

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	9
Пролог .....	11

## **Часть 1. ЖИЗНЬ НА ЗЕМЛЕ (до заплыва)**

Глава 1. Зачем я это сделал? .....	25
Глава 2. Почему тело <i>не</i> ломается? .....	32
Глава 3. Почему разум <i>не</i> сдаётся? .....	39

## **Часть 2. ЖИЗНЬ В МОРЕ (во время заплыва)**

Урок 1. Стоическая спортивная наука — это философия, выкованная в бою .....	55
Урок 2. Познайте силу духовной спортивной науки .....	76
Урок 3. Тело саднит и кровоточит, но оно непобедимо .....	93
Урок 4. Чтобы идти собственным путем, составьте индивидуальный план .....	111
Урок 5. Сделайте тело инструментом, а не украшением .....	128
Урок 6. Повышайте жизнестойкость, «перезимовывая» .....	148
Урок 7. Быстрый может быть хрупким, а медленный — сильным .....	159
Урок 8. Сила тренирует выносливость, а выносливость развивает силу .....	173
Урок 9. Учитесь работать в «круизном» темпе или в «убойном» .....	216

Урок 10. Научитесь ограничивать ограничения .....	237
Урок 11. Два способа справиться с болью .....	245
Урок 12. Боритесь со страхом с помощью теории животного страха .....	259
Урок 13. Познайте силу высшей цели .....	272
Урок 14. Примите неконтролируемое .....	282
Урок 15. Контролируйте контролируемое .....	295
Урок 16. Для развития жизнестойкости не нужно спешить .....	308
Урок 17. Вы становитесь сильнее, когда улыбаетесь .....	331
Урок 18. Сонное царство .....	341
Урок 19. Героизм в условиях голода .....	359
Урок 20. Жизнестойкость невозможна без еды .....	372
Урок 21. Стальной желудок .....	390
Урок 22. Жизнестойкость — это стратегически управляемое страдание .....	398
Эпилог .....	404
Ссылки .....	408
Благодарности .....	424
Указатель .....	426

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## **Энт Миддлтон**

Достаточно взглянуть на цифры: 2882 километра, 157 дней в море, сожжено полмиллиона калорий, выполнено более двух миллионов гребков. Ошеломляюще. И знаете, что еще более сногшибательно? Ни одного пропущенного дня по болезни.

Я думал, что обойти Великобританию под парусом достаточно сложно. Какой же сумасшедший решится обогнуть ее *вплавь*?

Вот почему я хотел стать одним из первых, кто поздравит Росса по возвращении на пляж Маргита после проведенных им пяти месяцев в море — грандиозного Великого британского заплыва. Больше всего в этот день мне запомнилось то, что он был измучен, голоден, выглядел как пришелец из другого мира... и все же на его лице сияла широкая улыбка.

Один из ключевых принципов мышления, который помог мне в жизни, — это *позитивность*. (И тем, кто знает Росса, не нужно говорить, что он буквально пронизан ею.) Наличие данного качества означает, что у вас больше ментальной энергии. Позитивный настрой может вывести вас из мрака (прочитав эту книгу, вы увидите, что Росс побывал там).

Что дает вам мотивацию, которая побуждает преодолевать болевой барьер, и стойкость, позволяющую справляться с любыми препятствиями, воздвигаемыми природой на вашем пути? Какие механизмы сознания настолько мощны, что дают вам силы достичь невероятных вещей? Как Росс смог раскрыть в себе удивительный потенциал, пойти наперекор человеческой натуре и решиться на то, чего никто никогда раньше не делал?

В поисках ответов на эти вопросы я вспоминаю, как в мою бытность в спецназе тренировки научили меня оценивать шансы. В боевой ситуации я бы думал о том, что произойдет, когда мне придется войти в дверь, по другую сторону которой находится вооруженный враг. Доберется ли он до меня раньше, чем я до него? Какова степень риска получить пулю в голову и мгновенно умереть? В большинстве ситуаций я бы счел, что вероятность такого исхода невелика, и сказал бы себе: «К черту все это, цифры на моей стороне, я захожу».

Росс преодолел все трудности. Медузы в Корриврекане, танкеры, пересекавшие его путь, коварные течения и приливы, ветры и волны, штормы. Удивительно, что странная атлантическая акула не решила присоединиться к приветственной вечеринке!

Если кто-то и мог добиться успеха в Великом британском заплыве, так это Росс с его физическими и умственными способностями, подкрепленными профессиональной спортивной квалификацией и пониманием правильного питания. Вы можете стать лучшим пловцом в мире, но не продержитесь и недели, если не проявите силу духа, жизнестойкость и не переключите себя в режим выживания.

Из этого смелого начинания можно извлечь бесчисленное множество важных уроков. Не позволяйте другим людям определять вашу жизнь. Преодолейте страх перед неизвестным. Очистите свой разум от всего, что не связано с вами и с водой. Не сдавайтесь, войдите в зону действия и доведите работу до конца.

Росс — один из самых скромных и вдохновляющих людей, которых только можно встретить. После прочтения этой книги становится ясно: *можно достичь всего*.

Кто осмелится, тот и проплывет. Удачи, приятель! Я горжусь тем, что могу назвать тебя другом. Ты настоящий британский герой, единственный в своем роде, и мне не терпится узнать, что ждет тебя в следующем большом (надеюсь, сухопутном) приключении.

# ПРОЛОГ

Сейчас 10 часов утра 31 января 2018 года в учебном центре командос королевской морской пехоты в Лимпстоуне, графство Девон. Я только что завершил 48-часовой тренировочный заплыв (преодолев 185 километров в тренировочном бассейне центра), следуя своему стремлению установить рекорд по самому длинному в мире заплыву без течения в океане, море или заливе. Я планировал принять этот вызов на Бермудских островах, где была теплая вода, вкусная еда, а также множество людей с лодками, так что весьма к месту оказалась бы ощутимая поддержка.

В офицерской столовой (помещении, где военнослужащие не только едят, но и общаются) я встретился со своим хорошим другом Олли Мейсоном, капитаном королевской морской пехоты, главным тренером по регби и моим временным инструктором по тренировкам, чтобы поговорить о последних нескольких днях. Расположившись на великолепных кожаных диванах, мы пили чай... но первые несколько мгновений провели в тишине.

Оглядываясь вокруг, я чувствовал, что для меня большая честь просто находиться здесь. Сотни офицеров прошли через эти двери. Кроме того, это место отличалось некой вневременной старомодной роскошью: книжные шкафы из цельного дуба, дверные рамы из полированной латуни, рояль в углу и огромная картина, на которой изображена группа командос, получающих зеленые береты и становящихся полноценными королевскими морскими пехотинцами.

Молчание нарушил присоединившийся к нам старший офицер.

— Парень, я слышал о твоём 48-часовом тренировочном заплыве. Для чего ты тренируешься? — обратился он ко мне, указывая на мои сморщенные руки.

Он был высокого роста, с весьма впечатляющими усами, и чашка в его массивных руках выглядела комично маленькой. Вряд ли можно было бы создать лучшего офицера королевской морской пехоты, даже если очень постараться.

— Возможно, я готовлюсь к самому длинному в мире заплыву в воде без течения, — сказал я.

Он сделал паузу и отхлебнул чаю, задумчиво глядя на дно чашки, словно надеясь найти там подсказку, прежде чем вынести вердикт.

— Могу я быть честен с вами, молодой человек? — спросил он.

— Конечно, — ответил я, заинтригованный тем, что он скажет.

— Это просто звучит немного дерьмово.

Излишне говорить, что я был огорошен. Безусловно, для начала мне следовало бы представиться и узнать его имя. Но получилось так, что, опустив обычные для таких случаев любезности, мы сразу перешли к импровизированному мозговому штурму.

Затем вмешался Олли:

— Буду честным, приятель. Думаю, тебе стоит просто набраться мужества и совершить заплыв вокруг Великобритании.

— Зачем мне это делать? — спросил я, ошеломленный масштабом предложенного.

— Есть как минимум три причины. Это около 2900 километров, так что получится самый длинный поэтапный морской заплыв в истории человечества. Ты привезешь этот рекорд домой, в британские воды. И это выглядит не так дерьмово, как заплыв в воде без течения на Бермудах, — сказал он.

Я сделал паузу, чтобы обдумать его логику.

Сначала я отверг эту идею. Потягивая чай в полубессознательном и пропитанном хлоркой состоянии, я смеялся, качал головой и содрогался при мысли о том, что проведу лето, преодолевая одни из самых коварных течений в мире вдоль побережья Британии.

Однако ночь подходила к концу, запасы чая заканчивались... и предложение уже не казалось мне самым худшим в мире. Может быть, я плохо соображал из-за недосыпания, сидя в полукоматозном состоянии в гигантском кожаном кресле, но мысль о том, чтобы проплыть вокруг этой большой скалы, которую мы называем Великобританией, продолжала крутиться в моей голове. Я стал думать о великих британских путешественниках древности, от капитана Джеймса Кука до Эрнеста Шеклтона; похоже, приключения и исследования внедрились в нашу британскую ДНК, и идея пойти по их стопам (в моем собственном скромном смысле) теперь разожгла огонь у меня под ложечкой, которого не смог погасить даже изнуряющий 48-часовой тренировочный заплыв протяженностью 185 километров.

~

Сейчас 3 августа 2018 года, 19:00, и мы уже 63 дня (и более 1280 километров) участвуем в Великом британском заплыве. Мы достигли Корриврекана — узкого пролива между островами Джура и Скарба у западного побережья материковой Шотландии. Это дикий, неизведанный запад Великобритании. Летом возвышающиеся горы спускаются в долины внизу, среди разбросанных пятен сосен. Но зимой те же самые горные хребты окутываются белым, поскольку арктические метели оставляют на их вершинах слой мерцающего снега в виде кристаллов.

В данный момент мы находимся где-то между летом и осенью. Миля за милей холмистые, влажные пустоши между заливами

и холмами становятся золотисто-коричневыми под лучами постоянно слабеющего солнца. Этим невероятным и неповторимым зрелищем можно насладиться, надев толстое пальто, шерстяную шапку и термоперчатки.

Но им сложно наслаждаться, если вы погружены в морскую воду с температурой 8 °С на полпути к попытке стать первым человеком, который проплывет вокруг Великобритании, девятого по величине острова в мире.

Именно там я сейчас и находился. Примерно 1377 километров того, что будет известно как Великий британский заплыв. Я был далеко не счастлив и далеко не здоров.

После плавания сквозь коварные штормы, бушующие волны, постоянно меняющиеся приливы и загрязненные морские пути мои легкие и конечности больше не функционировали так, как раньше, и последние два месяца подряд меня мучила усталость по двенадцать часов в день. Но она не была похожа ни на что из того, что я испытывал раньше.

Истощение, по сути, глубоко проникло в мои связки и сухожилия. Более того, мой язык расслаивался от непрерывного воздействия соленой воды, ведь я хватал ртом воздух при каждом движении. (Это было состояние, известное как «соленый язык», при котором во рту пересыхает слизистая, вследствие чего первые несколько слоев языка начинают разрушаться.) В довершение всего, шотландские воды не проявляли милосердия, поскольку сами приливы казались злыми и ядовитыми.

Что касается других частей моего тела, то плечи уже очень долго безжалостно искривлялись волнами, а кожа страдала от раздражения, морских язв и сильного холода. На самом деле она стала такой грубой, обесцвеченной и представляла собой такую странную смесь синего, фиолетового и серого цветов, что я больше не выглядел принадлежащим к этому миру. Наконец, мой нос и щеки так сильно распухли от постоянных ударов волн, что я с трудом натягивал защитные очки на свои все более болезненные глазницы.

## Глава 1

# ЗАЧЕМ Я ЭТО СДЕЛАЛ?



ЛОКАЦИЯ: Маргит

ПРЕОДОЛЕННОЕ РАССТОЯНИЕ: 0 километров

ДНЕЙ В МОРЕ: 0

Сейчас 1 июня 2018 года, 7 часов утра в небольшом прибрежном городке Маргите. Расположенный на юго-восточном побережье Англии, этот морской курорт на протяжении многих лет притягивал лондонцев своими песчаными пляжами, расположенными менее чем в 130 километрах от столицы. Маргит обладает настоящим очарованием Старого Света, его кафе, магазины и залы с аркадными играми, кажется, почти неподвластны времени. Тем не менее история города тесно связана с морем, и отсутствие некогда великолепного викторианского пирса, разрушенного после шторма в 1978 году, постоянно напоминает местным жителям (и всем, кто его посещает) о могуществе океана. Вот почему британское побережье стало идеальным «испытательным полигоном» для изучения *искусства жизнестойкости*. Известный во всем мире

опасными приливами, волнами и погодными условиями, каждый угрожающий водоворот, скалистый мыс и шторм в Северном море стал бы для меня инструментом для оттачивания ума и закаливания тела.

Но почему я стартовал именно в Маргите? Планируя заплыв, мы решили, что нам нужно проплыть вокруг Великобритании по часовой стрелке, потому что преобладающие ветры, идущие на наш остров, дуют с запада или юго-запада. Таким образом, «более трудная» половина путешествия — если бы мы отправились вниз по южному побережью, вокруг Корнуолла и вверх по Ирландскому морю в направлении западной Шотландии — предстояла бы нам в летние месяцы. «Более легкая» половина заплыва теоретически должна была бы проходить над верхней частью Шотландии и вдоль восточного побережья Британии, где мы были бы более защищены от юго-западных ветров рельефом береговой линии. Однако скорость имела решающее значение, чтобы завершить нашу миссию до наступления зимы.

Но этим утром, стоя на пляже и глядя на море, я абсолютно не представлял, что ждет нас впереди. Многие люди сочли это «самоубийственным заплывом», полагая, что это невозможно, глупо даже пытаться его совершить. Но, цитируя писательницу Перл Бак, можно сказать, что «молодые не знают достаточно, чтобы быть благоразумными, поэтому они пытаются совершить невозможное — и достигают этого, поколение за поколением».

Поэтому мой план был прост. Используя себя в качестве морской свинки или подопытного кролика, я попытаюсь совершить первый в истории заплыв протяженностью 2864 километра вокруг Великобритании, одновременно проверяя науку, лежащую в основе силы, стоицизма и стойкости духа. Когда я исследовал тонкости жизнестойкости во время этого заплыва, моей целью было понять, что делает человеческий дух таким несокрушимым.

Правила, регулирующие заплыв, тоже были довольно простыми. Он был классифицирован как «самый длинный в мире поэтапный