

OSTRZEŻENIE ZAMÓWIENIE

STREFA CZASOWA: 24/7

ORGANIZACJA ZADANIA: MISJA SOLO

1. SYTUACJA: Grozi ci życie tak wygodne i miękkie, że umrzesz, nie zdając sobie sprawy ze swojego prawdziwego potencjału.
2. MISJA: uwolnić swój umysł z kajdan. Porzuć mentalność ofiary na zawsze. Całkowicie zawładnij wszystkimi aspektami swojego życia. Zbuduj niezniszczalny fundament.
3. WYKONANIE:
 - A. Przeczytaj to od deski do deski. Przystudiuj techniki wewnątrz, zaakceptuj wszystkie dziesięć wyzwań. Powtarzać. Powtarzanie sprawi, że twój umysł będzie bezduszny.
 - B. Jeśli wykonujesz swoją pracę najlepiej jak potrafisz, będzie to bolało. Ta misja nie polega na poprawianiu sobie samopoczucia. Ta misja polega na byciu lepszym i wywieraniu większego wpływu na świat.
 - C. Nie przestawaj, gdy jesteś zmęczony. Zatrzymaj się, gdy skończysz.
4. TAJNE: To jest historia pochodzenia bohatera. Bohaterem jesteś ty.

Z DOWÓDZTWA: DAVID GOGGINS

PODPISANE:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'David Goggins', with a stylized, cursive script.

RANGA I SŁUŻBA: KIEROWNIK US NAVY SEALS, EMERYTURA

WSTĘP

D

?

Jestem pewien, że tak myślisz, ale to, że w coś wierzysz, nie czyni tego prawdą. Zaprzeczenie to ostateczna strefa komfortu.

Nie martw się, nie jesteś sam. W każdym mieście, w każdym kraju, na całym świecie, miliony przemierzają ulice z martwymi oczami jak zombie, uzależnione od komfortu, przyjmujące mentalność ofiary i nieświadome swojego prawdziwego potencjału. Wiem to, ponieważ cały czas się z nimi spotykam i słyszę od nich, i ponieważ tak jak ty byłem kiedyś jednym z nich.

Miałem też cholernie dobrą wymówkę.

Życie źle mnie potraktowało. Urodziłem się załamany, dorastałem w bitwach, byłem dręczony w szkole i byłem nazywany czarnuchem więcej razy, niż mogłem zliczyć.

Kiedyś byliśmy biedni, żyliśmy z zasiłków, mieszkaliśmy w mieszkaniach dotowanych przez rząd, a moja depresja była przytłaczająca. Żyłem życiem na dnie beczki, a moje prognozy na przyszłość były ponure jak cholera.

Bardzo niewiele osób wie, jakie jest dno, ale ja tak. To jest jak ruchome piaski. Łapie cię, wciąga i nie chce puścić. Kiedy życie jest takie, łatwo dryfować i nadal dokonywać tych samych wygodnych wyborów, które cię zabijają, w kółko.

Ale prawda jest taka, że wszyscy dokonujemy nawykowych, samoograniczających wyborów. To naturalne jak zachód słońca i fundamentalne jak grawitacja. Tak działają nasze mózgi, dlatego motywacja to bzdura.

Nawet najlepsza rozmowa motywacyjna lub samopomocowy hack to nic innego jak tymczasowe rozwiązanie. To nie przeprogramuje twojego mózgu. To nie wzmocni twojego głosu ani nie poprawi twojego życia. Motywacja nie zmienia dokładnie nikogo. Zła ręka, która była moim życiem, była moja i tylko moja do naprawienia.

Więc szukałem bólu, zakochałem się w cierpieniu i ostatecznie przekształciłem się z najsłabszego gówna na tej planecie w najtwardszego człowieka, jakiego Bóg kiedykolwiek stworzył, przynajmniej tak sobie wmawiam.

Istnieje prawdopodobieństwo, że miałeś o wiele lepsze dzieciństwo niż ja i nawet teraz możesz mieć cholernie przyzwoite życie, ale bez względu na to, kim jesteś, kim są lub byli twoi rodzice, gdzie mieszkasz, jak zarabiasz na życie i jak masz dużo pieniędzy, prawdopodobnie żyjesz za około 40 procent swoich prawdziwych możliwości.

Cholerny wstyd.

Wszyscy mamy potencjał, aby stać się kimś znacznie więcej.

Wiele lat temu zostałem zaproszony do udziału w panelu w Massachusetts Institute of Technology. Jako student nigdy nie postawiłbym stopy na uniwersyteckiej sali wykładowej. Ledwo skończyłem szkołę średnią, a jednak byłem w jednej z najbardziej prestiżowych instytucji w kraju, aby dyskutować o wytrzymałości psychicznej z garstką innych osób. W pewnym momencie dyskusji ceniony profesor MIT powiedział, że każdy z nas ma ograniczenia genetyczne. Twarde sufity. Że są rzeczy, których po prostu nie możemy zrobić, bez względu na to, jak twardzi jesteśmy psychicznie. Powiedział, że kiedy osiągamy pułap genetyczny, wytrzymałość psychiczna nie wchodzi w grę.

Wszyscy w tym pokoju zdawali się akceptować jego wersję rzeczywistości, ponieważ ten starszy profesor mianowany był znany z badań nad wytrzymałością psychiczną. To było dzieło jego życia. To też była kupa bzdur, a dla mnie wykorzystywał naukę, żeby nas wszystkich uwolnić od haczyka.

Do tej pory milczałem, bo otaczali mnie ci wszyscy mądrzy ludzie, czułem się głupio, ale ktoś na widowni zauważył mój wyraz twarzy i zapytał, czy się zgadzam. A jeśli zadasz mi bezpośrednie pytanie, nie będę nieśmiały.

„Jest coś, co można powiedzieć o tym, żeby żyć zamiast studiować” — powiedziałem, po czym zwróciłem się do profesora. „To, co powiedziałeś, jest prawdą dla większości ludzi, ale nie w 100 procentach. Zawsze znajdzie się ten 1 procent z nas, który jest gotów poświęcić się pracy, aby przeciwstawić się przeciwnościom losu”.

Poszedłem dalej, aby wyjaśnić, co wiem z doświadczenia. To, że każdy może stać się zupełnie inną osobą i osiągnąć to, co twierdzą tak zwani eksperci jak on, jest niemożliwe, ale wymaga dużo serca, woli i uzbrojonego umysłu.

Heraklit, filozof urodzony w imperium perskim już w V wieku pne, miał rację pisząc o ludziach na polu bitwy. „Na stu ludzi” — napisał — „dziesięciu nawet nie powinno tam być, osiemdziesięciu to tylko cele, dziewięciu to prawdziwi wojownicy, a my mamy szczęście, że ich mamy, bo to oni wygrywają bitwę. Ach, ale ten jeden, jeden to wojownik...

Od chwili, gdy weźmiesz pierwszy oddech, stajesz się uprawniony do śmierci. Stajesz się również uprawniony do odnalezienia swojej wielkości i zostania Jedynym Wojownikiem. Ale to od Ciebie zależy, czy przygotujesz się na nadchodzącą bitwę. Tylko ty możesz zapanować nad swoim umysłem, co jest potrzebne, aby wieść odważne życie wypełnione osiągnięciami, które większość ludzi uważa za przekraczające ich możliwości.

Nie jestem geniuszem jak ci profesorowie z MIT, ale jestem tym Jedynym Wojownikiem. A historia, którą zaraz przeczytasz, historia mojego popieprzonego życia, wskaże ci sprawdzoną ścieżkę do panowania nad sobą i da ci siłę, by stawić czoła rzeczywistości, wziąć na siebie odpowiedzialność, przezwyciężyć ból, nauczyć się kochać to, czego się boisz, rozkoszować się porażką, żyj pełnią swojego potencjału i dowiedz się, kim naprawdę jesteś.

Istoty ludzkie zmieniają się poprzez naukę, nawyki i historie. Dzięki mojej historii dowiesz się, do czego zdolne jest ciało i umysł, gdy są doprowadzone do maksimum i jak się tam dostać. Ponieważ kiedy jesteś napędzany, wszystko, co jest przed tobą, czy to rasizm, seksizm, urazy, rozwód, depresja, otyłość, tragedia czy bieda, staje się paliwem dla twojej metamorfozy.

Przedstawione tutaj kroki składają się na algorytm ewolucyjny, który usuwa bariery, łśni chwałą i zapewnia trwałą pokój.

Mam nadzieję, że jesteś gotowy. Czas iść na wojnę z samym sobą.

ROZDZIAŁ PIERWSZY

BYĆ STATYSTYKIEM

W 1981, W oferował najsmaczniejsze nieruchomości w Buffalo w stanie Nowy Jork. Pełen zieleni i przyjazny, jego bezpieczne ulice usiane były wytwornymi domami wypełnionymi wzorowymi obywatelami.

Mieszkali tam lekarze, adwokaci, dyrektorzy hut stali, dentyści i zawodowi piłkarze ze swoimi kochającymi żonami i 2,2-letnimi dziećmi. Samochody były nowe, drogi zamiecione, możliwości nieskończone. Mówimy o żywym, oddychającym amerykańskim śnie. Piekło było narożną działką na Paradise Road.

Tam mieszkaliśmy w dwupiętrowym, czteropokojowym, białym, drewnianym domu z czterema kwadratowymi filarami otaczającymi frontową werandę, która prowadziła do najszerszego, najbardziej zielonego trawnika w Williamsville. Na tyłach mieliśmy ogródek warzywny i garaż na dwa samochody, w którym stał Rolls Royce Silver Cloud z 1962 roku, mercedes 450 SLC z 1980 roku, a na podjeździe stała błyszcząca nowa czarna Corvette z 1981 roku. Wszyscy na Paradise Road mieszkali blisko szczytu łańcucha pokarmowego i sądząc z pozorów, większość naszych sąsiadów uważała, że my, tak zwana szczęśliwa, dobrze przystosowana rodzina Gogginsów, jesteśmy czubkiem tej włóczni. Ale błyszczące powierzchnie odbijają znacznie więcej niż ujawniają.

Widzieli nas przez większość poranków w dni powszednie, zebranych na podjeździe o 7 rano. Mój tata, Trunnis Goggins, nie był wysoki, ale był przystojny i zbudowany jak bokser. Nosił szyte na miarę garnitury, a jego uśmiech był ciepły i szczery. W każdym calu wyglądał na odnoszącego sukcesy biznesmena w drodze do pracy. Moja mama, Jackie, była młodszą o siedemnaście lat, szczupłą i piękną, a ja i mój brat byliśmy schludnie ubrani, dobrze ubrani w dżinsy i pastelowe koszule marki Izod oraz z plecakami, tak jak inne dzieci. Białe dzieci. W naszej wersji zamożnej

W Ameryce każdy podjazd był miejscem, w którym odbywały się skinienia głową i fale, zanim rodzice i dzieci wyruszyli do pracy i szkoły. Sąsiedzi widzieli, co chcieli. Nikt nie sondował zbyt głęboko.

Dobra rzecz. Prawda była taka, że rodzina Gogginsów właśnie wróciła do domu po kolejnej całonocnej imprezie na osiedlu, a jeśli Paradise Road było piekłem, oznaczało to, że żyłam z samym diabłem. Gdy tylko nasi sąsiedzi zamknęli drzwi lub skręcili za róg, uśmiech ojca zmienił się w grymas. Wywarczał rozkazy i wszedł do środka, żeby przespać kolejnego, ale nasza praca nie była skończona.

Mój brat, Trunnis Jr., i ja musieliśmy gdzieś być, a nasza bezsenna matka musiała nas tam zabrać.

Byłem w pierwszej klasie w 1981 roku i naprawdę byłem w szkolnym oszołomieniu. Nie dlatego, że nauka była trudna – przynajmniej jeszcze nie – ale dlatego, że nie mogłam zasnąć. Śpiewający głos nauczycielki był moją kołysanką, moje skrzyżowane ręce na biurku, wygodna poduszka, a jej ostre słowa – kiedy przyłapała mnie na śnieniu – jak niechciany budzik, który nie przestawał wyć. Dzieci w tak młodym wieku to nieskończone gąbki. Wchłaniają język i idee z zawrotną prędkością, tworząc fundamentalny fundament, na którym większość ludzi buduje umiejętności na całe życie, takie jak czytanie, ortografia i podstawowa matematyka, ale ponieważ pracowałem nocami, przez większość poranków nie mogłem się skoncentrować na niczym poza próbami nie zasypiać.

Reces i PE były zupełnie innym polem minowym. Zachowanie przytomności umysłu na placu zabaw było łatwą częścią. Najtrudniejsze było ukrywanie się. Nie mogłem pozwolić, żeby moja koszula się zsunęła. Nie mogłem nosić szortów. Siniaki były czerwonymi flagami, których nie mogłam pokazać, bo gdybym to zrobiła, wiedziałam, że złapię ich jeszcze więcej. Mimo to na tym placu zabaw i w klasie wiedziałam, że jestem bezpieczna, przynajmniej przez jakiś czas. To było jedyne miejsce, w którym nie mógł mnie dosięgnąć, przynajmniej nie fizycznie. Mój brat przeszedł przez podobny taniec w szóstej klasie, w pierwszej klasie gimnazjum. Miał własne rany do ukrycia i spał do żniwa, bo kiedy zadzwonił dzwonek, zaczęło się prawdziwe życie.

Podróż z Williamsville do dystryktu Masten we wschodnim Buffalo trwała około pół godziny, ale równie dobrze mogła być gdzieś daleko. Podobnie jak większość East Buffalo, Masten było w większości czarną dzielnicą robotniczą w centrum miasta, które było szorstkie na obrzeżach; chociaż na początku lat 80. nie było to jeszcze cholernie getto. Wtedy stalownia Bethlehem

wciąż szumiało, a Buffalo było ostatnim wielkim amerykańskim stalowym miastem. Większość mężczyzn w mieście, czarno-białych, pracowała w solidnych związkach zawodowych i zarabiała na życie, co oznaczało, że interesy w Masten szły dobrze. Dla mojego taty zawsze tak było.

W wieku dwudziestu lat był właścicielem koncesji na dystrybucję Coca-Coli i czterech tras dostawczych w rejonie Buffalo. To nieźle pieniądze jak na dzieciaka, ale on miał większe marzenia i patrzył w przyszłość. Jego przyszłość miała cztery koła i ścieżkę dźwiękową disco funk. Kiedy lokalna piekarnia została zamknięta, wydzierżawił budynek i zbudował jedno z pierwszych lodowisk w Buffalo.

Dziesięć lat później Skateland został przeniesiony do budynku przy Ferry Street, który rozciągał się na prawie całą przecnicę w sercu dzielnicy Masten. Otworzył bar nad lodowiskiem, który nazwał Salą Vermillion. W latach siedemdziesiątych było to miejsce w East Buffalo i tam poznał moją matkę, kiedy miała zaledwie dziewiętnaście lat, a on trzydzieści sześć. To był jej pierwszy raz poza domem. Jackie dorastała w Kościele katolickim.

Trunnis był synem pastora i znał jej język na tyle dobrze, by udawać wierzącą, co jej się podobało. Ale niech to będzie realne. Była równie pijana jego urokiem.

Trunnis Jr. urodził się w 1971 roku. Ja urodziłem się w 1975 roku, a kiedy miałem sześć lat, szaleństwo na rolkach osiągnęło absolutny szczyt. Skateland rządził każdej nocy. Zwykle docieraliśmy tam około 17:00, a kiedy mój brat pracował na stoisku z przekąskami — prał kukurydzę, grillował hot dogi, ładował lodówkę i robił pizzę — ja uporządkowałem łyżwy według rozmiaru i stylu. Każdego popołudnia stawałem na stołku, aby spryskać kolby dezodorantem w aerozolu i wymienić gumowe korki. Ten smród aerozolu chmurzyłby się wokół mojej głowy i żył w moich nozdrzach. Moje oczy wyglądały na wiecznie przekrwione. To była jedyna rzecz, którą czułem przez wiele godzin. Ale to były rozpraszacze, które musiałem zignorować, aby zachować porządek i być w pośpiechu. Ponieważ mój tata, który pracował jako DJ, zawsze patrzył, a jeśli któraś z tych łyżew zginęła, oznaczało to mój tyłek. Zanim drzwi się otworzyły, polerowałem podłogę lodowiska mopem do kurzu, który był dwa razy większy ode mnie.



Skateland, lat sześć

Około 18:00 mama zawołała nas na kolację do biura. Ta kobieta żyła w permanentnym stanie zaprzeczenia, ale jej instynkt macierzyński był prawdziwy i robił z siebie wielki, kurwa, pokaz, chwytając się choćby odrobiny normalności. Każdej nocy w tym biurze ustawiała na podłodze dwa palniki elektryczne, siadała z nogami podwiniętymi do tyłu i przygotowywała pełny obiad – pieczone mięso, ziemniaki, fasolkę szparagową i bułki obiadowe, podczas gdy mój tata zajmował się księgami i wykonał telefon.

Jedzenie było dobre, ale już w wieku sześciu i siedmiu lat wiedziałem, że nasz „rodzinny obiad” to bzdura w porównaniu z tym, co jadła większość rodzin. Poza tym szybko jedliśmy. Nie było czasu się nim nacieszyć, bo o 19:00, kiedy drzwi się otworzyły, był czas na show i wszyscy musieliśmy być na swoich miejscach z przygotowanymi stanowiskami. Mój tata był szeryfem, a kiedy wszedł do kabiny DJ-a, kazał nas triangulować. Przeskanował ten pokój jak wszechwidzące oko i gdybyś spieprzył, usłyszałbyś o tym. Chyba że poczułeś to pierwszy.

Pokój nie wyglądał zbyt dobrze w ostrych, górnych światłach domów, ale kiedy je przyciemnił, światła pokazowe załąły lodowisko czerwieni i odbijały się od obracającej się lustrzanej kuli, wywołując fantazję skate disco. W weekendy lub w dni powszednie przez te drzwi tłoczyły się setki łyżwiarzy. Przez większość czasu przychodzili jako rodzina, płacąc 3 dolary wpisowego i pół dolara opłaty za łyżwy przed uderzeniem w parkiet.

Wypożyczyłem łyżwy i sam zarządzałem całą stacją. Nosiłem ten stołek jak kulę. Bez tego klienci nawet mnie nie widzieli. Większe łyżwy znajdowały się pod ladą, ale mniejsze były przechowywane tak wysoko, że musiałem wspiąć się na półki, co zawsze rozśmieszało klientów. Mama była jedyną kasjerką. Pobierała od wszystkich opłatę wstępną, a dla Trunnis pieniądze były wszystkim.

Liczył wchodzących ludzi, obliczając swój utarg w czasie rzeczywistym, więc miał ogólne pojęcie, czego się spodziewać, kiedy będzie przeliczał rejestr po naszym zamknięciu. I lepiej, żeby wszystko tam było.

Wszystkie pieniądze były jego. Reszta z nas nigdy nie zarobiła ani centa za nasz pot. W rzeczywistości moja mama nigdy nie dostała żadnych własnych pieniędzy. Nie miała konta bankowego ani kart kredytowych na swoje nazwisko. Kontrolował wszystko i wszyscy wiedzieliśmy, co się stanie, jeśli jej szuflada na gotówkę kiedykolwiek się skończy.

Oczywiście żaden z klientów, którzy przeszli przez nasze drzwi, nie wiedział o tym. Dla nich Skateland był rodziną i obsługiwaną wymarzoną chmurą.

Tata odtwarzał zanikające winylowe echa disco i funku oraz wczesne pomruki hip hopu. Bas odbijał się od czerwonych ścian, dzięki uprzejmości ulubionego syna Buffalo, Ricka Jamesa, Funkadelic George'a Clintona i pierwszych utworów wydanych przez innowatorów hip hopu, Run DMC. Część dzieci jeździła na łyżwach szybkich. Ja też lubiłem jeździć szybko, ale mieliśmy swoich tancerzy na łyżwach i ta podłoga zrobiła się funkowata.

Przez pierwszą godzinę lub dwie rodzice siedzieli na dole i jeździli na łyżwach albo patrzyli, jak ich dzieci kręcą się na owalu, ale w końcu wkradli się na górę, żeby stworzyć własną scenę, a kiedy wystarczająco dużo z nich wykonało ruch, Trunnis wymknął się z kabiny DJ-a, więc mógł do nich dołączyć. Mój tata był uważany za nieoficjalnego burmistrza Masten i był fałszywym politykiem do szpiku kości.

Jego klienci byli jego znakami rozpoznawczymi, a oni nie wiedzieli, że bez względu na to, ile drinków wylał na dom i braterskie uściski, które dzielił, nie przejmował się żadnym z nich. Wszystkie były dla niego znakami dolara. Jeśli nalał ci drinka za darmo, to dlatego, że wiedział, że kupisz jeszcze dwa lub trzy.

Podczas gdy mieliśmy swój udział w całonocnych łyżwach i dwudziestoczterogodzinnych maratonach łyżwiarskich, drzwi Skateland zazwyczaj zamykano o 22. Wtedy moja mama, brat i ja poszliśmy do pracy, wyławiając zakrwawione tampony z wypełnionych głównym toalet, wietrząc utrzymującą się mgła marihuany unosi się z obu łazienek, zdrapując gumę zawierającą bakterie z podłogi lodowiska, sprząając kuchnię koncesyjną i inwentaryzując. Tuż przed północą wkradaliśmy się do biura na wpół żywi. Nasza matka kładła mojego brata i mnie pod kocem na kanapie w biurze, nasze głowy były naprzeciw siebie, a sufit trząsł się od dźwięków ciężkiego basu funkku.

Mama wciąż była na zegarze.

Gdy tylko weszła do baru, Trunnis kazał jej otwierać drzwi lub zbiegać po schodach jak pijany muł, żeby przynieść z piwnicy skrzynki alkoholu. Zawsze było jakieś podrzędne zadanie do wykonania, a ona nie przestawała się ruszać, podczas gdy mój ojciec czuwał ze swojego kąta baru, skąd mógł obserwować całą scenę. W tamtych czasach Rick James, pochodzący z Buffalo i jeden z najbliższych przyjaciół mojego ojca, zatrzymywał się, gdy tylko był w mieście, i parkował swojego Excalibura na chodniku przed domem. Jego samochód był billboardem, który informował maskę, że w domu jest Superfreak. Nie był jedynym celebrytą, który się pojawił. OJ Simpson był jedną z największych gwiazd NFL, a on i jego koledzy z drużyny Buffalo Bills byli stałymi bywalcami, podobnie jak Teddy Pendergrass i Sister Sledge. Jeśli nie znasz nazw, sprawdź je.

Może gdybym był starszy, albo mój ojciec był dobrym człowiekiem, mógłbym być dumny z bycia częścią takiej kulturalnej chwili jak ta, ale małe dzieci

nie chodzi o to życie To prawie tak, że bez względu na to, kim są nasi rodzice i co robią, wszyscy rodzimy się z odpowiednio dostrojonym kompasem moralnym. Kiedy masz szczęście, siedem lub osiem lat, wiesz, co jest dobre, a co jest cholernie odjebane. A kiedy rodzisz się w cyklonie terroru i bólu, wiesz, że nie musi tak być, i ta prawda dręczy cię jak drzazga w twoim umyśle. Możesz to zignorować, ale tępe pulsowanie jest zawsze obecne, ponieważ dni i noce zlewają się w jedno niewyraźne wspomnienie.

Niektóre momenty wystają jednak, a jeden, o którym teraz myślę, wciąż mnie prześladuje. To było tego wieczoru, kiedy moja mama weszła do baru, zanim się tego spodziewano, i stwierdziła, że mój tata słodko rozmawia z kobietą o dziesięć lat od niej młodszą. Trunnis zobaczył, że patrzy, i wzruszył ramionami, podczas gdy moja matka spojrzała na niego i wypila dwa shoty Johnnie Walker Red, żeby uspokoić nerwy. Zauważył jej reakcję i ani trochę jej się to nie spodobało.

Wiedziała, jak się sprawy mają. Że Trunnis prowadził prostytutki przez granicę do Fort Erie w Kanadzie. Letni domek należący do prezesa jednego z największych banków w Buffalo był jednocześnie jego wyskakującym burdelem. Za każdym razem, gdy potrzebował dłuższej linii kredytowej, przedstawiał swoim dziewczynom bankierów z Buffalo, a te pożyczki zawsze przychodziły. Moja mama wiedziała, że młoda kobieta, którą obserwowała, była jedną z dziewcząt w jego stajni. Widziała ją już wcześniej. Pewnego razu zobaczyła, jak ruchają się na kanapie w biurze Skateland, gdzie prawie każdej nocy kładła swoje dzieci do łóżka. Kiedy znalazła ich razem, kobieta uśmiechnęła się do niej. Trunnis wzruszył ramionami. Nie, moja mama nie była nieświadoma, ale oglądanie tego na własne oczy zawsze płonęło.

Okolo północy moja mama pojechała z jednym z naszych ochroniarzy, żeby dokonać wpłaty na konto bankowe. Błagał ją, by zostawiła mojego ojca. Kazał jej wyjść tej samej nocy. Może wiedział, co nadchodzi. Ona też, ale nie mogła uciekać, bo nie miała żadnych samodzielnych środków, a nie zamierzała zostawiać nas w jego rękach. Poza tym nie miała żadnych praw do majątku wspólnego, ponieważ Trunnis zawsze odmawiał jej poślubienia, co stanowiło zagadkę, którą dopiero wtedy zaczynała rozwiązywać. Moja matka pochodziła z solidnej rodziny z klasy średniej i zawsze była cnotliwa. Nie podobało mu się to, traktował swoje prostytutki lepiej niż matkę swoich synów, w wyniku czego on

miał ją uwięzioną. Była w stu procentach zależna i gdyby chciała odejść, musiałaby chodzić z niczym.

Mój brat i ja nigdy nie spaliśmy dobrze w Skateland. Sufit trzął się zbyt mocno, ponieważ biuro znajdowało się bezpośrednio pod parkietem. Kiedy moja mama weszła tamtej nocy, już nie spałem. Uśmiechnęła się, ale zauważyłem łzy w jej oczach i pamiętam zapach szkockiej w jej oddechu, kiedy wzięła mnie w ramiona tak delikatnie, jak tylko mogła. Ojciec podążył za nią, niechlujny i zirytowany. Wyciągnął pistolet spod poduszki, na której spałem (tak, dobrze przeczytałeś, pod poduszką, na której spałem w wieku sześciu lat, był naładowany pistolet!), błysnął mi nim i uśmiechnął się, po czym schował go pod nogawką w kaburze za kostkę. W drugiej ręce trzymał dwie torby na zakupy z brązowego papieru, wypełnione prawie 10 tysiącami dolarów w gotówce. Jak na razie była to typowa noc.

Moi rodzice nie rozmawiali w drodze do domu, chociaż napięcie między nimi wzrosło. Mama wjechała na podjazd na Paradise Road tuż przed szóstą rano, trochę za wcześnie jak na nasze standardy. Trunnis wytoczył się z samochodu, wyłączył alarm, rzucił pieniądze na kuchenny stół i poszedł na górę. Poszliśmy za nim, a ona ułożyła nas oboje w naszych łóżkach, pocałowała mnie w czoło i zgasiła światło, po czym wśliznęła się do głównego apartamentu, gdzie zastała go czekającego, głaszczącego skórzany pasek. Trunnis nie lubił, gdy moja mama patrzyła na niego gniewnie, zwłaszcza w miejscach publicznych.

– Ten pas przyjechał aż z Teksasu, żeby cię wychłostać – powiedział spokojnie. Potem zaczął nim machać, najpierw sprzączką. Czasami moja matka walczyła i zrobiła to tamtej nocy. Rzuciła mu w głowę marmurowym świecznikiem. Uchylił się i uderzył w ścianę. Pobiegła do łazienki, zamknęła drzwi i skuliła się w toalecie. Wyważył drzwi i mocno ją uderzył. Jej głowa uderzyła w ścianę. Była ledwo przytomna, kiedy chwycił ją za włosy i pociągnął w głąb korytarza.

Do tego czasu mój brat i ja słyszeliśmy przemoc i patrzyliśmy, jak ciągnie ją po schodach na pierwsze piętro, a potem kuca nad nią z paskiem w dłoni. Krwawiła ze skroni i wargi, a widok jej krwi rozpałił we mnie lont. W tym momencie moja nienawiść pokonała strach. Zbiegłam na dół i wskoczyłam mu na plecy, uderzając w niego małymi pięściami

po plecach i podrapał się po oczach. Zaskoczyłem go i upadł na jedno kolano. płakałam na nim.

„Nie bij mojej mamy!” Krzyknąłem. Rzucił mnie na ziemię, podszedł do mnie z paskiem w dłoni, po czym odwrócił się do mojej matki.

- Wychowujesz gangstera - powiedział z półuśmiechem.

Zwinęłam się w kłębek, kiedy zaczął machać w moją stronę paskiem. Czułam siniaki na plecach, gdy mama czołgała się w kierunku panelu kontrolnego w pobliżu drzwi wejściowych. Nacisnęła przycisk paniki i dom eksplodował w alarmie. Zamarł, spojrzął w sufit, otarł czoło rękawem, wziął głęboki oddech, zapiął pasek i poszedł na górę, aby zmyć całe to zło i nienawiść. Policja była w drodze i on o tym wiedział.

Ulga mojej matki była krótkotrwała. Kiedy przybyli gliniarze, Trunnis powitał ich przy drzwiach. Spojrzeli przez jego ramię na moją mamę, która stała kilka kroków za nim z twarzą spuchniętą i pokrytą zaschniętą krwią. Ale to były inne dni. Wtedy nie było #metoo. To gównie nie istniało, a oni ją zignorowali. Trunnis powiedział im, że to wszystko nic. Tylko trochę niezbędnej dyscypliny domowej.

„Spójrz na ten dom. Czy wygląda to tak, jakbym znęcał się nad żoną? On zapytał. „Daję jej futra z norek, pierścionki z brylantami, daję z siebie wszystko, żeby dać jej wszystko, czego chce, a ona rzuca mi w głowę marmurowym świecznikiem. Jest zepsuta.

Policja chichotała wraz z moim ojcem, gdy odprowadzał ich do samochodu. Wyszli bez rozmowy z nią. Nie uderzył jej już tego ranka. Nie musiał. Psychiczna szkoda została wyrządzona. Od tego momentu było dla nas jasne, że jeśli chodzi o Trunnis i prawo, to był sezon otwarty i byliśmy ścigani.

W ciągu następnego roku nasz harmonogram niewiele się zmienił, a bicie trwało nadal, podczas gdy moja matka próbowała zamaskować ciemność plamami światła. Wiedziała, że chcę być harcerzem, więc zapisała mnie do lokalnego oddziału. Wciąż pamiętam, jak pewnej soboty założyłem ten granatowy guzik Cub Scout. Czułem się dumny, nosząc mundur i wiedząc, że przynajmniej przez kilka godzin mogę udawać, że jestem normalnym dzieckiem. Moja mama uśmiechnęła się tak jak my

skierował się do drzwi. Moja duma, jej uśmiech, nie wynikały tylko z tych cholernych zuchów. Powstali z głębszego miejsca. Podejmowaliśmy działania, aby znaleźć coś pozytywnego dla siebie w ponurej sytuacji. To był dowód na to, że jesteśmy ważni i że nie jesteśmy całkowicie bezsilni.

Wtedy mój ojciec wrócił do domu z Cynobrowego Pokoju.

„Dokąd idziecie?” Spojrzał na mnie. Wpatrywałem się w podłogę. Matka odchrząknęła.

– Zabieram Davida na jego pierwsze spotkanie młodych skautów – powiedziała cicho.

„Do diabła, jesteś!” Spojrzałam w górę, a on się roześmiał, a moje oczy wypełniły się łzami. „Idziemy na tor”.

W ciągu godziny dotarliśmy do Batavia Downs, toru wyścigów konnych w starym stylu, na którym dżokeje jeżdżą za końmi w lekkich bryczkach. Mój tata chwycił formularz wyścigowy, gdy tylko przekroczyliśmy bramę. Przez wiele godzin we trójkę obserwowaliśmy, jak obstawia zakład za zakładem, pali papierosa, pije szkocką i wznieca święte piekło, gdy każdy kucyk, na którego stawiał, kończył się pieniędzmi. Podczas gdy mój tata wściekał się na bogów hazardu i zachowywał się jak głupiec, starałem się robić jak najmniejszy, ilekroć przechodzili ludzie, ale nadal odstawałem. Byłem jedynym dzieciakiem na trybunach przebranym za skauta. Byłem prawdopodobnie jedynym czarnym skautem, jakiego kiedykolwiek widzieli, a mój mundur był kłamstwem. Byłem pretendentem.

Trunnis stracił tego dnia tysiące dolarów i nie chciał o tym milczeć w drodze do domu, z chrapliwym gardłem suchym od nikotyny. Mój brat i ja siedzieliśmy na ciasnym tylnym siedzeniu i ilekroć pluł przez okno, jego flegma bumerangowała mi w twarz. Każda kropla jego paskudnej śliny na mojej skórze paliła jak jad i wzmagala moją nienawiść. Dawno temu nauczyłem się, że najlepszym sposobem na uniknięcie pobicia było stać się tak niewidzialnym, jak to tylko możliwe, odwrócić wzrok, unosić się poza ciałem i mieć nadzieję, że pozostanę niezauważony. To była praktyka, którą wszyscy doskonaliliśmy przez lata, ale skończyłem z tym głównym. Nie będę już dłużej ukrywał się przed Diabłem. Tego popołudnia, kiedy skręcił na autostradę i skierował się do domu, dalej zachwycał się, a ja doprowadziłem go do szafy z tylnego siedzenia. Czy słyszałeś kiedyś wyrażenie „wiara ponad strachem”? Dla mnie była to nienawiść ponad strachem.

Złapał mój wzrok w lusterku wstecznym.

„Masz coś do powiedzenia?!“

– I tak nie powinniśmy byli iść na tor – powiedziałem.

Brat odwrócił się i spojrzał na mnie, jakbym postradał rozum. Moja mama wierciła się na swoim miejscu.

„Powiedz to jeszcze raz”. Jego słowa nadeszły powoli, ociekając strachem. Nie powiedziałem ani słowa, więc zaczął sięgać za siedzenie, próbując mnie uderzyć. Ale byłem taki mały, że łatwo było to ukryć. Samochód skręcił w lewo i w prawo, gdy był na wpół obrócony w moim kierunku, uderzając powietrzem. Ledwie mnie dotknął, co tylko podsyciło jego ogień. Jechaliśmy w ciszy, dopóki nie złapał oddechu.

– Kiedy wrócimy do domu, zdejmiesz ubranie – powiedział.

Tak mawiał, kiedy był gotowy zadać poważne ciosy i nie można było tego uniknąć. Zrobiłem, co mi kazano. Poszedłem do swojej sypialni, zdjąłem ubranie, poszedłem korytarzem do jego pokoju, zamknąłem za sobą drzwi, zgasłem światła, po czym położyłem się w poprzek łóżka z nogami zwisającymi, z tułowiem wyciągniętym przed ja i mój tyłek odsłonięty. Taki był protokół, a on zaprojektował go tak, by zadawać maksymalny ból psychiczny i fizyczny.

Bicie było często brutalne, ale najgorsze było oczekiwanie. Nie widziałam za sobą drzwi, a on nie spieszył się, pozwalając, by moje przerażenie rosło. Kiedy usłyszałam, jak otwiera drzwi, moja panika wzrosła. Nawet wtedy w pokoju było tak ciemno, że nie widziałam zbyt wiele moim peryferyjnym wzrokiem i nie mogłam przygotować się na pierwsze uderzenie, dopóki jego pasek nie dotknie mojej skóry. Nigdy też nie były to tylko dwa lub trzy lizania. Nie było konkretnego liczenia, więc nigdy nie wiedzieliśmy, kiedy i czy przestanie.

To bicie trwało minuty za minutami. Zaczął na moim tyłku, ale żądło było tak silne, że zablokowałem je rękami, więc zszedł w dół i zaczął bić moje uda. Kiedy opuściłam ręce na uda, zamachnął się na moją dolną część pleców. Zadał mi pas dziesiątki razy i zanim było po wszystkim, był bez tchu, kaszlał i był śliski od potu. Oddychałam ciężko, ale nie płakałam. Jego zło było zbyt realne, a moja nienawiść dodawała mi odwagi. I

nie chciał dać temu skurwielowi satysfakcji. Po prostu wstałem, spojrzałem diabłu w oczy, pokuśtykałem do swojego pokoju i stanąłem przed lustrem. Od szyi do kolan pokryły mnie pręgi. Nie chodziłem do szkoły przez kilka dni.

Kiedy ciągle jesteś bity, nadzieja wyparowuje. Tłumisz emocje, ale traumy odgazowują się w nieświadomy sposób. Po niezliczonych pobiciach, które znosiła i których była świadkiem, to szczególne pobicie pozostawiło moją matkę w ciągłej mgle, skorupę kobiety, którą pamiętałem sprzed kilku lat. Przez większość czasu była rozkojarzona i nieobecna, z wyjątkiem sytuacji, gdy wołał ją po imieniu. Potem podskakiwała, jakby była jego niewolnicą. Dopiero po latach dowiedziałem się, że rozważa samobójstwo.

Mój brat i ja wyładowywaliśmy nasz ból na sobie nawzajem. Siedzieliśmy lub staliśmy naprzeciwko siebie, a on zadawał mi ciosy z całej siły. Zwykle zaczynało się jako gra, ale on był cztery lata starszy, znacznie silniejszy i łączył się z całą swoją mocą. Ilekroć upadałem, wstawałem, a on uderzał mnie ponownie, tak mocno, jak tylko mógł, wrzeszcząc jak wojownik sztuk walki na całe gardło, z twarzą wykrzywioną wściekłością.

„Nie raniśz mnie! Czy to wszystko, co kurwa masz? Odkrzyknąłbym. Chciałem, żeby wiedział, że zniosę więcej bólu, niż on mógłby kiedykolwiek zadać, ale kiedy nadszedł czas, aby zasnąć i nie było już bitew do stoczenia ani miejsca, w którym mógłbym się ukryć, zmoczyłem łóżko. Prawie każdej nocy.

Każdy dzień mojej mamy był lekcją przetrwania. Mówiono jej, że jest bezwartościowa tak często, że zaczęła w to wierzyć. Wszystko, co robiła, było próbą udobruchania go, żeby nie bił jej synów ani nie chłostał jej tyłka, ale w jej świecie były niewidzialne druty i czasami nie wiedziała, kiedy i jak je uruchamiała, dopóki nie spuścił tego gówna jej. Innym razem wiedziała, że szykuje się na brutalne pobicie.

Pewnego dnia wróciłem wcześniej ze szkoły z paskudnym bólem ucha i położyłem się na łóżku matki, a moje lewe ucho pulsowało potwornym bólem.

Z każdym uderzeniem moja nienawiść rosła. Wiedziałem, że nie pójdę do lekarza, ponieważ mój ojciec nie pochwalał wydawania pieniędzy na lekarzy i dentystów. Nie mieliśmy ubezpieczenia zdrowotnego, pediatry ani dentysty. Jeśli doznaliśmy kontuzji lub zachorowaliśmy, powiedziano nam, żebyśmy się otrząsnęli, ponieważ on nie był gotowy

płacić za wszystko, co nie przyniosło bezpośredniej korzyści Trunnisowi Gogginsowi. Nasze zdrowie nie spełniało tego standardu i to mnie wkurwiało.

Po około pół godzinie moja mama weszła na górę, żeby sprawdzić, co ze mną, a kiedy przewróciłam się na plecy, zobaczyła krew ściekającą po boku mojej szyi i rozmazaną na całej poduszce.

- To wszystko - powiedziała - chodź ze mną.

Wyciągnęła mnie z łóżka, ubrała i pomogła wsiąść do samochodu, ale zanim zdążyła uruchomić silnik, mój tata nas ścigał.

„Gdzie myślisz, że idziesz?!”

- Izba przyjęć - powiedziała, przekręcając zapłon. Sięgnął po klamkę, ale ona odsunęła się pierwsza, zostawiając go w swoim kurzu. Wściekły wszedł do środka, zatrzasnął drzwi i zawołał mojego brata.

„Synu, daj mi Johnnie Walkera!” Trunnis Jr. przyniósł butelkę Red Label i szklanę z baru. Nalewał i nalewał i patrzył, jak mój tata pada strzał po strzale. Każdy podsyczał piekło. „Ty i David musicie być silni” - zachwycał się. „Nie wychowuję bandy pedałów! I taki właśnie będziesz, jeśli będziesz chodził do lekarza za każdym razem, gdy dostaniesz małe buuuu, rozumiesz? Mój brat skinął głową, przerażony. „Nazywasz się Goggins i otrząsam się z tego!”

Według lekarza, którego widzieliśmy tamtej nocy, moja mama zabrała mnie na ostry dyżur w samą porę. Moja infekcja ucha była tak poważna, że gdybyśmy czekali dłużej, straciłbym słuch w lewym uchu na całe życie. Zaryzykowała swój tyłek, żeby ocalić mój, i oboje wiedzieliśmy, że za to zapłaci. Jechaliśmy do domu w niesamowitej ciszy.

Kiedy skręciliśmy w Paradise Road, mój tata wciąż dusił przy kuchennym stole, a mój brat wciąż nalewał mu shoty. Trunnis Jr. bał się naszego ojca, ale także czcił tego człowieka i był pod jego urokiem.

Jako pierwotny syn był traktowany lepiej. Trunnis nadal będzie się na niego wydzierał, ale w jego spaczonym umyśle Trunnis Jr. był jego księciem. „Kiedy dorośniesz, będę chciał zobaczyć, jak będziesz panem swojego domu” — powiedział mu Trunnis.

„Dzisiejszej nocy zobaczysz mnie jako mężczyznę”.

Chwilę po tym, jak przeszliśmy przez frontowe drzwi, Trunnis pobił naszą matkę do nieprzytomności, ale mój brat nie mógł na to patrzeć. Ilekroć bicie wybuchało jak burza nad głową, przeczekiwał ich w swoim pokoju. Zignorował ciemność, ponieważ prawda była dla niego zbyt ciężka do udźwignięcia. Zawsze zwracałem na to baczną uwagę.

Latem nie było wytchnienia w środku tygodnia od Trunnis, ale mój brat i ja nauczyliśmy się wskakiwać na nasze rowery i trzymać się z daleka tak długo, jak to możliwe. Pewnego dnia wróciłem do domu na obiad i jak zwykle wszedłem do domu przez garaż. Mój ojciec zwykle spał do późnego popołudnia, więc uznałem, że wybrzeże jest czyste. Myliłem się. Mój ojciec był paranoikiem. Zawarł wystarczająco dużo podejrzanych transakcji, by przyciągnąć kilku wrogów, i ustawił alarm po tym, jak wyszliśmy z domu.

Kiedy otworzyłem drzwi, zawyły syreny, a mój żołądek podskoczył. Zamarłem, oparłem się plecami o ścianę i nasłuchiwałem kroków. Usłyszałem skrzypienie schodów i wiedziałem, że mam przejebane. Zszedł na dół w swoim brązowym frotowym szlafroku, z pistoletem w dłoni, i przeszedł z jadalni do salonu, trzymając broń przed sobą. Widziałem, jak beczka powoli wychodzi zza rogu.

Gdy tylko wyszedł zza rogu, zobaczył mnie stojącego zaledwie dwadzieścia stóp dalej, ale nie upuścił broni. Wycelował mi prosto między oczy. Patrzyłam prosto na niego, tak pusto, jak to możliwe, ze stopami przytwierdzonymi do desek podłogi. W domu nie było nikogo więcej i część mnie spodziewała się, że on pociągnie za spust, ale w tym czasie nie obchodziło mnie już, czy żyję, czy umrę. Byłem wyczerpanym ośmiolatkiem, zwykłym starym, cholernie zmęczonym strachem przed moim ojcem, i też miałem dość Skatelandu. Po minucie lub dwóch opuścił broń i wrócił na górę.

Stało się już jasne, że ktoś umrze na Paradise Road. Moja matka wiedziała, gdzie Trunnis trzymał swoją trzydziestkęsemkę. W niektóre dni mierzyła czas i podążała za nim – wyobrażała sobie, jak to się potoczy. Jechali osobnymi samochodami do Skatelandu, ona chwyciła jego broń spod poduszek sofy w biurze, zanim zdążył tam dotrzeć, przywoziła nas wcześniej do domu, kładła do łóżek i czekała na niego przy drzwiach wejściowych z bronią w ręku. Kiedy podjeżdżał, wychodziła frontowymi drzwiami i mordowała go na jego podjeździe – zostawiając jego ciało do znalezienia przez mleczarza. Moi wujkowie, jej bracia, wyperswadowali jej to, ale zgodzili się, że musi zrobić coś drastycznego, bo inaczej będzie leżała martwa.

Drogę wskazał jej stary sąsiad. Betty mieszkała naprzeciwko nas i po przeprowadzce pozostali w kontakcie. Betty była o dwadzieścia lat starsza od mojej mamy i posiadała niezrównaną mądrość. Zachęcała moją mamę, by planowała ucieczkę z kilkutygodniowym wyprzedzeniem. Pierwszym krokiem było uzyskanie karty kredytowej na jej nazwisko. To oznaczało, że musiała ponownie zasłużyć na zaufanie Trunnisa, ponieważ potrzebowała go do współpracy. Betty przypomniała też mojej mamie, żeby zachowała ich przyjaźń w tajemnicy.

Przez kilka tygodni Jackie grała Trunnisa, traktowała go tak, jak wtedy, gdy była dziewiętnastoletnią piękną gwiazdą w oczach. Sprawiała, że wierzył, że znowu go uwielbia, a kiedy podsunęła mu wniosek o kartę kredytową, powiedział, że byłby szczęśliwy, gdyby zdobył jej trochę siły nabywczej. Kiedy kartka dotarła pocztą, mama poczuła, jak jej twarde plastikowe krawędzie przebijają kopertę, a jej umysł wypełniła ulga. Trzymała go na wyciągnięcie ręki i podziwiała. Błyszczał jak złoty bilet.

Kilka dni później usłyszała, jak mój ojciec rozmawiał o niej przez telefon z jednym ze swoich przyjaciół, kiedy jadł śniadanie z moim bratem i mną przy kuchennym stole. To wystarczyło. Podeszła do stołu i powiedziała: „Opuszczam twojego ojca. Wy dwoje możecie zostać albo możecie iść ze mną.

Mój tata był oszołomiony i milczał, podobnie jak mój brat, ale wystrzeliłem z tego krzesła, jakby się paliło, złapałem kilka czarnych worków na śmieci i poszedłem na górę, aby zacząć się pakować. Mój brat w końcu też zaczął zbierać swoje rzeczy. Zanim wyszliśmy, nasza czwórka miała ostatnie pow-wow przy kuchennym stole. Trunnis spojrzął na moją matkę, pełen szoku i pogardy.

„Nic nie masz i beze mnie jesteś niczym” – powiedział. „Jesteś niewykształcony, nie masz pieniędzy ani perspektyw. Za rok będziesz prostytutką. Przerwał, po czym skupił się na moim bracie i mnie. – Wy dwoje wyrosiecie na parę pedałów. I nie myśl o powrocie, Jackie. Przyślę inną kobietę na twoje miejsce pięć minut po twoim wyjściu.

Skinęła głową i wstała. Dała mu swoją młodość, swoją duszę i wreszcie była skończona. Spakowała jak najmniej swojej przeszłości. Zostawiła futra z nerek i pierścionki z brylantami. Jeśli o nią chodziło, mógł je dać swojej dziwce.

Trunnis patrzył, jak ładujemy się do volvo mojej mamy (jedynego pojazdu, który posiadał, którym nie chciał wsiąść), a nasze rowery były już przypięte z tyłu. Odjeżdżaliśmy powoli i na początku nie drgnął, ale zanim skręciła za róg, widziałem, jak idzie w stronę garażu. Moja mama to zniosła.

Daj jej wiarę, zaplanowała ewentualności. Pomyślała, że będzie ją śledził, więc nie jechała na zachód, na autostradę międzystanową, która miała nas zawieźć do domu jej rodziców w Indianie. Zamiast tego pojechała do domu Betty, gruntową drogą budowlaną, o której mój tata nawet nie wiedział. Kiedy przyjechaliśmy, Betty miała otwarte drzwi do garażu. Zatrzymaliśmy się. Betty szarpnięciem otworzyła drzwi i podczas gdy mój ojciec pędził autostradą swoją corvetta, żeby nas ścigać, my czekaliśmy tuż pod jego nosem, aż zapadła noc. Do tego czasu wiedzieliśmy, że będzie w Skateland, otwierając. Nie zamierzał przegapić okazji do zarobienia pieniędzy. Nieważne co.

Gówno poszło nie tak jakieś dziewięćdziesiąt mil od Buffalo, kiedy stare volvo zaczęło spalać olej. Z rury wydechowej wydobywały się ogromne pióropusze atramentowych spalin, a moja matka wpadła w panikę. To było tak, jakby trzymała to wszystko w sobie, wypychając swój strach głęboko, ukrywając go pod maską wymuszonego opanowania, aż pojawiła się przeszkoda i rozpadła się. Łzy spływały jej po twarzy.

"Co ja robię?" – zapytała moja mama, a jej oczy były wielkie jak spodki. Mój brat nigdy nie chciał wyjeżdżać i kazał jej się odwrócić. Jechałem ze strzelbą. Rozejrzała się wyczekująco. "Co ja robię?"

– Musimy iść, mamo – powiedziałem. – Mamo, musimy iść.

Zatrzymała się na stacji benzynowej pośrodku niczego. W hysterii pobiegła do budki telefonicznej i zadzwoniła do Betty.

– Nie mogę tego zrobić, Betty – powiedziała. "Auto się zepsuło. Muszę wracać!"

"Gdzie jesteś?" – spytała spokojnie Betty.

„Nie wiem” – odpowiedziała mama. „Nie mam pojęcia, gdzie jestem!”

Betty poradziła jej, żeby znalazła pracownika stacji benzynowej - wtedy każda stacja miała takich - i dała go do telefonu. Wyjaśnił, że jesteśmy niedaleko Erie w Pensylwanii, a po tym, jak Betty udzieliła mu kilku instrukcji, ponownie połączył moją mamę z linią.

„Jackie, w Erie jest dealer Volvo. Znajdź hotel dziś wieczorem i jedź tam samochodem jutro rano. Asystent wleje do samochodu wystarczającą ilość oleju, żeby cię tam zawieźć. Mama słuchała, ale nie odpowiadała. „Jackiego? Czy mnie słyszysz? Rób, co mówię, a będzie dobrze”.

"Tak. Dobra - wyszeptała, wyczerpana emocjonalnie. "Hotel. Dealer Volvo. Rozumiem."

Nie wiem, jak Erie wygląda teraz, ale wtedy był tylko jeden przyzwoity hotel w mieście: Holiday Inn, niedaleko dealera Volvo. Mój brat i ja poszliśmy za mamą do recepcji, gdzie otrzymaliśmy więcej złych wieści. Były w pełni zarezerwowane. Ramiona mojej matki opadły. Mój brat i ja staliśmy po obu jej stronach, trzymając nasze ubrania w czarnych workach na śmieci. Byliśmy obrazem desperacji i nocny kierownik to widział.

- Posłuchaj, ustawię ci rozkładane łóżka w sali konferencyjnej - powiedział. „Tam na dole jest łazienka, ale musisz wyjść wcześniej, bo mamy konferencję zaczynającą się o 9 rano”

Wdzięczni, usiedliśmy w tej sali konferencyjnej z industrialnym dywanem i świetłówkami, naszym własnym czyszcem. Byliśmy w biegu i na linach, ale moja mama nie spasowała. Położyła się i wpatrywała w płytki sufitowe, dopóki nie zasnęliśmy. Potem wśliznęła się do sąsiedniej kawiarni, żeby przez całą noc niespokojnie pilnować naszych motocykli i na drodze.

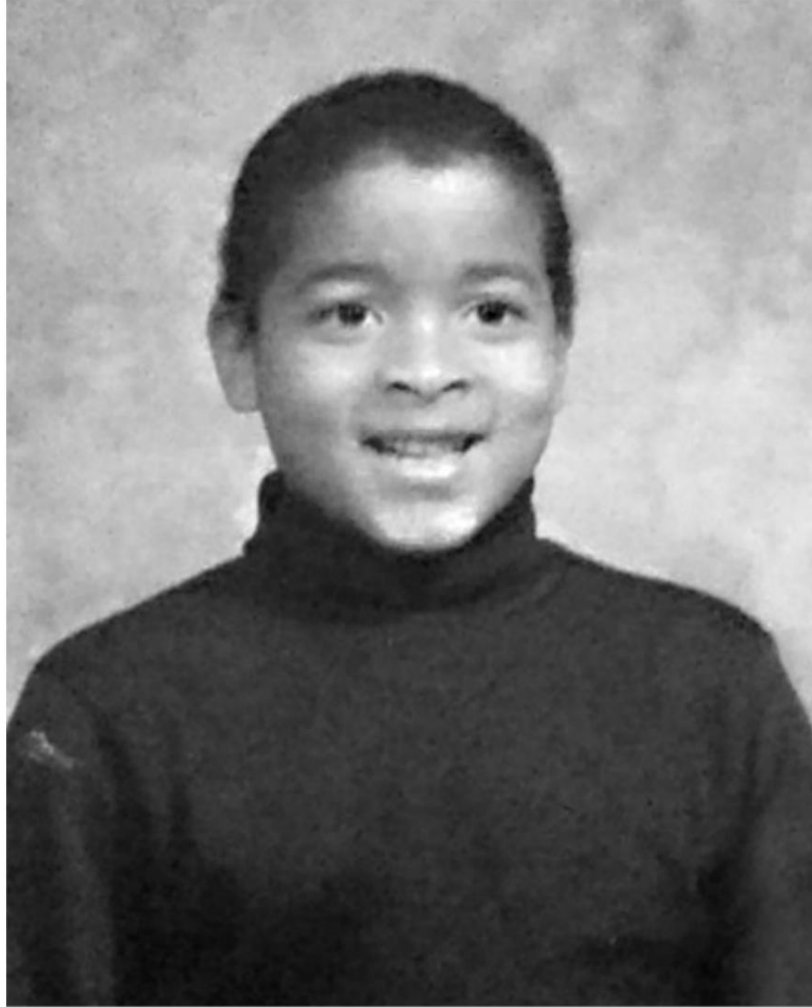
Czekaliśmy przed salonem Volvo, kiedy garaż został otwarty, co dało mechanikom wystarczająco dużo czasu, aby sprowadzić potrzebną nam część i zabrać nas z powrotem na drogę, zanim ich dzień dobiegnie końca. Opuściliśmy Erie o zachodzie słońca i jechaliśmy całą noc, docierając do domu moich dziadków w Brazylii w stanie Indiana osiem godzin później. Moja mama płakała, parkując przed świtem obok ich starego drewnianego domu, i zrozumiałam dlaczego.

Nasze przybycie wydawało się znaczące, wtedy i teraz. Miałem jeszcze osiem lat, ale już w drugiej fazie życia. Nie wiedziałem, co mnie czeka — co nas czeka — w tym małym, wiejskim miasteczku w południowej Indianie, i mało mnie to obchodziło. Wiedziałem tylko, że uciekliśmy z piekła i po raz pierwszy w życiu byliśmy wolni od samego diabła.

* * *

Mieszkaliśmy z dziadkami przez następne sześć miesięcy, a ja zapisałem się do drugiej klasy — po raz drugi — do miejscowej katolickiej szkoły o nazwie Zwiastowanie. Byłem jedynym ośmiolatkiem w drugiej klasie, ale żadne z pozostałych dzieci nie wiedziało, że powtarzam klasę i nie było wątpliwości, że tego potrzebowałem. Ledwo umiałem czytać, ale miałem to szczęście, że moją nauczycielką była siostra Katherine. Niska i drobna siostra Katherine miała sześćdziesiąt lat i jeden złoty przedni ząb. Była zakonnicą, ale nie nosiła habitu.

Była też zrzędliva jak diabli i nie miała nic do gadania, a ja kochałem jej bandycki tyłek.



Druga klasa w Brazylii

Zwiastowanie było małą szkołą. Siostra Katherine uczyła całą pierwszą i drugą klasę w jednej klasie, a mając tylko osiemnaścioro dzieci do nauczania, nie chciała uchylać się od odpowiedzialności i winić moich trudności w nauce lub czyjegoś złego zachowania trudnościami w uczeniu się lub problemami emocjonalnymi. Nie znała mojej przeszłości i nie musiała. Liczyło się dla niej tylko to, że pojawiłem się w jej drzwiach z wykształceniem przedszkolnym, a jej zadaniem było kształtowanie mojego umysłu. Miała wszelkie wymówki na świecie, żeby wysłać mnie do jakiegoś specjalisty albo nazwać problemem, ale to nie było w jej stylu. Zaczęła uczyć, zanim etykietowanie dzieci było normalną rzeczą, i ucieleśniała mentalność bez wymówek, której potrzebowałem, aby nadrobić zaległości.

Siostra Katherine jest powodem, dla którego nigdy nie zaufam uśmiechowi ani nie osądzę grymasu. Tata uśmiechał się cholernie często i miał mnie w dupie, ale zrzędlivej siostrze Katherine zależało na nas, na mnie. Chciała, żebyśmy byli najlepsi. Wiem to, ponieważ udowodniła to, spędzając ze mną więcej czasu, tyle czasu, ile potrzeba, dopóki nie utrzymam swoich lekcji. Przed końcem roku umiałem czytać na poziomie drugiej klasy. Trunnis Jr. nie przystosował się tak dobrze. W ciągu kilku miesięcy był z powrotem w Buffalo, śledząc mojego ojca i pracując nad szczegółami Skatelandu, jakby nigdy nie wyjeżdżał.

Do tego czasu przeprowadziliśmy się do własnego mieszkania: dwupokojowego mieszkania o powierzchni 600 stóp kwadratowych w Lamplight Manor, publicznym bloku mieszkalnym, który kosztował nas 7 dolarów miesięcznie. Mój ojciec, który zarabiał tysiące co noc, sporadycznie wysyłał 25 dolarów co trzy lub cztery tygodnie (jeśli to możliwe) na alimenty, podczas gdy moja matka zarabiała kilkaset dolarów miesięcznie dzięki pracy w domu towarowym. W wolnych chwilach brała udział w kursach na Indiana State University, które też kosztowały. Chodzi o to, że mieliśmy luki do wypełnienia, więc moja mama zapisała się do opieki społecznej i otrzymywała 123 dolary miesięcznie oraz bony żywnościowe. Wypisali jej czek za pierwszy miesiąc, ale kiedy dowiedzieli się, że ma samochód, zdyskwalifikowali ją, tłumacząc, że jeśli sprzeda samochód, chętnie pomogą.

Problem polega na tym, że mieszkaliśmy w wiejskim miasteczku liczącym około 8 000 mieszkańców, które nie miało systemu komunikacji zbiorowej. Potrzebowaliśmy tego samochodu, żeby ja mógł dojeżdżać do szkoły, a ona do pracy i na zajęcia wieczorowe. Była zdeterminowana, by zmienić swoją sytuację życiową i znalazła obejście w ramach programu pomocy dzieciom na utrzymaniu. Umówiła się, że nasz czek trafi do mojej babci, która go przepisała na nią, ale to nie ułatwiło życia.

Jak daleko może naprawdę zająć 123 dolary?

Żywo pamiętam jedną noc, kiedy byliśmy tak spłukani, że pojechaliśmy do domu z prawie pustym zbiornikiem paliwa, do pustej lodówki i zaległego rachunku za prąd, bez pieniędzy w banku. Potem przypomniałem sobie, że mieliśmy dwa słoje wypełnione groszami i innymi drobnymi. Wziąłem je z półki.

„Mamo, policzmy naszą zmianę!”

Uśmiechnęła się. Gdy dorastała, jej ojciec nauczył ją zbierać drobne, które znalazła na ulicy. Został ukształtowany przez Wielki Kryzys i wiedział, jak to jest być na dnie. „Nigdy nie wiesz, kiedy możesz tego potrzebować”

powiedziałaby. Kiedy mieszkaliśmy w piekle, niosąc do domu tysiące dolarów co noc, myśl, że kiedykolwiek zabraknie nam pieniędzy, brzmiała nedorzecznie, ale moja mama zachowała swój nawyk z dzieciństwa. Trunnis kiedyś ją za to poniżał, ale teraz nadszedł czas, by zobaczyć, jak daleko mogą nas zaprowadzić znalezione pieniądze.

Wyrzuciliśmy te drobne na podłogę w salonie i odliczyliśmy wystarczająco dużo, by pokryć rachunek za prąd, napełnić zbiornik paliwa i kupić artykuły spożywcze. Mieliśmy nawet dość, żeby kupić hamburgery w Hardee's w drodze do domu. To były mroczne czasy, ale dawaliśmy radę. Ledwie. Moja mama strasznie tęskniła za Trunnis Jr., ale cieszyła się, że się przystosowuję i zdobywam nowych przyjaciół. Miałem dobry rok w szkole i od naszej pierwszej nocy w Indianie ani razu nie zmoczyłem łóżka. Wydawało się, że zdrowieję, ale moje demony nie zniknęły.

Były uśpione. A kiedy wrócili, mocno uderzyli.

* * *

Trzecia klasa była szokiem dla mojego organizmu. Nie tylko dlatego, że musieliśmy uczyć się kursywy, kiedy jeszcze zaczynałem czytać drukowanymi literami, ale dlatego, że nasza nauczycielka, pani D., w niczym nie przypominała siostry Katherine. Nasza klasa wciąż była mała, mieliśmy w sumie około dwudziestki dzieci, podzielonych między trzecią a czwartą klasę, ale ona nie radziła sobie z tym tak dobrze i nie była zainteresowana poświęcaniem dodatkowego czasu, którego potrzebowałem.

Moje kłopoty zaczęły się od standardowego testu, który zdaliśmy podczas pierwszych kilku tygodni zajęć. Mój wrócił w opłakanym stanie. Nadal byłem daleko w tyle za innymi dziećmi i miałem problem z kontynuacją lekcji z poprzednich dni, nie mówiąc już o poprzednim roku akademickim. Siostra Katherine uważała podobne znaki za wskazówki, by poświęcić więcej czasu swojej najsłabszej uczennicy i codziennie rzucała mi wyzwania. Pani D szukała wyjścia. W pierwszym miesiącu zajęć powiedziała mojej mamie, że należą do innej szkoły. Jeden dla „uczniów specjalnych”.

Każde dziecko wie, co oznacza „wyjątkowy”. Oznacza to, że będziesz piętnowany do końca swojego cholernego życia. To znaczy, że nie jesteś normalny.

Sama groźba była wyzwaniem i rozwinąłem jąkanie prawie z dnia na dzień.

Mój przepływ myśli do mowy był zablokowany przez stres i niepokój, a najgorsze było w szkole.

Wyobraź sobie, że jesteś jedynym czarnym dzieckiem w klasie, w całej szkole i znosisz codzienne upokorzenia bycia najgłupszym. Czułem, że wszystko, co próbowałem zrobić lub powiedzieć, było złe i było tak złe, że zamiast odpowiadać i skakać jak porysowany winyl, gdy nauczyciel woła mnie po imieniu, często wolałem milczeć. Chodziło o ograniczenie ekspozycji, by zachować twarz.

Pani D nawet nie próbowała współczuć. Od razu wpadła w frustrację i wyładowywała ją, krzycząc na mnie, czasami kiedy pochylała się, trzymając rękę na oparciu mojego krzesła, a jej twarz znajdowała się kilka cali od mojej. Nie miała pojęcia, że otwiera puszkę Pandory. Kiedyś szkoła była bezpieczną przystanią, jedynym miejscem, w którym wiedziałam, że nie można mnie skrzywdzić, ale w Indianie przekształciła się w moją salę tortur.

Pani D chciała, żebym wyrzuciła ją z klasy, a administracja ją wspierała, dopóki moja mama nie walczyła o mnie. Dyrektor zgodził się zatrzymać mnie na liście, jeśli moja mama zapisze się na czas z logopedą i zapisze mnie na terapię grupową z miejscowym psychiatrą, którego polecili.

Gabinet psychologa sąsiadował ze szpitalem, czyli dokładnie tam, gdzie chciałoby się go umieścić, żeby małe dziecko zwątpiło w siebie. To było jak w złym filmie. Psychiatra ustawił siedem krzeseł w półkolu wokół siebie, ale niektóre dzieci nie chciały lub nie mogły usiedzieć w miejscu.

Jedno dziecko nosiło kask i wielokrotnie uderzało głową w ścianę.

Inny dzieciak wstał, gdy lekarz był w połowie zdania, poszedł w najdalszy kąt pokoju i nasikał do kosza na śmieci. Dzieciak siedzący obok mnie był najnormalniejszą osobą w grupie i podpalił własny dom! Pamiętam, jak pierwszego dnia wpatrywałem się w psychiatrę i myślałem: Nie ma mowy, żebym tu pasował.

To doświadczenie podniosło mój lęk społeczny o kilka stopni. Moje jękanie wymknęło się spod kontroli. Moje włosy zaczęły wypadać, a na mojej ciemnej skórze pojawiły się białe plamy. Lekarz zdiagnozował u mnie ADHD i przepisał Ritalin, ale moje problemy były bardziej złożone.

Cierpiałam na toksyczny stres.

Udowodniono, że rodzaj przemocy fizycznej i emocjonalnej, na którą byłem narażony, ma szereg skutków ubocznych u małych dzieci, ponieważ we wczesnych latach

mózg rośnie i rozwija się tak szybko. Jeśli w ciągu tych lat twój ojciec jest złym skurwysynem, który chce zniszczyć wszystkich w swoim domu, skoki stresu, a kiedy te skoki występują wystarczająco często, możesz narysować linię między szczytami. To twoja nowa linia bazowa. Wprowadza dzieci w permanentny tryb „walki lub ucieczki”. Walcz lub uciekaj może być świetnym narzędziem, gdy jesteś w niebezpieczeństwie, ponieważ wzmacnia cię do walki lub ucieczki od kłopotów, ale nie jest sposobem na życie.

Nie jestem typem faceta, który próbuje wszystko wyjaśnić naukowo, ale fakty są faktami. Czytałem, że niektórzy pediatrzy uważają, że stres toksyczny wyrządza dzieciom więcej szkód niż polio czy zapalenie opon mózgowych. Wiem z pierwszej ręki, że prowadzi to do trudności w uczeniu się i fobii społecznej, ponieważ zdaniem lekarzy ogranicza rozwój językowy i pamięć, przez co nawet najbardziej uzdolnionemu uczniowi trudno przypomnieć sobie to, czego się już nauczył. Patrząc na grę długoterminową, kiedy dzieci takie jak ja dorastają, stają w obliczu zwiększonego ryzyka klinicznej depresji, chorób serca, otyłości i raka, nie wspominając o paleniu, alkoholizmie i nadużywaniu narkotyków. Osoby wychowane w rodzinach, w których panuje przemoc, mają o 53% większe prawdopodobieństwo aresztowania jako nieletni.

Ich prawdopodobieństwo popełnienia przestępstwa z użyciem przemocy w wieku dorosłym wzrasta o 38 procent. Byłem dzieckiem z plakatu tego ogólnego terminu, który wszyscy słyszeliśmy wcześniej: „młodzież z grupy ryzyka”. To nie moja matka wychowywała zbira. Spójrz na liczby i jest jasne: jeśli ktoś skierował mnie na destrukcyjną ścieżkę, to był to Trunnis Goggins.

Na terapii grupowej nie przebywałem długo, nie brałem też Ritalinu. Mama odebrała mnie po drugiej sesji i usiadłem na przednim siedzeniu jej samochodu ze spojrzeniem tysiąca jardów. „Mamo, nie wracam” – powiedziałem. „Ci chłopcy są szaleni”. Zgodziła się.

Ale nadal byłem dzieckiem uszkodzonym i chociaż istnieją sprawdzone sposoby na najlepsze sposoby nauczania i radzenia sobie z dziećmi cierpiącymi na toksyczny stres, można śmiało powiedzieć, że pani D nie dostała tych notatek. Nie mogę jej winić za jej własną ignorancję. Nauka nie była tak jasna w latach 80., jak jest teraz. Wszystko, co wiem, to to, że siostra Katherine harowała w okopach z tym samym zdeformowanym dzieckiem, z którym miała do czynienia pani D, ale utrzymywała wysokie oczekiwania i nie pozwalała, by przytłoczyła ją frustracja. Miała sposób myślenia: Słuchaj, każdy uczy się w inny sposób, a my dowiemy się, jak się uczysz. Ona

wywnioskowałem, że potrzebuję powtórzeń. Że muszę w kółko rozwiązywać te same problemy w inny sposób, aby się czegoś nauczyć, a ona wiedziała, że to wymaga czasu. Pani D. chodziło o produktywność. Mówiła: Trzymaj się albo wynoś się. Tymczasem poczułem się przyparty do kąta. Wiedziałem, że jeśli nie wykażę poprawy, w końcu zostanę wysłany do tej specjalnej czarnej dziury na dobre, więc znalazłem rozwiązanie.

Zacząłem oszukiwać swój tyłek.

Studiowanie było trudne, zwłaszcza z moim popieprzonym mózgiem, ale byłem cholernie dobrym oszustem. Kopiowałem prace domowe przyjaciół i skanowałem prace sąsiadów podczas sprawdzianów. Skopiowałem nawet odpowiedzi na standaryzowanych testach, które nie miały żadnego wpływu na moje oceny. Zadziało! Moje rosnące wyniki testów udobruchały panią D, a moja mama przestała odbierać telefony ze szkoły. Myślałem, że rozwiązałem problem, kiedy tak naprawdę tworzyłem nowe, idąc po linii najmniejszego oporu. Mój mechanizm radzenia sobie potwierdzał, że nigdy nie nauczę się przysiadu w szkole i nigdy nie nadrobię zaległości, co przybliżyło mnie do oblanego losu.

Zbawczą łaską tych wczesnych lat w Brazylii było to, że byłem o wiele za młody, aby zrozumieć rodzaj uprzedzeń, z którymi wkrótce się spotkam w moim nowym rodzinnym mieście. Ilekroć jesteś jedyny w swoim rodzaju, grozi ci zepchnięcie na margines, podejrzenie i lekceważenie, zastraszanie i złe traktowanie przez ignorantów. Takie jest życie, zwłaszcza wtedy, i zanim rzeczywistość kopnęła mnie w gardło, moje życie stało się już pełnoprawnym, pieprzonym ciasteczkiem z wróżbą.

Za każdym razem, gdy go otwierałem, otrzymywałem ten sam komunikat.

Urodziłeś się, by zawieść!

WYZWANIE NR 1

Moje złe karty dotarły wcześniej i utknęły na jakiś czas, ale każdy w pewnym momencie staje przed wyzwaniem. Jaka była twoja zła ręka? Z jakimi bzdurami walczyłeś dorastając? Czy byłeś bity? maltretowany?

Zastraszony? Czy kiedykolwiek czułeś się niepewnie? Może twoim czynnikiem ograniczającym jest to, że dorastałeś tak wspierany i wygodny, że nigdy nie naciskałeś?

Jakie są obecne czynniki ograniczające Twój rozwój i sukces? Czy ktoś stoi Ci na drodze w pracy lub szkole? Czy jesteś niedoceniany i pomijany w kontekście możliwości? Z jakimi dużymi szansami masz teraz do czynienia? Stoisz na swojej drodze?

Rozłóż swój dziennik — jeśli go nie masz, kup go lub uruchom na swoim laptopie, tablecie lub w aplikacji do notatek na smartfonie — i zapisuj je wszystkie z najdrobniejszymi szczegółami. Nie bądź mdły z tym zadaniem. Pokazałem ci każdy kawałek mojego brudnego prania. Jeśli zostałeś ranny lub nadal jesteś w niebezpieczeństwie, opowiedz całą historię. Nadaj swojemu bólowi kształt. Zaabsorbuj jego moc, bo zaraz przewrócisz to gówno.

Wykorzystasz swoją historię, tę listę wymówek, te bardzo dobre powody, dla których nic nie powinieneś osiągnąć, aby napędzać swój ostateczny sukces. Brzmi zabawnie, prawda? Tak, nie będzie. Ale nie martw się tym jeszcze. Dotrzemy tam. Na razie zrób inwentaryzację.

Po utworzeniu listy udostępnij ją komu chcesz. Dla niektórych może to oznaczać zalogowanie się do mediów społecznościowych, opublikowanie zdjęcia i napisanie kilku linijek o tym, jak przeszłe lub obecne okoliczności rzucają ci wyzwanie do głębi duszy. Jeśli to ty, użyj hashtagów #badhand #canthurtme. W przeciwnym razie potwierdź i zaakceptuj to prywatnie. Cokolwiek działa dla Ciebie. Wiem, że to trudne, ale sam ten akt zacznie cię wzmacniać do przewyciężenia.

ROZDZIAŁ DRUGI

2. PRAWDA BOLI

WI poprosiła

. u

o jej numer telefonu, wszystko, co znałem, to nędza i walka. Kiedy pieniądze były dobre, nasze życie było definiowane przez traumę. Kiedy uwolniliśmy się od mojego ojca, pogrążyliśmy się w dysfunkcji i ubóstwie na poziomie zespołu stresu pourazowego. Potem, kiedy byłem w czwartej klasie, poznała Wilmotha, odnoszącego sukcesy stolarza i generalnego wykonawcę z Indianapolis. Pociągał ją jego swobodny uśmiech i wyluzowany styl. Nie było w nim przemocy. Dał nam pozwolenie na wydech. Mając go w pobliżu, czułem się, jakbyśmy mieli jakieś wsparcie, jakby w końcu przydarzyło nam się coś dobrego.



Z Wilmothem

Śmiała się, kiedy byli razem. Jej uśmiech był jasny i prawdziwy. Wstała trochę wyprostowana. Dał jej dumę i sprawił, że znów poczuła się piękna. Jeśli chodzi o mnie, Wilmoth stał się tak blisko figury zdrowego ojca, jak nigdy dotąd. Nie rozpieszczał mnie. Nie powiedział mi, że mnie kocha, ani nic z tych fałszywych, soczystych bzdur, ale był tam. Koszykówka była moją obsesją od podstawówki. To był sedno mojego związku z moim najlepszym przyjacielem, Johnnym Nicholsem, a Wilmoth miał grę. On i ja cały czas chodziliśmy razem na korty. Pokazał mi ruchy, poprawił moją dyscyplinę w obronie i pomógł mi rozwinąć rzut z wyskoku. Nasza trójka obchodziła razem urodziny i święta, a latem przed ósmą klasą ukląkł na jedno kolano i poprosił mamę, żeby to zrobiła oficjalnie.

Wilmoth mieszkał w Indianapolis i planowaliśmy wprowadzić się do niego następnego lata. Chociaż nie był nawet w przybliżeniu tak bogaty jak Trunnis, nieźle zarabiał na życie i nie mogliśmy się doczekać powrotu do życia w mieście. Potem w 1989 roku, dzień po Bożym Narodzeniu, wszystko się zatrzymało.

Nie przeprowadziliśmy się jeszcze na stałe do Indycy, a on spędził z nami Boże Narodzenie u moich dziadków w Brazylii. Następnego dnia miał mecz koszykówki w swojej męskiej lidze i zaprosił mnie do zmiany jednego z jego kolegów z drużyny. Byłam tak podekscytowana, że spakowałam walizki dwa dni wcześniej, ale tego ranka powiedział mi, że mimo wszystko nie mogę przyjechać.

- Tym razem zatrzymam cię tutaj, Mały Davidzie - powiedział. Spuściłem głowę i westchnąłem. Widział, że jestem zdenerwowany i próbował mnie uspokoić.
- Twoja mama przyjedzie za kilka dni i wtedy będziemy mogli pograć w piłkę.

Niechętnie skinęłam głową, ale nie zostałam wychowana, by wtrącać się w sprawy dorosłych i wiedziałam, że nie należy mi się wyjaśnienie ani gra w pogoń. Moja mama i ja patrzyliśmy z frontowego ganku, jak wycofuje się z wiaty, uśmiecha się i macha nam tym swoim rzeźkim, pojedynczym gestem. Potem odjechał.

To był ostatni raz, kiedy widzieliśmy go żywego.

Tego wieczoru zgodnie z planem zagrał w swoim męskim meczu ligowym i samotnie pojechał do domu do „domu z białymi lwami”. Ilekroć dawał wskazówki przyjaciołom, rodzinie lub dostawcom, tak zawsze opisywał swoje ranczo:

stylu domu, jego podjazd obramowany dwoma białymi rzeźbami lwów wzniesionymi na filarach. Przejechał między nimi i wjechał do garażu, skąd mógł wejść bezpośrednio do domu, nieświadomy niebezpieczeństwa czyhającego od tyłu. Nigdy nie zamknął tych drzwi garażowych.

Obserwowali go od wielu godzin, czekając na okno, a kiedy wyszedł drzwiami od strony kierowcy, wyszli z cienia i strzelili z bliskiej odległości. Został postrzelony pięć razy w klatkę piersiową. Kiedy upadł na podłogę swojego garażu, bandyta przeszedł nad nim i oddał śmiertelny strzał prosto między jego oczy.

Ojciec Wilmoth mieszkał kilka przecznic dalej, a kiedy następnego ranka przejeżdżał obok białych lwów, zauważył, że drzwi garażu jego syna są otwarte i wiedział, że coś jest nie tak. Wszedł na podjazd i wszedł do garażu, gdzie szlochał nad swoim zmarłym synem.

Wilmoth miał zaledwie czterdzieści trzy lata.

Wciąż byłem w domu mojej babci, kiedy chwilę później zadzwoniła matka Wilmotha. Rozłączyła się i skinęła na mnie, żebym przekazała wiadomość. Pomyślałem o mojej mamie. Wilmoth był jej wybawcą. Wychodziła ze swojej skorupy, otwierała się, gotowa uwierzyć w dobre rzeczy. Co by jej to zrobiło? Czy Bóg kiedykolwiek dałby jej cholerny spokój? Zaczęło się od wrzenia, ale w ciągu kilku sekund moja wściekłość mnie przytłoczyła. Uwolniłem się od babci, uderzyłem pięścią w lodówkę i zostawiłem wgniecenie.

Pojechaliśmy do nas, aby znaleźć moją matkę, która już była rozgorączkowana, ponieważ nie miała wieści od Wilmotha. Zadzwoniła do jego domu tuż przed naszym przyjazdem, a kiedy detektyw podniósł słuchawkę, zdziwiło ją to, ale nie spodziewała się tego. Jak mogła? Widzieliśmy jej zmieszanie, gdy moja babcia podeszła, zdjęła telefon z palców i usiadła.

Na początku nam nie uwierzyła. Wilmoth był żartownisiem i to był właśnie rodzaj popieprzonego wyczynu, który mógł spróbować wykonać. Potem przypomniała sobie, że został postrzelony dwa miesiące wcześniej. Powiedział jej, że faceci, którzy to zrobili, nie ścigali go. Że te kule były przeznaczone dla kogoś innego, a ponieważ tylko go zadrasnęły, postanowiła zapomnieć o całej sprawie. Aż do tego momentu nigdy nie podejrzała, że Wilmoth ma jakiś sekret

życie uliczne, o którym nic nie wiedziała, a policja nigdy nie dowiedziała się dokładnie, dlaczego został postrzelony i zabity. Spekulowano, że był zamieszany w podejrzaną umowę biznesową lub nieudaną transakcję narkotykową. Moja mama wciąż zaprzeczała, kiedy pakowała torbę, ale dodała sukienkę na jego pogrzeb.

Kiedy przyjechaliśmy, jego dom był owinięty wstążką żółtej policyjnej taśmy, jak popieprzony prezent bożonarodzeniowy. To nie był żart. Mama zaparkowała, schowała się pod taśmą, a ja podążyłem za nią do frontowych drzwi. Pamiętam, że po drodze zerknąłem w lewo, próbując rzucić okiem na scenę, w której zginął Wilmoth. Jego zimna krew wciąż zbierała się na podłodze garażu. Byłem czternastolatkiem błąkającym się po aktywnym miejscu zbrodni, ale nikt, ani moja matka, ani rodzina Wilmotha, ani nawet policja nie wydawała się być zaniepokojona moją obecnością, absorbując ciężki klimat mojego morderstwa ojczyma.

Jakkolwiek popieprzone to brzmi, policja pozwoliła mojej mamie zostać tej nocy w domu Wilmotha. Zamiast zostać sama, miała tam swojego szwagra, uzbrojonego w swoje dwa pistolety na wypadek, gdyby zabójcy wrócili. Skończyłem w sypialni na tyłach domu siostry Wilmotha, ciemnego i upiornego domu kilka kilometrów dalej, i zostałem sam na całą noc. Dom był wyposażony w jeden z tych analogowych, szafkowych telewizorów z trzynastoma kanałami na tarczy. Tylko trzy kanały były wolne od szumów i utrzymywałem to w lokalnych wiadomościach. Co trzydzieści minut odtwarzali tę samą taśmę w pętli: materiał filmowy, na którym moja mama i ja nurkujemy pod policyjną taśmą, a potem patrzymy, jak Wilmoth jest przewożony na wózku w kierunku czekającej karetki, z prześcieradłem na ciele.

To było jak scena z horroru. Siedziałem tam całkiem sam, oglądając w kółko ten sam materiał. Mój umysł był zdartą płytą, która ciągle przeskakiwała w ciemność. Przeszłość była ponura, a teraz nasza błękitna jak niebo przyszłość również legła w gruzach. Nie będzie wytchnienia, tylko moja znajoma popieprzona rzeczywistość zagłuszy całe światło. Za każdym razem, gdy patrzyłem, mój strach rósł, aż wypełnił pokój, a ja nadal nie mogłem przestać.

Kilka dni po pogrzebie Wilmotha i zaraz po nowym roku wsiałem do szkolnego autobusu w Brazylii w stanie Indiana. Wciąż pogrążałam się w żałobie i kręciło mi się w głowie, ponieważ moja mama i ja nie zdecydowaliśmy, czy zgodnie z planem zostajemy w Brazylii, czy też przeprowadzamy się do Indianapolis. Byliśmy w zawieszaniu, a ona pozostawała w stanie szoku. Nadal nie płakała po śmierci Wilmotha.

Zamiast tego znów stała się emocjonalnie pusta. To było tak, jakby cały ból, którego doświadczyła w życiu, pojawił się ponownie jako jedna ziejąca rana, w której zniknęła, i nie było do niej osiągnięcia w tej pustce. W międzyczasie zaczynała się szkoła, więc bawiłem się, szukając choćby odrobiny normalności, której mógłbym się trzymać.

Ale to było trudne. Przez większość dni jeździłam do szkoły autobusem, a pierwszego dnia po powrocie nie mogłam otrząsnąć się ze wspomnienia, które zakopałam rok wcześniej. Tego ranka wślizgnąłem się na siedzenie nad tylną lewą oponą, jak zwykle z widokiem na ulicę. Kiedy dotarliśmy do szkoły, autobus podjechał do krawężnika, musieliśmy poczekać, aż jadący przed nami ruszą, zanim będziemy mogli wysiąść. W międzyczasie obok nas zatrzymał się samochód, a uroczy, nadgorliwy chłopczyk pobiegł w stronę naszego autobusu, niosąc półmisek ciasteczek. Kierowca go nie widział. Autobus szarpnął do przodu.

Zauważyłem zaniepokojony wyraz twarzy jego matki, zanim nagle krew rozbryzgała się na moim oknie. Jego matka zawyła z przerażenia. Nie było jej już wśród nas. Wyglądała i brzmiała jak dzikie, zranione zwierzę, gdy dosłownie wrywała włosy z głowy za korzenie. Wkrótce syreny zawyły w oddali i wyły coraz bliżej z każdą sekundą. Mały chłopiec miał około sześciu lat. Ciasteczka były prezentem dla kierowcy.

Kazano nam wszystkim wysiąść z autobusu, a kiedy przechodziłem obok tragedii, z jakiegoś powodu — nazwijmy to ludzką ciekawością, nazwijmy to magnetycznym przyciąganiem ciemności do ciemności — zajrzałem pod autobus i zobaczyłem go. Jego głowa była prawie płaska jak papier, mózg i krew mieszały się pod powozem jak zużyty olej.

Przez cały rok ani razu nie pomyślałem o tym obrazie, ale śmierć Wilmotha obudziła go na nowo i teraz mogłem myśleć tylko o tym. Byłem poza granicami. Nic nie miało dla mnie znaczenia. Widziałem wystarczająco dużo, by wiedzieć, że świat jest pełen ludzkich tragedii, które będą się piętrzyć w zaspach, aż mnie pochłoną.

Nie mogłem już spać w łóżku. Moja mama też nie mogła. Spała w swoim fotelu z włączonym telewizorem lub z książką w dłoniach. Przez chwilę próbowałem zwinąć się w kłębek w łóżku, ale zawsze budziłem się w pozycji embrionalnej na podłodze. W końcu się poddałem i położyłem nisko do łóżka

grunt. Może dlatego, że wiedziałem, że jeśli znajdę pocieszenie na dnie, nie będzie już upadków.

Byliśmy dwojgiem ludzi, którzy pilnie potrzebowali nowego początku, o którym myśleliśmy, że nadchodzi, więc nawet bez Wilmotha przeprowadziliśmy się do Indianapolis. Mama przygotowała mnie do egzaminów wstępnych do Cathedral High School, prywatnej akademii przygotowawczej do college'u w sercu miasta. Jak zwykle oszukiwałem, w dodatku sprytny skurwysyn. Kiedy mój list akceptacyjny i plan zajęć przyszedł pocztą latem przed pierwszym rokiem, patrzyłem na pełną listę zajęć AP!

Włamywałem się, oszukując i kopiując, i udało mi się stworzyć pierwszą drużynę koszykówki, która była jedną z najlepszych drużyn pierwszego roku w całym stanie. Mieliśmy kilku przyszłych graczy z college'u, a ja zaczynałem jako rozgrywający. To był wzrost pewności siebie, ale nie taki, na którym mogłem budować, ponieważ wiedziałem, że jestem akademickim oszustem. Poza tym szkoła kosztowała moją mamę o wiele za dużo pieniędzy, więc po zaledwie roku w Cathedral wyciągnęła wtyczkę.

Zacząłem drugi rok w North Central High School, szkole publicznej z 4000 dzieciaków w dzielnicy zamieszkałej w większości przez czarnych, i już pierwszego dnia pojawiłem się jak jakiś biały chłopak z preppy-ass. Moje dzinsy były zdecydowanie za ciasne, a koszula z kołnierzykiem była wsunięta w talię ściągniętą plecionym paskiem. Jedynym powodem, dla którego nie zostałem całkowicie wyśmiany w budynku, było to, że mogłem grać w piłkę.

Mój drugi rok polegał na byciu fajnym. Zmieniłem garderobę, na którą coraz większy wpływ miała kultura hip-hopowa, i zadawałem się z gangsterami i innymi przestępcami z pogranicza, co oznaczało, że nie zawsze chodziłem do szkoły. Pewnego dnia moja mama wróciła do domu w środku dnia i zastała mnie siedzącego przy stole w jadalni z, jak to określiła, „dziesięcioma bandytami”. Nie myliła się. W ciągu kilku tygodni spakowała nas i przeniosła z powrotem do Brazylii w stanie Indiana.

Zapisałem się do Northview High School na tydzień prób koszykówki i pamiętam, że pojawiłem się w porze lunchu, kiedy stołówka była pełna. Do Northview zapisanych było 1200 dzieci, z których tylko pięcioro było czarnych, a kiedy któreś z nich widziało mnie ostatnim razem, byłem bardzo do nich podobny. Nigdy więcej.

Wszedłem tego dnia do szkoły w spodniach o pięć numerów za dużych i opadłych nisko. Miałem też na sobie za dużą kurtkę Chicago Bulls z czapką odwróconą do tyłu, przechyloną na bok. W ciągu kilku sekund wszystkie oczy skierowały się na mnie. Nauczyciele, uczniowie i pracownicy administracyjni patrzyli na mnie, jakbym był jakimś egzotycznym gatunkiem. Byłem pierwszym bandyckim czarnym dzieciakiem, którego wielu z nich widziało w prawdziwym życiu. Sama moja obecność zatrzymała muzykę. Byłem igłą przeciąganą po winylu, skraczając zupełnie nowy rytm i podobnie jak sam hip hop, wszyscy to zauważyli, ale nie wszystkim spodobało się to, co usłyszeli. Szedłem dumnie przez scenę, jakbym miał wszystko w dupie.

Ale to było kłamstwo. Zachowywałem się bardzo arogancko, a moje wejście było zuchwałe jak cholera, ale czułem się bardzo niepewnie, wracając tam. Buffalo było jak życie w płonącej piekle. Moje wczesne lata w Brazylii były idealnym inkubatorem stresu pourazowego, a przed wyjazdem dostałem podwójną dawkę śmiertelnej traumy. Przeprowadzka do Indianapolis była okazją do ucieczki przed litością i pozostawienia tego wszystkiego za sobą. Zajęcia nie były dla mnie łatwe, ale zaprzyjaźniłam się i wypracowałam nowy styl. Teraz, po powrocie, na zewnątrz wyglądałem na tyle inaczej, by podtrzymać złudzenie, że się zmieniłem, ale żeby się zmienić, trzeba przejść przez gówno. Zmier się z tym i bądź prawdziwy. Nie wykonałem ani odrobiny tej ciężkiej pracy. Nadal byłem głupim dzieciakiem, który nie miał na czym się oprzeć, a próby koszykówki pozbawiły mnie wszelkiej pewności siebie.

Kiedy dotarłem na siłownię, kazali mi przebrać się w mundur, zamiast nosić moje bardziej ogólne ubrania do ćwiczeń. Wtedy styl stał się luźny i oversize, co Chris Webber i Jalen Rose z Fab Five rozstawili na University of Michigan. Trenerzy w Brazylii nie trzymali ręki na pulsie. Włożyli mnie w obcisłą, białą wersję koszykarskich szortów, które dusiły mnie w jaja, bardzo mocno opinały uda i czułem się źle. Byłem uwięziony w ulubionym stanie snu trenerów: zakrzywieniu czasu Larry'ego Birda. Co miało sens, ponieważ Larry Legend był zasadniczo świętym patronem Brazylii i całej Indiany. W rzeczywistości jego córka chodziła do naszej szkoły. Byliśmy przyjaciółmi. Ale to nie znaczyło, że chcę się ubierać jak on!

Potem była moja etykieta. W Indianapolis trenerzy pozwolili nam gadać bzdury na korcie. Jeśli wykonałem dobry ruch lub trafiłem w twoją twarz, mówiłem o twojej mamie lub twojej dziewczynie. W Indy przeprowadziłem badania na temat mojego gównianego gadania. Byłem w tym dobry. Byłem Draymondem Greenem w mojej szkole i to wszystko było częścią

kultura koszykówki w mieście. Z powrotem na wsi, to mnie kosztowało. Kiedy zaczęły się próby, często dotykałem skały, a kiedy skrzyżowałem niektóre dzieci i sprawiłem, że wyglądały źle, powiadomiłem ich i trenerów. Moja postawa wprawiła w zakłopotanie trenerów (którzy najwyraźniej nie zdawali sobie sprawy, że ich bohater, Larry Legend, był wszechczasów świetnym gadułą) i nie minęło dużo czasu, zanim wyjęli mi piłkę z rąk i postawili na przednim korcie. pozycja, na której nigdy wcześniej nie grałem. Czułem się nieswojo na dole i tak grałem. To mnie dobrze zamknęło. Tymczasem Johnny dominował.

Moją jedyną ratującą łaską w tym tygodniu był powrót do Johnny'ego Nicholasa. Trzymaliśmy się blisko siebie, kiedy mnie nie było, a nasze maratonowe bitwy jeden na jednego znów ruszyły pełną parą. Chociaż był niewymiarowy, zawsze był miłym graczem i był jednym z najlepszych na parkiecie podczas prób. Wysysał strzały, widział otwartego mężczyznę i prowadził kort. Nie było niespodzianką, kiedy dostał się do drużyny uniwersyteckiej, ale oboje byliśmy zszokowani, że ledwo dostałem się do JV.

Byłem zmiażdżony. I to nie z powodu prób koszykówki. Dla mnie ten wynik był kolejnym objawem czegoś innego, co czułem. Brazylia wyglądała tak samo, ale tym razem było inaczej. Szkoła podstawowa była trudna pod względem akademickim, ale chociaż byliśmy jedną z niewielu czarnych rodzin w mieście, nie zauważyłem ani nie wyczułem żadnego rasizmu. Jako nastolatka doświadczałam tego wszędzie, i to nie dlatego, że stałam się bardzo wrażliwa. Jawny rasizm był tam od zawsze.

Niedługo po przeprowadzce do Brazylia razem z kuzynem Damienem wybraliśmy się na imprezę daleko na wieś. Zostaliśmy dobrze po godzinie policyjnej. W rzeczywistości nie spaliśmy całą noc, a po świcie zadzwoniliśmy do babci, żeby podwoziła nas do domu.

"Przepraszam?" Zapytała. – Nie posłuchałeś mnie, więc równie dobrze możesz zacząć iść.

Przyjąłem.

Mieszkała dziesięć mil dalej, przy długiej wiejskiej drodze, ale zaczynaliśmy spacerować i żartowaliśmy sobie. Damien mieszkał w Indianapolis i obaj nosiliśmy workowate dzinsy i nosiliśmy za duże startery

kurtki, niezupełnie typowy sprzęt na wiejskich drogach Brazylii. Przeszliśmy siedem mil w ciągu kilku godzin, kiedy po asfalcie nadjechał w naszym kierunku pick-up. Przesunęliśmy się na pobocze, żeby go przepuścić, ale zwolnił, a kiedy nas mijał, zobaczyliśmy dwóch nastolatków w taksówce i trzeciego stojącego na łożku ciężarówki. Pasażer wskazywał i krzyczał przez otwarte okno.

„Czarnuchy!”

Nie przesadziliśmy. Spuściliśmy głowy i szliśmy w tym samym tempie, aż usłyszeliśmy, jak rozwalona ciężarówka zatrzymuje się z piskiem na skrawku żwiru i wznieca burzę piaskową. Wtedy się odwróciłem i zobaczyłem pasażera, niechlujnie wyglądającego wieśniaka, wychodzącego z kabiny ciężarówki z pistoletem w dłoni. Wycelował go w moją głowę, idąc w moją stronę.

„Skąd, kurwa, jesteś i dlaczego, kurwa, jesteś tutaj, w tym pieprzonym mieście?!”

Damien zwolnił na drodze, podczas gdy ja wpatrywałem się w bandytę i nic nie mówiłem. Podszedł do mnie na odległość dwóch stóp. Groźba przemocy nie jest bardziej realna niż to. Dreszcze przebiegły po mojej skórze, ale nie chciałem uciekać ani kulić się. Po kilku sekundach wsiadł z powrotem do ciężarówki i odjechali.

To nie był pierwszy raz, kiedy słyszałem to słowo. Niedługo wcześniej przesiadywałem w Pizza Hut z Johnnym i kilkoma dziewczynami, w tym brunetką, która mi się podobała, o imieniu Pam. Ona też mnie lubiła, ale nigdy tego nie robiliśmy.

Byliśmy dwójkiem niewinnych ludzi, cieszących się swoim towarzystwem, ale kiedy jej ojciec przyjechał, żeby zabrać ją do domu, zauważył nas, a kiedy Pam go zobaczyła, jej twarz pobiadła jak duch.

Wpadł do zatłoczonej restauracji i podszedł do nas ze wszystkimi oczami skierowanymi na niego. Nigdy się do mnie nie odezwał. Po prostu spojrział jej w oczy i powiedział: „Nie chcę cię więcej widzieć siedzącej z tym czarnuchem” .

Wybiegła za nim przez drzwi, jej twarz była czerwona ze wstydu, kiedy siedziałem sparaliżowany, wpatrując się w podłogę. To był najbardziej upokarzający moment w moim życiu i bolał o wiele bardziej niż incydent z bronią, ponieważ wydarzył się publicznie, a słowo zostało wypluwane przez dorosłego mężczyznę. Nie mogłem

zrozumieć, jak i dlaczego był przepełniony taką nienawiścią, a jeśli tak się czuł, to jak wielu innych ludzi w Brazylii podzielało jego punkt widzenia, kiedy widzieli mnie idącego ulicą? To był rodzaj zagadki, której nie chciałem rozwiązać.

* * *

Nie wezwą mnie, jeśli mnie nie zobaczą. Tak działałem podczas drugiej klasy liceum w Brazylii w stanie Indiana. Chowałem się w tylnych rzędach, opadałem nisko na krzesła i omijałem każdą lekcję. Nasze liceum zmusiło nas w tamtym roku do nauki języka obcego, co było dla mnie zabawne. Nie dlatego, że nie widziałem wartości, ale dlatego, że ledwo umiałem czytać po angielsku, nie mówiąc już o hiszpańskim. Do tego czasu, po dobrych ośmiu latach oszukiwania, moja ignorancja się skryzalizowała. Ciągle podnosiłem poziom w szkole, na dobrej drodze, ale nie nauczyłem się choleralnej rzeczy. Byłem jednym z tych dzieciaków, które myślały, że gra w system, podczas gdy ja sam grałem przez cały ten czas.

Pewnego ranka, mniej więcej w połowie roku szkolnego, wkroczyłam na lekcję hiszpańskiego i wzięłam zeszyt ćwiczeń z tylnej szafki. W jeździe na łyżwach była zaangażowana technika. Nie musiałaś zwracać uwagi, ale musiałaś sprawiać takie wrażenie, więc opadłam na swoje miejsce, otworzyłam zeszyt ćwiczeń i utkwiałam wzrok w nauczycielu, który wykładał z przodu sali.

Kiedy spojrzałem na stronę, w całym pokoju zapadła cisza. Przynajmniej dla mnie. Jej usta wciąż się poruszały, ale nie słyszałem, ponieważ moja uwaga skupiła się na wiadomości pozostawionej dla mnie i tylko dla mnie.

W tej klasie każdy z nas miał swój własny zeszyt ćwiczeń, a moje nazwisko było napisane ołówkiem w prawym górnym rogu strony tytułowej. Stąd wiedzieli, że to moje. Poniżej ktoś narysował mnie w pętli. Wyglądało to prymitywnie, jak coś z gry w kata, w którą graliśmy jako dzieci. Poniżej były słowa.

Nigrze, zabijemy cię!

Źle to napisali, ale nie miałem pojęcia. Ledwo mogłem się przeliterować, a oni dopięli swego. Rozejrzałam się po pokoju, a moja wściekłość narastała jak tajfun, aż dosłownie brzęczała mi w uszach. Nie powinno mnie tu być, pomyślałem. Nie powinienem wracać do Brazylii!

Zrobiłem inwentaryzację wszystkich incydentów, których już doświadczyłem i zdecydowałem, że nie mogę znieść dużo więcej. Nauczyciel wciąż mówił, kiedy wstałem bez ostrzeżenia. Wołała moje imię, ale nie próbowałem słyszeć. Wyszedłem z klasy z zeszytem w rękę i popędziłem do gabinetu dyrektora. Byłem tak wściekły, że nawet nie zatrzymałem się przy recepcji. Poszedłem prosto do jego biura i rzuciłem dowody na jego biurko.

- Mam dość tego gówna - powiedziałem.

Kirk Freeman był wówczas dyrektorem i do dziś pamięta, jak podnosił wzrok znad biurka i widział łzy w moich oczach. To nie była jakaś tajemnica, dlaczego całe to gówno dzieje się w Brazylii. Południowa Indiana zawsze była siedliskiem rasistów i on o tym wiedział. Cztery lata później, w 1995 roku, Ku Klux Klan przemaszerował główną ulicą Brazylii w Dniu Niepodległości w pełnym rynsztunku z kapturem. KKK działało w Centre Point, miasteczku oddalonym o niecałe piętnaście minut drogi, a stamtąd dzieci chodziły do naszej szkoły. Niektórzy z nich siedzieli za mną na lekcjach historii i prawie codziennie opowiadali rasistowskie dowcipy na mój użytek. Nie spodziewałem się śledztwa w sprawie tego, kto to zrobił. Bardziej niż cegokolwiek innego, w tamtym momencie szukałem współczucia i mogłem wywnioskować z wyrazu oczu dyrektora Freemana, że źle się czuł z powodu tego, przez co przechodziłem, ale był zagubiony. Nie wiedział, jak mi pomóc. Zamiast tego długo przyglądał się rysunkowi i wiadomości, po czym podniósł wzrok na mnie, gotów pocieszyć mnie swoimi mądrymi słowami.

„David, to jest czysta ignorancja” - powiedział. „Oni nawet nie wiedzą, jak się pisze czarnuch”.

Moje życie było zagrożone i to było najlepsze, co mogłem zrobić. Samotność, którą czułem wychodząc z jego biura, jest czymś, czego nigdy nie zapomnę. Przerazająca była myśl, że przez korytarze przepływa tyle nienawiści i że ktoś, kogo nawet nie znałam, chciał mnie zabić z powodu koloru moich włosów.

skóra. To samo pytanie krążyło mi po głowie: kto tu, kurwa, nienawidzi mnie w ten sposób? Nie miałem pojęcia, kto jest moim wrogiem. Czy to był jeden z wieśniaków z lekcji historii, czy może ktoś, z kim wydawało mi się, że jestem spoko, ale kto tak naprawdę wcale mnie nie lubił? Jedną rzeczą było patrzeć w lufę pistoletu na ulicy lub radzenie sobie z jakimś rasistowskim rodzicem. Przynajmniej to gówno było szczere. Zastanawianie się, kto jeszcze w mojej szkole czuł się w ten sposób, było innego rodzaju irytujące i nie mogłam się tego pozbyć. Mimo że miałam mnóstwo przyjaciół, wszyscy biali, nie mogłam przestać widzieć ukrytego rasizmu wypisanego na ścianach niewidzialnym atramentem, co bardzo utrudniało dźwiganie ciężaru bycia jedyną.



KKK w Centre Point w 1995 roku — Centre Point znajduje się piętnaście minut drogi od mojego domu w Brazylia

Większość, jeśli nie wszystkie, mniejszości, kobiet i gejów w Ameryce dobrze zna ten rodzaj samotności. O wchodzeniu do pokoi, w których jesteś jedyny w swoim rodzaju. Większość białych mężczyzn nie ma pojęcia, jakie to może być trudne. Chciałbym, żeby to zrobili. Bo wtedy wiedzieliby, jak cię to wyczerpuje. Jak kilka dni, wszyscy

co chcesz zrobić, to zostać w domu i pławić się, ponieważ ujawnienie się oznacza całkowite odsłonięcie, podatność na świat, który cię śledzi i osądza. Przynajmniej tak się czuje. Prawda jest taka, że nie można z całą pewnością stwierdzić, kiedy i czy faktycznie dzieje się to w danym momencie. Ale często tak się czuje, co jest jego własnym rodzajem mindfuck. W Brazylii byłem jedyną osobą, do której się udałam. Przy moim stoliku w stołówce, gdzie relaksowałem się podczas lunchu z Johnnym i naszą załogą. Na każdych zajęciach, do których uczęszczałem. Nawet w tej cholernej sali do koszykówki.

Pod koniec tego roku skończyłem szesnaście lat, a dziadek kupił mi używanego brązowego Chevy Citation. Jednego z pierwszych poranków, kiedy pojechałem nim do szkoły, ktoś namalował sprayem słowo „czarnuch” na moich drzwiach po stronie kierowcy. Tym razem przeliterowali to poprawnie, a dyrektorowi Freemanowi znowu zabrakło słów. Wściekłość, która zawrzała we mnie tego dnia, była nie do opisania, ale nie promieniowała. Załamało mnie to od środka, ponieważ nie nauczyłem się jeszcze, co robić ani gdzie kierować tyle emocji.

Miałem walczyć ze wszystkimi? Trzy razy zawieszano mnie w szkole za bójkę i do tej pory byłem prawie odrętwiały. Zamiast tego wycofałem się i wpadłem do studni czarnego nacjonalizmu. Malcolm X stał się moim ulubionym prorokiem. Kiedyś wracałem do domu ze szkoły i oglądałem ten sam film z jednym z jego wczesnych przemówień każdego cholernego dnia. Próbowałem znaleźć gdzieś pocieszenie, a sposób, w jaki analizował historię i obracał czarną beznadziejność we wściekłość, karmił mnie, chociaż większość jego filozofii politycznych i ekonomicznych przeleciała mi przez głowę. To był jego gniew na system stworzony przez i dla białych ludzi, z którym się połączyłem, ponieważ żyłem w oparach nienawiści, uwięziony we własnej bezowocnej wściekłości i ignorancji. Ale nie byłem materiałem na Nation of Islam. To gównie wymagało dyscypliny, a ja jej nie miałem.

Zamiast tego, w pierwszej klasie robiłem wszystko, co w mojej mocy, aby wkurzyć ludzi, stając się dokładnym stereotypem rasistowskich białych ludzi, których nienawidzili i których się bali. Codziennie nosiłem spodnie poniżej tyłka. W getcie podłączyłem radioodtwarzacz samochodowy do głośników, które wypełniały bagażnik mojego Citation. Trzasnąłem szybami, kiedy jechałem główną ulicą Brazylii, popijając gin i sok Snoopa. Założyłem trzy z tych kudłatych nakładek na kierownicę i powiesiłem parę puszystych kostek z lusterka wstecznego. Każdego ranka przed szkołą patrzyłem w lustro w łazience i wymyślałem nowe sposoby na pieprzenie się z rasistami w mojej szkole.

Wymyśliłem nawet dzikie fryzury. Kiedyś zrobiłam sobie odwrotną część – zgoliłam wszystkie włosy z wyjątkiem cienkiej promienistej linii po lewej stronie głowy. To nie tak, że byłem niepopularny. W mieście uważano mnie za fajnego czarnego dzieciaka, ale gdybyś pofatygował się trochę głębiej, zobaczyłbyś, że nie chodziło mi o czarną kulturę i że moje wybryki tak naprawdę nie miały na celu wywołania rasizmu. Nie chodziło mi o nic.

Wszystko, co robiłem, miało na celu wywołanie reakcji ludzi, którzy najbardziej mnie nienawidzili, ponieważ opinia wszystkich o mnie była dla mnie ważna, a to płytkie życie. Byłem pełen bólu, nie miałem prawdziwego celu, a gdybyś patrzył z daleka, wyglądałoby to tak, jakbym zrezygnował z jakiegokolwiek szansy na sukces.

Że zmierzam ku katastrofie. Ale nie porzuciłem całej nadziei. Zostało mi jeszcze jedno marzenie.

Chciałem wstąpić do Sił Powietrznych.

Mój dziadek był kucharzem w Siłach Powietrznych przez trzydzieści siedem lat i był tak dumny ze swojej służby, że nawet po przejściu na emeryturę w niedziele chodził do kościoła w mundurze wyjściowym, a w środku tygodnia w mundurze roboczym. tylko po to, żeby usiąść na cholernej werandzie. Ten poziom dumy zainspirował mnie do wstąpienia do Cywilnego Patrolu Lotniczego, cywilnej jednostki pomocniczej Sił Powietrznych. Spotykaliśmy się raz w tygodniu, maszerowaliśmy w szyku i od oficerów dowiadaliśmy się o różnych stanowiskach dostępnych w Siłach Powietrznych. W ten sposób zafascynowałem się Pararescue — facetami, którzy wyskakują z samolotów, by ratować zestrzelonych pilotów.

Uczestniczyłem w tygodniowym kursie latem poprzedzającym mój pierwszy rok studiów, zwanym PJOC, czyli Kursem Orientacji Skoków Pararescue. Jak zwykle byłem jedyna. Pewnego dnia pararescuman, Scott Gearen, przyszedł z przemówieniem i miał skurwysyńską historię do opowiedzenia. Podczas standardowego ćwiczenia, podczas skoku z wysokości 13 000 stóp, Gearen uruchomił spadochron z innym skoczkiem tuż nad nim. To nie było niezwykle. Miał pierwszeństwo i zgodnie ze swoim treningiem machnął ręką na drugiego skoczka. Tyle że facet go nie widział, co naraziło Gearena na poważne niebezpieczeństwo, ponieważ skoczek nad nim wciąż znajdował się w połowie swobodnego spadania, pędząc w powietrzu z prędkością ponad 120 mil na godzinę.

Wszedł w kulę armatnią, mając nadzieję, że nie trafi Gearena, ale to nie zadziałało. Gearen nie miał pojęcia, co nadchodzi, kiedy jego kolega z drużyny przeleciał przez jego baldachim, zawałając go przy kontakcie i uderzył go kolanami w twarz. Gearen natychmiast stracił przytomność i wpadł do środka

kolejny swobodny upadek, a jego zgnieciony spadochron powodował niewielki opór. Drugi skoczek był w stanie otworzyć spadochron i przeżyć z niewielkimi obrażeniami.

Gearen tak naprawdę nie wylądował. Odbił się jak płaska piłka do koszykówki, trzy razy, ale ponieważ był nieprzytomny, jego ciało było bezwładne i nie rozpadł się pomimo uderzenia o ziemię z prędkością 100 mil na godzinę. Dwukrotnie zmarł na stole operacyjnym, ale lekarze z pogotowia przywrócili go do życia. Kiedy obudził się w szpitalnym łóżku, powiedzieli, że nie wyzdrowieje w pełni i już nigdy nie będzie pararekumanem. Osiemnaście miesięcy później pokonał przeciwności losu, w pełni wyzdrowiał i wrócił do pracy, którą kochał.



Scott Gearen po wypadku

Przez lata miałem obsesję na punkcie tej historii, ponieważ przeżył niemożliwe, a ja rezonowałem z jego przetrwaniem. Po zabójstwie Wilmotha, z tymi wszystkimi rasistowskimi drwinami spadającymi na moją głowę (nie będę was zanudzać każdym

jeden odcinek, po prostu wiedz, że było ich o wiele więcej), czułem się, jakbym spadał swobodnie bez pieprzonej spadochronu. Gearen był żywym dowodem na to, że można pokonać wszystko, co nie zabija, i odkąd go usłyszałem, wiedziałem, że po ukończeniu studiów zaciągnę się do Sił Powietrznych, co tylko sprawiło, że szkoła wydawała się mniej istotna.

Zwłaszcza po tym, jak zostałem usunięty z uniwersyteckiej drużyny koszykówki na pierwszym roku. Nie zostałem odcięty z powodu moich umiejętności. Trenerzy wiedzieli, że jestem jednym z najlepszych zawodników, jakich mieli i że kocham tę grę. Johnny i ja graliśmy w to dzień i noc. Cała nasza przyjaźń opierała się na koszykówce, ale ponieważ byłem zły na trenerów za to, jak rok wcześniej wykorzystali mnie w drużynie JV, nie chodziłem na letnie treningi, co odebrali jako brak zaangażowania dla drużyny. Nie wiedzieli ani nie dbali o to, że kiedy mnie przecięli, wyeliminowali jakąkolwiek motywację, jaką musiałem mieć, aby utrzymać mój GPA, co i tak ledwo udało mi się osiągnąć poprzez oszukiwanie. Teraz nie miałem dobrego powodu, by chodzić do szkoły. Przynajmniej tak myślałem, ponieważ nie miałem pojęcia o nacisku, jaki wojsko kładzie na edukację. Pomyślałem, że wezmą każdego. Dwa incydenty przekonały mnie, że jest inaczej i zainspirowały mnie do zmiany.

Pierwszy miał miejsce, gdy oblałem test baterii umiejętności zawodowych sił zbrojnych (ASVAB) podczas mojej młodszej klasy. ASVAB to wersja SAT dla sił zbrojnych. To ustandaryzowany test, który pozwala wojsku ocenić twoją obecną wiedzę i przyszłą potencjał do nauki w tym samym czasie, a ja pojawiłem się na tym teście przygotowanym do robienia tego, co robię najlepiej: oszukiwania. Od lat kopiowałem każdy test, w każdej klasie, ale kiedy usiadłem na ASVAB, byłem zszokowany, widząc, że ludzie siedzący po mojej prawej i lewej stronie mieli inne testy niż ja. Musiałem iść sam i zdobyłem 20 na 99 możliwych punktów. Absolutne minimum wymagane do przyjęcia do Sił Powietrznych to tylko 36 lat, a ja nawet nie mogłem się tam dostać.

Drugi znak, że muszę się przebrać, przyszedł ze stemplem pocztowym tuż przed wyjazdem szkoły na wakacje po pierwszej klasie. Moja matka wciąż tkwiła w swojej emocjonalnej czarnej dziurze po zabójstwie Wilmoth, a jej mechanizmem radzenia sobie było wzięcie na siebie jak najwięcej. Pracowała na pełny etat na DePauw University i prowadziła zajęcia wieczorowe na Indiana State University, ponieważ gdyby przestała krzątać się na tyle długo, by pomyśleć, zdałaby sobie sprawę z rzeczywistości swojego życia. Utrzymywała go w ruchu, nigdy nie było go w pobliżu i nigdy nie prosiła o sprawdzenie moich ocen. Po pierwszym semestrze pierwszego roku pamiętam J

ja przynosząc do domu F i Ds. Spędziliśmy dwie godziny na poprawianiu atramentu. Zamieniliśmy F na B, a D na C i śmiałyśmy się przez cały cholerny czas. Właściwie pamiętam, jak czułem perwersyjną dumę z możliwości pokazania moich fałszywych ocen mojej matce, ale ona nawet nie poprosiła, żeby je zobaczyć. Uwierzyła mi na cholerne słowo.

000940577	1992-93	GOGGINS, DAVID		
	CUM-	1.43592		
	PREVIOUS CREDITS-		21.000	
GEOMETRY	D+	1.000	SM1	
ENGLISH 11	D	1.000	SM1	
U.S.HIST/MODERN	F		SM1	
ELECTRONICS I	D+	1.000	SM1	
PHYS. SCIENCE	C-	1.000	SM1	
	TOTAL CREDITS-		25.000	
	Rank:	211 Of	255	

Transkrypt rocznika młodszego

Żyliśmy równolegle w tym samym domu, a ponieważ mniej więcej sam się wychowywałem, przestałem jej słuchać. W rzeczywistości jakieś dziesięć dni przed otrzymaniem listu wyrzuciła mnie z domu, ponieważ nie chciałem wrócić do domu z imprezy przed godziną policyjną. Powiedziała mi, że jeśli tego nie zrobię, w ogóle nie powinienem wracać do domu.

W mojej głowie żyłem już sam od kilku lat. Sam przygotowywałem posiłki, czyściłem własne ubrania. Nie byłem na nią zły. Byłem zarozumiały i stwierdziłem, że już jej nie potrzebuję. Tej nocy zostałem poza domem i przez następne półtora tygodnia nocowałem u Johnny'ego lub z innymi przyjaciółmi.

W końcu nadszedł dzień, w którym wydałem ostatniego dolara. Przez przypadek zadzwoniła do mnie tego ranka do Johnny'ego i powiedziała mi o liście ze szkoły. Było tam napisane, że opuściłem ponad ćwierć roku z powodu nieusprawiedliwionych nieobecności, że mam średnią D i jeśli nie wykażę znaczącej poprawy w mojej ocenie średniej i obecności na ostatnim roku, nie skończę studiów. Nie podchodziła do tego emocjonalnie. Była bardziej zmęczona niż zdenerwowana.

— Wróć do domu i wezmę tę notatkę — powiedziałem.

„Nie ma takiej potrzeby”, odpowiedziała, „Chciałam tylko, żebyś wiedział, że oblałeś”.

Później tego dnia pojawiłem się na jej progu z burczeniem w brzuchu. Nie prosiłem o przebaczenie, a ona nie żądała przeprosin. Po prostu zostawiła otwarte drzwi i odeszła. Weszłam do kuchni i zrobiłam sobie kanapkę z masłem orzechowym i galaretką. Podała mi list bez słowa. Czytałem to w moim pokoju, gdzie ściany były wyklejone warstwami plakatów Michaela Jordana i jednostek specjalnych. Inspiracja do bliźniaczych pasji przelatuje mi przez palce.

Tej nocy, po wzięciu prysznic, wytarłem parę ze skorodowanego lustra w łazience i dobrze się przyjrzałem. Nie podobało mi się, kogo widziałem, patrzącego z powrotem. Byłem niskobudżetowym zbirem bez celu i przyszłości. Czułem się tak zniesmaczony, że miałem ochotę uderzyć tego skurwysyna w twarz i rozbić szkło. Zamiast tego pouczyłem go. Nadszedł czas, aby stać się prawdziwym.

– Spójrz na siebie – powiedziałem. „Jak myślisz, dlaczego Siły Powietrzne chcą twojego punkowego tyłka? Na nic się nie przydasz. Jesteś wstydem.

Sięgnąłem po krem do golenia, nałożyłem cienką warstwę na twarz, rozpakowałem świeżą brzytwę i nie przestając mówić, goliłem się.

„Jesteś jednym głupim skurwysynem. Czytasz jak trzecioklasista. Jesteś pieprzonym żartem! Nigdy w życiu nie próbowałeś niczego poza koszykówką i masz cele? To jest cholernie zabawne.

Po zgoleniu brzoskwiniowego meszku z policzków i brody, namydliłem skórę głowy. Desperacko pragnąłem zmiany. Chciałem stać się kimś nowym.

„Nie widzisz ludzi w wojsku, którzy obwisają spodnie. Musisz przestać mówić jak niedoszły gangster. Nic z tego gówna nie przebijesz! Koniec z łatwym wyjściem! Czas do cholery dorosnąć!”

Wokół mnie kłębiła się para. Oderwała się od mojej skóry i wypłynęła z mojej duszy. To, co zaczęło się jako spontaniczna sesja odpowietrzania, przekształciło się w samodzielną interwencję.

- To twoja sprawa - powiedziałem. „Tak, wiem, że to gówno jest popieprzone. Wiem przez co przeszedłeś. Byłem tam, suko! Wesołych kurwa Świąt. Nikt nie przyjdzie, by uratować twój tyłek! Ani twojej mamusi, ani Wilmotha. Nikt! To zależy od Ciebie!”

Kiedy skończyłem mówić, byłem już ogolony. Woda perliła się na mojej głowie, ściekała z czoła i spływała po grzbiecie nosa.

Wyglądałam inaczej i po raz pierwszy wzięłam na siebie odpowiedzialność. Narodził się nowy rytuał, który został ze mną na lata. Pomogłoby mi to poprawić stopnie, doprowadzić mój żalostny tyłek do formy i pomóc mi przejść przez maturę i dostać się do Sił Powietrznych.

Rytuał był prosty. Goliłbym twarz i skórę głowy każdej nocy, robiłem się głośny i prawdziwy. Wyzaczyłem cele, zapisałem je na karteczkach samoprzylepnych i oznaczyłem je w tym, co teraz nazywam Lustrem Odpowiedzialności, ponieważ każdego dnia czułem się odpowiedzialny za cele, które sobie wyznaczyłem. Na początku moje cele polegały na kształtowaniu mojego wyglądu i wykonywaniu wszystkich moich obowiązków bez proszenia mnie o to.

Ściel swoje łóżko, jakbyś był codziennie w wojsku!

Podciągnij spodnie!

Gol głowę każdego ranka!

Kosić trawę!

Umyj wszystkie naczynia!

Od tego czasu Zwierciadło odpowiedzialności utrzymywało mnie na właściwym miejscu i chociaż byłem jeszcze młody, kiedy ta strategia przeszła przeze mnie, od tego czasu odkryłem, że jest przydatna dla ludzi na każdym etapie życia. Być może jesteś u progu emerytury i chcesz odkryć siebie na nowo. Może przechodzisz przez złe zerwanie lub przybrałeś na wadze. Być może jesteś trwale niepełnosprawny, przezwyciężyłeś inną kontuzję lub po prostu dochodzisz do wniosku, ile życia zmarnowałeś, żyjąc bez celu. W każdym przypadku ta negatywność, którą odczuwasz, jest twoim wewnętrznym pragnieniem zmiany, ale zmiana nie przychodzi łatwo, a powodem, dla którego ten rytuał zadziałał tak dobrze, był mój ton.

Nie byłem puszysty. Byłem surowy, ponieważ był to jedyny sposób, aby dojść do siebie. Tego lata między pierwszą a ostatnią klasą w liceum bałam się. Byłem niepewny. Nie byłem mądrym dzieckiem. Zrzuciłam z siebie wszelką odpowiedzialność za całe moje nastoletnie życie i właściwie myślałam, że przesadzam z wszystkimi dorosłymi w moim życiu, z systemem. Oszukałem się w pętłę negatywnego sprężenia zwrotnego oszukiwania i oszustwa, które na pierwszy rzut oka wyglądało jak postęp, dopóki nie uderzyłem w pieprzoną ścianę z cegły zwaną rzeczywistością. Tej nocy, kiedy wróciłem do domu i przeczytałem list ze szkoły, nie można było zaprzeczyć prawdzie i doręczyłem ją z trudem.

Nie tańczyłem w kółko i nie mówiłem: „O rany, Davidzie, nie traktujesz swojej edukacji zbyt poważnie”. Nie, musiałem to mieć na surowo, ponieważ jedynym sposobem, w jaki możemy się zmienić, jest bycie szczerym wobec siebie. Jeśli gównu wiesz i nigdy nie traktowałeś szkoły poważnie, powiedz: „Jestem głupi!” Powiedz sobie, że musisz wziąć się do roboty, bo masz zaległości w życiu!

Jeśli spojrzysz w lustro i zobaczysz grubą osobę, nie mów sobie, że musisz zrzucić kilka kilogramów. Powiedz prawdę. Jesteś kurwa gruba! Jest w porządku. Po prostu powiedz, że jesteś gruba, jeśli jesteś gruba. Brudne lustro, które widzisz codziennie, za każdym razem powie ci prawdę, więc dlaczego wciąż się okłamujesz? Żebyś mógł poczuć się lepiej przez kilka minut i pozostać taki sam, kurwa, taki sam? Jeśli jesteś gruby, musisz zmienić fakt, że jesteś gruby, ponieważ jest to cholernie niezdrowe. Wiem, bo tam byłem.

Jeśli pracowałeś przez trzydzieści lat, robiąc to samo gówno, którego nienawidziłeś dzień po dniu, ponieważ bałeś się rzucić i podjąć ryzyko, to żyjesz jak cipka. Kropka, punkt pusty. Powiedz sobie prawdę! Że zmarnowałeś wystarczająco dużo czasu i że masz inne marzenia, których realizacja wymaga odwagi, żebyś nie umarł jako jebana cipka.

Odezwij się!

Nikt nie lubi słuchać twardej prawdy. Indywidualnie i jako kultura unikamy tego, co najbardziej potrzebujemy usłyszeć. Ten świat jest popieprzony, w naszym społeczeństwie są poważne problemy. Nadal dzielimy się według granic rasowych i kulturowych, a ludzie nie mają jaj, by to usłyszeć! Prawda jest taka, że rasizm i bigoteria wciąż, kurwa, istnieją, a niektórzy ludzie są tak cienkoskórzy, że nie chcą się do tego przyznać. Do dziś wielu w Brazylii twierdzi, że rasizmu nie ma

w ich małym miasteczku. Dlatego muszę dać rekwizyty Kirkowi Freemanowi. Kiedy zadzwoniłem do niego wiosną 2018 roku, bardzo dokładnie pamiętał, przez co przeszedłem. Jest jednym z nielicznych, którzy nie boją się prawdy.

Ale jeśli jesteś jedyny i nie utknąłeś w jakiejś ludobójczej strefie zmierzchu w prawdziwym świecie, lepiej też bądź prawdziwy. Twoje życie nie jest spieprzone z powodu jawnych rasistów lub ukrytego systemowego rasizmu. Nie tracisz okazji, nie zarabiasz gównianych pieniędzy i nie zostajesz eksmitowany z powodu Ameryki, pieprzonego Donalda Trumpa, albo dlatego, że twoi przodkowie byli niewolnikami, albo dlatego, że niektórzy ludzie nienawidzą imigrantów lub Żydów, nękają kobiety lub wierzą, że geje pójdą do piekła. Jeśli coś z tego gówna powstrzymuje cię przed osiągnięciem doskonałości w życiu, mam kilka wiadomości. Zatrzymujesz się!

Poddajesz się zamiast stawać się twardym! Powiedz prawdę o prawdziwych przyczynach swoich ograniczeń, a zamienisz tę negatywność, która jest prawdziwa, w paliwo do silników odrzutowych. Te przeciwności losu staną się cholernym pasem startowym!

Nie ma już czasu do stracenia. Godziny i dni wyparowują jak strumienie na pustyni. Właśnie dlatego bycie okrutnym wobec siebie jest w porządku, o ile zdajesz sobie sprawę, że robisz to, aby stać się lepszym. Wszyscy potrzebujemy grubszej skóry, aby poprawić swoje życie. Bycie miękkim, gdy patrzysz w lustro, nie zainspiruje hurtowych zmian, których potrzebujemy, aby zmienić naszą teraźniejszość i otworzyć naszą przyszłość.

Następnego ranka po tej pierwszej sesji z Accountability Mirror, zniszczyłem kudłatą kierownicę i rozmyte kości. Wsunąłem koszulę do środka i nosiłem spodnie z paskiem, a kiedy znowu zaczęła się szkoła, przestałem jeść przy stole obiadowym. Po raz pierwszy bycie lubianym i zachowywanie się fajnie było stratą czasu i zamiast jeść z wszystkimi popularnymi dziećmi, znalazłem własny stolik i jadłem sam.

Pamiętaj, reszta moich postępów nie może być opisana jako metamorfoza mrugnięcia i przegapisz to. Pani Szczęście nie pojawiła się nagle, nie zrobiła mi gorącej kąpieli z mydłem i nie pocałowała mnie tak, jakby mnie kochała. Właściwie jedynym powodem, dla którego nie stałem się kolejną statystyką, jest to, że w ostatniej możliwej chwili zabrałem się do pracy.

W ostatniej klasie liceum dbałem tylko o to, żeby ćwiczyć, grać w koszykówkę i uczyć się.

zmotywowowało mnie do dalszego dążenia do czegoś lepszego. Wstałem przed świtem i zacząłem chodzić do YMCA prawie codziennie o 5 rano przed szkołą, żeby pobić ciężary. Cały czas biegałem, zwykle po zmroku po miejscowym polu golfowym. Pewnej nocy przebiegłem trzynaście mil – najwięcej w całym moim życiu. Na tym biegu doszedłem do znajomego skrzyżowania. To była ta sama ulica, na której ten wieśniak wycelował we mnie z pistoletu. Ominąłem go i pobiegłem dalej, pokonując pół mili w przeciwnym kierunku, zanim coś kazało mi zawrócić. Kiedy dotarłem do tego skrzyżowania po raz drugi, zatrzymałem się i zamyśliłem. Bałem się tej ulicy jak cholera, serce wyskakiwało mi z piersi i właśnie dlatego nagle zacząłem biec jej do pieprzonego gardła.

W ciągu kilku sekund dwa warczące psy uwolniły się i ścigały mnie, gdy las pochylał się po obu stronach. To było wszystko, co mogłem zrobić, aby być o krok przed bestiami. Cały czas spodziewałem się, że ciężarówka pojawi się ponownie i rozjebie mnie, jak w jakiejś scenie z Mississippi około 1965 roku, ale biegałem dalej, coraz szybciej, aż zabrakło mi tchu. W końcu psy piekielne poddały się i pomknęły, i byłem tylko ja, rytm i para mojego oddechu oraz ta głęboka wiejska cisza. To było oczyszczające. Zanim się odwróciłem, mój strach zniknął. Byłem właścicielem tej pieprzonej ulicy.

Od tego czasu prałem sobie mózg, by pragnąć dyskomfortu. Gdyby padał deszcz, poszedłbym pobiegać. Ilekroć zaczął padać śnieg, mój umysł podpowiadał: Załóż swoje pieprzone buty do biegania. Czasami wariowałem i musiałem sobie z tym radzić w Accountability Mirror. Ale zmierzenie się z tym lustrem, zmierzenie się z samym sobą zmotywowowało mnie do walki z niewygodnymi doświadczeniami, w wyniku czego stałem się twardszy. A bycie twardym i odpornym pomogło mi osiągnąć moje cele.

Nic nie było dla mnie tak trudne jak nauka. Stół kuchenny stał się moją salą do nauki przez cały dzień i całą noc. Po tym, jak oblałem ASVAB po raz drugi, moja mama zdała sobie sprawę, że poważnie podchodzę do Sił Powietrznych, więc znalazła mi korepetytora, który pomógł mi wymyślić system, którego mógłbym użyć do nauki. Tym systemem było zapamiętywanie. Nie mogłem się uczyć, po prostu drapiąc kilka notatek i zapamiętując je. Musiałem przeczytać podręcznik i zapisać każdą stronę w zeszycie. Następnie zrób to ponownie drugi i trzeci raz. W ten sposób wiedza przylgnęła do lustra mojego umysłu. Nie poprzez uczenie się, ale poprzez transkrypcję, zapamiętywanie i przywoływanie.

Zrobiłem to dla angielskiego. Zrobiłem to dla historii. Napisałem i zapamiętałem wzory algebry. Jeśli mojemu korepetytorowi zajęło godzinę nauczenie mnie lekcji, musiałem wracać do notatek z tej sesji przez sześć godzin, aby je zamknąć. Mój osobisty plan zajęć i cele stały się samoprzylepnymi karteczkami w moim Lustrze Odpowiedzialności i zgadnij co się stało? Rozwinąłem obsesję na punkcie uczenia się.

W ciągu sześciu miesięcy przeszedłem od czwartej klasy do poziomu licealisty. Moje słownictwo wyrosło jak grzyby po deszczu. Napisałem tysiące fiszek i przeglądałem je godzinami, dniami i tygodniami. To samo zrobiłem ze wzorami matematycznymi. Częściowo był to instynkt przetrwania. Byłam cholernie pewna, że nie dostanę się do college'u na podstawie wyników w nauce i chociaż na ostatnim roku byłam początkującą drużyną koszykówki uniwersyteckiej, żaden harcerz z college'u nie znał mojego imienia. Wiedziałem tylko, że muszę spierdalać z Brazylii w stanie Indiana; że wojsko było moją największą szansą; i aby się tam dostać, musiałem przejść ASVAB. Za trzecim podejściem spełniłem minimalne wymagania Sił Powietrznych.

Życie z celem zmieniło dla mnie wszystko — przynajmniej na krótką metę. W ostatniej klasie liceum nauka i ćwiczenia dawały mi tyle energii, że nienawiść osypywała się z mojej duszy jak zużyta skóra węża. Uraza, którą żywiłem do rasistów w Brazylii, emocja, która mną dominowała i rozpałała mnie od środka, rozproszyła się, ponieważ w końcu rozważyłem pieprzone źródło.

Patrzyłem na ludzi, którzy sprawiali, że czułem się niekomfortowo i zdałem sobie sprawę, jak niekomfortowo czuli się we własnej skórze. Wyśmiewanie się lub próba zastraszenia kogoś, kogo nawet nie znali, na podstawie samej rasy, było wyraźną wskazówką, że coś jest nie tak z nimi, a nie ze mną. Ale kiedy nie masz pewności siebie, łatwo jest cenić opinie innych ludzi, a ja ceniłem opinie wszystkich, nie biorąc pod uwagę umysłów, które je wygenerowały. To brzmi głupio, ale łatwo wpaść w pułapkę, zwłaszcza gdy jesteś niepewny, a do tego jesteś jedyny. Gdy tylko nawiązałem kontakt, denerwowanie się na nich nie było warte mojego czasu. Bo jeśli miałbym skopać im tyłki w życiu, a tak było, to miałbym za dużo gówna do roboty. Każda zniewaga lub lekceważący gest stawały się dla mnie paliwem dla silnika, który pracował we mnie.

Kiedy skończyłem szkołę, wiedziałem, że pewność siebie, którą udało mi się rozwinąć, nie pochodzi z idealnej rodziny ani talentu danego przez Boga. To przyszło z

osobista odpowiedzialność, która przyniosła mi szacunek do samego siebie, a szacunek do samego siebie zawsze oświetli drogę naprzód.

Dla mnie to oświetliło ścieżkę prosto z Brazylii, na zawsze. Ale nie wyszedłem czysty. Kiedy przekraczasz miejsce w czasie, które stanowiło dla ciebie wyzwanie do głębi, możesz poczuć się, jakbyś wygrał wojnę. Nie daj się nabrać na ten miraż. Twoja przeszłość, twoje najgłębsze lęki mają sposób, by przejść w stan uśpienia, zanim powrócą do życia ze zdwojoną siłą. Musisz zachować czujność. Dla mnie Siły Powietrzne ujawniły, że wciąż byłem miękki w środku. Wciąż byłem niepewny.

Nie byłem jeszcze twardy na kościach i umyśle.

WYZWANIE NR 2

Nadszedł czas, aby stanąć oko w oko ze sobą i stać się surowym i prawdziwym. To nie jest taktyka miłości własnej. Nie możesz tego spławić. Nie masuj swojego ego. Chodzi o zniesienie ego i zrobienie pierwszego kroku w kierunku stania się prawdziwym sobą!

Przykleiłem karteczki samoprzylepne do mojego lusterka odpowiedzialności i proszę was o to samo. Urządzenia cyfrowe nie będą działać. Zapisz wszystkie swoje niepewności, marzenia i cele na karteczkach samoprzylepnych i oznacz swoje lustro. Jeśli potrzebujesz więcej edukacji, przypomnij sobie, że musisz zacząć ostro pracować, bo nie jesteś wystarczająco bystry! Kropka, punkt pusty. Jeśli spojrzysz w lustro i zobaczysz kogoś, kto ma ewidentną nadwagę, to znaczy, że jesteś cholernie gruby! Posiadać to! W takich chwilach nie ma nic złego w byciu dla siebie niemiłym, ponieważ potrzebujemy grubszej skóry, aby poprawić swoje życie.

Niezależnie od tego, czy chodzi o cel zawodowy (rzucić pracę, założyć firmę), cel związany ze stylem życia (schudnięcie, zwiększenie aktywności) czy sportowy (przebiegnięcie pierwszego biegu na 5 km, 10 km lub maraton), musisz być ze sobą szczerzy o tym, gdzie jesteś i jakie kroki należy podjąć, aby dzień po dniu osiągnąć te cele. Każdy krok, każdy niezbędny punkt samodoskonalenia powinien być zapisany jako osobna notatka. Oznacza to, że musisz przeprowadzić badania i wszystko rozbić. Na przykład, jeśli próbujesz stracić czterdzieści funtów, Twoim pierwszym Post-It może być utrata dwóch funtów w pierwszym tygodniu. Po osiągnięciu tego celu usuń notatkę i opublikuj następny cel od dwóch do pięciu funtów, aż do osiągnięcia ostatecznego celu.

Niezależnie od celu, musisz wziąć na siebie odpowiedzialność za małe kroki, które trzeba podjąć, aby go osiągnąć. Samodoskonalenie wymaga poświęcenia i samodyscypliny. Brudne lustro, które widzisz każdego dnia, ujawni prawdę. Przestań to ignorować. Użyj go na swoją korzyść. Jeśli to czujesz, opublikuj w mediach społecznościowych zdjęcie, na którym patrzysz w swoje oznaczone lustro odpowiedzialności z hashtagami #canthurtme #accountabilitymirror.

ROZDZIAŁ TRZECI

3. NIEMOŻLIWE ZADANIE

. I

Wjeżdżam ciężarówką na kolejny pusty parking i wyłączam silnik. W ciszy jedyne, co mogłem usłyszeć, to niesamowity buczenie halogenowych lamp ulicznych i drapanie mojego długopisu, gdy sprawdzałem kolejne koryto franczyzowe. Najnowszy z niekończącej się serii fast foodów i przemysłowych kuchni, które odwiedzało nocą więcej gości, niż chciałbyś wiedzieć. Dlatego faceci tacy jak ja pojawiali się w takich miejscach jak to we wczesnych godzinach porannych. Wepchnąłem notatnik pod podłokietnik, chwyciłem sprzęt i zacząłem uzupełniać pułapki na szczury.

Są wszędzie, te małe zielone pudełka. Rozejrzyj się po prawie każdej restauracji, a znajdziesz je ukryte na widoku. Moim zadaniem było nęcenie ich, przemieszczanie lub zastępowanie. Czasami trafiałem na płatną ziemię i znajdowałem tuszę szczura, która nigdy mnie nie zaskoczyła. Poznasz śmierć, kiedy ją poczujesz.

To nie była misja, na którą się zapisałem, kiedy zaciągnąłem się do Sił Powietrznych z marzeniami o dołączeniu do jednostki Pararescue. Miałem wtedy dziewiętnaście lat i ważyłem 175 funtów. Zanim zostałem zwolniony cztery lata później, ważyłem prawie 300 funtów i byłem na innym rodzaju patrolu. Przy takiej wadze nawet schylenie się, by zastawić pułapki na przynętę, wymagało wysiłku. Byłem tak cholernie gruby, że musiałem wszyć skarpetę sportową w krocze roboczych spodni, żeby się nie rozdarły, kiedy upadam na jedno kolano. Żadnych bzdur. Byłem żalonym, kurwa, widokiem.

Po zajęciu się sprawami zewnętrznymi nadszedł czas, aby zapuścić się do wnętrza, które było jego własną dziką przyrodą. Miałem klucze do prawie każdej restauracji w tej części Indianapolis, a także kody do ich alarmów. Będąc w środku, napełniłem mój ręczny srebrny kanister trucizną i nałożyłem na twarz maskę odkażającą. Popatrzyłem

jak cholerny kosmita w tym czymś, z podwójnymi filtrami wystającymi z moich ust, chroniącymi mnie przed toksycznymi oparami.

Ochrona mnie.

Jeśli było coś, co podobało mi się w tej pracy, to była to skradająca się praca do późna, wchodzenie i wychodzenie z atramentowych cieni. Pokochałam tę maskę z tego samego powodu. To było niezbędne, i to nie z powodu jakiegoś cholernego środka owadobójczego. Potrzebowałam tego, ponieważ nikt mnie nie widział, zwłaszcza ja. Nawet jeśli przypadkowo uchwyciłam własne odbicie w szklanych drzwiach lub na blacie ze stali nierdzewnej, to nie widziałem siebie. To był jakiś szalony, niskobudżetowy szturmowiec. Typ faceta, który w drodze do drzwi wziąłby w dłoń wczorajsze ciastka.

To nie byłem ja.

Czasami widziałem karaluchy uciekające w poszukiwaniu schronienia, kiedy włączałem światła, by spryskać blaty i kafelki na podłodze. Widziałem martwe gryzonie przyłączone do lepkich pułapek, które zastawiłem podczas poprzednich wizyt. Spakowałem je i wyrzuciłem. Sprawdziłem systemy oświetleniowe, które zainstalowałem, aby łapać mole i muchy, i je też wyczyściłem. W ciągu pół godziny już mnie nie było, tocząc się do następnej restauracji. Każdej nocy miałem tuzin przystanków i na wszystkie musiałem trafić przed świtem.

Może ten rodzaj koncertu brzmi dla ciebie obrzydliwie. Kiedy myślę o przeszłości, też jestem zde gustowany, ale nie z powodu pracy. To była uczciwa praca. Niezbędny. Do diabła, w obozie dla rekrutów Sił Powietrznych trafiłem po złej stronie mojego pierwszego sierżanta musztry, a ona uczyniła mnie królową latryny. Do moich zadań należało dbanie o to, by latryny w naszych barakach lśniły. Powiedziała mi, że jeśli w każdej chwili znajdzie w tej latrynie choćby drobinę brudu, zostanie przywrócona do stanu pierwotnego i dołączy do nowego lotu. Wziąłem dyscyplinę. Cieszyłem się, że po prostu jestem w Siłach Powietrznych i wyczyściłem cholernie tę latrynę. Mogłeś jeść z tej podłogi. Cztery lata później facet, który był tak podekscytowany możliwością czyszczenia latryn, odszedł, a ja w ogóle nic nie czułem.

Mówią, że na końcu tunelu zawsze jest światło, ale nie wtedy, gdy twoje oczy przyzwyczajają się do ciemności, i tak właśnie mi się przydarzyło. Byłem odrętwiaty. Odrętwiaty na moje życie, nieszczęśliwy w moim małżeństwie i zaakceptowałem tę rzeczywistość. Byłem niedoszłym wojownikiem, który został snajperem-karaluchem na cmentarnej zmianie. Tylko

kolejny zombie sprzedający swój czas na ziemi, wykonujący ruchy. W rzeczywistości jedyny wgląd, jaki miałem w swoją pracę w tamtym czasie, polegał na tym, że był to właściwie krok naprzód.

Kiedy po raz pierwszy zostałem zwolniony z wojska, dostałem pracę w szpitalu św. Wincentego. Pracowałem w ochronie od 23:00 do 7:00 za minimalną stawkę i zarabiałem około 700 dolarów miesięcznie. Od czasu do czasu widziałem podjeżdżającą ciężarówkę Ecolab. Byliśmy na regularnej rotacji eksterminatora i moim zadaniem było odblokowanie dla niego szpitalnej kuchni. Któregoś wieczoru rozmawialiśmy, a on wspomniał, że Ecolab prowadzi rekrutację i że ta praca wiąże się z darmową ciężarówką i bez szefa zaglądnącego ci przez ramię. Była to również 35-procentowa podwyżka płac. Nie myślałem o zagrożeniach dla zdrowia. w ogóle nie myślałem. Brałem to, co było oferowane. Byłem na tej karmionej łyżką ścieżce najmniejszego oporu, pozwalałem, aby domino spadało mi na głowę, i to powoli mnie zabijało. Ale jest różnica między byciem odrętwiałym a nieświadomym. W ciemną noc nie było wielu rzeczy, które mogłyby mnie rozproszyć, i wiedziałem, że przewróciłem pierwsze domino. Zapoczątkowałem reakcję łańcuchową, która skierowała mnie na służbę w Ecolab.

Siły Powietrzne powinny być moim wyjściem. Ten pierwszy sierżant musztry ostatecznie przeniósł mnie do innej jednostki, a w moim nowym locie zostałem gwiazdą rekrutów. Miałem 6'2 "i ważyłem około 175 funtów. Byłem szybki i silny, nasza jednostka była najlepszą jednostką lotniczą w całym obozie szkoleniowym, a wkrótce trenowałem do wymarzonej pracy: Air Force Pararescue. Byliśmy aniołami stróżami z kłami, wyszkolonymi do spadania z nieba za liniami wroga i wyciągania zestrzelonych pilotów z bezpiecznej odległości. Byłem jednym z najlepszych na tym treningu. Byłem jednym z najlepszych w pompkach i najlepszym w przysiadach, kopnięciach i bieganiu. Byłem o jeden punkt mniej do oceny z wyróżnieniem, ale było coś, o czym nie rozmawiali w okresie poprzedzającym szkolenie Pararescue: pewność siebie w wodzie. Ładna nazwa dla kursu, na którym próbują utopić cię w dupie tygodniami, a ja czułem się niekomfortowo w wodzie.

Chociaż moja mama w ciągu trzech lat wyciągnęła nas z publicznego zasiłku i mieszkania z dotacjami, nadal nie miała dodatkowej gotówki na lekcje pływania, a my unikaliśmy basenów. Dopiero gdy w wieku dwunastu lat uczęszczałem na obóz harcerski, w końcu zetknąłem się z pływaniem. Opuszczenie Buffalo pozwoliło mi dołączyć do skautów, a obóz był dla mnie najlepszą okazją do zdobycia wszystkich odznak zasług, których potrzebowałem, aby pozostać na ścieżce do zostania harcerzem orłów.

Pewnego ranka nadszedł czas, aby zakwalifikować się do odznaki pływackiej i tyle

oznaczało przepłynięcie jednej mili w jeziorze wyznaczonym bojami. Wszystkie inne dzieciaki wskoczyły i zaczęły go szukać, a jeśli chciałam zachować twarz, musiałam udawać, że wiem, co robię, więc poszłam za nimi do jeziora. Psem wiosłowałam najlepiej jak potrafiłem, ale wciąż połykałem wodę, więc przewróciłem się na plecy i skończyło się na tym, że przepłynąłem całą milę pojebanym stylem grzbietowym, który zaimprovizowałem w locie. Odznaka Zasługi zabezpieczona.



Harcerze

Kiedy nadszedł czas, aby przystąpić do testu pływackiego, aby dostać się do Pararescue, musiałem naprawdę umieć pływać. To było 500-metrowe pływanie stylem dowolnym na czas i nawet w wieku dziewiętnastu lat nie wiedziałem, jak pływać stylem dowolnym. Zabrałem więc swój skartowaciały tyłek do Barnes & Noble, kupiłem Pływanie dla bystrzaków, przestudiowałem diagramy i codziennie ćwiczyłem na basenie. Nienawidziłem zanurzać twarzy w wodzie, ale udawało mi się zrobić jedno uderzenie, potem dwa i wkrótce mogłem przepłynąć całe okrążenie.

Nie byłem tak prężny jak większość pływaków. Ilekroć przestawałem pływać, choćby na chwilę, zaczynałem tonąć, co sprawiało, że serce waliło mi z paniki, a

moje zwiększone napięcie tylko pogorszyło sprawę. W końcu zdałem ten test pływacki, ale jest różnica między byciem kompetentnym a komfortem w wodzie, kolejna duża różnica między komfortem a pewnością siebie, a kiedy nie możesz pływać jak większość ludzi, pewność siebie w wodzie nie przychodzi łatwo. Czasem nie przychodzi wcale.

W szkoleniu Pararescue pewność wody jest częścią dziesięciodniowego programu i jest wypełniony konkretnymi ewolucjami mającymi na celu sprawdzenie, jak dobrze radzimy sobie w wodzie pod wpływem stresu. Jedną z najgorszych ewolucji dla mnie nazywała się Bobbing. Klasa została podzielona na pięcioosobowe grupy, ustawione od rynn do rynn na płytkim końcu i w pełni wyposażone. Na naszych plecach znajdowały się dwie osiemdziesięcilitrowe butle wykonane z galwanizowanej stali, a także szesnastofuntowe pasy balastowe. Zostaliśmy załadowani do cholery, co byłoby w porządku, gdyby nie ta ewolucja, w której nie pozwolono nam oddychać z tych zbiorników. Zamiast tego kazano nam iść tyłem w dół z bocznej części basenu od trzymetrowej części do głębokiego końca, około dziesięciu stóp w dół, i podczas tego powolnego marszu na pozycję mój umysł zawirował z wątpliwością i negacją.

Co ty tu kurwa robisz? To nie jest dla ciebie! nie umiesz pływać! Jesteś oszustem i oni cię znajdą!

Czas zwolnił, a te sekundy wydawały się minutami. Moja przepona poruszyła się, próbując wtłoczyć powietrze do płuc. Teoretycznie wiedziałem, że relaks jest kluczem do wszystkich podwodnych ewolucji, ale byłem zbyt przerażony, żeby odpuścić. Moja szczęka zacisnęła się tak mocno jak moje pięści. Głowa pulsowała mi, gdy próbowałam zapanować nad paniką. W końcu wszyscy byliśmy na pozycjach i nadszedł czas, aby zacząć podskakiwać. Oznaczało to wypchnięcie z dna na powierzchnię (bez płetw), zaczerpnięcie powietrza i opadnięcie z powrotem na dno. Nie było łatwo wstać z pełnym obciążeniem, ale przynajmniej mogłam oddychać, a ten pierwszy oddech był dla mnie ratunkiem. Tlen zalał mój organizm i zacząłem się relaksować, dopóki instruktor nie krzyknął „Przełącz!” To była nasza wskazówka, aby zdjąć płetwy ze stóp, umieścić je na dłoniach i jednym pociągnięciem ramion wypchnąć się na powierzchnię. Mogliśmy odpychać się od podłogi basenu, ale nie mogliśmy kopać. Robiliśmy to przez pięć minut.

Płytki wodny i przerwy w dostawie prądu na powierzchni nie są rzadkością podczas treningu pewności w wodzie. Wiąże się to ze stresowaniem organizmu i ograniczeniem dopływu tlenu. Z płetwami na dłoniach ledwo uniosłam twarz

wystarczająco dużo wody, aby oddychać, aw międzyczasie ciężko pracowałem i spalałem tlen. A kiedy spalisz zbyt dużo zbyt szybko, twój mózg się wyłącza i tracisz przytomność. Nasi instruktorzy nazywali to „spotkaniem z czarodziejem”. Gdy zegar tykał, widziałem materializujące się gwiazdy w moim polu widzenia i czułem, jak czarodziej się zbliża.

Przeszedłem tę ewolucję i wkrótce pływanie rękami lub stopami stało się dla mnie łatwe. To, co pozostawało trudne od początku do końca, to jedno z naszych najprostszych zadań: stąpanie po wodzie bez użycia rąk. Musieliśmy trzymać ręce i podbródek wysoko nad wodą, używając tylko nóg, którymi obracaliśmy ruchem przypominającym blender przez trzy minuty. To nie brzmi jak dużo czasu, a dla większości klasy było to łatwe. Dla mnie to było cholernie niemożliwe.

Mój podbródek wciąż uderzał w wodę, co oznaczało, że czas znów zacznie się od potrójnego zera. Wszędzie wokół mnie moi koledzy z klasy czuli się tak komfortowo, że ich nogi ledwo się poruszały, podczas gdy moje kręciły się na najwyższych obrotach, a ja nadal nie byłem w stanie wznieść się nawet w połowie tak wysoko, jak ci biali chłopcy, którzy wyglądali, jakby przeciwstawiali się grawitacji.

Każdego dnia było to kolejne upokorzenie w basenie. Nie żebym się publicznie wstydziła. Przeszedłem wszystkie ewolucje, ale w środku cierpiałem. Każdej nocy koncentrowałem się na zadaniu następnego dnia i byłem tak przerażony, że nie mogłem spać, a wkrótce mój strach przekształcił się w niechęć do moich kolegów z klasy, którzy moim zdaniem mieli łatwo, co pogłębiło moją przeszłość.

Byłem jedynym czarnym mężczyzną w mojej jednostce, co przypominało mi moje dzieciństwo na wsi w stanie Indiana, a im trudniejszy stawał się trening pewności siebie w wodzie, tym wyżej podnosiły się te ciemne wody, aż wydawało się, że tonę również od środka. Kiedy reszta mojej klasy spała, ten potężny koktajl strachu i wściekłości pulsował w moich żyłach, a moje nocne fiksjacje stały się swego rodzaju samospełniającą się przepowiednią. Taki, w którym porażka była nieunikniona, ponieważ mój niekontrolowany strach wyzwalał coś, czego nie mogłem kontrolować: rezygnujący umysł.

Wszystko osiągnęło punkt kulminacyjny po sześciu tygodniach treningu z ćwiczeniem „oddychanie przez kumpla”. Połączyliśmy siły, każda para chwyciła się za przedramię i na zmianę oddychała tylko przez jedną fajkę. Tymczasem instruktorzy bili nas, próbując oddzielić nas od fajki. Wszystko to miało się dzieć na powierzchni lub w jej pobliżu, ale miałem ujemną pływalność, co

oznaczało, że pogrążam się w środkowych wodach głębokiego końca, ciągnąc za sobą mojego partnera. Brał oddech i podawał mi fajkę.

Wy pływałem na powierzchnię, robiłem wydech i próbowałem usunąć wodę z naszej fajki i zaczerpnąć czystego oddechu przed przekazaniem jej z powrotem jemu, ale instruktorzy prawie to uniemożliwili. Zwykle opróżniałem rurkę tylko do połowy i wdychałem więcej wody niż powietrza. Od skoku operowałem na deficycie tlenu, walcząc o utrzymanie się blisko powierzchni.

W szkoleniu wojskowym zadaniem instruktorów jest zidentyfikowanie słabych ogniw i wyzwanie ich do wykonania lub rezygnacji, a oni mogliby powiedzieć, że walczyłem. Tamtego dnia w basenie jeden z nich był zawsze na mojej twarzy, wrzeszcząc i tłukąc mnie, podczas gdy ja krztusiłem się, bezskutecznie próbując wciągnąć powietrze przez wąską rurkę, by powstrzymać czarodzieja. Zszedłem pod wodę i pamiętam, jak patrzyłem na resztę klasy, rozłożoną jak spokojna rozgwiazda na powierzchni. Spokojni jak tylko mogli, z łatwością przekazywali swoje fajki tam i z powrotem, podczas gdy ja się wściekałem. Teraz wiem, że mój instruktor po prostu wykonywał swoją pracę, ale wtedy myślałem: Ten skurwiel nie daje mi szans!

Tę ewolucję też przeszedłem, ale zostało mi jeszcze jedenaście ewolucji i jeszcze cztery tygodnie treningu pewności siebie w wodzie. To miało sens. Skakaliśmy z samolotów nad wodą. Potrzebowaliśmy tego. Po prostu nie chciałem już tego robić, a następnego ranka zaproponowano mi wyjście, którego się nie spodziewałem.

Kilka tygodni wcześniej pobrano nam krew podczas badania lekarskiego i lekarze właśnie odkryli, że mam cechę sierpowatokrwinkową. Nie miałem choroby, anemii sierpowatej, ale miałem cechę, która, jak sądzono w tamtym czasie, zwiększała ryzyko nagłej śmierci związanej z wysiłkiem fizycznym z powodu zatrzymania akcji serca. Siły Powietrzne nie chciały, żebym padła martwa w środku ewolucji i wyciągnęły mnie ze szkolenia z medycznego punktu widzenia. Udawałem, że mocno traktuję tę wiadomość, jakby moje marzenie zostało odebrane. Udawałem, że jestem wkurzony, ale w środku byłem zachwycony.

Później w tym samym tygodniu lekarze zmienili swoją decyzję. Nie powiedzieli konkretnie, że kontynuacja jest dla mnie bezpieczna, ale powiedzieli, że ta cecha nie została jeszcze dobrze poznana i pozwolili mi samodzielnie zdecydować. Kiedy zgłosiłem się z powrotem do szkolenia, starszy sierżant (MSgt) poinformował mnie, że straciłem zbyt wiele czasu i że jeśli chcę kontynuować, będę musiał zacząć od początku od pierwszego dnia,

pierwszy tydzień. Zamiast mniej niż czterech tygodni, musiałbym znosić kolejne dziesięć tygodni terroru, wściekłości i bezsenności, które towarzyszyły pewności siebie w wodzie.

W dzisiejszych czasach takie rzeczy nawet nie zarejestrowałyby się na moim radarze. Mówiłeś mi, żebym biegał dłużej i ciężiej niż wszyscy inni, tylko po to, żeby porządnie się otrząsnąć. Mówiłem: „Zgadzam się” i ruszałem dalej, ale wtedy byłem jeszcze na wpół upieczony. Fizycznie byłem silny, ale nie byłem nawet bliski opanowania umysłu.

MSgt wpatrywał się we mnie, czekając na moją odpowiedź. Nie mogłem nawet spojrzeć mu w oczy, kiedy powiedziałem: „Wiesz co, starszy sierżancie, lekarz niewiele wie o tej sprawie z anemią sierpowatą i to mnie niepokoi”.

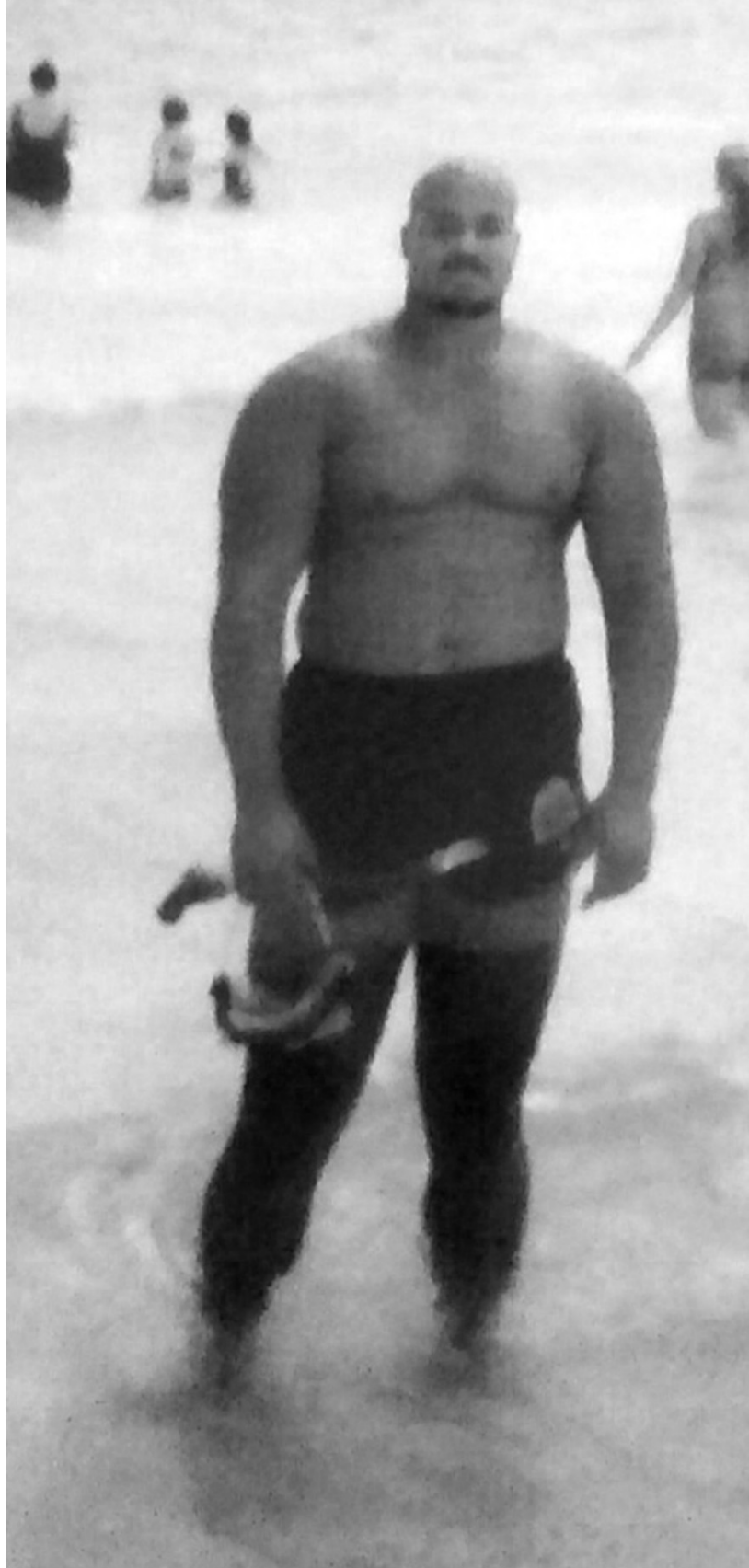
Skinął głową bez emocji i podpisał papiery, wyciągając mnie z programu na dobre. Zacytował Sickle Cell i na papierze nie zrezygnowałem, ale znałem prawdę. Gdybym był facetem, którym jestem dzisiaj, nie przejmowałbym się Sickle Cell. Nadal mam cechę sierpowatokrwinkową. Nie można się go tak po prostu pozbyć, ale wtedy pojawiła się przeszkoda i spasowałem.

Przeniósłem się do Fort Campbell w Kentucky, powiedziałem przyjaciołom i rodzinie, że zostałem zmuszony do opuszczenia programu ze względów medycznych i spędziłem cztery lata w Tactical Air Control Party (TAC-P), która współpracuje z niektórymi jednostkami do operacji specjalnych. Szkoliłem się w kontaktach między jednostkami naziemnymi a wsparciem powietrznym — szybkimi samolotami, takimi jak F-15 i F-16 — za liniami wroga. Była to wymagająca praca z inteligentnymi ludźmi, ale niestety nigdy nie byłem z niej dumny i nie widziałem oferowanych możliwości, ponieważ wiedziałem, że zrezygnowałem i pozwoliłem, by strach decydował o mojej przyszłości.

Zakopałem swój wstyd w sali gimnastycznej i przy kuchennym stole. Zająłem się trójbojem siłowym i nałożyłem masę. Zjadłem i poćwiczyłem. Ćwiczyłem i jadłem. W moich ostatnich dniach w Siłach Powietrznych ważyłem 255 funtów. Po wypisaniu ze szpitala nadal zwiększałem masę zarówno mięśniową, jak i tłuszczową, aż ważyłem prawie 300 funtów. Chciałem być duży, ponieważ bycie dużym ukrywało Davida Gogginsa. Udało mi się wcisnąć tę 175-funtową osobę w te 21-calowe bicepsy i ten zwiotczały brzuch. Zapaściłem krzepkie wąsy i onieśmiałem wszystkich, którzy mnie widzieli, ale w środku wiedziałem, że jestem cipą i to jest prześladowające uczucie.



Po obozie szkoleniowym Sił Powietrznych przy wadze 175 funtów w 1994 roku



290 funtów na plaży w 1999 roku

* * *

Poranek, w którym zacząłem kierować swoim przeznaczeniem, zaczął się jak każdy inny. Gdy zegar wybił 7 rano, moja zmiana w Ecolab dobiegła końca i udałem się do Steak 'n Shake drive-thru, żeby zdobyć duży czekoladowy koktajl mleczny. Następny przystanek, 7-Eleven, po pudełko mini czekoladowych pączków Hostess. Pożerałem je, jadąc czterdzieści pięć minut jazdy do domu, do pięknego mieszkania na polu golfowym w ładnym Carmel w stanie Indiana, które dzieliłem z moją żoną Pam i jej córką. Pamiętasz ten incydent z Pizza Hut? Ożeniłem się z tą dziewczyną. Ożeniłem się z dziewczyną, której tata nazwał mnie czarnuchem. Co to mówi o mnie?

Nie mogliśmy sobie pozwolić na takie życie. Pam nawet nie pracowała, ale w tych dniach, w których spłacano karty kredytowe, nic nie miało większego sensu. Jechałem autostradą z prędkością 70 mil na godzinę, dolewając cukru i słuchając lokalnej stacji z klasycznym rockiem, kiedy z zestawu stereo wydobył się Sound of Silence . Słowa Simona i Garfunkela odbiły się echem jak prawda.

Ciemność rzeczywiście była przyjacielem. Pracowałem po ciemku, ukrywałem swoje prawdziwe ja przed przyjaciółmi i nieznajomymi. Nikt by nie uwierzył, jaki byłem wtedy odrętwiały i przestraszony, ponieważ wyglądałem jak bestia, z którą nikt nie odważyłby się zadzierać, ale mój umysł nie był w porządku, a moja dusza była obciążona zbyt dużą traumą i porażką. Miałem wszystkie wymówki na świecie, by być przegranym, i wykorzystałem je wszystkie. Moje życie się waliło, a Pam sobie z tym poradziła, uciekając z miejsca zdarzenia. Jej rodzice nadal mieszkali w Brazylii, zaledwie siedemdziesiąt mil stąd. Większość czasu spędzaliśmy osobno.

Wróciłem do domu z pracy około 8 rano, a telefon zadzwonił, gdy tylko wszedłem do drzwi. To była moja matka. Znała moją rutynę.

- Chodź po swoją zszywkę - powiedziała.

Moim podstawowym posiłkiem było śniadanie w formie bufetu dla jednej osoby, które niewielu mogło zjeść podczas jednego posiedzenia. Pomyśl: osiem bułek cynamonowych Pillsbury, pół tuzina jajecznicy, pół funta bekonu i dwie miski Fruity Pebbles.

Nie zapominaj, że właśnie zdziesiątkowałem pudełko pączków i czekoladowego shake'a. I

nawet nie musiał odpowiadać. Wiedziała, że nadchodzę. Jedzenie było moim ulubionym narkotykiem i zawsze wysysałem każdy okruszek.

Rozłączyłem się, włączyłem telewizor i pomaszerowałem korytarzem do prysznic, gdzie przez parę przebijał się głos narratora. Złapałem fragmenty. „Navy SEAL... najtwardsi... na świecie”. Owinęłam ręcznik wokół talii i pobiegłam z powrotem do salonu. Byłem taki duży, że ręcznik ledwo zakrywał mój gruby tyłek, ale usiadłem na kanapie i nie ruszałem się przez trzydzieści minut.

Pokaz odbył się po szkoleniu Basic Underwater Demolition SEAL (BUD/S) 224 do Hell Week: najcięższej serii zadań w najbardziej wymagającym fizycznie szkoleniu wojskowym. Patrzyłem, jak mężczyźni pocą się i cierpią, gdy przedzierają się przez błotniste tory przeszkód, biegają po miękkim piasku, trzymając nad głową kłody, i drżą w lodowatych falach. Pot perlił mi się na głowie, byłem dosłownie na krawędzi siedzenia, gdy zobaczyłem, jak faceci - niektórzy z najsilniejszych z nich wszystkich - dzwonią i odchodzą. Miało sens. Tylko jedna trzecia mężczyzn, którzy rozpoczynają BUD/S, przechodzi przez Tydzień Piekiła, a przez cały mój czas na szkoleniu Pararescue nie przypominam sobie, żebym czuł się tak okropnie, jak ci mężczyźni wyglądali. Byli spuchnięte, podrapane, niewyspane i martwe na nogach, a ja byłam o nie zazdrosna.

Im dłużej patrzyłem, tym bardziej nabierałem pewności, że w całym tym cierpieniu kryją się odpowiedzi. Odpowiedzi, których potrzebowałem. Nieraz kamera przesuwiała się po niekończącym się spienionym oceanie i za każdym razem czułem się żałośnie. SEALs byli wszystkim, czym nie byłem ja. Opowiadały o dumie, godności i typie doskonałości, który pochodzi z kąpieli w ogniu, bycia pobitym i wracania po więcej, raz za razem. Byli ludzkim odpowiednikiem najtwardszego, najostrzejszego miecza, jaki można sobie wyobrazić. Szukały płomienia, tłukły tak długo, jak było to konieczne, nawet dłużej, aż stały się nieustraszone i zabójcze. Nie byli zmotywowani. Byli napędzani.

Przedstawienie zakończyło się maturą. Dwudziestu dwóch dumnych mężczyzn stało ramię w ramię w białych fartuchach, zanim kamera skierowała się na ich dowódcę.

„W społeczeństwie, w którym przeciętność jest zbyt często standardem i zbyt często nagradzana”, powiedział, „istnieje intensywna fascynacja mężczyznami, którzy nienawidzą przeciętności, którzy odmawiają definiowania się w konwencjonalnych kategoriach i którzy

dążyć do przekroczenia tradycyjnie uznawanych ludzkich możliwości. To jest dokładnie typ osoby, którą BUD/S ma znaleźć. Człowiek, który znajduje sposób na wykonanie każdego zadania najlepiej jak potrafi. Człowiek, który dostosuje się i pokona wszelkie przeszkody”.

W tym momencie wydawało mi się, że dowódca mówi bezpośrednio do mnie, ale po zakończeniu pokazu wróciłem do łazienki, spojrziałem w lustro i spojrziałem w dół. Przyjrzałem się każdemu kawałkowi 300 funtów. Byłem wszystkim, co wszyscy hejterzy w domu mówili, że będę: niewykształcony, bez prawdziwych umiejętności, zerowej dyscypliny i ślepej uliczki. Przeciętność byłaby głównym awansem. Byłem na dnie beczki życia, zbierałem się w osadach, ale po raz pierwszy od zbyt dawna nie spałem.

Prawie nie rozmawiałem z mamą podczas śniadania i zjadłem tylko połowę podstawowych produktów, ponieważ byłem zajęty niedokończonymi sprawami. Zawsze chciałem dołączyć do elitarnej jednostki do zadań specjalnych, a pod wszystkimi warstwami mięsa i warstwami porażek to pragnienie wciąż tam było. Teraz wracał do życia dzięki przypadkowemu obejrzeniu programu, który nadal działał na mnie jak wirus przemieszczający się z komórki do komórki, przejmujący kontrolę.

Stało się to obsesją, której nie mogłem się pozbyć. Każdego ranka po pracy przez prawie trzy tygodnie dzwoniłem do rekruterów do czynnej służby w Marynarce Wojennej i opowiadałem im swoją historię. Dzwoniłem do urzędów w całym kraju. Powiedziałem, że jestem gotów przenieść się tak długo, jak tylko będą mogli zabrać mnie na szkolenie SEAL. Wszyscy mnie odrzucili. Większość nie była zainteresowana kandydatami z wcześniejszą służbą. Jedno z lokalnych biur rekrutacyjnych było zaintrygowane i chciało spotkać się osobiście, ale kiedy tam dotarłem, śmiali mi się w twarz. Byłem o wiele za ciężki, a w ich oczach byłem kolejnym oszustem z urojeniami. Opuściłem to spotkanie w takim samym nastroju.

Po zadzwonieniu do wszystkich biur werbunkowych, jakie udało mi się znaleźć, zadzwoniłem do lokalnej jednostki rezerw Marynarki Wojennej i po raz pierwszy rozmawiałem z podoficerem Stevenem Schaljo. Schaljo pracował z wieloma eskadrami F-14 jako elektryk i instruktor w NAS Miramar przez osiem lat, zanim dołączył do personelu rekrutacyjnego w San Diego, gdzie szkolą się SEALs. Pracował dzień i noc i szybko awansował. Jego przeprowadzka do Indianapolis wiązała się z awansem i wyzwaniem polegającym na znalezieniu rekrutów Marynarki Wojennej pośrodku kukurydzy. Kiedy zadzwoniłem, pracował w Indy dopiero od dziesięciu dni, a gdybym skontaktował się z kimś innym, prawdopodobnie nie czytałbyś tej książki. Ale

dzięki połączeniu głupiego szczęścia i uporu znalazłem jednego z najlepszych rekruterów w Marynarce Wojennej, faceta, którego ulubionym zadaniem było odkrywanie nieoszlifowanych diamentów – byłych żołnierzy, takich jak ja, którzy chcieli ponownie zaciągnąć się i mieli nadzieję wylądować w operacjach specjalnych .

Nasza pierwsza rozmowa nie trwała długo. Powiedział, że może mi pomóc i że powinienem przyjść osobiście. To brzmiało znajomo. Wzięłam kluczyki i pojechałam prosto do jego biura, ale nie robiłam sobie zbyt wielkich nadziei. Kiedy przyjechałem pół godziny później, rozmawiał już przez telefon z administracją BUD/S.

Wszyscy marynarze w tym biurze – wszyscy biali – byli zaskoczeni moim widokiem, z wyjątkiem Schaljo. Jeśli ja byłem zawodnikiem wagi ciężkiej, Schaljo był lekkim przy wzroście 177 cm wzrostu, ale nie wydawał się być speszony moim rozmiarem, przynajmniej nie na początku. Był otwarty i serdeczny, jak każdy sprzedawca, chociaż mogłem powiedzieć, że miał w sobie coś z pitbulla. Poprowadził mnie korytarzem, aby mnie zważyć, a stojąc na wadze, zerknąłem na tablicę wagi przypiętą do ściany. Przy moim wzroście maksymalna dopuszczalna waga dla Marynarki Wojennej wynosiła 191 funtów. Wstrzymałem oddech, wciągnąłem żołądek tak bardzo, jak tylko mogłem, i wypiąłem pierś w żalosnej próbie powstrzymania upokarzającej chwili, w której łatwo mnie zawiódł. To chwila nigdy nie nadeszła.

„Jesteś dużym chłopcem”, powiedział Schaljo, uśmiechając się i kręcąc głową, zarysowując 297 funtów na wykresie w swoim folderze. „Marynarka wojenna ma program, który umożliwia rekrutom w rezerwach podjęcie czynnej służby. Właśnie tego użyjemy do tego. Jest wycofywany pod koniec roku, więc musimy cię sklasyfikować przed tym terminem. Chodzi o to, że masz trochę pracy do wykonania, ale wiedziałeś o tym. Podążyłem za jego wzrokiem do wykresu wagi i sprawdziłem go ponownie. Skinął głową, uśmiechnął się, poklepał mnie po ramieniu i zostawił, bym stawiał czoła mojej prawdzie.

Miałem mniej niż trzy miesiące, aby stracić 106 funtów.

Brzmiało to jak zadanie niemożliwe, co jest jednym z powodów, dla których nie rzuciłem pracy. Drugim był ASVAB. Ten koszmarny test ożył jak pieprzony potwór Frankensteina. Już raz zdałem go, aby zaciągnąć się do Sił Powietrznych, ale aby zakwalifikować się do BUD/S, musiałbym uzyskać znacznie wyższy wynik. Przez dwa tygodnie uczyłem się cały dzień i co wieczór zabijałem szkodniki. Jeszcze nie ćwiczyłem. Poważna utrata wagi będzie musiała poczekać.

Test zrobiłam w sobotę po południu. W następny poniedziałek zadzwoniłem do Schaljo. — Witamy w marynarce wojennej — powiedział. Jako pierwszy ściągnął dobrą nowinę. Na niektórych odcinkach radziłem sobie wyjątkowo dobrze i teraz oficjalnie zostałem rezerwistą, ale zdobyłem tylko 44 punkty za rozumienie mechaniczne. Aby zakwalifikować się do BUD/SI, potrzebowałem 50. Musiałbym powtórzyć cały test za pięć tygodni.

Obecnie Steven Schaljo lubi nazywać nasze przypadkowe połączenie „przeznaczeniem”. Powiedział, że wyczuł mój zapach od pierwszej chwili, kiedy rozmawialiśmy i że wierzy we mnie od samego początku, dlatego moja waga nie była dla niego problemem, ale po teście ASVAB byłem pełen wątpliwości. Więc może to, co wydarzyło się później tej nocy, było również formą losu lub bardzo potrzebną dawką boskiej interwencji.

Nie podam nazwy restauracji, w której to się stało, bo gdybym to zrobił, już nigdy byś tam nie jadł i musiałbym wynająć prawnika. Po prostu wiedz, że to miejsce było katastrofą. Najpierw sprawdziłem pułapki na zewnątrz i znalazłem martwego szczura. W środku było więcej martwych gryzoni — mysz i dwa szczury — na lepkich pułapkach i karaluchy w śmieciach, które nie zostały opróżnione. Potrząsnąłem głową, uklęknąłem pod zlewem i spryskałem się przez wąską szczelinę w ścianie. Jeszcze tego nie wiedziałem, ale znalazłem ich kolumnę lęgową i kiedy trucizna uderzyła, zaczęły się rozpraszać.

W ciągu kilku sekund coś przeleciało po mojej szyi. Otrzeptałem to i wykręciłem szyję, by zobaczyć burzę karaluchów spadającą na podłogę w kuchni z otwartego panelu w suficie. Trafiłem na źródło karaluchów i najgorszą inwazję, jaką kiedykolwiek widziałem w pracy dla Ecolab. Ciągłe przybywali. Karaluchy wylądowały na moich ramionach i głowie. Podłoga wiła się od nich.

Zostawiłem kanister w kuchni, złapałem lepkie pułapki i wybiegłem na zewnątrz. Potrzebowałem świeżego powietrza i więcej czasu, żeby wymyślić, jak oczyścić restaurację z robactwa. W drodze do śmietnika, żeby wyrzucić gryzonie, rozważyłem opcje, otworzyłem pokrywę i znalazłem żywego, syczącego szaleńca szopa pracza. Obnażył żółte zęby i rzucił się na mnie. Zatrzasnąłem śmietnik.

Co kurwa? Mam na myśli, poważnie, co do kurwy nędzy? Kiedy naprawdę wystarczyło? Czy byłam gotowa pozwolić, by moja żalosna terażniejszość stała się popieprzoną przyszłością? Ile jeszcze będę czekać, ile jeszcze lat

splonę, zastanawiając się, czy czeka na mnie jakiś większy cel? Wiedziałem wtedy, że jeśli nie stanę na nogi i nie pójdę ścieżką największego oporu, skończę w tym psychicznym piekle na zawsze.

Nie wróciłem do tej restauracji. Nie zbierałem sprzętu. Odpaliłem samochód, zatrzymałem się na czekoladowego shake'a - moją herbatę poprawiającą nastrój w tamtym czasie - i pojechałem do domu. Było jeszcze ciemno, kiedy się podniosłem. nie obchodziło mnie to. Zdjąłem ubranie robocze, włożyłem dresy i zasznurowałem buty do biegania. Nie biegałem od ponad roku, ale wyszedłem na ulice gotowy do pokonania czterech mil.

Wytrzymałem 400 metrów. Moje serce przyspieszyło. Byłem tak oszołomiony, że musiałem usiąść na skraju pola golfowego, żeby złapać oddech, zanim ruszyłem powolnym krokiem z powrotem do domu, gdzie czekał na mnie roztopiony koktajl, który miał mnie pocieszyć po kolejnej porażce. Chwyciłem go, siorbałem i opadłem na sofę. Moje oczy wypełniły się łzami.

Kim, kurwa, myślałem, że jestem? Urodziłem się niczym, niczego nie udowodniłem, a mimo to nie byłem nic wart. David Goggins, komandos Navy SEALs? Tak, jasne. Co za fajkowy sen. Nie mogłem nawet biec w dół bloku przez pięć minut. Wszystkie moje lęki i niepewność, które dusiłem w sobie przez całe życie, zaczęły spadać na moją głowę. Byłem bliski poddania się i poddania się na dobre. Wtedy znalazłem swoją starą, popieprzoną kopię Rocky'ego na VHS (tę, którą miałem od piętnastu lat), włożyłem ją do maszyny i szybko przewinąłem do mojej ulubionej sceny: rundy 14.

Oryginalny Rocky jest nadal jednym z moich ulubionych filmów wszechczasów, ponieważ opowiada o nic niewiedzącym czeladniku żyjącym w biedzie i bez perspektyw. Nawet jego własny trener nie będzie z nim współpracował. Potem, ni stąd ni zowąd, dostaje szansę walki o tytuł z mistrzem, Apollo Creedem, najgroźniejszym wojownikiem w historii, człowiekiem, który znokautował każdego przeciwnika, z jakim kiedykolwiek się mierzył. Wszystko, czego Rocky chce, to być pierwszym, który pokona dystans z Creedem. Już samo to uczyni go kimś, z kogo po raz pierwszy w życiu będzie mógł być dumny.

Walka jest bliższa, niż ktokolwiek się spodziewał, krwawa i intensywna, a w połowie rundy Rocky przyjmuje coraz więcej kar. Przegrywa walkę, aw rundzie 14 zostaje powalony wcześniej, ale wyskakuje z powrotem na środek ringu. Apollo wprowadza się, prześladowając go jak lew. On

zadaje ostre ciosy lewą ręką, uderza powolnego Rocky'ego oszłamiającą kombinacją, uderza prawym hakiem i jeszcze raz. Popycha Rocky'ego w róg. Nogi Rocky'ego są jak galareta. Nie może nawet zebrać siły, by podnieść ręce w obronie. Apollo wbija kolejny prawy hak w bok głowy Rocky'ego, potem lewy hak i brutalne prawe cięcie podbródkowe, które powala Rocky'ego.

Apollo wycofuje się do przeciwległego rogu z wysoko uniesionymi rękami, ale nawet twarzą w dół w tym pierścieniu Rocky się nie poddaje. Gdy sędzia zaczyna liczyć do dziesięciu, Rocky wije się w kierunku lin. Mickey, jego własny trener, namawia go, by się nie kładł, ale Rocky tego nie słyszy. Podciąga się na jedno kolano, potem na czworakach. Sędzia wskazuje szóstkę, gdy Rocky chwytą liny i podnosi się. Tłum ryczy, a Apollo odwraca się i widzi, że wciąż stoi. Rocky macha do Apolla. Ramiona mistrza opadają z niedowierzania.

Walka jeszcze się nie skończyła.

Wyłączyłem telewizor i pomyślałem o swoim życiu. To było życie pozbawione popędu i pasji, ale wiedziałam, że jeśli nadal będę poddawać się mojemu strachowi i poczuciu nieadekwatności, pozwolę im dyktować moją przyszłość na zawsze. Moim jedynym wyborem była próba znalezienia mocy w emocjach, które mnie poniżyły, okiełznania ich i wykorzystania ich, aby dać mi siłę do powstania, co dokładnie zrobiłem.

Wyrzuciłem shake'a do śmieci, zasznurowałem buty i znów wyszedłem na ulicę. Podczas pierwszego biegu poczułem silny ból w nogach i płucach na ćwierć mili. Moje serce przyspieszyło i zatrzymałem się. Tym razem poczułem ten sam ból, moje serce waliło jak rozgrzany samochód, ale przebiegłem przez nie i ból zniknął. Zanim pochyliłem się, żeby złapać oddech, przebiegłem już całą milę.

Wtedy po raz pierwszy zdałem sobie sprawę, że nie wszystkie ograniczenia fizyczne i psychiczne są prawdziwe i że miałem zwyczaj zbyt szybko się poddawać. Wiedziałem też, że dokonywanie niemożliwego wymagać będzie całej odwagi i wytrzymałości, na jakie mnie stać. Patrzyłem na godziny, dni i tygodnie nieustannego cierpienia. Musiałbym zepchnąć się na sam skraj mojej śmiertelności. Musiałem zaakceptować bardzo realną możliwość, że mogę umrzeć, ponieważ tym razem nie poddam się, bez względu na to, jak szybko bije mi serce i jak bardzo będę cierpieć.

Kłopot polegał na tym, że nie było żadnego planu bitwy, którego należało przestrzegać, żadnego planu. Musiałem stworzyć go od podstaw.

Typowy dzień wyglądał mniej więcej tak. Budziłem się o 4:30 rano, chrupałem banana i uderzałem w książki ASVAB. Około 5 rano zabierałem tę książkę na rower stacjonarny, gdzie pociełem się i uczyłem przez dwie godziny. Pamiętaj, moje ciało było w nieładzie. Nie mogłem jeszcze przebiec wielu mil, więc musiałem spalić jak najwięcej kalorii na rowerze. Potem jechałem do Carmel High School i wskakiwałem do basenu, żeby popływać przez dwie godziny. Stamtąd udałem się na siłownię na trening obwodowy, który obejmował wyciskanie na ławce, wyciskanie na skosie i wiele ćwiczeń na nogi. Bulk był wrogiem. Potrzebowałem powtórzeń i zrobiłem pięć lub sześć zestawów po 100-200 powtórzeń. Potem wróciłem na rower stacjonarny na kolejne dwie godziny.

Byłem ciągle głodny. Kolacja była moim jedynym prawdziwym posiłkiem każdego dnia, ale nie było jej wiele. Zjadłem grillowaną lub smażoną pierś z kurczaka i trochę smażonych warzyw oraz naparstek ryżu. Po kolacji jechałem jeszcze dwie godziny na rowerze, waliłem, budziłem się i robiłem to wszystko od nowa, wiedząc, że mam ogromne szanse. To, co próbowałem osiągnąć, jest jak student D-a, który składa podanie na Harvard lub wchodzi do kasyna i stawia każdego posiadanego dolara na numer w ruletce i zachowuje się tak, jakby wygrana była przesądzona. Stawiałem na siebie wszystko, co miałem, bez żadnych gwarancji.

Ważylałem się dwa razy dziennie i w ciągu dwóch tygodni schudłem dwadzieścia pięć funtów. Moje postępy poprawiały się tylko w miarę szlifowania, a waga zaczęła spadać. Dziesięć dni później miałem 250, wystarczająco lekki, aby zacząć robić pompki, podciągania i zacząć biegać po tyłku. Nadal budziłem się, uderzałem na rower stacjonarny, basen i siłownię, ale włączałem też dwu-, trzy- i czteromilowe biegi. Porzuciłem buty do biegania i zamówiłem parę Bates Lites, takich samych butów, jakie noszą kandydaci SEAL w BUD/S, i zacząłem w nich biegać.

Przy takim wysiłku można by pomyśleć, że moje noce byłyby spokojne, ale były pełne niepokoju. Zaburczało mi w brzuchu i wirowało mi w głowie. Marzyłem o złożonych pytaniach ASVAB i bałem się treningów następnego dnia. Wypalałem tyle, prawie bez paliwa, że depresja stała się naturalnym skutkiem ubocznym. Moje rozpadające się małżeństwo zmierzało w kierunku rozwodu. Pama zrobiona

było jasne, że ona i moja pasierbica nie przeprowadziłyby się ze mną do San Diego, gdybym jakimś cudem udało się to zrobić. Większość czasu przebywali w Brazylii, a kiedy byłam sama w Karmelu, byłam w rozsypce. Czułem się zarówno bezwartościowy, jak i bezradny, gdy mój niekończący się strumień autodestrukcyjnych myśli nabrał rozpędu.

Kiedy depresja cię przytłacza, zasłania całe światło i pozostawia cię bez niczego, czego można by się chwycić za nadzieję. Wszystko, co widzisz, to negatywność. Dla mnie jedynym sposobem, aby przez to przejść, było karmienie się swoją depresją. Musiałem to odwrócić i przekonać siebie, że całe to zwątpienie i niepokój były potwierdzeniem, że nie żyję już bezcelowym życiem. Moje zadanie może okazać się niemożliwe, ale przynajmniej wróciłem na pieprzoną misję.

W niektóre noce, kiedy czułem się słabo, dzwoniłem do Schaljo. Zawsze był w biurze wcześniej rano i późno w nocy. Nie zwierzyłam mu się ze swojej depresji, bo nie chciałam, żeby we mnie zwątpił. Wykorzystałem te telefony, żeby się podkreślić. Powiedziałem mu, ile funtów zrzuciłem i ile pracy wkładam, a on przypomniał mi, żebym kontynuował naukę do tego ASVAB.

Przyjąłem.

Miałem ścieżkę dźwiękową Rocky'ego na kasecie i słuchałem Going the Distance w poszukiwaniu inspiracji. Podczas długich przejażdżek rowerowych i biegów, z dźwiękami klaksonów w moim mózgu, wyobrażałem sobie, że przechodzę przez BUD/S, nurkuję w zimnej wodzie i miażdżę Hell Week. Marzyłem, miałem nadzieję, ale kiedy spadłem do 250, moje dążenie do zakwalifikowania się do SEALs nie było już marzeniem. Miałem realną szansę na osiągnięcie czegoś, co większość ludzi, w tym ja, uważała za niemożliwe. Mimo to zdarzały się złe dni. Pewnego ranka, niedługo po tym, jak spadłem poniżej 250, zważyłem się i straciłem tylko funt od poprzedniego dnia. Miałem tyle wagi do stracenia, że nie mogłem sobie pozwolić na stagnację. To wszystko, o czym myślałem, biegnąc sześć mil i pływając dwa. Byłem wyczerpany i obolały, kiedy przybyłem na siłownię na mój typowy trzygodzinny obwód.

Po wykonaniu ponad 100 podciągnięć w serii, wróciłem na drążek, aby wykonać maksymalne serie bez sufitu. Wchodząc, moim celem było dojście do dwunastu, ale moje ręce płonęły ogniem, gdy wyciągnąłem brodę nad poprzeczką do dziesiątej

czas. Od tygodni pokusa, by się wycofać, była zawsze obecna, a ja zawsze odmawiałem. Jednak tego dnia ból był zbyt duży i po jedenastym podciągnięciu poddałem się, upadłem i dokończyłem trening, bojąc się jednego podciągnięcia.

Ten jeden przedstawiciel został ze mną, razem z tym jednym funtem. Próbowałem wyrzucić je z głowy, ale nie chciały zostawić mnie w spokoju. Śmiali się ze mnie w drodze do domu i przy kuchennym stole, kiedy jadłem kawałek grillowanego kurczaka i mdły, pieczony ziemniak. Wiedziałem, że tej nocy nie zasnę, jeśli czegoś z tym nie zrobię, więc złapałem klucze.

„Chodzisz na skróty i kurwa nie dasz rady” – powiedziałem głośno, kiedy wracałem na siłownię. „Nie ma dla ciebie drogi na skróty, Goggins!”

Powtórzyłem cały trening z podciąganiem. Jedno opuszczone podciągnięcie kosztowało mnie dodatkowe 250, a byłyby podobne odcinki. Ilekroć przerywałem bieg lub pływałem krótko, ponieważ byłem głodny lub zmęczony, zawsze wracałem i biłem się jeszcze mocniej. To był jedyny sposób, w jaki mogłem poradzić sobie z demonami w moim umyśle. Tak czy inaczej, byłoby cierpienie. Musiałem wybrać między fizycznym cierpieniem w tej chwili a psychicznym udręką zastanawiania się, czy to ominięcie podciągnięcia, ostatnie okrążenie w basenie, ćwierć mili, które przeskoczyłem na szosie lub szlaku, nie będzie kosztować mnie szansy życia. To był łatwy wybór. Jeśli chodzi o SEALs, nie zostawiałem niczego przypadkowi.

W przeddzień ASVAB, na cztery tygodnie przed treningiem, robienie wagi nie było już zmartwieniem. Ważyłem już 215 funtów i byłem szybszy i silniejszy niż kiedykolwiek. Biegałem sześć mil dziennie, jeździłem na rowerze ponad dwadzieścia mil i pływałem ponad dwie. Wszystko to w środku zimy. Moim ulubionym biegiem był 6-kilometrowy szlak Monon, asfaltowy rower i ścieżka spacerowa, która przeplatała się między drzewami w Indianapolis. To była domena rowerzystów i piłkarskich mam z wózkami do joggingu, weekendowych wojowników i seniorów. Do tego czasu Schalljo wydał rozkaz ostrzegawczy Navy SEAL. Zawierał wszystkie treningi, które powinienem wykonać w pierwszej fazie BUD/S i z przyjemnością je podwoiłem. Wiedziałem, że zwykle 190 mężczyzn przygotowuje się do typowego szkolenia SEAL, a tylko około czterdziestu przechodzi przez całą drogę. Nie chciałem być tylko jednym z tych czterdziestu. Chciałem być najlepszy.

Ale najpierw musiałem zdać cholerny ASVAB. Wkuwałem każdą wolną chwilę. Jeśli nie ćwiczyłem, siedziałem przy kuchennym stole, zapamiętując formuły i przeglądając setki słówek. Dzięki dobremu treningowi fizycznemu cały mój niepokój przylgnął do ASVAB jak spinacze do magnesu. To byłaby moja ostatnia szansa na przystąpienie do testu przed wygaśnięciem uprawnień do SEALs. Nie byłem zbyt bystry, a biorąc pod uwagę wcześniejsze wyniki w nauce, nie było dobrego powodu, by sądzić, że zdam z wynikiem wystarczająco wysokim, by zakwalifikować się do SEALs. Jeśli mi się nie uda, moje marzenie umrze, a ja znowu unoszę się bez celu.

Test odbył się w małej klasie w Fort Benjamin Harrison w Indianapolis. Było tam około trzydziestu osób, wszyscy młodzi. Większość właśnie skończyła szkołę średnią. Każdemu z nas przydzielono staroświecki komputer stacjonarny. W ciągu ostatniego miesiąca test został zdigitalizowany, a ja nie miałem doświadczenia z komputerami. Nawet nie sądziłem, że uda mi się obsługiwać tę cholerną maszynę, nie mówiąc już o odpowiadaniu na pytania, ale program okazał się idiotoodporny i zdecydowałem się.

ASVAB składa się z dziesięciu sekcji, a ja przebrnąłem przez nie, aż dotarłem do Mechanicznego Zrozumienia, mojego serum prawdy. W ciągu godziny miałbym przyzwoity pomysł, gdybym okłamywał sam siebie lub gdybym miał surowiec niezbędny do zostania SEALsem. Ilekroć jakieś pytanie mnie wprawiało w zakłopotanie, zaznaczałem w swoim arkuszu myślnikiem. W tej sekcji było około trzydziestu pytań i zanim skończyłem test, zgadłem co najmniej dziesięć razy. Potrzebowałem kilku z nich, aby poszli moją drogą, inaczej wypadłbym.

Po ukończeniu ostatniej części poproszono mnie o wysłanie całego pakietu do komputera administratora z przodu pokoju, gdzie punktacja zostanie natychmiast zestawiona w tabeli. Zerknąłem na monitor i zobaczyłem, że on tam siedzi i czeka. Wskazałem, kliknąłem i wyszedłem z pokoju. Pełen nerwowej energii krążyłem po parkingu przez kilka minut, zanim w końcu wskoczyłem do mojej Hondy Accord, ale nie uruchomiłem silnika. Nie mogłem odejść.

Siedziałem na przednim siedzeniu przez piętnaście minut, patrząc z odległości tysiąca jardów. Musiały minąć co najmniej dwa dni, zanim Schaljo zadzwoni z moimi wynikami, ale odpowiedź na zagadkę, jaką była moja przyszłość, została już rozwiązana. Wiedziałem dokładnie, gdzie to jest, i musiałem znać prawdę. Zebrałam się w sobie, wróciłam i podeszłam do wróżki.

– Musisz mi powiedzieć, co dostałem z tego pieprzonego testu, człowieku – powiedziałem. Spojrzał na mnie zdziwiony, ale się nie ugiął.

„Przepraszam, synu. To jest rząd. Istnieje system określający, jak oni to robią” – powiedział. „Nie ja stworzyłem zasady i nie mogę ich nagiąć”.

„Proszę pana, nie ma pan pojęcia, co ten test oznacza dla mnie, dla mojego życia. To wszystko!” Patrzył w moje szkliste oczy przez jakieś pięć minut, po czym odwrócił się w stronę swojej maszyny.

„Łamię teraz każdą zasadę w książce” – powiedział. – Goggins, prawda? Skinęłam głową i obeszłam jego miejsce, gdy przeglądał pliki. „Tutaj jesteś. Gratulacje, uzyskałeś 65 punktów. To świetny wynik”. Odnosił się do mojego ogólnego, ale nie obchodziło mnie to. Wszystko zależało od tego, czy dostanę 50-tkę tam, gdzie liczy się to najbardziej.

„Co uzyskałem z rozumienia mechaniki?” Wzruszył ramionami, kliknął i przewinął, i oto było. Na jego ekranie rozbłysła moja nowa ulubiona liczba: 50.

"TAK!" Krzyknąłem. "TAK! TAK!"

Wciąż jeszcze garstka innych przystępowała do testu, ale to był najszczęśliwszy moment w moim życiu i nie mogłem tego stłumić. Ciągle krzychałem „TAK!” na szczycie moich płuc. Administrator prawie spadł z krzesła, a wszyscy w tym pokoju patrzyli na mnie, jakbym zwariował. Gdyby tylko wiedzieli, jaki byłem szalony! Przez dwa miesiące poświęciłem całe swoje życie tej jednej chwili i miałem się nią cholernie cieszyć. Pobiegłem do samochodu i trochę krzyknąłem

więcej.

„KURWA TAK!”

Jadąc do domu zadzwoniłam do mamy. Była jedyną osobą, poza Schaljo, która była świadkiem mojej metamorfozy. – Kurwa, zrobiłem to – powiedziałem jej ze łzami w oczach. „Kurwa, zrobiłem to! Zostanę SEALsem”.

Kiedy Schaljo przyszedł do pracy następnego dnia, dowiedział się o tym i zadzwonił do mnie. Wysłał mój pakiet rekrutacyjny i właśnie się dowiedział, że się biorę! Mogłam powiedzieć, że był szczęśliwy z mojego powodu i dumny, że to, co zobaczył we mnie, kiedy spotkaliśmy się po raz pierwszy, okazało się prawdziwe.

Ale to nie wszystkie szczęśliwe dni. Moja żona postawiła mi dorozumiane ultimatum i teraz musiałem podjąć decyzję. Porzucić szansę, na którą tak ciężko pracowałem i pozostać w związku małżeńskim albo rozwieść się i spróbować zostać SEALsem. Ostatecznie mój wybór nie miał nic wspólnego z moimi uczuciami do Pam i jej ojca. Nawiasem mówiąc, przeprosił mnie. Chodziło o to, kim jestem i kim chcę być. Byłem więźniem we własnym umyśle i ta okazja była moją jedyną szansą na uwolnienie się.

Świętowałem swoje zwycięstwo tak, jak powinien to robić każdy kandydat SEAL. Wywaliłem, kurwa. Następnego ranka i przez następne trzy tygodnie spędziłem czas w basenie, przywiązany szesnastofuntowym pasem balastowym. Pływałem pod wodą przez pięćdziesiąt metrów na raz i przeszedłem całą długość basenu pod wodą, z cegłą w każdej ręce, wszystko na jednym oddechu. Tym razem woda nie zawładnie moim tyłkiem.

Kiedy kończyłem, pływałem milę lub dwie, a potem szedłem do stawu w pobliżu domu mojej matki. Pamiętaj, to była Indiana — amerykański Środkowy Zachód — w grudniu. Drzewa były nagie. Sople zwisały jak kryształ z okapów domów, a śnieg pokrywał ziemię we wszystkich kierunkach, ale staw nie był jeszcze całkiem zamrożony. Wszedłem do lodowatej wody, ubrany w spodnie moro, brązową koszulkę z krótkim rękawem i buty, położyłem się i spojrzałem w szare niebo. Zalała mnie hipotermiczna woda, ból był nie do zniesienia i cholernie mi się to podobało. Po kilku minutach wyszedłem i zacząłem biec, woda chlupotała mi w butach, piasek w bieliźnie. W ciągu kilku sekund moja koszulka przymarzła do piersi, spodnie zamrzły na mankietach.

Trafiłem na szlak Monona. Para buchała mi z nosa i ust, gdy chrząkałem i slalomowałem biegaczy i biegaczy. Cywile. Ich głowy odwróciły się, gdy przyspieszyłem i zacząłem biec sprintem, jak Rocky w centrum Filadelfii. Biegłem tak szybko, jak tylko mogłem, tak długo, jak mogłem, od przeszłości, która już mnie nie definiowała, ku nieokreślonej przyszłości. Wiedziałem tylko, że będzie ból i będzie cel.

I że byłem gotowy.

WYZWANIE NR 3

Pierwszym krokiem na drodze do zrogowaciałego umysłu jest regularne wychodzenie poza strefę komfortu. Wyciągnij ponownie swój dziennik i zapisz wszystkie rzeczy, których nie lubisz robić lub które sprawiają, że czujesz się niekomfortowo. Zwłaszcza te rzeczy, o których wiesz, że są dla Ciebie dobre.

Teraz idź zrobić jedno z nich i zrób to jeszcze raz.

Na następnych stronach poproszę Cię, abyś w pewnym stopniu odzwierciedlił to, co właśnie przeczytałeś, ale nie ma potrzeby, abyś znajdował własne niemożliwe zadanie i realizował je w trybie przyspieszonym. Nie chodzi o natychmiastową zmianę życia, chodzi o przesuwanie igły kawałek po kawałku i uczynienie tych zmian trwałymi. Oznacza to kopanie do poziomu mikro i robienie codziennie czegoś, co jest do bani. Nawet jeśli jest to tak proste, jak ścielenie łóżka, zmywanie naczyń, prasowanie ubrań lub wstawanie przed świtem i bieganie dwóch mil każdego dnia. Kiedy stanie się to wygodne, przejdź do pięciu, a potem do dziesięciu mil. Jeśli już robisz wszystkie te rzeczy, znajdź coś, czego nie robisz. Wszyscy mamy obszary w naszym życiu, które albo ignorujemy, albo które możemy poprawić.

Znajdź swoje. Często skupiamy się na naszych mocnych stronach, a nie na słabościach. Wykorzystaj ten czas, aby ze swoich słabości uczynić swoje mocne strony.

Robienie rzeczy — nawet małych — które sprawiają, że czujesz się nieswojo, pomoże ci stać się silniejszym. Im częściej czujesz się niekomfortowo, tym silniejszy się staniesz, a wkrótce rozwiniesz bardziej produktywny dialog ze sobą w stresujących sytuacjach.

Zrób zdjęcie lub nagraj film przedstawiający siebie w strefie dyskomfortu, opublikuj je w mediach społecznościowych, opisując, co robisz i dlaczego, i nie zapomnij dołączyć hashtagów #discomfortzone #pathofmostresistance #canthurtme #impossibletask.

ROZDZIAŁ CZWARTY

4. POBIERANIE DUSZ

Tam wszystko rozwikłało się w zwolnionym tempie. W jednej chwili relaksowaliśmy się w pokoju wspólnym, gadając bzdury, oglądając filmy wojenne, nakręcając się do bitwy, o której wiedzieliśmy, że nadchodzi. Potem ta pierwsza eksplozja doprowadziła do następnej i nagle Psycho Pete pojawił się przed naszymi twarzami, krzycząc ile sił w płucach, jego policzki zarumieniły się jak cukierkowa czerwień, a żyła w prawej skroni pulsowała. Kiedy krzyczał, wytrzeszczały mu się oczy i całe ciało się trzęsło.

"Przerwa! Kurwa! Na zewnątrz! Przenosić! Przenosić! Przenosić!"

Załoga mojej łodzi pobiegła gęsiego do drzwi, tak jak planowaliśmy.

Na zewnątrz komandosi Navy SEAL strzelali z M60 w ciemność w kierunku jakiegoś niewidzialnego wroga. To był zły sen, na który czekaliśmy całe życie: świadomy koszmar, który miał nas zdefiniować lub zabić. Każdy impuls kazał nam uderzyć w ziemię, ale w tym momencie ruch był naszą jedyną opcją.

Powtarzający się, głęboki basowy huk wystrzałów z karabinu maszynowego przeniknął nasze wnętrza, pomarańczowa aureola kolejnej eksplozji w bliskiej odległości dostarczyła wstrząsu o brutalnym pięknie, a nasze serca waliły jak młot, gdy gromadziliśmy się na Grindrze, czekając na rozkazy. To była wojna, w porządku, ale nie można jej toczyć na jakimś obcym brzegu. Ta, podobnie jak większość bitew, które toczymy w życiu, zostałyby wygrana lub przegrana w naszych własnych umysłach.

Psycho Pete stąpał po dziurawym asfalcie, czoło miał mokre od potu, lufa karabinu parowała w mglistej nocy. „Witajcie w Piekelnym Tygodniu, panowie” – powiedział, tym razem spokojnie, tym śpiewnym akcentem kalifornijskiego surfera.

jego. Przyglądał nam się od góry do dołu, jak drapieźnik przyglądający się swojej zdobyczy. „Z wielką przyjemnością będę patrzeć, jak cierpisz”.

Och, i byłoby cierpienie. Psycho nadawał tempo, wywoływał pompki, przysiady i kopnięcia z trzepotem, wyskoki i bombowce nurkujące. W międzyczasie on i jego koledzy instruktorzy polewali nas lodowatą wodą, rechocząc przez cały cholerny czas. Były niezliczone powtórzenia i seria za serią, a końca nie było widać.

Moi koledzy z klasy zebrali się blisko siebie, każdy z nas na swoich własnych śladach żaby, z widokiem na posąg naszego patrona: Frogman, łuskowaty obcy stwór z głębin z płetwiastymi stopami i rękami, ostrymi pazurami i pieprzonym sześciopakiem. Po jego lewej stronie znajdował się osławiony mosiężny dzwonek. Od tamtego ranka, kiedy wróciłem do domu z karaluchowej służby i zostałem wciągnięty w program Navy SEALs, szukałem tego miejsca. The Grinder: płyta asfaltu ociekająca historią i nędzą.

Szkolenie Basic Underwater Demolition/SEAL (BUD/S) trwa sześć miesięcy i dzieli się na trzy fazy. Pierwsza faza dotyczy treningu fizycznego lub PT. Druga faza to szkolenie nurkowe, podczas którego uczymy się, jak poruszać się pod wodą i wdrażać niewidoczne systemy nurkowe z obiegiem zamkniętym, które nie emitują pęcherzyków powietrza i przetwarzają nasz dwutlenek węgla w powietrze do oddychania. Trzecia faza to szkolenie w zakresie walki lądowej. Ale kiedy większość ludzi wyobraża sobie BUD/S, myślą o pierwszej fazie, ponieważ są to tygodnie, które zmiękczejają nowych rekrutów, dopóki klasa nie zostanie dosłownie zmiażdżona z około 120 facetów do twardych, lśniących kręgosłupa, czyli od dwudziestu pięciu do czterdziestu facetów, którzy są bardziej godny Tridentu. Emblemat, który mówi światu, że nie wolno nam się pieprzyć.

Instruktorzy BUD/S robią to, pracując z facetami poza ich postrzeganymi ograniczeniami, rzucając wyzwania ich męskości i nalegając na obiektywne fizyczne standardy siły, wytrzymałości i zwinności. Testowane standardy. W ciągu tych pierwszych trzech tygodni treningu musieliśmy między innymi wspiąć się na dziesięciometrową pionową linę, pokonać półmilowy tor przeszkód wypełniony wyzwaniami typu American Ninja Warrior w mniej niż dziesięć minut i przebiec cztery mile na piasku w mniej niż trzydzieści dwie minuty. Ale jeśli mnie pytasz, to wszystko było dziecinną zabawą. Nie mógł się nawet równać z tygłem pierwszej fazy.

Hell Week to coś zupełnie innego. Jest średniowieczny i atakuje cię szybko, wybuchając już w trzecim tygodniu treningu. Kiedy pulsujący ból w naszych mięśniach i stawach narastał, a dzień i noc żyliśmy z nerwowym, hiperwentylującym uczuciem, że nasz oddech przekracza rytm fizyczny, płuca napełniają się i opróżniają jak płócienne worki ściśnięte ciasno przez demona. pięści, przez 130 godzin bez przerwy. To test, który wykracza daleko poza fizyczność i ujawnia twoje serce i charakter. Bardziej niż cokolwiek innego ujawnia twój sposób myślenia, do czego właśnie został zaprojektowany.

Wszystko to wydarzyło się w Naval Special Warfare Command Center na śliskiej wyspie Coronado, plażce turystycznej w południowej Kalifornii, która wsuwa się w smukły Point Loma i chroni przystań San Diego od otwartego Oceanu Spokojnego. Ale nawet złote słońce Cali nie mogło upiększyć Grindera i dzięki Bogu za to. Podobało mi się to brzydkie. Ta płyta agonii była wszystkim, czego kiedykolwiek pragnąłem. Nie dlatego, że uwielbiałam cierpieć, ale dlatego, że musiałam wiedzieć, czy mam to, czego potrzeba, by należeć.

Rzecz w tym, że większość ludzi nie.

Zanim rozpoczął się Piekielny Tydzień, co najmniej czterdziestu facetów już zrezygnowało, a kiedy to zrobili, byli zmuszeni podejść do dzwonka, uderzyć nim trzy razy i położyć hełm na betonie. Bicie dzwonka zostało po raz pierwszy wprowadzone w epoce Wietnamu, ponieważ tak wielu facetów rzuciło pracę podczas ewolucji i po prostu odchodziło do koszar. Dzwonek był sposobem na śledzenie facetów, ale od tego czasu stał się rytuałem, który mężczyzna musi wykonać, aby przyznać, że rezygnuje. Dla rezygnującego dzwonek oznacza zamknięcie. Dla mnie każdy brzęk brzmiał jak postęp.

Nigdy nie lubiłem Psycho, ale nie mogłem spierać się o specyfikę jego pracy. On i jego koledzy instruktorzy byli tam, aby dokonać uboju stada. Poza tym nie ścigał szczurów. Był mi często na twarzy i faceci więksi ode mnie też.

Nawet mniejsi kolesie byli ogierami. Byłem jednym we flocie okazów alfa ze wschodu i południa, z kalifornijskich plaż surfingowych dla robotników i wielkich pieniędzy, kilku z kukurydzy, takich jak ja, i wielu z tekszańskich pastwisk. Każda klasa BUD/S ma swój udział w twardych Tekszańczykach z prowincji. Żadne państwo nie planuje więcej SEALsów. Musi być coś na grillu, ale Psycho nie grał w faworytów. Bez znaczenia

skąd byliśmy lub kim byliśmy, pozostał jak cień, którego nie mogliśmy się pozbyć. Śmiejąc się, krzycząc lub cicho szydząc z nas prosto w twarz, próbując zakopać się w mózgu każdego mężczyzny, którego próbował złamać.

Mimo wszystko pierwsza godzina Hell Week była naprawdę zabawna. Podczas ucieczki, szaleńczego pędu eksplozji, strzelaniny i krzyków, nawet nie myślisz o nadchodzącym koszmarze. Podnosisz adrenalinę, ponieważ wiesz, że spełniasz rytuał przejścia w ramach uświęconej tradycji wojowników. Faceci rozglądają się po Grinderze, praktycznie oszołomieni, myśląc: „Tak, mamy piekielny tydzień, skurwysyny!” Ach, ale rzeczywistość prędzej czy później da każdemu kopa w zęby.

– Nazywasz to wypaleniem? Psycho Pete nie pytał nikogo konkretnego. „To może być najsmutniejsza lekcja, jaką kiedykolwiek przeprowadziliśmy przez nasz program. Po prostu kompromitujecie się.

Uwielbiał tę część pracy. Przechodząc między nami, jego odcisk buta w naszym pocie, ślinie, smarkach, łzach i krwi. Myślał, że jest twardy. Wszyscy instruktorzy to robili, i to dlatego, że byli SEALsami. Sam ten fakt umieścił ich w rzadkim powietrzu. „Chłopcy, nie byłibyście w stanie mnie potrzymać, kiedy przechodziłem przez Piekielny Tydzień, tyle wam powiem”.

Uśmiechnąłem się do siebie i dalej uderzałem młotkiem, gdy Psycho przechodził obok. Był zbudowany jak ogon, szybki i silny, ale czy był śmiertelną pieprzoną bronią podczas swojego Piekielnego Tygodnia? Sir, bardzo w to kurwa wątpię, sir!

Wpadł w oko swojemu szefowi, dowódcy pierwszej fazy. Nie było co do niego wątpliwości. Nie mówił dużo i nie musiał. Miał 6'1", ale rzucał dłuższy cień. Koleś też był naćpany.

Mówię o 225 funtach mięśni owiniętych ciasno jak stal, bez odrobiny współczucia.

Wyglądał jak goryl srebrnogrzbiety (SBG) i majaczył jak ojciec chrzestny bólu, dokonując cichych obliczeń, robiąc notatki w pamięci.

„Proszę pana, mój kutas sztywnieje na samą myśl o tych rozdziawionych waginach, które płaczą i rezygnują jak marudne małe suki w tym tygodniu” — powiedział Psycho. SBG skinął głową, gdy Psycho spojrzał na mnie. – Och, i rezygnujesz – powiedział cicho. „Upewnię się o tym.”

Groźby Psycho były bardziej przerażające, kiedy wygłaszał je takim zrelaksowanym tonem, ale wiele razy jego oczy pociemniały, brwi się wykrzywiły, krew napłynęła mu do twarzy i wydał z siebie krzyk, który zbudował z czubków jego palce u stóp łysej głowy. Godzinę po rozpoczęciu Piekielnego Tygodnia ukląkł, przycisnął swoją twarz o cal do mojej, podczas gdy ja kończyłem kolejną serię pompek i rozluźniłem się.

„Uderzajcie w fale, wy żałosne, pieprzone łajdaki!”

Byliśmy w BUD/S już od prawie trzech tygodni i pobiegliśmy w górę i ponad piętnastometrową skarpą, która oddzielała plażę od skupiska biur, szatni, baraków i sal lekcyjnych, czyli BUD /S złożony wiele razy. Zwykle kładliśmy się na płyciźnie, w pełni ubrani, a potem tarzaliśmy się w piasku – aż byliśmy pokryci piaskiem od stóp do głów – przed szarżą z powrotem do Grindera, ociekającego słoną wodą i piaskiem, co zwiększało stopień trudności na drążku do podciągania. Ten rytuał nazywał się moczeniem i piaskiem, a oni chcieli piasku w naszych uszach, nosach i każdym otworze naszego ciała, ale tym razem byliśmy na skraju czegoś, co nazywa się torturą surfingu, która jest szczególnym rodzajem bestii .

Zgodnie z instrukcją wpadliśmy w fale, krzycząc jak sensei. W pełni ubrani, trzymając się za ręce, wkroczyliśmy w strefę uderzenia. Fale były wściekłe tej bezksiężycowej nocy, prawie sięgały głowy, a fale toczyły grzmoty, które wrzały i pieniały się w seriach po trzy i cztery. Zimna woda skurczyła nasze jaja i pozbawiła oddechu płuc, gdy fale miały nami.

To był początek maja, a wiosną temperatura oceanu w pobliżu Coronado waha się od 59 do 63 stopni. Kołysaliśmy się w górę i w dół jak jeden mąż, perłowa nić unoszących się głów przeczesywała horyzont w poszukiwaniu choćby śladu fali, o którą modliliśmy się, by zobaczyć nadchodzącą, zanim wciągnie nas pod wodę. Surferzy z naszej załogi jako pierwsi wykryli zagładę i wywołali fale, abyśmy mogli w samą porę zanurkować. Po mniej więcej dziesięciu minutach Psycho kazał nam wracać na ląd. Na skraju hipotermii wygramoliliśmy się ze strefy surfowania i stanęliśmy na baczność, podczas gdy lekarz badał nas pod kątem hipotermii. Ten cykl będzie się powtarzał. Niebo było rozmazane na pomarańczowo i czerwono. Temperatura gwałtownie spadła, gdy zbliżała się noc.

„Pożegnajcie się ze słońcem, panowie” – powiedział SBG. Sprawił, że pomachaliśmy do zachodzącego słońca. Symboliczne uznanie niewygodnej prawdy. Mieliśmy odmrozić nasze naturalne tyłki.

Po godzinie wróciliśmy do naszych sześciuosobowych załóg łodzi i stanęliśmy jak łeb w łeb, ciasno przytuleni, żeby się ogrzać, ale to było daremne. Kości grzechotały w górę i w dół tej plaży. Faceci walili młotem pneumatycznym i pociągali nosem, stan fizyczny ujawniający trzęsący się stan rozszczepionych umysłów, które dopiero teraz dawały sobie radę z rzeczywistością, że to gówno dopiero się zaczęło.

Nawet w najtrudniejsze dni pierwszej fazy przed Tygodniem Piekła, kiedy ogrom wspinania się po linie, pompek, podciągania i kopnięć miażdży ducha, możesz znaleźć wyjście. Ponieważ wiesz, że bez względu na to, jak bardzo jest to do bani, tej nocy wrócisz do domu, spotkasz się z przyjaciółmi na kolacji, obejrzysz film, może zdobędziesz cipkę i prześpisz się we własnym łóżku. Chodzi o to, że nawet w nieszczęśliwe dni możesz skupić się na ucieczce z piekła, które jest prawdziwe.

Hell Week nie oferuje takiej miłości. Zwłaszcza pierwszego dnia, kiedy po godzinie kazali nam stać, trzymając się za ręce, twarzą do Oceanu Spokojnego, brodząc godzinami w falach. W międzyczasie otrzymaliśmy sprinty na miękkim piasku na rozgrzewkę. Zwykle kazali nam dźwigać sztywny ponton lub kłodę nad głową, ale ciepło, jeśli w ogóle się pojawiało, było zawsze krótkotrwałe, ponieważ co dziesięć minut obracali nas z powrotem do wody.

Zegar tykał powoli tej pierwszej nocy, gdy zimno wdarło się do środka, kolonizując nasz szpik tak dokładnie, że biegi przestały przynosić jakiegokolwiek korzyści. Nie będzie więcej bomb, strzelaniny i bardzo mało krzyków. Zamiast tego, niesamowita cisza rozszerzyła się i zagłuszyła naszego ducha. W oceanie słyszeliśmy tylko fale przepływające nad głową, wodę morską, którą przypadkowo połknęliśmy, burzącą się w naszych wnętrznościach i szczekanie własnych zębów.

Kiedy jesteś tak zmarznięty i zestresowany, umysł nie jest w stanie pojąć następnych 120 godzin. Pięć i pół dnia bez snu nie da się podzielić na małe kawałki. Nie ma sposobu, aby go systematycznie atakować, dlatego każda osoba, która kiedykolwiek próbowała zostać SEALsem, zadała sobie jedno proste pytanie podczas pierwszej dawki surfingowej tortury:

"Dlaczego tu jestem?"

Te niewinne słowa bulgotały w naszych wirujących umysłach za każdym razem, gdy zostaliśmy wessani przez potworną falę o północy, kiedy byliśmy już na granicy hipotermii. Ponieważ nikt nie musi zostać SEALsem. Nie byliśmy, kurwa, powołani. Zostanie SEALsem to wybór. A to jedno pytanie o softball ujawniło w ferworze bitwy, że każda sekunda, którą spędziliśmy na treningu, była również wyborem, przez co cały pomysł zostania SEAL-em wydawał się masochizmem. To dobrowolne tortury. A to nie ma żadnego sensu dla racjonalnego umysłu, dlatego te cztery słowa tak wiele wyjaśniają

mężczyźni.

Instruktorzy oczywiście o tym wiedzą, dlatego wcześniej przestają krzyczeć. Zamiast tego, w miarę upływu nocy, Psycho Pete pocieszał nas jak zatroskany starszy brat. Zaproponował nam gorącą zupę, ciepły prysznic, koce i odwiezienie do baraków. To była przynęta, którą zastawił dla rezygnujących, aby ją złapali, i zebrał hełmy na lewo i prawo. Zabierał dusze tych, którzy się poddali, ponieważ nie potrafili odpowiedzieć na to proste pytanie. Rozumiem. Kiedy jest dopiero niedziela i wiesz, że idziesz do piątku, a już jest ci zimniej niż kiedykolwiek, kusi cię, by uwierzyć, że nie możesz tego zhakować i nikt nie może. Żonaci faceci myśleli, że mógłbym być w domu, przytulony do mojej pięknej żony, zamiast drzeć i cierpieć. Samotni faceci myśleli, że mógłbym teraz polować na cipkę.

Trudno zignorować taką błyszczącą przynętę, ale to było moje drugie okrążenie we wczesnych etapach BUD/S. Zasmakowałem zła Piekielnego Tygodnia jako część klasy 230. Nie udało mi się, ale nie zrezygnowałem. Zostałem wyciągnięty na badania lekarskie po zachorowaniu na podwójne zapalenie płuc. Trzy razy przeciwstawiłem się zaleceniom lekarza i próbowałem pozostać w walce, ale w końcu zepchnęli mnie do koszar i przywrócili do pierwszego dnia, pierwszego tygodnia zajęć 231.

Nie byłem całkiem wyleczony po tym zapaleniu płuc, kiedy zaczęły się moje drugie zajęcia z BUD/S. Moje płuca wciąż były wypełnione śluzem, a każdy kaszel wstrząsał moją klatką piersiową i brzmiał, jakby grabie drapały wewnątrz moich pęcherzyków płucnych. Tym razem jednak bardziej podobały mi się moje szanse, ponieważ byłem przygotowany i ponieważ byłem w załodze łodzi pełnej złych skurwysynów.

Żołęgi łodzi BUD/S są sortowane według wzrostu, ponieważ są to faceci, którzy pomogą ci przenieść łódź gdziekolwiek się udasz, gdy rozpocznie się Tydzień Pieła. Rozmiar

sam nie gwarantował jednak, że twoi koledzy z drużyny będą twardzi, a nasi chłopcy byli ekipą odmieńców.

Byłem ja, eksterminator, który musiał zrzucić 100 funtów i dwukrotnie przejść test ASVAB, aby dostać się na szkolenie SEAL, tylko po to, by niemal natychmiast zostać cofniętym. Mieliśmy też nieżyjącego już Chrisa Kyle'a. Znasz go jako najbardziej śmiertelnościowego snajpera w historii Marynarki Wojennej. Odniósł taki sukces, że hadżdżi w Faludży wyznaczyli za jego głowę nagrodę w wysokości 80 000 dolarów i stał się żywą legendą wśród marines, których chronił jako członek Seal Team Three. Zdobył Srebrną Gwiazdę i cztery Brązowe Gwiazdy za męstwo, opuścił wojsko i napisał książkę American Sniper, która stała się hitem filmowym z pieprzonym Bradleyem Cooperem w roli g. Ale wtedy był prostym kowbojem na rodeo z Teksasu, który ledwie powiedział cholerne słowo.

Potem był Bill Brown, znany również jako Freak Brown. Większość ludzi nazywała go po prostu dziwakiem, a on nienawidził tego, ponieważ był tak traktowany przez całe swoje cholerne życie. Pod wieloma względami był białą wersją Davida Gogginsa. Znalazł się w nadrzecznych miastach South Jersey. Starsze dzieciaki z sąsiedztwa dokuczały mu z powodu rozszczepu podniebienia lub powolnego chodzenia na lekcje i tak przyłgnęło do niego to przezwisko. Wdał się z tego powodu w wystarczająco dużo bójk, że w końcu wylądował w ośrodku dla nieletnich na okres sześciu miesięcy. W wieku dziewiętnastu lat mieszkał już sam na osiedlu, próbując związać koniec z końcem jako pracownik stacji benzynowej. To nie działało. Nie miał płaszcza ani samochodu. Dojeżdżał wszędzie na zardzewiałym dziesięciobiegowym rowerze, dosłownie odmrażając sobie jaja. Pewnego dnia po pracy zatrzymał się w biurze rekrutacyjnym Marynarki Wojennej, ponieważ wiedział, że potrzebuje struktury i celu oraz ciepłych ubrań. Powiedzieli mu o SEALsach i był zaintrygowany, ale nie umiał pływać. Tak jak ja, nauczył się sam i po trzech próbach w końcu zdał egzamin SEAL.

Następną rzeczą, jaką pamiętał, był Brown w BUD/S, gdzie podążał za nim ten pseudonim Freaka. Rozkołysał PT i przeszedł przez pierwszą fazę, ale nie był tak solidny w klasie. Szkolenie nurkowe Navy SEAL jest równie trudne intelektualnie, jak i fizycznie, ale dał sobie radę i w ciągu dwóch tygodni został absolwentem BUD/S, kiedy w jednej ze swoich ostatnich ewolucji związanych z wojną lądową nie udało mu się ponownie złożyć broni w czasie ewolucja znana jako broń praktyczna. Brown trafił w swoje cele, ale nie trafił w czas i wypadł z BUD/S na gorzkim końcu.

Ale on się nie poddał. Nie, proszę pana, Freak Brown nigdzie się nie wybierał. Słyszałem o nim różne historie, zanim spotkał mnie w klasie 231. Miał dwa odpryski na ramionach i od razu go polubiłem. Był twardy jak diabli i dokładnie taki typ faceta, z którym zapisałem się na wojnę. Kiedy po raz pierwszy przenieśliśmy naszą łódź z Grindera na piasek, upewniłem się, że jesteśmy dwoma mężczyznami z przodu, gdzie łódź jest najcięższa. „Freak Brown”, krzyknąłem, „będziemy filarami Boat Crew Two!” Obejrzał się, a ja odwzajemniłam spojrzenie.

— Nie nazywaj mnie tak, kurwa, Goggins — warknął.

„Cóż, nie ruszaj się z pozycji, synu! Ty i ja, z przodu, przez cały pieprzony tydzień!

— Zgadza się — powiedział.

Od samego początku przewodziłem Boat Crew Two, a moim głównym celem było przeprowadzenie całej naszej szóstki przez Piekielny Tydzień. Wszyscy ustawili się w kolejce, ponieważ już się sprawdziłem, i to nie tylko na Grindrze. Na kilka dni przed rozpoczęciem Piekielnego Tygodnia wbiłem sobie do głowy, że musimy ukraść harmonogram Piekielnego Tygodnia od naszych instruktorów. Powiedziałem to naszej ekipie pewnego wieczoru, kiedy siedzieliśmy w sali lekcyjnej, która była jednocześnie naszym salonem. Moje słowa trafiły w głuche uszy. Kilku facetów się roześmiało, ale wszyscy inni mnie zignorowali i wrócili do swoich płytkich rozmów.

Zrozumiałem dlaczego. To nie miało sensu. Jak mieliśmy zdobyć kopię ich gówna? A nawet gdybyśmy to zrobili, czy oczekiwanie nie pogorszyłoby sytuacji? A co jeśli nas złapią? Czy nagroda była warta ryzyka?

Wierzyłem, że tak, ponieważ spróbowałem Piekielnego Tygodnia. Brown i kilku innych facetów też, a my wiedzieliśmy, jak łatwo było myśleć o rzuceniu palenia w obliczu poziomu bólu i wyczerpania, które wydawały się niemożliwe. Sto trzydzieści godzin cierpienia może równie dobrze być tysiącem, kiedy wiesz, że nie możesz spać i że w najbliższym czasie nie będzie ulgi. Wiedzieliśmy też coś jeszcze. Hell Week był grą umyslową. Instruktorzy wykorzystali nasze cierpienie, aby zdzierać i zdejmować warstwy, a nie znajdować najsprawniejszych sportowców.

Aby znaleźć najsilniejsze umysły. To jest coś, czego rezygnujący nie rozumieli, dopóki nie było za późno.

Wszystko w życiu jest grą umysłową! Ilekroć dajemy się pochłonać życiowym dramatom, dużym i małym, zapominamy, że bez względu na to, jak silny jest ból, bez względu na to, jak wstrząsające są tortury, wszystkie złe rzeczy się kończą. To zapomnienie ma miejsce w chwili, gdy oddajemy kontrolę nad naszymi emocjami i działaniami innym ludziom, co może się łatwo zdarzyć, gdy ból osiąga szczyt. Podczas Piekielnego Tygodnia mężczyźni, którzy rzucili palenie, czuli się, jakby biegli na bieżni, do cholery, bez deski rozdzielczej w zasięgu ręki. Ale niezależnie od tego, czy kiedykolwiek to zrozumieli, czy nie, była to iluzja, w której się zakochali.

Poszedłem na Hell Week wiedząc, że się tam postawiłem, że chcę tam być i że mam wszystkie narzędzia potrzebne do wygrania tej popieprzonej gry, co dało mi pasję do wytrwania i zdobycia prawa własności do tego doświadczenia. Pozwoliło mi to grać twardo, naginać zasady i szukać przewagi, gdziekolwiek i kiedykolwiek mogłem, aż do piątkowego popołudnia. Dla mnie to była wojna, a wrogami byli nasi instruktorzy, którzy otwarcie powiedzieli nam, że chcą nas złamać i zmusić do rezygnacji! Ich harmonogram w naszych głowach pomógłby nam skrócić czas, zapamiętując, co będzie dalej, a co więcej, dałoby nam zwycięstwo w wejściu. Co dałoby nam coś, czego moglibyśmy się uchwycić podczas Tygodnia Piekiła, kiedy ci skurwysyny nas bili. w dół.

– Człowieku, nie gram – powiedziałem. „Potrzebujemy tego harmonogramu!”

Widziałem, jak Kenny Bigbee, jedyny inny czarny mężczyzna w klasie 231, uniósł brew z drugiego końca sali. Był na moich pierwszych zajęciach BUD/S i doznał kontuzji tuż przed Hell Week. Teraz też wrócił na kilka sekund. – O cholera – powiedział. „David Goggins wrócił do dziennika”.

Kenny uśmiechnął się szeroko, a ja zgięłam się w pół ze śmiechu. Był w biurze instruktorów i podsłuchiwał, kiedy lekarze próbowali wyciągnąć mnie z pierwszego piekielnego tygodnia. Było to podczas logarytmicznej ewolucji PT. Załogi naszych łodzi niosły kłody w górę iw dół plaży, przemoczone, słone i piaszczyste jak cholera. Biegłem z kłodą na ramionach, wymiotując krwią. Krwawe smarki ciekły mi z nosa i ust, a instruktorzy co jakiś czas chwyтали mnie i sadzali w pobliżu, bo myśleli, że mogę kurwa paść trupem.

Ale za każdym razem, gdy się odwracali, ja znowu byłem w mieszance. Wróc do tego dziennika.

Tej nocy Kenny wciąż słyszał ten sam refren w radiu. — Musimy wydostać stamtąd Gogginsa — powiedział jeden z głosów.

„Zgadza się, proszę pana. Goggins siada — zatrzeszczał inny głos. Potem, po chwili, Kenny znowu słyszał ten dźwięk radia. „O cholera, Goggins wrócił do dziennika. Powtarzam, Goggins wrócił do dziennika!

Kenny uwielbiał opowiadać tę historię. Mając 5'10" i 170 funtów, był niższy ode mnie i nie należał do załogi naszej łodzi, ale wiedziałem, że możemy mu zaufać. Właściwie nie było nikogo lepszego na to stanowisko. Podczas zajęć 231 Kenny był opukiwany, aby utrzymać porządek w biurze instruktorów, co oznaczało, że miał do niego dostęp. Tej nocy na palcach wkroczył na terytorium wroga, uwolnił harmonogram z pliku, sporządził kopię i wsunął go z powrotem na miejsce, zanim ktokolwiek się zorientował, że zaginął. Tak po prostu odnieśliśmy pierwsze zwycięstwo, zanim jeszcze zaczęła się największa gra umysłowa w naszym życiu.

Oczywiście świadomość, że coś nadchodzi, to tylko niewielka część bitwy.

Bo tortury to tortury, a w Piekielnym Tygodniu jedynym sposobem na ich pokonanie jest przejście przez nie. Spojrzeniem lub kilkoma słowami upewniłem się, że nasi faceci cały czas dają z siebie wszystko. Kiedy staliśmy na plaży, trzymając łódkę nad głową, albo pędziliśmy kłody w górę i w dół tego skurwysyna, szliśmy ostro, a podczas tortur surfowania nuciłem najsmutniejszą i najbardziej epicką piosenkę z Plutonu, kiedy brnęliśmy w Ocean Spokojny.

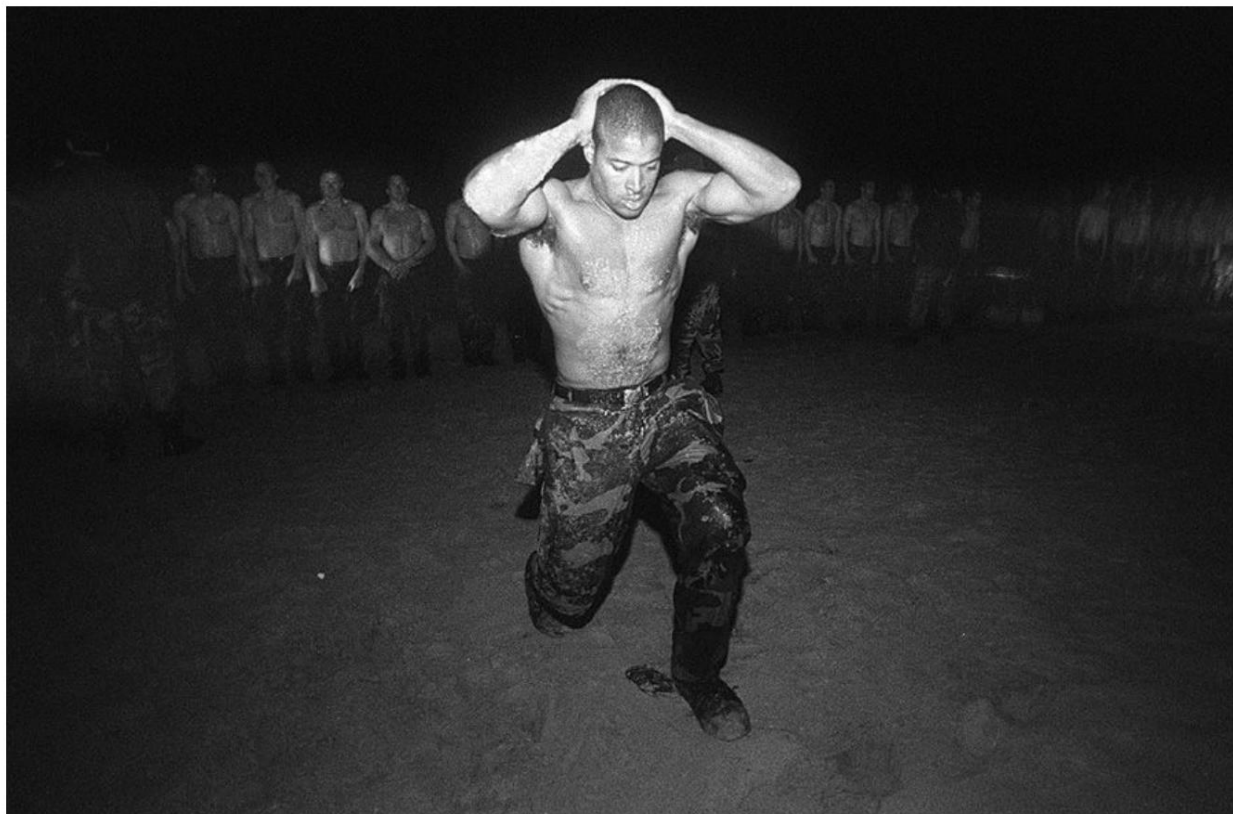
Zawsze znajdowałem inspirację w filmie. Rocky pomógł mi zmotywować mnie do spełnienia marzenia o zaproszeniu na szkolenie SEAL, ale Pluton pomógł mi i mojej załodze znaleźć przewagę podczas ciemnych nocy Piekielnego Tygodnia, kiedy instruktorzy kpili z naszego bólu, mówiąc nam, jak bardzo nam przykro i wysyłając nas w kółko do surfowania z głową w górę. Adagio in Strings było ścieżką dźwiękową do jednej z moich ulubionych scen w Plutonie, a wokół nas spowijała mrożąca krew w żyłach mgła, wyciągnąłem ramiona jak Elias, kiedy został zastrzelony przez Viet Cong, i odśpiewałem swój tyłek. Wszyscy oglądaliśmy ten film razem podczas pierwszej fazy, a moje wybryki miały dwojaki skutek: wkurzył instruktorów i rozpałił moją załogę. Znalezienie momentów śmiechu w bólu i delirium wywróciło dla nas całe melodramatyczne doświadczenie do góry nogami. Dało nam to pewną kontrolę nad naszymi emocjami.

Ponownie, to wszystko było grą umysłową i byłem cholernie pewien, że nie przegram.

Ale najważniejszymi grami w grze były wyścigi, które instruktorzy organizowali między załogami łodzi. Cholera, prawie wszystko w BUD/S było konkurencją. Pływaliśmy łodziami i kłodami po plaży. Organizowaliśmy wyścigi wiosłami, a nawet zrobiliśmy cholerny O-Course, przenosząc kłodę lub łódź między przeszkodami. Nosiliśmy je, balansując na wąskich belkach, nad pnącymi się kłodami i przez mosty linowe. Wysyłaliśmy go przez wysoki mur i zrzucaliśmy u podnóża wysokiej na trzydzieści stóp siatki ładunkowej, kiedy wspinaliśmy się po tej cholernej rzeczy. Zwycięska drużyna prawie zawsze była nagradzana odpoczynkiem, a przegrywające drużyny otrzymywały dodatkowe pobicia od Psycho Pete'a. Kazano im wykonywać serie pompek i przysiadów na mokrym piasku, a potem sprinty po bokach, a ich ciała drżały z wyczerpania, co wydawało się kolejną porażką. Psycho, niech oni też to wiedzą. Śmiał się im w twarz, polując na tych, którzy się poddali.

- Jesteś absolutnie żałosny - powiedział. „Mam nadzieję, na Boga, że rzuciłeś, kurwa, bo jeśli pozwolą ci wyjść na pole, zabijesz nas wszystkich!”

Obserwowanie, jak krytykuje moich kolegów z klasy, dawało mi podwójne uczucie. Nie przeszkadzało mi, że wykonuje swoją pracę, ale był łobuzem, a ja nigdy nie lubiłem łobuzów. Rzucił się na mnie ostro, odkąd wróciłem do BUD/S i wcześniej zdecydowałem, że pokażę mu, że nie może się do mnie dostać. Pomiędzy napadami tortur surfowania, kiedy większość facetów stoi orzech w tyłek, aby przenosić ciepło, ciało do ciała, stałem z boku. Wszyscy inni drżeli. Nawet nie drgnąłem i widziałem, jak bardzo go to niepokoiło.



Podczas Piekielnego Tygodnia

Jedynym luksusem, jaki mieliśmy podczas Piekielnego Tygodnia, była karma. Jedliśmy jak królowie. Mowa o omletach, pieczonym kurczaku i ziemniakach, steku, gorącej zupie, makaronie z sosem mięsnym, wszelkiego rodzaju owocach, ciasteczkach, napojach gazowanych, kawie i wielu innych. Haczyk polega na tym, że musieliśmy przebiec milę tam i z powrotem, z tą 200-funtową łodzią na głowach. Zawsze opuszczałem stołówkę z kanapką z masłem orzechowym wciśniętą w mokrą i zapiaszczoną kieszeń, żeby założyć szalik na plażę, kiedy instruktorzy nie patrzyli. Pewnego dnia po obiedzie Psycho postanowił dać nam trochę więcej niż milę. Stało się oczywiste na ćwierć mili, kiedy przyspieszył tempo, że nie zabierze nas bezpośrednio z powrotem do Grindera.

„Chłopcy, lepiej trzymajcie się, kurwa!” wrzasnął, gdy jedna z załogi łodzi cofnęła się. Sprawdziłem moich chłopaków.

„Zostajemy przy tym skurwielu! Pieprzyć go!

„Zgadza się” — powiedział Freak Brown. Dotrzymał słowa, był ze mną na dziobie tej łodzi – w dwóch najcięższych punktach – od niedzieli wieczorem i stawał się coraz silniejszy.

Psycho rozciągnął nas na miękkim piasku przez ponad cztery mile. On też próbował jak diabli nas stracić, ale byliśmy jego cieniem. Zmienił rytm. W jednej chwili biegł sprintem, potem kucał z szeroko rozstawionymi nogami, chwytając orzechy i robiąc spacer na słońcach, a potem biegł w tempie biegacza, po czym rzucił się na kolejny sprint z wiatrem wzdłuż plaży. W tym czasie najbliższa łódź znajdowała się już ćwierć mili za nim, ale my przycinaliśmy mu cholerne pięty. Naśladowaliśmy każdy jego krok i nie pozwoliliśmy, by nasz tyran osiągnął jakąkolwiek satysfakcję naszym kosztem. Mógł palić wszystkich innych, ale nie palił Boat Crew Two!

Piekielny Tydzień to diabelska opera, która narasta jak crescendo, osiągając szczyt udręki w środę i pozostając tam, dopóki nie zadzwonią w piątek po południu. W środę wszyscy byliśmy splukani, wkurzeni do świętego piekła. Całe nasze ciało było jedną wielką maliną, sączącą się ropą i krwią. Psychiczenie byliśmy zombie. Instruktorzy kazali nam wykonywać proste podnoszenie łodzi i wszyscy ciągnęliśmy. Nawet moja załoga ledwo udźwignęła tę łódź. Tymczasem Psycho, SBG i pozostali instruktorzy uważnie obserwowali, jak zawsze szukając słabych punktów.

Miałem prawdziwą nienawiść do instruktorów. Byli moimi wrogami i byłem zmęczony ich próbami zakopania się w moim mózgu. Zerknąłem na Browna i po raz pierwszy od tygodnia wyglądał na roztrzęsionego. Zrobiła to cała załoga. Cholera, ja też czułem się fatalnie. Moje kolano było wielkości grejpfruta, a każdy stawiany krok wypalał mi nerwy, dlatego szukałem czegoś, co by mnie napędzało. Namierzyłem Psycho Pete'a. Miałem dość tego skurwysyna. Instruktorzy wyglądali na opanowanych i wygodnych. Byliśmy zdesperowani, a oni mieli to, czego potrzebowaliśmy: energię! Nadszedł czas, aby odwrócić grę i posiadać nieruchomości w ich głowach.

Kiedy tego wieczoru wypisali się i wracali do domu po cholernej ośmiogodzinnej zmianie, podczas gdy my wciąż jechaliśmy ostro, chciałem, żeby pomyśleli o Boat Crew Two. Chciałem ich nawiedzać, kiedy wślizgują się do łóżka ze swoimi żonami. Chciałem zająć tyle miejsca w ich umysłach, żeby nawet nie byli w stanie go podnieść. Dla mnie byłoby to równie potężne, jak wbicie im noża w fiuta. Wdrożyłem więc proces, który teraz nazywam „Zabieranie dusz”.

Zwróciłem się do Browna. – Wiesz, dlaczego nazywam cię Dziadkiem? Zapytałam. Obejrzał się, gdy opuszczaliśmy łódź, a potem podnieśliśmy ją nad głowę jak skrzypiące roboty

rezerwa mocy baterii. „Ponieważ jesteś jednym z najgorszych ludzi, jakich kiedykolwiek widziałem w moim cholernym życiu!” Złamał uśmiech. – I wiesz, co mówię tym skurwysynom tutaj? Wskazałem łokciem dziewięciu instruktorów zebranych na plaży, pijących kawę i gadających bzdury. „Mówię, że mogą się pieprzyć!” Bill skinął głową i zmrużył oczy na naszych oprawców, podczas gdy ja zwróciłem się do reszty załogi. „Teraz podnieśmy to gówno i pokażmy im, kim jesteśmy!”

- Cholernie piękna - powiedział Bill. "Zróbmy to!"

W ciągu kilku sekund cały mój zespół miał życie. Nie tylko podnieśliśmy łódź nad głowę i postawiliśmy ją mocno, ale podrzuciliśmy ją, złapaliśmy nad głową, stuknęliśmy nią w piasek i ponownie podrzuciliśmy wysoko. Rezultaty były natychmiastowe i niezaprzeczalne. Nasz ból i zmęczenie zniknęły. Każde powtórzenie czyniło nas silniejszymi i szybszymi, a za każdym razem, gdy podrzucaliśmy łódź, wszyscy skandowaliśmy.

„NIE MOŻESZ ZRANIĆ DRUGIEJ ZAŁOGI ŁODZI!”

To było nasze pieprzenie się z instruktorami i mieliśmy ich pełną uwagę, gdy szybowaliśmy z drugim wiatrem. W najtrudniejszy dzień najcięższego tygodnia podczas najcięższych treningów na świecie, Boat Crew Two poruszała się z prędkością błyskawicy i piła z Piekielnego Tygodnia. Wyraz twarzy instruktorów opowiadał historię. Ich usta były otwarte, jakby byli świadkami czegoś, czego nikt wcześniej nie widział. Niektórzy odwracali wzrok, niemal zawstydzeni.

Tylko SBG wyglądało na zadowolone.

* * *

Od tamtej nocy w Piekielnym Tygodniu niezliczoną ilość razy wdrażałem koncepcję Zabierania Dusz. Taking Souls to przepustka do odnalezienia własnej mocy rezerwowej i złapania drugiego wiatru w żagle. To narzędzie, z którego możesz skorzystać, aby wygrać każdą konkurencję lub pokonać każdą życiową przeszkodę. Możesz go wykorzystać do wygrania meczu szachowego lub pokonania przeciwnika w biurowej grze politycznej. Może pomóc ci w przeprowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej lub w szkole. I tak, można go użyć do pokonania wszelkiego rodzaju wyzwań fizycznych, ale pamiętaj, że jest to gra, w którą grasz w sobie. Jeśli nie jesteś zaangażowany w rywalizację fizyczną, nie sugeruję, abyś próbował kogoś zdominować lub zmiażdżyć jego ducha. W rzeczywistości nawet nie muszą wiedzieć, że grasz w tę grę. To jest taktyka dla

dawać z siebie wszystko, gdy wzywają obowiązki. To gra umysłowa, w którą grasz na sobie.

Zabranie czyjejs duszy oznacza zdobycie taktycznej przewagi. Życie polega na szukaniu przewagi taktycznej, dlatego ukradliśmy harmonogram Piekielnego Tygodnia, dlatego uszczypnęliśmy piętę Psycho podczas tego biegu i dlatego zrobiłem z siebie pokaz w surfingu, nucąc piosenkę przewodnią Plutonu . Każdy z tych incydentów był aktem buntu, który nas wzmocnił.

Ale nieposłuszeństwo nie zawsze jest najlepszym sposobem na odebranie czyjejs duszy. Wszystko zależy od twojego terenu. Podczas BUD/S instruktorzy nie mieli nic przeciwko temu, żeby szukać takich atutów. Szanowali to, o ile ty też skopałeś tyłek. Musisz odrobić swoją pracę domową. Poznaj teren, w którym działasz, kiedy i gdzie możesz przekraczać granice, a kiedy powinieneś się dostosować.

Następnie zrób inwentaryzację swojego umysłu i ciała w przeddzień bitwy. Wypisz swoją niepewność i słabości, a także przeciwnika. Na przykład, jeśli jesteś zastraszony i wiesz, gdzie ci się nie udaje lub czujesz się niepewnie, możesz wyprzedzić wszelkie obelgi lub zadziory, które tyran może ci rzucić. Możesz śmiać się z siebie razem z nimi, co ich osłabia. Jeśli weźmiesz to, co robią lub mówią mniej osobiście, nie mają już żadnych kart. Uczucia to tylko uczucia. Z drugiej strony ludzie, którzy są pewni siebie, nie znęcają się nad innymi ludźmi. Uważają na innych ludzi, więc jeśli jesteś zastraszony, wiesz, że masz do czynienia z kimś, kto ma problematyczne obszary, które możesz wykorzystać lub złagodzić. Czasami najlepszym sposobem na pokonanie łobuza jest pomoc mu. Jeśli potrafisz myśleć dwa lub trzy ruchy do przodu, zawładniesz ich procesem myślowym, a jeśli to zrobisz, zabierzesz ich cholerną duszę, a oni nawet nie zdadzą sobie z tego sprawy.

Nasi instruktorzy SEAL byli naszymi łobuzami i nie zdawali sobie sprawy z gier, w które grałem w ciągu tego tygodnia, aby utrzymać Boat Crew Two w ryzach. I nie musieli. Wyobrażałem sobie, że mieli obsesję na punkcie naszych wyczynów podczas Piekielnego Tygodnia, ale nie wiem tego na pewno. To była sztuczka, której użyłem, aby zachować przewagę psychiczną i pomóc naszej załodze zwyciężyć.

W ten sam sposób, jeśli walczysz o awans z konkurentem i wiesz, gdzie ci się nie udaje, możesz ukształtować swoją grę przed rozmową kwalifikacyjną lub oceną. W tym scenariuszu śmianie się z twoich słabości nie będzie

Rozwiąż problem. Musisz je opanować. W międzyczasie, jeśli jesteś świadomy słabych punktów swojego konkurenta, możesz obrócić je na swoją korzyść, ale wszystko to wymaga badań. Ponownie, poznaj teren, poznaj siebie, a lepiej szczegółowo poznaj swojego przeciwnika.

Gdy znajdziesz się w ogniu bitwy, wszystko sprowadza się do utrzymania mocy. Jeśli jest to trudne wyzwanie fizyczne, prawdopodobnie będziesz musiał pokonać własne demony, zanim będziesz mógł zabrać duszę przeciwnika. Oznacza to powtarzanie odpowiedzi na proste pytanie, które z pewnością pojawi się jak bańka myśli: „Dlaczego tu jestem?” Jeśli wiesz, że ten moment nadchodzi i masz gotową odpowiedź, będziesz przygotowany do podjęcia w ułamku sekundy decyzji o zignorowaniu osłabionego umysłu i poruszaniu się dalej. Dowiedz się, dlaczego walczysz, aby pozostać w walce!

I nigdy nie zapominaj, że każda emocjonalna i fizyczna udręka jest skończona! Wszystko się w końcu kończy. Uśmiechnij się do bólu i obserwuj, jak znika przez co najmniej sekundę lub dwie. Jeśli możesz to zrobić, możesz połączyć te sekundy i wytrzymać dłużej, niż sądzi przeciwnik, a to może wystarczyć, aby złapać drugi oddech. Nie ma naukowego konsensusu co do drugiego wiatru. Niektórzy naukowcy uważają, że jest to wynik zalewu endorfin w twoim układzie nerwowym, inni uważają, że jest to przyływ tlenu, który może pomóc w rozkładzie kwasu mlekowego, a także glikogenu i trójglicerydów, których mięśnie potrzebują do pracy. Niektórzy twierdzą, że to czysto psychologiczne. Wszystko, co wiem, to to, że ciężko pracując, gdy czuliśmy się pokonani, byliśmy w stanie jechać z drugim wiatrem przez najgorszą noc w Hell Week. A kiedy masz już za sobą ten drugi wiatr, łatwo jest złamać przeciwnika i wyrwać duszę. Najtrudniejsze jest dotarcie do tego punktu, ponieważ bilet do zwycięstwa często sprowadza się do dawania z siebie wszystkiego, gdy czujesz się najgorzej.

* * *

Po wyciskaniu łódek na biegunach cała klasa dostała w prezencie godzinę snu w dużym zielonym namiocie wojskowym, który rozbili na plaży i wyposażono w wojskowe łóżka polowe. Te skurwysyny nie miały materacy, ale równie dobrze mogły być chmurą luksusu z bawełnianym wierzchem, ponieważ kiedy byliśmy w pozycji poziomej, wszyscy wiotczeliśmy.

Och, ale Psycho jeszcze ze mną nie skończył. Pozwolił mi spać przez minutę w samotności, a potem obudził mnie i zaprowadził z powrotem na plażę na chwilę sam na sam. W końcu dostrzegł okazję, by dostać się do mojej głowy, a ja byłam zdezorientowana, kiedy chwiejnym krokiem szłam samotnie w stronę wody, ale zimno mnie obudziło. Postanowiłem delektować się dodatkową godziną prywatnych tortur surfowania. Kiedy woda sięgała mi do piersi, zacząłem jeszcze raz nucić Adagio in Strings . Tym razem głośniej. Wystarczająco głośno, żeby ten skurwiel mnie usłyszał przez huk fal. Ta piosenka dała mi życie!

Przyszedłem na szkolenie SEAL, aby sprawdzić, czy jestem wystarczająco twardy, by przynależeć, i znalazłem w sobie wewnętrzną bestię, o której istnieniu nigdy nie wiedziałem. Bestia, z której odtąd korzystałem, ilekroć życie szło nie tak. Zanim wyszedłem z tego oceanu, uważałem się za niezniszczalnego.

Gdyby tylko.

Piekielny Tydzień daje się wszystkim we znaki, a później tej nocy, mając jeszcze czterdzieści osiem godzin do końca, poszedłem do lekarza, żeby dostać zastrzyk Toradolu w kolano, żeby zmniejszyć opuchliznę. Zanim wróciłem na plażę, załogi łodzi były na morzu w trakcie ćwiczeń wiosłowania. Fale szalały, wiał wiatr. Psycho spojrzął na SBG. – Co my, kurwa, z nim zrobimy?

Po raz pierwszy wahał się i był zmęczony próbami pokonania mnie. Byłem gotowy do wyjścia, gotowy na każde wyzwanie, ale Psycho to już przeszło. Był gotów dać mojemu tyłkowi wakacje w spa. Wtedy wiedziałem, że go przeżyłem; że mam jego duszę. SBG miał inne pomysły. Podał mi kamizelkę ratunkową i przymocował chemiczną lampę do tyłu mojego kapelusza.

– Chodź za mną – powiedział, szarżując w górę plaży. Dogoniłem go i przez dobrą milę biegliśmy na północ. Do tego czasu ledwo widzieliśmy łodzie i ich podskakujące światła przez mgłę i fale. — W porządku, Goggins. A teraz idź popływać i znajdź swoją pieprzoną łódź!

Trafił pustym punktem w moją najgłębszą niepewność, przebił moją pewność siebie i byłem oszołomiony milcząc. Posłałem mu spojrzenie, które mówiło: „Żartujesz sobie, kurwa,?“. Byłem już wtedy niezłym pływakiem, a tortury przy surfowaniu mnie nie przerażały, ponieważ nie byliśmy tak daleko od brzegu, ale na otwartej wodzie,

pływać w hipotermii tysiące metrów od brzegu w czasie sztormu, do łodzi, która nie miała, kurwa, pojęcia, że płynę w ich stronę? To brzmiało jak wyrok śmierci, a ja nie przygotowałem się na coś takiego. Ale czasami nieoczekiwane spada jak chaos i bez ostrzeżenia nawet najodważniejsi z nas muszą być gotowi do podjęcia ryzyka i zadań, które wydają się przekraczać nasze możliwości.

Dla mnie w tamtym momencie wszystko sprowadzało się do tego, jak chciałem być zapamiętany. Mogłem odmówić wykonania polecenia i nie miałbym kłopotów, bo nie miałem kumpla do pływania (na szkoleniu SEAL zawsze trzeba być z kumplem do pływania), a było oczywiste, że prosił mnie o coś, co był wyjątkowo niebezpieczny. Ale wiedziałem też, że moim celem przystąpienia do szkolenia SEAL było coś więcej niż przedostanie się na drugą stronę z trójzębem.

Dla mnie była to okazja do zmierzenia się z najlepszymi z najlepszych i zdystansowania się od stada. Więc chociaż nie widziałem łodzi poza szalejącymi falami, nie było czasu na rozpamiętywanie strachu. W ogóle nie było wyboru.

„Na co czekasz na Gogginsa? Zabieraj tam swój pieprzony tyłek i nie spieprz tego!

"Przyjąłem!" Krzyknęłam i pobiegłam w fale. Kłopot w tym, że z kamizelką asekuracyjną, opatrywaniem zranionego kolana, w butach, za cholere nie umiałem pływać, a nurkowanie przez fale było prawie niemożliwe. Musiałem wymachiwać białą farbą, a mój umysł zarządzał tak wieloma zmiennymi, że ocean wydawał się zimniejszy niż kiedykolwiek. Połykałem wodę litrami. To było tak, jakby morze otwierało mi szczęki i zalewało mój organizm, az każdym łykiem mój strach się wzmagał.

Nie miałem pojęcia, że na łodzi SBG przygotowywało się do akcji ratunkowej w najgorszym przypadku. Nie wiedziałam, że nigdy wcześniej nie postawił innego mężczyzny w takiej sytuacji. Nie zdawałem sobie sprawy, że widział we mnie coś wyjątkowego i jak każdy silny przywódca chciał zobaczyć, jak daleko mogę się posunąć, kiedy patrzył, jak moje światło podskakuje na powierzchni, zdenerwowany jak diabli. Opowiedział mi to wszystko podczas niedawnej rozmowy. Wtedy po prostu próbowałem przeżyć.

W końcu przedarłem się przez fale i przepłynąłem kolejne pół mili od brzegu, tylko po to, by zdać sobie sprawę, że mam na głowie sześć łodzi, chwiejnie chwiejących się i

poza zasięgiem wzroku dzięki czterostopowej fali wiatru. Nie wiedzieli, że tam jestem! Moje światło było słabe, a w okopie nic nie widziałem. Czekałem, aż jeden z nich zejdzie ze szczytu fali i mnie, kurwa, skosi. Mogłem tylko szczekać w ciemność jak ochrypliwy lew morski.

„Załoga łodzi dwa! Załoga łodzi dwa!”

To był mały cud, że moi ludzie mnie usłyszeli. Zawrócili naszą łódź, a Freak Brown złapał mnie swoimi wielkimi haczykami i wciągnął jak cenną zdobycz. Położyłem się na środku łodzi, zamknąłem oczy i po raz pierwszy od tygodnia uderzyłem młotem pneumatycznym. Było mi tak zimno, że nie mogłam tego ukryć.

„Cholera, Goggins”, powiedział Brown, „musisz być szalony! Nic ci nie jest?” Skinąłem głową i wziąłem się w garść. Byłem liderem tej załogi i nie mogłem sobie pozwolić na okazanie słabości. Napięłam każdy mięsień w moim ciele, a dreszcze zwolewały i zatrzymały się w czasie rzeczywistym.

– Tak się prowadzi z pieprzonego frontu – powiedziałem, kaszląc słoną wodą jak ranny ptak. Nie mogłem długo zachować kamiennej twarzy. Ani moja załoga. Cholernie dobrze wiedzieli, że szalone pływanie nie było moim pomysłem.

Gdy zegar dobiegł końca w Hell Week, byliśmy w boksie demonstracyjnym, tuż obok słynnego Silver Strand w Coronado. Jama była wypełniona zimnym błotem i uzupełniona lodowatą wodą. Był tam most linowy — dwie oddzielne linie, jedna dla stóp, a druga dla rąk — przecinający go od końca do końca. Jeden po drugim, każdy musiał przedostać się na drugą stronę, podczas gdy instruktorzy trzęsli się z tego gówna, próbując zmusić nas do upadku. Utrzymanie tego rodzaju równowagi wymaga ogromnej siły rdzenia, a wszyscy byliśmy ugotowani i u kresu sił. Poza tym moje kolano nadal było przejebane. W rzeczywistości było coraz gorzej i wymagało zastrzyku przeciwbólowego co dwanaście godzin. Ale kiedy wywołano moje nazwisko, wspiąłem się na tę linię, a kiedy instruktorzy zabrali się do pracy, napięłam rdzeń i trzymałam się wszystkiego, co mi zostało.

Dziewięć miesięcy wcześniej przekroczyłem granicę 297 funtów i nie mogłem nawet przebiec ćwierć mili. Wtedy, kiedy marzyłem o innym życiu, pamiętam

myśląc, że samo przejście przez Piekielny Tydzień byłoby największym zaszczytem w moim dotychczasowym życiu. Nawet gdybym nigdy nie ukończył BUD/S, samotne przetrwanie Piekielnego Tygodnia coś by znaczyło. Ale nie tylko przeżyłem. Miałem właśnie skończyć Piekielny Tydzień jako najlepszy w klasie i po raz pierwszy wiedziałem, że jestem złym skurwysynem.

Kiedyś byłam tak skupiona na porażce, że bałam się nawet spróbować. Teraz podjąłbym każde wyzwanie. Przez całe życie bałem się wody, a zwłaszcza zimnej wody, ale stojąc tam w ostatniej godzinie, chciałem, żeby ocean, wiatr i błoto były jeszcze zimniejsze! Zostałem całkowicie przemieniony fizycznie, co było dużą częścią mojego sukcesu w BUD/S, ale to, co pomogło mi przejść przez Hell Week, to mój umysł i dopiero zaczynałem wykorzystywać jego moc.

Właśnie o tym myślałem, kiedy instruktorzy robili wszystko, żeby zrzucić mnie z tego mostu linowego jak mechanicznego byka. Trzymałem się mocno i dotarłem tak daleko, jak wszyscy inni w klasie 231, zanim natura zwyciężyła i zostałem wysłany w lodowate błoto. Wytarłem go z oczu i ust i śmiałem się jak szalony, gdy Freak Brown pomógł mi wstać. Niedługo potem SBG podszedł do krawędzi dołu.

„Piekielny tydzień bezpieczny!” Krzyknął do trzydziestu chłopaków, którzy wciąż pozostali, trzęsąc się na płyciźnie. Wszyscy byliśmy poparzeni i krwawiący, wzdęci i sztywni. „Wykonaliście niesamowitą robotę!”

Niektórzy chłopcy krzyczeli z radości. Inni padali na kolana ze łzami w oczach i dziękowali Bogu. Ja też wpatrywałem się w niebo, przyciągnąłem Freak Brown do uścisku i przybiłem piątkę mojej drużynie. Każda inna załoga łodzi straciła ludzi, ale nie druga załoga łodzi! Nie straciliśmy nikogo i wygraliśmy każdy wyścig!

Kontynuowaliśmy świętowanie, wsiadając do autobusu do Grinder. Kiedy dotarliśmy na miejsce, dla każdego była duża pizza, a także sześćdziesięcioczeruncjowa butelka Gatorade i upragniona brązowa koszulka. Ta pizza smakowała jak pieprzona manna z nieba, ale koszulki oznaczały coś bardziej znaczącego. Kiedy po raz pierwszy przybywasz do BUD/S, codziennie nosisz białe koszulki. Po przetrwaniu Piekielnego Tygodnia możesz wymienić je na brązowe koszule.

To był symbol, że wznieśliśmy się na wyższy poziom, a po życiu pełnym głównie porażek zdecydowanie poczułem się, jakbym był w jakimś nowym miejscu.

Starłem się cieszyć chwilą, jak wszyscy inni, ale moje kolano nie czuło się dobrze przez dwa dni i zdecydowałem się wyjść i zobaczyć medyków. Schodząc z Grindera, spojrzałem w prawo i zobaczyłem prawie setkę ustawionych w szeregu hełmów.

Należały do ludzi, którzy dzwonili, i rozciągały się obok posągu, aż do nadbudówki. Przeczytałam kilka imion – facetów, których lubiłam. Wiedziałem, jak się czuli, ponieważ byłem tam, gdy moja klasa Pararescue ukończyła szkołę beze mnie. To wspomnienie dominowało we mnie przez lata, ale po 130 godzinach piekła przestało mnie definiować.

Tego wieczoru każdy mężczyzna musiał zobaczyć się z lekarzem, ale nasze ciała były tak spuchnięte, że trudno było odróżnić obrażenia od ogólnego bólu.

Wiedziałem tylko, że moje prawe kolano było trzykrotnie zerżnięte i potrzebowałem kul, żeby się poruszać. Freak Brown zostawił apteczkę posiniaczoną i poobijaną. Kenny wyszedł czysty i ledwo utykał, ale był bardzo obolały. Na szczęście naszą następną ewolucją był tydzień marszu. Mieliśmy siedem dni na jedzenie, picie i wyleczenie, zanim gównowo znów stanie się prawdziwe. To nie było dużo, ale wystarczająco dużo czasu, aby większość obłąkanych skurwysynów, którym udało się pozostać w klasie 231, wyzdrowiała.

Ja z drugiej strony? Moje spuchnięte kolano wcale się nie poprawiło do czasu, gdy wyrwali mi kule. Ale nie było czasu na buczenie. Pierwsza faza zabawy jeszcze się nie skończyła. Po spacerze przyszedł tydzień wiązania węzłów, co może nie wydawać się dużo, ale było znacznie gorsze, niż się spodziewałem, ponieważ te konkretne ćwiczenia odbywały się na dnie basenu, gdzie ci sami instruktorzy robili wszystko, żeby utopić moją jednonogą dupę.

Wyglądało to tak, jakby diabeł obserwował całe przedstawienie, przeczekał przerwę, a teraz właśnie zaczynała się jego ulubiona część. W noc poprzedzającą powrót BUD/S do intensywności, słyszałem jego słowa rozbrzmiewające w moim zestresowanym mózgu, gdy miotałem się i przewracałem przez całą noc.

Mówią, że lubisz cierpienie, Goggins. Że myślisz, że jesteś złym skurwysynem. Ciesz się przedłużonym pobylem w piekle!

WYZWANIE #4

Wybierz dowolną konkurencyjną sytuację, w której się teraz znajdujesz. Kto jest twoim przeciwnikiem? Czy to Twój nauczyciel lub trener, Twój szef, niesforny klient? Bez względu na to, jak cię traktują, jest jeden sposób, aby nie tylko zdobyć ich szacunek, ale także odwrócić sytuację. Doskonałość.

Może to oznaczać zdanie egzaminu, przygotowanie idealnej propozycji lub osiągnięcie celu sprzedażowego. Cokolwiek to jest, chcę, żebyś pracował ciężiej nad tym projektem lub na tych zajęciach niż kiedykolwiek wcześniej. Rób wszystko dokładnie tak, jak proszą, i niezależnie od tego, jaki standard wyznaczą jako idealny wynik, powinieneś dążyć do tego, aby go przewyższyć.

Jeśli twój trener nie daje ci czasu w grach, zdominuj trening. Sprawdź najlepszego faceta w swojej drużynie i spierdalaj. Oznacza to poświęcanie czasu poza boiskiem. Oglądanie filmów, dzięki którym możesz przestudiować tendencje przeciwnika, zapamiętywanie zagrań i trening na siłowni. Musisz zwrócić na siebie uwagę trenera.

Jeśli to twój nauczyciel, zacznij wykonywać pracę wysokiej jakości. Poświęć dodatkowy czas na swoje zadania. Napisz dla niej prace, których nawet nie przydzieliła! Przyjdź wcześniej na zajęcia. Zadawać pytania. Zwróć uwagę. Pokaż jej, kim jesteś i kim chcesz być.

Jeśli to szef, pracuj przez całą dobę. Zabierz się do pracy przed nimi. Wyjdź po ich powrocie do domu. Upewnij się, że zobaczą to gównem, a kiedy nadejdzie czas dostawy, przekrocz ich maksymalne oczekiwania.

Bez względu na to, z kim masz do czynienia, Twoim celem jest sprawić, by patrzyli, jak osiągasz to, czego sami nigdy by nie osiągnęli. Chcesz, żeby myśleli, jaka jesteś niesamowita. Weź ich negatywność i wykorzystaj ją, aby zdominować ich zadanie wszystkim, co masz. Zabierz ich pieprzoną duszę! Następnie opublikuj o tym w mediach społecznościowych i dodaj hashtag #canthurtme #takingsouls.

ROZDZIAŁ PIĄTY

5. PANCERZONY UMYSŁ

„Y

, G.”

Bez pieprzenia, doktorze. Zostały dwa dni marszu w tygodniu, więc przyszedłem do lekarza na wizytę kontrolną. Lekarz podwinął mi spodnie moro, a kiedy delikatnie ścisnął prawą rzepekę, ból ogarnął mój mózg, ale nie mogłem tego pokazać. Grałem rolę. Byłem pobitym, ale poza tym zdrowym studentem BUD/S gotowym do walki i nie mogłem nawet skrzywić się, żeby to zrobić. Wiedziałem już, że kolano jest przejebane i że szanse na przetrwanie kolejnych pięciu miesięcy treningu na jednej nodze są niewielkie, ale zaakceptowanie kolejnego cofnięcia oznaczało przetrwanie kolejnego Piekielnego Tygodnia, a to było zbyt wiele do przetworzenia.

„Opuchlizna nie zmniejszyła się zbyt wiele. Jakie to uczucie?”

Lekarz też odgrywał rolę. Kandydaci SEAL mieli „nie pytaj, nie mów” z większością personelu medycznego Naval Special Warfare Command. Nie miałam zamiaru ułatwiać pracy doktorowi, ujawniając mu cokolwiek, a on nie zamierzał zachowywać ostrożności i pociągać za linkę w męskim śnie. Podniósł rękę i mój ból zniknął. Zakaszałem, a w moich płucach ponownie zatrzeszczało zapalenie płuc, aż poczułem zimną prawdę jego stetoskopu na skórze.

Odkąd ogłoszono Piekielny Tydzień, kaszlałem brązowymi grudkami śluzu. Przez pierwsze dwa dni leżałem w łóżku, dzień i noc, wypluwając je do butelki Gatorade, gdzie przechowywałem je jak tyle pięciocentówek. Ledwo oddychałem i nie mogłem się zbyt wiele ruszać. Może byłem zły

skurwielu w Hell Week, ale to głównie się skończyło i musiałem pogodzić się z faktem, że diabeł (i ci instruktorzy) też mnie napiętnował.

— Wszystko w porządku, doktorze — powiedziałem. „Trochę sztywny to wszystko”.

Czas jest tym, czego potrzebowałem. Wiedziałem, jak przepchnąć ból, a moje ciało prawie zawsze reagowało wydajnością. Nie zamierzałem rezygnować tylko dlatego, że szczeptało mi kolano. W końcu by się pojawił. Lekarz przepisał mi lekarstwo zmniejszające przekrwienie w płucach i zatokach oraz dał mi Motrin na kolano. W ciągu dwóch dni mój oddech się poprawił, ale nadal nie mogłem zgiąć prawej nogi.

To byłby problem.

Spośród wszystkich momentów w BUD/S, o których myślałem, że mogą mnie złamać, ćwiczenie wiązania węzłów nigdy nie zarejestrowało się na moim radarze. Z drugiej strony, to nie byli jebani harcerze. To były podwodne ćwiczenia wiązania węzłów, które odbywały się w piętnastometrowej części basenu. I chociaż basen nie budził we mnie śmiertelnego strachu tak jak kiedyś, ponieważ miał ujemną pływalność, wiedziałem, że jakakolwiek ewolucja basenu może być moją zgubą, zwłaszcza ta, która wymaga stąpania po wodzie.

Jeszcze przed Tygodniem Piekle zostaliśmy przetestowani w basenie. Musieliśmy wykonywać pozorowane akcje ratunkowe na instruktorach i przepłynąć pod wodą pięćdziesiąt metrów bez płetw na jednym wdechu. To pływanie rozpoczęło się gigantycznym krokiem do wody, po którym nastąpiło pełne salto, aby wyssać jakikolwiek pęd. Potem, nie odbijając się od brzegu, przepłynęliśmy wzdłuż linii torów do końca naszego dwudziestopięciometrowego basenu. Po drugiej stronie pozwolono nam odbić się od ściany, a następnie popłynąć z powrotem. Kiedy dotarłem do znaku pięćdziesięciu metrów, wstałem i zaczerpnąłem powietrza. Moje serce łomotało, aż mój oddech się uspokoił i pojąłem, że właściwie przeszedłem pierwszą z serii skomplikowanych podwodnych ewolucji, które miały nas nauczyć spokoju, opanowania i opanowania pod wodą na wstrzymanym oddechu.

Ewolucja wiązania węzłów była następną w serii i nie dotyczyła naszej umiejętności wiązania różnych węzłów ani sposobu na maksymalne wstrzymanie oddechu. Jasne, obie umiejętności przydają się w operacjach płazów, ale to ćwiczenie dotyczyło bardziej naszej zdolności do żonglowania wieloma stresorami w środowisku, które nie jest

trwale dla ludzkiego życia. Pomimo mojego stanu zdrowia szedłem na trening z pewną dozą pewności siebie. Wszystko się zmieniło, kiedy zacząłem chodzić po wodzie.

Tak zaczęło się ćwiczenie, z ośmioma uczniami rozciągniętymi po basenie, poruszającymi rękami i nogami jak trzepaczki do jajek. To wystarczająco trudne dla mnie na dwóch zdrowych nogach, ale ponieważ moje prawe kolano nie działało, byłem zmuszony stąpać po wodzie tylko lewą. To zwiększyło stopień trudności i moje tętno, które wysysało moją energię.

Każdy uczeń miał przydzielonego instruktora do tej ewolucji, a Psycho Pete specjalnie poprosił mnie. Było oczywiste, że walczyłem, a Psycho i jego posiniaczona duma byli spragnieni małej zemsty. Z każdym obrotem mojej prawej nogi fale bólu eksplodowały jak fajerwerki.

Nawet gdy Psycho przyglądał mi się, nie mogłem tego ukryć. Kiedy się skrzywiłem, uśmiechnął się jak dziecko w świąteczny poranek.

„Zawiąż kwadratowy węzeł! Potem miska!” Krzyknął. Pracowałem tak ciężko, że trudno było mi złapać oddech, ale Psycho nie dał sobie z tym rady. „Teraz, do cholery!” Wciągnęłam powietrze, zgłębiłam się w pasie i kopnęłam w dół.

W ćwiczeniu było łącznie pięć węzłów, a każdemu uczniowi kazano chwycić swój ośmiocalowy kawałek liny i zawiązać go pojedynczo na dnie basenu. Przydzielono nam oddech pomiędzy, ale mogliśmy zrobić aż pięć węzłów na jednym oddechu. Instruktor wywoływał węzły, ale tempo było zależne od każdego ucznia. Nie pozwolono nam użyć maski ani gogli, aby ukończyć ewolucję, a instruktor musiał zatwierdzić każdy węzeł kciukiem do góry, zanim pozwolono nam wypłynąć na powierzchnię. Jeśli zamiast tego pokazywali kciuk w dół, musieliśmy poprawnie zawiązać ten węzeł, a jeśli wynurzyliśmy się na powierzchnię, zanim dany węzeł został zatwierdzony, oznaczało to porażkę i bilet do domu.

Po powrocie na powierzchnię nie było odpoczynku ani relaksu między zadaniami. Stałym refrenem było stąpanie po wodzie, co dla jednonogiego mężczyzny oznaczało gwałtowne bicie serca i ciągłe spalanie tlenu w krwioobiegu. Tłumaczenie: nurkowania były piekielnie niewygodne, a utrata przytomności była realną możliwością.

Psycho spojrzął na mnie spod maski, gdy rozwiązywałem supełki. Po około trzydziestu sekundach zatwierdził oba i wynurzyliśmy się. Oddychał swobodnie i

łatwe, ale sapałem i dyszałem jak mokry, zmęczony pies. Ból w kolanie był tak silny, że poczułem krople potu na czole. Kiedy pocisz się w nieogrzewanym basenie, wiesz, że gówno jest popieprzone. Byłem bez tchu, brakowało mi energii i chciałem rzucić palenie, ale rzucenie tej ewolucji oznaczało całkowite rzucenie BUD/S, a tak się nie stało.

„O nie, jesteś ranny, Goggins? Masz trochę piasku w cipce?”
zapytał psychol. – Założę się, że nie zrobisz trzech ostatnich węzłów na jednym oddechu.

Powiedział to z uśmiechem, jakby mnie prowokował. Znałem zasady. Nie musiałem przyjmować jego wyzwania, ale to sprawiłoby, że Psycho byłby trochę zbyt szczęśliwy, a na to nie mogłem pozwolić. Skinąłem głową i dalej kroczyłem po wodzie, opóźniając nurkowanie, aż mój puls się wyrówna i będę mógł zdobyć jeden głęboki, odżywczy oddech. Psycho nie miał tego. Ilekroć otwierałem usta, ochlapywał mi twarz wodą, aby jeszcze bardziej mnie zestresować, taktyka stosowana, gdy stażyści zaczynali panikować. To uniemożliwiało oddychanie.

„Zejdź na dno albo poniesiesz porażkę!”

zabrakłoby mi czasu. Spróbowałem nabrać trochę powietrza przed nurkowaniem z kaczką i zamiast tego spróbowałem łyka wody rozbryzgującej się Psycho, gdy zanurkowałem na dno basenu z negatywnym wstrzymaniem oddechu. Moje płuca były cholernie prawie puste, co oznaczało, że odczuwałem ból od skoku, ale pierwszego znokautowałem w ciągu kilku sekund. Psycho nie spieszył się z badaniem mojej pracy. Moje serce waliło jak alarm Morse'a. Poczułem, jak przeskakuje w mojej klatce piersiowej, jakby próbował przebić się przez klatkę piersiową i polecieć na wolność. Psycho wpatrywał się w sznurek, odwrócił go i przejrzał oczami i palcami, po czym uniósł kciuk w zwolnionym tempie. Potrząsnąłem głową, rozwiązałem linę i uderzyłem w następną. Ponownie dokładnie się temu przyjrzał, podczas gdy moja klatka piersiowa płonęła, a przepona skurczyła się, próbując wtłoczyć powietrze do moich pustych płuc. Poziom bólu w moim kolanie wynosił dziesięć. Gwiazdy zebrały się w moim peryferyjnym polu widzenia. Te liczne stresory sprawiły, że chwiałem się jak wieża Jenga i czułem się, jakbym miał stracić przytomność. Gdyby tak się stało, musiałbym polegać na Psycho, żeby wypłynął na powierzchnię i zabrał mnie ze sobą. Czy naprawdę ufałam temu człowiekowi, że to zrobi?

Nienawidził mnie. A jeśli nie udało mu się wykonać? Co jeśli moje ciało było tak wypalone, że nawet oddech ratunkowy nie był w stanie mnie obudzić?

Mój umysł kręcił się od tych prostych toksycznych pytań, które nigdy nie znikają. Dlaczego tu byłem? Po co cierpieć, skoro mogłem rzucić palenie i znów czuć się komfortowo? Po co ryzykować utratę przytomności, a nawet śmierć, za jebane wiertło do węzłów? Wiedziałem, że gdybym się poddał i wypłynął na powierzchnię, moja kariera w SEAL skończyłaby się natychmiast, ale w tamtym momencie nie mogłem pojąć, dlaczego w ogóle mnie to obchodzi.

Spojrzałem na Psycho. Uniósł oba kciuki do góry i miał duży głupkowaty uśmiech na twarzy, jakby oglądał cholerny program komediowy. Jego ułamek sekundy przyjemności z mojego bólu przypomniał mi o całym zastraszaniu i drwinach, które odczuwałem jako nastolatek, ale zamiast odgrywać rolę ofiary i pozwalać negatywnym emocjom wysysać moją energię i zmuszać mnie do wyjścia na powierzchnię, porażka, to było tak, jakby W moim mózgu rozbłysło nowe światło, które pozwoliło mi odwrócić scenariusz.

Czas stanął w miejscu, gdy po raz pierwszy zdałam sobie sprawę, że zawsze patrzyłam na całe swoje życie, na wszystko, przez co przeszłam, z niewłaściwej perspektywy. Tak, wszystkie nadużycia, których doświadczyłem i negatywność, przez którą musiałem się przebić, stanowiły dla mnie wyzwanie do głębi, ale w tym momencie przestałem postrzegać siebie jako ofiarę złych okoliczności, a zamiast tego zobaczyłem swoje życie jako ostateczny poligon. Moje wady przez cały czas miażdżyły mój umysł i przygotowywały mnie na ten moment w tym basenie z Psycho Petem.

Pamiętam mój pierwszy dzień na siłowni w Indianie. Moje dłonie były miękkie i szybko rozdarły mi się o pręty, ponieważ nie były przyzwyczajone do trzymania stali. Ale z biegiem czasu, po tysiącach powtórzeń, moje dłonie utworzyły grubą zrogowaciałą warstwę ochronną. Ta sama zasada działa, jeśli chodzi o sposób myślenia. Dopóki nie doświadczysz trudności, takich jak znęcanie się i zastraszanie, niepowodzenia i rozczarowania, twój umysł pozostanie miękki i odsłonięty. Doświadczenia życiowe, zwłaszcza negatywne, pomagają znieczulić umysł. Ale to od ciebie zależy, gdzie ułoży się ta bezdusznosc. Jeśli zdecydujesz się postrzegać siebie jako ofiarę okoliczności w dorosłym życiu, ta bezdusznosc stanie się urazą, która chroni cię przed nieznanym. Sprawia, że będziesz zbyt ostrożny i nieufny, a być może zbyt zły na świat. Sprawia, że będziesz się bać zmian i będzie trudno do Ciebie dotrzeć, ale nie będzie Ci ciężko. Tam byłem jako nastolatek, ale po moim drugim piekielnym tygodniu stałem się kimś nowym. Do tego czasu walczyłem z tak wieloma okropnymi sytuacjami i pozostawałem otwarty i gotowy na więcej. Moja zdolność do pozostania otwartym reprezentowała gotowość do walki o własne życie, co pozwoliło mi wytrzymać burze gradu bólu i wykorzystać je do

nieczuły na mentalność mojej ofiary. To gówno zniknęło, pogrzebane pod warstwami potu i twardego, pieprzonego ciała, a ja też zaczynałem być bezduszny z powodu moich lęków. Ta świadomość dała mi mentalną przewagę, której potrzebowałem, by przeżyć jeszcze raz Psycho Pete'a.

Aby pokazać mu, że nie może mnie już skrzywdzić, odwzajemniłem uśmiech, a uczucie bycia na skraju utraty przytomności zniknęło. Nagle dostałem energii. Ból zelżał i wydawało mi się, że mogę leżeć pod wodą cały dzień. Psychol zobaczył to w moich oczach. Zawiązałem ostatni węzeł w wolnym tempie, cały czas wpatrując się w niego. Wskazał rękami, żebym się pospieszyła, gdy jego przepona się skurczyła. W końcu skończyłem, dał mi szybkie potwierdzenie i kopnął na powierzchnię, desperacko szukając oddechu. Nie spieszyłem się, dołączyłem do niego na górze i stwierdziłem, że sapie, podczas gdy ja czułem się dziwnie zrelaksowany. Kiedy żetony spadły na basen podczas szkolenia pararatowniczego Sił Powietrznych, ugiąłem się. Tym razem wygrałem wielką bitwę w wodzie. To było wielkie zwycięstwo, ale wojna się nie skończyła.

Po tym, jak przeszedłem ewolucję wiązania węzłów, mieliśmy dwie minuty na wyjście na pokład, ubranie się i powrót do klasy. Podczas pierwszej fazy to zazwyczaj dużo czasu, ale wielu z nas — nie tylko ja — wciąż leczyło się po piekielnym tygodniu i nie poruszało się w naszym typowym błyskawicznym tempie. Poza tym, kiedy przebrnęliśmy przez Piekielny Tydzień, klasa 231 przeszła małą korektę nastawienia.

Hell Week ma na celu pokazanie ci, że człowiek jest zdolny do znacznie więcej, niż myślisz. Otwiera twój umysł na prawdziwe możliwości ludzkiego potencjału, a wraz z tym następuje zmiana w twojej mentalności. Nie boisz się już zimnej wody ani robienia pompek przez cały dzień. Zdajesz sobie sprawę, że bez względu na to, co ci zrobią, nigdy cię nie złamią, więc nie spieszysz się tak bardzo, aby dotrzymać ich arbitralnych terminów. Wiesz, że jeśli ci się nie uda, instruktorzy cię pobiją. To znaczy pompki, moczenie się i piach, wszystko, co zwiększa iloraz bólu i dyskomfortu, ale dla tych z nas, którzy wciąż są w miksie, nasze nastawienie było takie: Niech tak będzie, kurwa! Nikt z nas nie bał się już instruktorów i nie zamierzaliśmy się spieszyć. Nie podobało im się to cholerstwo.

Widziałem wiele upadków w BUD/S, ale ten, który otrzymaliśmy tego dnia, przejdzie do historii jako jeden z najgorszych. Robiliśmy pompki, aż nie mogliśmy się podnieść z pokładu, potem przewrócili nas na plecy i zażądali kopnięć z trzepotem. Każde kopnięcie było dla mnie torturą. Stawiałem nogi

w dół z powodu bólu. Okazywałem słabość, a jeśli ty okazujesz słabość, JEST WŁĄCZONA!

Psycho i SBG zeszli na dół i rzucili się na mnie na zmianę. Przeszedłem od pompek do trzepotania kopniakami i czołgania się, aż się zmęczyli. Czułem, jak ruchome części mojego kolana przesuwają się, unoszą i chwytają za każdym razem, gdy zginam je, aby wykonać te czołganie się niedźwiedzia, i to było bolesne. Poruszałem się wolniej niż zwykle i wiedziałem, że jestem zepsuty. To proste pytanie znów się pojawiło. Dlaczego? Co próbowałem udowodnić? Rezygnacja wydawała się rozsądnym wyborem. Komfort przeciętności brzmiał jak słodka ulga, dopóki Psycho nie krzyknął mi do ucha.

„Ruszaj się szybciej, skurwysynu!”

Po raz kolejny ogarnęło mnie niesamowite uczucie. Tym razem nie byłem skupiony na tym, żeby go prześcignąć. Czułem najgorszy ból w moim życiu, ale moje zwycięstwo w basenie kilka minut wcześniej wróciło w pośpiechu. W końcu udowodniłem sobie, że jestem wystarczająco przyzwoitym wodniakiem, by należeć do Navy SEALs. Mocna rzecz dla dzieciaka o ujemnej pływalności, który nigdy w życiu nie wziął lekcji pływania. A powodem, dla którego się tam dostałem, było to, że włożyłem w to pracę. Basen był moim kryptonitem. Mimo że byłem znacznie lepszym pływakiem jako kandydat SEAL, wciąż byłem tak zestresowany ewolucją wody, że po całym dniu treningu chodziłem na basen co najmniej trzy razy w tygodniu. Przeskoczyłem pięciometrowe ogrodzenie tylko po to, by uzyskać dostęp po godzinach. Poza aspektem akademickim, nic nie przerażało mnie tak bardzo w perspektywach BUD/S jak ćwiczenia pływackie, a poświęcając czas byłem w stanie przezwyciężyć ten strach i wejść na nowy poziom pod wodą, gdy presja była duża.

Pomyślałem o niesamowitej sile stwardniałego umysłu w zadaniu, gdy Psycho i SBG mnie pokonali, i ta myśl stała się uczuciem, które przejęło moje ciało i sprawiło, że poruszałem się tak szybko jak niedźwiedź wokół tego basenu. Nie mogłem uwierzyć w to, co robię. Intensywny ból zniknął, podobnie jak te dokuczliwe pytania. Walczyłem mocniej niż kiedykolwiek, przełamując ograniczenia wynikające z kontuzji i tolerancji na ból, i jechałem na drugim wietrze dostarczanym przez stwardniały umysł.

Po tym, jak niedźwiedź zaczął się czołgać, wróciłem do robienia trzepoczących kopnięć i nadal nie odczuwałem bólu! Gdy pół godziny później wychodziliśmy z basenu, SBG zapytał: „Goggins, co ci w dupę zrobiło, że jesteś Supermanem?” Tylko się uśmiechnąłem i wyszedłem

basen. Nie chciałem nic mówić, ponieważ nie rozumiałem jeszcze tego, co teraz wiem.

Podobnie jak wykorzystywanie energii przeciwnika do zdobycia przewagi, poleganie na swoim stwardniałym umyśle w ogniu walki może również zmienić sposób myślenia. Pamiętanie o tym, przez co przeszedłeś i jak to wzmocniło twój sposób myślenia, może wyciągnąć cię z negatywnej pętli mózgowej i pomóc ominąć te słabe, jednosekundowe impulsy, by się poddać, abyś mógł pokonać przeszkody. A kiedy użyjesz stwardniałego umysłu, tak jak ja tego dnia wokół basenu, i będziesz dalej walczył z bólem, może to pomóc ci przekroczyć swoje granice, ponieważ jeśli zaakceptujesz ból jako naturalny proces i odmówisz poddania się i poddania, zaangażujesz się w współczulny układ nerwowy, który zmienia przepływ hormonów.

Współczulny układ nerwowy jest twoim odruchem walki lub ucieczki. Bulgocze tuż pod powierzchnią, a kiedy jesteś zagubiony, zestresowany lub walczysz, tak jak ja, kiedy byłem przygnębionym dzieckiem, to ta część twojego umysłu kieruje autobusem. Wszyscy już kiedyś próbowaliśmy tego uczucia. Te poranki, kiedy bieganie jest ostatnią rzeczą, na którą masz ochotę, ale po dwudziestu minutach czujesz się pełen energii, to praca współczulnego układu nerwowego. Odkryłem, że możesz skorzystać z niego na zawołanie, o ile wiesz, jak zarządzać własnym umysłem.

Kiedy oddajesz się negatywnej rozmowie z samym sobą, dary współczującej odpowiedzi pozostaną poza zasięgiem. Jeśli jednak potrafisz poradzić sobie z tymi chwilami bólu, które przychodzą z maksymalnym wysiłkiem, pamiętaj, przez co przeszedłeś, aby dotrzeć do tego punktu w swoim życiu, będziesz w lepszej pozycji, aby wytrwać i wybrać walkę zamiast ucieczki. To pozwoli ci wykorzystać adrenalinę, która towarzyszy sympatycznej reakcji, aby iść jeszcze mocniej.

Przeszkody w pracy i szkole można również pokonać swoim stwardniałym umysłem. W takich przypadkach przeforsowanie danego punktu zapalnego prawdopodobnie nie doprowadzi do sympatycznej reakcji, ale zmotywuje cię do przeforsowania wszelkich wątpliwości co do własnych umiejętności. Bez względu na wykonywane zadanie, zawsze istnieje możliwość zwątpienia w siebie. Ilekroć zdecydujesz się podążać za marzeniem lub wyznaczyć cel, równie dobrze możesz wymyślić wszystkie powody, dla których prawdopodobieństwo sukcesu jest niskie. Obwiniaj za to popieprzone ewolucyjne okablowanie ludzkiego umysłu. Ale nie musisz dopuszczać do siebie wątpliwości.

kabina pilota! Możesz tolerować wątpliwości jako kierowca na tylnym siedzeniu, ale jeśli zwątpisz w fotel pilota, porażka jest gwarantowana. Przypomnienie sobie, że już wcześniej przechodziłeś przez trudności i zawsze przetrwałeś, by ponownie walczyć, zmienia tok rozmowy w twojej głowie. Pozwoli ci to kontrolować i radzić sobie z wątpliwościami oraz skupić się na podejmowaniu każdego kroku niezbędnego do wykonania danego zadania.

Brzmi prosto, prawda? To nie jest. Bardzo niewielu ludzi nawet zadaje sobie trud kontrolowania sposobu, w jaki pojawiają się ich myśli i wątpliwości. Zdecydowana większość z nas jest niewolnikami własnego umysłu. Większość nie podejmuje nawet pierwszego wysiłku, jeśli chodzi o opanowanie procesu myślowego, ponieważ jest to niekończąca się robota i niemożliwa do osiągnięcia za każdym razem. Przeciętny człowiek myśli od 2000 do 3000 myśli na godzinę. To trzydzieści do pięćdziesięciu na minutę! Niektóre z tych strzałów miną bramkarza. To nieuniknione. Zwłaszcza jeśli idziesz przez życie.

Trening fizyczny to idealny tygiel do nauki kierowania procesem myślowym, ponieważ podczas ćwiczeń skupiasz się bardziej na jednym punkcie, a reakcja na stres i ból jest natychmiastowa i mierzalna. Czy uderzasz mocno i chwytasz rekord życiowy, tak jak obiecałeś, czy się rozpadasz? Ta decyzja rzadko sprowadza się do zdolności fizycznych, prawie zawsze jest to test tego, jak dobrze zarządzasz własnym umysłem. Jeśli przepchniesz się przez każdy podział i wykorzystasz tę energię do utrzymania mocnego tempa, masz wielką szansę na zarejestrowanie szybszego czasu. To prawda, że w niektóre dni jest to łatwiejsze niż w inne. A zegar, czy wynik, i tak nie ma znaczenia. Powodem, dla którego tak ważne jest, aby cisnąć najmocniej, gdy chcesz rzucić najwięcej, jest to, że pomaga ci to wyostrzyć umysł. Z tego samego powodu musisz dawać z siebie wszystko, kiedy jesteś najmniej zmotywowany.

Dlatego pokochałem PT w BUD/S i nadal go kocham. Wyzwania fizyczne wzmacniają mój umysł, więc jestem gotowy na wszystko, co przyniesie mi życie, i zrobi to samo dla ciebie.

Ale bez względu na to, jak dobrze go wykorzystasz, stwardniały umysł nie może wyleczyć złamanych kości. Podczas kilometrowej wędrówki z powrotem do kompleksu BUD/S poczucie zwycięstwa wyparowało i mogłem poczuć szkody, które wyrządziłem. Miałem przed sobą dwadzieścia tygodni treningu, dziesiątki ewolucji, a ledwo chodziłem. Chociaż chciałem zaprzeczyć bólowi w kolanie, wiedziałem, że mam przejebane, więc pokużykałem prosto do lekarza.

Kiedy zobaczył moje kolano, doktor nic nie powiedział. Pokręcił tylko głową i wysłał mnie na prześwietlenie, które ujawniło złamanie rzepki. W BUD/S, kiedy rezerwiści doznają kontuzji, które długo się goją, są odsyłani do domu i tak właśnie się stało ze mną.

Przykucnąłem tyłkiem z powrotem do koszar, zdemoralizowany, a podczas sprawdzania zobaczyłem kilku facetów, którzy odeszli podczas Piekielnego Tygodnia. Kiedy po raz pierwszy zobaczyłem ich hełmy ustawione pod dzwonem, zrobiło mi się ich żal, ponieważ znałem puste uczucie poddania się, ale widok ich twarzą w twarz przypomniał mi, że porażka jest częścią życia i teraz wszyscy musimy naciskać .

Nie zrezygnowałem, więc wiedziałem, że zostanę zaproszony z powrotem, ale nie miałem pojęcia, czy to oznacza trzeci Tydzień Piekiła, czy nie. Lub jeśli po dwukrotnym przeturlaniu nadal miałem palące pragnienie walki z kolejnym huraganem bólu bez żadnej gwarancji sukcesu. Biorąc pod uwagę moje kontuzje, jak mogłem? Opuściłem kompleks BUD/S z większą samoświadomością i większym panowaniem nad moim umysłem niż kiedykolwiek wcześniej, ale moja przyszłość była równie niepewna.

* * *

Samoloty zawsze przyprawiały mnie o klaustrofobię, więc zdecydowałem się pojechać pociągiem z San Diego do Chicago, co dało mi trzy pełne dni na myślenie, a mój umysł był popieprzony. Pierwszego dnia nie wiedziałem, czy chcę już być SEALsem. Wiele pokonałem. Pokonałem Hell Week, zdałem sobie sprawę z mocy stwardniałego umysłu i pokonałem strach przed wodą. Może już wystarczająco dużo się o sobie dowiedziałam? Co jeszcze musiałem udowodnić? Drugiego dnia myślałem o wszystkich innych pracach, do których mógłbym się zapisać. Może powinienem ruszyć dalej i zostać strażakiem? To kiepska robota i byłaby to okazja, by stać się bohaterem innego rodzaju. Ale trzeciego dnia, kiedy pociąg wjechał do Chicago, wśliznąłem się do łazienki wielkości budki telefonicznej i zameldowałem się w Accountability Mirror. Czy naprawdę tak się czujesz? Czy na pewno jesteś gotów zrezygnować z SEALsów i zostać cywilnym strażakiem? Gapiłem się na siebie przez pięć minut, zanim potrząsnąłem głową. nie mogłem kłamać. Musiałam powiedzieć sobie prawdę, na głos.

"Obawiam się. Boję się znowu przechodzić przez to całe gównno. Boję się pierwszego dnia, pierwszego tygodnia."

Byłem już wtedy po rozwodzie, ale moja była żona, Pam, spotkała mnie na dworcu kolejowym i odwiozła do domu mojej matki w Indianapolis. Pam nadal mieszkała w Brazylii. Byliśmy w kontakcie, kiedy byłem w San Diego, i po tym, jak zobaczyliśmy się w tłumie na peronie, powróciliśmy do naszych nawyków, a później tej nocy położyliśmy się do łóżka.

Przez całe lato, od maja do listopada, przebywałem na Środkowym Zachodzie, lecząc, a następnie rehabilitując kolano. Nadal byłem rezerwistą, ale nie byłem zdecydowany na powrót do szkolenia Navy SEAL. Zajrzałem do korpusu piechoty morskiej. Zbadałem proces aplikacji dla kilku jednostek straży pożarnej, ale w końcu podniosłem telefon, gotowy do wezwania do kompleksu BUD/S. Potrzebowali mojej ostatecznej odpowiedzi.

Siedziałem tam, trzymając telefon, i myślałem o nędzy szkolenia SEAL. Cholera, biegasz sześć mil dziennie tylko po to, żeby coś zjeść, nie licząc treningów. Wyobraziłem sobie całe to pływanie i wiosłowanie, dźwiganie ciężkich łodzi i kłód na głowach przez nasyp przez cały dzień. Przypominałem sobie godziny przysiadów, pompek, kopnięć z trzepotem i O-Course. Przypominałem sobie uczucie tarzania się w piasku, ocierania się przez cały jebany dzień i noc. Moje wspomnienia były doświadczeniem umysł-ciało i poczułem zimno głęboko w kościach. Normalny człowiek by się poddał. Powiedzieliby, pieprzyć to, po prostu nie tak miało być, i odmówiliby torturowania się jeszcze przez minutę.

Ale nie byłem podłączony normalnie.

Kiedy wybierałem numer, negatywne nastawienie pojawiło się jak wściekły cień. Nie mogłem się powstrzymać od myśli, że zostałem umieszczony na tej ziemi, aby cierpieć. Dlaczego moje osobiste demony, przeznaczenie, Bóg czy Szatan nie zostawią mnie, kurwa, w spokoju? Byłem zmęczony próbami udowodnienia swojej wartości. Zmęczony znieczulaniem mojego umysłu. Psychicznie byłem wykończona do cna. W tym samym czasie bycie wyczerpanym jest ceną bycia twardym i wiedziałem, że jeśli zrezygnuję, te uczucia i myśli tak po prostu nie znikną. Kosztem rzucenia palenia byłby czyściec na całe życie. Byłbym uwięziony wiedząc, że nie zostałem w walce do samego końca. To żaden wstyd zostać znokautowanym. Wstyd przychodzi, gdy rzucasz pieprzony ręcznik, a jeśli urodziłem się, by cierpieć, to równie dobrze mogę wziąć moje lekarstwo.

Oficer szkoleniowy przywitał mnie z powrotem i potwierdził, że zaczynam od pierwszego dnia, pierwszego tygodnia. Zgodnie z oczekiwaniami moja brązowa koszula musiała zostać wymieniona na białą, a on miał jeszcze jeden promyk słońca do podzielenia się. — Tak dla twojej wiadomości, Goggins — powiedział — to będzie ostatni raz, kiedy pozwolimy ci przejść szkolenie BUD/S. Jeśli doznasz kontuzji, to wszystko. Nie pozwolimy ci wrócić”.

- Zgadza się - powiedziałem.

Klasa 235 miała się zebrać w ciągu zaledwie czterech tygodni. Moje kolano wciąż nie było w porządku, ale lepiej być gotowym, bo ostateczny test miał się rozpocząć.

W kilka sekund po odłożeniu słuchawki Pam zadzwoniła i powiedziała, że musi się ze mną zobaczyć. To był dobry moment. Znowu opuszczałem miasto, mam nadzieję, że tym razem na dobre, i musiałem z nią zrównać się. Cieszyliśmy się sobą, ale dla mnie to zawsze było tymczasowe. Byliśmy kiedyś małżeństwem i nadal byliśmy innymi ludźmi o zupełnie innych światopoglądach. To się nie zmieniło i oczywiście nie zmieniły się też niektóre z moich niepewności, ponieważ sprawiały, że wracałem do tego, co było znajome. Szaleństwem jest robienie w kółko tego samego i oczekiwanie innych rezultatów. Nigdy nie pracowalibyśmy i nadszedł czas, aby to powiedzieć.

Jako pierwsza dotarła do wiadomości.

- Spóźniłam się - powiedziała, wpadając przez drzwi, ściskając brązową papierową torbę. „Jak późno późno”. Wydawała się podekscytowana i zdenerwowana, gdy zniknęła w łazience. Słyszałem szelest torby i otwieranie paczki, kiedy leżałem na łóżku, wpatrując się w sufit. Kilka minut później otworzyła drzwi łazienki z testem ciężowym w dłoni i szerokim uśmiechem na twarzy. - Wiedziałaś - powiedziała, przygryzając dolną wargę. „Spójrz, Davidzie, jesteśmy w ciąży!”

Wstałem powoli, przytuliła mnie z całych sił, a jej podekscytowanie złamało mi serce. To nie miało tak potoczyć się. nie byłem gotowy. Moje ciało wciąż było złamane, miałem 30 000 dolarów długu na karcie kredytowej i nadal byłem tylko rezerwistą. Nie miałem własnego adresu ani samochodu. Byłem niestabilny i przez to czułem się bardzo niepewnie. Poza tym nie byłem nawet zakochany w tej kobiecie. Tak sobie powiedziałem, patrząc w lustro odpowiedzialności ponad jej ramieniem. Lustro, które nigdy nie kłamie.

Odwrociłam wzrok.

Pam wróciła do domu, aby podzielić się nowiną z rodzicami. Odprowadziłem ją do drzwi domu mojej matki, a potem opadłem na kanapę. W Coronado czułem, że pogodziłem się z moją popieprzoną przeszłością i znalazłem tam trochę mocy, a tu znów zostałem wessany. Teraz nie chodziło tylko o mnie i moje marzenia o zostaniu SEALsem. Musiałam myśleć o rodzinie, co podniosło stawkę o wiele wyżej. Gdyby tym razem mi się nie udało, nie oznaczałoby to, że po prostu wracam do punktu zerowego, emocjonalnie i finansowo, ale zabiorę tam ze sobą moją nową rodzinę. Kiedy moja mama wróciła do domu, opowiedziałem jej wszystko, a kiedy rozmawialiśmy, tama pękła, a strach, smutek i walka wypłynęły ze mnie. Schowałem głowę w dłoniach i szlochałem.

„Mamo, moje życie od urodzenia do teraz było koszmarem. Koszmar, który staje się coraz gorszy – powiedziałem. „Im bardziej się staram, tym trudniejsze staje się moje życie”.

– Nie mogę się z tym kłócić, Davidzie – powiedziała. Moja mama знаła piekło i nie próbowała mnie niańczyć. Nigdy nie miała. – Ale znam cię też na tyle dobrze, by wiedzieć, że znajdziesz sposób, by przez to przejść.

- Muszę - powiedziałam, ocierając łzy z oczu. „Nie mam wyboru”.

Zostawiła mnie samego, a ja siedziałem na tej kanapie całą noc. Czułem się, jakbym został pozbawiony wszystkiego, ale wciąż oddychałem, co oznaczało, że muszę znaleźć sposób, aby iść dalej. Musiałem podzielić wątpliwości i znaleźć siłę, by uwierzyć, że urodziłem się, by być kimś więcej niż jakimś zmęczonym dupkiem odrzuconym przez Navy SEALs. Po piekielnym tygodniu poczułem, że stałem się niezniszczalny, ale w ciągu tygodnia zostałem wyzerowany. W końcu nie awansowałem. Nadal nie byłem głównym, a jeśli mam naprawić swoje zepsute życie, musiałbym stać się kimś więcej!

Na tej sofie znalazłem sposób.

Do tego czasu nauczyłem się, jak uważać się za odpowiedzialnego i wiedziałem, że mogę zabrać duszę człowieka w ogniu bitwy. Pokonałem wiele przeszkód i zdałem sobie sprawę, że każde z tych doświadczeń tak stwardniało mój umysł, że mogę podjąć każde wyzwanie. Wszystko to sprawiało, że czułem się, jakbym uporała się z demonami z przeszłości, ale tak nie było. Ignorowałem ich. Moje wspomnienia nt

nadużycia ze strony mojego ojca, tych wszystkich ludzi, którzy nazywali mnie czarnuchem, nie wyparowały po kilku zwycięstwach. Te chwile zakotwiczyły się głęboko w mojej podświadomości, w wyniku czego pękły moje fundamenty. W człowieku twój charakter jest twoim fundamentem, a kiedy zbudujesz pasmo sukcesów i piętrzysz jeszcze więcej porażek na popieprzonym fundamencie, struktura, którą jest jaźń, nie będzie zdrowa. Aby rozwinąć uzbrojony umysł — sposób myślenia tak zrogowaciały i twardy, że staje się kuloodporny — musisz dotrzeć do źródła wszystkich swoich lęków i niepewności.

Większość z nas zamiata pod dywan swoje niepowodzenia i złe sekrety, ale kiedy napotykamy problemy, dywan podnosi się, a nasza ciemność ponownie pojawia się, zalewa naszą duszę i wpływa na decyzje, które określają nasz charakter.

Moje lęki nigdy nie dotyczyły tylko wody, a mój niepokój związany z klasą 235 nie dotyczył bólu pierwszej fazy. Sączyły się z zakażonych ran, którymi chodziłem przez całe życie, a moje zaprzeczenie im było równoznaczne z zaprzeczeniem siebie. Byłem swoim największym wrogiem! To nie świat, Bóg czy diabeł chciał mnie dopaść. To ja!

Odrzucałem swoją przeszłość, a tym samym odrzucałem siebie. Mój fundament, mój charakter został określony przez samoodrzućenie. Wszystkie moje obawy wynikały z głęboko zakorzonego niepokoju, jaki niosłem będąc Davidem Gogginsem z powodu tego, przez co przeszedłem. Nawet po tym, jak osiągnęłam punkt, w którym przestało mnie obchodzić, co myślą o mnie inni, nadal miałam problem z zaakceptowaniem siebie.

Każdy, kto jest zdrowy na umyśle i ciele, może usiąść i pomyśleć o dwudziestu rzeczach w swoim życiu, które mogły potoczyć się inaczej. Gdzie być może nie dostali uczciwego wstrząsu i gdzie wybrali ścieżkę najmniejszego oporu. Jeśli jesteś jednym z nielicznych, którzy to przyznają, chcesz zagoić te rany i wzmocnić swój charakter, Twoim obowiązkiem jest wrócić do przeszłości i pogodzić się ze sobą, stawiając czoła tym incydentom i wszystkim swoim negatywnym wpływom, i akceptowanie ich jako słabych punktów własnego charakteru. Tylko wtedy, gdy zidentyfikujesz i zaakceptujesz swoje słabości, w końcu przestaniesz uciekać od swojej przeszłości. Wtedy te incydenty mogą być efektywniej wykorzystane jako paliwo do stania się lepszym i silniejszym.

Właśnie tam, na kanapie mamy, gdy księżyc wypalał swój łuk na nocnym niebie, stawiałem czoła moim demonom. Zmierzyłem się z samym sobą. Nie mogłem już uciekać od taty. Musiałam zaakceptować, że był częścią mnie i że kłamał, oszukiwał

charakter wpłynął na mnie bardziej, niż chciałem przyznać. Przed tą nocą mówiłem ludziom, że mój ojciec zmarł, zamiast mówić prawdę o tym, skąd pochodzę. Nawet w SEAL-ach powtarzałem to kłamstwo. Wiedziałem dlaczego. Kiedy zostajesz pobity, nie chcesz się przyznać, że skopano ci tyłek. To nie sprawia, że czujesz się bardzo męsko, więc najłatwiej jest o tym zapomnieć i iść dalej. Udawaj, że to się nigdy nie wydarzyło.

Nigdy więcej.

Idąc dalej, bardzo ważne stało się dla mnie uporządkowanie mojego życia, ponieważ kiedy przyjrzyj się swoim doświadczeniom grzebieniem o drobnych zębach i zobaczysz, skąd pochodzą twoje problemy, możesz znaleźć siłę w znoszeniu bólu i nadużyć. Akceptując Trunnisa Gogginsa jako część siebie, mogłem swobodnie wykorzystać miejsce, z którego pochodzę, jako paliwo. Uświadomiłam sobie, że każdy epizod znęcania się nad dzieckiem, który mógł mnie zabić, czynił mnie twardym jak diabli i ostrym jak ostrze samuraja.

To prawda, dostałem popieprzone rozdanie, ale tamtej nocy zacząłem myśleć o tym jak o biegu na 100 mil z pięćdziesięciokilogramowym plecakiem na plecach. Czy nadal mógłbym startować w tym wyścigu, nawet gdyby wszyscy inni biegali swobodnie i swobodnie, ważąc 130 funtów? Jak szybko będę w stanie biec, gdy zrzucę ten ciężar? O ultrasach jeszcze nie myślałem. Dla mnie wyścig był samym życiem, a im bardziej robiłem inwentaryzację, tym bardziej zdawałem sobie sprawę, jak byłem przygotowany na popieprzone wydarzenia, które miały nadejść. Życie wrzuciło mnie do ognia, wyjęło i wielokrotnie obijało, a nurkowanie z powrotem do kociołka BUD/S i odczuwanie trzeciego piekielnego tygodnia w roku kalendarzowym oznaczałoby dla mnie doktorat z bólu. Miałem stać się najostrzejszym mieczem, jaki kiedykolwiek powstał!

* * *

Pojawiłem się w klasie 235 z misją i trzymałem się z dala od siebie przez większą część pierwszej fazy. Pierwszego dnia w tej klasie było 156 mężczyzn. Wciąż prowadziłem z przodu, ale tym razem nie chodziło mi o to, by kogokolwiek prowadzić przez Tydzień Piekła. Kolano nadal mnie bolało i musiałem włożyć każdą cząstkę energii w przejście przez BUD/S. Wszystko kręciło się wokół mnie przez następne sześć miesięcy i nie miałem złudzeń co do tego, jak trudno będzie to przetrwać.

Przykład: Shawn Dobbs.

Dobbs dorastał w biedzie w Jacksonville na Florydzie. Walczył z niektórymi z tych samych demonów co ja i przyszedł do klasy z odpryskiem na ramieniu. Od razu widać było, że jest elitarnym, urodzonym sportowcem. We wszystkich biegach był w czołówce lub blisko niej, po kilku powtórzeniach pokonał O-Course w 8:30 i wiedział, że jest złym skurwysynem. Z drugiej strony, jak mówią taoiści, ci, którzy wiedzą, nie mówią, a ci, którzy mówią, no cóż, gówno wiedzą.

W noc przed rozpoczęciem Piekielnego Tygodnia dużo mówił o chłopakach z klasy 235. Na Szlifierce było już pięćdziesiąt pięć hełmów i był pewien, że pod koniec będzie jednym z garstki absolwentów. Wspomniał o facetach, o których wiedział, że przeżyją Piekielny Tydzień, a także opowiadał mnóstwo bzdur o facetach, o których wiedział, że odejdą.

Nie miał pojęcia, że popełnia klasyczny błąd, porównując się z innymi w swojej klasie. Kiedy pokonał ich w ewolucji lub przewyższył ich podczas PT, był z tego bardzo dumny. Zwiększyło to jego pewność siebie i wydajność. W BUD/S robienie niektórych z nich jest powszechne i naturalne. To wszystko jest częścią konkurencyjnej natury samców alfa, których pociągają SEALs, ale nie zdawał sobie sprawy, że podczas Piekielnego Tygodnia potrzebujesz solidnej załogi łodzi, aby przetrwać, co oznacza poleganie na kolegach z klasy, a nie ich pokonanie. Podczas gdy on mówił i mówił, zwróciłem na to uwagę. Nie miał pojęcia, co go czeka i jak okropny brak snu i zimno może cię pieprzyć. Miał się tego dowiedzieć. We wczesnych godzinach Piekielnego Tygodnia radził sobie dobrze, ale ta sama chęć pokonania kolegów z klasy w ewolucjach i biegach na czas pojawiła się na plaży.

Przy wzroście 5'4" i wadze 188 funtów Dobbs był zbudowany jak hydrant przeciwpożarowy, ale ponieważ był niski, został przydzielony do załogi łodzi złożonej z mniejszych facetów, których instruktorzy nazywali Smerfami. W rzeczywistości Psycho Pete kazał im narysować obrazek Papy Smerfa na dziobie ich łodzi, żeby się z nimi pieprzyć. Tak robili nasi instruktorzy. Szukali wszelkich sposobów, by cię złamać, a z Dobbsem to zadziałało. Nie lubił być zgrupowany z facetami, których uważał za mniejszych i słabszych, i wyładowywał to na swoich kolegach z drużyny. Przez następny dzień zmiażdży własną załogę na naszych oczach. Zajmował pozycję z przodu łodzi lub kłody i narzucał zawrotne tempo na wybiegach. Zamiast sprawdzić się ze swoją załogą i zatrzymać coś w rezerwie, poszedł na całość ze skoku. Niedawno skontaktowałem się z nim i powiedział, że pamięta BUD/S, jakby to się stało w zeszłym tygodniu.

„Miałem siekiere na własnych ludziach” – powiedział. „Celowo ich pokonywałem, prawie tak, jakbym zmuszał facetów do rezygnacji, to był znacznik wyborcu na moim hełmie”.

Do poniedziałku rano wykonał kawał dobrej roboty. Dwóch jego ludzi zrezygnowało, a to oznaczało, że czterech mniejszych musiało samodzielnie nieść łódź i kłody. Przyznał, że na tej plaży walczył z własnymi demonami.
Że jego fundament pękł.

„Byłem niepewną siebie osobą o niskim poczuciu własnej wartości, próbującą szlifować siekiere”, powiedział, „a moje własne ego, arogancja i niepewność utrudniały mi życie”.

Tłumaczenie: jego umysł załamał się w sposób, jakiego nigdy wcześniej ani później nie doświadczył.

W poniedziałek po południu pływaliśmy w zatoce, a kiedy wyszedł z wody, był ranny. Obserwując go, było oczywiste, że ledwo może chodzić, a jego umysł balansuje na krawędzi. Zamknęliśmy oczy i zobaczyłem, że zadaje sobie te proste pytania i nie może znaleźć na nie odpowiedzi.
Wyglądał bardzo podobnie do mnie, kiedy byłem w Pararescue, szukając wyjścia.
Otdąd Dobbs był jednym z najgorszych aktorów na całej plaży i to go nieźle wkurzyło.

„Wszyscy ludzie, których sklasyfikowałem jako niższych od robaków, skopali mi tyłek” — powiedział. Wkrótce jego załoga zmniejszyła się do dwóch ludzi i został przeniesiony do innej załogi łodzi z wyższymi facetami. Kiedy podnieśli dziób łodzi wysoko, nie był nawet w stanie dosięgnąć tego skurwysyna, a wszystkie jego niepewności związane z jego rozmiarem i przeszłością zaczęły go zapadać.

„Zacząłem wierzyć, że tam nie pasuję” – powiedział. „Że jestem genetycznie gorszy. To było tak, jakbym miał supermoce i je stracił. W myślach byłem w miejscu, w którym nigdy nie byłem, i nie miałem mapy drogowej”.

Pomyśl, gdzie był w tym czasie. Ten człowiek wyróżniał się przez kilka pierwszych tygodni BUD/S. Nie wziął się znikąd i był fenomenalnym sportowcem. Po drodze miał tak wiele doświadczeń, na których mógł się oprzeć.
Sporo zrogowaciał na swoim umyśle, ale ponieważ jego fundament był popękany,

kiedy gównem stała się rzeczywistością, stracił kontrolę nad swoim nastawieniem i stał się niewolnikiem wątpliwości w sobie.

W poniedziałek wieczorem Dobbs zgłosił się do lekarza, narzekając na swoje stopy. Był pewien, że ma złamania przeciążeniowe, ale kiedy zdjął buty, nie były spuchnięte ani czarne i sine, jak sobie wyobrażał. Wyglądały na zupełnie zdrowe.

Wiem to, bo też byłem na kontroli medycznej, siedząc tuż obok niego. Widziałem jego puste spojrzenie i wiedziałem, że nieuniknione jest blisko. To było spojrzenie, które pojawia się na twarzy mężczyzny po tym, jak poddaje swoją duszę. Miałem taki sam wyraz oczu, kiedy odszedłem z Pararescue. To, co na zawsze zwiąże mnie i Shawna Dobbsa, to fakt, że wiedziałem, że odejdzie, zanim to zrobił.

Lekarze zaoferowali mu Motrin i odesłali z powrotem do cierpienia. Pamiętam, jak patrzyłam, jak Shawn sznurowuje buty, zastanawiając się, w którym momencie w końcu się złamie. Wtedy SBG podjechał swoją ciężarówką i krzyknął: „To będzie najzimniejsza noc, jakiej kiedykolwiek doświadczysz w swoim życiu!”

Byłem pod łodzią z moją załogą kierującą się w stronę niesławnego Steel Pier, kiedy obejrzałem się za siebie i zobaczyłem Shawna z tyłu ciepłej ciężarówce SBG. Podał się. W ciągu kilku minut uderzył w dzwon trzy razy i odłożył hełm.

W obronie Dobbsa był to jeden z koszmarów Piekielnego Tygodnia. Padało cały dzień i całą noc, co oznaczało, że nigdy się nie rozgrzałeś i nigdy nie wyschłeś. Poza tym ktoś z dowództwa wpadł na genialny pomysł, że klasa nie powinna być nakarmiona i napojona jak królowie przy jedzeniu. Zamiast tego dostarczano nam zimne MRE do prawie każdego posiłku. Myśleli, że to wystawi nas na jeszcze większą próbę. Uczynił to bardziej jak sytuacja na polu bitwy w świecie rzeczywistym. Oznaczało to również, że nie było absolutnie żadnej ulgi, a bez dużej ilości kalorii do spalania trudno było znaleźć energię, by pokonać ból i wyczerpanie, nie mówiąc już o utrzymaniu ciepła.

Tak, to było żalosne, ale cholernie mi się podobało. Rozwijałem się dzięki barbarzyńskiemu pięknu oglądania zniszczonej duszy człowieka, tylko po to, by powstać ponownie i pokonać każdą przeszkodę na swojej drodze. Po trzecim podejściu wiedziałem, co może znieść ludzkie ciało. Wiedziałem, co mogę wziąć, i żywiłem się tym gównem. Jednocześnie moje nogi nie czuły się dobrze, a kolano czekało od pierwszego dnia. Jak dotąd ból był czymś, z czym mogłem sobie poradzić jeszcze przez co najmniej kilka dni, ale myśl o kontuzji była zupełnie inna

kawałek pieprzonego tortu, który musiałem wyrzucić z pamięci. Poszedłem do ciemnego miejsca, gdzie byłem tylko ja, ból i cierpienie. Nie skupiałem się na kolegach z klasy ani na instruktorach. Poszedłem na pełnego jaskiniowca. Byłem gotów umrzeć, żeby przejść przez tego skurwysyna.

nie byłem jedyny. Późnym wieczorem w środę, na trzydzieści sześć godzin przed końcem Piekielnego Tygodnia, tragedia dotknęła klasę 235. Byliśmy na basenie, by wziąć udział w ewolucji zwanej pływaniem gąsienicą, podczas której każda załoga łodzi pływała na plecach z nogami splecionymi wokół tułowia, w łańcuchu. Podczas koncertu musieliśmy używać rąk, żeby pływać.

Zebraliśmy się na basenie. Zostało tylko dwudziestu sześciu facetów, a jeden z nich nazywał się John Skop. Pan Skop był okazem przy wzroście 6 stóp i 2 cali i wadze 225 funtów, ale był chory na ucieczkę i przez cały tydzień przechodził badania lekarskie. Podczas gdy dwudziestu pięciu z nas stało na baczność na tarasie basenu, spuchnięci, poparzeni i zakrwawieni, on siedział na schodach przy basenie, uderzając młotem pneumatycznym na zimnie. Wyglądał, jakby zamarzał, ale fale ciepła lały się z jego skóry. Jego ciało było grzejnikiem na pełnych obrotach. Mogłem go wyczuć z odległości dziesięciu stóp.

Miałem podwójne zapalenie płuc podczas mojego pierwszego Piekielnego Tygodnia i wiedziałem, jak to wyglądało i jak się czułem. Jego pęcherzyki płucne lub pęcherzyki powietrza wypełniały się płynem. Nie mogłem ich oczyścić, więc ledwo mogłem oddychać, co pogłębiało jego problem. Kiedy zapalenie płuc nie jest kontrolowane, może prowadzić do obrzęku płuc, który może być śmiertelny, a on był w połowie drogi.

Rzeczywiście, podczas pływania gąsienicy jego nogi zwiotczały i rzucił się na dno basenu jak lalka wypchana ołowiem. Za nim wskoczyło dwóch instruktorów i od tego momentu zapanował chaos. Kazali nam wyjść z wody i ustawili nas wzdłuż ogrodzenia plecami do basenu, podczas gdy medycy pracowali nad reanimacją pana Skopa. Słyszeliśmy wszystko i wiedzieliśmy, że jego szanse spadają. Pięć minut później nadal nie oddychał i kazali nam iść do szatni. Pan Skop został przewieziony do szpitala i kazano nam biec z powrotem do sali BUD/S. Jeszcze tego nie wiedzieliśmy, ale Hell Week już się skończył. Kilka minut później SBG wkroczyło i przekazało wieści na zimno.

"Pan. Skop nie żyje – powiedział. Obejrzał pokój. Jego słowa były zbiorowym ciosem dla mężczyzn, którzy byli już na ostrzu noża

prawie tydzień bez snu i ulgi. SBG nie dała rady. „To jest świat, w którym żyjesz. On nie jest pierwszym i nie będzie ostatnim, który umrze w twojej pracy”. Spojrzała na współlokatora pana Skopa i powiedział: „Panie.

Moore, nie kradnij nic z jego gówna. Potem wyszedł z pokoju, jakby to był kolejny popieprzony dzień.

Czułam się rozdarta między żalem, mdłościami i ulgą. Byłem smutny i chory na żołądek, że pan Skop zmarł, ale wszyscy odetchnęliśmy z ulgą, że przeżyliśmy Tydzień Piekiła, a ponadto sposób, w jaki SBG sobie z tym poradził, był prosty, bez bzdur, i pamiętam, że pomyślałem, że gdyby wszyscy SEALS byli tacy jak on, to zdecydowanie byłby dla mnie świat. Porozmawiaj o mieszanych emocjach.

Widzisz, większość cywilów nie rozumie, że potrzebny jest pewien poziom bezduszości, aby wykonywać pracę, do której nas szkolono. Aby żyć w brutalnym świecie, musisz zaakceptować prawdę z zimną krwią. Nie mówię, że to dobrze. niekoniecznie jestem z tego dumna. Ale operacje specjalne to stwardniały świat i wymagają stwardniałego umysłu.

Piekielny Tydzień zakończył się trzydzieści sześć godzin wcześniej. Na Grindrze nie odbywała się ceremonia pizzy ani brązowej koszuli, ale dwudziestu pięciu mężczyzn ze stu pięćdziesięciu sześciu możliwych dojechało. Po raz kolejny byłem jednym z nielicznych i po raz kolejny byłem spuchnięty jak piesek z Pillsbury i poruszałem się o kulach, mając przed sobą jeszcze dwadzieścia jeden tygodni treningu. Moja rzepka była nienaruszona, ale obie golenie były poszarpane drobnymi pęknięciami. Pogarsza się. Instruktorzy byli gburowaci, ponieważ zostali zmuszeni do przedwczesnego ogłoszenia Piekielnego Tygodnia, więc zakończyli tydzień marszu po zaledwie czterdziestu ośmiu godzinach. Pod każdym możliwym względem miałem przejebane. Kiedy poruszyłem kostką, moje golenie zostały aktywowane i poczułem piekący ból, co było ogromnym problemem, ponieważ typowy tydzień w BUD/S wymaga do sześćdziesięciu mil biegu. Wyobraź sobie, że robisz to na dwóch złamanych goleniach.

Większość chłopaków z klasy 235 mieszkała w bazie w Naval Special Warfare Command w Coronado. Mieszkałem około dwudziestu mil dalej w kawalerce za 700 dolarów miesięcznie z problemem pleśni w Chula Vista, którą dzieliłem z moją ciężarną żoną i pasierbicą. Po tym, jak zaszła w ciążę, Pam i ja ponownie się pobraliśmy, sfinansowałem nowy paszport Hondy – przez co zadłużyłem się na około 60 000 dolarów – i pojechaliśmy we trójkę z Indiany do San Diego, aby odbudować naszą rodzinę. Właśnie skończyłem Piekielny Tydzień po raz drugi w roku kalendarzowym, a ona miała urodzić nasze dziecko tuż po ukończeniu szkoły, ale nie było

szczęście w mojej głowie lub duszy. Jak to możliwe? Mieszkaliśmy w górnianej dziurze, która była na skraju przystępności cenowej, a moje ciało po raz kolejny zostało złamane. Gdybym nie mógł sobie z tym poradzić, nie byłoby mnie stać nawet na czynsz, musiałbym zacząć wszystko od nowa i znaleźć nową pracę. Nie mogłem i nie chciałem do tego dopuścić.

W noc, zanim pierwsza faza znów nabrała intensywności, ogoliłem głowę i spojrzałem w swoje odbicie. Przez prawie dwa lata z rzędu doprowadzałem ból do skrajności i wracałem po więcej. Odniosłem sukces w zrywach tylko po to, by zostać pogrzebanym żywcem w porażce. Tej nocy jedyną rzeczą, która pozwoliła mi iść naprzód, była świadomość, że wszystko, przez co przeszedłem, pomogło mi uczynić bezduszny umysł. Pytanie brzmiało, jak gruba była zrogowaciała? Ile bólu może znieść jeden człowiek? Czy miałem to w sobie, żeby biegać na złamanych nogach?

Obudziłem się o 3:30 następnego ranka i pojechałem do bazy. Pokuśtykałem do klatki BUD/S, w której trzymaliśmy nasz sprzęt, i osunąłem się na ławkę, rzucając plecak pod nogi. Wewnątrz i na zewnątrz było ciemno jak w piekle, a ja byłem całkiem sam. Słyszałem falujące fale w oddali, gdy przekopywałem się przez moją torbę nurkową. Pod moim sprzętem do nurkowania były zakopane dwie rolki taśmy klejącej. Mogłam tylko potrząsnąć głową i uśmiechnąć się z niedowierzaniem, gdy je złapałam, wiedząc, jak szalony był mój plan.

Ostrożnie naciągnąłem grubą czarną rurkę na prawą stopę. Goleń był delikatny w dotyku, a nawet najmniejsze drgnięcie stawu skokowego rejestrowało się wysoko na skali cierpienia. Stamtąd owinąłem taśmę wokół pięty, a następnie w górę przez kostkę i z powrotem w dół do pięty, ostatecznie przesuwając zarówno w dół stopy, jak i w górę łydki, aż cała dolna część nogi i stopa były ciasno owinięte. To był dopiero pierwszy płaszcz. Następnie założyłem kolejną czarną rurkę i w ten sam sposób zakleiliśmy stopę i kostkę. Zanim skończyłem, miałem dwie warstwy skarpet i dwie warstwy taśmy, a kiedy moja stopa została zasznurowana w bucie, moja kostka i piszczel były chronione i unieruchomione. Zadowolony, podniosłem lewą stopę, a godzinę później miałem wrażenie, że obie moje nogi zapadły się w miękki gips. Chodzenie nadal bolało, ale tortura, którą odczuwałam, kiedy moja kostka się poruszyła, była bardziej do zniesienia. A przynajmniej tak myślałem. Dowiem się na pewno, kiedy zaczniemy uciekać.

Nasz pierwszy bieg treningowy tego dnia był moją próbą ognia i zrobiłem, co mogłem, biegając ze zginaczami bioder. Zwykle pozwalamy, aby nasze stopy i podudzia prowadziły rytm. Musiałem to odwrócić. Wyizolowanie każdego ruchu i wygenerowanie ruchu i mocy w nogach od bioder w dół wymagało intensywnego skupienia, a przez pierwsze trzydzieści minut ból był najgorszy, jaki kiedykolwiek czułem w życiu. Taśma wbiła mi się w skórę, podczas gdy walenie wysyłało fale agonii w górę po moich pokaleczonych goleniach.

A to był dopiero pierwszy bieg w tym, co zapowiadało się na pięć miesięcy nieustannego bólu. Czy można było to przetrwać dzień po dniu? Myślałem o odejściu. Jeśli porażka była moją przyszłością i musiałbym całkowicie przemyśleć swoje życie, jaki był sens tego ćwiczenia? Po co opóźniać to, co nieuniknione? Czy ja miałam przejebane w głowie? Każda myśl sprowadzała się do tego samego prostego pytania: dlaczego?

„Jedynym sposobem na zagwarantowanie porażki jest rzucenie palenia w tej chwili, skurwysynu!” Mówiłem teraz do siebie. Cicho krzycząc ponad zgiełkiem udręki, która miażdżyła mój umysł i duszę. „Przyjmij ból, albo to nie będzie tylko twoja porażka. To będzie porażka twojej rodziny!

Wyobrażałem sobie uczucie, jakie bym miał, gdybym naprawdę mógł to zrobić. Gdybym mógł znieść ból wymagany do ukończenia tej misji. To kupiło mi kolejne pół mili, zanim spadł deszcz bólu i zawirował we mnie jak tajfun.

„Ludzie ciężko przechodzą przez BUD/S zdrowo, a ty przechodzisz przez to z połamanymi nogami! Kto inny w ogóle by o tym pomyślał? Zapytałam. „Kto inny byłby w stanie biec choćby minutę na jednej złamanej nodze, nie mówiąc już o dwóch? Tylko Goggins! Masz za sobą dwadzieścia minut, Goggins! Jesteś pieprzoną maszyną! Każdy krok, którym biegniesz od teraz do końca, tylko sprawi, że staniesz się trudniejszy!”

Ta ostatnia wiadomość złamała kod jak hasło. Mój stwardniały umysł był moją przepustką do przodu, a po czterdziestej minucie wydarzyło się coś niezwykłego. Ból ustąpił do poziomu odpływu. Taśma się poluzowała, więc nie wrzynała się w moją skórę, a moje mięśnie i kości były wystarczająco ciepłe, by wytrzymać trochę uderzeń. Ból pojawiał się i znikał w ciągu dnia, ale stał się znacznie łatwiejszy do opanowania, a kiedy ból się pojawił, powiedziałem

dla mnie był to dowód na to, jaki byłem twardy i jak bardzo twardszy się stawałem.

Dzień po dniu rozgrywał się ten sam rytuał. Pojawiłem się wcześniej, zakleiliśmy stopy taśmą klejącą, zniosłem trzydzieści minut ogromnego bólu, poradziłem sobie z tym i przeżyłem. To nie była bzdura typu „udawaj, dopóki tego nie zrobisz”. Dla mnie fakt, że pojawiałem się każdego dnia, chcąc przejść przez coś takiego, był naprawdę niesamowity. Instruktorzy też mnie za to nagrodzili. Zaproponowali, że zwiążą mi ręce i stopy i wrzucą do basenu, żeby sprawdzić, czy przepłynę cztery pieprzone okrążenia. W rzeczywistości nie zaoferowali. Nalegali. To była jedna z części ewolucji, którą lubili nazywać Drown Proofing. Woląłem nazywać to kontrolowanym utonięciem!

Z rękami związanymi za nami i stopami za plecami mogliśmy jedynie kopać delfina, a w przeciwieństwie do niektórych doświadczonych pływaków w naszej klasie, którzy wyglądali, jakby wyciągnięto ich z puli genów Michaela Phelpsa, moje kopnięcie delfina było to nieruchomy koń na biegunach i zapewniał mniej więcej ten sam napęd. Ciągłe brakowało mi tchu, walcząc o utrzymanie się blisko powierzchni, kurczę wyciągając głowę nad wodę, aby złapać oddech, tylko po to, by zatopić się i mocno kopnąć, na próżno próbując znaleźć rozpęd. Ćwiczyłem to. Tygodniami chodziłam na basen, a nawet eksperymentowałam z szortami do pianki, żeby sprawdzić, czy uda mi się ukryć je pod mundurem, aby zapewnić trochę pływalności. Sprawili, że wyglądało to tak, jakbym nosiła pieluchę pod ciasnymi, przylegającymi do orzechów spodenkami UDT, i nie pomogły, ale cała ta praktyka sprawiła, że poczułam się wystarczająco komfortowo z uczuciem tonięcia, które byłam w stanie znieść i zdać ten test.

Mieliśmy kolejną brutalną podwodną ewolucję w drugiej fazie, czyli fazie nurkowania. Ponownie wymagało to stąpania po wodzie, co zawsze brzmi jak cholera, ilekroć to piszę, ale do tego ćwiczenia byliśmy wyposażeni w w pełni naładowane, dwie osiemdziesięcilitrowe butle i szesnastofuntowy pas balastowy. Mieliśmy płetwy, ale kopanie płetwami zwiększało ilość bólu i napięć w kostkach i goleniach. Nie mogłem się przyczepić do wody. Musiałem zagłuszyć ból.

Potem musieliśmy płynąć na plecach pięćdziesiąt metrów bez zatonięcia. Następnie odwróć się i przepłynij pięćdziesiąt metrów na brzuchu, ponownie pozostając na powierzchni, a wszystko to z pełnym obciążeniem! Nie pozwolono nam użyć żadnego

jakichkolwiek urządzeń unoszących się na wodzie, a trzymanie głowy w górze powodowało intensywny ból w naszych szyjach, ramionach, biodrach i dolnej części pleców.

Odgłosy wydobywające się z basenu tego dnia są czymś, czego nigdy nie zapomnę. Nasze desperackie próby utrzymania się na powierzchni i oddychania wywołały słyszalną mieszankę przerażenia, frustracji i wysiłku. Bulgotaliśmy, chrząkaliśmy i sapaliśmy. Słyszałem gardłowe krzyki i piski. Kilku facetów opadło na dno, zdjęło pasy balastowe i wyślizgnęło się z butli, pozwalając im rozbić się o dno basenu, a następnie wypłynąć na powierzchnię.

Tylko jeden człowiek przeszedł tę ewolucję za pierwszym podejściem. Mieliśmy tylko trzy szanse na przejście dowolnej ewolucji i potrzebowałem wszystkich trzech, aby przejść tę jedną. Podczas mojej ostatniej próby skupiłem się na długich, płynnych kopnięciach nożycowych, ponownie używając przepracowanych zginaczy bioder. Ledwo mi się udało.

Kiedy dotarliśmy do trzeciej fazy, modułu szkoleniowego w zakresie wojsk lądowych na wyspie San Clemente, moje nogi były już zagojone i wiedziałem, że dotrzmam do matury, ale to, że było to ostatnie okrążenie, nie znaczy, że było proste. W głównym kompleksie BUD/S na The Strand pojawia się mnóstwo luzaków. Oficerowie wszystkich pasów zatrzymują się, aby obejrzeć trening, co oznacza, że są ludzie zaglądający instruktorom przez ramiona. Na wyspie jesteś tylko ty i oni. Mogą stać się złośliwi i nie okazują litości. Właśnie dlatego pokochałem tę wyspę!

Pewnego popołudnia podzieliliśmy się na dwu- lub trzyosobowe zespoły, aby zbudować kryjówki, które wtopiły się w roślinność. Zbliżaliśmy się już do końca i wszyscy byli w zabójczej formie i nie bali się. Faceci robili się niechlujni z dbałością o szczegóły, a instruktorzy byli wkurzeni, więc wezwali wszystkich do doliny, aby dać nam klasyczne uderzenie.

Byłyby pompki, przysiady, kopnięcia z trzepotem i mnóstwo kulturystów (zaawansowanych burpee). Ale najpierw kazali nam uklęknąć i wykopać rękami dziury, wystarczająco duże, aby zakopać się po szyję na nieokreślony czas. Uśmiechałem się do rozpuku i kopałem głęboko, kiedy jeden z instruktorów wymyślił nowy, kreatywny sposób na torturowanie mnie.

- Goggins, wstawaj. Za bardzo lubisz to gówno. Śmiałem się i kopałem dalej, ale on mówił poważnie. - Powiedziałem wstań, Goggins. Dostajesz o wiele za dużo

przyjemność."

Wstałem, odsunąłem się na bok i patrzyłem, jak moi koledzy z klasy cierpią beze mnie przez następne trzydzieści minut. Od tego momentu instruktorzy przestali włączać mnie do swoich pobić. Kiedy klasie kazano robić pompki, przysiady lub zmoczyć się i ubrudzić piaskiem, zawsze mnie wykluczali. Uznałem za powód do dumy, że w końcu złamałem wolę całej ekipy BUD/S, ale brakowało mi też upadków. Ponieważ postrzegałem je jako okazję do bezdusznego myślenia. Teraz dla mnie się skończyły.

Biorąc pod uwagę, że Grinder był centralnym punktem wielu szkoleń Navy SEAL, ma sens, że właśnie tam odbywa się ukończenie szkoły BUD/S. Przylatują rodziny. Ojcowie i bracia wypinają piersi; matki, żony i dziewczyny są skończone i padają martwe wspinałe. Zamiast bólu i nieszczęścia, na tym skrawku asfaltu były tylko uśmiechy, gdy absolwenci klasy 235 zbierali się w naszych białych sukienkach pod wielką amerykańską flagą powiewającą na morskiej bryzie.

Po naszej prawej stronie znajdował się niesławny dzwon, w który uderzyło 130 naszych kolegów z klasy, aby przerwać prawdopodobnie najtrudniejsze szkolenie w wojsku. Każdy z nas został przedstawiony i wyróżniony indywidualnie. Moja mama miała łzy radości w oczach, kiedy wymówiono moje imię, ale, o dziwo, nie czułam nic oprócz smutku.



Mama i ja na maturze BUD/S

W Grinder, a później w McP's — ulubionym pubie SEAL w centrum Coronado — moi koledzy z drużyny promienieli z dumy, gdy zebrali się, by zrobić sobie zdjęcia ze swoimi rodzinami. W barze grała muzyka, a wszyscy się upili i rozpętali piekło, jakby właśnie coś wygrali. I szczerze powiedziawszy, wkurzyło mnie to gównem. Ponieważ było mi przykro, że BUD/S odchodzi.

Kiedy po raz pierwszy skupiłem się na SEALsach, szukałem areny, która albo całkowicie mnie zniszczy, albo sprawi, że będę niezniszczalny. BUD/S to zapewnił. Pokazał mi, do czego zdolny jest ludzki umysł i jak go okiełznać, by znosić większy ból niż kiedykolwiek wcześniej, dzięki czemu mogłem nauczyć się osiągać rzeczy, o których nawet nie wiedziałem, że są możliwe. Jak bieganie na złamanych nogach. Po ukończeniu studiów do mnie należało dalsze polowanie na niemożliwe zadania, ponieważ chociaż bycie trzydziestym szóstym Afroamerykaninem absolwentem BUD/S w historii Navy SEAL było osiągnięciem, moja misja przeciwstawienia się przeciwnościom dopiero się zaczęła!

WYZWANIE NR 5

Czas na wizualizację! Ponownie, przeciętna osoba myśli 2000–3000 myśli na godzinę. Zamiast skupiać się na bzdurach, których nie możesz zmienić, wyobraź sobie wizualizację rzeczy, które możesz. Wybierz dowolną przeszkodę na swojej drodze lub wyznacz sobie nowy cel i wizualizuj jego pokonanie lub osiągnięcie. Zanim zaangażuję się w jakąkolwiek ambitną czynność, zaczynam od namalowania obrazu tego, jak wygląda mój sukces i jak się z nim czuję. Będę o tym myśleć każdego dnia i to uczucie napędza mnie do przodu, kiedy trenuję, rywalizuję lub podejmuję się dowolnego zadania, które wybiorę.

Ale wizualizacja nie polega po prostu na śnieniu na jawie o jakiejś ceremonii wręczenia trofeów — prawdziwej lub metaforycznej. Musisz także zwizualizować wyzwania, które mogą się pojawić, i określić, w jaki sposób będziesz atakował te problemy, kiedy się pojawią. W ten sposób możesz być jak najlepiej przygotowany do podróży. Kiedy teraz pojawiają się na wyścigu pieszym, najpierw przejeżdżam całą trasę, wizualizując sukces, ale także potencjalne wyzwania, co pomaga mi kontrolować proces myślowy. Nie możesz przygotować się na wszystko, ale jeśli z wyprzedzeniem zaangażujesz się w strategiczną wizualizację, będziesz tak przygotowany, jak to tylko możliwe.

Oznacza to również gotowość do udzielenia odpowiedzi na proste pytania. Dlaczego to robisz? Co prowadzi Cię do tego osiągnięcia? Skąd bierze się ciemność, której używasz jako paliwa? Co zrogowaciało twój umysł? Będziesz musiał mieć te odpowiedzi na wyciągnięcie ręki, gdy zderzysz się ze ścianą bólu i wątpliwości. Aby się przedrzeć, musisz skierować swoją ciemność, pożywić się nią i oprzeć na swoim stwardniałym umyśle.

Pamiętaj, że wizualizacja nigdy nie zrekompensuje niewykonanej pracy. Nie możesz wizualizować kłamstw. Wszystkie strategie, które stosuję, aby odpowiedzieć na proste pytania i wygrać grę umysłową, są skuteczne tylko dlatego, że wkładam w to pracę. To znacznie więcej niż przewaga umysłu nad materią. Potrzeba nieustępliwej samodyscypliny, aby zaplanować cierpienie w swoim dniu, każdego dnia, ale jeśli to zrobisz, odkryjesz, że po drugiej stronie tego cierpienia czeka na ciebie zupełnie inne życie.

To wyzwanie nie musi być fizyczne, a zwycięstwo nie zawsze oznacza, że zająłeś pierwsze miejsce. Może to oznaczać, że w końcu przezwyciężyłeś trwający całe życie strach lub jakąkolwiek inną przeszkodę, która w przeszłości zmuszała cię do poddania się. Cokolwiek to jest, opowiedz światu swoją historię o tym, jak stworzyłeś swój #zbrojnyumysł i dokąd cię zaprowadził.

ROZDZIAŁ SZÓSTY

6. NIE CHODZI O TROFEUM

E

miał nadzieję. Na niebie było wystarczająco dużo chmur, by stłumić żar słońca, mój rytm był równy jak łagodny przypływ, który rozbijał się o kadłuby żaglówek zacumowanych w pobliskiej przystani w San Diego, i chociaż moje nogi wydawały się ciężkie, to miało być oczekiwany, biorąc pod uwagę mój plan „zwężania” poprzedniego wieczoru. Poza tym wydawało się, że rozluźniają się, kiedy skręciłem w zakręt, aby ukończyć dziewiąte okrążenie – dziewiątą milę – w zaledwie godzinę i zmienić się w dwudziestoczwierogodzinny wyścig.

I

Wtedy zobaczyłem Johna Metza, dyrektora wyścigu San Diego One Day, który przyglądał mi się na linii startu i mety. Trzymał swoją białą tablicę, aby poinformować każdego zawodnika o swoim czasie i pozycji w ogólnej stawce. Byłem na piątym miejscu, co najwyraźniej go zmyliło. Skinąłem głową, by zapewnić go, że wiem, co robię, że jestem dokładnie tam, gdzie powinienem być.

Przejrzał to gównu.

Metz był weteranem. Zawsze grzeczny i delikatny. Wyglądało na to, że niewiele może go wytrącić z równowagi, ale był też doświadczonym ultramaratończykiem z trzema biegami na pięćdziesiąt mil w swoim sakwie. Siedem razy osiągnął lub przekroczył sto mil, a w wieku pięćdziesięciu lat osiągnął swój rekord życiowy wynoszący 144 mil w ciągu dwudziestu czterech godzin! Dlatego coś dla mnie znaczyło, że wyglądał na zaniepokojonego.

Sprawdziłem zegarek, zsynchronizowany z czujnikiem tętna, który nosiłem na piersi. Mój puls znalazł się okrakiem na mojej magicznej linii liczbowej: 145. Kilka dni wcześniej biegałam

do mojego byłego instruktora BUD/S, SBG, w Naval Special Warfare Command. Większość SEAL-ów wykonuje rotacje jako instruktorzy pomiędzy misjami, a SBG i ja pracowaliśmy razem. Kiedy opowiedziałem mu o San Diego One Day, nalegał, abym założył pulsometr, aby kontrolować tempo. SBG był wielkim maniakiem, jeśli chodzi o wydajność i regenerację, i patrzyłem, jak wydrapał kilka formuł, a potem zwrócił się do mnie i powiedział: „Utrzymuj stały puls między 140 a 145, a będziesz złoty”. Następnego dnia wręczył mi pulsometr jako prezent na dzień wyścigu.

Gdybyś wyznaczył kurs, który mógłby rozłupać komandosa Navy SEALs jak orzech, przeżuć go i wypluć w cholerę, Hospitality Point w San Diego nie dałby rady. Mówimy o terenie, więc wanilia jest wręcz spokojna. Turyści przybywają tu przez cały rok, by podziwiać zachwycającą przystań w San Diego, która przechodzi do Mission Bay. Droga jest prawie całkowicie gładkim asfaltem i idealnie płaska, z wyjątkiem krótkiego dwumetrowego wzniesienia o nachyleniu standardowego podmiejskiego podjazdu. Są wypielęgnowane trawniki, palmy i drzewa dające cień. Hospitality Point jest tak zachęcający, że osoby niepełnosprawne i rekonwalescencji przez cały czas udają się tam ze swoimi spacerowiczami na popołudniowy spacer rehabilitacyjny. Ale dzień po tym, jak John Metz wytyczył kredą swój łatwy, jednomilowy kurs, stało się to miejscem mojego całkowitego zniszczenia.

Powinienem być wiedzieć, że zbliża się załamanie. Kiedy zacząłem biegać o 10 rano 12 listopada 2005 r., nie przebiegłem więcej niż milę w ciągu sześciu miesięcy, ale wyglądałem, jakbym był w formie, ponieważ nigdy nie przestałem chodzić na siłownię. Kiedy stacjonowałem w Iraku, podczas mojego drugiego rozmieszczenia w SEAL Team Five na początku tego roku, wróciłem do poważnego podnoszenia ciężarów i moją jedyną dawką cardio było dwadzieścia minut na orbitreku raz w tygodniu.

Chodzi o to, że moja sprawność sercowo-naczyniowa była absolutnym żartem, a mimo to uważałem, że to świetny pomysł, aby spróbować przebiec sto mil w dwadzieścia cztery godziny.

Dobra, to zawsze był popieprzony pomysł, ale uważałem, że jest wykonalny, ponieważ sto mil w ciągu dwudziestu czterech godzin wymaga tempa nieco poniżej piętnastu minut na milę. Gdyby do tego doszło, pomyślałem, że mogę chodzić tak szybko. Tylko, że nie chodziłem. Kiedy ten klakson zabrzmiał na początku wyścigu, wystartowałem gorąco i zbliżyłem się do przodu stada. Dokładnie właściwy ruch, jeśli twoim celem w dniu wyścigu jest wysadzenie w powietrze.

Poza tym nie do końca przyszedłem wypoczęty. W noc przed wyścigiem, wracając po pracy z bazy, mijałem siłownię SEAL Team Five i zajrzałem do środka, jak zawsze, żeby zobaczyć, kto się tym zajmuje. SBG rozgrzewało się w środku i zawołało.

— Goggins — powiedział — rzućmy trochę pieprzonej stali! Śmiałem się. Spojrzał na mnie. — Wiesz, Goggins — powiedział, podchodząc bliżej — kiedy Wikingowie przygotowywali się do najazdu na pieprzoną wioskę i obozowali w pieprzonym lesie, w swoich cholernych namiotach zrobionych z pieprzonych skór jelenia i gówna, siedząc wokół ognisko, myślisz, że powiedzieli: Hej, napijmy się pieprzonej herbaty ziołowej i nazwijmy to wczesną nocą? A może bardziej w stylu: Pieprzyć to, wypijemy wódkę z grzybów i się upijemy, więc następnego ranka, kiedy wszyscy będą skacowani i wkurzeni, będą w idealnym nastroju do masakry wkurzać niektórych ludzi?

SBG mógł być zabawnym skurwysynem, kiedy chciał, i widział, jak się waham, rozważając moje opcje. Z jednej strony ten człowiek zawsze był moim instruktorem BUD/S i był jednym z nielicznych instruktorów, którzy wciąż byli twardzi, nastawieni i żyli na co dzień etosem SEAL. Zawsze będę chciał mu zaimponować. Podnoszenie ciężarów w noc poprzedzającą mój pierwszy bieg na 100 mil z pewnością zrobi wrażenie na tym masochistycznym skurwielu. Poza tym jego logika miała dla mnie jakiś popieprzony sens. Musiałem przygotować swój umysł do pójścia na wojnę, a podnoszenie ciężarów byłoby moim sposobem na powiedzenie, przynieś cały swój ból i nieszczęście, jestem gotowy do walki! Ale szczerze, kto to robi przed przebiegnięciem stu jebanych mil?

Pokręciłem głową z niedowierzaniem, rzuciłem torbę na ziemię i zacząłem podnosić ciężary. Z głośników ryczał heavy metal, a dwaj pięściarze zebrali się, by ugasić chandrę. Większość naszej pracy koncentrowała się na nogach, w tym długich seriach przysiadów i martwych ciągów z obciążeniem 315 funtów. W międzyczasie wyciskaliśmy na ławce 225. To była prawdziwa sesja podnoszenia ciężarów, a potem usiedliśmy na ławce obok siebie i patrzyliśmy, jak drżą nasze mięśnie czworogłowe i ścięgna podkolanowe. To było cholernie zabawne... dopóki nie było.

Od tego czasu bieganie ultra stało się przynajmniej w pewnym stopniu mainstreamowe, ale w 2005 roku większość biegów ultra — zwłaszcza ten w San Diego One Day — była dość niejasna i wszystko było dla mnie nowe. Kiedy większość ludzi myśli o

Ultras wyobrażają sobie biegi przełajowe przez odległe pustkowia i nieczęsto wyobrażają sobie wyścigi na torze, ale w San Diego One Day było kilku poważnych biegaczy.

To były 24-godzinne mistrzostwa Ameryki, a sportowcy zjechali z całego kraju, mając nadzieję na trofeum, miejsce na podium i skromną nagrodę pieniężną typu „zwycięzca bierze wszystko” w wysokości, hmm, 2000 \$. Nie, to nie było połączone wydarzenie, pławiące się w sponsoringu korporacyjnym, ale było miejscem zawodów drużynowych między drużyną narodową USA na dystansie ultradystansowym a drużyną z Japonii. Każda strona wystawiła drużyny składające się z czterech mężczyzn i czterech kobiet, z których każda biegła przez dwadzieścia cztery godziny. Jeden z najlepszych indywidualnych sportowców w tej dziedzinie również pochodził z Japonii. Nazywała się pani Inagaki i na początku ona i ja dotrzyśmy kroku.



Pani Inagaki i ja podczas San Diego 100

SBG pojawił się tego ranka, aby mnie pocieszyć wraz z żoną i dwuletnim synem. Tłoczyli się na uboczu z moją nową żoną, Kate, którą miałem

ożeniłem się kilka miesięcy wcześniej, nieco ponad dwa lata po sfinalizowaniu mojego drugiego rozwodu z Pam. Kiedy mnie zobaczyli, nie mogli powstrzymać się od śmiechu. Nie tylko dlatego, że SBG wciąż było poobijane po naszym wczorajszym treningu, a tutaj próbowałem przebiec sto mil, ale z powodu tego, jak nie na miejscu wyglądałem. Kiedy nie tak dawno rozmawiałem o tym z SBG, ta scena wciąż go rozśmieszała.

„Więc ultramaratończycy są trochę dziwacznicy, prawda”, powiedział SBG, „a tego ranka było tak, jakby byli wszyscy ci chudzi, wyglądający na profesora college'u, pieprzeni dziwacy jedzący granolę, a potem był jeden wielki czarny koleś, który wygląda jak pieprzony obrońca z The Raiders, biegający po tym utworze, zębany bez koszulki, i myślę o tej piosence, którą mieliśmy w przedszkolu... jedna z tych rzeczy nie jest taka jak druga. To była piosenka, która przeleciała mi przez głowę, kiedy zobaczyłem pieprzonego obrońcę NFL biegającego po tym cholernym torze z tymi wszystkimi chudymi, małymi frajerami. To znaczy, ci biegacze to byli twardzi skurwysyny. Nie odbieram im tego, ale wszyscy byli super klinicznie nastawieni do odżywiania i gówna, a ty po prostu założyłeś parę butów i powiedziałaś, chodźmy!”

On się nie myli. W ogóle nie przemyślałem mojego planu wyścigu. Wyklułem go poprzedniego wieczoru w Walmarcie, gdzie kupiłem rozkładane krzesło ogrodowe dla mnie i Kate podczas wyścigu oraz paliwo na cały dzień: jedno pudełko krakersów Ritz i dwa czteropaki myoplexu. Nie piłem dużo wody. Nawet nie brałem pod uwagę poziomu elektrolitów ani potasu ani nie jadłem żadnych świeżych owoców. Kiedy się pojawił, SBG przyniósł mi paczkę czekoladowych pączków hostessy, a ja połknęłam je w kilka sekund. Chodzi mi o to, że naprawdę to olewałem. Jednak na piętnastym kilometrze wciąż byłem na piątym miejscu, wciąż dotrzymując kroku pani Inagaki, podczas gdy Metz coraz bardziej się denerwował. Podbiegł do mnie i podążył za mną.

„Powinieneś zwolnić, Davidzie”, powiedział, „Powinieneś trochę przyspieszyć”.

Wzruszyłem ramionami. "Mam to."

To prawda, że w tamtym momencie czułem się dobrze, ale moja brawura była też mechanizmem obronnym. Wiedziałem, że gdybym zaczął planować swój wyścig w tym momencie, jego ogrom stałby się nie do pojęcia. Czułbym się, jakbym miał przebiec całe cholerne niebo. Wydawałoby się to niemożliwe. W

w moim umyśle strategia była wrogiem chwili, a właśnie tam musiałem być. Tłumaczenie: jeśli chodzi o ultrasów, byłem zielony jak cholera. Metz nie naciskał na mnie, ale uważnie obserwował.

Ukończyłem dwudziestą piątą milę po około czterech godzinach i nadal byłem na piątym miejscu, wciąż biegnąc z moim nowym japońskim przyjacielem. SBG już dawno zniknęło, a Kate była moją jedyną ekipą wspierającą. Widywałem ją co milę, siedzącą na tym ogrodowym krześle, oferującą łyk myoplexu i zachęcający uśmiech.

Wcześniej przebiegłem maraton tylko raz, kiedy stacjonowałem na Guam. To było nieoficjalne i pobiegłem z innym SEALsem na trasie, którą wymyśliliśmy na miejscu, ale wtedy byłem w doskonałej kondycji układu sercowo-naczyniowego. Teraz po raz drugi w życiu jechałem 26,2 mil, tym razem bez treningu, i kiedy już tam dotarłem, zdałem sobie sprawę, że wybiegłem poza znane terytorium. Zostało mi jeszcze dwadzieścia godzin i prawie trzy kolejne maratony. Były to niezrozumiałe wskaźniki, bez tradycyjnego kamienia milowego pomiędzy nimi, na którym można by się skupić. Biegłem po niebie. Wtedy zacząłem myśleć, że to może się źle skończyć.

Metz nie przestawał pomagać. Z każdą milą, którą biegł obok mnie i sprawdzał, co ze mną, a ja jestem tym, kim jestem, mówiłem mu, że mam wszystko pod kontrolą i wszystko rozgryzłem. Co było prawdą. Doszedłem do wniosku, że John Metz wie, o czym, do cholery, mówi.

O tak, ból stawał się prawdziwy. Mięśnie czworogłowe pulsowały, stopy były otarte i krwawiły, a to proste pytanie znów bulgotało w moim płacie czołowym. Dlaczego? Po co biegać sto jebanych mil bez treningu? Dlaczego to sobie robiłem? Uczciwe pytania, zwłaszcza że nie słyszałem o San Diego One Day aż do trzech dni przed wyścigiem, ale tym razem moja odpowiedź była inna. Nie byłem w Hospitality Point, żeby radzić sobie z własnymi demonami czy cokolwiek udowodniać. Przyjechałem z celem większym niż David Goggins. Ta walka dotyczyła moich byłych i przyszłych kolegów z drużyny, którzy polegli, oraz rodzin, które zostawiają za sobą, gdy coś pójdzie nie tak.

A przynajmniej tak sobie wmawiałem na dwudziestym siódmym kilometrze.

* * *

Wiadomość o Operacji Czerwone Skrzydła, skazanej na niepowodzenie operacji w odległych górach Afganistanu, dostałem w ostatni dzień czerwcowej szkoły US Army Freefall w Yumie w Arizonie. Operacja Red Wings była czteroosobową misją zwiadowczą, której zadaniem było zebranie informacji wywiadowczych na temat rosnących sił protalibskich w regionie zwanym Sawtalo Sar. Jeśli się powiedzie, to, czego się dowiedzieli, pomoże określić strategię większej ofensywy w nadchodzących tygodniach. Znałem wszystkich czterech facetów.

Danny Dietz był ze mną w klasie BUD/S 231. Doznał kontuzji i przetoczył się tak samo jak ja. Michael Murphy, OIC misji, był ze mną w klasie 235, zanim został wyrzucony. Matthew Axelson był w mojej klasie Hooyah, kiedy ukończyłem szkołę (więcej o tradycji klasy Hooyah za chwilę), a Marcus Luttrell był jedną z pierwszych osób, które spotkałem na moim pierwotnym okrążeniu przez BUD/S.

Przed rozpoczęciem szkolenia każda kolejna klasa BUD/S urządza przyjęcie, na które zawsze zapraszani są chłopcy z poprzednich klas, którzy są jeszcze na szkoleniu BUD/S. Chodzi o to, aby wycisnąć jak najwięcej informacji z brązowych koszul, ponieważ nigdy nie wiesz, co może pomóc ci przejść przez kluczową ewolucję, która może zaważyć na różnicy między ukończeniem studiów a porażką. Marcus miał 6'4", 225 funtów i wyróżniał się w tym tłumie tak jak ja. Ja też byłem większym facetem, wtedy miałem 210, a on mnie szukał.

W pewnym sensie byliśmy dziwną parą. Był twardym rękojeścią topora z teksańskich pastwisk, a ja samozwańczym masochistą z pól kukurydzy w Indianie, ale słyszał, że jestem dobrym biegaczem, a bieganie było jego główną słabością.

– Goggins, czy masz dla mnie jakieś wskazówki? on zapytał. „Bo za cholere nie mogę biegać”.

Wiedziałam, że Marcus był twardzielem, ale jego pokora czyniła go prawdziwym. Kiedy kilka dni później ukończył szkołę, byliśmy jego klasą Hooyah, co oznaczało, że byliśmy pierwszymi osobami, którym pozwolono im rozkazywać. Przyjęli tradycję SEALsów i kazali nam iść na mokro i po piasku. To był rytuał przejścia SEALsa i zaszczyt dzielić go z nim. Potem długo go nie widziałem.

Myślałem, że spotkałem go ponownie, kiedy miałem ukończyć szkołę z klasą 235, ale to jego brat bliźniak, Morgan Luttrell, był częścią mojej klasy Hooyah, klasy 237, razem z Matthew Axelsonem. Mogliśmy zarządzić trochę poetyckiej sprawiedliwości, ale po ukończeniu szkoły, zamiast powiedzieć klasie, żeby poszła się zmożyć i wykąpać w piasku, postawiliśmy się na falach, w naszych białych sukienkach!

Miałem z tym coś wspólnego.

W Navy SEAL albo jesteś rozlokowany i działasz w terenie, instruując innych SEALs, albo sam jesteś w szkole, ucząc się lub doskonaląc umiejętności.

Przechodzimy przez więcej szkół wojskowych niż większość, ponieważ jesteśmy przeszkoleni do tego wszystkiego, ale kiedy przeszedłem przez BUD/S, nie nauczyliśmy się swobodnie spadać. Skakaliśmy na linach statycznych, które automatycznie rozkładały nasze spadochrony. W tamtych czasach trzeba było zostać wybranym do szkoły swobodnego spadania armii amerykańskiej. Po moim drugim plutonie zostałem przyjęty do Zielonej Drużyny, która jest jednym z etapów szkolenia, aby zostać przyjętym do Naval Special Warfare Development Group (DEVGRU), elitarniej jednostki SEALs. To wymagało ode mnie zakwalifikowania się do swobodnego spadania. Wymagało to również stawienia czoła mojemu lękowi wysokości w możliwie najbardziej konfrontacyjny sposób.

Zaczęliśmy od klas i tuneli aerodynamicznych w Fort Bragg w Północnej Karolinie, gdzie w 2005 roku ponownie spotkałem Morgana. Unosząc się na podłożu ze sprężonego powietrza w wysokim na piętnaście stóp tunelu aerodynamicznym, nauczyliśmy się prawidłowej pozycji ciała, jak przesuwac w lewo i prawo oraz pchać do przodu i do tyłu. Potrzeba bardzo małych ruchów dłonią, aby się poruszyć i łatwo zacząć wymykać się spod kontroli, co nigdy nie jest dobre. Nie wszyscy potrafili opanować te subtelności, ale ci z nas, którzy mogli opuścić Fort Bragg po pierwszym tygodniu treningu i udać się na pas startowy na polach kaktusów w Yuma, aby naprawdę zacząć skakać.

Morgan i ja trenowaliśmy i spędzaliśmy razem czas przez cztery tygodnie w 127-stopniowym pustynnym upale lata. Wykonaliśmy dziesiątki skoków z odrzutowców transportowych C130 z wysokości od 12 500 do 19 000 stóp i nie ma takiego pośpiechu, jak przypływ adrenaliny i paranoi, który towarzyszy spadaniu na ziemię z dużej wysokości z maksymalną prędkością. Za każdym razem, gdy skakaliśmy, nie mogłem przestać myśleć o Scotcie Gearenie, Pararescumanie, który przeżył nieudany skok z dużej wysokości i zainspirował mnie do tej ścieżki, kiedy spotkałem go jako ucznia liceum. Był dla mnie stałą obecnością

na tej pustyni i przestroga. Dowód na to, że podczas każdego skoku coś może pójść nie tak.

Kiedy po raz pierwszy wyskoczyłem z samolotu z dużej wysokości, wszystko, co czułem, to ogromny strach i nie mogłem oderwać wzroku od wysokościomierza. Nie byłem w stanie ogarnąć skoku, ponieważ strach zapchał mój umysł. Wszystko, o czym mogłem myśleć, to to, czy mój baldachim się otworzy. Brakowało mi niewiarygodnego dreszczyku emocji podczas swobodnego spadania, piękna gór namalowanych na horyzoncie i szeroko otwartego nieba. Ale kiedy przyzwyczałem się do ryzyka, moja tolerancja na ten sam strach wzrosła. To było zawsze, ale byłem przyzwyczajony do tego dyskomfortu i wkrótce byłem w stanie poradzić sobie z wieloma zadaniami w jednym skoku i docenić ten moment. Siedem lat wcześniej kręciłem się po kuchniach typu fast food i otwartych śmietnikach, zabijając robactwo. Teraz, kurwa, latałem!

Ostatnim zadaniem w Yumie był skok o północy w pełnym zestawie. Obciążono nas piętnastokilogramowym plecakiem, przywiązany karabinem i maską tlenową do swobodnego spadania. Byliśmy również wyposażeni w lampy chemiczne, które były koniecznością, ponieważ kiedy otwierała się tylna rampa C-130, było ciemno.

Nic nie widzieliśmy, ale mimo to skoczyliśmy w to bezksiężycowe niebo, w ósemkę w rzędzie, jeden po drugim. Mieliśmy uformować strzałę, a kiedy manewrowałem w prawdziwym tunelu aerodynamicznym, by zająć swoje miejsce w wielkim projekcie, widziałem tylko zmieniające się światła przesuwane jak komety po kałamarzu na niebie. Moje gogle zaparowały, gdy przeszył mnie wiatr.

Spadaliśmy przez całą minutę, a kiedy uruchomiliśmy spadochrony na wysokości około 4000 stóp, przytłaczający dźwięk przeszedł od pełnego tornada do niesamowitej ciszy. Było tak cicho, że słyszałem bicie własnego serca w piersi. To była cholerna błogość, a kiedy wszyscy bezpiecznie wylądowaliśmy, zakwalifikowaliśmy się do swobodnego spadania! Nie mieliśmy pojęcia, że w tym momencie w górach Afganistanu Marcus i jego zespół toczyli totalną walkę o życie, w samym centrum tego, co miało stać się najgorszym incydentem w historii SEAL.

Jedną z najlepszych rzeczy w Yumie jest to, że masz okropną obsługę komórkową. Nie przepadam za wysyłaniem SMS-ów ani rozmawianiem przez telefon, więc to dało mi cztery tygodnie spokoju. Kiedy kończysz jakąkolwiek szkołę wojskową, ostatnią rzeczą, którą robisz, jest sprzątnięcie wszystkich obszarów, z których korzystała twoja klasa, aż będzie tak, jakbyś nigdy tam nie był. Mój

Sprzątaczką była odpowiedzialna za łazienki, które były jednym z niewielu miejsc w Yumie, które mają zasięg komórkowy, i gdy tylko wszedłem, usłyszałem, jak wybucha mój telefon. Wiadomości tekstowe o niepowodzeniu Operacji Czerwone Skrzydła zalewały mnie, a kiedy je czytałam, moja dusza się załamała. Morgan jeszcze nic o tym nie słyszał, więc wyszedłem na zewnątrz, znalazłem go i przekazałem nowiny. Musiałem. Marcus i jego załoga byli MIA i przypuszczalnie KIA. Skinął głową, zastanowił się przez chwilę i powiedział: „Mój brat nie umarł”.

Morgan jest siedem minut starszy od Marcusa. Jako dzieci byli nierozłączni, a po raz pierwszy rozstali się na dłużej niż jeden dzień, kiedy Marcus wstąpił do marynarki wojennej. Morgan zdecydował się na studia przed dołączeniem, a podczas Piekielnego Tygodnia Marcusa przez cały czas starał się solidaryzować. Chciał i musiał podzielić się tym uczuciem, ale nie ma czegoś takiego jak symulacja Hell Week. Musisz przez to przejść, aby to wiedzieć, a ci, którzy przeżyją, zmieniają się na zawsze. W rzeczywistości okres po tym, jak Marcus przeżył Hell Week i zanim Morgan sam został SEALsem, był jedynym okresem, w którym między braćmi istniał emocjonalny dystans, co świadczy o sile tych 130 godzin i ich emocjonalnym żniwie. Kiedy Morgan przeszedł przez to naprawdę, wszystko wróciło do normy. Każdy z nich ma wytatuowaną połowę trójzębu na plecach. Obraz jest pełny tylko wtedy, gdy stoją obok siebie.

Morgan natychmiast wystartował, żeby pojechać do San Diego i dowiedzieć się, co się do cholery dzieje. Nadal nie słyszał nic bezpośrednio o operacji, ale kiedy dotarł do cywilizacji i jego usługa została uruchomiona, fala wiadomości zalała również jego telefon. Rozpędził swój wypożyczony samochód do 120 mil na godzinę i poleciał bezpośrednio do bazy w Coronado.

Morgan dobrze znał wszystkich ludzi z oddziału swojego brata. Axelson był jego kolegą z klasy w BUD/S, a kiedy pojawiły się fakty, dla większości było oczywiste, że jego brata nie uda się odnaleźć żywego. Też myślałam, że odszedł, ale wiesz, co mówią o bliźniakach.

„Wiedziałem, że mój brat tam jest, żywy” — powiedział mi Morgan, kiedy ponownie się połączyliśmy w kwietniu 2018 r. „Mówiłem to przez cały czas”.

Zadzwoiłem do Morgana, żeby porozmawiać o dawnych czasach i zapytałem go o najtrudniejszy tydzień w jego życiu. Z San Diego poleciał na rodzinne ranczo w

Huntsville w Teksasie, gdzie otrzymywali aktualizacje dwa razy dziennie. Morgan powiedział, że dziesiątki innych SEALs pojawiło się, by okazać wsparcie, i przez pięć długich dni on i jego rodzina płakała w nocy. Świadomość, że Marcus może być żywy i samotny na wrogim terytorium, była dla nich torturą.

Kiedy przybyli urzędnicy z Pentagonu, Morgan wyraził się jasno jak cięte szkło: „[Marcus] może być ranny i popieprzony, ale on żyje i albo pójdziesz tam i go znajdziesz, albo ja to zrobię!”

Operacja Czerwone Skrzydła potoczyła się okropnie źle, ponieważ w tych górach działało o wiele więcej popierających talibów hadżdżów, niż się spodziewano, a kiedy Marcus i jego zespół zostali odkryci przez wieśniaków, czterech facetów walczyło z dobrze uzbrojoną milicją liczącą około 30 osób. –200 ludzi (raporty na temat liczebności sił pro-talibskich są różne). Nasi chłopcy wzięli ogień z RPG i karabinu maszynowego i walczyli zaciekle. Czterech SEALsów może zrobić piekielne przedstawienie. Każdy z nas może zwykle wyrządzić tyle szkód, co pięciu regularnych żołnierzy, a oni dali odczuć swoją obecność.

Bitwa rozegrała się wzdłuż grzbietu powyżej 9000 stóp nad poziomem morza, gdzie mieli problemy z komunikacją. Kiedy w końcu się przedarli i sytuacja została wyjaśniona ich dowódcy w kwaterze głównej operacji specjalnych, zebrano siły szybkiego reagowania Navy SEALs, marines i lotników ze 160. brak możliwości przewozowych. Jedną rzeczą dotyczącą zespołów SEAL jest to, że nie mamy własnego transportu. W Afganistanie łapiemy autostop z armią i to opóźnia pomoc.

W końcu załadowali się do dwóch helikopterów transportowych Chinook i czterech helikopterów szturmowych (dwóch Black Hawków i dwóch Apaczów) i wystartowali do Sawtalo Sar. Chinooki objęły prowadzenie, a gdy zbliżyły się do grzbietu, zostały trafione ogniem z broni ręcznej. Pomimo ataku pierwszy Chinook unosił się w powietrzu, próbując wylądować osiem Navy SEALs na szczycie góry, ale zrobili grubego cel, zwlekali zbyt długo i zostali trafieni granatem o napędzie raketowym. Ptak obrócił się, uderzył w górę i eksplodował.

Wszyscy na pokładzie zginęli. Pozostałe helikoptery wyskoczyły i zanim mogły wrócić z aktywami naziemnymi, wszyscy, którzy zostali,

w tym trzech kolegów Marcusa z zespołu Operacji Czerwone Skrzydła, został znaleziony martwy. To znaczy wszyscy oprócz Marcusa.

Marcus został wielokrotnie trafiony ogniem wroga i zaginął na pięć dni. Został uratowany przez afgańskich wieśniaków, którzy opiekowali się nim i udzielali mu schronienia, i ostatecznie został odnaleziony żywy przez wojska amerykańskie 3 lipca 2005 roku, kiedy jako jedyny ocalał z misji, która pochłonięła życie dziewiętnastu wojowników operacji specjalnych, w tym jedenastu żołnierzy Navy SEALs.

Bez wątplenia słyszałeś już tę historię. Marcus napisał o tym bestsellerową książkę Lone Survivor, która stała się hitem filmowym z Markiem Wahlbergiem w roli głównej. Ale w 2005 roku, to było za wiele lat, i w następstwie największej straty na polu bitwy, jaka kiedykolwiek dotknęła SEALs, szukałem sposobu, aby pomóc rodzinom zabitych mężczyzn. To nie jest tak, że rachunki przestają napływać po takiej tragedii. Były tam żony i dzieci z podstawowymi potrzebami do zaspokojenia, a w końcu będą potrzebować również pokrycia edukacji w college'u. Chciałem pomóc w każdy możliwy sposób.

Kilka tygodni przed tym wszystkim spędziłem wieczór, szukając w Google najtrudniejszych wyścigów pieszych na świecie i trafiłem na wyścig o nazwie Badwater 135. Nigdy wcześniej nie słyszałem o ultramaratonach, a Badwater był ultramaratonem ultramaratończyka. Zaczęło się poniżej poziomu morza w Dolinie Śmierci, a zakończyło na końcu drogi w Mount Whitney Portal, na początku szlaku na wysokości 8374 stóp. Aha, a wyścig odbywa się pod koniec lipca, kiedy Dolina Śmierci jest nie tylko najniższym miejscem na Ziemi. Jest też najgorętszy.

Widok obrazów z tego wyścigu materializujących się na moim monitorze przeraził mnie i zachwyił. Teren wyglądał na bardzo trudny, a wyrazy twarzy udręczonych biegaczy przypomniały mi coś, co widziałem w Hell Week. Do tego czasu zawsze uważałem maraton za szczyt wyścigów długodystansowych, a teraz zobaczyłem, że jest kilka poziomów dalej.

Zarchiwizowałem informacje i pomyślałem, że kiedyś do nich wrócę.

Potem wydarzyła się Operacja Czerwone Skrzydła i poprzysiągłem, że poprowadzę Badwater 135, aby zebrać pieniądze dla Special Operations Warrior Foundation, organizacji non-profit założonej jako obietnica na polu bitwy w 1980 roku, kiedy ośmiu wojowników operacji specjalnych zginęło w katastrofie helikoptera podczas słynnego ratowania zakładników operacji w Iranie i pozostawił siedemnaścioro dzieci. Ocaleni

żołnierze obiecali, że każdy z tych dzieciaków będzie miał pieniądze na studia. Ich praca trwa. W ciągu trzydziestu dni od śmierci, takiej jak ta, która wydarzyła się podczas Operacji Czerwone Skrzydła, ciężko pracujący personel fundacji dociera do członków rodziny, którzy przeżyli.

„Jesteśmy wtrącającą się ciotką” — powiedział dyrektor wykonawczy Edie Rosenthal. „Stajemy się częścią życia naszych uczniów”.

Płacą za przedszkole i prywatne korepetycje w szkole podstawowej. Organizują wizyty w college'u i prowadzą grupy wsparcia rówieśników. Pomagają przy składaniu wniosków, kupują książki, laptopy i drukarki oraz pokrywają czesne w każdej szkole, której jeden z ich uczniów zdoła uzyskać akceptację, nie wspominając o pokoju i wyżywieniu. Wysyłają też uczniów do szkół zawodowych. Wszystko zależy od dzieci. Kiedy to piszę, fundacja ma w swoim programie 1280 dzieci.

To niesamowita organizacja i z myślą o nich zadzwoniłem do Chrisa Kostmana, dyrektora wyścigu Badwater 135, o 7 rano w połowie listopada 2005 roku. Próbowałem się przedstawić, ale ostro mi przerwał. "Czy wiesz, która jest godzina?!" on pstryknął.

Odsunąłem telefon od ucha i wpatrywałem się w niego przez chwilę. W tamtych czasach o 7 rano w typowy dzień powszedni byłbym już gotowy na dwugodzinny trening na siłowni i gotowy do całodiennej pracy. Ten koleś był na wpół śpiący.
- Zgadza się - powiedziałem. „Oddzwonię o 0900”.

Moja druga rozmowa nie poszła dużo lepiej, ale przynajmniej wiedział, kim jestem. SBG i ja rozmawialiśmy już o Badwater, a on wysłał Kostmanowi list polecający. SBG ścigał się w triathlonach, był kapitanem drużyny w Eco-Challenge i obserwował, jak kilku kwalifikatorów olimpijskich próbowało BUD/S. W e-mailu do Kostmana napisał, że jestem „najlepszym sportowcem wytrzymałościowym o największej wytrzymałości psychicznej”, jakiego kiedykolwiek widział. Umieszczenie mnie, dzieciaka, który pojawił się znikąd, na szczycie swojej listy, znaczyło dla mnie cały świat i nadal tak jest.

To nic nie znaczyło dla Chrisa Kostmana. Był definicją niewzruszonego. Rodzaj niewzruszonego, który może pochodzić tylko z doświadczenia w świecie rzeczywistym. Kiedy miał dwadzieścia lat, brał udział w wyścigu rowerowym Race Across America, a zanim objął stanowisko dyrektora wyścigu w Badwater, biegał

trzy wyścigi na 100 mil zimą na Alasce i ukończył potrójny triathlon Ironman, który kończy się biegiem na 78 mil. Po drodze widział dziesiątki rzekomo świetnych sportowców kruszących się pod kowadłem ultra.

Weekendowi wojownicy zapisują się i ukończą maratony po kilkumiesięcznym treningu cały czas, ale przepaść między bieganiem w maratonach a zostaniem ultrasportowcem jest znacznie większa, a Badwater było absolutnym szczytem ultra wszechświata. W 2005 roku w Stanach Zjednoczonych odbyły się około dwudziestu dwóch wyścigów na 100 mil i żaden nie miał połączenia wzrostu wysokości i bezlitosnego upału, jaki przyniósł Badwater 135.

Aby rozpocząć wyścig, Kostman musiał uzyskać pozwolenia i pomoc od pięciu agencji rządowych, w tym National Forest Service, National Park Service i California Highway Patrol, i wiedział, że jeśli dopuści jakiegoś nowicjusza do najtrudniejszego wyścigu nie wyobrażał sobie, że w środku lata ten skurwysyn może umrzeć, a jego rasa wyparuje w ciągu jednej nocy. Nie, jeśli miał pozwolić mi startować w Badwater, musiałam na to zasłużyć. Ponieważ zarobienie na wejście zapewniłoby mu przynajmniej trochę komfortu, którego prawdopodobnie nie zapadłbym się w parującą kupę drogowych zabójstw gdzieś między Doliną Śmierci a Górą Whitney.

W swoim e-mailu SBG próbował udowodnić, że ponieważ byłem zajęty pracą jako SEAL, warunki wstępne wymagane do udziału w Badwater - ukończenie co najmniej jednego wyścigu na 100 mil lub jednego wyścigu dwudziestoczegodzinnego, podczas pokonywania co najmniej co najmniej sto mil — należy odstąpić. Jeśli mnie dopuszczono, SBG zagwarantowało mu, że skończę w pierwszej dziesiątce. Kostmanowi to nie przeszkadzało. Przez lata utalentowani sportowcy błagali go, by porzucił swoje standardy, w tym mistrz w maratonie i mistrz w zapaśnictwie sumo (tak, gównie), a on nigdy nie ustąpił.

„Jedno ze mnie jest takie, że jestem taki sam dla wszystkich” — powiedział Kostman, kiedy do niego oddzwoniłem. „Mamy pewne standardy dostania się do naszego wyścigu i tak właśnie jest. Ale hej, w ten weekend w San Diego odbywa się dwudziestoczegodzinnny wyścig – kontynuował głosem ociekającym sarkazmem. „Idź przebiegnij sto mil i wróć do mnie”.

Chris Kostman mnie stworzył. Byłem tak nieprzygotowany, jak podejrzewał. Fakt, że chciałem uruchomić Badwater, nie był kłamstwem i planowałem do tego trenować, ale aby mieć szansę, musiałbym przebiec sto mil na spadku

z cholernego kapelusza. Jeśli zdecydowałbym się tego nie robić, po całej tej wrzawie Navy SEALs, czego by to dowodziło? Że byłem tylko kolejnym pretendencie, który dzwoni dzwonkiem o wiele za wcześnie w środowy poranek. W ten sposób i dlaczego skończyłem prowadzić „San Diego One Day” z trzydniowym wyprzedzeniem.

* * *

Po przekroczeniu znaku pięćdziesięciu mil nie mogłem już nadążyć za panią. Inagaki, który pędził przed siebie jak cholerny królik. Walczyłem dalej w stanie fugi. Ból przepływał przeze mnie falami. Miałem wrażenie, że moje uda są obciążone ołowiem. Im cięższe były, tym bardziej pokręcony stawał się mój krok. Skręciłam biodra, żeby utrzymać nogi w ruchu, i walczyłam z grawitacją, by unieść stopy zaledwie o milimetr od ziemi. Ach, tak, moje stopy. Z każdą sekundą moje kości stawały się coraz bardziej kruche, a palce u stóp uderzały o czubki butów przez prawie dziesięć godzin. Mimo to, kurwa, pobiegłem. Nie szybko. Niez wielkim stylem. Ale szedłem dalej.

Moje golenie były kolejnym dominem, które upadło. Każdy delikatny obrót stawu skokowego był jak terapia szokowa — jak jad przepływający przez szpik kości piszczelowej. Przywołało to wspomnienia moich dni z taśmą klejącą z klasy 235, ale tym razem nie zabrałem ze sobą żadnej taśmy. Poza tym, gdybym zatrzymał się choćby na kilka sekund, ponowne uruchomienie byłoby prawie niemożliwe.

Kilka mil później moje płuca zadrżały, a klatka piersiowa zatrzęsała się, gdy zebrałem grudki brązowego śluzu. Zrobiło się zimno. Brakowało mi tchu. Mgła zebrała się wokół halogenowych lamp ulicznych, otaczając lampy elektrycznymi tęczkami, co nadało całemu wydarzeniu nieziemski charakter. A może to tylko ja byłem w tym innym świecie. Takim, w którym ból był językiem ojczystym, językiem zsynchronizowanym z pamięcią.

Z każdym drapiącym w płuca kaszlem przebłyskiwałam do moich pierwszych zajęć z BUD/S. Wróciłem na pieprzoną kłodę, zataczając się do przodu, moje płuca krwawiły. Czułem i widziałem, jak to wszystko się powtarza. Czy spałem? Czy śniłem? Szeroko otworzyłam oczy, naciągnęłam uszy i uderzyłam się w twarz, żeby się obudzić. Pomacałem wargi i podbródek w poszukiwaniu świeżej krwi i znalazłem przezroczystą strużkę śliny, potu i śluzu sączącego się z mojego nosa. Twarde nerdy z SBG były teraz wokół mnie, biegając w kółko, wskazując, kpiąc z

tylko; jedyny czarny mężczyzna w mieszance. A może byli? Spojrzałem jeszcze raz. Wszyscy, którzy mnie mijali, byli skupieni. Każdy w swojej własnej strefie bólu. Nawet mnie nie widzieli.

W małych dawkach traciłem kontakt z rzeczywistością, ponieważ mój umysł zamykał się w sobie, ładując ogromny fizyczny ból mrocznymi emocjonalnymi śmieciami, które wydobył z głębi mojej duszy. Tłumaczenie: Cierpiałem na piekielnym poziomie zarezerwowanym dla głupich pojebów, którzy myśleli, że prawa fizyki i fizjologii ich nie dotyczą. Zarozumiali dranie tacy jak ja, którzy uważali, że mogą bezpiecznie przekraczać granice, ponieważ przeszli kilka piekielnych tygodni.

Racja, cóż, nie zrobiłem tego. Nie przebiegłem stu mil bez treningu. Czy ktokolwiek w historii ludzkości kiedykolwiek próbował czegoś tak kurewsko głupiego? Czy w ogóle dałoby się to zrobić? Powtórzenia tego jednego prostego pytania przesuwają się jak cyfrowy pasek na ekranie mojego mózgu. Krwawe bąbelki myśli unosiły się z mojej skóry i duszy.

Dlaczego? Dlaczego? Dlaczego, kurwa, wciąż sobie to robisz?!

Na sześćdziesiątym dziewiątym kilometrze wjechałem na wzniesienie – ta siedmiostopowa rampa, nachylenie płytkiego podjazdu – co rozśmieszyłoby każdego wytrawnego biegacza przełajowego. Ugięło mi się w kolanach i zatoczyłem do tyłu jak samochód dostawczy na luzie. Zachwiałem się, sięgnąłem czubkami palców do ziemi i prawie się przewróciłem. Pokonanie dystansu zajęło dziesięć sekund. Każdy wyciągnął się jak elastyczna nić, wysyłając fale bólu od palców stóp do przestrzeni za gałkami ocznymi. Zakaszałem i zakaszałem, żołądek mi się skręcił. Upadek był bliski. Upadek jest tym, na co, kurwa, zasłużyłem.

Po siedemdziesięciu milach nie mogłem zrobić ani jednego kroku do przodu. Kate ustawiła nasze krzesło ogrodowe na trawie w pobliżu linii startu/mety, a kiedy chwiałem się w jej stronę, zobaczyłem ją w trzech powtórzeniach, sześć rąk macających w moim kierunku, prowadzących mnie na to składane krzesło. Miałem zawroty głowy i byłem odwodniony, brakowało mi potasu i sodu.

Kate była pielęgniarką; Przeszedłem szkolenie EMT i przeszedłem przez własną mentalną listę kontrolną. Wiedziałem, że moje ciśnienie krwi jest prawdopodobnie niebezpiecznie niskie. Zdjęła mi buty. Mój ból stopy nie był iluzją Shawna Dobbsa. Mój biały

podkolanówki były umazane krwią z popękanych paznokci u stóp i popękanych pęcherzy. Poprosiłem Kate, żeby wzięła trochę Motrinu i wszystkiego, co według niej może być pomocne od Johna Metza. A kiedy odeszła, moje ciało nadal słabło. Zaburczało mi w brzuchu, a kiedy spojrzałem w dół, zobaczyłem krwawe siki ciekące po mojej nodze. Ja też sobie pierdolę. Płynna biegunka narastała w przestrzeni między moim tyłkiem a leżakiem, który już nigdy nie będzie taki sam. Co gorsza, musiałem to ukrywać, bo wiedziałem, że gdyby Kate zobaczyła, jak źle mi się powodzi, błagałaby mnie, żebym wycofał się z wyścigu.

Przebiegłam siedemdziesiąt mil w dwanaście godzin bez żadnego treningu i to była moja nagroda. Po mojej lewej stronie na trawniku leżało kolejne czteropak Myoplexu. Tylko taki umięśniony jak ja wybrałby ten gęsty napój białkowy jako mój ulubiony środek nawilżający. Obok leżało pół pudełka krakersów Ritz, a druga połowa krzępła i bulgotała w moim żołądku i przewodzie pokarmowym jak pomarańczowa kropla.

Siedziałam z głową w dłoniach przez dwadzieścia minut. Biegacze szurali, ślizgali się lub zataczali obok mnie, a ja czułem, jak czas mija w moim pospiesznie wyimaginowanym, nieprzemyślanym śnie. Kate wróciła, uklękła i pomogła mi zasznurować. Nie знаła rozmiaru mojego załamania i jeszcze ze mnie nie zrezygnowała. To było coś, przynajmniej, aw jej rękach była mile widziana ulga od kolejnych Myoplex i więcej krakersów Ritza. Podała mi Motrin, potem trochę ciasteczek i dwie kanapki z masłem orzechowym i galaretką, które popiłem Gatorade. Potem pomogła mi wstać.

Świat zakołysał się wokół własnej osi. Znowu podzieliła się na dwie części, potem na trzy, ale trzymała mnie tam, gdy mój świat się ustabilizował i zrobiłem pojedynczy, samotny krok. Zasygnalizuj bezbożny ból. Jeszcze tego nie wiedziałem, ale moje stopy były posiniaczone od złamań przeciążeniowych. Żniwo pychy jest ciężkie na torze ultra, a mój rachunek nadszedł. Zrobiłem kolejny krok. I kolejny. skrzywiłem się. Moje oczy łzawiły. Kolejny krok. Puściła. poszedłem dalej.

Powoli.

Cholernie za wolno.

Kiedy zatrzymałem się na siedemdziesięciu milach, znacznie wyprzedziłem tempo, którego potrzebowałem, aby przebiec sto mil w ciągu dwudziestu czterech godzin, ale teraz

chodzenie z szybkością dwudziestu minut na milę, czyli tak szybko, jak to tylko możliwe. Pani Inagaki przemknęła obok mnie i spojrzała w moją stronę. W jej oczach też był ból, ale nadal wyglądała jak atleta. Byłem pieprzonym zombie, oddawałem cały cenny czas, który zgromadziłem, obserwując, jak mój margines błędu spala się na popiół. Dlaczego? Znowu to samo nudne pytanie. Dlaczego? Cztery godziny później, prawie o drugiej w nocy, przejechałem osiemdziesiąt jeden mil i Kate przekazała mi wiadomość.

„Nie wierzę, że zdążysz w takim tempie”, powiedziała, idąc ze mną, zachęcając mnie do wypicia większej ilości Myoplexu. Nie zamortyzowała ciosu. Podchodziła do tego rzeczowo. Patrzyłem na nią, śluz i Myoplex spływały mi po brodzie, całe życie odpłynęło z moich oczu. Przez cztery godziny każdy bolesny krok wymagał maksymalnego skupienia i wysiłku, ale to nie wystarczyło i dopóki nie znajdę więcej, moje filantropijne marzenie umarło. Zakrztusiłem się i zakaszlałem. Wziął kolejny łyk.

– Zgadza się – powiedziałem cicho. Wiedziałem, że miała rację. Moje tempo nadal zwalniało i było coraz gorzej.

Wtedy w końcu zdałem sobie sprawę, że w tej walce nie chodziło o Operację Czerwone Skrzydła ani o rodziny poległych. Do pewnego stopnia, ale nic z tego nie pomogłoby mi przebiec jeszcze dziewiętnaście mil przed dziesiątą rano. Chodziło o to, jak bardzo jestem gotów cierpieć, ile więcej mogę znieść i ile muszę dać. Jeśli miałbym to zrobić, to głównie musiałoby stać się osobiste.

Spuściłam wzrok na swoje nogi. Wciąż widziałem ślad zaschniętych szczyń i krwi przyklejonych do mojego wewnętrznego uda i pomyślałem sobie, kto na tym całym popieprzonym świecie nadal byłby w tej walce? Tylko ty, Goggins! Nie trenowałeś, nie znasz się na nawodnieniu i wydajności – wiesz tylko, że nie chcesz rzucić palenia.

Dlaczego?

To zabawne, ludzie mają tendencję do snucia najbardziej ambitnych celów i marzeń, które wymagają od nas największego wysiłku, ale nie obiecują absolutnie niczego, kiedy jesteśmy zamknięci w naszych strefach komfortu. Byłem w pracy, kiedy Kostman się wygadał

jego wyzwanie dla mnie. Właśnie wzięłam ciepły prysznic. Zostałam nakarmiona i napojona. było mi wygodnie. I patrząc wstecz, za każdym razem, gdy zostałam zainspirowany do zrobienia czegoś trudnego, byłem w miękkim środowisku, ponieważ wszystko wydaje się wykonalne, kiedy relaksujesz się na swojej pieprzonej kanapie, ze szklanką lemoniady lub czekoladowego shake'a w rękę. Kiedy czujemy się komfortowo, nie możemy odpowiedzieć na te proste pytania, które z pewnością pojawią się w ogniu bitwy, ponieważ nawet nie zdajemy sobie sprawy, że nadchodzą.

Ale te odpowiedzi są bardzo ważne, gdy nie jesteś już w klimatyzowanym pokoju lub pod puszystym kocem. Kiedy twoje ciało jest połamane i pobite, kiedy stajesz w obliczu bolesnego bólu i wpatrujesz się w nieznaną, twój umysł wiruje i wtedy te pytania stają się toksyczne. Jeśli nie jesteś przygotowany z wyprzedzeniem, jeśli pozwolisz, aby twój umysł pozostał niezdiscyplinowany w środowisku intensywnego cierpienia (nie będziesz się tak czuł, ale jest to w dużej mierze wybór, którego dokonujesz), jedyna odpowiedź, jakiej prawdopodobnie do znalezienia jest taki, który sprawi, że zatrzyma się tak szybko, jak to możliwe.

Nie wiem.

Hell Week zmienił dla mnie wszystko. Pozwoliło mi to na nastawienie umysłu, aby zapisać się na ten dwudziestoczterogodzinny wyścig z mniej niż tygodniowym wyprzedzeniem, ponieważ podczas Piekielnego Tygodnia przeżywasz wszystkie emocje życia, wszystkie wzloty i upadki, w ciągu sześciu dni. W 130 godzin zarabiasz dekady mądrości. Dlatego między bliźniakami doszło do schizmy po tym, jak Marcus przeszedł przez BUD/S. Zdobył ten rodzaj samowiedzy, który może pochodzić tylko z załamania się do zera i odnalezienia w sobie więcej. Morgan nie mógł mówić tym językiem, dopóki sam tego nie zniósł.

Po przeżyciu dwóch Piekielnych Tygodni i uczestnictwie w trzech, stałem się native speakerem. Hell Week był w domu. To było najpiękniejsze miejsce, w jakim kiedykolwiek byłem na tym świecie. Nie było ewolucji czasowych. Nie było żadnych ocen i nie było trofeów. To była totalna wojna mnie przeciwko mnie i właśnie tam ponownie się znalazłem, kiedy spadłem do absolutnie najniższego poziomu w Hospitality Point.

Dlaczego?! Dlaczego wciąż sobie to robisz, Goggins?!

- Bo jesteś twardym skurwysynem - krzyknąłem.

Głosy w mojej głowie były tak przenikliwe, że musiałam odgryźć je głośno. Byłem na czymś. Natychmiast poczułem narastającą energię, gdy zdałem sobie sprawę, że dalsze trwanie w walce było cudem samym w sobie. Tylko że to nie był cud.

Bóg nie zstąpił i nie pobłogosławił mojego tyłka. Ja to zrobiłem! Kontynuowałem, kiedy powinienem był skończyć pięć godzin temu. Jestem powodem, dla którego wciąż mam szansę. I jeszcze coś mi się przypomniało. To nie był pierwszy raz, kiedy podjąłem się pozornie niemożliwego zadania. Zwiększyłem tempo. Nadal chodziłem, ale już nie lunatykowałem. miałem życie! Ciągle zagłębiałem się w swoją przeszłość, we własny wymyślony Cookie Jar.

Pamiętam, że jako dziecko, bez względu na to, jak popieprzone było nasze życie, moja mama zawsze znajdowała sposób na zapełnienie naszego cholernego słoika z ciasteczkami. Kupowała wafelki i Oreo, Pepperidge Farm Milanos i Chips Ahoj!, a ilekroć pojawiała się z nową partią ciasteczek, wrzucała je do jednego słoika. Za jej pozwoleniem mogliśmy wybrać jednego lub dwóch na raz. To było jak mini poszukiwanie skarbów. Pamiętam radość z wrzucenia pięści do tego słoika, zastanawiając się, co znajdę, i zanim wepchnąłem ciastko do ust, zawsze najpierw poświęcałem trochę czasu, by je podziwiać, zwłaszcza gdy byliśmy splukani w Brazylii. Obracałem go w dłoni i odmawiałem własną krótką modlitwę dziękczynną.

Wróciło do mnie uczucie bycia tym dzieciakiem, zamkniętym w chwili wdzięczności za tak prosty prezent jak ciastko. Czułem to instynktownie i wykorzystałem tę koncepcję do wypchania nowego rodzaju Cookie Jar. Wewnątrz były wszystkie moje dotychczasowe zwycięstwa.

Na przykład wtedy, gdy musiałem uczyć się trzy razy ciężiej niż ktokolwiek inny podczas ostatniej klasy liceum, żeby ukończyć szkołę. To było ciastko. Albo kiedy zdałem egzamin ASVAB jako senior i ponownie dostałem się na BUD/S. Jeszcze dwa ciasteczka.

Przypomniałem sobie, jak zrzuciłem ponad sto funtów w mniej niż trzy miesiące, pokonałem strach przed wodą, ukończyłem BUD/S jako najlepszy w klasie i zostałem mianowany honorowym żołnierzem w Army Ranger School (więcej o tym wkrótce). Wszystko to były ciasteczka naładowane kawałkami czekolady.

To nie były zwykłe retrospekcje. Nie tylko przeglądałem swoje pliki pamięci, ale właściwie wykorzystałem stan emocjonalny, który odczuwałem podczas tych zwycięstw, i robiąc to ponownie uzyskałem dostęp do mojego współczulnego układu nerwowego. Adrenalina wzięła górę, ból zaczął ustępować na tyle, a moje tempo

podniósł. Zacząłem machać rękami i wydłużać krok. Moje połamane stopy nadal były krwawą miazgą, pełną pęcherzy, paznokcie u nóg złuszczały się prawie z każdego palca, ale nadal biłem i wkrótce to ja ścigałem się z zegarem, ścigając się z biegaczami z obolałymi minami.

Od tego czasu Cookie Jar stał się koncepcją, z której korzystam, ilekroć potrzebuję przypomnienia o tym, kim jestem i do czego jestem zdolny. Wszyscy mamy w sobie słoik z ciasteczkami, ponieważ życie, jakie jest, zawsze nas testowało. Nawet jeśli czujesz się teraz przygnębiony i pokonany przez życie, gwarantuję, że możesz przypomnieć sobie raz lub dwa, kiedy pokonałeś przeciwności losu i posmakowałeś sukcesu. Nie musi to być też wielkie zwycięstwo. Może to być coś małego.

Wiem, że wszyscy chcemy dziś całego zwycięstwa, ale kiedy sam uczyłem się czytać, byłbym szczęśliwy, gdybym mógł zrozumieć każde słowo w jednym akapicie. Wiedziała, że jeszcze długa droga przede mną, aby przejść z poziomu czytania trzeciej klasy do poziomu licealisty, ale nawet taka niewielka wygrana wystarczyła, abym zainteresowała się nauką i odnajdywała w sobie więcej. Nie zrzucisz stu funtów w mniej niż trzy miesiące, nie tracąc najpierw pięciu funtów w ciągu tygodnia. Te pierwsze pięć funtów, które straciłam, to było małe osiągnięcie i nie brzmi to jak dużo, ale wtedy było to dowodem na to, że mogę schudnąć i że mój cel, jakkolwiek nieprawdopodobny, nie był niemożliwy!

Silnik rakiety nie uruchamia się bez małej iskry. Wszyscy potrzebujemy małych iskerek, małych osiągnięć w naszym życiu, aby napędzać te duże.

Pomyśl o swoich małych osiągnięciach jak o rozpalce. Kiedy chcesz rozpalić ognisko, nie zaczynaj od rozpalenia dużej kłody. Zbierasz włosy wiedźmy — małą kupkę siana lub trochę suchej, martwej trawy. Zapalasz to, a następnie dodajesz małe i większe patyki, zanim wrzucisz pień do ognia. Ponieważ to małe iskry, które wznecają małe pożary, ostatecznie wytwarzają wystarczająco dużo ciepła, aby spalić cały jebany las.

Jeśli nie masz jeszcze żadnych wielkich osiągnięć, z których możesz czerpać, niech tak będzie. Twoje małe zwycięstwa to ciasteczka do delektowania się i upewnij się, że je smakujesz. Tak, byłem dla siebie surowy, kiedy spojrzałem w lustro odpowiedzialności, ale chwaliłem się też, ilekroć mogłem odnieść małe zwycięstwo, ponieważ wszyscy tego potrzebujemy, a bardzo niewielu z nas poświęca czas na świętowanie naszych sukcesów. Jasne, w tej chwili możemy się nimi cieszyć, ale czy kiedykolwiek patrzymy na nie wstecz i

czuć tę wygraną raz po raz? Może brzmi to dla ciebie narcystycznie. Ale nie mówię tutaj o pieprzeniu bzdur o dniach chwały. Nie sugeruję, żebyś czołgał się we własnym tyłku i zanudzał znajomych swoimi historiami o tym, jakim byłeś tchórzem. Nikt nie chce słuchać tego gówna.

Mówię o wykorzystywaniu przeszłych sukcesów, aby napędzać cię do nowych i większych. Ponieważ w ogniu bitwy, kiedy gówno staje się prawdziwe, musimy czerpać inspirację, aby przeforsować własne wyczerpanie, depresję, ból i nieszczęście. Musimy wznieść kilka małych pożarów, żeby stać się pieprzonym piekłem.

Ale kopanie w słoiku z ciasteczkami, gdy sprawy idą w złym kierunku, wymaga skupienia i determinacji, ponieważ na początku mózg nie chce tam iść. Chce ci przypomnieć, że cierpisz i że twój cel jest niemożliwy. Chce cię zatrzymać, żeby móc powstrzymać ból. Ta noc w San Diego była najtrudniejszą fizycznie nocą w moim życiu. Nigdy nie czułem się tak załamany i nie było dusz do wzięcia. Nie walczyłem o trofeum. Nikt nie stał mi na drodze. Wszystko, na czym mogłem polegać, aby utrzymać się przy życiu, to ja.

Cookie Jar stał się moim bankiem energii. Ilekroć ból stawał się zbyt duży, zagłębiałem się w nim i gryzłem. Ból nigdy nie zniknął, ale odczuwałem go falami, ponieważ mój mózg był czymś zajęty, co pozwoliło mi zagłuszyć proste pytania i skrócić czas. Każde okrążenie stawało się okrążeniem zwycięstwa, celebrującym inne ciastko, kolejny mały pożar. Mila osiemdziesiąta pierwsza zmieniła się w osiemdziesiątą drugą, a półtorej godziny później byłem w latach dziewięćdziesiątych. Przebiegłbym dziewięćdziesiąt pieprzonych mil bez treningu! Kto robi to gówno? Godzinę później miałem dziewięćdziesiąt pięć lat i po prawie dziewiętnastu godzinach biegania prawie non stop udało mi się! Przejechałbym sto mil! A może ja? Nie pamiętałem, więc dla pewności przebiegłem jeszcze jedno okrążenie.

Po przebiegnięciu 101 mil, mój wyścig wreszcie dobiegł końca, zatoczyłem się na krzesło ogrodowe, a Kate założyła na moje ciało zakamuflowaną podszewkę poncho, kiedy dygotałem we mgle. Uciekła ze mnie para. Mój wzrok był niewyraźny. Pamiętam, że poczułem coś ciepłego na nodze, spojrzałem w dół i zobaczyłem, że znowu sikam krwią. Wiedziałem, co będzie dalej, ale nocniki znajdowały się jakieś czterdzieści stóp stąd, co równie dobrze mogło być czterdzieści mil, czyli cztery tysiące. Próbowałem wstać, ale byłem zbyt oszołomiony i opadłem z powrotem na to krzesło, nieruchomy obiekt gotowy zaakceptować nieuniknioną prawdę, że zaraz

sraj sobie. Tym razem było dużo gorzej. Cały mój tyłek i dolna część pleców były wysmarowane ciepłym kałem.

Kate wiedziała, jak wygląda nagły wypadek. Pobiegnęła do naszej Toyoty Camry i cofnęła samochód na trawiastym pagórku obok mnie. Moje nogi były sztywne jak skamieliny zamrożone w kamieniu, więc oparłem się o nią, by wsunąć się na tylne siedzenie. Była szalona za kierownicą i chciała mnie zabrać bezpośrednio na ostry dyżur, ale ja chciałem wrócić do domu.

Mieszkaliśmy na drugim piętrze kompleksu mieszkalnego w Chula Vista, a kiedy prowadziła mnie po schodach, oparłem się o jej plecy i objąłem jej szyję. Oparła mnie o sztukaterię, otwierając drzwi do naszego mieszkania. Zrobiłem kilka kroków do środka, zanim straciłem przytomność.

Doszedłem do siebie, na podłodze w kuchni, kilka minut później. Moje plecy wciąż były wysmarowane gównem, a uda umazane krwią i moczem. Moje stopy były pokryte pęcherzami i krwawiły w dwunastu miejscach. Siedem z moich dziesięciu paznokci u nóg zwisało luźno, połączonych jedynie płatkami martwej skóry. Mieliśmy kombinację wanny i prysznic, a ona wzięła prysznic, po czym pomogła mi czołgać się do łazienki i wejść do wanny. Pamiętam, jak leżałem tam nagi, a prysznic lał się na mnie. Zadrzałem, czułem się i wyglądałem jak śmierć, a potem znowu zacząłem sikać. Ale zamiast krwi czy moczu to, co ze mnie wyszło, wyglądało jak gęsta brązowa żółć.

Przerażona Kate wyszła na korytarz, żeby zadzwonić do mamy. Była na wyścigu ze swoim przyjacielem, który był lekarzem. Słyszając moje objawy, lekarz zasugerował, że mogę mieć niewydolność nerek i że muszę natychmiast jechać na SOR. Kate rozłączyła się, wpadła do łazienki i znalazła mnie leżącego na lewym boku, w pozycji embrionalnej.

„Musimy cię natychmiast zabrać na ostry dyżur, Davidzie!”

Wciąż mówiła, krzyczała, płakała, próbowała dosięgnąć mnie przez mgłę i większość z tego, co mówiła, słyszałam, ale wiedziałam, że gdybyśmy poszli do szpitala, dali mi środki przeciwbólowe, a nie chciałam tego maskować. ból. Właśnie dokonałem najbardziej niesamowitego wyczynu w całym moim życiu. To było trudniejsze niż Tydzień w Piekło, ważniejsze dla mnie niż zostanie SEALsem i bardziej wymagające niż moje wysłanie do Iraku, ponieważ tym razem zrobiłem

coś, co nie jestem pewien, czy ktokolwiek kiedykolwiek wcześniej zrobił. Przebiegłem 101 mil bez przygotowania.

Wiedziałem wtedy, że sprzedaję się krótko. Że istnieje zupełnie nowy poziom wydajności, z którego można skorzystać. Ludzkie ciało może wytrzymać i osiągnąć o wiele więcej, niż większość z nas myśli, że jest to możliwe, i że wszystko zaczyna się i kończy w umyśle. To nie była teoria. To nie było coś, co przeczytałbym w cholernej książce. Doświadczyłem tego z pierwszej ręki w Hospitality Point.

Ta ostatnia część. Ten ból i cierpienie. To była moja ceremonia wręczenia trofeów. Zasłużyłem na to. To było potwierdzenie, że zapanowałem nad własnym umysłem — przynajmniej na chwilę — i że to, co właśnie osiągnąłem, było czymś wyjątkowym. Kiedy tak leżałem, zwinięty w kłębek w wannie, trzęsąc się w pozycji embrionalnej, delektując się bólem, pomyślałem też o czymś innym. Gdybym mógł przebiec 101 mil bez treningu, wyobraź sobie, co mógłbym zrobić przy odrobinie przygotowania.

WYZWANIE #6

Zrób inwentaryzację swojego Cookie Jar. Otwórz ponownie swój dziennik. Napisz to wszystko. Pamiętaj, że to nie jest beztraska przechadzka po twoim osobistym pokoju z trofeami. Nie zapisuj po prostu swojej listy osiągnięć. Uwzględnij także przeszkody życiowe, które udało Ci się pokonać, takie jak rzucenie palenia lub przezwycięzenie depresji lub jąkania. Dodaj te drobne zadania, które nie powiodło ci się wcześniej w życiu, ale spróbowałeś ponownie po raz drugi lub trzeci i ostatecznie odniosłeś sukces. Poczuj, jak to było pokonać te zmagania, tych przeciwników i wygrać. Następnie weź się do pracy.

Wyznaczaj sobie ambitne cele przed każdym treningiem i pozwól, aby dawne zwycięstwa prowadziły Cię do nowych rekordów osobistych. Jeśli jest to bieg lub jazda na rowerze, poświęć trochę czasu na pracę interwałową i rzuć sobie wyzwanie, aby pokonać swój najlepszy podział mil. Lub po prostu utrzymuj maksymalne tętno przez pełną minutę, a następnie dwie minuty. Jeśli jesteś w domu, skup się na podciąganiu lub pompkach. Zrób jak najwięcej w ciągu dwóch minut. Następnie spróbuj pobić swój najlepszy wynik. Kiedy ból uderza i próbuje powstrzymać cię przed osiągnięciem celu, zanurz pięść, wyciągnij ciastko i pozwól, by cię napędzało!

Jeśli bardziej koncentrujesz się na rozwoju intelektualnym, trenuj, aby uczyć się ciężiej i dłużej niż kiedykolwiek wcześniej lub przeczytaj rekordową liczbę książek w danym miesiącu. Twój Cookie Jar też może pomóc. Ponieważ jeśli wykonasz to wyzwanie poprawnie i naprawdę rzucisz sobie wyzwanie, dojdiesz do punktu w każdym ćwiczeniu, w którym pojawi się ból, nuda lub zwątpienie i będziesz musiał odepchnąć się, aby przejść przez to. Cookie Jar to skrót do przejęcia kontroli nad własnym procesem myślowym. Wykorzystaj to w ten sposób! Nie chodzi tu o to, żeby poczuć się jak bohater, do cholery. To nie jest sesja dla mnie. Chodzi o to, aby pamiętać, jakim jesteś twardzielem, abyś mógł wykorzystać tę energię, aby ponownie odnieść sukces w ogniu bitwy!

Opublikuj swoje wspomnienia i nowe sukcesy, które dzięki nim osiągnęły, w mediach społecznościowych i dołącz hashtagi: #canthurtme #cookiejar.

ROZDZIAŁ SIÓDMY

7. NAJPOTĘŻNIEJSZA BRONĀ

T- pławiac

się w poświęceniu mojego największego dotychczasowego osiągnięcia, wróciłem do swojego biurka w poniedziałkowy poranek. SBG był moim dowódcą i miałem jego pozwolenie i każdy znany pretekst, aby wziąć kilka dni wolnego. Zamiast tego, spuchnięta, obolała i nieszczęśliwa, wstałem z łóżka, pokuściłem do pracy, a później tego ranka zadzwoniłem do Chrisa Kostmana.

Nie mogłem się tego doczekać. Wyobraziłem sobie słodką nutę zdziwienia w jego głosie, gdy usłyszałem, że podjęłem jego wyzwanie i przebiegłem 101 mil w mniej niż dwadzieścia cztery godziny. Być może okaże się nawet trochę zaległego szacunku, gdy uczyni moje wejście do Badwater oficjalnym. Zamiast tego moje połączenie zostało przekierowane na pocztę głosową. Zostawiłem mu uprzejmą wiadomość, na którą nigdy nie odpowiedział, a dwa dni później wysłałem mu e-mail.

Panie, jak się masz? Przebiegłem sto mil potrzebnych do zakwalifikowania się w 18 godzin i 56 minut... Chciałbym teraz wiedzieć, co muszę zrobić, aby dostać się do Badwater... byśmy mogli zacząć zbierać pieniądze dla fundacji [Special Operations Warrior]. Dzięki jeszcze raz...

Jego odpowiedź nadeszła następnego dnia i zbiło mnie to z tropu.

Gratuluję ukończenia stu mil. Ale czy rzeczywiście wtedy przestałeś?

Celem dwudziestoczworgodzinowego wydarzenia jest to, aby trwało dwadzieścia cztery godziny...

W każdym razie... czekaj na ogłoszenie, że możesz się zgłosić... Wyścig odbędzie się w dniach 24-26 lipca.

Z wyrazami szacunku,

Chrisa Kostmana

Nie mogłem nie potraktować jego odpowiedzi osobiście. W środę zasugerował, żebym przebiegł sto mil w dwadzieścia cztery godziny w tę sobotę. Zrobiłem to w krótszym czasie, niż wymagał, a on nadal nie był pod wrażeniem? Kostman był weteranem wyścigów ultra, więc wiedział, że za mną leżało kilkanaście barier wydajności i progów bólu, które zburzyłem. Najwyraźniej nic z tego nie miało dla niego większego znaczenia.

Ochłonąłem przez tydzień, zanim mu odpisałem, aw międzyczasie przyjrzałem się innym rasom, aby wzmocnić moje CV. Było bardzo mało dostępnych pod koniec roku. Znalazłem pięćdziesiąt mil na Catalinie, ale tylko potrójne cyfry zrobiłyby wrażenie na gościu takim jak Kostman. Poza tym minął cały tydzień od One Day w San Diego, a moje ciało wciąż było monumentalnie wyruchane. Od ukończenia 101 mili nie przebiegłem ani metra. Moja frustracja błysnęła wraz z kursorem, gdy tworzyłem odpowiedź.

Dziękuję za odesłanie e-maila. Widzę, że lubisz rozmawiać o tym tak samo jak ja. Jedynym powodem, dla którego wciąż cię denerwuję, jest to, że ten wyścig i przyczyna, która się za nim kryje, jest ważna... Jeśli masz jakieś inne wyścigi kwalifikacyjne, w których Twoim zdaniem powinienem wziąć udział, daj mi znać... Dziękuję za poinformowanie mnie, że powinienem działać przez pełne dwadzieścia cztery godziny. Następnym razem na pewno to zrobię.

Zajął mu kolejny cały tydzień, by odpowiedzieć, i nie dał cholernie dużo więcej nadziei, ale przynajmniej poprawił ją sarkazmem.

Cześć David,

Jeśli możesz zrobić więcej ultrasów od teraz do 3-24 stycznia, okres składania wniosków to świetnie. Jeśli nie, złóż najlepszą możliwą aplikację w oknie 3-24 stycznia i trzymaj kciuki.

Dziękuję za entuzjazm,

Chris

W tym momencie zacząłem lubić Chrisa Kostmana o wiele bardziej niż moje szanse na dostanie się do Badwater. Czego ja nie wiedziałem, bo on nigdy

wspomniałem, że Kostman był jedną z pięciu osób w komisji rekrutacyjnej Badwater, która przegląda ponad 1000 wniosków rocznie.

Każdy sędzia punktuje każde zgłoszenie, a na podstawie ich skumulowanych wyników dziewięćdziesięciu najlepszych kandydatów dostaje się na podstawie zasług. Sądząc po tym, moje CV było słabe i nie wbiłoby się do pierwszej dziewięćdziesiątki. Z drugiej strony Kostman trzymał w tylnej kieszeni dziesięć dzikich kart. Mógł już zagwarantować mi miejsce, ale z jakiegoś powodu ciągle mnie naciskał. Po raz kolejny musiałbym udowodnić, że wykraczam poza minimalny standard, aby uzyskać uczciwy wstrząs. Aby zostać SEALsem, musiałem przeżyć trzy Piekielne Tygodnie, a teraz, jeśli naprawdę chciałem prowadzić Badwater i zbierać pieniądze dla rodzin w potrzebie, musiałem znaleźć sposób, by moja aplikacja była kuloodporna.

Na podstawie linku, który przesłał wraz z odpowiedzią, znalazłem jeszcze jeden ultra wyścig zaplanowany przed terminem złożenia wniosku przez Badwater. Nazywał się Hurt 100 i nazwa nie kłamała. Jeden z najtrudniejszych wyścigów terenowych na 100 mil na świecie, rozgrywany w potrójnym lesie deszczowym na wyspie Oahu. Aby przekroczyć linię mety, musiałbym przebiec w górę i w dół 24 500 stóp w pionie. To jakieś himalajskie gównno. Wpatrywałem się w profil wyścigu. To wszystko były ostre kolce i głębokie nurkowania. Wyglądało to na arytmieję EKG. Nie mogłem wystartować w tym wyścigu na zimno. Nie ma mowy, żebym mógł to skończyć bez przynajmniej odrobiny treningu, ale na początku grudnia wciąż byłem w takiej agonii, że wchodzenie po schodach do mojego mieszkania było czystą torturą.

W następny weekend pojechałem autostradą międzystanową nr 15 do Vegas na maraton w Las Vegas. To nie było pod wpływem chwili. Miesiące zanim usłyszałam słowa „Pewnego dnia w San Diego”, Kate, moja mama i ja zakreśliłyśmy w naszych kalendarzach datę 5 grudnia. Był rok 2005, pierwszy rok, w którym maraton w Las Vegas wystartował na Stripie, a my chcieliśmy być częścią tego gównna. Tylko że nigdy do tego nie trenowałem, a potem zdarzył się San Diego One Day i kiedy dotarliśmy do Vegas, nie miałem złudzeń co do mojego poziomu sprawności. Rano przed wyjazdem próbowałem biegać, ale nadal miałem złamania przeciążeniowe w stopach, moje ścięgna przysródkowe były chwiejne i nawet owinięty specjalnym bandażem, który mógł ustabilizować moje kostki, nie mogłem wytrzymać dłużej niż ćwierć mili. Więc nie planowałem biegać, kiedy w dniu wyścigu wpadliśmy do Mandalay Bay Casino & Resort.

To był piękny poranek. Muzyka dudniła, na ulicach widać było tysiące uśmiechniętych twarzy, czyste pustynne powietrze było chłodne, a słońce

błyszczał. Warunki do biegania nie poprawiają się, a Kate była gotowa do startu. Jej celem było złamanie pięciu godzin i tym razem byłam zadowolona z bycia cheerleaderką. Moja mama zawsze planowała spacer, a ja pomyślałam, że będę spacerował z nią tak długo, jak to możliwe, a potem wezwę taksówkę do mety i dopinguję moje panie do taśmy.

Nasza trójka dołączyła do tłumu, gdy zegar wybił 7 rano i ktoś włączył mikrofon, aby rozpocząć oficjalne odliczanie. „Dziesięć...dziewięć...osiem...” Kiedy uderzył w pierwszą, rozległ się dźwięk klaksonu i jak u psa Pawłowa coś we mnie kliknęło. Nadal nie wiem, co to było. Być może nie doceniłem mojego ducha rywalizacji. Może dlatego, że wiedziałem, że Navy SEALs to najtwardsi skurwiele na świecie. Mieliśmy biegać na złamanych nogach i połamanych stopach. A przynajmniej tak głosiła legenda, którą kupiłam dawno temu. Cokolwiek to było, coś się uruchomiło i ostatnią rzeczą, jaką pamiętam, gdy dźwięk klaksonu rozbrzmiał na ulicy, był szok i prawdziwy niepokój na twarzach Kate i mojej mamy, kiedy pędziłem bulwarem i znikalem z pola widzenia.

Ból był poważny przez pierwsze ćwierć mili, ale potem adrenalina wzięła górę. Do pierwszego kilometra dojechałem o 7:10 i biegłem dalej, jakby topił się za mną asfalt. Po dziesięciu kilometrach wyścigu mój czas wynosił około czterdziestu trzech minut. To solidne, ale nie skupiałem się na zegarze, ponieważ biorąc pod uwagę, jak się czułem dzień wcześniej, nadal nie mogłem uwierzyć, że faktycznie przebiegłem 10,2 mili! Moje ciało było złamane. Jak to się dzieje? Większość ludzi w moim stanie miałaby obie stopy w miękkich gipsach, a tutaj biegłem w maratonie!

Dotarłem do trzynastej mili, do połowy drogi, i zobaczyłem oficjalny zegar. Było na nim napisane „1:35:55”. Policzyłem i zdałem sobie sprawę, że poluję na kwalifikacje do maratonu bostońskiego, ale byłem tuż za rogiem. Aby zakwalifikować się w swojej kategorii wiekowej, musiałam finiszować z czasem poniżej 3:10:59. Zaśmiałem się z niedowierzaniem i trzasnąłem papierowym kubkiem Gatorade. W ciągu mniej niż dwóch godzin gra się odwróciła i mogę już nigdy nie mieć takiej szansy. Widziałem już tyle śmierci — w życiu osobistym i na polu bitwy — że wiedziałem, że jutro nie jest gwarantowane. Przede mną była okazja, a jeśli dasz mi szansę, zerwę tego skurwysyna!

To nie było łatwe. Surfowałem na fali adrenaliny przez pierwsze trzynaście mil, ale czułem każdy cal drugiej połowy, a na osiemnastym kilometrze uderzyłem w ścianę. To częsty motyw w biegach maratońskich, ponieważ po osiemnastym kilometrze zwykle poziom glikogenu u biegacza spada, a ja wariowałem, a moje płuca falowały.

Czułem się, jakbym biegł w głębokim saharyjskim piasku. Musiałem się zatrzymać i zrobić sobie przerwę, ale odmówiłem, a dwie ciężkie mile później poczułem się odmłodzony. Dotarłem do następnego zegara na dwudziestej drugiej mili. Nadal polowałem na Boston, chociaż straciłem tempo o trzydzieści sekund, a żeby się zakwalifikować, ostatnie cztery mile musiały być moim najlepszym wynikiem.

Kopałem głęboko, kopnąłem wysoko uda i wydłużyłem krok. Byłem jak opętany, gdy skręciłem w ostatni zakręt i ruszyłem w kierunku mety w Mandalay Bay. Tysiące ludzi zgromadziło się na chodniku, wiwatując. Wszystko to było dla mnie piękną plamą, gdy biegłem do domu.

Ostatnie dwie mile przebiegłem w tempie poniżej siedmiu minut, ukończyłem wyścig w nieco ponad 3:08 i zakwalifikowałem się do Bostonu. Gdzieś na ulicach Las Vegas moja żona i matka zmagaly się ze swoimi własnymi zmaganiem i przewycięzały je, aby też dokończyć, a kiedy siedziałem na skrawku trawy, czekając na nie, zastanawiałem się nad kolejnym prostym pytaniem, którego nie mogłem się pozbyć. To było nowe i nie było oparte na strachu, nasilane bólem ani samoograniczające. Ten wydawał się otwarty.

Do czego jestem zdolny?

Szkolenie SEAL kilka razy doprowadziło mnie na skraj przepaści, ale ilekroć mnie powaliło, pojawiałem się, by wziąć kolejny cios. To doświadczenie uczyniło mnie twardym, ale także sprawiło, że chciałem więcej tego samego, a codzienne życie Navy SEAL po prostu nie było takie. Potem nadszedł Jeden Dzień w San Diego, a teraz to. Ukończyłem maraton w elitarnym tempie (jak na weekendowego wojownika), kiedy nie miałem żadnego interesu, by przejść nawet milę. Oba były niesamowitymi wyczynami fizycznymi, które nie wydawały się możliwe. Ale one się wydarzyły.

Do czego jestem zdolny?

Nie potrafiłem odpowiedzieć na to pytanie, ale kiedy tego dnia rozejrzałem się po linii mety i zastanowiłem się, co osiągnąłem, stało się jasne, że wszyscy zostawiamy dużo pieniędzy na stole, nie zdając sobie z tego sprawy. Zwykle zadowalamy się mniej niż to, co najlepsze; w pracy, w szkole, w naszych związkach i na

boisko lub tor wyścigowy. Osiedlamy się jako jednostki i uczymy nasze dzieci zadowalać się tym, co najlepsze, a wszystko to faluje, łączy się i mnoży w naszych społecznościach i społeczeństwie jako całości. Nie mówimy o jakimś złym weekendzie w Vegas, ani o stratach w gotówce w bankomacie. W tamtym momencie koszt utraty tak wielkiej doskonałości w tym wiecznie popieprzonym świecie wydawał mi się nieobliczalny i nadal tak jest. Od tamtej pory nie przestałem o tym myśleć.

* * *

Fizycznie wróciłem z Vegas w ciągu kilku dni. Oznaczało to, że wróciłem do mojej nowej normalności: radzenia sobie z tym samym poważnym, ale znośnym bólem, z którym wróciłem do domu po jednym dniu w San Diego. Bóle nadal tam były do następnej soboty, ale skończyłem rekonwalescencję. Musiałem zacząć trenować, inaczej spaliłbym się na szlaku podczas Hurt 100 i nie byłoby Badwater. Czytałem o tym, jak przygotować się do ultrasów i wiedziałem, że ważne jest, aby przebiec kilkaset mil tygodniowo. Miałem tylko około miesiąca na zbudowanie siły i wytrzymałości przed wyścigiem 14 stycznia.

Moje stopy i golenie nie były nawet zbliżone do prawidłowych, więc wymyśliłem nową metodę stabilizacji zarówno kości w stopach, jak i ścięgien. Kupiłem wysokowydajne wkładki, przyciąłem je tak, aby pasowały do podeszew stóp, i zakleiliśmy kostki, pięty i dolne golenie taśmą kompresyjną. Wsunąłem również mały klin na piętę do butów, aby poprawić moją postawę podczas biegania i zmniejszyć nacisk. Po tym, co przeszedłem, potrzebowałem wielu rekvizytów, aby biegać (prawie) bez bólu.

Zdobycie setki mil tygodniowo przy stałej pracy nie jest łatwe, ale to nie była wymówka. Moje szesnastokilometrowe dojazdy do pracy z Chula Vista do Coronado stały się moim celem do biegania. Kiedy tam mieszkałem, Chula Vista miała rozdwojoną osobowość. Była tam ta ładniejsza, nowsza, mieszczańska dzielnica, w której mieszkaliśmy, otoczona betonową dżunglą piaszczystych, niebezpiecznych ulic. To część, przez którą przebiegłem o świecie, pod wiaduktami autostradowymi i wzdłuż zatok wysyłkowych Home Depot. To nie była wersja słonecznego San Diego z twojej broszury turystycznej.

Wąchałem spaliny samochodowe i gnijące śmieci, dostrzegałem biegające szczury i unikałem bezsensownych obozów bezdomnych, zanim dotarłem do Imperial Beach, gdzie wybrałem

siedmiomilową ścieżką rowerową Silver Strand. Skręcała na południe, obok słynnego hotelu Coronado, hotelu Del Coronado z przełomu wieków, i kompleksu luksusowych apartamentowców wychodzących na ten sam szeroki pas piasku, na którym znajdowało się Dowództwo Sił Specjalnych Marynarki Wojennej, gdzie spędziłem dzień, skacząc z samolotów i strzelając pistolety. Żyłem legendą Navy SEAL, starając się, aby była prawdziwa!

Biegałem ten szesnastokilometrowy odcinek co najmniej trzy razy w tygodniu. W niektóre dni biegałem też do domu, a w piątki dodawałem bieg. Do kieszeni na radio mojego standardowego plecaka wsunąłem dwa dwudziestopięciokilogramowe ciężarki i przebiegłem z pełnym obciążeniem aż dwadzieścia mil, aby zbudować siłę quada. Uwielbiałem wstawać o 5 rano i zaczynać pracę od trzech godzin cardio już w banku, podczas gdy większość moich kolegów z drużyny nawet nie skończyła kawy. Dało mi to przewagę psychiczną, lepsze poczucie samoświadomości i mnóstwo pewności siebie, co uczyniło mnie lepszym instruktorem SEAL. Oto, co robi dla ciebie wstawanie o bladym świcie i gaszenie. Sprawia, że stajesz się lepszy we wszystkich aspektach swojego życia.

Podczas mojego pierwszego prawdziwego tygodnia treningu przebiegłem siedemdziesiąt siedem mil. W następnym tygodniu przebiegłem 109 mil, w tym 12 mil w Boże Narodzenie. W następnym tygodniu przyspieszyłem do 111,5, wliczając w to dziewiętnastomilowy bieg w Nowy Rok, a w następnym cofnąłem się, by zwęzić nogi, ale wciąż udało mi się przebiec 56,5 mili. To wszystko były mile szosowe, ale to, co miałem zbliżyć się bieg szlakiem, a ja nigdy wcześniej nie biegałem po szlaku. Uderzyłem w krzaki, ale nie przebiegłem dystansu na jednym torze z włączonym zegarem. Hurt 100 był dwudziestomilowym torem okrążającym i słyszałem, że tylko niewielka część tych, którzy rozpoczynają wyścig, kończy wszystkie pięć okrążeń. To była moja ostatnia szansa na uzupełnienie mojego CV w Badwater. Wiele zależało od pomyślnego wyniku, a było tak wiele o wyścigu i biegach ultra, że wciąż nie wiedziałem.

	AM	NOON	PM
WEEK 3 TOTAL = 111.5	WEEK 3		
MON 26 DEC TOTAL: 15m	15 MILES		
TUE 27 DEC TOTAL: 20m	20.0 MILES	FIRST DAY NEWSHOPS	
WED 28 DEC TOTAL: 14m		14.0 MILES	
THU 29 DEC TOTAL: 11m		11.0 MILES	
FRI 30 DEC TOTAL: 16.5m		16.5 MILES	
SAT 31 DEC TOTAL: 11.0m 16.0m	11.4 MILES	4.6 MILES	
SUN 1 JAN TOTAL: 19.0m	17.0 MILES		2.0 mi
WEEK 3 TOTAL = 111.5 MILES			

Dziennik treningowy Hurt 100 Tydzień 3

Przyleciałem do Honolulu kilka dni wcześniej i zameldowałem się w Halekoa, wojskowym hotelu, w którym aktywni żołnierze i weterani zatrzymują się wraz z rodzinami, kiedy przejeżdżają przez miasto. Studiowałem mapy i znałem podstawy terenu, ale nie widziałem go z bliska, więc dzień przed wyścigiem pojechałem do Hawaii Nature Center i wpatrywałem się w aksamitne, jadeitowe góry. Widziałem tylko strome wcięcie czerwonej ziemi znikające w gęstej zieleni. Szedłem szlakiem przez pół mili, ale było tylko tyle, na ile mogłem wędrować. Zwężyłem się, a pierwszy kilometr szedł prosto pod górę. Wszystko poza tym musiałoby pozostać tajemnicą na trochę dłużej.

Na dwudziestomilowej trasie znajdowały się tylko trzy punkty pomocy, a większość sportowców była samodzielna i miała własny schemat żywieniowy. Wciąż byłem neofitą i nie miałem pojęcia, czego potrzebuję, jeśli chodzi o paliwo. Spotkałem kobietę w hotelu o 5:30 rano w dniu wyścigu, kiedy mieliśmy wyjeżdżać. Wiedziała, że jestem nowicjuszem i zapytała, co ze sobą przyniosłem, żeby się utrzymać. Pokazałem jej mój skromny zapas smakowych żeli energetycznych i mój CamelBak.

„Nie przyniosłeś pigułek z solą?” – zapytała zszokowana. Wzruszyłem ramionami. Nie wiedziałem, co to kurwa była pigułka z solą. Wylała ich sto na moją dłoń.
„Weź dwa z nich co godzinę. Uchronią cię przed skurczami.

"Przyjąłem." Uśmiechnęła się i potrząsnęła głową, jakby widziała moją popieprzoną przyszłość.

Miałem mocny start i czułem się świetnie, ale niedługo po rozpoczęciu wyścigu wiedziałem, że stoję przed potwornym torem. Nie mówię o wariacji stopnia i wysokości. Spodziewałem się tego. Zaskoczyły mnie te wszystkie skały i korzenie. Miałem szczęście, że nie padało od kilku dni, ponieważ wszystko, co miałem na sobie, to moje standardowe buty do biegania, które miały bardzo mało bieżnika.

Potem mój CamelBak zepsuł się na szóstej mili.

Otrząsnąłem się z tego i nadal uderzałem młotkiem, ale bez źródła wody musiałbym polegać na stacjach pomocy, aby się nawodnić, a były oddalone od siebie o wiele mil. Nie miałem jeszcze nawet ekipy wsparcia (jednej). Kate relaksowała się na plaży i planowała pojawić się dopiero w dalszej części wyścigu, co było moją winą. Zachęciłem ją, by przyjechała, obiecując wakacje, i wcześniej tego ranka nalegałem, żeby cieszyła się Hawajami i zostawiła cierpienie mnie. Z CamelBak lub bez, moim nastawieniem było przejść od punktu pomocy do punktu pomocy i zobaczyć, co się stanie.

Przed rozpoczęciem wyścigu słyszałem, jak ludzie rozmawiali o Karlu Meltzerze. Widziałem, jak się rozciągał i rozgrzewał. Nazywał się Speedgoat i starał się zostać pierwszą osobą, która ukończy wyścig w czasie krótszym niż dwadzieścia cztery godziny. Dla reszty z nas obowiązywał limit trzydziestu sześciu godzin.

Moje pierwsze okrążenie zajęło cztery i pół godziny, po czym czułem się dobrze, czego można było się spodziewać, biorąc pod uwagę wszystkie długie dni, które spędziłem w ramach przygotowań, ale byłem też zaniepokojony, ponieważ każde okrążenie wymagało podjazdów i zjazdów

około 5000 stóp w pionie, a skupienie potrzebne do zwracania uwagi na każdy krok, aby nie skręcić kostki, spotęgowało moje zmęczenie psychiczne. Za każdym razem, gdy moje ścięgno przyśrodkowe napinało się, czułem się jak naderwany nerw wystawiony na działanie wiatru i wiedziałem, że jedno potknięcie może zgiąć moją chwiejną kostkę i zakończyć wyścig. Czułem tę presję w każdej chwili, w wyniku czego spaliłem więcej kalorii, niż się spodziewałem. Co było problemem, ponieważ miałem bardzo mało paliwa, a bez źródła wody nie mogłem skutecznie nawodnić organizmu.

Pomiędzy okrążeniami złapałem wodę i z chlupotającym brzuchem rozpocząłem drugą pętlę, powolnym truchtem po tej jednomilowej, 800-metrowej wspinaczce w góry (w zasadzie prosto pod górę). Właśnie wtedy zaczęło padać. Nasz szlak po czerwonej ziemi zamienił się w błoto w ciągu kilku minut. Podeszwy moich butów były nim pokryte i śliskie jak narty. Przedzierałem się przez głębokie kałuże, ślizgałem się na zjazdach i ślizgałem na podjazdach. To był sport całego ciała. Ale przynajmniej była woda. Ilekroć byłem suchy, odchylałem głowę do tyłu, otwierałem szeroko i smakowałem deszcz, który sączył się przez dżunglę z potrójnym baldachimem, cuchnącą zgnilizną liści i gównem. Dziki szal płodności zaatakował moje nozdrza i wszystko, o czym mogłem myśleć, to fakt, że muszę przebiec jeszcze cztery pieprzone okrążenia!

Na trzydziestym kilometrze moje ciało przekazało pozytywne wieści. A może była to fizyczna manifestacja odwróconego komplementu? Ból ścięgien w moich kostkach zniknął... ponieważ moje stopy spuchły na tyle, by ustabilizować te ścięgna. Czy to było dobre na dłuższą metę? Prawdopodobnie nie, ale bierzesz wszystko, co możesz, na torze ultra, gdzie musisz toczyć się z wszystkim, co cię prowadzi od mili do mili. Tymczasem moje mięśnie czworogłowe i łydki bolały, jakby ktoś je uderzył młotem. Tak, dużo biegałem, ale większość z nich – w tym moje bieganie – po płaskich jak naleśniki terenach w San Diego, a nie po śliskich ścieżkach w dżungli.

Kate czekała na mnie, zanim ukończyłem drugie okrążenie, a po spędzeniu relaksującego poranka na plaży Waikiki patrzyła z przerażeniem, jak materializuję się z mgły jak zombie z Walking Dead. Siedziałem i piłem tyle wody, ile mogłem. Do tego czasu rozeszła się wieść, że był to mój pierwszy wyścig terenowy.

Czy kiedykolwiek miałeś bardzo publiczne spieprzenie lub byłeś w środku gównianego dnia/tygodnia/miesiąca/roku, ale ludzie wokół ciebie czuli się zobowiązani do skomentowania źródła twojego upokorzenia? Może przypominały ci o wszystkich sposobach, w jakie ty

mógł zapewnić zupełnie inny wynik? A teraz wyobraź sobie, że pochłaniasz tę negatywność, ale musisz jeszcze przebiec sześćdziesiąt mil w spoconym, dżunglowym deszczu. Czy to brzmi jak zabawa? Tak, byłem tematem wyścigu. Cóż, ja i Karl Meltzer. Nikt nie mógł uwierzyć, że strzelał do doświadczenia poniżej dwudziestu czterech godzin, i równie zaskakujące było to, że pojawiłem się na jednym z najbardziej zdradzieckich wyścigów terenowych na planecie, niedostatecznie zaopatrzonej i nieprzygotowanej, bez żadnych wyścigów terenowych na swoim koncie. Kiedy zacząłem trzecią pętlę, w wyścigu pozostało tylko czterdziestu sportowców z prawie stu, a ja zacząłem biegać z facetem o imieniu Luis Escobar. Po raz dziesiąty usłyszałem następujące słowa:

„Więc to twój pierwszy wyścig terenowy?” on zapytał. Ukłoniłem się. „Naprawdę źle wybrałeś...”

- Wiem - powiedziałem.

„To takie techniczne...”

"Prawidłowy. Jestem pieprzonym idiotą. Słyszałem to dzisiaj bardzo często.

„W porządku”, powiedział, „wszyscy jesteście tutaj bandą idiotów, człowieku”. Podał mi butelkę wody. Niósł ich trzy. "Weź to. Słyszałem o twoim CamelBak.

To był mój drugi wyścig, zaczynałem rozumieć rytm ultra.

To nieustanny taniec między współzawodnictwem a koleżeństwem, który przypominał mi BUD/S. Luis i ja ścigaliśmy się z czasem i ze sobą nawzajem, ale chcieliśmy, żeby to się udało. Byliśmy w tym sami, razem, i miał rację. Byliśmy parą pieprzonych idiotów.

Zapadła ciemność i pozostawiła nas z czarną jak smoła nocą w dżungli. Biegnąc obok siebie, blask naszych reflektorów połączył się i rzucał szersze światło, ale kiedy się rozdzieliliśmy, widziałem tylko żółtą kulę odbijającą się na szlaku przede mną.

Niezliczone druty - sięgające do goleni kłody, śliskie korzenie, owinięte porostami skały - pozostawały poza zasięgiem wzroku. Poślizgnąłem się, potknąłem, upadłem i przekląłem. Wszędzie słychać było odgłosy dżungli. Nie tylko świat owadów przykuł moją uwagę. Na Hawajach, na wszystkich wyspach, polowanie na dzikie świnie z łuku w górach jest główną rozrywką, a mistrzowie myślistwa często zostawiają swoje pitbulle na łańcuchach

dżungli, aby rozwinąć nos dla świń. Słyszałem, jak każdy z tych głodnych byków kłapał i warczał, słyszałem też kwik niektórych świń. Czułem ich strach i wściekłość, ich mocz i gówno, ich pieprzony, kwaśny oddech.

Z każdym szczekaniem lub skowytym w pobliżu moje serce waliło i skakałem po terenie tak śliskim, że kontuzja była realna. Jeden zły krok może wyrzucić mnie z wyścigu i rywalizacji o Badwater. Mogłem sobie wyobrazić, jak Kostman słucha wiadomości i kiwa głową, jakby sądził, że to gówno będzie się działo przez cały czas. Znam go teraz całkiem dobrze i nigdy nie chciał mnie dorwać, ale wtedy tak funkcjonował mój umysł. A w stromych, ciemnych górach Oahu wyczerpanie spotęgowało mój stres. Czułem, że zbliżam się do mojego absolutnego limitu, ale wciąż miałem ponad czterdzieści mil do przebycia!

Na tyłach trasy, po długim technicznym zjeździe w ciemny, wilgotny las, zobaczyłem kolejną czołówkę krążącą przede mną w wycięciu szlaku. Biegacz poruszał się w zakrętach i kiedy go dogoniłem, zobaczyłem, że to węgierski biegacz, którego spotkałem w San Diego, nazywał się Akos Konya. Był jednym z najlepszych biegaczy w terenie na Hospitality Point, gdzie pokonał 134 mile w ciągu dwudziestu czterech godzin. Lubiłem Akosa i miałem do niego szalony szacunek. Zatrzymałem się i patrzyłem, jak porusza się w połączonych kręgach, pokonując w kółko ten sam teren. Czy czegoś szukał? Czy miał halucynacje?

„Akos”, zapytałem, „wszystko w porządku, człowieku? Czy potrzebujesz pomocy?”

„Dawid, nie! Ja... nie, nic mi nie jest – powiedział. Jego oczy przypominały latające spodki w pełni księżyca. Był w delirium, ale ledwo trzymałem się sam i nie byłem pewien, co mogę dla niego zrobić poza poinformowaniem personelu w następnej stacji pomocy, że błąka się w oszołomieniu. Jak powiedziałem, na torze ultra istnieje koleżeństwo i rywalizacja, a ponieważ nie odczuwał oczywistego bólu i odmówił mojej pomocy, musiałem przejść w tryb barbarzyńcy. Na dwa pełne okrążenia przed końcem nie miałem innego wyboru, jak tylko jechać dalej.

Zatoczyłem się z powrotem na linię startu i opadłem oszołomiony na krzesło. Było ciemno jak w kosmosie, temperatura spadała, a deszcz wciąż sikał.

Byłem na skraju swoich możliwości i nie byłem pewien, czy mogę zrobić jeszcze jeden krok. Czułem się, jakbym co najmniej spuścił 99 procent z mojego zbiornika. Mój gaz

kontrolka się paliła, silnik dygotał, ale wiedziałem, że muszę znaleźć więcej, jeśli mam ukończyć ten wyścig i dostać się do Badwater.

Ale jak możesz się zmuszać, kiedy ból jest wszystkim, co czujesz przy każdym kroku? Kiedy agonია jest pętlą sprzężenia zwrotnego, która przenika każdą komórkę twojego ciała, błagając cię, żebyś przestał? To trudne, ponieważ próg cierpienia jest inny dla każdego. Uniwersalna jest chęć poddania się. Poczuć, że dałeś z siebie wszystko, co mogłeś, i że masz prawo zostawić niedokończoną pracę.

Do tej pory jestem pewien, że możesz powiedzieć, że nie trzeba wiele, aby stać się obsesją. Niektórzy krytykują mój poziom pasji, ale nie zgadzam się z dominującą mentalnością, która obecnie dominuje w amerykańskim społeczeństwie; te, które każą nam płynąć z prądem lub zapraszają nas do nauczenia się, jak osiągnąć więcej przy mniejszym wysiłku. Pieprzyć ten skrót myślowy. Powodem, dla którego akceptuję własne obsesje oraz wymagam i pragnę więcej od siebie, jest to, że nauczyłem się, że tylko wtedy, gdy przekraczam ból i cierpienie, przekraczam postrzegane ograniczenia, jestem w stanie osiągnąć więcej, fizycznie i psychicznie — w wyścigach długodystansowych, ale także w życiu jako całości.

I wierzę, że to samo dotyczy ciebie.

Ludzkie ciało jest jak seryjny samochód. Z zewnątrz możemy wyglądać inaczej, ale pod maską wszyscy mamy ogromne rezerwuary potencjału i regulatora, który utrudnia nam osiągnięcie maksymalnej prędkości. W samochodzie regulator ogranicza przepływ paliwa i powietrza, aby nie spalał się zbyt gorąco, co ogranicza osiągi. To problem sprzętowy; gubernatora można łatwo usunąć, a jeśli wyłączysz swój, obserwuj, jak twój samochód wystrzeliwuje z prędkością przekraczającą 130 mil na godzinę.

To subtelniejszy proces u ludzi.

Nasz gubernator jest głęboko zakorzeniony w naszych umysłach, spleciony z naszą tożsamością. Wie, co i kogo kochamy, a kogo nienawidzimy; czyta całą historię naszego życia i kształtuje sposób, w jaki postrzegamy siebie i jak chcielibyśmy być widziani. Jest to oprogramowanie, które dostarcza spersonalizowanych informacji zwrotnych — w postaci bólu i wyczerpania, ale także strachu i niepewności, i wykorzystuje to wszystko, aby zachęcić nas do zatrzymania się, zanim zaryzykujemy wszystko. Ale rzecz w tym, że nie ma absolutu

kontrola. W przeciwieństwie do gubernatora w silniku, nasz nie może nas powstrzymać, chyba że kupimy jego bzdury i zgodzimy się odejść.

Niestety, większość z nas poddaje się, gdy daliśmy tylko około 40 procent naszego maksymalnego wysiłku. Nawet jeśli wydaje nam się, że osiągnęliśmy nasz absolutny limit, wciąż mamy 60 procent więcej do oddania! Oto wojewoda w akcji! Kiedy już wiesz, że to prawda, jest to po prostu kwestia zwiększenia tolerancji na ból, porzucenia swojej tożsamości i wszystkich samoograniczających historii, abyś mógł osiągnąć 60 procent, potem 80 procent i więcej bez poddawania się. Nazywam to Regułą 40%, a powodem, dla którego jest tak potężna, jest to, że jeśli będziesz jej przestrzegać, odblokujesz swój umysł na nowe poziomy wydajności i doskonałości w sporcie i życiu, a twoje nagrody będą sięgać znacznie głębiej niż zwykły materiał

powodzenie.

Zasadę 40% można zastosować do wszystkiego, co robimy. Bo w życiu prawie nic nie łoży się dokładnie tak, jak sobie tego życzymy. Zawsze pojawiają się wyzwania i niezależnie od tego, czy jesteśmy w pracy, szkole, czy też czujemy się poddani próbie w naszych najbardziej intymnych lub ważnych związkach, wszyscy będziemy kuszeni, by odejść od zobowiązań, zrezygnować z naszych celów i marzeń oraz sprzedać własne szczęście na krótko. w pewnym momencie. Ponieważ pocujemy pustkę, jakbyśmy nie mieli już więcej do zaoferowania, kiedy nie wykorzystaliśmy nawet połowy skarbu zakopanego głęboko w naszych umysłach, sercach i duszach.

Wiem, jak to jest zbliżać się do energetycznego ślepego zaułka. Byłem tam zbyt wiele razy, by zliczyć. Rozumiem pokusę krótkiej sprzedaży, ale wiem też, że impuls wynika z pragnienia komfortu w twoim umyśle i nie mówi ci prawdy. To twoja tożsamość próbuje znaleźć schronienie, a nie pomóc ci się rozwijać. To szukanie status quo, a nie dążenie do wielkości czy szukanie całości. Ale aktualizacja oprogramowania, której potrzebujesz, aby wyłączyć gubernatora, nie jest pobierana z prędkości naddźwiękową. Zdobycie dwudziestu lat doświadczenia zajmuje dwadzieścia lat, a jedynym sposobem na wyjście poza swoje 40 procent jest bezduszość umysłu dzień po dniu. Co oznacza, że będziesz musiał gonić za bólem, jakby to była twoja cholerna praca!

Wyobraź sobie, że jesteś bokserem i pierwszego dnia na ringu bierzesz go na brodę. Będzie bolało jak cholera, ale w dziesiątym roku bycia bokserem nie zatrzyma cię jeden cios. Będziesz w stanie wchłonąć dwanaście rund bicia, a następnego dnia wrócić i walczyć

Ponownie. To nie tak, że cios stracił moc. Twoi przeciwnicy będą jeszcze silniejsi. Zmiana zaszła w twoim mózgu. Znieczuliłeś swój umysł. Z biegiem czasu twoja tolerancja na cierpienie psychiczne i fizyczne wzrośnie, ponieważ twoje oprogramowanie nauczy się, że możesz przyjąć o wiele więcej niż jeden cios, a jeśli pozostaniesz przy jakimkolwiek zadaniu, które próbuje cię pokonać, zbierzesz nagrody.

Nie wojownik? Powiedz, że lubisz biegać, ale masz złamany mały palec u nogi. Założę się, że jeśli będziesz dalej biegać, wkrótce będziesz mógł biegać ze złamanymi nogami.

Brzmi niemożliwie, prawda? Wiem, że to prawda, bo biegałem na złamanych nogach i ta wiedza pomogła mi znieść wszelkiego rodzaju udręki na torze ultra, co ujawniło wyraźne źródło pewności siebie, z której czerpię zawsze, gdy mój zbiornik jest suchy.

Ale nikt nie wykorzystuje swoich rezerw 60 procent od razu lub wszystkich na raz. Pierwszym krokiem jest zapamiętanie, że twój początkowy wybuch bólu i zmęczenia to rozmowa twojego gubernatora. Gdy to zrobisz, będziesz kontrolować dialog w swoim umyśle i możesz przypomnieć sobie, że nie jesteś tak wyczerpany, jak myślisz. Że nie dałeś z siebie wszystkiego. Nawet nie blisko. Wkupienie się w to utrzyma cię w walce, a to jest warte dodatkowe 5 procent. Oczywiście łatwiej to przeczytać niż zrobić.

Nie było łatwo rozpocząć czwarte okrążenie Hurt 100, ponieważ wiedziałem, jak bardzo będzie bolało, a kiedy czujesz się martwy i pogrzebany, odwodniony, wycieńczony i rozdarty na 40 procent, znalezienie tych dodatkowych 60 procent wydaje się niemożliwe. Nie chciałem, aby moje cierpienie trwało dalej. Nikt tego nie robi!

Dlatego zdanie „zmęczenie robi z nas wszystkich tchórzy” jest jak cholera prawdziwe.

Pamiętaj, że tego dnia nic nie wiedziałem o Zasadzie 40%. Hurt 100 to moment, w którym po raz pierwszy zacząłem się nad tym zastanawiać, ale już wiele razy zderzyłem się ze ścianą i nauczyłem się pozostawać obecnym i otwartym na tyle, by przekalibrować swoje cele nawet przy najniższym poziomie. Wiedziałem, że pozostawanie w walce jest zawsze najtrudniejszym i najbardziej satysfakcjonującym pierwszym krokiem.

Oczywiście łatwo jest być otwartym, gdy wychodzisz z zajęć jogi i spacerujesz po plaży, ale kiedy cierpisz, utrzymanie otwartego umysłu jest ciężką pracą. To samo dotyczy sytuacji, gdy stoisz w obliczu zniechęcającego wyzwania w pracy lub w szkole. Może masz do czynienia z testem stu pytań i

wiedz, że zamurowałaś pierwszą pięćdziesiątkę. W tym momencie niezwykle trudno jest zachować niezbędną dyscyplinę, aby zmusić się do poważnego traktowania testu. Konieczne jest również znalezienie go, ponieważ w każdej porażce można coś zyskać, nawet jeśli jest to tylko ćwiczenie do następnego testu, który będziesz musiał zdać. Ponieważ nadchodzi następny test. To gwarancja.

Nie zacząłem czwartego okrążenia z jakimkolwiek przekonaniem. Byłem w trybie wyczekiwania i w połowie pierwszej wspinaczki zakręciło mi się w głowie, więc musiałem chwilę posiedzieć pod drzewem. Minęło mnie dwóch biegaczy, jeden po drugim. Zameldowali się, ale machnąłem im ręką. Powiedziałem im, że nic mi nie jest.

Tak, szło mi świetnie. Byłem zwykłym Akos Konya.

Z mojego punktu obserwacyjnego mogłem zobaczyć grzbiet wzgórza powyżej i zachęciłem się do przejścia przynajmniej tak daleko. Jeśli po tym wszystkim nadal chciałem zrezygnować, powiedziałem sobie, że byłbym skłonny się podpisać i że nie jest wstydem nie ukończyć Hurt 100. Powtarzałem to sobie w kółko, ponieważ tak działa nasz gubernator. Masuje twoje ego, nawet jeśli powstrzymuje cię przed osiągnięciem celów. Ale kiedy dotarłem na szczyt wspinaczki, wyższy teren dał mi nową perspektywę i zobaczyłem w oddali inne miejsce i postanowiłem pokryć również ten mały odcinek błota, skał i korzeni — wiesz, zanim rzuciłem Dobry.

Kiedy tam dotarłem, patrzyłem w dół na długi zjazd i chociaż podłoże było kłopotliwe, nadal wyglądało to na znacznie łatwiejsze niż podchodzenie. Nie zdając sobie z tego sprawy, dotarłem do punktu, w którym byłem w stanie opracować strategię. Podczas pierwszej wspinaczki byłem tak oszołomiony i słaby, że zostałem wciągnięty w chwilę pieprzenia, co zatkało mój mózg. Nie było miejsca na strategię. Chciałem tylko rzucić palenie, ale posuwając się trochę dalej, zresetowałem swój mózg. Uspokoilem się i zdałem sobie sprawę, że mogę podzielić wyścig na mniejsze części, a pozostanie w grze w ten sposób dało mi nadzieję, a nadzieja uzależnia.

Podzieliłem wyścig w ten sposób, zbierając 5 procent żetonów, odblokowując więcej energii, a następnie spalając ją, gdy czas dobiegał końca. Byłem tak zmęczony, że prawie zasnąłem na nogach, a to niebezpieczne na szlaku z wieloma serpentynami i spadkami. Każdy biegacz mógł łatwo zapaść w zapomnienie. Jediną rzeczą, która nie pozwalała mi zasnąć, był kiepski stan szlaku. Upadłem na tyłek dziesiątki razy. Moje buty uliczne były poza ich

element. Czuję się, jakbym biegł po lodzie, a nieuchronny upadek był zawsze wstrząsający, ale przynajmniej mnie obudził.

Trochę biegnąc, a potem kawałek marszu, udało mi się przebiec do przodu do siedemdziesiątego siódmego kilometra, najtrudniejszego ze wszystkich zjazdów, kiedy zobaczyłem, jak Karl Meltzer, Speedgoat, wspina się za mną na szczyt wzgórza. Nosił lampę na głowie i drugą na nadgarstku oraz torbę biodrową z dwiema dużymi butelkami wody.

Sylwetka w różowym świetle poranka pędziła w dół zbocza, poruszając się po odcinku, na którym potykałam się i szukałam po omacku gałęzi drzew, aby utrzymać się w pionie. Już miał mnie okrążyć, trzy mile od mety, w rekordowym tempie dwudziestu dwóch godzin i szesnastu minut, ale najbardziej pamiętam, jak wdzięcznie wyglądał, biegnąc z niewiarygodnym tempem 6:30 na milę. Lewitował nad błotem, jadąc na zupełnie innym Zen. Jego stopy ledwo dotykały ziemi i był to cholernie piękny widok. Speedgoat był żywą, oddychającą odpowiedzią na pytanie, które skolonizowało mój umysł po maratonie w Las Vegas.

Do czego jestem zdolny?

Obserwowanie, jak ten zły człowiek ślizga się po najtrudniejszym terenie, uświadomiło mi, że na świecie istnieje sportowiec na zupełnie innym poziomie i że część z tego tkwiła również we mnie. Właściwie jest w każdym z nas. Nie twierdzą, że genetyka nie odgrywa roli w wynikach sportowych ani że każdy ma nieodkrytą zdolność do przebiegnięcia mili w cztery minuty, wsadu jak LeBron James, strzelania jak Steph Curry lub przebiegnięcia Hurt 100 w ciągu dwudziestu minut. dwie godziny. Nie wszyscy mamy taką samą podłogę lub sufit, ale każdy z nas ma w sobie o wiele więcej, niż nam się wydaje, a jeśli chodzi o sporty wytrzymałościowe, takie jak biegi ultra, każdy może osiągnąć wyczyny, które kiedyś uważał za niemożliwe. Aby to zrobić, musimy zmienić zdanie, być gotowi do porzucenia naszej tożsamości i podjąć dodatkowy wysiłek, aby zawsze znajdować więcej, aby stać się kimś więcej.

Musimy usunąć naszego gubernatora.

Tego dnia na torze Hurt 100, po zobaczeniu, jak Meltzer biegnie jak superbohater, ukończyłem czwarte okrążenie z różnego rodzaju bólem i poświęciłem trochę czasu, by zobaczyć, jak świętuje w otoczeniu swojego zespołu. Właśnie osiągnął coś, czego nikt wcześniej nie osiągnął, a ja miałem przed sobą kolejne pełne okrążenie. Nogi miałem z gumy, stopy spuchły. Nie chciałem iść dalej, ale wiedziałem też, że to jest moje

ból mówi. Mój prawdziwy potencjał wciąż był nieokreślony. Patrząc wstecz, powiedziałbym, że dałem z siebie 60 procent, co oznaczało, że mój bak był prawie do połowy pełny.

Chciałbym tu usiąść i powiedzieć, że poszedłem na całość i wysłałem tego skurwiela na piątym okrążeniu, ale wciąż byłem zwykłym turystą na planecie Ultra. Nie byłem panem swojego umysłu. Byłem w laboratorium, wciąż w trybie odkrywania, i przeszedłem każdy krok mojego piątego i ostatniego okrążenia. Zajęło mi to osiem godzin, ale deszcz przestał padać, tropikalna poświata ciepłego hawajskiego słońca była fenomenalna i wykonałem zadanie. Skończyłem Hurt 100 w trzydzieści trzy godziny i dwadzieścia trzy minuty, tuż przed trzydziestosześciodzinową przerwą, co wystarczyło na dziewiąte miejsce. Tylko dwudziestu trzech zawodników ukończyło cały wyścig, a ja byłem jednym z nich.

Byłem potem tak zbity, że dwie osoby zniosły mnie do samochodu, a Kate musiała mnie zawieźć do mojego pokoju na cholernym wózku inwalidzkim. Kiedy tam dotarliśmy, mieliśmy jeszcze więcej do zrobienia. Chciałem jak najszybciej zakończyć aplikację Badwater, więc nawet bez drzemki dopracowaliśmy to gównu.

W ciągu kilku dni Kostman wysłał mi e-maila z informacją, że zostałem przyjęty do Badwater. To było wspaniałe uczucie. Oznaczało to również, że przez następne sześć miesięcy miałem dwie prace na pełen etat. Byłem Navy SEAL w trybie pełnego przygotowania do Badwater. Tym razem postawiłem na strategię i konkret, ponieważ wiedziałem, że aby wyzwoić najlepsze wyniki — jeśli chcę przekroczyć 40 procent, opróżnić zbiornik i wykorzystać swój pełny potencjał — muszę najpierw dać sobie szansę.

Nie badałem ani nie przygotowywałem się do Hurt 100 wystarczająco dobrze. Nie przewidziałem trudnego terenu, nie miałem ekipy wsparcia na pierwszą część wyścigu i nie miałem zapasowego źródła wody. Nie wzięłam ze sobą dwóch czołówek, które przydałyby się podczas długiej, ponurej nocy, i chociaż czułam, że dałam z siebie wszystko, nigdy nie miałam nawet szansy na wykorzystanie swoich prawdziwych 100 procent.

Z Badwater miało być inaczej. Badałem dzień i noc. Przystudiowałem kurs, odnotowałem różnice temperatur i wysokości i sporządziłem je na wykresie. Interesowała mnie nie tylko temperatura powietrza. Wierciłem głębiej, aby wiedzieć, jak gorący będzie chodnik w najgorętszy dzień w Dolinie Śmierci. Wyszukałem w Google filmy z wyścigu i oglądałem je godzinami. Czytam blogi m.in

biegacze, którzy ją ukończyli, zwracali uwagę na swoje pułapki i techniki treningowe. Pojechałem na północ do Doliny Śmierci i zwiedziłem cały kurs.

Przyjrzenie się terenowi z bliska ujawniło jego brutalność. Pierwsze czterdzieści dwie mile były zupełnie płaskie - bieg przez wielki piec Boga na wysokich obrotach. To byłaby moja najlepsza okazja, aby świetnie się bawić, ale żeby to przetrwać, potrzebowałbym dwóch pojazdów z załogą, które przeskakiwałyby się nawzajem i ustawiały stacje chłodzenia co jedną trzecią mili. Myśl o tym ekscytowała mnie, ale z drugiej strony, jeszcze tego nie przeżywałem. Słuchałem muzyki przy opuszczonym oknie w wiosenny dzień na kwitnącej pustyni. Było mi wygodnie jak cholera! To wszystko nadal było popieprzoną fantazją!

Zaznaczyłem najlepsze miejsca do ustawienia stacji chłodzących. Zauważyłem miejsca, w których pobocze było szerokie i gdzie trzeba było unikać zatrzymywania się. Zanotowałem też stacje benzynowe i inne miejsca, w których można zatankować wodę i kupić lód. Nie było ich wiele, ale wszystkie były zaznaczone. Po przejściu pustynnej rękawicy zasłużyłem na trochę ulgi od upału i zapłaciłem za to wysokością. Kolejnym etapem wyścigu była osiemnastomilowa wspinaczka na przełęcz Towne na wysokości 4800 stóp. Do tego czasu miało już zachodzić słońce i po przejechaniu tego odcinka zatrzymałem się, zamknąłem oczy i zwizualizowałem to wszystko.

Badania to jedna część przygotowań; wizualizacja to co innego. Po tej wspinaczce na przełęcz Towne czeka mnie miazdzący kości, dziewięćmiłowy zjazd. Widziałem, jak rozwija się ze szczytu przełęczy. Jedną z rzeczy, których nauczyłem się z Hurt 100, jest to, że zbieganie w dół bardzo cię wkurza, a tym razem zrobiłbym to na asfalcie. Zamknąłem oczy, otworzyłem umysł i próbowałem poczuć ból w mięśniach czworogłowych i łydkach, kolanach i goleniach. Wiedziałem, że moje mięśnie czworogłowe udźwigną ciężar tego zejścia, więc zanotowałem sobie, żeby dodać mięśni. Moje uda musiałyby być pokryte stałą.

Osiemnastokilometrowa wspinaczka na przełęcz Darwin z siedemdziesiątej drugiej mili byłaby istnym piekłem. Musiałbym przebiec ten odcinek, ale słońce zaszło, z radością powitałbym chłód w Lone Pine, a stamtąd mógłbym nadrobić trochę czasu, bo tam droga znów się wyrównała przed ostatnimi trzynastoma kilometrami wspiąć się na Whitney Portal Road, do mety na wysokości 8374 stóp.

Z drugiej strony łatwo jest napisać „nadrobić czas” w swoim notatniku, a drugi wykonać, gdy dotrzesz na miejsce w prawdziwym życiu, ale przynajmniej miałem notatki. Wraz z moimi mapami z adnotacjami tworzyły one mój plik Badwater, który studiowałem

jakbym przygotowywał się do kolejnego testu ASVAB. Siedziałem przy kuchennym stole, czytałem je i czytałem, i wizualizowałem każdą milę najlepiej jak potrafiłem, ale wiedziałem też, że moje ciało wciąż nie wyzdrowiało po Hawajach, co hamowało drugi, jeszcze ważniejszy aspekt mojego Badwater przygotowanie: trening fizyczny.

Pilnie potrzebowałem PT, ale moje ścięgna wciąż bolały tak bardzo, że nie mogłem biegać przez miesiące. Strony odlatywały z kalendarza. Musiałem się bardziej postarać i stać się najsilniejszym możliwym biegaczem, a fakt, że nie mogłem trenować tak, jak chciałem, podkopał moją pewność siebie. Poza tym w pracy rozeszła się wieść o tym, w co się pakuję, i chociaż miałem pewne wsparcie ze strony innych SEALsów, spotkałem się też z negatywnymi opiniami, zwłaszcza gdy dowiedzieli się, że nadal nie mogę biegać. Ale to nie było nic nowego. Któż z nas nie marzył o możliwości posiadania wyłącznie przyjaciół, kolegów lub rodziny? Większość z nas jest zmotywowana jak cholera, by zrobić wszystko, by realizować swoje marzenia, dopóki ludzie wokół nas nie przypomną nam o niebezpieczeństwie, wadach, naszych własnych ograniczeniach i wszystkich ludziach przed nami, którym się nie udało. Czasami rada pochodzi z dobrych intencji. Oni naprawdę wierzą, że robią to dla naszego dobra, ale jeśli im na to pozwolisz, ci sami ludzie wyperswadują ci twoje marzenia, a twój gubernator im w tym pomoże.

To jeden z powodów, dla których wynalazłem Cookie Jar. Musimy stworzyć system, który nieustannie przypomina nam, kim do cholery jesteśmy, kiedy jesteśmy w najlepszej formie, ponieważ życie nie podniesie nas, gdy upadniemy. Będą rozwidlenia dróg, noże w twoich pieprzonych plecach, góry do zdobycia, a my jesteśmy w stanie żyć tylko zgodnie z wizerunkiem, który sami sobie stworzymy.

Przygotuj się!

Wiemy, że życie może być trudne, a jednak użalamy się nad sobą, gdy nie jest sprawiedliwe. Od tego momentu zaakceptuj następujące prawa Gogginsa
Natura:

- Zostaniesz wyśmiany.
- Poczujesz się niepewnie.
- Możesz nie być najlepszy przez cały czas.
- Możesz być jedynym czarnym, białym, Azjata, Latynosem, kobietą, mężczyzną, gejem, lesbijką lub [wpisz tutaj swoją tożsamość] w danej sytuacji.
- Będą chwile, kiedy poczujesz się samotny.

Pogódź się z tym!

Nasze umysły są cholernie silne, są naszą najpotężniejszą bronią, ale przestaliśmy ich używać. Mamy dziś dostęp do o wiele większej ilości zasobów niż kiedykolwiek wcześniej, a jednak jesteśmy o wiele mniej zdolni niż ci, którzy byli przed nami. Jeśli chcesz być jednym z nielicznych, którzy przeciwstawiają się tym trendom w naszym coraz bardziej miękącym społeczeństwie, musisz być gotowy na wojnę ze sobą i stworzyć zupełnie nową tożsamość, która wymaga otwartego umysłu. To zabawne, bycie otwartym jest często oznaczane jako new age lub soft. Pieprzyć to. Bycie otwartym na tyle, aby znaleźć sposób, to stara szkoła. To właśnie robią przeciagacze.

I właśnie to zrobiłem.

Pożyczyłem rower kolegi Stokesa (też ukończył klasę 235) i zamiast biegać do pracy, codziennie jeździłem tam i z powrotem. W nowiutkiej siłowni SEAL Team Five znajdował się trener eliptyczny, na którym trenowałem raz, a czasem dwa razy dziennie, mając na sobie pięć warstw ubrań! Upały w Dolinie Śmierci przeraziły mnie jak cholera, więc je symulowałem. Ubrałem się w trzy lub cztery pary spodni od dresu, kilka bluz z kapturem, bluzę z kapturem i polarową czapkę, wszystko zamknięte w powłoce Gore-Tex. Po dwóch minutach na orbitreku moje tętno osiągnęło 170 i pozostawałem na nim przez dwie godziny. Wcześniej lub później wskakiwałem na maszynę do wiosłowania i pokonywałem 30 000 metrów, czyli prawie dwadzieścia mil. Nigdy nie robiłem nic przez dziesięć czy dwadzieścia minut. Cały mój sposób myślenia był ultra. To musiało być. Potem można było mnie zobaczyć, jak wyżyłamałem ubranie, jakbym dopiero co zamoczyła je w rzece. Większość facetów myślała, że jestem walnięty, ale mój stary instruktor BUD/S, SBG, cholernie to uwielbiał.

Tej wiosny dostałem zadanie jako instruktor wojny lądowej dla SEALs w naszej bazie w Niland w Kalifornii; żałosny skrawek pustyni w Południowej Kalifornii, z parkingami dla przyczep rojącymi się od bezrobotnych ćpunów metamfetaminy. Naszymi jedynymi sąsiadami byli odurzeni narkotykami włóczędzy, którzy przedostali się przez rozpadające się osady na Morzu Salton, śródlądowym zbiorniku wodnym sześćdziesiąt mil od granicy z Meksykiem. Ilekroć mijałem ich na ulicy podczas dziesięciomilowej przejażdżki, patrzyli na mnie, jakbym był kosmitą, który zmaterializował się w prawdziwym świecie po jednej z ich szybkich misji wizyjnych. Z drugiej strony byłem ubrany w trzy warstwy ubrań i kurtkę z gore-texu w szczytowym stustopniowym upale. Wyglądałem jak jakiś zły posłaniec z zaświatów! Do tego czasu moje obrażenia były już do opanowania i biegałem dziesięć mil na raz, a potem godzinami wędrowałem po wzgórzach wokół Nilandu, obciążony pięćdziesięciofuntowym plecakiem.

Faceci z Teamu, których trenowałem, również uważali mnie za istotę z kosmosu, a kilku z nich bało się mnie bardziej niż głowy metamfetaminy. Myśleli, że coś mi się przytrafiło na polu bitwy na tamtej innej pustyni, gdzie wojna nie była zabawą. Nie wiedzieli, że polem bitwy dla mnie był mój własny umysł.

Pojechałem z powrotem do Doliny Śmierci, aby trenować i przebiegłem dziesięć mil w kostiumie do sauny. Ten skurwiel był gorący jak jaja, ale przede mną najtrudniejszy wyścig na świecie i dwa razy przebiegłem sto mil. Wiedziałem, jakie to uczucie, a perspektywa pokonania dodatkowych trzydziestu pięciu mil przerażała mnie. Jasne, dobrze mówiłem, prezentowałem wszelkiego rodzaju pewność siebie i zebrałem dziesiątki tysięcy dolarów, ale część mnie nie wiedziała, czy mam to, czego potrzeba, aby ukończyć wyścig, więc musiałem wymyślić barbarzyńskie PT, aby dać sobie szansę.

Potrzeba dużo woli, aby się zmusić, gdy jesteś sam. Nienawidziłem wstawać rano wiedząc, co przyniesie mi dzień. Było bardzo samotnie, ale wiedziałem, że na trasie Badwater dojdę do punktu, w którym ból stanie się nie do zniesienia i będzie nie do pokonania. Może będzie to na pięćdziesiątej lub sześćdziesiątej mili, może później, ale nadejdzie czas, kiedy będę chciał rzucić palenie, a musiałem być w stanie zabić jednosekundowe decyzje, aby pozostać w grze i uzyskać dostęp do niewykorzystanej 60 proc.

Podczas tych wszystkich samotnych godzin treningu termicznego zacząłem analizować poddający się umysł i zdałem sobie sprawę, że jeśli mam osiągać wyniki zbliżone do mojego absolutnego potencjału i sprawić, że Fundacja Wojownika będzie dumna, będę musiał zrobić coś więcej niż tylko odpowiedzieć na proste pytanie. pytania, kiedy się pojawiały. Musiałbym zdusić odchodzący umysł, zanim w ogóle nabrałyby przyczepności. Zanim kiedykolwiek zadałem sobie pytanie: „Dlaczego?” Potrzebowałbym mojego Słóiczka z Ciasteczkami, aby przekonać mnie, że pomimo tego, co mówi moje ciało, jestem odporny na cierpienie.

Ponieważ nikt nie rezygnuje z wyścigu ultra lub piekielnego tygodnia w ułamku sekundy. Ludzie podejmują decyzję o rzuceniu palenia na wiele godzin, zanim uderzą w ten dzwonek, więc musiałem być na tyle obecny, aby rozpoznać, kiedy moje ciało i umysł zaczynają zawodzić, aby zwarć impuls szukania wyjścia na długo przed tym, zanim wpadłem w to fatalny lejek. Ignorowanie bólu lub ukrywanie prawdy, tak jak to zrobiłem w San Diego One Day, tym razem nie zadziała, a jeśli połujesz na swoje 100 procent, powinieneś skatalogować swoje słabości i słabości.

Nie ignoruj ich. Bądź na nie przygotowany, bo w każdej imprezie wytrzymałościowej, w

w jakimkolwiek stresującym środowisku, twoje słabości ujawnią się jak zła karma, narosną i przytłoczą cię. Chyba, że wcześniej ich wyprzedzisz.

Jest to ćwiczenie rozpoznawania i wizualizacji. Musisz rozpoznać, co zamierzasz zrobić, podkreślić to, co ci się nie podoba, i spędzić czas na wizualizacji każdej możliwej przeszkody. Bałam się upału, więc przygotowując się do Badwater, wyobrażałam sobie nowe, bardziej średniowieczne rytuały samookaleczania przebrane za sesje treningowe (a może było odwrotnie).

Wmawiałem sobie, że jestem odporny na cierpienie, ale to nie znaczyło, że jestem odporny na ból. Cierpiałem jak wszyscy inni, ale byłem zdeterminowany, aby obejść to i przejść przez to, aby mnie to nie wykoleiło. Zanim 22 lipca 2006 r. dotarłem do kolejki w Badwater o 6 rano, mój gubernator osiągnął 80 procent. Podwoiłem mój pułap w ciągu sześciu miesięcy i wiesz, co mi to gwarantowało?

Kurwa Jacku.

Badwater ma rozłożony start. Nowicjusze zaczynali o 6 rano, doświadczeni biegacze mieli start o 8 rano, a prawdziwi rywale startowali dopiero o 10 rano, co dawało im szczyt w Dolinie Śmierci. Chris Kostman był przezabawnym sukinsynem. Ale nie wiedział, że dał jednemu twardemu skurwielowi poważną przewagę taktyczną. Nie ja. Mówię o Akosie Konyi.

Akos i ja spotkaliśmy się poprzedniej nocy w Furnace Creek Inn, gdzie zatrzymali się wszyscy sportowcy. Był też debiutantem i wyglądał o wiele lepiej od czasu, gdy widzieliśmy się po raz ostatni. Pomimo problemów na Hurt 100 (swoją drogą ukończył w 35 godzin i 17 minut), wiedziałem, że Akos to ogier, a ponieważ obaj byliśmy w pierwszej grupie, pozwoliłem mu przemierzać pustynię. Pomyłka!

Przez pierwsze siedemnaście mil jechaliśmy obok siebie i wyglądaliśmy jak dziwna para. Akos to 5'7", 122-funtowy Węgier. Byłem największym mężczyzną w stawce, mierząc 6'1", 195 funtów, a także jedynym czarnym facetem. Akos był sponsorowany i ubrany w kolorowy, markowy strój. Miałam na sobie podarty szary podkoszulek, czarne spodenki do biegania i opływowe okulary przeciwsłoneczne Oakley. Moje stopy i kostki były owinięte taśmą uciskową i wepchnięte w zniszczone, ale wciąż sprężyste buty do biegania. Nie nosiłem sprzętu Navy SEAL ani Warrior Foundation

strój. Wolałem iść incognito. Byłem postacią cienia przenikającą do nowego świata bólu.



Podczas mojego pierwszego Badwater

Chociaż Akos narzucił szybkie tempo, upał mi nie przeszkadzał, po części dlatego, że było wcześniej i dlatego, że tak dobrze trenowałem. Zdecydowanie byliśmy dwoma najlepszymi biegaczami w grupie o 6 rano, a kiedy minęliśmy Furnace Creek Inn o 8:40, niektórzy biegacze z grupy o 10 rano byli na zewnątrz, w tym Scott Jurek, obrońca tytułu, rekord Badwater - posiadacz i ultra legenda. Musiał wiedzieć, że świetnie się bawimy, ale nie jestem pewien, czy zdawał sobie sprawę, że właśnie dostrzegł swoją najsilniejszą konkurencję.

Niedługo potem Akos zrobił między nami trochę miejsca, a na dwudziestym szóstym kilometrze zacząłem zdawać sobie sprawę, że po raz kolejny wyszedłem zdecydowanie za szybko. Byłem oszołomiony i oszołomiony, i miałem do czynienia z problemami żołądkowo-jelitowymi. Tłumaczenie: Musiałem wysrać się na poboczu drogi. Wszystko to wynikało z faktu, że byłem mocno odwodniony. Mój umysł wirował ze złą prognozą za złą prognozą. Wymówki, by rzucić palenie, piętrzyły się jeden po drugim. nie słucałem. Odpowiedziałem, zajmując się moim problemem odwodnienia i wlewając więcej wody, niż chciałem.

Przeszedłem przez punkt kontrolny Stovepipe Wells na czterdziestej drugiej mili o 13:31, pełną godzinę po Akos. Byłem na torze wyścigowym przez ponad siedem i pół godziny i do tego czasu prawie wyłącznie spacerowałem. Byłem dumny, że przeszedłem przez Dolinę Śmierci na nogach. Zrobiłem sobie przerwę, poszłam do odpowiedniej łazienki i przebrałam się. Stopy spuchły mi bardziej, niż się spodziewałam, a prawy duży palec u nogi ocierał bok buta przez wiele godzin, więc zatrzymanie się wydawało mi się słodką ulgą. Poczułem, jak na boku lewej stopy pojawił się bąbel krwi, ale wiedziałem, że lepiej nie zdejmować butów. Bardzo

sportowcy dobierają rozmiar swoich butów do biegania Badwater, a nawet wtedy wycinają boczny panel dużego palca, aby stworzyć miejsce na obrzęk i zminimalizować otarcia. Nie zrobiłem tego, a przede mną było jeszcze dziewięćdziesiąt mil.

Przeszedłem całą osiemnastomilową wspinaczkę do przełęczy Towne na wysokości 4850 stóp. Zgodnie z przewidywaniami, gdy pokonałem przełęcz, słońce zaszło, powietrze ochłodziło się i naciągnąłem kolejną warstwę. W wojsku zawsze mówimy, że nie wznosimy się do poziomu naszych oczekiwań, spadamy do poziomu naszego wyszkolenia, a kiedy wędrowałem krętą autostradą z moimi pęcherzami, wpadłem w ten sam rytm, który znalazłem na moich długich plecakach na pustyni wokół Nilandu. Nie biegłem, ale utrzymywałem mocne tempo i dużo pokonywałem.

Trzymałem się swojego scenariusza, przebiegłem całe dziewięć mil zjazdu, a moje quady zapłaciły cenę. Podobnie jak moja lewa stopa. Mój pęcherz rósł z minuty na minutę. Czułem, że zbliża się to do statusu balonu na ogrzane powietrze. Gdyby tylko przebił się przez mój but jak stara kreskówka i dalej się rozszerzał, aż uniósłby mnie w chmury i rzucił na sam szczyt Mount Whitney.

Nie ma takiego szczęścia. Szedłem dalej i poza moją załogą, w skład której wchodziła między innymi moja żona (Kate była szefową załogi) i mama, nie widziałem nikogo więcej. Byłem na wiecznej rozterce, maszerując pod czarnym, kopułowym niebem, migoczącym światłem gwiazd. Szedłem tak długo, że spodziewałem się, że w każdej chwili zmaterializuje się rój biegaczy, a potem zostawią mnie za sobą. Ale nikt się nie pokazał. Jedynymi dowodami życia na planecie w bólu był rytm mojego własnego gorącego oddechu, pieczenie mojego rysunkowego pęcherza oraz światła drogowe i czerwone tylne światła wycieczkowiczów przecierających szlaki przez kalifornijską noc. To znaczy, dopóki słońce nie było gotowe do wschodu i rój w końcu dotarł na milę 110.

Byłem już wtedy wyczerpany i odwodniony, obłany potem, brudem i solą, kiedy gzy zaczęły mnie bombardować, jedna po drugiej. Dwa stały się czterema, które stały się dziesięcioma i piętnastoma. Uderzyły skrzydłami w moją skórę, ugryzły mnie w uda i wpełzły mi do uszu. To gównie było biblijne i to był mój ostatni test.

Moja załoga na zmianę odganiała ręcznikami muchy od mojej skóry. Byłem już na osobistym najlepszym poziomie. Przeszedłem pieszo ponad 110 mil, a mając „jedynie” dwadzieścia pięć mil do przebycia, nie było, kurwa, żadnego sposobu, by te diabelskie muchy mnie powstrzymały. Czy oni? Maszerowałem dalej, a moja załoga odganiała muchy przez następne osiem mil!

Odkąd zobaczyłem, jak Akos ucieka ode mnie po siedemnastym kilometrze, nie widziałem innego biegacza Badwater aż do kilometra sto dwudziestego drugiego, kiedy Kate zatrzymała się obok mnie.

„Scott Jurek jest dwie mile za tobą” – powiedziała.

Minęło ponad dwadzieścia sześć godzin wyścigu, a Akos już skończył, ale fakt, że Jurek właśnie mnie doganiał, oznaczał, że mój czas musiał być cholernie dobry. Nie biegałem dużo, ale te wszystkie plecaki Niland sprawiły, że mój krok był szybki i mocny. Byłem w stanie pokonać 15-minutową wędrówkę z mocą i odżywiać się w ruchu, aby zaoszczędzić czas. Kiedy było już po wszystkim, kiedy przeanalizowałem międzyczasy i czasy końcowe wszystkich zawodników, zdałem sobie sprawę, że mój największy strach, upał, faktycznie mi pomógł. To było świetne wyrównanie. To spowalniało szybkich biegaczy.

Z Jurkiem na polowaniu poczułem się zainspirowany, aby dać z siebie wszystko, gdy skręciłem w Whitney Portal Road i rozpocząłem ostatnią trzynastomilową wspinaczkę. Przypomniałem sobie moją strategię sprzed wyścigu, aby chodzić po zboczach i biegać po płaskich terenach, gdy droga zawracała jak wąż pełzający w chmurach. Jurek nie gonił mnie, ale gonił. Akos skończył w dwadzieścia pięć godzin i pięćdziesiąt osiem minut, a Jurek nie spisywał się tego dnia najlepiej. Zegar dobiegał końca, gdy starał się powtórzyć tytuł mistrza Badwater, ale miał taktyczną przewagę, znając z wyprzedzeniem czas Akosa. Znał też swoje podziały. Akos nie miał tego luksusu i gdzieś na autostradzie zatrzymał się na półgodzinną drzemkę.

Jurek nie był sam. Miał tempa, budzącego grozę biegacza o imieniu Dusty Olson, który deptał mu po piętach. Mówiono, że Olson sam przebiegł co najmniej siedemdziesiąt mil wyścigu. Słyszałem, jak zbliżają się od tyłu, a ilekroć droga zawracała, widziałem ich pode mną. W końcu na 128 mili, na najbardziej stromej części najbardziej stromej drogi w całym popieprzonym wyścigu, byli tuż za mną. Przestałem biec, zszedłem z drogi i kibicowałem im.

Jurek był wtedy najszybszym ultramaratończykiem w historii, ale jego tempo nie było elektryczne w tak późnej fazie meczu. To było spójne. Ścinał potężną górę każdym przemyślanym krokiem. Miał na sobie czarne spodenki do biegania, niebieską koszulkę bez rękawów i białą czapkę z daszkiem. Za nim Olson miał swoją długą,

włosy do ramion spięte bandaną, poza tym ich mundur był identyczny. Jurek był mułem, a Olson jechał na nim.

„Chodź, Jurker! Chodź, Jurker! To jest twój wyścig - powiedział Olson, gdy mnie mijali. „Nikt nie jest lepszy od ciebie! Nikt!” Olson mówił dalej, gdy biegli przed siebie, przypominając Jurkowi, że ma więcej do zaoferowania. Jurek wykonał polecenie i dalej szarżował pod górę. Zostawił wszystko na tym bezlitosnym asfalcie. To było niesamowite do oglądania.

Jurek ostatecznie wygrał edycję Badwater z 2006 roku, kiedy skończył w dwadzieścia pięć godzin i czterdzieści jeden minut, siedemnaście minut szybciej niż Akos, który musiał żałować swojej drzemki, ale to nie było moje zmartwienie. Miałem własny wyścig do ukończenia.

Whitney Portal Road wije się przez dziesięć mil wyschniętą, odsłoniętą skalną skarpą, zanim znajdzie cię w skupiskach cedrowych i sosnowych. Naładowany przez Jurka i jego ekipę przebiegłem większość ostatnich siedmiu mil. Użyłem bioder, aby wypchnąć nogi do przodu, a każdy krok był udręką, ale po trzydziestu godzinach, osiemnastu minutach i pięćdziesięciu czterech sekundach biegania, wędrówki, pocenia się i cierpienia, nagrałem taśmę przy wiwatach małego tłumu. Trzydzieści razy chciałem rzucić. Musiałem mentalnie przebiec 135 mil, ale tego dnia rywalizowało dziewięćdziesięciu biegaczy i zająłem piąte miejsce.



Akos i ja po moim drugim Badwater w 2007 roku — zająłem trzecie miejsce, a Akos ponownie zajął drugie miejsce

Powłóknę się na trawiaste zbocze w lesie i położyłem się na pościeli z sosnowych igieł, podczas gdy Kate rozsznurowała mi buty. Ten pęcherz całkowicie skolonizował moją lewą stopę. Był tak duży, że wyglądał jak szósty palec u nogi, miał kolor i konsystencję wiśniowej gumy do żucia. Podziwiałem to, gdy zdejmowała taśmę uciskową z moich stóp. Potem chwiejnym krokiem wszedłem na scenę, aby odebrać medal od Kostmana. Właśnie ukończyłem jeden z najtrudniejszych wyścigów na planecie Ziemia. Wyobrażałem sobie ten moment co najmniej dziesięć razy i myślałem, że będę zachwycony, ale tak nie było.



Pęcherz na palcu po Badwater

Chris, I'm sure you get plenty of requests for rookie waivers to enter the race, but I'd really appreciate it if you and your folks would give this serious consideration. This request is not for myself but is on the behalf of a guy that works for me...This is where I introduce a man who is going to put in an entry application – Dave Goggins. I put him through BUD/S in 2001 and quickly identified him as incredibly talented. His strength and endurance are extraordinary. He graduated SEAL training and volunteered to go to Army Ranger School where he graduated as the honor man, no small feat...Because he is an instructor on my staff...it is nearly impossible for him to complete the pre-requisites for entry. He is simply the best endurance athlete with the greatest mental toughness I have ever seen. I would put my reputation as a Naval Officer and SEAL on the line to say he would successfully complete the race and finish in the top 10%...If accepted he would like to run under the U. S. Navy SEAL Team logo as well as raise money for the Special Operations Warrior Foundation (SOWF). Thanks for your consideration.

*Very Respectfully,
SBG*

E-mail SBG do Kostmana. Miał rację: finiszowałem w pierwszej dziesiątce!

Wręczył mi medal, uściskał dłoń i przeprowadził ze mną wywiad dla publiczności, ale byłem tam tylko w połowie. Gdy mówił, przypomniałem sobie ostatnią wspinaczkę i przełęcz powyżej 8000 stóp, gdzie widok był nierealny. Widziałem całą drogę do Doliny Śmierci. Pod koniec kolejnej okropnej podróży zobaczyłem, skąd pochodzę. To była idealna metafora mojego pokręconego życia. Po raz kolejny zostałem złamany, zniszczony na dwadzieścia różnych sposobów, ale przeszedłem kolejną ewolucję, kolejny tygiel, a moją nagrodą było znacznie więcej niż medal i kilka minut z mikrofonem Kostmana.

To był zupełnie nowy bar.

Zamknąłem oczy i zobaczyłem Jurka i Olsona, Akosa i Karla Meltzera. Wszyscy mieli coś, czego ja nie miałem. Rozumieli, jak wysączyć wszystko do ostatniej kropli i postawić się na pozycji wygrywającej najtrudniejsze wyścigi na świecie, i nadszedł czas, abym sam odszukał to uczucie. Przygotowywałem się jak szaleniec. Znałem siebie i teren. Wyprzedziłem rezygnujący umysł, odpowiadałem na proste pytania i utrzymałem się w wyścigu, ale było więcej do zrobienia.

Wciąż było gdzieś wyżej, żebym mógł się wznieść. Chłodny wietrzyk poruszył drzewami, wysuszył pot z mojej skóry i ukoił moje bolące kości. Szepnął mi do ucha i podzielił się sekretem, który odbijał się echem w moim mózgu jak rytm bębna, który nie chce się zatrzymać.

Nie ma mety, Goggins. Nie ma końcowej linii.

WYZWANIE #7

Głównym celem tutaj jest powolne rozpoczęcie usuwania gubernatora z mózgu.

Najpierw krótkie przypomnienie, jak działa ten proces. W 1999 roku, kiedy ważyłem 297 funtów, mój pierwszy bieg na ćwierć mili. Szybko do 2007 roku przebiegłem 205 mil w trzydzieści dziewięć godzin bez przerwy. Nie dotarłem tam z dnia na dzień i nie oczekuję, że ty też. Twoim zadaniem jest przepchnięcie się poza normalny punkt zatrzymania.

Niezależnie od tego, czy biegasz na bieżni, czy robisz serię pompek, dojdź do punktu, w którym jesteś tak zmęczony i obolały, że twój umysł błaga cię, żebyś przestał. Następnie przesuń tylko o 5 do 10 procent dalej. Jeśli najwięcej pompek, jakie kiedykolwiek zrobiłeś, to sto w jednym treningu, zrób 105 lub 110. Jeśli normalnie biegasz trzydzieści mil tygodniowo, w następnym tygodniu biegnij o 10 procent więcej.

To stopniowe zwiększanie pomoże zapobiegać kontuzjom i pozwoli Twojemu ciału i umysłowi powoli przystosować się do nowego obciążenia pracą. Resetuje również twoją linię bazową, co jest ważne, ponieważ masz zamiar zwiększyć obciążenie pracą o kolejne 5 do 10 procent w następnym tygodniu i następnym tygodniu.

Wyzwania fizyczne wiążą się z tak dużym bólem i cierpieniem, że najlepszym treningiem jest opanowanie wewnętrznego dialogu, a nowo odkryta siła psychiczna i pewność siebie, które zyskujesz, kontynuując wysiłek fizyczny, przeniosą się na inne aspekty twojego życia. Zdasz sobie sprawę, że jeśli nie radziłeś sobie z wyzwaniami fizycznymi, istnieje duże prawdopodobieństwo, że nie radzisz sobie również w szkole i pracy.

Najważniejsze jest to, że życie to jedna wielka gra umysłowa. Jediną osobą, przeciwko której grasz, jesteś ty sam. Trzymaj się tego procesu, a wkrótce to, co wydawało ci się niemożliwe, stanie się czymś, co robisz każdego pieprzonego dnia swojego życia. Chcę usłyszeć twoje historie. Opublikuj w serwisie społecznościowym. Hashtagi: #canthurtme #The40PercentRule #dontgetcomfortable.

ROZDZIAŁ ÓSMY

8. TALENT NIE WYMAGANY

T
-
, I

z mamą na tarasie rozległego domu na plaży za siedem milionów dolarów w Kona, obserwując grę światła księżyca na wodzie. Większość ludzi zna Kona, wspaniałe miasto na zachodnim wybrzeżu wyspy Hawaje, i ogólnie triathlon, dzięki Mistrzostwom Świata Ironman. Chociaż na całym świecie odbywa się znacznie więcej dystansów olimpijskich i krótszych triathlonów sprinterskich niż zawodów Ironman, to właśnie Ironman w Kona umieścił ten sport na międzynarodowym radarze. Rozpoczyna się 2,4-kilometrowym pływaniem, następnie 112-milową przejażdżką rowerem, a kończy maratonem. Dodaj do tego sztywne i zmieniające się wiatry oraz piekące korytarze ciepła odbijane przez surowe pola lawy, a wyścig zamieni większość zawodników w otwarte pęcherze surowej udręki, ale nie po to tu byłem. Przyjechałem do Kony, aby rywalizować w mniej znanej formie jeszcze intensywniejszego masochizmu. Byłem tam, aby walczyć o tytuł Ultramana.

W ciągu następnych trzech dni przepłynąłem 6,2 mili, przejechałem 261 mil i przebiegłem podwójny maraton, pokonując cały obwód Wielkiej Wyspy Hawajów. Po raz kolejny zbierałem pieniądze dla Fundacji Wojowników Operacji Specjalnych, a ponieważ po Badwater spisano mnie i przeprowadzono ze mną wywiad przed kamerą, zostałem zaproszony przez multimilionera, którego nigdy nie spotkałem, do jego absurdalnego pałacu na piasku w okresie poprzedzającym Mistrzostwa Świata Ultraman w listopadzie 2006 roku.

To był hojny gest, ale byłem tak skupiony na staniu się najlepszą wersją siebie, że jego blichtr nie zrobił na mnie wrażenia. W moim umyśle wciąż nie osiągnąłem gówna. Jeśli już, pobyt w jego domu tylko napompował chip na moim ramieniu. Nigdy nie zaprosiłby mojego niedoszłego bandyty na relaks

z nim w luksusie Kona w tamtych czasach. Wyciągnął rękę tylko dlatego, że stałem się kimś, kogo taki bogaty facet jak on chciał poznać. Mimo to doceniałem możliwość pokazania mamie lepszego życia i kiedy tylko zaproponowano mi spróbowanie, zaprosiłem ją, by doświadczyła tego ze mną. Przełknęła więcej bólu niż ktokolwiek, kogo znałem, i chciałem jej przypomnieć, że wydostaliśmy się z tej rynsztoki, podczas gdy ja wpatrywałem się w kanał. Nie mieszkaliśmy już w Brazylii za 7 dolarów miesięcznie, ale nadal płaciłem czynsz za tego skurwysyna i będę to robił do końca życia.

Wyścig wystartował z plaży przy moło w centrum Kony — z tej samej linii startu, co Mistrzostwa Świata Ironman, ale na nasz wyścig nie było zbyt dużego tłumu. W całej stawce było tylko trzydziestu sportowców w porównaniu z ponad 1200 w Ironmanie! Była to tak mała grupa, że mogłem każdemu z moich konkurentów spojrzeć w oczy i ocenić ich, tak właśnie zauważyłem najtwardszego mężczyznę na plaży. Nigdy nie dosłyszałem jego imienia, ale zawsze będę go pamiętał, ponieważ był na wózku inwalidzkim. Porozmawiaj o sercu.

Ten człowiek miał obecność przekraczającą jego wzrost.

Był cholernie ogromny!

Odkąd zacząłem pracę w BUD/S, szukałem takich ludzi.

Mężczyźni i kobiety o niezwykłym sposobie myślenia. Jedną rzeczą, która mnie zaskoczyła w wojskowych operacjach specjalnych, było to, że niektórzy faceci żyli tak mainstreamowo. Nie starali się zmuszać każdego dnia swojego życia, a ja chciałem być wśród ludzi, którzy myśleli i trenowali nietuzinkowo 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, a nie tylko wtedy, gdy wzywał ich obowiązek. Ten człowiek miał wszelkie wymówki na świecie, by zostać w domu, ale był gotowy do wzięcia udziału w jednym z najtrudniejszych wyścigów etapowych na świecie, czego 99,9 procent publiczności nawet by nie rozważyło, i to tylko z dwiema rękami! Dla mnie był tym, o co chodziło w wyścigach ultra i dlatego po Badwater uzależniłem się od tego świata. Talent nie był potrzebny do tego sportu. Wszystko opierało się na sercu i ciężkiej pracy, i dostarczało nieustannych wyzwania za nieustannymi wyzwaniami, zawsze wymagającymi więcej.

Ale to nie znaczy, że byłem dobrze przygotowany do tego wyścigu. Nadal nie miałem roweru. Pożyczyłem jeden trzy tygodnie wcześniej od innego przyjaciela. To był Griffin, ultra-wysokiej klasy rower wykonany na zamówienie dla mojego przyjaciela, który był jeszcze większy ode mnie. Pożyczyłem też jego wpinane buty, których po prostu się wstydziałem

wielkości klauna. Pustą przestrzeń wypełniłem grubymi skarpetami i taśmą kompresyjną i nie poświęciłem czasu na naukę mechaniki rowerowej przed wyjazdem do Kony. Zmianianie opon, naprawianie łańcuchów i szprych, wszystkich rzeczy, które teraz umiem robić, jeszcze się nie nauczyłem. Właśnie pożyczyłem rower i przejechałem ponad 1000 mil w ciągu trzech tygodni przed Ultramanem. Wstawałem o 4 rano i jechałem sto mil przed pracą. W weekendy przejechałem 125 mil, zsiadłem z roweru i przebiegłem maraton, ale zrobiłem tylko sześć treningowych pływani, tylko dwa na wodach otwartych, aw ultra octagonie ujawniają się wszystkie twoje słabości.

Przeplnięcie dziesięciu kilometrów powinno zająć mi około dwóch i pół godziny, ale zajęło mi ponad trzy i bolało. Ubrany byłem w piankę bez rękawów, która zapewniała mi pływalność, ale pod pachami była za ciasna i po trzydziestu minutach zaczęły mnie ocierać pachy. Godzinę później słona krawędź mojego skafandra zamieniła się w papier ścierny, który rozdzierał mi skórę przy każdym pociągnięciu. Przerzuciłem się ze stylu dowolnego na styl boczny iz powrotem, desperacko szukając wygody, która nigdy nie nadeszła. Każdy obrót moich ramion przecinał moją skórę na surowo i krwawo z obu stron.



Wychodzenie z wody w Ultraman

Poza tym morze było wzburzone jak diabli. Piłem morską wodę, mój żołądek wywracał się i opadał jak ryba dusząca się na świeżym powietrzu i zwymiotowałem co najmniej pół tuzina razy. Z powodu bólu, mojej kiepskiej mechaniki i silnego prądu przeplnąłem meandrującą linię, która rozciągała się na siedem i pół mili. Wszystko po to, by oczyścić to, co miało być 6,2-kilometrowym pływaniem. Moje nogi były jak galareta, kiedy zatoczyłem się do brzegu, a mój wzrok zakołysał się jak huśtawka podczas trzęsienia ziemi. Musiałem się położyć, potem czołgać za łazienkami, gdzie znowu wymiotowałem. Inni pływacy zebrali się w strefie zmian,

wskoczyli na siodła i w mgnieniu oka odpłynęli na pola lawy. Wciąż mieliśmy dziewięćdziesiąt mil do przejechania rowerem, zanim dzień się skończy, a oni zabierali się za to, podczas gdy ja wciąż klęczałem. W samą porę te proste pytania wypłynęły na powierzchnię.

Dlaczego, kurwa, w ogóle tu jestem?

Nie jestem triathlonistą!

Jestem przetarty do piekła, chory jak cholera, a pierwsza część jazdy to cały podjazd!

Dlaczego ciągle to sobie robisz, Goggins?

Zabrzmiałam jak jęcząca suka, ale wiedziałam, że znalezienie pocieszenia pomoże mi obszyć pochwę, więc nie zwracałam uwagi na innych sportowców, którzy przechodzili łagodniejszą przemianę. Musiałam skupić się na podciągnięciu nóg pod siebie i spowolnieniu rozpedzonego umysłu. Najpierw zjadłem trochę jedzenia, po trochu.

Następnie opatrzyłem rany pod pachami. Większość triathlonistów nie przebiera się. Zrobiłem. Włożyłem wygodne spodenki rowerowe i koszulkę z lycry, a piętnaście minut później byłem już wyprostowany w siodle i wspinałem się na pola lawy. Przez pierwsze dwadzieścia minut nadal miałem mdłości. Pedałowałem i rzygałem, uzupełniałem płyny i znowu rzygałem. Przez to wszystko postawiłem sobie jedno zadanie: pozostać w walce! Pozostań w nim wystarczająco długo, aby znaleźć punkt zaczepienia.

Dziesięć mil później, gdy droga wznosiła się na ramiona gigantycznego wulkanu, a nachylenie rosło, otrząsnąłem się z morskich nóg i nabrałem rozpędu. Jeźdźcy pojawiali się przed nami jak straszdyła na radarze, a ja wybierałem ich jednego po drugim.

Zwycięstwo było lekarstwem na wszystko. Za każdym razem, gdy mijałem kolejnego skurwysyna, coraz mniej chorowałem. Kiedy siodłałem, byłem na czternastym miejscu, ale kiedy zbliżyłem się do końca tego dziewięćdziesięciu milowego odcinka, przede mną był tylko jeden mężczyzna. Gary Wang, faworyt wyścigu.

Kiedy pędziłem ku mecie, zobaczyłem reportera i fotografa z magazynu Triathlete przeprowadzającego z nim wywiad. Żaden z nich nie spodziewał się zobaczyć mojego czarnego tyłka i wszyscy obserwowali mnie uważnie. W ciągu czterech miesięcy od Badwater często marzyłem o wygraniu wyścigu ultra, a kiedy mijałem Gary'ego i tych reporterów, wiedziałem, że nadszedł ten moment, a moje oczekiwania były międzygalaktyczne.

Następnego ranka ustawiliśmy się w kolejce do drugiego etapu, 171-kilometrowej przejażdżki rowerem przez góry i z powrotem w kierunku zachodniego wybrzeża. Gary Wang miał kumpla w wyścigu, Jeffa Landauera, znanego również jako Land Shark, i ci dwaj jechali razem. Gary brał udział w wyścigu i znał teren. Nie zrobiłem tego i na sto mil byłem mniej więcej sześć minut od przewagi.

Jak zwykle moją dwugłową ekipą wspierającą była moja mama i Kate. Wręczyli mi zapasowe butelki z wodą, paczki GU i napoje białkowe z pobocza drogi, które spożywałem w ruchu, aby utrzymać poziom glikogenu i elektrolitów na wysokim poziomie. Od czasu krachu Myoplex i Ritz w San Diego stałem się bardziej naukowy w kwestiach odżywiania, a gdy zbliżała się największa wspinaczka dnia, musiałem być gotowy na ryk. Na rowerze góry powodują ból, a ból był moją sprawą. Gdy droga osiągnęła szczyt, opuściłem głowę i uderzyłem tak mocno, jak tylko mogłem. Moje płuca falowały, aż zostały wywrócone na lewą stronę i z powrotem.

Moje serce było dudniącą linią basu. Kiedy pokonałem przełęcz, moja mama zatrzymała się obok mnie i krzyknęła: „David, tracisz dwie minuty do przewagi!”

Przyjąłem!

Zwinąłem się w aerodynamiczny kucki i zjechałem w dół z prędkością ponad 40 mil na godzinę. Mój pożyczony Griffin był wyposażony w kierownicę aero i pochyliłem się nad nią, skupiając się tylko na białej kropkowanej linii i mojej idealnej formie. Kiedy droga się wyrównała, poszedłem na całość i utrzymywałem tempo około 27 mil na godzinę. Miałem rekina lądowego i jego kumpla na przemysłowym haczyku i holowałem ich do końca.

Aż pękła mi przednia opona.

Zanim zdążyłem zareagować, zsiadłem z roweru, wykonując salto nad kierownicą w przestrzeń. Widziałem, jak to się dzieje w zwolnionym tempie, ale czas przyspieszył, kiedy rozbiłem się na prawym boku, a moje ramię zgmiotło się z tępą siłą. Boki mojej twarzy ześlizgnąłem się po asfalcie, aż przestałem się ruszać i przewróciłem się na plecy w szoku. Mama nacisnęła hamulec, wyskoczyła z samochodu i podbiegła. Krwawiłem w pięciu miejscach, ale nic nie wydawało się złamane. Z wyjątkiem mojego kasku, który był pęknięty na pół, okularów przeciwsłonecznych, które były rozbite, i roweru.

Przejechałbym po śrubie, która przebiła oponę, dętkę i obręcz. Nie zwracałam uwagi na moją wysypkę na drodze, ból w ramieniu ani krew spływającą po łokciu i policzku. Myślałem tylko o tym rowerze. Po raz kolejny byłem nieprzygotowany! Nie miałem części zamiennych i nie miałem pojęcia, jak zmienić dętkę lub oponę. Wypożyczyłem zapasowy rower, który był w samochodzie mojej mamy, ale był to ciężki, powolny kawałek gówna w porównaniu z tym Griffinem. Nie miał nawet pedałów zatraskowych, więc wezwałem oficjalnego mechanika wyścigowego do oceny Griffina. Gdy czekaliśmy, sekundy zamieniły się w dwadzieścia cennych minut, a kiedy przybyli mechanicy, nie mieli też zapasów do naprawy mojego przedniego koła, więc wskoczyłem na moje niezdarne wsparcie i jechałem dalej.

Starłem się nie myśleć o pechu i straconych szansach. Musiałem finiszować dobrze i do końca dnia znaleźć się w zasięgu uderzenia, ponieważ trzeciego dnia miał się odbyć podwójny maraton, a byłem przekonany, że jestem najlepszym biegaczem w stawce. Szesnaście mil przed metą wytropił mnie mechanik rowerowy. Naprawił mojego Griffina! Po raz drugi wymieniłem sprzęt i nadrobiłem osiem minut na liderach, kończąc dzień na trzecim miejscu ze stratą dwudziestu dwóch minut do lidera.

Opracowałem prostą strategię na dzień trzeci. Wyjdź ostro i zbuduj grubą poduszkę nad Garym i lądowym rekinem, tak że kiedy uderzę w nieuniknioną ścianę, będę miał wystarczająco dużo dystansu, aby utrzymać ogólną przewagę aż do mety. Innymi słowy, nie miałem w ogóle żadnej strategii.

Zacząłem bieg w tempie kwalifikacyjnym Boston Marathon. Naciskałem mocno, ponieważ chciałem, aby moi konkurenci usłyszeli moje podziały i stracili swoje dusze, gdy zbudowałem tę dużą przewagę, której się spodziewałem. Wiedziałem, że gdzieś wybuchnę. To jest ultra życie. Miałem tylko nadzieję, że w wyścigu stanie się to na tyle późno, że Gary i Land Shark będą zadowoleni ścigając się ze sobą o drugie miejsce i porzucą wszelką nadzieję na zdobycie tytułu w klasyfikacji generalnej.

Nie do końca tak się stało.

Na trzydziestym piątym kilometrze byłem już w agonii i więcej chodziłem niż biegałem. Po czterdziestej mili zobaczyłem, jak oba pojazdy wroga podjeżdżają, żeby szefowie ich załóg mogli zerknąć na moją postać. Pokazałem mnóstwo słabości, co dało Gary'emu i Land Sharkowi amunicję. Kilometry rosły zbyt wolno. Krwotoczny czas. Na szczęście po czterdziestej piątej mili Gary też wyleciał w powietrze, ale

Land Shark był solidny jak skała, wciąż siedział mi na tyłku, a ja nie miałem już nic, z czym mógłbym z nim walczyć. Zamiast tego, gdy cierpiałem i zataczałem się w kierunku centrum Kony, moja przewaga wyparowała.

W końcu rekin lądowy dał mi ważną lekcję. Od pierwszego dnia prowadził własny wyścig. Mój wczesny wybuch trzeciego dnia nie zrobił na nim wrażenia. Z zadowoleniem przyjął to jako nieprzemyślaną strategię, skupił się na własnym tempie, przeczekał mnie i zabrał moją duszę. Byłem pierwszym sportowcem, który przekroczył linię mety Ultramana w tym roku, ale jeśli chodzi o czas, nie byłem mistrzem. Chociaż w biegu zająłem pierwsze miejsce, przegrałem cały wyścig o dziesięć minut i zająłem drugie miejsce. Rekin lądowy został koronowany na Ultramana!

Patrzyłam, jak świętuje, wiedząc dokładnie, jak zmarnowałam szansę na wygraną. Straciłem punkt obserwacyjny. Nigdy nie oceniałem wyścigu strategicznie i nie miałem żadnych zabezpieczeń. Backstopy to wszechstronne narzędzie, które stosuję we wszystkich aspektach mojego życia. Byłem głównym nawigatorem, kiedy operowałem w Iraku z zespołami SEAL, a „backstop” to termin nawigacyjny. To znak, który zrobiłem na mojej mapie. Ostrzeżenie, że przegapiliśmy zakręt lub złożyliśmy z kursu.

Załóżmy, że poruszasz się po lesie i musisz wykonać jedno kliknięcie w kierunku grani, a następnie skrócić. W wojsku robiliśmy studium mapy z wyprzedzeniem i zaznaczaliśmy ten zakręt na naszych mapach, kolejny punkt około 200 metrów za tym zakrętem, a trzeci dodatkowe 150 metrów za drugim znakiem. Te dwa ostatnie znaki to twoje zabezpieczenia. Zazwyczaj korzystałem z elementów terenu, takich jak drogi, strumienie, gigantyczny klif na wsi lub charakterystyczne budynki w środowisku miejskim, więc kiedy w nie uderzaliśmy, wiedziałem, że złożyliśmy z kursu. Po to są zabezpieczenia, aby powiedzieć ci, abyś zawrócił, ponownie ocenił i wybrał alternatywną trasę, aby wykonać tę samą misję. Nigdy nie opuściłem naszej bazy w Iraku bez trzech strategii wyjścia. Główna trasa i dwie inne, przypięte do przystanków, moglibyśmy się wycofać, gdyby nasza główna trasa została naruszona.

Trzeciego dnia Ultramana próbowałem wygrać czystą wolą. Byłem cały motoryczny, bez intelektu. Nie oceniałem swojej kondycji, nie szanowałem serca przeciwników, nie zarządzałem wystarczająco dobrze czasem. Nie miałem podstawowej strategii, nie mówiąc już o alternatywnych drogach do zwycięstwa, dlatego nie miałem pojęcia, gdzie zastosować zabezpieczenia. Z perspektywy czasu powinienem był zwrócić większą uwagę na mój własny zegar, a moje zabezpieczenia powinny być zostać umieszczone na moich międzyczasach. Kiedy zobaczyłem

jak szybko biegłem w tym pierwszym maratonie, powinienem był się zaniepokoić i odpuścić gaz. Wolniejszy pierwszy maraton mógł dać mi wystarczająco dużo energii, aby rzucić młotek, gdy znaleźliśmy się z powrotem na polach lawy na trasie Ironman, kierując się w stronę mety. Tak właśnie odbiera się czyjaś duszę — na końcu wyścigu, a nie na początku. Ściagałem się ostro, ale gdybym biegał mądrzej i lepiej radził sobie z sytuacją na rowerze, miałbym większą szansę na zwycięstwo.

Mimo to zajęcie drugiego miejsca w Ultraman nie było katastrofą. Zebrałem dobre pieniądze dla rodzin w potrzebie i zarezerwowałem więcej pozytywnego atramentu dla SEALs w magazynach Triathlon i Competitor . Marynarka Wojenna zwróciła na to uwagę. Pewnego ranka zostałem wezwany na spotkanie z admirałem Edem Wintersem, dwugwiazdkowym admirałem i najwyższym człowiekiem w Naval Special Warfare Command. Kiedy jesteś szeregowcem i słyszysz, że admirał chce zamienić słówko, twój tyłek się kurczy. Nie miał mnie szukać. Istniał łańcuch dowodzenia specjalnie po to, by zapobiegać rozmowom między kontradmirałami a szeregowcami takimi jak ja. Bez żadnego ostrzeżenia to wszystko wyleciało przez okno i miałem wrażenie, że to moja wina.

Dzięki pozytywnym mediom, które wygenerowałem, w 2007 roku otrzymałem rozkaz dołączenia do działu rekrutacji, a zanim skierowano mnie do biura admirała, wygłosiłem wiele publicznych przemówień w imieniu Navy SEALs. Ale byłem inny niż większość innych rekruterów. Nie tylko powtarzałem scenariusz Marynarki Wojennej. Zawsze dołączałem własną historię życia, niespodziewanie. Kiedy czekałem przed biurkiem admirała, zamknąłem oczy i przejrzałem pliki pamięci, szukając, kiedy i jak przekroczyłem granicę i zawstydziłem SEALs. Byłem uosobieniem napięcia, siedzącą sztywno i czujnie, przepoconą przez mundur, kiedy otworzył drzwi do swojego biura.

- Goggins - powiedział - dobrze cię widzieć, wejdz. Otworzyłem oczy, podążyłem za nim do środka i stanąłem prosto jak strzała, skupiony na baczności. - Usiądź - powiedział z uśmiechem, wskazując krzesło naprzeciw swojego biurka. Usiadłem, ale utrzymałem swoją postawę i unikałem kontaktu wzrokowego. Admirał Winters ocenił mnie.

Dobiegał pięćdziesiątki i choć sprawiał wrażenie zrelaksowanego, zachowywał idealną postawę. Aby zostać admirałem, należy awansować w szeregach dziesiątek tysięcy. Był SEALsem od 1981 roku, był oficerem operacyjnym w

DEVGRU (Naval Special Warfare Development Group) oraz dowódca w Afganistanie i Iraku. Na każdym przystanku był wyższy od pozostałych i należał do najsilniejszych, najmądrzejszych, najsprytniejszych i najbardziej charyzmatycznych ludzi, jakich Marynarka Wojenna kiedykolwiek widziała. Mieścił się też w pewnym standardzie. Admirał Winters był najbardziej wtajemniczonym, a ja byłem tak nieszablonowy, jak to tylko możliwe w Marynarce Wojennej Stanów Zjednoczonych.

- Hej, spokojnie - powiedział - nie masz żadnych kłopotów. Wykonujesz świetną robotę w rekrutacji". Wskazał akta na swoim skądinąd nieskazitelnym biurku. Było wypełnione niektórymi moimi klipami. „Naprawdę dobrze nas reprezentujesz. Ale jest kilku mężczyzn, z którymi musimy lepiej się skontaktować, i mam nadzieję, że możesz pomóc.

Wtedy w końcu do mnie dotarło. Dwugwiazdkowy admirał potrzebował mojej pomocy.

Powiedział, że problemem, z jakim borykaliśmy się jako organizacja, było to, że nie radziliśmy sobie z rekrutacją Afroamerykanów do Zespołów SEAL. To już wiedziałem.

Czarni stanowili tylko 1 procent wszystkich sił specjalnych, mimo że stanowimy 13 procent ogólnej populacji. Byłem zaledwie trzydziestym szóstym Afroamerykaninem, który kiedykolwiek ukończył BUD/S, a jednym z powodów tego było to, że nie trafialiśmy w najlepsze miejsca do rekrutacji czarnych mężczyzn do zespołów SEAL i nie mieliśmy odpowiednich rekruterów albo. Wojsko lubi myśleć o sobie jako o czystej merytokracji (nie jest), dlatego przez dziesięciolecia ta kwestia była ignorowana. Niedawno zadzwoniłem do admirała Wintersa, który miał do powiedzenia na temat problemu, który został pierwotnie zgłoszony przez Pentagon podczas drugiej administracji Busha i wysłany do biurka admirała w celu rozwiązania.

„Straciliśmy okazję, by wprowadzić wspaniałych sportowców do drużyn i ulepszyć drużyny” - powiedział - „a mieliśmy miejsca, w których potrzebowaliśmy wysłać ludzi, gdzie, gdyby wyglądali tak jak ja, byłiby narażeni na szwank”.

W Iraku admirał Winters zasłynął, budując elitarne siły antyterrorystyczne. To jedna z głównych misji sił specjalnych: szkolenie sojusznicznych jednostek wojskowych, aby mogły kontrolować społeczne nowotwory, takie jak terroryzm i handel narkotykami, oraz utrzymywać stabilność w granicach. Do 2007 roku Al-Kaida dokonała inwazji w Afryce, sprzymierzając się z istniejącymi sieciami ekstremistycznymi, w tym z Boko Haram i al-Shabaab, i mówiono o tworzeniu sił antyterrorystycznych w Somalii, Czadzie, Nigerii, Mali, Kamerunie, Burkinie

Faso i Nigru. Nasze operacje w Nigrze trafiły do wiadomości międzynarodowych w 2018 r., kiedy czterech amerykańskich żołnierzy operacji specjalnych zginęło w zasadzce, co zwróciło uwagę opinii publicznej na misję. Ale w 2007 roku prawie nikt nie wiedział, że zamierzamy zaangażować się w Afryce Zachodniej lub że brakuje nam personelu, aby to zrobić. Kiedy siedziałem w jego biurze, usłyszałem, że w końcu nadszedł czas, kiedy potrzebowaliśmy czarnych ludzi w siłach specjalnych, a nasi dowódcy wojskowi nie mieli pojęcia, jak zaspokoić tę potrzebę i zwabić więcej z nas do owczarni.

To wszystko były dla mnie nowe informacje. Nie wiedziałem nic o afrykańskim zagrożeniu. Jedynym wrogim terenem, o którym wiedziałem, był Afganistan i Irak. To znaczy, dopóki admirał Winters nie zdradził mi zupełnie nowych szczegółów, a problem wojskowy oficjalnie stał się moim problemem. Powiedział, że zgłoszę się do mojego kapitana i admirała i wyruszę w drogę, odwiedzając jednocześnie dziesięć do dwunastu miast, aby zwiększyć liczbę rekrutów w kategorii POC (ludzi kolorowych).

Zrobiliśmy razem pierwszy przystanek w tej nowej misji. Było to na Uniwersytecie Howarda w Waszyngtonie, prawdopodobnie najbardziej znanym historycznie czarnym uniwersytecie w Ameryce. Wpadliśmy, żeby porozmawiać z drużyną piłkarską, i chociaż nie wiedziałem prawie nic o historycznie czarnych college'ach i uniwersytetach, wiedziałem, że studenci, którzy do nich uczęszczali, zwykle nie uważają wojska za optymalny wybór kariery. Dzięki historii naszego kraju i szerzącemu się rasizmowi, który trwa do dziś, czarne trendy myśli politycznej pozostawiły centrum tych instytucji, a jeśli rekrutujesz do Navy SEALs, są zdecydowanie lepsze możliwości niż pole praktyki Uniwersytetu Howarda do znalezienia chętnego ucha. Ale to nowe ukierunkowanie wymagało pracy na wrogim terytorium, a nie masowego entuzjazmu. Na każdym przystanku szukaliśmy jednego lub dwóch wielkich ludzi.

Admirał i ja weszliśmy na boisko ubrani w mundury i zauważyłem podejrzliwość i lekceważenie w oczach naszej publiczności. Admirał Winters planował mnie przedstawić, ale nasze lodowate przyjęcie powiedziało mi, że musimy pójść inną drogą.

„Na początku byłeś nieśmiały”, wspomina admirał Winters, „ale kiedy nadszedł czas, aby coś powiedzieć, spojrzaleś na mnie i powiedziałeś: „Rozumiem, sir”.

Wszedłem od razu w historię mojego życia. Powiedziałem tym sportowcom to, co już powiedziałem wam, i powiedziałem, że szukamy facetów z sercem. Mężczyzn, którzy wiedzieli, że jutro i pojutrze będzie ciężko i chętnie przyjmowali każde wyzwanie. Mężczyzn, którzy chcieli zostać lepszymi sportowcami, mądrzejszymi i bardziej zdolnymi we wszystkich aspektach swojego życia. Chcieliśmy facetów, którzy pragnęli honoru i celu i byli wystarczająco otwarci, aby stawić czoła swoim najgłębszym lękom.

„Gdy skończyłeś, mogłeś usłyszeć upadającą szpilkę” — wspomina admirał Winters.

Od tego momentu otrzymałem kontrolę nad własnym harmonogramem i budżetem oraz swobodę działania, o ile osiągnąłem określone progi rekrutacyjne. Musiałem wymyślić własny materiał i wiedziałem, że większość ludzi nie sądziła, że kiedykolwiek zostaną żołnierzami Navy SEALs, więc rozszerzyłem przekaz. Chciałem, żeby wszyscy, którzy mnie wysłuchali, wiedzieli, że nawet jeśli nie pójdą w naszym kierunku, wciąż mogą stać się kimś więcej, niż kiedykolwiek marzyli. Upewniłem się, że opiszę całe moje życie, więc jeśli ktoś miałby jakąś wymówkę, moja historia unieważniłaby to wszystko. Moim głównym motywem było dawanie nadziei, że z wojskiem lub bez wojska każdy może zmienić swoje życie, o ile zachowuje otwarty umysł, porzuca ścieżkę najmniejszego oporu i szuka trudnych i najtrudniejszych zadań, jakie może znaleźć. Wydobywałem nieoszlifowane diamenty, tak jak ja.

W latach 2007-2009 byłem w trasie przez 250 dni w roku i przemawiałem do 500 000 osób w szkołach średnich i na uniwersytetach. Przemawiałem w śródmiejskich szkołach średnich w trudnych dzielnicach, w dziesiątkach historycznie czarnych szkół wyższych i uniwersytetów oraz w szkołach, w których dobrze reprezentowane są wszystkie kultury, kształty i odcienie. Przeszłam długą drogę od czwartej klasy, kiedy nie potrafiłam stanąć przed grupą dwudziestu dzieciaków i wymówić swoje imię bez jąkania się.

Nastolatki chodzą, gadają wykrywacze bzdur, ale dzieciaki, które słyszały, jak mówię, przekonały się do mojego przesłania, ponieważ wszędzie, gdzie się zatrzymywałem, biegłem też w ultra wyścigu i włączałem biegi treningowe i wyścigi do mojej ogólnej strategii rekrutacyjnej. Zwykle lądowałem w ich mieście w środku tygodnia, wygłaszałem przemówienia, a potem startowałem w wyścigu w sobotę i niedzielę. Na jednym odcinku w 2007 roku prawie w każdy weekend biegałem ultra. Były wyścigi na pięćdziesiąt mil, wyścigi na 100 kilometrów.

Wyścigi na 100 mil i dłuższe też. Chodziło mi o szerzenie legendy Navy SEAL, którą kochałem i chciałem być prawdziwy i żyć naszym etosem.

Zasadniczo miałem dwie prace na pełen etat. Mój harmonogram był napięty i chociaż wiem, że elastyczność w zarządzaniu własnym czasem przyczyniła się do tego, że mogę trenować i rywalizować na torze ultra, nadal spędzam w pracy pięćdziesiąt godzin tygodniowo, rejestrując się codziennie od około 7:30 do 17:30. Moje godziny szkoleniowe były dodatkiem do moich obowiązków zawodowych, a nie zamiast nich.

Co miesiąc pojawiałem się w ponad czterdziestu pięciu szkołach, a po każdym występie musiałem złożyć raport po akcji (AAR), wyszczególniający, ile oddzielnych wydarzeń (przemówienie na audytorium, trening itp.) zorganizowałem, ile dzieci Rozmawiałem, ilu z nich było faktycznie zainteresowanych. Te AAR trafiły bezpośrednio do mojego kapitana i admirała.

Szybko nauczyłem się, że jestem swoim najlepszym rekwizytem. Czasami ubierałem koszulkę SEALsa z trójzębem, biegłem pięćdziesiąt mil na przemówienie i pojawiałem się przemoczony. Albo robiłem pompki przez pierwsze pięć minut mojego przemówienia albo wyciągałem drążek do podciągania na scenie i robiłem podciągania podczas mówienia. Zgadza się, to gówno, które widzisz, jak robię w mediach społecznościowych, nie jest nowe. Żyję tym życiem od jedenastu lat!

Gdziekolwiek się zatrzymywałem, zapraszałem zainteresowane dzieciaki, aby potrenowały ze mną przed lub po szkole, albo załogę jednego z moich biegów ultra. Wieść się rozeszła i wkrótce pojawiły się media – lokalna telewizja, prasa i radio – zwłaszcza jeśli biegłem między miastami, aby dostać się na następny koncert. Musiałem być elokwentny, zadbany i dobrze sobie radzić w wyścigach, w których brałem udział.

Pamiętam lądowanie w Kolorado w tygodniu legendarnego wyścigu terenowego Leadville 100. Rok szkolny właśnie się zaczął i podczas mojej pierwszej nocy w Denver sporządziłem mapę pięciu szkół z mojego planu zajęć w odniesieniu do szlaków, które chciałem wędrować i biegać. Na każdym przystanku zapraszałem dzieciaki do wspólnego treningu, ale ostrzegałem, że mój dzień zaczyna się wcześnie. O 3 nad ranem jechałem na początek szlaku, spotykałem się ze wszystkimi studentami, którzy odważyli się pokazać, a o 4 nad ranem rozpoczynaliśmy wspinaczkę na jeden z pięćdziesięciu ośmiu szczytów Kolorado, powyżej 4000 metrów. Potem schodziliśmy sprintem z góry, aby wzmocnić nasze quady. O 9 rano wpadam do innej szkoły, a potem jeszcze jednej. Po dzwonku ćwiczyłem z piłką nożną,

drużyny lekkoatletyczne lub pływackie w szkołach, które odwiedziłem, a potem pobiegłem z powrotem w góry, aby trenować do zachodu słońca. Wszystko po to, by zwerbować reproduktorów i zaaklimatyzować się do najwyższej położonego ultramaratonu świata.

Wyścig rozpoczął się o 4 rano w sobotę, wyruszając z miasta Leadville, robotniczego miasteczka narciarskiego z pogranicznymi korzeniami i przecinając sieć pięknych i trudnych tras w Górach Skalistych, które rozciągają się od 9200 stóp do 12600 stóp wysokości. Kiedy skończyłem o 2 w nocy w niedzielę, na mecie czekał na mnie nastolatek z Denver, który uczęszczał do szkoły, którą odwiedziłem kilka dni wcześniej. Nie miałem wspaniałego wyścigu (przyjechałem na 14. miejscu, a nie w mojej typowej piątce), ale zawsze starałem się finiszować dobrze, a kiedy pędziłem do domu, podszedł do mnie z szerokim uśmiechem i powiedział: „Jechałem dwie godziny tylko po to, żeby zobaczyć, jak skończysz!”

Lekcja: nigdy nie wiesz, na kogo wpływasz. Moje słabe wyniki w wyścigu znaczyły mniej niż nic dla tego młodego człowieka, ponieważ pomogłem mu otworzyć oczy na nowy świat możliwości i możliwości, które wyczuwał w sobie.

Chodził za mną od auli liceum do Leadville, ponieważ szukał absolutnego dowodu – mojego ukończenia wyścigu – że można wyjść poza to, co typowe i stać się kimś więcej, a kiedy ochłonąłem i wytarłem się ręcznikiem, poprosił mnie o wskazówki aby pewnego dnia mógł biegać cały dzień i noc przez góry na swoim podwórku.

Mam kilka takich historii. Ponad tuzin dzieciaków przybyło, aby mi towarzyszyć podczas wyścigu McNaughton Park Trail Race, 150-milowego wyścigu odbywającego się poza Peorią w stanie Illinois. Dwa tuziny studentów trenowało ze mną w Minot w Północnej Dakocie. Razem biegliśmy przez zamrażającą tundrę przed styczniowym wschodem słońca, kiedy było dwadzieścia stopni poniżej zera! Kiedyś przemawiałem w szkole w Atlancie, zamieszkałej przez większość czarnych dzielnic, i kiedy wychodziłem, pojawiła się matka z dwoma synami, którzy od dawna marzyli o zostaniu żołnierzami Navy SEALs, ale utrzymywali to w sekrecie, ponieważ wstąpienie do wojska nie było brane pod uwagę. fajne w ich okolicy. Kiedy zaczęły się letnie wakacje, polecałem z nimi do San Diego, żeby mieszkali i trenowali ze mną. Obudziłem ich tyłki o czwartej nad ranem i zbiłem ich na plaży, jakby byli w juniorskiej wersji pierwszej fazy. Nie bawili się dobrze, ale poznali prawdę o tym, czego potrzeba, by żyć zgodnie z etosem. Gdziekolwiek się udałem, niezależnie od tego, czy studenci byli zainteresowani karierą wojskową, czy nie, zawsze pytali, czy mają ten sam sprzęt, co ja. Mógł

przebiegają sto mil w jeden dzień? Co trzeba zrobić, aby w pełni wykorzystać swój potencjał? Oto, co bym im powiedział:

Nasza kultura uzależniła się od szybkiego rozwiązania, życiowego hacka, wydajności. Wszyscy szukają tego prostego algorytmu działania, który zapewnia maksymalny zysk przy jak najmniejszym wysiłku. Nie można zaprzeczyć, że taka postawa może przynieść ci pewne pułapki sukcesu, jeśli masz szczęście, ale nie doprowadzi do stwardniałego umysłu ani panowania nad sobą. Jeśli chcesz zawładnąć umysłem i usunąć swojego gubernatora, będziesz musiał uzależnić się od ciężkiej pracy.

Ponieważ pasja i obsesja, a nawet talent, są użytecznymi narzędziami tylko wtedy, gdy masz etykę pracy, która je wspiera.

Moja etyka pracy jest najważniejszym czynnikiem we wszystkich moich osiągnięciach. Wszystko inne jest drugorzędne, a jeśli chodzi o ciężką pracę, czy to na siłowni, czy w pracy, obowiązuje zasada 40%. Dla mnie czterdziestogodzinny tydzień pracy to 40 procent wysiłku. Może być zadowalający, ale to inne określenie przeciętności. Nie zadowolaj się czterdziestogodzinnym tygodniem pracy. Tydzień ma 168 godzin! Oznacza to, że masz godziny, aby poświęcić ten dodatkowy czas w pracy, nie oszczędzając na ćwiczeniach. Oznacza to usprawnienie odżywiania, spędzanie czasu z żoną i dziećmi. Oznacza to planowanie swojego życia tak, jakbyś każdego dnia był na dwudziestoczwierogodzinnej misji.

Najczęstszą wymówką, jaką słyszę od ludzi, dlaczego nie ćwiczą tyle, ile by chcieli, jest to, że nie mają czasu. Słuchaj, wszyscy mamy obowiązki w pracy, nikt z nas nie chce spać, a będziesz potrzebować czasu z rodziną, bo inaczej się wkurzą. Rozumiem, i jeśli taka jest twoja sytuacja, musisz wygrać ten poranek.

Kiedy pracowałem na pełen etat w SEALs, maksymalnie wykorzystywałem ciemne godziny przed świtem. Kiedy moja żona spała, biegałem od sześciu do dziesięciu mil. Mój sprzęt był rozłożony poprzedniej nocy, mój lunch był spakowany, a moje ubrania robocze leżały w mojej szafce w pracy, gdzie brałem prysznic przed rozpoczęciem dnia o 7:30. drzwi na bieg tuż po 4 rano i powrót o 5:15 Ponieważ to mi nie wystarczało, a ponieważ mieliśmy tylko jeden samochód, jechałem na rowerze (w końcu mam swoje własne gówno!) dwadzieścia pięć mil do pracy. Pracowałem od 7:30 do południa i jadłem przy biurku przed lub po przerwie na lunch. W porze lunchu chodziłem na siłownię lub biegałem po plaży od czterech do sześciu mil, pracowałem na popołudniową zmianę i wskakiwałem na rower przez

dwadzieścia pięć mil jazdy do domu. Zanim dotarłem do domu o 19:00, przebiegłem około piętnastu mil, przejechałem pięćdziesiąt mil na rowerze i spędziłem cały dzień w biurze. Zawsze byłem w domu na kolację i kładłem się do łóżka przed 22:00, więc następnego dnia mogłem zrobić to wszystko od nowa. W soboty spałem do 7 rano, szedłem na trzygodzinny trening i resztę weekendu spędzałem z Kate. Jeśli nie miałem wyścigu, niedziele były moimi aktywnymi dniami regeneracji. Zrobiłbym łatwą przejażdżkę z niskim tętnem, utrzymując puls poniżej 110 uderzeń na minutę, aby stymulować zdrowy przepływ krwi.

Może myślisz, że jestem szczególnym przypadkiem albo obsesyjnym maniakiem. Dobra, nie będę się z tobą kłócił. Ale co z moim przyjacielem Mikiem? Jest znanym doradcą finansowym w Nowym Jorku. Jego praca wiąże się z dużą presją, a jego dzień pracy jest o wiele dłuższy niż osiem godzin. Ma żonę i dwójkę dzieci i jest ultramaratończykiem. Oto jak on to robi. Wstaje o 4 rano każdego dnia tygodnia, biega od sześćdziesięciu do dziewięćdziesięciu minut każdego ranka, podczas gdy jego rodzina wciąż drzemie, jeździ do pracy i z powrotem na rowerze, a po powrocie do domu robi szybki, trzydziestominutowy bieg na bieżni. W weekendy wychodzi na dłuższe biegi, ale minimalizuje to wpływ na obowiązki rodzinne.

Jest potężny, bogaty jak cholera i mógłby z łatwością utrzymać status quo przy mniejszym wysiłku i cieszyć się słodkimi owocami swojej pracy, ale znajduje sposób, aby pozostać twardym, ponieważ jego praca jest jego najśłodszymi owocami. I znajduje czas, aby to wszystko ogarnąć, minimalizując ilość bzdur zapychających jego harmonogram. Jego priorytety są jasne i pozostaje oddany swoim priorytetom. Nie mówię tu też o ogólnych priorytetach. Każda godzina jego tygodnia jest poświęcona konkretnemu zadaniu, a kiedy ta godzina pojawia się w czasie rzeczywistym, skupia się w 100 procentach na tym zadaniu. Ja też tak robię, bo to jedyny sposób na zminimalizowanie zmarnowanych godzin.

Oceń swoje życie w całości! Wszyscy marnujemy tyle czasu na bezsensowne bzdury. Spędzamy godziny w mediach społecznościowych i oglądając telewizję, co pod koniec roku oznaczałoby całe dni i tygodnie, gdybyś zestawiał czas tak, jak robisz swoje podatki. Powinieneś, bo gdybyś znał prawdę, dezaktywowałbyś swoje konto na Facebooku STAT i przeciął kabel. Kiedy zauważysz, że prowadzisz frywolne rozmowy lub wpadasz w sidła działań, które w żaden sposób nie poprawiają cię, idź, kurwa, dalej!

Od lat żyję jak mnich. Nie widuję się ani nie spędzam czasu z wieloma ludźmi. Moje koło jest bardzo ciasne. Publikuję w mediach społecznościowych raz lub dwa razy w tygodniu i nigdy nie sprawdzam niczych kanałów, ponieważ nikogo nie obserwuję.

To tylko ja. Nie mówię, że musisz być aż tak bezlitosny, ponieważ ty i ja prawdopodobnie nie mamy tych samych celów. Ale wiem, że ty też masz cele i miejsce na poprawę, inaczej nie czytałbyś mojej książki, a gwarantuję, że gdybyś przejrzał swój harmonogram, znalazłbyś czas na więcej pracy, a mniej bzdur.

Od ciebie zależy znalezienie sposobów na wypatroszenie swoich bzdur. Ile czasu spędzasz przy stole rozmawiając o niczym po zakończeniu posiłku?

Ile połączeń i SMS-ów wysyłasz bez powodu? Spójrz na całe swoje życie, wypisz swoje obowiązki i zadania. Umieść na nich znacznik czasu. Ile godzin potrzeba na zakupy, jedzenie i sprzątanie? Ile snu potrzebujesz? Jak wygląda twój dojazd? Czy uda Ci się tam dotrzeć o własnych siłach? Zablokuj wszystko w oknach czasowych, a po zaplanowaniu dnia dowiesz się, ile elastyczności musisz ćwiczyć w danym dniu i jak ją zmaksymalizować.

Być może nie chcesz się wysportować, ale marzyłeś o założeniu własnej firmy lub zawsze chciałeś nauczyć się języka lub gry na instrumencie, na punkcie którego masz obsesję. Dobra, obowiązuje ta sama zasada. Przeanalizuj swój harmonogram, zabij puste nawyki, wypal bzdury i zobacz, co zostało. Czy to godzina dziennie? Trzy? Teraz zmaksymalizuj to gównem. Oznacza to sporządzanie listy priorytetowych zadań o każdej godzinie dnia. Możesz nawet zawęzić go do piętnastominutowych okienek i nie zapomnij o uwzględnieniu zabezpieczeń w swoim codziennym harmonogramie. Pamiętaj, jak zapomniałem uwzględnić blokady w moim planie wyścigu na Ultramanie? Potrzebujesz również mechanizmów ochronnych w swoim codziennym harmonogramie. Jeśli jedno zadanie przeradza się w nadgodziny, upewnij się, że o tym wiesz i od razu zacznij przechodzić do następnego priorytetowego zadania. Używaj swojego smartfona do hackowania produktywności, a nie przynęty na klikanie. Włącz alerty kalendarza. Ustaw te alarmy.

Jeśli dokonasz audytu swojego życia, pominięsz bzdury i użyjesz zabezpieczeń, znajdziesz czas, aby zrobić wszystko, czego potrzebujesz i chcesz zrobić. Ale pamiętaj, że ty też potrzebujesz odpoczynku, więc zaplanuj go sobie. Słuchaj swojego ciała, w razie potrzeby ucinaj sobie dziesięcio- lub dwudziestominutowe drzemki i rób sobie jeden pełny dzień odpoczynku w tygodniu. Jeśli jest to dzień odpoczynku, naprawdę pozwól umysłowi i ciału odpocząć. Wyłącz t

Nie wyłączaj komputera. Dzień odpoczynku oznacza, że powinieneś być zrelaksowany, spotykać się z przyjaciółmi lub rodziną oraz dobrze jeść i pić, abyś mógł się naładować i wrócić do pracy. To nie jest dzień, w którym można zatracić się w technologii lub siedzieć zgarbionym przy biurku w postaci cholernego znaku zapytania.

Cały sens tej dwudziestoczterogodzinnej misji polega na utrzymaniu mistrzowskiego tempa nie przez sezon czy rok, ale przez całe życie! To wymaga wysokiej jakości odpoczynku i czasu na regenerację. Bo nie ma mety. Zawsze jest więcej do nauczenia się i zawsze będziesz miał słabości do wzmocnienia, jeśli chcesz stać się twardy jak usta dzięcioła. Wystarczająco twardy, aby przebić niezliczone mile i wykończyć to gówno mocno!

* * *

W 2008 roku wróciłem do Kony na Mistrzostwa Świata Ironman. Byłem w trybie maksymalnej widoczności dla Navy SEALs i komandora Keitha Davidsa, jednego z najlepszych sportowców, jakich kiedykolwiek widziałem w zespołach SEAL, i miałem wziąć udział w wyścigu. Transmisja NBC Sports śledziła każdy nasz ruch i zamieniła nasz wyścig w wyścig w funkcję, do której spikerzy mogli przejść między taktowaniem głównych rywali.

Nasze wejście było prosto z hollywoodzkiego spotkania. Podczas gdy większość sportowców była pogrążona w swoich rytuałach przed wyścigiem i nabierała sił na najdłuższy dzień w ich wyścigowym życiu, my śmigaliśmy nad głową w C-130, skoczyliśmy z 1500 stóp i spadochronem do wody, gdzie zostaliśmy zgarbięci przez Zodiac i dopłynąłem do brzegu zaledwie cztery minuty przed wystrzałem. To ledwie wystarczało czasu na podmuch żelu energetycznego, łyk wody i przebranie się w kombinezony triathlonowe Navy SEAL.

Wiesz już, że jestem powolny w wodzie, a Davids zniszczył mi tyłek podczas pływania na 2,4 mili. Jestem tak samo silny jak on na rowerze, ale tego dnia moje plecy napięły się iw połowie drogi musiałem się zatrzymać i rozciągnąć. Kiedy po 112-kilometrowej przejażdżce rowerem dojechałem do strefy zmian, Davids miał trzydzieści minut więcej niż ja, a na początku maratonu nie udało mi się odzyskać ani jednej części. Moje ciało się buntowało i musiałam przejść te wczesne kilometry, ale wytrwałam w walce i na dziesiątym kilometrze znalazłam rytm i zaczęłam skracać czas. Gdzieś przede mną Davids eksplodował, a ja podszedłem bliżej. Przez kilka mil widziałem go w oddali brnącego,

cierpienie na tych polach lawy, gorąco odbijające się od asfaltu w taflach. Wiedziałem, że chciał mnie pokonać, ponieważ był dumnym człowiekiem. Był oficerem, świetnym operatorem i sportowcem reproduktorem. Ja też chciałem go pokonać. Tak działają komandosi Navy SEALs i mogłem go wyprzedzić, ale kiedy się zbliżyłem, powiedziałem sobie, żeby się ukorzyć. Dogoniłem go na nieco ponad dwie mile przed metą. Spojrzał na mnie z mieszaniną szacunku i komicznej irytacji.

— Pieprzony Goggins — powiedział z uśmiechem. Wskoczyliśmy razem do wody, razem rozpoczęliśmy wyścig i razem zamierzaliśmy to skończyć. Biegliśmy ramię w ramię przez ostatnie dwie mile, przekroczyliśmy linię mety i uściskaliśmy się. To była cholernie zajebista telewizja.



Na mecie Kona Ironman z Keithem Davidsem

* * *

W moim życiu wszystko układało się dobrze. Moja kariera była błyszcząca i lśniąca, wyrobiłem sobie markę w świecie sportu i planowałem wrócić na pole bitwy, tak jak powinien to zrobić Navy SEALs. Ale czasami, nawet jeśli robisz wszystko dobrze w życiu, burze pojawiają się i mnożą.

Chaos może i będzie zstępować bez ostrzeżenia, a kiedy (nie jeśli) to się stanie, nie będzie nic, co można zrobić, aby go powstrzymać.

Jeśli masz szczęście, problemy lub urazy są stosunkowo niewielkie, a kiedy te incydenty się pojawiają, musisz się dostosować i pozostać po tym. Jeśli doznasz kontuzji lub pojawią się inne komplikacje, które uniemożliwiają Ci pracę nad swoją główną pasją, skup swoją energię gdzie indziej. Działania, które realizujemy, są zwykle naszymi mocnymi stronami, ponieważ fajnie jest robić to, w czym jesteśmy świetni. Bardzo niewielu ludzi lubi pracować nad swoimi słabościami, więc jeśli jesteś świetnym biegaczem z kontuzją kolana, która uniemożliwi ci bieganie przez dwanaście tygodni, to jest to świetny czas, aby zacząć ćwiczyć jogę, zwiększając swoją elastyczność i ogólną siłę, co sprawi, że będziesz lepszym i mniej podatnym na kontuzje sportowcem. Jeśli jesteś gitarzystą ze złamaną ręką, usiądź przy klawiszach i użyj jednej zdrowej ręki, aby stać się bardziej wszechstronnym muzykiem. Chodzi o to, aby niepowodzenie nie rozproszyło naszego skupienia, a nasze objazdy nie dyktowały naszego sposobu myślenia.

Zawsze bądź gotowy na dostosowanie, ponowną kalibrację i podążanie za tym, aby w jakiś sposób stać się lepszym.

Jedynym powodem, dla którego ćwiczę tak, jak robię, nie jest przygotowanie się do biegów ultra i wygrywanie ich. W ogóle nie mam motywu sportowego. Ma przygotować mój umysł na samo życie. Życie zawsze będzie najbardziej wyczerpującym sportem wytrzymałościowym, a kiedy ciężko trenujesz, czujesz się niekomfortowo i masz nieczuły umysł, staniesz się bardziej wszechstronnym zawodnikiem, wyszkolonym, aby znaleźć drogę do przodu bez względu na wszystko. Ponieważ będą chwile, kiedy życie rzuca ci gówno, wcale nie jest drobne.

Czasami życie uderza cię śmiertelnie w pieprzone serce.

Mój dwuletni staż w dziale rekrutacji miał zakończyć się w 2009 roku i chociaż cieszyłem się, że mogłem inspirować następną generację, nie mogłem się doczekać powrotu i działania w terenie. Ale zanim opuściłem stanowisko, zaplanowałem jeszcze jeden wielki plusk. Jeździłem na rowerze z plaży w San Diego do Annapolis w stanie Maryland w legendarnym długodystansowym wyścigu szosowym Race Across America. Wyścig był w czerwcu, więc od stycznia do maja spędzałem całe wolne

czas na rowerze. Obudziłem się o 4 rano i przejechałem 110 mil przed pracą, a następnie po długim dniu pracy jechałem od 20 do 30 mil do domu. W weekendy poświęcałem co najmniej jeden dzień na 200 mil i średnio ponad 700 mil tygodniowo. Wyścig miał trwać około dwóch tygodni, wymagał bardzo mało snu, a ja chciałem być gotowy na największe sportowe wyzwanie w całym moim życiu.

<u>718 MILE WEEK</u>			
			<u>WEEK 192</u>
MON/10-	6H 10min BIKE RIDE	112m	
TUE/11-	5H 42min BIKE RIDE	89m	
WED/12-	7H 22min BIKE RIDE	112m	
THU/13-	5H 28min BIKE RIDE	93m	
FRI/14-	4H 34min BIKE RIDE	82m	
SAT/15-	7H 29min BIKE RIDE	123m	
SUN/16-	6H 11min BIKE RIDE	107m	
			<u>WEEK 193</u>
MON/17-	5H 22min BIKE RIDE	96m	
TUE/18-	6H BIKE RIDE	106m	778
WED/19-	7H 11min BIKE RIDE	126m	MILE
THU/20-	4H 30min BIKE RIDE	92m	WEEK
FRI/21-	6H 4min BIKE RIDE	115m	
SAT/22-	7H 50min BIKE RIDE	141m	
SUN/23-	5H 45min BIKE RIDE	102m	

Mój dziennik treningowy RAAM

Potem na początku maja wszystko się wywróciło. Jak zepsute urządzenie, moje serce zaczęło mrugać, prawie z dnia na dzień. Od lat moje tętno spoczynkowe było w okolicach trzydziestki. Nagle nadeszły lata siedemdziesiąte i osiemdziesiąte i jakkolwiek aktywność powodowała wzrost, aż byłem bliski załamania. To było tak, jakbym skoczył

wyciek, a cała moja energia została wyszana z mojego ciała. Zwykła pięciominutowa przejażdżka rowerem przyspieszyłaby moje serce do 150 uderzeń na minutę. Biło w niekontrolowany sposób podczas krótkiego spaceru po jednym biegu schodów.

Na początku myślałem, że to z przetrenowania i kiedy poszedłem do lekarza, zgodził się, ale na wszelki wypadek zapisał mi echokardiogram w szpitalu Balboa. Kiedy poszedłem na test, technik zżelował swój wszechwiedzący odbiornik i przesunął go po mojej klatce piersiowej, aby uzyskać kąty, których potrzebował, podczas gdy ja leżałem po lewej stronie, z głową z dala od monitora. Był gadatliwy i gadał bzdury o niczym, sprawdzając wszystkie moje komory i zawory. Powiedział, że wszystko wygląda solidnie, aż nagle, po czterdziestu pięciu minutach zabiegu, ten gadatliwy skurwieli przestał mówić. Zamiast jego głosu słyszałem dużo klikania i przybliżania. Potem wyszedł z pokoju i pojawił się ponownie z innym technikiem kilka minut później. Klikali, przybliżali i szeptali, ale nie zdradzili mi swojego wielkiego sekretu.

Kiedy ludzie w białych fartuchach traktują twoje serce jak zagadkę do rozwiązania na twoich oczach, trudno nie pomyśleć, że prawdopodobnie jesteś nieźle popieprzony. Część mnie chciała odpowiedzi natychmiast, bo bałam się jak cholera, ale nie chciałam być suką i pokazywać swoje karty, więc zdecydowałam się zachować spokój i pozwolić profesjonalistom działać. Po kilku minutach do pokoju weszło dwóch innych mężczyzn. Jeden z nich był kardiologiem. Przejął różdżkę, przetoczył ją po mojej klatce piersiowej i jednym krótkim skinieniem głowy spojrzął na monitor. Potem poklepał mnie po ramieniu, jakbym był jego pieprzonym stażystą i powiedział: „Dobra, porozmawiajmy”.

„Masz ubytek przegrody międzyprzedsionkowej” — powiedział, gdy staliśmy na korytarzu, a jego technicy i pielęgniarki chodzili tam i z powrotem, znikając i pojawiając się w pokojach po obu stronach nas. Patrzyłem prosto przed siebie i nic nie mówiłem, dopóki nie zdał sobie sprawy, że nie mam pojęcia, o czym on, do cholery, mówi. „Masz dziurę w sercu”. Zmarszczył czoło i pogłaskał brodę. – I całkiem niezły rozmiar.

„Dziury nie otwierają się tak po prostu w twoim sercu, prawda?”

„Nie, nie”, powiedział ze śmiechem, „urodziłeś się z tym”.

Następnie wyjaśnił, że dziura była w ścianie między moim prawym a lewym przedsionkiem, co stanowiło problem, ponieważ kiedy ma się dziurę między

komorach serca, krew utlenowana miesza się z krwią nietlenową. Tlen jest niezbędnym elementem, którego każda z naszych komórek potrzebuje do przeżycia. Według lekarza dostarczałem tylko około połowy niezbędnego tlenu, którego moje mięśnie i narządy potrzebowały do optymalnej wydajności.

Prowadzi to do obrzęku stóp i brzucha, kołatania serca i sporadycznych napadów duszności. To z pewnością wyjaśniało zmęczenie, które ostatnio odczuwałem. Powiedział, że wpływa również na płuca, ponieważ zalewa naczynia krwionośne płuc większą ilością krwi, niż są w stanie znieść, co znacznie utrudnia powrót do zdrowia po nadmiernym wysiłku i chorobie. Wspomniałem o wszystkich problemach, które miałem podczas rekonwalescencji po zachorowaniu na podwójne zapalenie płuc podczas mojego pierwszego piekielnego tygodnia. Płyn, który miałem w płucach, nigdy nie cofnął się całkowicie. Podczas kolejnych Piekielnych Tygodni i po przejściu do ultrasów, zakrztusiłem się flegmą podczas i po ukończeniu wyścigów. W niektóre noce było we mnie tyle płynu, że nie mogłem spać. Po prostu siadałem i plułem flegmą do pustych butelek Gatorade, zastanawiając się, kiedy ten nudny rytuał się skończy. Większość ludzi, kiedy wpadają w skrajną obsesję, może radzić sobie z urazami przeciążeniowymi, ale ich układ sercowo-krwionośny nie może. Mimo że byłem w stanie konkurować i osiągnąć tak wiele z moim połamanym ciałem, nigdy nie czułem się tak wspaniale. Nauczyłem się znosić i przetrwać, a kiedy lekarz kontynuował pobieranie niezbędnych rzeczy, zdałem sobie sprawę, że po raz pierwszy w całym moim życiu miałem też cholerne szczęście. Wiesz, odwrotna odmiana szczęścia, w której masz dziurę w sercu, ale dziękujesz Bogu, że cię to nie zabiło... jeszcze.

Ponieważ kiedy masz ASD, takie jak moje, i nurkujesz głęboko pod wodą, pęcherzyki gazu, które mają podróżować przez płucne naczynia krwionośne, aby zostać przefiltrowane przez płuca, mogą wyciekać z tego otworu podczas wynurzenia i recyrkulować jako uzbrojone zatory, które mogą zatkać naczynia krwionośne w mózgu i doprowadzić do udaru lub zablokować tętnicę serca i spowodować zatrzymanie akcji serca. To jak nurkowanie z unoszącą się w tobie brudną bombą, nigdy nie wiedząc, kiedy i gdzie może wybuchnąć.

Nie byłem sam w tej walce. Jedno na dziesięć dzieci rodzi się z tą samą wadą, ale w większości przypadków dziura zamyka się sama i operacja nie jest wymagana. U prawie 2000 amerykańskich dzieci każdego roku wymagana jest operacja, ale zwykle przeprowadza się ją, zanim pacjent rozpocznie naukę w szkole, ponieważ

obecnie są lepsze procesy przesiewowe. Większość osób w moim wieku, które urodziły się z ASD, opuściła szpital w ramionach swoich matek i żyła z potencjalnie śmiertelnym problemem, nie mając pojęcia. Dopóki, podobnie jak ja, ich serce zaczęło sprawiać im problemy po trzydziestce. Gdybym zignorował znaki ostrzegawcze, mógłbym paść trupem podczas czteromilowego biegu.

Dlatego jeśli jesteś w wojsku i zdiagnozowano u Ciebie ASD, nie możesz wyskakiwać z samolotów ani nurkować, a gdyby ktokolwiek wiedział o moim stanie, Marynarka nigdy nie pozwoliłaby mi zostać SEALsem .

To zdumiewające, że udało mi się przejść przez Hell Week, Badwater lub którąkolwiek z tych innych ras.

„Jestem naprawdę zdumiony, że mogłeś zrobić wszystko, co zrobiłeś z tym schorzeniem” – powiedział lekarz.

Ukloniłem się. Myślał, że jestem cudem medycyny, kimś w rodzaju odmieńca lub po prostu utalentowanym sportowcem obdarzonym niesamowitym szczęściem. Dla mnie był to kolejny dowód na to, że nie zawdzięczam swoich osiągnięć danemu przez Boga talentowi ani wspaniałej genetyce. Miałem pieprzoną dziurę w sercu! Biegałem ze zbiornikiem do połowy pełnym, a to oznaczało, że moje życie było absolutnym dowodem na to, co jest możliwe, gdy ktoś poświęca się wykorzystaniu pełnej mocy ludzkiego umysłu.

Trzy dni później byłem już na zabiegu.

No i lekarz to spieprzył. Po pierwsze, znieczulenie nie trwało do końca, co oznaczało, że byłem na wpół rozbudzony, gdy chirurg naciął mi wewnętrzną stronę uda, włożył cewnik do tętnicy udowej, a kiedy dotarł do serca, założył spiralną łatkę przez ten cewnik i przeniósł go na miejsce, rzekomo łatając dziurę w moim sercu. W międzyczasie włożyli mi aparat do gardła, co czułam, gdy krztusiłam się i walczyłam o przetrwanie dwugodzinnej procedury. Po tym wszystkim moje kłopoty miały się skończyć. Lekarz wspomniał, że minie trochę czasu, zanim tkanka serca urosnie i uszczelni plaster, ale po tygodniu zezwolił mi na lekkie ćwiczenia.

Zgadza się, pomyślałem, kiedy po powrocie do domu opadłem na podłogę, żeby zrobić serię pompek. Niemal natychmiast moje serce wskoczyło do przedsionka

migotanie, znane również jako a-fib. Mój puls wzrósł ze 120 do 230, z powrotem do 120, a potem do 250. Zakręciło mi się w głowie i musiałam usiąść, patrząc na pulsometr, podczas gdy mój oddech się unormował. Po raz kolejny moje tętno spoczynkowe było w okolicach osiemdziesiątych. Innymi słowy, nic się nie zmieniło. Zadzwoiłem do kardiologa, który uznał to za niewielki efekt uboczny i błagał o cierpliwość. Wziąłem go za słowo i odpoczywałem jeszcze przez kilka dni, po czym wskoczyłem na rower, aby łatwo pojechać z pracy do domu. Na początku wszystko szło dobrze, ale po około piętnastu milach moje serce znów zaczęło bić. Moje tętno podskakiwało od 120 do 230 i z powrotem na wymyślnym wykresie w moim umyśle bez jakiegokolwiek rytmu. Kate zawiozła mnie prosto do szpitala Balboa. Po tej wizycie i drugiej i trzeciej opinii stało się jasne, że łąta nie powiodła się lub była niewystarczająca do zakrycia całej dziury i że będę potrzebował drugiej operacji serca.

Marynarka wojenna nie chciała mieć z tym nic wspólnego. Obawiali się dalszych komplikacji i zasugerowali, żebym ograniczył swój styl życia, zaakceptował moją nową normalność i pakiet emerytalny. Tak, jasne. Zamiast tego znalazłem lepszego lekarza w Balboa, który powiedział, że będziemy musieli poczekać kilka miesięcy, zanim będziemy mogli nawet rozważyć kolejną operację serca. W międzyczasie nie mogłem skakać ani nurkować i oczywiście nie mogłem działać w terenie, więc zostałem w rekrutacji. Bez wątplenia było to inne życie i kusilo mnie, żeby użalać się nad sobą. W końcu ta rzecz, która uderzyła mnie niespodziewanie, zmieniła cały krajobraz mojej kariery wojskowej, ale trenowałem całe życie, a nie wyścigi ultra, i nie chciałem zwiesić głowy.

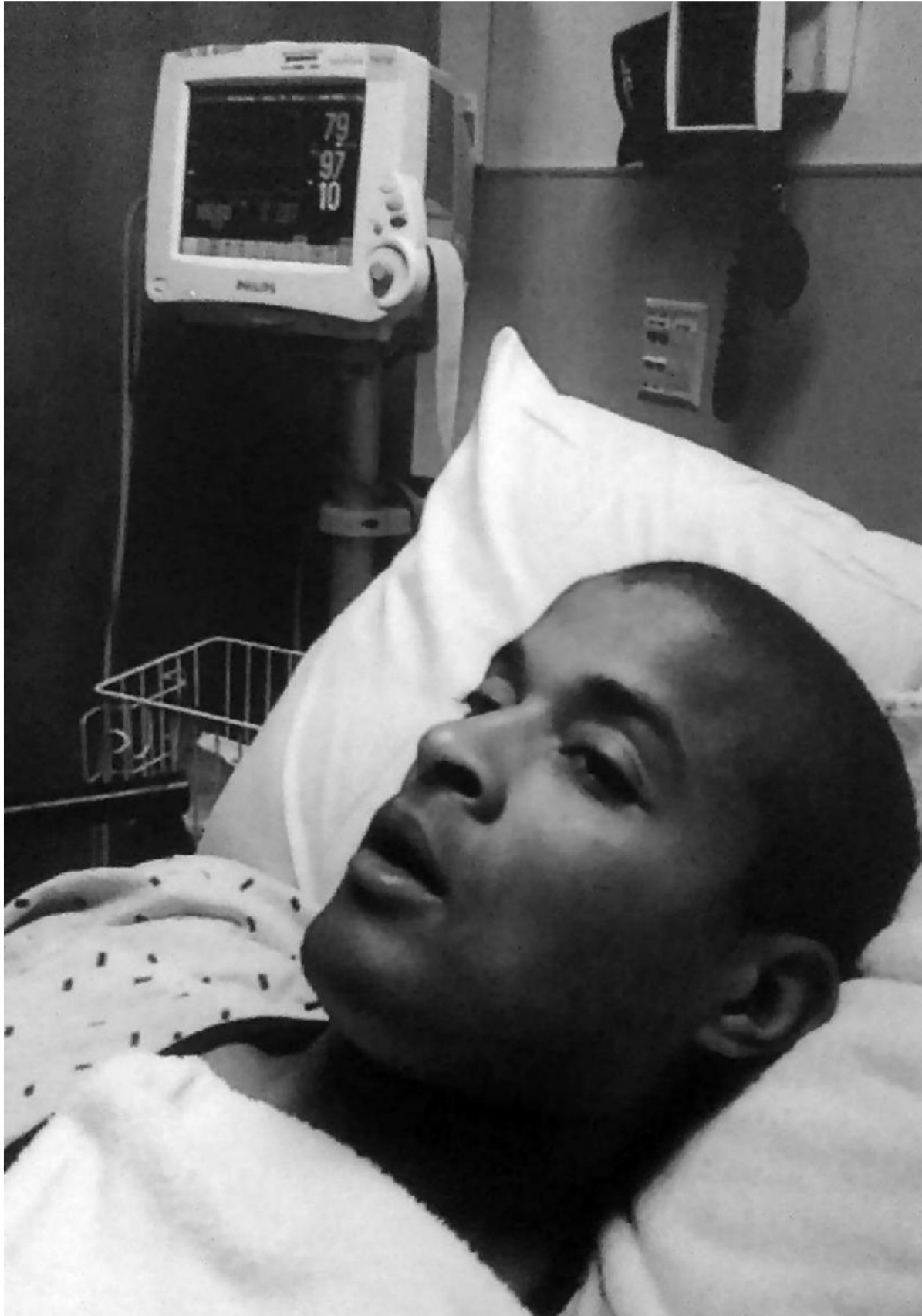
Wiedziałem, że jeśli będę zachowywał mentalność ofiary, nic nie wyciągnę z popieprzonej sytuacji, a nie chciałem siedzieć cały dzień w domu pokonany. Wykorzystałem więc ten czas na doskonalenie prezentacji rekrutacyjnej. Napisałem doskonałe roczne sprawozdania finansowe i stałem się bardziej zorientowany na szczegóły w mojej pracy administracyjnej. Czy to brzmi dla ciebie nudno? Kurwa tak, to było nudne! Ale to była uczciwa, konieczna praca i wykorzystałem ją, by zachować trzeźwy umysł na moment, w którym będę mógł naprawdę rzucić się do walki.

A przynajmniej miałem taką nadzieję.

Pełne czternaście miesięcy po pierwszej operacji znów tarzałem się na plecach po szpitalnym korytarzu, wpatrując się we świetlówki na suficie, kierując się na salę przedoperacyjną, bez żadnych gwarancji. Podczas gdy technicy i pielęgniarki

ogolił mnie i przygotował, pomyślałem o wszystkim, co osiągnąłem w wojsku i zastanawiałem się, czy to wystarczy? Gdyby tym razem lekarze nie mogli mnie wyleczyć, czy byłbym skłonny przejść na emeryturę, zadowolony? To pytanie tkwiło w mojej głowie, dopóki anestezjolog nie założył mi maski tlenowej na twarz i nie zaczął odliczać mi do ucha. Tuż przed zgaśnięciem świateł usłyszałem odpowiedź wyłaniającą się z otchłani mojej czarnej jak smoła duszy.

Kurwa nie!



Po drugiej operacji serca

WYZWANIE #8

Zaplanuj to!

Czas podzielić swój dzień. Zbyt wielu z nas stało się wielozadaniowcami, a to stworzyło naród półdupków. To będzie trzytygodniowe wyzwanie. W pierwszym tygodniu wykonuj swój normalny harmonogram, ale rób notatki. Kiedy pracujesz? Pracujesz non stop lub sprawdzasz telefon (aplikacja Moment Ci to powie)? Jak długie są przerwy na posiłki?

Kiedy ćwiczysz, oglądasz telewizję lub rozmawiasz z przyjaciółmi? Jak długo trwa dojazd? Czy prowadzisz? Chcę, abyś był bardzo szczegółowy i dokumentował to wszystko za pomocą znaczników czasu. To będzie twoja linia bazowa, a znajdziesz mnóstwo tłuszczu do przycięcia. Większość ludzi marnuje od czterech do pięciu godzin dziennie, a jeśli nauczysz się je identyfikować i wykorzystywać, będziesz na najlepszej drodze do zwiększenia produktywności.

W drugim tygodniu zbuduj optymalny harmonogram. Zablokuj wszystko na swoim miejscu w piętnasto- do trzydziestominutowych blokach. Niektóre zadania zajmą wiele bloków lub całe dni. Cienki. Kiedy pracujesz, pracuj tylko nad jedną rzeczą na raz, myśl o zadaniu, które stoi przed tobą i niestrudzenie go realizuj. Kiedy nadejdzie czas na następne zadanie w twoim harmonogramie, odłóż to pierwsze na bok i skup się na tym samym celu.

Upewnij się, że przerwy na posiłki są odpowiednie, ale nie na czas nieokreślony, a także zaplanuj ćwiczenia i odpoczynek. Ale kiedy jest czas na odpoczynek, faktycznie odpoczywaj. Żadnego sprawdzania e-maili ani pieprzenia bzdur w mediach społecznościowych. Jeśli zamierzasz ciężko pracować, musisz także odpocząć mózgowi.

Rób notatki ze znacznikami czasu w drugim tygodniu. Nadal możesz znaleźć trochę martwej przestrzeni. W trzecim tygodniu powinieneś mieć harmonogram pracy, który maksymalizuje wysiłek bez poświęcania snu. Opublikuj zdjęcia swojego harmonogramu z hashtagami #canthurtme #talentnotrequired.

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

9. NIEPOWSZECHNE WŚRÓD NIEZWYKŁYCH

I

TI wylądował w scenie z mojej przeszłości. Przedzieraliśmy się przez dżunglę w środku nocy. Nasz ruch był ukradkowy i cichy, ale szybki. Musiał być. W większości przypadków ten, kto uderza pierwszy, wygrywa walkę.

Przeszliśmy przez przełęcz, schroniliśmy się pod gęstym drzewostanem wysokich mahoniowych drzew w dżungli z potrójnym baldachimem i śledziliśmy nasze cele przez gogle noktowizyjne. Nawet bez światła słonecznego tropikalny upał był intensywny, a pot spływał po mojej twarzy jak krople rosy na szybie. Miałem dwadzieścia siedem lat, a moje gorączkowe sny o plutonie i Rambo stały się cholernie realne. Zamrugałem dwa razy, wypuściłem powietrze i na sygnał OIC otworzyłem ogień.

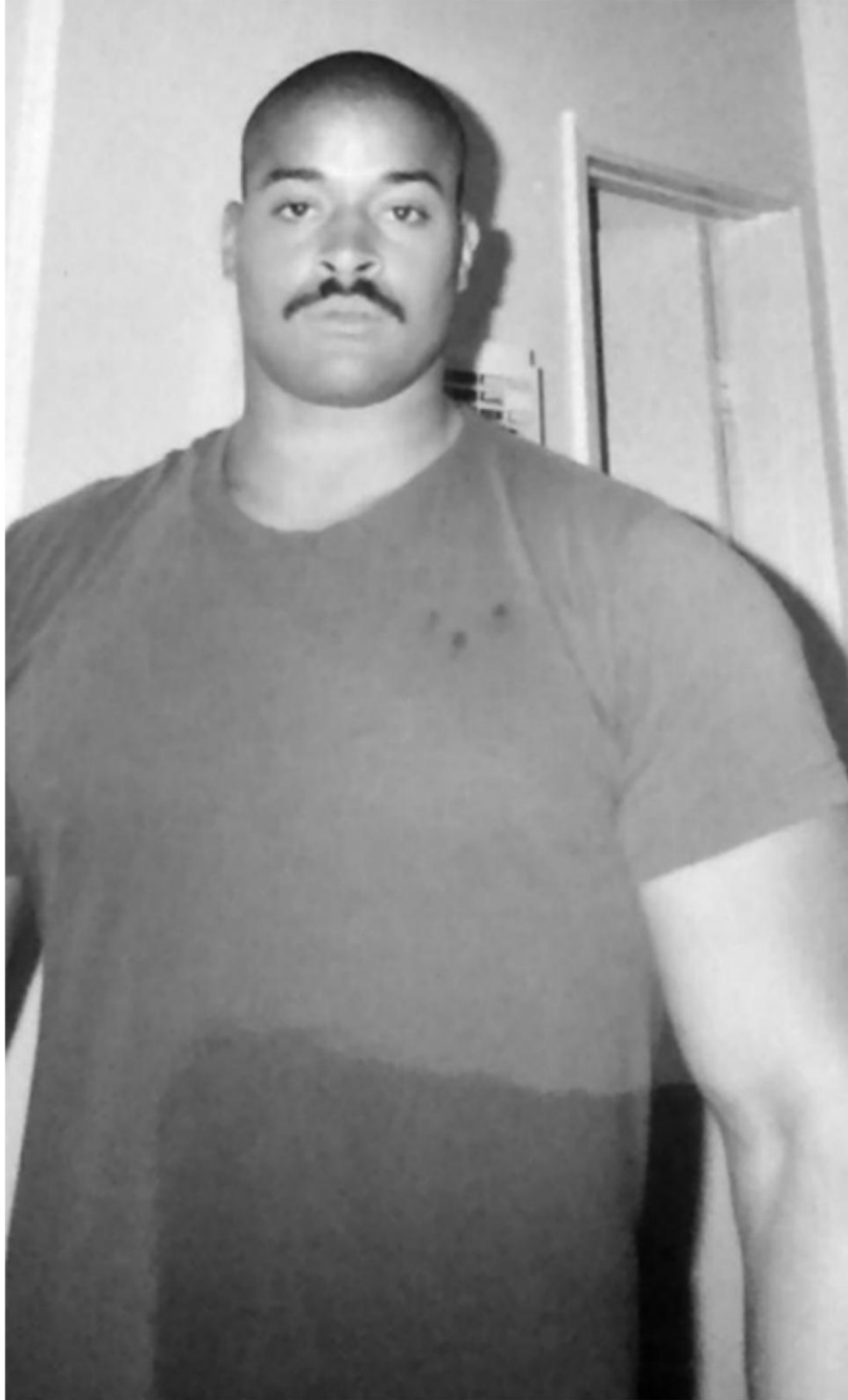
Całe moje ciało wibrowało rytmem M60, karabinu maszynowego zasilanego taśmą, strzelającego z szybkością 500–650 pocisków na minutę. Gdy stunabojowy pas zasilął warczącą maszynę i wystrzeliwał z lufy, adrenalina załała mój krwiobieg i nasyciła mózg. Moje skupienie się zawężyło. Nie było nic oprócz mnie, mojej broni i celu, który niszczyłem bez żadnych przeprosin.

Był rok 2002, byłem świeżo po BUD/S i jako pełnoetatowy Navy SEAL byłem teraz oficjalnie jednym z najbardziej sprawnych i śmiertelnych wojowników na świecie i jednym z najtwardszych żyjących ludzi. A przynajmniej tak myślałem, ale to było lata przed moim zejściem do ultra króliczej nory. 11 września był wciąż świeży, ziejącą raną w amerykańskiej zbiorowej świadomości, a jego skutki zmieniły wszystko dla facetów takich jak my. Walka nie była już mitycznym stanem umysłu, do którego dążyliśmy. To było prawdziwe i trwało w górach, wioskach i miastach

Afganistan. Tymczasem my zacumowaliśmy w pieprzonej Malezji, czekając na rozkazy, mając nadzieję na włączenie się do walki.

I tak trenowaliśmy.

Po BUD/S przeszedłem na szkolenie kwalifikacyjne SEAL, gdzie oficjalnie zdobyłem trójząb przed lądowaniem w moim pierwszym plutonie. Kontynuowano szkolenie podczas ćwiczeń w dżungli w Malezji. Zjeżdżaliśmy na linie i szybko zjeżdżaliśmy z unoszących się helikopterów. Niektórzy ludzie byli szkoleni na snajperów, a ponieważ byłem największym mężczyzną w jednostce – ważyłem wtedy jeszcze 250 funtów – otrzymałem zadanie niesienia Świni, przezwisko dla M60, ponieważ brzmiało to jak pomruk świnia podwórkowa.



Podziałka SQT (zwróć uwagę na plamy krwi z Tridentu wbitego w moją klatkę piersiową)

Większość ludzi bała się szczegółów Świni, ale ja miałem obsesję na punkcie tej broni. Sama broń ważyła dwadzieścia funtów, a każdy pas ze stu nabojami ważył siedem funtów. Nosilem od sześciu do siedmiu takich (jeden na pistolecie,

cztery w pasie i jeden w sakiewce przypiętej do plecaka), broń i mój pięćdziesięciofuntowy plecak, gdziekolwiek się udaliśmy, i od którego oczekiwano, że będzie się poruszał tak szybko, jak wszyscy inni. Nie miałem wyboru. Podczas walki szkolimy się, a ostra amunicja jest niezbędna do naśladowania prawdziwej walki, abyśmy mogli udoskonalić maksymę bitewną SEAL: strzelaj, poruszaj się, komunikuj.

Oznaczało to zachowanie dyskrekcji lufy na miejscu. Nie mogliśmy pozwolić, by nasza broń rozpryskiwała się byle gdzie. W ten sposób dochodzi do incydentów związanych z ogniem sojuszniczym i wymaga to dużej dyscypliny mięśniowej i dbałości o szczegóły, aby przez cały czas wiedzieć, gdzie celujesz w stosunku do lokalizacji członków drużyny, zwłaszcza gdy jesteś uzbrojony w Świnię. Utrzymanie wysokiego standardu bezpieczeństwa i dostarczanie śmiertelnej siły do celu, gdy wzywają go obowiązki, czyni przeciętnego SEAL-a dobrym operatorem.

Większość ludzi myśli, że będąc SEALsem, zawsze jest w kręgu, ale to nieprawda. Szybko nauczyłem się, że ciągle jesteśmy oceniani, a w chwili, gdy byłbym zagrożony, niezależnie od tego, czy byłbym nowym facetem, czy doświadczonym operatorem, wyleciałbym! Byłem jednym z trzech nowych ludzi w moim pierwszym plutonie, a jednemu z nich trzeba było odebrać broń, ponieważ był tak niebezpieczny. Przez dziesięć dni poruszaliśmy się po malezyjskiej dżungli, śpiąc w hamakach, wiosłując w ziemiankach, dzień i noc niosąc broń, a on utknął na pieprzonej miotle jak Zła Czarownica z Zachodu. Nawet wtedy nie mógł go zhakować i skończyło się na tym, że został wyrzucony. Nasi oficerowie z pierwszego plutonu dbali o uczciwość i szanowałem ich za to.

„W walce nikt tak po prostu nie zmienia się w Rambo” — powiedziała mi niedawno Dana De Coster. Dana była zastępcą dowódcy w moim pierwszym plutonie SEAL Team Five. Obecnie jest dyrektorem operacyjnym w BUD/S. „Staramy się mocno, więc kiedy kule zaczynają latać, cofamy się po naprawdę dobrym treningu i ważne jest, aby punkt, w którym się cofamy, był tak wysoki, że wiemy, że przewyższymy wroga. Może nie staniemy się Rambo, ale będziemy cholernie blisko.

Wiele osób jest zafascynowanych bronią i strzelaninami SEALsów, ale nigdy nie była to moja ulubiona część pracy. Byłem w tym cholernie dobry, ale wolałem walczyć sam ze sobą. Mówię o mocnym treningu fizycznym, a mój pierwszy pluton też to zapewniał. Większość poranków przed pracą chodziliśmy na długie biegi i pływanie. Nie tylko dostawaliśmy

mil w obu. Rywalizowaliśmy, a nasi oficerowie prowadzili z przodu. Nasz OIC i Dana, jego zastępca, to dwie najlepsze zawodniczki w całym plutonie, a mój dowódca plutonu, Chris Beck (który teraz nazywa się Kristin Beck i jest jedną z najbardziej znanych transpłciowych kobiet na Twitterze; mów o byciu jedyną!), też był twardym skurwysynem.

„To zabawne” — powiedziała Dana — „[OIC i ja] nigdy tak naprawdę nie rozmawialiśmy o naszej filozofii na PT. Po prostu rywalizowaliśmy. Chciałem go pokonać, a on chciał mnie pokonać, i to sprawiło, że ludzie zaczęli mówić o tym, jak ciężko nam po tym szło.

Nigdy nie miałem wątpliwości, że Dana zwariował. Pamiętam, że zanim wyruszyliśmy do Indonezji, z przystankami w Guam, Malezji, Tajlandii i Korei, odbyliśmy szereg nurkowań szkoleniowych u wybrzeży wyspy San Clemente. Dana był moim kumplem od pływania i pewnego ranka wyzwał mnie na treningowe nurkowanie w wodzie o temperaturze pięćdziesięciu pięciu stopni bez pianki, bo tak robili poprzednicy SEALsów, kiedy przygotowywali plaże w Normandii do słynnego D-Day inwazji podczas II wojny światowej.

„Chodźmy do starej szkoły i zanurkujmy w szortach z naszymi nożami do nurkowania”, powiedział.

Miał zwierzęcą mentalność, na której mi zależało, i nie zamierzałem rezygnować z tego wyzwania. Pływaliśmy i nurkowaliśmy razem w całej Azji Południowo-Wschodniej, gdzie szkoliliśmy elitarne jednostki wojskowe w Malezji i doskonaliliśmy umiejętności tajlandzkich komandosów Navy SEAL — załogi płetwonurków, którzy latem 2018 r. Islamistyczne powstanie w południowej Tajlandii. Gdziekolwiek się rozmieściliśmy, najbardziej podobały mi się te poranki PT. Wkrótce wszyscy w tym plutonie rywalizowali ze wszystkimi, ale bez względu na to, jak bardzo się starałem, nie mogłem złapać naszych dwóch oficerów i zwykle zajmowałem trzecie miejsce. Nie miało znaczenia.

Nie było ważne, kto wygrał, ponieważ prawie każdego dnia wszyscy bili rekordy życiowe i to mi pozostało. Potęga konkurencyjnego środowiska zwiększa zaangażowanie i osiągnięcia całego plutonu!

To było dokładnie takie środowisko, o jakim marzyłem, kiedy zakwalifikowałem się do BUD/S. Wszyscy żyliśmy zgodnie z etosem SEAL i nie mogłem się doczekać, aby zobaczyć, dokąd zaprowadzi nas to indywidualnie i jako jednostka, gdy włączymy się do walki. Ale

gdy w Afganistanie szalała wojna, wszystko, co mogliśmy zrobić, to siedzieć cicho i mieć nadzieję, że nasz numer zostanie wywołany.

Byliśmy w koreańskiej kręgielni, kiedy razem oglądaliśmy inwazję na Irak. To było przygnębiające jak cholera. Ciężko trenowaliśmy na taką okazję. Nasz fundament został wzmocniony całym tym PT i wypełniony solidną bronią i szkoleniem taktycznym. Staliśmy się śmiercionośną jednostką pieniącącą się, by wziąć udział w akcji, a fakt, że znowu nas pominięto, wkurzył nas wszystkich. Więc wyżywaliśmy się na sobie każdego ranka.

Navy SEALs byli traktowani jak gwiazdy rocka w bazach, które odwiedziliśmy na całym świecie, a niektórym chłopakom podobało się to. W rzeczywistości większość SEAL-ów cieszyła się z udziału w dużych imprezach, ale nie ja. Dostałem się do SEALsów, prowadząc spartański styl życia i czułem, że moją nocną pracą jest odpoczynek, naładowanie baterii i przygotowanie ciała i umysłu do walki następnego dnia. Byłem zawsze gotowy do misji, a moja postawa zyskała szacunek niektórych, ale nasz OIC próbował wpłynąć na mnie, abym trochę odpuścił i stał się „jednym z chłopców”.

Miałem wielki szacunek dla naszego OIC. Ukończył Akademię Marynarki Wojennej i Uniwersytet Cambridge. Był wyraźnie bystry, był sportowcem reproduktorem i świetnym przywódcą, na najlepszej drodze do zdobycia upragnionego miejsca w DEVGRU, więc jego opinia miała dla mnie znaczenie. To miało znaczenie dla nas wszystkich, ponieważ był odpowiedzialny za ocenianie nas, a te oceny mają sposób, aby podążyć za tobą i wpływać na twoją karierę wojskową.

Na papierze moja pierwsza ocena była solidna. Był pod wrażeniem moich umiejętności i ogromnego wysiłku, ale wyrzucił też trochę nieprawdopodobnej mądrości. — Wiesz, Goggins — powiedział — lepiej zrozumiałbyś tę robotę, gdybyś częściej przebywał z chłopakami. To wtedy najwięcej uczyć się o działaniu w terenie, przebywaniu z chłopcami, słuchaniu ich historii. Ważne jest, aby być częścią grupy”.

Jego słowa były bolesnym sprawdzianem rzeczywistości. Najwyraźniej OIC i prawdopodobnie niektórzy inni faceci myśleli, że jestem trochę inny. Oczywiście że byłem! Przybyłem z pieprzonego niczego! Nie zostałem zwerbowany do Akademii Marynarki Wojennej. Nawet nie wiedziałem, gdzie do cholery jest Cambridge. Nie wychowałem się przy basenach. Musiałem nauczyć się pływać. Kurwa, nie powinienem był nawet być

SEAL, ale udało mi się i myślałem, że to uczyniło mnie częścią grupy, ale teraz zdałem sobie sprawę, że jestem częścią Zespołów - nie bractwa.

Musiałem wychodzić i spotykać się z chłopakami po godzinach, żeby udowodnić swoją wartość? To była wielka prośba dla introwertyka takiego jak ja.

Pieprzyć to.

Przybyłem do tego plutonu z powodu mojego ogromnego poświęcenia i nie zamierzałem odpuścić. Kiedy ludzie wychodzili w nocy, czytałem o taktyce, uzbrojeniu i wojnie. Byłem wiecznym studentem! W moim umyśle trenowałem pod kątem możliwości, które jeszcze nie istniały. Wtedy nie mogłeś zgłosić się do DEVGRU, dopóki nie skończyłeś drugiego plutonu, ale ja już przygotowywałem się na tę okazję i nie chciałem iść na kompromis, kim byłem, by dostosować się do ich niepisanych zasad.

DEVGRU (i Armia Delta Force) są uważane za najlepsze w najlepszych operacjach specjalnych. Dostają czubek misji z włóczęgami, takich jak nalot na Osamę bin Ladena, i od tego momentu zdecydowałem, że nie będę i nie mogę być usatysfakcjonowany samym byciem zwykłym Navy SEALs. Tak, wszyscy byliśmy niezwykłymi, twardymi skurwysynami w porównaniu z cywilami, ale teraz zobaczyłem, że jestem niezwykły nawet wśród niezwykłych, a jeśli tym właśnie byłem, to niech tak, kurwa, będzie. Równie dobrze mogę się jeszcze bardziej oddzielić. Niedługo po tej ocenie po raz pierwszy wygrałem poranny wyścig. Minąłem Danę i OIC na ostatnim pół mili i nigdy nie oglądałem się za siebie.

Przydzielony do plutonu trwają dwa lata, a pod koniec naszego rozmieszczenia większość chłopaków była gotowa na chwilę wytchnienia przed zmierzeniem się z kolejnym plutonem, który, sądząc po wojnach, w które byliśmy zaangażowani, prawie gwarantował, że weźmie ich do walki. Nie chciałem ani nie potrzebowałem przerwy, ponieważ niezwykłość wśród niezwykłości nie robi sobie przerw!

Po pierwszej ewaluacji zacząłem studiować inne gałęzie wojska (bez Straży Przybrzeżnej) i czytałem o ich siłach specjalnych. Navy SEALs lubią myśleć, że jesteśmy najlepsi z nich wszystkich, ale chciałem się o tym przekonać. Podejrzewałem, że wszystkie gałęzie zatrudniały kilka osób, które wyróżniały się w najgorszym środowisku. Szukałem tych gości i trenowałem z nimi, ponieważ wiedziałem, że mogą mnie ulepszyć. Poza tym, przeczytałem tego Army Rangera

Szkoła była znana jako jedna z najlepszych, jeśli nie najlepsza, szkół przywódczych w całym wojsku, więc podczas mojego pierwszego plutonu złożyłem siedem żetonów z moim OIC, mając nadzieję, że uzyskam zgodę na pójście do Army Ranger School między misjami. Powiedziałem mu, że chcę zdobyć więcej wiedzy i zdobyć większe umiejętności jako operator specjalny.

Żetony to specjalne życzenia, a moje pierwsze sześć zostało zignorowane. W końcu byłem nowym facetem i niektórzy uważali, że powinienem skupić się na Naval Special Warfare, zamiast błąkać się po przerażającej armii. Ale na własną reputację zasłużyłem po dwóch latach służby w moim pierwszym plutonie, a moja siódma prośba trafiła po drabinie do dowódcy dowodzącego Seal Team Five. Kiedy się wypisał, byłem w środku.

„Goggins”, powiedział mój OIC po przekazaniu mi dobrych wieści, „jesteś typem skurwysyna, który chciałby zostać jeńcem wojennym tylko po to, by zobaczyć, czy masz to, czego potrzeba, aby przetrwać”.

Był na mnie. Wiedział, jaką osobą się staję – typem człowieka, który chce rzucić sobie wyzwanie do n-tego stopnia. Uścisnęliśmy sobie dłonie. OIC wyruszył do DEVGRU i istniała szansa, że wkrótce się tam spotkamy. Powiedział mi, że po dwóch toczących się wojnach DEVGRU po raz pierwszy otworzyło proces rekrutacji, aby włączyć ludzi z pierwszego plutonu. Nieustannie poszukując czegoś więcej i przygotowując swój umysł i ciało na możliwości, które jeszcze nie istniały, byłem jednym z garstki mężczyzn na Zachodnim Wybrzeżu zatwierdzonych przez szefa SEAL Team Five do selekcji dla Green Team, programu szkoleniowego dla DEVGRU, tuż przed moim wyjazdem do Army Ranger School.

Proces selekcji Zielonej Drużyny trwa dwa dni. Pierwszy dzień to część dotycząca sprawności fizycznej, która obejmowała trzymilowy bieg, 1200-metrowe pływanie, trzy minuty przysiadów i pompek oraz maksymalny zestaw podciągnięć. Paliłem wszystkich, bo mój pierwszy pluton uczynił mnie znacznie silniejszym pływakiem i lepszym biegaczem. Dzień drugi był wywiadem, który bardziej przypominał przesłuchanie. Tylko trzech mężczyzn z mojej osiemnastoosobowej klasy przesiewowej zostało zatwierdzonych do Zielonej Drużyny. Byłem jednym z nich, co teoretycznie oznaczało, że po moim drugim plutonie będę o krok bliżej dołączenia do DEVGRU. Nie mogłem się doczekać. Był grudzień 2003 roku i tak jak sobie wyobrażałem, moja kariera w siłach specjalnych zbliżała się do nadprzestrzeni, ponieważ ciągle udowadniałem, że

zostać najniezwyklejszym ze skurwysynów i pozostawałem na dobrej drodze do zostania tym Jedynym Wojownikiem.

Kilka tygodni później przybyłem do Fort Benning w Georgii, aby uczęszczać do Army Ranger School. Był początek grudnia i jako jedyny żołnierz Marynarki Wojennej w klasie liczącej 308 mężczyzn zostałem sceptycznie przyjęty przez instruktorów, ponieważ kilka zajęć przed moimi, kilku Navy SEALs zrezygnowało w połowie szkolenia. W tamtych czasach za karę wysyłano Navy SEALs do Szkoły Rangersów, więc mogli nie być najlepszymi przedstawicielami. Błagałem, żeby iść, ale instruktorzy jeszcze o tym nie wiedzieli. Myśleli, że jestem kolejnym zarozumiałym facetem z sił specjalnych. W ciągu kilku godzin pozbawili mnie i wszystkich innych naszych mundurów i reputacji, aż wszyscy wyglądaliśmy tak samo. Oficerowie stracili rangę, a wybitni wojownicy sił specjalnych, tacy jak ja, stali się nikim, mając cholernie dużo do udowodnienia.

Pierwszego dnia zostaliśmy podzieleni na trzy kompanie, a ja zostałem mianowany pierwszym sierżantem dowódcą kompanii Bravo. Dostałem tę pracę, ponieważ pierwszy sierżant został poproszony o wyrecytowanie Credo Rangera po uderzeniu w drążek i był tak zmęczony, że spieprzył sprawę. Dla Rangersów ich credo jest wszystkim. Nasz instruktor Ranger (RI) był wściekły, gdy podsumował kompanię Bravo, wszyscy skupieni na baczności.

„Nie wiem, gdzie myślicie, że jesteście, ale jeśli spodziewacie się zostać Rangersami, oczekuję, że znacie nasze credo”. Jego oczy mnie odnalazły. „Wiem na pewno, że Old Navy tutaj nie zna Credo Rangersów”.

Studiowałam go od miesięcy i mogłabym go wyrecytować stojąc na głowie. Dla efektu odchrząknąłem i zacząłem głośno mówić.

„Uznając, że zgłosiłem się na ochotnika jako Ranger, w pełni znając zagrożenia związane z moim wybranym zawodem, zawsze będę starał się podtrzymać prestiż, honor i wysoki duch de corps Rangersów!”

„Bardzo zaskakująco...” Próbował mi przerwać, ale nie skończyłem.

„Przyznając fakt, że Łowca jest bardziej elitarnym Żołnierzem, który przybywa na sam środek bitwy drogą lądową, morską lub powietrzną, akceptuję fakt, że jako

Ranger, mój kraj oczekuje ode mnie, abym poruszał się dalej, szybciej i walczył mocniej niż jakikolwiek inny Żołnierz!

RI skinął głową z krzywym uśmiechem, ale tym razem zszedł mi z drogi.

„Nigdy nie zawiodę moich towarzyszy! Zawsze będę zachowywał czujność umysłową, siłę fizyczną i moralną prostotę, i wezmę na siebie więcej niż moja część zadania, cokolwiek by to nie było, 100 procent, a nawet więcej!

„Odważnie pokażę światu, że jestem specjalnie wybranym i dobrze wyszkolonym Żołnierzem! Moja uprzejmość wobec przełożonych, schludność ubioru i dbałość o sprzęt będą wzorem do naśladowania dla innych!

„Z energią zmierzę się z wrogami mojego kraju! Pokonam ich na polu bitwy, bo jestem lepiej wyszkolony i będę walczył ze wszystkich sił!

Poddanie się nie jest słowem Rangera! Nigdy nie opuszczę poległego towarzysza, aby wpadł w ręce wroga i w żadnym wypadku nie przyniosę wstydu mojemu krajowi!

„Chętnie wykażę się hartem ducha wymaganym do walki o cel Rangera i ukończenia misji, chociaż jestem jedynym ocalałym!

„Rangers wiedą drogę!”

Wyrecytowałem wszystkie sześć zwrotek, a potem pokręcił głową z niedowierzaniem i obmyślił idealny sposób, żeby się śmiać jako ostatni. — Gratulacje, Goggins — powiedział — jesteś teraz pierwszym sierżantem.

Zostawił mnie tam, przed moim plutonem, bez słowa. Teraz moim zadaniem było maszerowanie naszym plutonem i upewnianie się, że każdy człowiek jest przygotowany na wszystko, co nas czeka. Zostałem po części szefem, po części starszym bratem i pełnoetatowym quasi-instruktor. W Szkole Rangersów wystarczająco trudno jest zdobyć się na tyle, by ukończyć szkołę. Teraz musiałem opiekować się setką ludzi i upewnić się, że oni też mają swoje sprawy.

Poza tym wciąż musiałem przechodzić przez te same ewolucje, co wszyscy inni, ale to była łatwa część i właściwie dała mi szansę na relaks. Dla mnie kara fizyczna była więcej niż możliwa do zniesienia, ale zmienił się sposób, w jaki wykonywałem te fizyczne zadania. W BUD/S zawsze prowadziłem

z moimi załogami łodzi, często z twardą miłością, ale generalnie nie obchodziło mnie, jak radzą sobie faceci z innych załóg ani czy odejdą. Tym razem nie tylko wystawiałem, ale także opiekowałem się wszystkimi. Jeśli widziałem, że ktoś ma problemy z nawigacją, patrolowaniem, utrzymaniem biegu lub niespaniem przez całą noc, upewniałem się, że wszyscy zbieramy się razem, by pomóc. Nie wszyscy chcieli.

Trening był tak trudny, że kiedy niektórzy faceci nie mieli czasu na ocenę, robili absolutne minimum i znajdowali okazje do odpoczynku i ukrycia się.

W ciągu moich sześćdziesięciu dziewięciu dni w Szkole Rangersów nie przejechałem ani sekundy. Stawałem się prawdziwym liderem.

Celem Szkoły Rangersów jest dać każdemu mężczyźnie posmak tego, czego potrzeba, aby przewodzić drużynie na wysokim poziomie. Ćwiczenia terenowe były jak polowanie operatora połączone z wyścigiem wytrzymałościowym. W ciągu sześciu faz testów oceniano nas pod kątem nawigacji, uzbrojenia, technik linowych, rozpoznania i ogólnego przywództwa. Testy terenowe były znane ze spartańskiej brutalności i obejmowały trzy oddzielne fazy szkolenia.

Najpierw podzielono nas na dwunastoosobowe grupy i razem spędziliśmy pięć dni i cztery noce u podnóża wzgórz w fazie Fort Benning. Dawano nam bardzo mało jedzenia – jeden lub dwa MRE dziennie – i tylko kilka godzin snu na noc, gdy ścigaliśmy się z zegarem, aby poruszać się po terenie między stacjami, na których wykonywaliśmy serię zadań do wykonania. Udowodnić naszą biegłość w określonej umiejętności. Przywództwo w grupie zmieniało się pomiędzy

mężczyźni.

Faza górską była wykładniczo trudniejsza niż Fort Benning. Teraz zostaliśmy podzieleni na dwudziestopięcioosobowe zespoły, które miały przemierzać góry w północnej Georgii, a kolego, zimą w Appalachach robi się cholernie zimno. Czytałem historie o czarnych żołnierzach z cechą sierpowatokrwinkową umierających podczas fazy górskiej, a armia chciała, żebym nosił specjalne nieśmiertelniki z czerwoną osłonką, aby zaalarmować medyków, gdyby coś poszło nie tak, ale ja dowodziłem ludźmi i nie chciałem, żeby mój ekipy, żeby myśleć o mnie jak o jakimś chorowitym dziecku, więc czerwona osłonka nigdy nie trafiła na moje nieśmiertelniki.

W górach nauczyliśmy się między innymi zjeżdżać na linie i wspinać po skałach, a także opanowaliśmy techniki zasadzek i patroli górskich. Aby to udowodnić, wybraliśmy się na dwa oddzielne, czterodniowe ćwiczenia w terenie, znane jako FTX. Podczas naszego drugiego FTX rozpętała się burza.

Wiejący z prędkością trzydziestu mil na godzinę wiatr wył z lodem i śniegiem. Nie zabraliśmy ze sobą śpiworów ani ciepłych ubrań i znowu mieliśmy bardzo mało jedzenia. Wszystko, czego mogliśmy użyć, aby się rozgrzać, to podszewka poncho i siebie nawzajem, co stanowiło problem, ponieważ w powietrzu unosił się zjełczały zapach, który należał do nas. Spaliliśmy tak wiele kalorii bez odpowiedniego odżywiania, straciliśmy cały tłuszcz i spaliliśmy własną masę mięśniową jako paliwo. Zgniły smród sprawiał, że łzały nam oczy. To wywołało odruch wymiotny. Widoczność zawężała się do kilku metrów. Faceci sapali, kaszleli i uderzali młotem pneumatycznym, a ich oczy były rozszerzone z przerażenia. Byłem pewien, że tej nocy ktoś umrze z powodu odmrożenia, hipotermii lub zapalenia płuc.

Ilekoć zatrzymasz się na sen podczas testów w terenie, odpoczynek jest krótki i musisz zachować bezpieczeństwo w czterech kierunkach, ale w obliczu tej burzy pluton Bravo ugiął się. Byli to generalnie bardzo twardzi ludzie z mnóstwem dumy, ale przede wszystkim skupiali się na przetrwaniu. Rozumiałem ten impuls, a instruktorzy nie mieli nic przeciwko, ponieważ byliśmy w trybie awaryjnym, ale dla mnie to była okazja, by się wyróżnić i dawać przykład. Patrzyłem na tę zimową burzę jako na platformę do stania się niezwykłym wśród niezwykłych ludzi.

Bez względu na to, kim jesteś, życie zapewni ci podobne możliwości, w których możesz udowodnić, że jesteś niezwykły. Są ludzie we wszystkich dziedzinach życia, którzy rozkoszują się tymi chwilami, a kiedy ich widzę, od razu ich rozpoznaję, ponieważ zazwyczaj są to skurwysyny, którzy są sami. To garnitur, który wciąż jest w biurze o północy, kiedy wszyscy inni siedzą przy barze, albo twardziel, który idzie na siłownię zaraz po czterdziestoosmiodzinnej operacji. Jest strażakiem z dzikiej przyrody, który zamiast uderzać w posłanie, ostrzy piłę łańcuchową po dwudziestoczterogodzinnej pracy nad ogniem. Ta mentalność jest obecna w każdym z nas. Mężczyzna, kobieta, hetero, wesoły, czarny, biały lub fioletowy pieprzony groszek. Każdy z nas może być osobą, która lata cały dzień i noc tylko po to, by dotrzeć do brudnego domu i zamiast obwiniać rodzinę lub współlokatorów, od razu to sprząta, bo nie chcą ignorować niewykonanych obowiązków.

Na całym świecie istnieją takie niesamowite istoty ludzkie. Nie wymaga noszenia munduru. Nie chodzi o te wszystkie twarde szkoły, które ukończyli, wszystkie ich odznaki i medale. Chodzi o to, żeby chcieć, jakby jutra miało nie być — bo może go nie być. Chodzi o myślenie o wszystkich innych przed sobą i opracowanie własnego kodeksu etycznego, który Cię wyróżni

inni. Jedną z tych etyk jest dążenie do przekształcenia każdego negatywnego w pozytywne, a kiedy gówno zaczyna lecieć, bycie przygotowanym na prowadzenie z przodu.

Myślałem o tym szczycie góry w Georgii, że w prawdziwym świecie taka burza zapewniłaby idealną osłonę przed atakiem wroga, więc nie grupowałem się i nie szukałem ciepła. Wybrałem głębiej, z zadowoleniem przyjąłem rzeź lodu i śniegu i utrzymywałem zachodnią granicę, jakby to był mój obowiązek - bo cholernie dobrze! I kochałem każdą sekundę tego. Zmrużyłem oczy pod wiatr i kiedy grad szczypał mnie w policzki, krzyczałem w noc z głębi mojej niezrozumianej duszy.

Kilku facetów usłyszało mnie, wyskoczyło zza linii drzew na północy i stanęło wyprostowane. Potem na wschodzie pojawił się kolejny facet, a drugi na skraju południowego zbocza. Wszyscy trzęśli się, owinięci w nędzne podpinki ponczo. Żaden z nich nie chciał tam być, ale powstali i spełnili swój obowiązek. Pomimo jednej z najbrutalniejszych burz w historii Szkoły Rangersów utrzymaliśmy cały obwód, dopóki instruktorzy nie wezwali nas przez radio, żebyśmy wrócili z zimna. Dosłownie. Rozstawili namiot cyrkowy. Weszliśmy do środka i skuliliśmy się, dopóki burza nie minęła.

Ostatnie tygodnie w Ranger School nazywane są fazą Florydy, dziesięciodniowym FTX, podczas którego pięćdziesięciu mężczyzn porusza się po zachodniej części, punkt po punkcie GPS, jako jedna jednostka. Zaczęło się od statycznego skoku z samolotu na wysokości 1500 stóp na lodowate bagna w pobliżu Fort Walton Beach. Brodziliśmy i pływaliśmy po rzekach, stawialiśmy mosty linowe i rękami i nogami przemykaliśmy z powrotem na drugą stronę. Nie mogliśmy pozostać suchi, a temperatura wody sięgała trzydziestu i czterdziestu stopni. Wszyscy słyszeliśmy historię, że zimą 1994 roku zrobiło się tak zimno, że czterech niedoszłych Rangersów zmarło z powodu hipotermii podczas Fazy Florydy.

Będąc blisko plaży, odmrażając sobie jaja, przypomniałem sobie Tydzień Piekła. Za każdym razem, gdy się zatrzymywaliśmy, faceci byli szaleni i uderzali młotem pneumatycznym, ale jak zwykle mocno się skupiłem i nie chciałem okazywać słabości. Tym razem nie chodziło o zabieranie dusz naszym instruktorom. Chodziło o dodanie odwagi mężczyznom, którzy walczyli. Sześć razy przeszedłbym przez rzekę, gdyby tylko tyle trzeba było pomóc jednemu z moich ludzi przy wiązaniu jego mostu linowego. Poprowadziłbym ich krok po kroku przez cały proces, aż udowodnią swoją wartość szefowi Komandosów.

Spaliśmy bardzo mało, jedliśmy jeszcze mniej i nieustannie wykonywaliśmy zadania zwiadowcze, uderzając w punkty nawigacyjne, ustawiając mosty i broń oraz

przygotowując się do zasadzki, prowadząc na zmianę grupę pięćdziesięciu mężczyzn. Ci ludzie byli zmęczeni, głodni, zmarznięci, sfrustrowani i nie chcieli już tam być. Większość z nich była u kresu sił, na 100 procent. Ja też się tam dostawałem, ale nawet kiedy to nie była moja kolej na przewodzenie, pomagałem, ponieważ w ciągu tych sześćdziesięciu dziewięciu dni w Szkole Rangersów nauczyłem się, że jeśli chcesz nazywać się przywódcą, to właśnie tego potrzebujesz.

Prawdziwy lider pozostaje wyczerpany, brzydzi się arogancją i nigdy nie patrzy z góry na najsłabsze ogniwo. Walczy dla swoich ludzi i świeci przykładem. To właśnie oznaczało być niezwykłym wśród niezwykłych. Oznaczało to bycie jednym z najlepszych i pomaganie swoim ludziom znaleźć to, co najlepsze. To była lekcja, którą chciałbym zatopić dużo głębiej, ponieważ już za kilka tygodni zostanę wyzwany do działu przywództwa i wypadnę bardzo słabo.

Szkoła Rangersów była tak wymagająca, a standardy były tak wysokie, że z klasy 308 kandydatów ukończyło ją tylko dziewięćdziesięciu sześciu mężczyzn, a większość z nich pochodziła z plutonu Bravo. Zostałem odznaczony Enlisted Honor Man i otrzymałem 100-procentową ocenę rówieśników. Dla mnie to znaczyło jeszcze więcej, ponieważ moi koledzy z klasy, moi towarzysze wólczy, cenili moje przywództwo w trudnych warunkach, a jedno spojrzenie w lustro ujawniło, jak trudne były te warunki.



Certyfikat za bycie szeregowcem honorowym w Ranger School

Straciłem pięćdziesiąt sześć funtów w Szkole Rangersów. Wyglądałam jak śmierć. Moje policzki były zapadnięte. Wyszły mi oczy. Nie miałem już mięśnia bicepsa. Wszyscy byliśmy wychudzeni. Chłopaki mieli problem z bieganiem po bloku. Mężczyźni, którzy potrafili zrobić czterdzieści podciągnięć za jednym razem, mieli teraz problem z wykonaniem jednego. Armia spodziewała się tego i zaplanowała trzy dni między końcem etapu na Florydzie a ukończeniem studiów, żeby nas nakarmić, zanim nasze rodziny przylecą świętować.

Gdy tylko ogłoszono ostatni FTX, pobiegliśmy prosto do sali jadalnej. Ułożyłem na tacy pączki, frytki i cheeseburgery i poszedłem szukać maszyny do mleka. Po wypiciu tych wszystkich cholernych koktajli czekoladowych, kiedy byłem w dołku i poza domem, moje ciało stało się nietolerancyjne na laktozę i od lat nie tknąłem nabiału. Ale tego dnia byłem jak małe dziecko, nie mogąc stłumić pierwotnej tęsknoty za szklanką mleka.

Znalazłem maszynę do mleka, pociągnąłem dźwignię w dół i patrzyłem zdezorientowany, jak wypływa gruba jak twarożek. Wzruszyłem ramionami i pociągnąłem nosem. Pachniało bardzo źle, ale pamiętam, że wypłem to zepsute mleko, jakby to była świeża szklanka słodkiej herbaty, dzięki uprzejmości innej piekielnej szkoły sił specjalnych, która tak wiele przeszła, że na koniec każdy, kto przeżył, był wdzięczny za swoją zimną szklankę zepsutego mleka.

* * *

Większość ludzi bierze kilka tygodni wolnego, aby dojść do siebie po Szkole Strażników i ponownie przybrać na wadze. Większość ludzi tak robi. W dniu ukończenia studiów, w Walentynki, poleciałem do Coronado na spotkanie z moim drugim plutonem. Po raz kolejny spojrzałem na ten brak opóźnienia jako okazję do bycia niezwykłym. Nie żeby ktoś inny patrzył, ale jeśli chodzi o sposób myślenia, nie ma znaczenia, na czym skupia się uwaga innych ludzi. Miałem swoje własne, niezwykle standardy, którym musiałem sprostać.

Na każdym przystanku w SEALs, od BUD/S do pierwszego plutonu do Szkoły Rangersów, byłem znany jako twardy skurwysyn, a kiedy OIC w moim drugim plutonie powierzył mi dowództwo nad PT, byłem zachwycony, ponieważ powiedział mi, że po raz kolejny wylądowałem z grupą mężczyzn, którzy byli zmuszeni zgasić i wyzdrowieć. Zainspirowany, pochyliłem głowę, aby pomyśleć o złym gównie, które moglibyśmy zrobić, aby przygotować nas do bitwy. Tym razem wszyscy wiedzieliśmy, że wyruszymy do Iraku, a ja postawiłem sobie za cel pomóc nam stać się najtrudniejszym plutonem SEAL w walce. To była wysoko postawiona poprzeczka, wyznaczona przez oryginalną legendę Navy SEALs, która wciąż tkwiła głęboko w moim mózgu jak kotwica. Nasza legenda sugerowała, że jesteśmy typem mężczyzny, który w poniedziałek przepłynie pięć mil, we wtorek przebiegnie dwadzieścia mil, a w środę wejdzie na 4-tysięczny szczyt, a moje oczekiwania były cholernie wysokie.

Przez pierwszy tydzień chłopaki zbierali się o 5 rano, by pobiec, przepłynąć lub przebiec dwadzieścia mil, a następnie okrążyć O-Course. Przenosiliśmy kłody nad nasypem i wykonaliśmy setki pompek. Kazałem nam robić ciężkie gówno, prawdziwe gówno, treningi, które uczyniły nas SEALsami. Każdego dnia treningi były cięższe niż poprzednie i przez tydzień lub dwa męczyły ludzi.

Każdy samiec alfa w operacjach specjalnych chce być najlepszy we wszystkim, co robi, ale ze mną prowadzącym PT nie zawsze mogli być najlepsi. Bo ja nigdy

dał im spokój. Wszyscy się załamywaliśmy i okazywaliśmy słabość. Taki był pomysł, ale nie chcieli codziennie stawiać czoła takim wyzwaniom.

W drugim tygodniu frekwencja spadła i OIC i szef naszego plutonu wzięli mnie na bok.

„Słuchaj, koleś”, powiedział nasz OIC, „to jest głupie. Co my robimy?”

— Nie jesteśmy już w BUD/S, Goggins — powiedział szef.

Dla mnie nie chodziło o bycie w BUD/S, chodziło o życie zgodnie z etosem SEAL i codzienne zdobywanie Tridentu. Ci faceci chcieli zrobić własne PT, co zwykle oznaczało pójście na siłownię i urosnięcie. Nie byli zainteresowani karą fizyczną i zdecydowanie nie byli zainteresowani byciem zmuszonym do spełnienia moich standardów. Ich reakcja nie powinna mnie zaskoczyć, ale z pewnością rozczarowała mnie i sprawiła, że straciłem szacunek dla ich przywództwa.

Zrozumiałem, że nie każdy chce trenować jak zwierzę przez resztę swojej kariery, bo ja też nie chciałem robić tego gówna! Ale tym, co dzieliło mnie od prawie wszystkich innych w tym plutonie, było to, że nie pozwoliłem, by rządziło mną pragnienie wygody. Byłem zdeterminowany, aby iść na wojnę ze sobą, aby znaleźć więcej, ponieważ wierzyłem, że naszym obowiązkiem jest utrzymanie mentalności BUD/S i udowadnianie sobie każdego dnia. Navy SEALs są szanowani na całym świecie i uważani za najtwardszych ludzi, jakich Bóg kiedykolwiek stworzył, ale ta rozmowa uświadomiła mi, że nie zawsze tak było.

Właśnie wróciłem ze Szkoły Rangersów, miejsca, gdzie nikt nie ma żadnej rangi. Nawet gdyby generał został sklasyfikowany, miałby na sobie to samo ubranie, które wszyscy musieliśmy nosić, ubranie szeregowca pierwszego dnia podstawowego, pieprzonego szkolenia. Wszyscy byliśmy odrodzonymi robakami, bez przyszłości i przeszłości, zaczynając od zera. Podobał mi się ten koncept, ponieważ wysłał wiadomość, że bez względu na to, co osiągnęliśmy w świecie zewnętrznym, jeśli chodzi o Rangersów, nie jesteśmy gównem. I przywłaszczyłem sobie tę metaforę, ponieważ zawsze i na zawsze jest prawdziwa. Bez względu na to, co ty lub ja osiągniemy w sporcie, biznesie lub życiu, nie możemy być zadowoleni. Życie to zbyt dynamiczna gra. Albo się poprawiamy, albo się pogarszamy. Tak, musimy świętować nasze zwycięstwa. Zwycięstwo ma moc, która zmienia, ale po naszym świętowaniu powinniśmy go zmniejszyć, wymyślić nowe schematy treningowe, nowe cele i zacząć od zera

następnego dnia. Budzę się każdego dnia, jakbym był z powrotem w BUD/S, pierwszy dzień, pierwszy tydzień.

Zaczynanie od zera to sposób myślenia, który mówi, że moja lodówka nigdy nie jest pełna i nigdy nie będzie. Zawsze możemy stać się silniejsi i sprawniejsi, psychicznie i fizycznie. Zawsze możemy stać się bardziej zdolni i bardziej niezawodni. Ponieważ tak jest, nigdy nie powinniśmy czuć, że nasza praca jest skończona. Zawsze jest więcej do zrobienia.

Czy jesteś doświadczonym nurkiem? Świetnie, zrzuć swój sprzęt, weź głęboki oddech i zostań nurkiem swobodnym na 100 stóp. Czy jesteś zagorzałym triathlonistą? Spoko, naucz się wspinąć. Czy cieszysz się szalenię udaną karierą? Cudownie, naucz się nowego języka lub umiejętności. Zdobądź drugi stopień. Zawsze bądź gotów przyjąć ignorancję i ponownie stać się głupim pojebem w klasie, ponieważ jest to jedyny sposób na poszerzenie wiedzy i dorobku. To jedyny sposób, aby rozwinąć swój umysł.

W drugim tygodniu mojego drugiego plutonu mój szef i OIC pokazali swoje karty. To było druzgocące usłyszeć, że nie czuli, że musimy codziennie zasłużyć na nasz status. Jasne, wszyscy faceci, z którymi pracowałem przez lata, byli stosunkowo twardymi facetami i wysoko wykwalifikowanymi. Cieszyli się wyzwaniem związanym z pracą, bractwem i traktowaniem jak supergwiazdy. Wszyscy uwielbiali być SEALsami, ale niektórzy nie byli zainteresowani zaczynaniem od zera, ponieważ samo zakwalifikowanie się do oddychania rzadkim powietrzem było już satysfakcjonujące. To bardzo powszechny sposób myślenia. Większość ludzi na świecie, jeśli w ogóle się popycha, jest gotowa posunąć się tylko do pewnego stopnia. Kiedy dotrą do wygodnego płaskowyżu, odpoczywają i cieszą się nagrodami, ale jest inne określenie na tę mentalność. To się nazywa mięknięcie i tego nie mogłem znieść.

Jeśli chodzi o mnie, musiałem dbać o własną reputację, a kiedy reszta plutonu zrezygnowała z mojego stworzonego na zamówienie piekła, odprysk na moim ramieniu stał się jeszcze większy. Przyspieszyłem treningi i przysięgłem, że dam z siebie wszystko tak mocno, że zranię ich pieprzone uczucia. Jako szef PT nie było tego w opisie mojego stanowiska. Miałem inspirować facetów, żeby dawali z siebie więcej. Zamiast tego zobaczyłem coś, co uważałem za rażącą słabość i dałem im do zrozumienia, że nie jestem pod wrażeniem.

W ciągu jednego krótkiego tygodnia moje przywództwo cofnęło się o lata świetlne od miejsca, w którym byłem w Szkole Strażników. Straciłem kontakt z moją świadomością sytuacyjną (SA) i nie szanowałem ludzi w moim plutonie. Jako przywódca starałem się przebić, a oni się temu sprzeciwiali. Nikt się nie ugiął, łącznie z funkcjonariuszami. Chyba każdy z nas poszedł po linii najmniejszego oporu. Po prostu tego nie zauważyłem, ponieważ fizycznie jechałem ciężiej niż kiedykolwiek.

I był ze mną jeden facet. Sledge był twardym sukinsynem, który dorastał w San Bernardino, synem strażaka i sekretarki, i tak jak ja nauczył się pływać, żeby zdać egzamin z pływania i zakwalifikować się do BUD/S.

Był tylko rok starszy, ale był już w swoim czwartym plutonie. Był także pijakiem, miał lekką nadwagę i chciał zmienić swoje życie. Rano po tym, jak szef, OIC i ja rozmawialiśmy, Sledge pojawił się o 5 rano gotowy do pracy. Byłem tam od 4:30 rano i już miałem pianę potu.

„Podoba mi się to, co robisz z treningami” — powiedział — „i chcę je dalej wykonywać”.

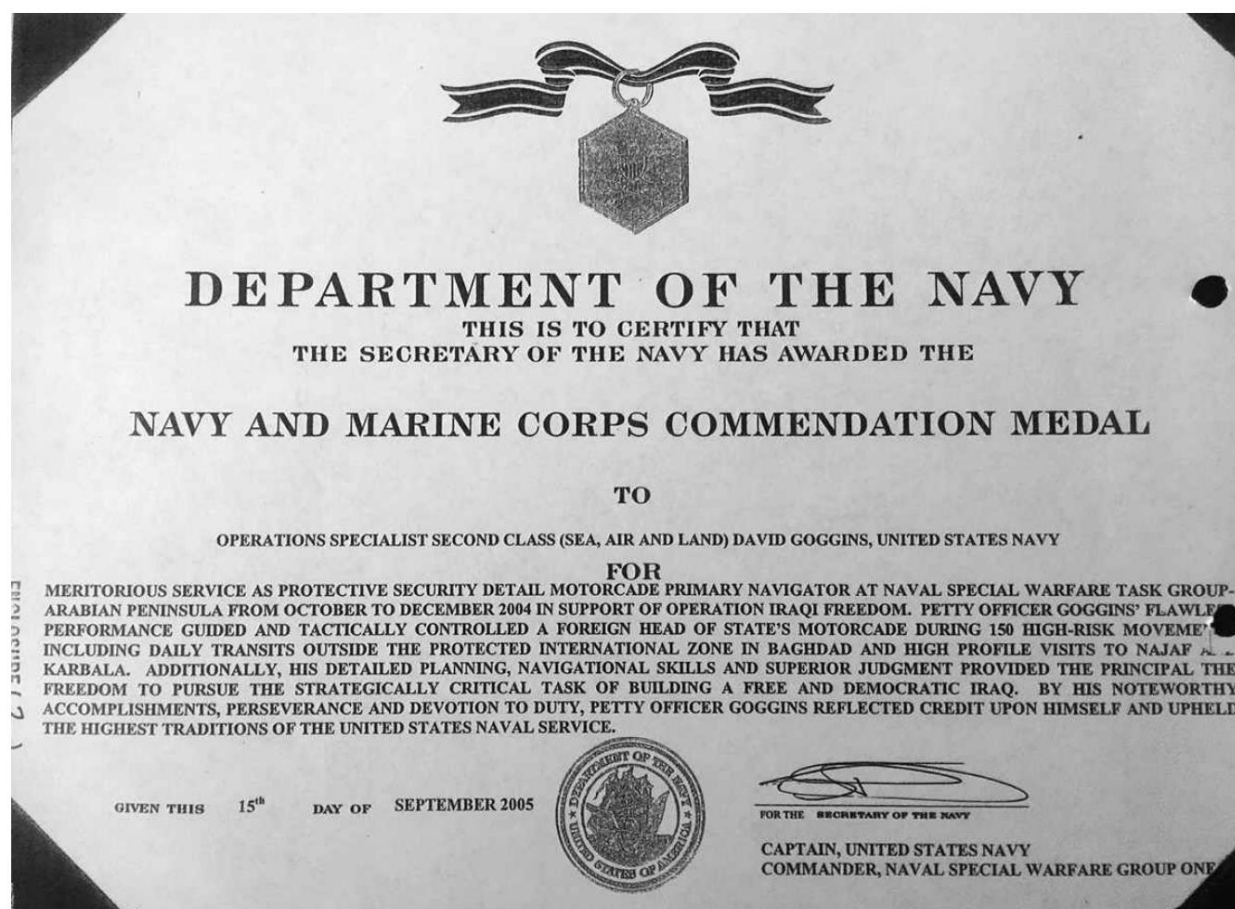
"Przyjąłem."

Odtąd, bez względu na to, gdzie stacjonowaliśmy, czy to Coronado, Niland czy Irak, ścigaliśmy się każdego ranka. Spotykaliśmy się o 4 rano i jechaliśmy. Czasami oznaczało to wbieganie na zbocze góry przed uderzeniem w O-Course z dużą prędkością i przenoszenie kłód w górę, przez nasyp i w dół plaży. W BUD/S kłody te nosiło zwykle sześciu mężczyzn. Zrobiliśmy to tylko we dwoje. Innego dnia kołysaliśmy piramidą podciągania, wykonując serie po jednym, aż do dwudziestu i z powrotem do jednego. Po co drugim zestawie wspinaliśmy się po linie wysokiej na czterdzieści stóp. Tysiąc podciągnięć przed śniadaniem stało się naszą nową mantrą. Na początku Sledge miał trudności z wykonaniem jednej serii dziesięciu podciągnięć. W ciągu kilku miesięcy zrzucił trzydzieści pięć funtów i uderzał w sto zestawów po dziesięć!

W Iraku nie można było robić długich wybiegów, więc mieszkaliśmy w siłowni. Zrobiliśmy setki martwych ciągów i spędziliśmy godziny na saniach biodrowych. Wyszliśmy daleko poza przetrenowanie. Nie przejmowaliśmy się zmęczeniem czy rozpadem mięśni, bo od pewnego momentu trenujemy umysł, a nie ciało. Moje treningi nie miały na celu uczynienia z nas szybkich biegaczy ani bycia najsilniejszymi

mężczyźni na misji. Trenowałem nas, jak znosić tortury, abyśmy pozostali zrelaksowani w wyjątkowo niewygodnych warunkach. I cholera od czasu do czasu robiło się nieprzyjemnie.

Pomimo wyraźnego podziału w naszym plutonie (Sledge i ja kontra wszyscy inni) dobrze nam się razem operowało w Iraku. Jednak poza służbą istniała ogromna przepaść między tym, kim się stawaliśmy, a tym, kim według mnie byli ludzie z mojego plutonu, i moje rozczarowanie było widoczne. Nosilem swoje główne nastawienie jak całun, zyskując w ten sposób plutonowy przydomek David „Zostaw mnie w spokoju” Goggins, i nigdy się nie obudziłem, by zdać sobie sprawę, że moje rozczarowanie było moim własnym problemem. To nie wina moich kolegów z drużyny.



Pomijając dynamikę plutonu, w Iraku wciąż było coś do zrobienia

Na tym polega wada bycia niezwykłym pośród niezwykłych. Możesz pchnąć się do miejsca, które jest poza obecnymi możliwościami lub tymczasowym sposobem myślenia ludzi, z którymi pracujesz, i to jest w porządku. Po prostu wiedz, że twoja rzekoma wyższość jest wytworem twojego własnego ego. Więc nie panuj nad tym

im, ponieważ nie pomoże ci to awansować jako zespół ani jako jednostka w twojej dziedzinie. Zamiast złościć się, że twoi koledzy nie nadążają, pomóż kolegom odebrać i zabrać ich ze sobą!

Wszyscy toczymy tę samą bitwę. Wszyscy jesteśmy rozdarci między wygodą a wydajnością, między zadowalaniem się przeciętnością a gotowością do cierpienia, aby stać się naszym najlepszym sobą, przez cały ten cholerny czas. Tego rodzaju decyzje podejmujemy kilkanaście lub więcej razy dziennie. Moim zadaniem jako szefa PT nie było wymaganie, aby moi ludzie dorównali legendzie Navy SEAL, którą kochałem, ale pomaganie im stać się najlepszą wersją samych siebie. Ale nigdy nie słuchałem i nie prowadziłem. Zamiast tego zdenerwowałem się i pokazałem kolegom z drużyny. Przez dwa lata grałem twardego i nigdy nie cofnąłem się o krok ze spokojnym umysłem, aby naprawić mój pierwotny błąd. Miałem niezliczone możliwości wypełnienia luki, którą pomogłem stworzyć, ale nigdy tego nie zrobiłem i kosztowało mnie to.

Nie od razu zdałem sobie z tego sprawę, ponieważ po moim drugim plutonie dostałem polecenie do szkoły swobodnego spadania, a potem zostałem instruktorem szturmów. Oba posty miały mnie przygotować do Green Team. Napady były krytyczne, ponieważ większość ludzi, którzy zostali wyrzuceni z Zielonej Drużyny, zostaje zwolniona za niechlujne bieganie po domach. Poruszają się zbyt wolno podczas oczyszczania budynków, są zbyt łatwo odsłonięte lub są wzmacniane i wyzwalają radość, co kończy się strzelaniem do przyjaznych celów. Nauczenie tych umiejętności sprawiło, że stałem się kliniczny, skradający się i spokojny w ciasnych środowiskach i spodziewałem się, że lada dzień otrzymam rozkaz trenowania z DEVGRU w Dam Neck w Wirginii, ale nigdy nie nadeszły. Pozostali dwaj faceci, którzy kręcili ze mną pokaz, otrzymali rozkazy. Mój poszedł na AWOL.

Zadzwoiłem do kierownictwa Dam Neck. Powiedzieli mi, żebym ponownie się przeświecił i wtedy wiedziałem, że coś jest nie tak. Myślałem o procesie, przez który przeszedłem. Czy naprawdę spodziewałem się, że wypadnę lepiej? Paliłem to gównem. Ale potem przypomniałem sobie rzeczywisty wywiad, który bardziej przypominał przesłuchanie z dwoma mężczyznami grającymi dobrego i złego glinę. Nie sprawdzali moich umiejętności ani know-how marynarki wojennej. Osiemdziesiąt pięć procent ich pytań nie miało nic wspólnego z moją zdolnością do działania. Większość tego wywiadu dotyczyła mojej rasy.

„Jesteśmy bandą dobrych starych chłopców” — powiedział jeden z nich — „i musimy wiedzieć, jak sobie poradzisz, słuchając czarnych żartów, brachu”.

Większość ich pytań była wariacją na ten jeden temat i przez to wszystko uśmiechałem się i myślałem: „Jak wy, biali chłopcy, będziecie się czuć, kiedy będę tu największym skurwysynem?”. Ale nie to powiedziałem i nie dlatego, że byłem onieśmielony lub czułem się nieswojo. Podczas tego wywiadu czułem się bardziej jak w domu niż gdziekolwiek w wojsku, ponieważ po raz pierwszy w życiu było to kurwa otwarte. Nie próbowali udawać, że bycie jednym z garstki czarnych facetów w prawdopodobnie najbardziej szanowanej organizacji wojskowej na świecie nie ma własnego, unikalnego zestawu wyzwań. Jeden facet rzucał mi wyzwanie swoją agresywną postawą i tonem, drugi zachowywał spokój, ale obaj byli prawdziwi. W DEVGRU było już dwóch lub trzech czarnych mężczyzn i mówili mi, że wejście do ich wewnętrznego kręgu wymaga mojego podpisu pod pewnymi warunkami. I na swój sposób pokochałem to przesłanie i związane z nim wyzwanie.

DEVGRU była twardą, renegacką załogą SEALs i chcieli, żeby tak pozostało. Nie chcieli nikogo cywilizować. Nie chcieli ewoluować ani zmieniać się, a ja wiedziałem, gdzie jestem i w co się pakuję. Ta załoga była odpowiedzialna za najbardziej niebezpieczne misje na czubku włóczni. To był półświatek białego człowieka, a ci faceci musieli wiedzieć, jak się zachowam, jeśli ktoś zacznie ze mną pieprzyć. Potrzebowali zapewnień, że potrafię zapanować nad swoimi emocjami, a kiedy przejrzałam ich język na wyższy cel, nie mogłam się obrazić ich zachowaniem.

„Słuchaj, przez całe życie doświadczałem rasizmu” – odpowiedziałem – „i żaden z was, skurwysyny, nie może mi powiedzieć nic, czego nie słyszałem już dwadzieścia razy, ale bądźcie gotowi. Bo zaraz, kurwa, wracam do ciebie! W tamtym czasie wydawało się, że podoba im się ten dźwięk. Kłopot w tym, że kiedy jesteś czarnym facetem, który to oddaje, zwykle nie idzie to tak dobrze.

Nigdy się nie dowiem, dlaczego nie otrzymałem zamówień dla Green Team i to nie ma znaczenia. Nie możemy kontrolować wszystkich zmiennych w naszym życiu.

Chodzi o to, co robimy z odwołanymi lub przedstawionymi nam możliwościami, które decydują o zakończeniu historii. Zamiast myśleć, że raz zmiażdżyłem proces sprawdzania, mogę to zrobić ponownie, postanowiłem zacząć od zera i przeszukać Delta Force – zamiast tego wojskową wersję DEVGRU.

Delta Selection jest rygorystyczny i zawsze mnie to intrygowało ze względu na nieuchwytny charakter grupy. W przeciwieństwie do SEALsów nigdy nie słyzałeś o Delcie. Selekcja Delta Selection obejmowała test IQ, pełne CV wojskowe, w tym moje kwalifikacje i doświadczenie wojenne oraz moje oceny.

Zebrałem to wszystko w jedną całość w kilka dni, wiedząc, że rywalizuję z najlepszymi z każdej gałęzi wojska i że tylko śmietanka otrzyma zaproszenie. Moje zamówienia Delta zostały zrealizowane w ciągu kilku tygodni. Niedługo potem wylądowałem w górach Wirginii Zachodniej, gotowy do rywalizacji o miejsce wśród najlepszych żołnierzy Armii.

Co dziwne, w pustce Delty nie było krzyków ani krzyków. Nie było zbiórki ani OIC. Mężczyźni, którzy się tam pojawili, byli samoukami, a nasze rozkazy były wypisane kredą na tablicy wiszącej w baraku. Przez trzy dni nie wolno nam było opuszczać kompleksu. Skupiliśmy się na odpoczynku i aklimatyzacji, ale czwartego dnia PT zaczął od podstawowego testu przesiewowego, który obejmował dwie minuty pompek, dwie minuty przysiadów i bieg na czas na dwie mile. Oczekiwali, że wszyscy spełnią minimalny standard, a ci, którzy tego nie zrobili, zostali odesłani do domu. Stamtąd sprawy stały się natychmiast i stopniowo coraz trudniejsze. W rzeczywistości później tej samej nocy odbyliśmy nasz pierwszy marsz drogowy. Jak wszystko w Delcie, oficjalnie odległość była nieznana, ale wydaje mi się, że od startu do mety było to około osiemnastu mil.

Było zimno i bardzo ciemno, kiedy wszyscy w 160 osób wystartowaliśmy z około czterdziestofuntowymi plecakami. Większość facetów zaczynała powolnym marszem, zadowolając się tempem i wędrówką. Wystartowałem gorąco i na pierwszej ćwierci mili zostawiłem wszystkich w tyle. Dostrzegłem okazję, by być niezwykłym i wykorzystałem ją, i skończyłem około trzydzieści minut przed innymi.

Delta Selection to najlepszy bieg na orientację na świecie. Przez następne dziesięć dni rano wbijaliśmy PT i do nocy pracowaliśmy nad zaawansowanymi umiejętnościami nawigacji lądowej. Nauczyli nas, jak dostać się z punktu A do punktu B, czytając teren zamiast dróg i szlaków na mapie. Nauczyliśmy się czytać palce i skałczenia, i że jeśli jesteś na haju, chcesz pozostać na haju. Nauczono nas podążać za wodą. Kiedy zaczynasz czytać ziemię w ten sposób, twoja mapa ożywa i po raz pierwszy w życiu stałem się świetny w biegach na orientację.

Nauczyliśmy się oceniać odległość i rysować własne mapy topograficzne.

Na początku przydzielono nam instruktora, który miał przemierzać dzikie tereny, a ci instruktorzy ciągnęli tyłki. Przez następne tygodnie byliśmy zdani tylko na siebie.

Technicznie rzecz biorąc, wciąż ćwicziliśmy, ale byliśmy również oceniani i obserwowani, aby upewnić się, że poruszamy się w terenie zamiast po drogach.

Wszystko zakończyło się rozszerzonym egzaminem końcowym w terenie, który trwał siedem dni i nocy, jeśli w ogóle dotarliśmy do tego miejsca. To nie był wysiłek zespołowy. Każdy z nas był sam, aby użyć naszej mapy i kompasu, aby nawigować z jednego punktu do drugiego. Na każdym przystanku stał Humvee, a tamtejsze kadry (nasi instruktorzy i oceniający) odnotowywały nasz czas i podawały nam kolejny zestaw współrzędnych. Każdy dzień był wyjątkowym wyzwaniem i nigdy nie wiedzieliśmy, ile punktów będziemy musieli przejść, zanim test się zakończy. Poza tym obowiązywał nieznany limit czasu, do którego dostęp miały tylko kadry. Na mecie nie powiedziano nam, czy zaliczyliśmy, czy nie. Zamiast tego zostaliśmy skierowani do jednego z dwóch zadaszonych Humvee. Dobra ciężarówka zabrała cię do następnego obozu, zła ciężarówka pojechała z powrotem do bazy, gdzie musiałeś spakować swoje rzeczy i wrócić do domu. Przez większość czasu nie wiedziałem, czy na pewno mi się udało, dopóki ciężarówka się nie zatrzymała.

Do piątego dnia byłem jednym z mniej więcej trzydziestu facetów, którzy wciąż byli brani pod uwagę w Delta Force. Zostały tylko trzy dni, a ja dawałam sobie radę z każdym testem, przychodząc co najmniej dziewięćdziesiąt minut przed końcem. Ostatnim sprawdzianem miał być czterdziestomilowy kopniak w nawigacji lądowej i nie mogłem się tego doczekać, ale najpierw miałem pracę do wykonania. Przedzierałem się przez myjnie, węszyłem po zboczach lasów i wędrowałem wzdłuż grzbietów, punkt po punkcie, aż stało się coś nie do pomyślenia. Zgubiłem się. Byłem na złym grzbiecie. Dwukrotnie sprawdziłem mapę i kompas i spojrzałem przez dolinę na właściwą, na południe.

Przyjąłem!

Po raz pierwszy zegar stał się czynnikiem. Nie znałem czasu upadku, ale wiedziałem, że zbliżam się do końca, więc pobiegłem stromym wąwozem, ale straciłem równowagę. Moja lewa stopa utknęła między dwoma głazami, przekręciłem kostkę i poczułem, jak pęka. Ból był natychmiastowy. Spojrzałem na zegarek, zacisnąłem zęby i jak najszybciej zasznurowałem but, po czym pokuśtykałem po stromym zboczu na właściwą grań.

Na ostatnim odcinku do mety moja kostka spuchła tak bardzo, że musiałem rozwiązać but, aby złagodzić ból. Poruszałem się powoli, przekonany, że zostaną odesłany do domu. I

było źle. Mój Humvee wyładował nas w przedostatniej bazie Delta Selection, gdzie przez całą noc marzyłem sobie kostkę, wiedząc, że z powodu kontuzji następny dzień testu nawigacji lądowej prawdopodobnie przerósł moje możliwości.

Ale nie zrezygnowałem. Pojawiłem się, walczyłem o pozostanie w miksie, ale straciłem czas na jednym z wczesnych punktów kontrolnych i to było to. Nie zwiesiłem głowy, bo kontuzje się zdarzają. Dałem mu wszystko, co miałem, a kiedy prowadzisz interesy w ten sposób, twój wysiłek nie pozostanie niezauważony.

Kadry Delta są jak roboty. Podczas Selekcji nie wykazywali żadnej osobowości, ale kiedy szykowałem się do opuszczenia kompleksu, jeden z odpowiedzialnych oficerów wezwał mnie do swojego biura.

— Goggins — powiedział, wyciągając rękę — jesteś ogierem! Chcemy, żebyś wyzdrowiał, wrócił i spróbował ponownie. Wierzymy, że pewnego dnia będziesz wspaniałym dodatkiem do Delta Force.”

Ale kiedy? Wróciłem z drugiej operacji serca w kłębiącej się chmurze znieczulenia. Spojrzałem przez moje prawe ramię na kroplówkę IV i podążyłem za przepływem do moich żył. Byłem podłączony do umysłu medycznego. Bijące serce monitoruje zarejestrowane dane, aby opowiedzieć historię w języku, którego nie rozumiem. Gdybym tylko mówił płynnie, może wiedziałbym, czy moje serce jest wreszcie całe, czy kiedykolwiek nadejdzie „kiedyś”. Położyłem dłoń na sercu, zamknąłem oczy i nasłuchiwałem wskazówek.

Po opuszczeniu Delty wróciłem do SEAL Teams i zostałem przydzielony do wojny lądowej jako instruktor zamiast wojownika. Na początku moje morale opadło. Mężczyźni, którym brakowało moich umiejętności, zaangażowania i zdolności atletycznych, byli w terenie w dwóch krajach, a ja zacumowałem na ziemi niczyjej, zastanawiając się, jak to wszystko potoczyło się tak szybko. Czułem się, jakbym uderzył w szklany sufit, ale czy zawsze tam był, czy też sam go wsunąłem? Prawda leżała gdzieś pośrodku.

Mieszkając w Brazylii, w stanie Indiana, zdałem sobie sprawę, że uprzedzenia są wszędzie. Jest jej część w każdej osobie i w każdej organizacji, a jeśli jesteś jedyny w danej sytuacji, to ty decydujesz, jak sobie z tym poradzisz, ponieważ nie możesz sprawić, by to zniknęło. Przez lata używałem tego, by mnie napędzać, ponieważ bycie jedynym ma wielką moc. Zmusza cię do wyciskania własnych zasobów i wiary w siebie w obliczu niesprawiedliwej kontroli. To

zwiększa stopień trudności, przez co każdy sukces jest o wiele słodszy. Dlatego ciągle stawiałem się w sytuacjach, w których wiedziałem, że je spotkam. Miałem dość bycia jedynym w pokoju. Przyniosłem ludziom wojnę i patrzyłem, jak moja doskonałość eksploduje małe umysły. Nie siedziałam i nie płakałam, że jestem jedyna. Podjąłem działanie, powiedziałem, idź się pieprzyć, i użyłem wszystkich uprzedzeń, które czułem jak dynamit, żeby wysadzić te ściany.

Ale ten rodzaj surowca zaprowadzi cię tylko do tej pory w życiu. Byłem tak konfrontacyjny, że po drodze stworzyłem niepotrzebnych wrogów i uważam, że to właśnie ograniczyło mój dostęp do najlepszych drużyn SEAL. Ponieważ moja kariera znalazła się na rozdrożu, nie miałem czasu rozpamiętywać tych błędów. Musiałem znaleźć wyższy poziom i zamienić negatyw, który stworzyłem, w kolejny pozytywny. Nie tylko przyjąłem obowiązki związane z wojną lądową, byłem najlepszym instruktorem, jakim mogłem być, i w wolnym czasie stworzyłem sobie nowe możliwości, rozpoczynając moją misję ultra, która ożywiła moją utkniętą w martwym punkcie karierę. Byłem z powrotem na dobrej drodze, dopóki nie dowiedziałem się, że urodziłem się ze złamanym sercem.

Jednak była też pozytywna strona tego. Leżąc w szpitalnym łóżku pooperacyjnym, wyglądałem, jakbym tracił i odzyskiwał przytomność, podczas gdy rozmowy między lekarzami, pielęgniarkami, moją żoną i matką przenikały się jak biały szum. Nie mieli pojęcia, że przez cały czas byłem rozbudzony, słuchałem bicia mojego zranionego serca i uśmiechałem się w środku. Wiedząc, że w końcu mam ostateczny, naukowy dowód, że jestem tak niezwykły, jak każdy skurwiel, który kiedykolwiek żył.

WYZWANIE #9

Ten jest dla niezwykłych skurwysynów na tym świecie. Wielu ludzi myśli, że kiedy osiągną pewien poziom statusu, szacunku lub sukcesu, osiągną sukces w życiu. Jestem tutaj, aby powiedzieć ci, że zawsze musisz znaleźć więcej. Wielkość nie jest czymś, co jeśli spotkasz ją raz, pozostanie z tobą na zawsze. To gówno wyparowuje jak błysk oleju na gorącej patelni.

Jeśli naprawdę chcesz stać się niezwykłym wśród niezwykłych, będzie to wymagało utrzymania wielkości przez długi czas. Wymaga ciągłego dążenia i nieustannego wysiłku. Może to brzmieć atrakcyjnie, ale będzie wymagać wszystkiego, co musisz dać, a nawet trochę. Uwierz mi, to nie jest dla każdego, ponieważ będzie wymagało szczególnego skupienia i może zaburzyć równowagę w twoim życiu.

Oto, czego potrzeba, aby stać się prawdziwym mistrzem, a jeśli jesteś już otoczony ludźmi, którzy są na szczycie, co zamierzasz zrobić inaczej, aby się wyróżnić? Łatwo jest wyróżnić się wśród zwykłych ludzi i być grubą rybą w małym stawie. Jest to znacznie trudniejsze zadanie, gdy jesteś wilkiem otoczonym przez wilki.

Oznacza to nie tylko dostanie się do Wharton Business School, ale także zajęcie pierwszego miejsca w swojej klasie. Oznacza to nie tylko ukończenie studiów BUD/S, ale także uzyskanie statusu żołnierza honorowego w Army Ranger School, a następnie wyjście i ukończenie Badwater.

Podpal samozadowolenie, które gromadzi się wokół ciebie, twoich współpracowników i kolegów z drużyny w tym rzadkim powietrzu. Kontynuuj stawianie przeszkód przed sobą, ponieważ tam znajdziesz tarcie, które pomoże ci stać się jeszcze silniejszym. Zanim się zorientujesz, zostaniesz sam.

#canthurtme #niezwykłe wśród stunpospolite.

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

10. WZMOCNIENIE NIEPOWODZENIA

OS 27, 2012, I piętro Rockefeller

Center 30 przygotowywało się do pobicia rekordu świata w podciąganiu się na drążku w ciągu 24 godzin. W każdym razie taki był plan. Była tam Savannah Guthrie wraz z urzędnikiem z Księgi Rekordów Guinnessa i Mattem Lauerem (tak, ten pieprzony facet). Ponownie zbierałem pieniądze – tym razem dużo pieniędzy – dla Fundacji Wojowników Operacji Specjalnych, ale chciałem też mieć tę płytę. Aby go zdobyć, musiałem wystąpić w świetle reflektorów The Today Show .

Liczba w mojej głowie to 4020 podciągnięć. Brzmi nadludzko, prawda? Mnie też, dopóki nie przeanalizowałem tego i nie zdałem sobie sprawy, że jeśli uda mi się zrobić sześć podciągnięć na minutę, co minutę, przez dwadzieścia cztery godziny, zrujnuję to. To mniej więcej dziesięć sekund wysiłku i pięćdziesiąt sekund odpoczynku na minutę. Nie byłoby to łatwe, ale uważałem, że jest to wykonalne, biorąc pod uwagę włożoną pracę. W ciągu ostatnich pięciu do sześciu miesięcy wykonałem ponad 40 000 podciągnięć i byłem podekscytowany, że jestem na skraju kolejnego wielkiego wyzwania . Po wszystkich wzlotach i upadkach od czasu mojej drugiej operacji serca, potrzebowałem tego.

Dobra wiadomość była taka, że operacja się udała. Po raz pierwszy w życiu miałem w pełni funkcjonujący mięsień sercowy i nie spieszyło mi się do biegania czy jazdy konnej. Cierpliwie czekałem na powrót do zdrowia. Marynarka wojenna i tak nie chciała mnie dopuścić do działania, a żeby pozostać w SEALs, musiałem przyjąć pracę, której nie można było rozmieścić, nie bojowej. Admirał Winters trzymał mnie przy rekrutacji przez kolejne dwa lata, a ja pozostałem w trasie, dzieliłem się swoją historią z chętnymi uszami i pracowałem, by zdobyć serca i umysły. Ale tak naprawdę chciałem robić to, do czego mnie szkolono,

i to jest walka! Próbowałem leczyć tę ranę wycieczkami na strzelnicę, ale strzelanie do celów tylko pogarszało mój nastrój.

W 2011 roku, po ponad czterech latach rekrutacji i spędzeniu dwóch i pół roku na liście osób niepełnosprawnych z powodu problemów z sercem, w końcu uzyskałem zgodę medyczną na ponowną operację. Admirał Winters zaproponował, że wyśle mnie, gdziekolwiek zechcę. Znał moje poświęcenia i marzenia, więc powiedziałem mu, że mam niedokończone sprawy z Deltą. Podpisał moje papiery i po pięciu latach oczekiwania nadeszło moje „kiedyś”.



NAVAL SPECIAL WARFARE COMMAND

The President of the United States takes pleasure in presenting the
MERITORIOUS SERVICE MEDAL to

SPECIAL WARFARE OPERATOR FIRST CLASS (SEAL)
DAVID GOGGINS
UNITED STATES NAVY

for service as set forth in the following

CITATION:

For outstanding meritorious service while serving as Leading Petty Officer at the Naval Special Warfare Recruiting Directorate from June 2007 to May 2010. Petty Officer Goggins personally presented compelling discussions about perseverance, mental toughness and Naval Special Warfare career opportunities to 71,965 students from 159 high schools, 12 junior high schools, and 67 universities throughout the country. Capitalizing on his hard-earned fame from stellar achievements in ultra-running and ultra-biking events, he recruited, mentored, coached, and provided ongoing personal guidance to hundreds of potential candidates, 66 of whom entered the Navy for SEAL training, 21 having successfully graduated to date. Through superlative personal effort and initiative, he dramatically enhanced efforts to increase NSW awareness among minority audiences through numerous high impact presentations. Finally, on his own personal time, he raised \$1.1 million for a charity supporting the families of fallen special operations warriors. Petty Officer Goggins' exceptional professionalism, personal initiative, and loyal devotion to duty reflected great credit upon him and were in keeping with the highest traditions of the United States Naval Service.

For the President,



E. G. Winters

Rear Admiral, United States Navy
Commander, Naval Special Warfare Command

Odnznaczony Medalem Zasłużonej Służby za pracę w rekrutacji

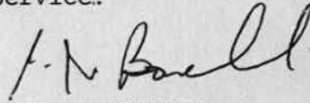
The Commander, Naval Special Warfare Command takes pleasure
in commending

**SPECIAL WARFARE OPERATOR FIRST CLASS (SEAL)
DAVID GOGGINS
UNITED STATES NAVY**

for service as set forth in the following

CITATION:

For outstanding performance of duty resulting in selection as Commander, Naval Special Warfare Command Sailor of the Quarter from January to March 2010. Petty Officer Goggins displayed exceptional professionalism and superior performance in the execution of his duties as the Recruiting Directorate Leading Petty Officer, Diversity representative, and NSW Ambassador. As leading petty officer he was responsible for the leadership, mentorship, coaching and execution of daily operations for 28 junior sailors on two coasts. His unparalleled efforts have forged relationships with eight historically black colleges and universities and ten high schools reaching, 7,482 potential NSW candidates. During this time he raised over \$125 thousand for the Special Operations Warrior Foundation, which resulted in the ability of numerous children to attend college that normally would not have had the opportunity. Petty Officer Goggins' professionalism and devotion to duty reflected credit upon him and were in keeping with the highest traditions of the United States Naval Service.



G. J. BONELLI

Rear Admiral, United States Navy
Deputy Commander, Naval Special Warfare Command

Wybrany jako Sailor of the Quarter, od stycznia do marca 2010

Po raz kolejny wpadłem do Appalachów na Delta Selection. W 2006 roku, po tym, jak pierwszego prawdziwego dnia pracy wypaliłem osiemnastometrową szosową szosę, usłyszałem dobrą ripostę od innych facetów, którzy zostali wciągnięci w młyn plotek. W Delta Selection wszystko jest tajemnicą. Tak, są jasne zadania i szkolenia, ale nikt nie mówi, jak długie są lub będą zadania (nawet osiemnastomilowy ruck był najlepszym oszacowaniem opartym na mojej własnej nawigacji), a tylko kadry wiedzą, jak oceniają swoich kandydatów. Według młyna plotek, używają tego pierwszego rucku jako linii bazowej do obliczenia, ile czasu powinno zająć każde zadanie nawigacyjne. Oznacza to, że jeśli będziesz się starać, zjesz swój własny margines błędu. Tym razem miałem te dane wywiadowcze i mogłem rozegrać to bezpiecznie i nie spieszyć się, ale nie zamierzałem iść

pośród tych wielkich ludzi i dać z siebie wszystko. Wyszedłem jeszcze mocniej, aby upewnić się, że zobaczyli to, co najlepsze, i pobiłem własny rekord trasy (według tego wiarygodnego młyna plotek) o dziewięć minut.

Zamiast usłyszeć to ode mnie, wyciągnąłem rękę do jednego z facetów, którzy byli w środku Delta Selection ze mną, a poniżej jego relacja z pierwszej ręki o tym, jak poszło to zamieszanie:

Zanim opowiem o marszu drogowym, muszę przedstawić trochę kontekst dni poprzedzających ten marsz. Pojawiając się na Selection, nie masz pojęcia, czego się spodziewać, wszyscy słyszą historie, ale nie masz pełnego pojęcia, przez co masz przejść... Pamiętam, jak przyjechałem na lotnisko, czekając na autobus i wszyscy gadali bzdury. Dla wielu osób jest to spotkanie przyjaciół, których nie widziało się od lat. Tutaj również zaczynasz oceniać wszystkich. Pamiętam, że większość ludzi rozmawiała lub odpoczywała, była jedna osoba, która siedziała na swojej torbie i wyglądała intensywnie. Tą osobą, o której dowiedziałem się później, był David Goggins, od samego początku można było powiedzieć, że będzie jednym z facetów na końcu. Będąc biegaczem, rozpoznałem go, ale tak naprawdę poskładałem wszystko w całość dopiero po kilku pierwszych dniach.

Jest kilka wydarzeń, które wiesz, że musisz zrobić, aby rozpocząć kurs; jednym z nich jest marsz drogowy. Nie pokonując określonych dystansów, wiedziałem, że będzie dość daleko, ale czułem się komfortowo, biegając przez większość z nich. Dochodząc do Selekcji, przez większość mojej kariery służyłem w Siłach Specjalnych i rzadko zdarzało się, żeby ktoś kończył marsz drogowy przede mną. Czułem się komfortowo z rufie na plecach. Kiedy zaczynaliśmy, było trochę zimno i bardzo ciemno, a kiedy wystartowaliśmy, byłem tam, gdzie było mi najwygodniej, na zewnątrz. W ciągu pierwszej ćwierć mili minął mnie facet, pomyślałem sobie: „Nie ma mowy, żeby mógł utrzymać takie tempo”. Ale widziałem, jak światło jego czołówki nadal się oddala; Pomyślałem, że zobaczę go za kilka mil po tym, jak kurs go zmiażdży.

Ten konkretny marsz drogowy ma reputację brutalnego; było jedno wzgórze, na które idąc w górę, mogłem prawie sięgnąć przed siebie i dotknąć ziemi, było tak strome. W tym momencie przede mną był tylko jeden facet i widziałem ślady stóp, które były dwa razy dłuższe od moich

długość kroku. Byłem pod wrażeniem, dokładnie pomyślałem: „To najbardziej szalone gówno, jakie widziałem; ten koleś wbiegł na to wzgórze. Przez następne kilka godzin spodziewałem się, że wyjdę z za rogu i znajdę go leżącego na poboczu drogi, ale tak się nie stało. Kiedy skończyłem, rozkładałem swój sprzęt i zobaczyłem Davida. Był skończony już od jakiegoś czasu. Chociaż Selekcja jest wydarzeniem indywidualnym, jako pierwszy przybił piątkę i powiedział: „Dobra robota”.

—T, w wiadomości e-mail z dnia 25.06.2018 r

Ten występ wywarł wrażenie nie tylko na chłopakach z mojej klasy Selection.

Słyszałem niedawno od Hawka, innego SEALsa, że niektórzy ludzie z armii, z którymi pracował podczas rozmieszczania, wciąż rozmawiali o tym rupiecie, prawie jakby to była miejska legenda. Stamtąd kontynuowałem przebijanie się przez Delta Selection na szczycie klasy lub w jej pobliżu. Moje umiejętności nawigacji na łódce były lepsze niż kiedykolwiek, ale to nie znaczy, że było łatwo. Drogi były niedostępne, nie było płaskiego terenu i całymi dniami przedzieraliśmy się przez strome zbocza w górę i w dół w temperaturach poniżej zera, zdobywając punkty, czytając mapy i niezliczone szczyty, grzbiety i rysy, które wszystkie wyglądały tak samo. Przedzieraliśmy się przez gęste zarośla i głębokie zaspy śnieżne, pluskaliśmy w lodowatych strumieniach i slalomowaliśmy zimowe szkielety wysokich drzew. To było bolesne, wymagające i cholernie piękne, a ja to paliłem, mieszając każdy test, jaki mogli wymyślić.

Przedostatniego dnia Delta Selection zdobyłem pierwsze cztery punkty tak szybko, jak zwykle. Przez większość dni było w sumie pięć punktów do zdobycia, więc kiedy zdobyłem piąty, byłem bardzo pewny siebie. W moim umyśle byłem czarnym Danielem Boone.

Nakreśliłem swój punkt widzenia i zjechałem kolejnym stromym zboczem. Jednym ze sposobów poruszania się po obcym terenie jest śledzenie linii energetycznych i widziałem, że jedna z tych linii w oddali prowadziła bezpośrednio do mojego piątego i ostatniego punktu. Popędziłem przez kraj, wyszedłem z linii, wyłączyłem swój świadomy umysł i zacząłem marzyć o przyszłości. Wiedziałem, że zdam egzamin końcowy — tę czterdziestomilową nawigację lądową, której nawet nie próbowałem ostatnim razem, ponieważ dwa dni wcześniej skręciłem kostkę. Uznałem, że ukończenie studiów jest przesądzone, a potem znów będę biegał i strzelał w elitarniej jednostce. Kiedy to sobie wyobraziłem, stało się to jeszcze bardziej realne, a moja wyobraźnia zabrała mnie daleko od Appalachów.

Rzecz w podążaniu za zasilaniem polega na tym, że lepiej upewnij się, że jesteś na właściwej linii! Zgodnie z moim treningiem miałem stale sprawdzać mapę, więc jeśli popełnię błąd, mogę się ponownie dostosować i skierować we właściwym kierunku, nie tracąc zbyt wiele czasu, ale byłem tak zbyt pewny siebie, że zapomniałem to zrobić i Nie rysowałem też backstopów. Zanim obudziłem się z krainy fantazji, byłem daleko od kursu i prawie poza granicami!

Wszedłem w tryb paniki, znalazłem swoją lokalizację na mapie, podjechałem do właściwej linii energetycznej, pobiegłem sprintem na szczyt góry i biegłem aż do mojego piątego punktu. Wciąż miałem dziewięćdziesiąt minut do końca, ale kiedy zbliżyłem się do następnego Humvee, zobaczyłem innego faceta zmierzającego w moją stronę!

- Dokąd zmierzasz? - zapytałem, podbiegając.

„Przechodzę do szóstego punktu” — powiedział.

„Cholera, nie ma dziś pięciu punktów?!!”

„Nie, dzisiaj jest sześć, bracie”.

Sprawdziłem zegarek. Zostało mi nieco ponad czterdzieści minut, zanim zadzwonią na czas. Dotarłem do Humvee, spisałem współrzędne szóstego punktu kontrolnego i przestudiowałem mapę. Dzięki mojemu spieprzeniu miałem dwie jasne opcje. Mogłem grać zgodnie z zasadami i przegapić stracony czas lub mogłem złamać zasady, skorzystać z dróg, które mam do dyspozycji i dać sobie szansę. Jedyną rzeczą po mojej stronie było to, że w operacjach specjalnych ceni się myślącego strzelca, żołnierza gotowego zrobić wszystko, aby osiągnąć cel. Wszystko, co mogłem zrobić, to mieć nadzieję, że zlitują się nade mną. Wyzaczyłem najlepszą możliwą trasę i spierdalałem. Omijałem lasy, korzystałem z dróg, a ilekroć słyszałem w pobliżu dudniącą ciężarówkę, chowałem się za osłoną. Pół godziny później, na szczycie kolejnej góry, widziałem szósty punkt, naszą metę. Według mojego zegarka zostało mi pięć minut.

Zleciałem w dół, biegnąc na całego i straciłem przytomność o minutę. Kiedy złapałem oddech, nasza załoga została podzielona i załadowana do zadaszonych łóżek dwóch oddzielnych Humvee. Na pierwszy rzut oka moja grupa chłopaków wyglądała ładnie

do kwadratu, ale biorąc pod uwagę, kiedy i gdzie zdobyłem szósty punkt, każda kadra w tym miejscu musiała wiedzieć, że ominąłem protokół. Nie wiedziałem, co myśleć. Czy nadal byłem w grze, czy byłem w dupie?

W Delta Selection jednym ze sposobów na upewnienie się, że jesteś poza domem, jest odczuwanie progów zwalnających po całym dniu pracy. Progi zwalnające oznaczają, że jesteś z powrotem w bazie i wracasz do domu wcześniej. Tego dnia, kiedy poczuliśmy, że pierwszy wyrwał nas z naszych nadziei i marzeń, niektórzy faceci zaczęli przeklinać, inni mieli łzy w oczach. Pokręciłem tylko głową.

- Goggins, co ty tu kurwa robisz? Zapytał jeden facet. Był zszokowany, widząc mnie siedzącą obok niego, ale ja pogodziłem się z moją rzeczywistością, ponieważ marzyłem o ukończeniu szkolenia Delty i byciu częścią sił, kiedy nawet nie skończyłem Selekcji!

- Nie zrobiłem tego, co mi kazali - powiedziałem. „Zasługuję, kurwa, na powrót do domu”.

"Głupie gadanie! Jesteś jednym z najlepszych facetów tutaj. Popelniają ogromny błąd”.

Doceniłem jego oburzenie. Spodziewałem się, że też mi się uda, ale nie mogłem się denerwować ich decyzją. Bracia Delta nie szukali mężczyzn, którzy mogliby zaliczyć klasę z oceną C, B+, a nawet A-. Przyjmowali tylko uczniów A+, a jeśli spierdoliłeś i zaprezentowałeś występ poniżej twoich możliwości, wysyłali cię do pakowania. Cholera, jeśli śnisz na jawie przez ułamek sekundy na polu bitwy, może to oznaczać twoje życie i życie jednego z twoich braci.

Zrozumiałem to.

"NIE. To był mój błąd - powiedziałem. „Dotarłem tak daleko, pozostając skupionym i dając z siebie wszystko, a idę do domu, ponieważ straciłem koncentrację”.

* * *

Nadszedł czas, aby wrócić do bycia SEALsem. Przez następne dwa lata przebywałem w Honolulu jako członek tajnej jednostki transportowej o nazwie SDV, dla pojazdów dostawczych SEAL. Operacja Red Wings to najbardziej znana misja SDV, o której słyszeliście tylko dlatego, że była to tak ważna wiadomość. Większość prac SDV odbywa się w cieniu i poza zasięgiem wzroku. Pasuję tam dobrze i tyle

Wspaniale było wrócić do pracy. Mieszkałem na Ford Island, z widokiem na Pearl Harbor prosto z okna mojego salonu. Kate i ja rozstaliśmy się, więc teraz naprawdę żyłam spartańskim życiem i wciąż wstawałam o 5 rano, żebybiec do pracy. Miałem dwie trasy, ośmiomilową i dziesięciomilową, ale bez względu na to, którą wybrałem, moje ciało nie reagowało zbyt dobrze. Już po kilku kilometrach odczuwałem intensywny ból szyi i zawroty głowy. Kilka razy podczas moich biegów musiałem usiąść z powodu zawrotów głowy.

Przez lata żywiłem podejrzenie, że wszyscy mamy limit mil, które możemy przebiec przed załamaniem całego ciała, i zastanawiałem się, czy nie zbliżam się do mojego. Moje ciało nigdy nie było tak napięte. Miałem guz u podstawy czaszki, który po raz pierwszy zauważyłem po ukończeniu BUD/S. Dekadę później podwoiła swoją wielkość. Też miałem węzły nad zginaczami bioder. Poszedłem do lekarza, żeby wszystko sprawdzić, ale to nie były nawet guzy, a tym bardziej złośliwe. Kiedy lekarze oczyścili mnie ze śmiertelnego niebezpieczeństwa, zdałem sobie sprawę, że będę musiał z nimi żyć i spróbować na chwilę zapomnieć o biegach długodystansowych.

Kiedy aktywność lub ćwiczenie, na którym zawsze polegałeś, zostaje ci odebrane, tak jak bieganie było dla mnie, łatwo jest utknąć w mentalnej rutynie i przestać w ogóle ćwiczyć, ale nie miałem mentalności osoby, która się poddaje. Skupiłem się na drążku do podciągania i powtórzyłem treningi, które wykonywałem z Sledge. Było to ćwiczenie, które pozwoliło mi się zmobilizować i nie przyprawiało o zawroty głowy, ponieważ mogłam zrobić sobie przerwę między seriami. Po jakimś czasie zacząłem googlować, żeby sprawdzić, czy w zasięgu ręki jest rekord podciągania. Wtedy przeczytałem o wielu rekordach podciągania Stephena Hylanda, w tym o dwudziestoczworgodzinny rekordzie 4020.

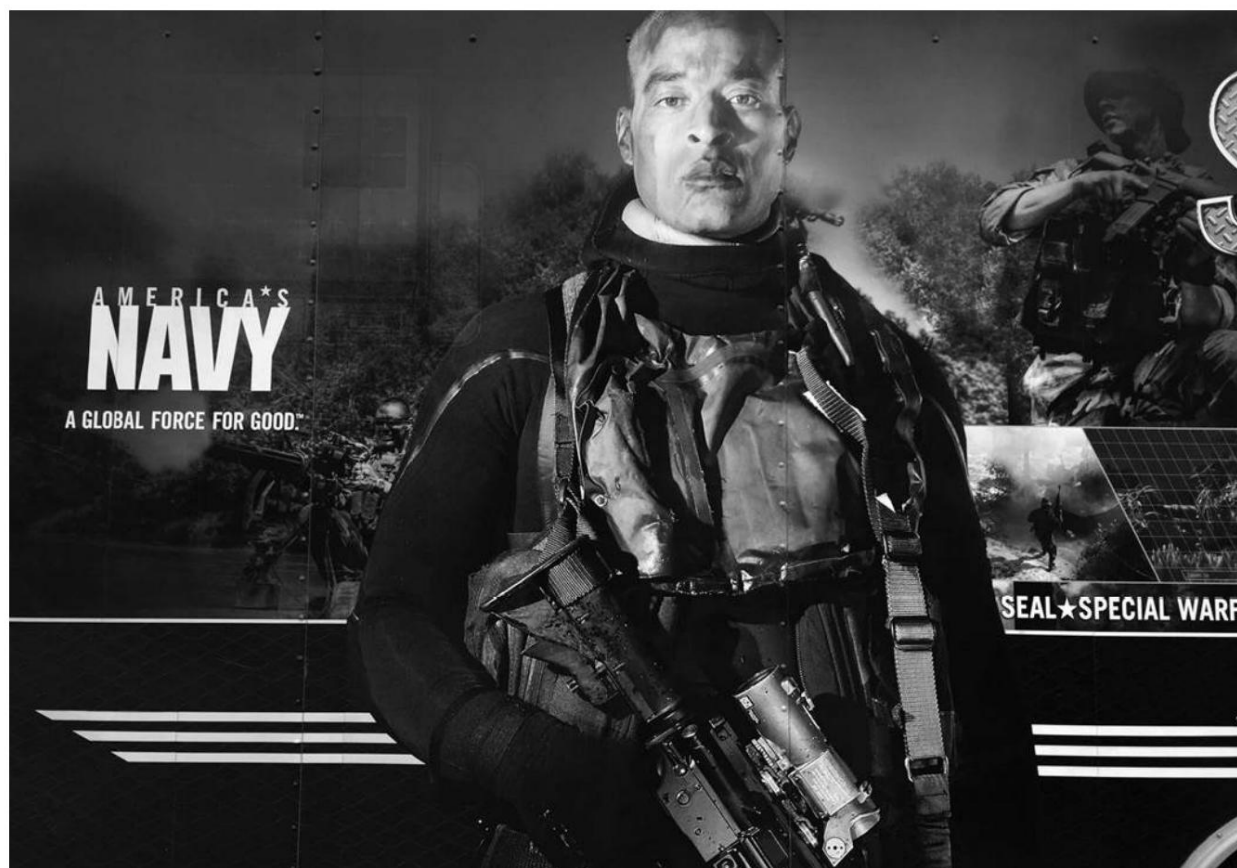
W tamtym czasie byłem znany jako ultra biegacz i nie chciałem być znany tylko z jednej rzeczy. Kto robi? Nikt nie myślał o mnie jako o wszechstronnym sportowcu, a ta płyta może zmienić tę dynamikę. Ilu ludzi jest w stanie przebiec 100, 150, a nawet 200 mil i wykonać ponad 4000 podciągnięć dziennie? Zadzwoiłem do Special Operations Warrior Foundation i zapytałem, czy mógłbym pomóc zebrać trochę więcej pieniędzy. Byli zachwyceni, a następną rzeczą, o której się dowiedziałem, była moja znajoma, która wykorzystwała swoje umiejętności networkingowe, żeby zarezerwować mnie w cholernym Today Show.

Aby przygotować się do próby, robiłem 400 podciągnięć dziennie w ciągu tygodnia, co zajęło mi około siedemdziesięciu minut. W sobotę zrobiłem 1500 podciągnięć w seriach

pięć do dziesięciu powtórzeń w ciągu trzech godzin, a w niedzielę ustawiłem z powrotem na 750. Cała ta praca wzmocniła moje najszybsze, tricepsy, bicepsy i plecy, przygotowała moje stawy barkowe i łokciowe na ekstremalne obciążenia, pomogła mi rozwinąć potężną goryla- typu chwytu i zwiększyłem tolerancję na kwas mlekowy, dzięki czemu moje mięśnie mogły nadal funkcjonować długo po tym, jak były przepracowane. Gdy zbliżał się dzień meczu, skróciłem regenerację i zacząłem robić pięć podciągnięć co trzydzieści sekund przez dwie godziny. Potem ręce opadły mi na boki, bezwładne jak napięte gumki.

W przeddzień mojej próby bicia rekordu moja mama i wujek polecili do Nowego Jorku, aby pomóc mi w załodze, i wszyscy byliśmy systemami, dopóki SEALs prawie nie zniszczyli mojego występu w Today Show w ostatniej chwili. No Easy Day, relacja z pierwszej ręki z nalotu na Osamę bin Ladena, właśnie się ukazała. Został napisany przez jednego z operatorów w jednostce DEVGRU, który to zrobił, i kierownictwo Naval Special Warfare nie było zadowolone. Operatorzy specjaliści nie powinni dzielić się szczegółami naszej pracy w terenie z ogółem społeczeństwa, a wiele osób w Zespołach nie podobało się tej książce. Dostałem bezpośredni rozkaz wycofania się z występu, co nie miało żadnego sensu. Nie szedłem przed kamerą, żeby mówić o operacjach i nie miałem misji autopromocji. Chciałem zebrać milion dolarów dla rodzin poległych, a The Today Show był największym porannym programem w telewizji.

Do tego momentu służyłem w wojsku przez prawie dwadzieścia lat, bez żadnego wykroczenia, a przez poprzednie cztery lata Marynarka Wojenna wykorzystywała mnie jako swojego chłopca z plakatu. Umieścili mnie na billboardach, udzielono mi wywiadu w CNN i wyskoczyłem z samolotu w NBC. Umieścili mnie w dziesiątkach artykułów w magazynach i gazetach, co pomogło ich misji rekrutacyjnej. Teraz próbowali mnie zdusić bez powodu. Do diabła, jeśli ktokolwiek znał przepisy określające, co mogę, a czego nie mogę powiedzieć, to właśnie ja. W samą porę dział prawny Marynarki Wojennej pozwolił mi kontynuować.



Billboard podczas moich dni rekrutacji

Mój wywiad był krótki. Opowiedziałem historię mojego życia w wersji CliffsNotes i wspomniałem, że będę na płynnej diecie, pijąc napój dla sportowców zawierający węglowodany jako jedyne odżywianie, dopóki rekord nie zostanie pobity.

„Co mamy dla ciebie jutro ugotować, kiedy już będzie po wszystkim?” Savannah Guthrie odpowiedziała. Śmiałem się i grałem razem, przyjemnie jak diabli, ale nie przekraczajcie tego, byłem daleko poza moją strefą komfortu. Już miałem iść na wojnę sam ze sobą, ale nie wyglądałem ani się tak nie zachowywałem. Gdy zegar się zatrzymał, zdjąłem koszulkę i miałem na sobie tylko parę lekkich, czarnych szortów do biegania i butów do biegania.

„Wow, to jak patrzenie na siebie w lustrze” — zażartował Lauer, wskazując w kierunku Ja.

„Ten segment stał się jeszcze bardziej interesujący” — powiedziała Savannah. „W porządku David, powodzenia dla ciebie. Będziemy oglądać”.

Ktoś włączył odtwarzanie Going the Distance, piosenki przewodniej Rocky'ego, a ja podszedłem do drążka do podciągania. Był pomalowany na matowo czarny kolor, owinięty białą taśmą i ozdobiony białą czcionką z napisem: NIE WYKAŻ SŁABOŚCI. Dodałam ostatnie słowo, zapinając szare rękawiczki.

„Proszę przekazać darowiznę na specjalops.org,” Powiedziałem. „Próbujemy zebrać milion dolarów”.

„W porządku, jesteś gotowy?” — zapytał Lauer. „Trzy...dwa...jeden...Dawidzie, idź!”

Po tym zegar zaczął działać i wykonałem serię ośmiu podciągnięć. Zasady określone w Księdze Rekordów Guinnessa były jasne. Każde podciągnięcie musiałem zaczynać od martwego zwisu z całkowicie wyprostowanymi ramionami, a moja broda musiała wystawać ponad drążek.

– A więc to się zaczyna – powiedziała Savannah.

Uśmiechnąłem się do kamery i wyglądałem na zrelaksowanego, ale nawet te pierwsze podciągnięcia nie wydawały mi się właściwe. Część miała charakter sytuacyjny. Byłem samotną rybą w szklanym akwarium, które przyciągało słońce i odbijało rząd gorących świateł pokazowych. Druga połowa była techniczna. Już od pierwszego podciągnięcia zauważyłem, że sztanga ma o wiele więcej dawania niż byłem do tego przyzwyczajony. Nie miałem zwykłej mocy i spodziewałem się cholernie długiego dnia. Na początku zablokowałem to gównem. Musiałem. Luźniejsza poprzeczka oznaczała po prostu większy wysiłek i dała mi k

niezwykły.

Przez cały dzień ludzie przechodzili ulicą poniżej, machali i wiwatowali. Odmachałem, trzymałem się swojego planu i podciągałem sześć podciągnięć na minutę, co cholerną minutę, ale nie było to łatwe z powodu tego rozklekotanego drążka.

Moja siła była rozpraszana, a po setkach podciągnięć rozproszenie zebrało swoje żniwo. Każde kolejne podciągnięcie wymagało ogromnego wysiłku, mocniejszego chwytu, a przy 1500 przedramiona bolały jak diabli. Masażystka masowała je między seriami, ale nabrzmiały kwasem mlekowym, który wnikał w każdy mięsień górnej części ciała.

Po ponad sześciu długich godzinach i 2000 podciągnięć w banku zrobiłem pierwszą dziesięciominutową przerwę. Znacznie wyprzedziłem swoje dwudziestoczerogodzinne tempo, a słońce chyliło się niżej nad horyzontem, co obniżyło poziom rtęci w

pokój do opanowania. Było już na tyle późno, że zamknięto całe studio. Byłem tylko ja, kilku przyjaciół, masażysta i moja mama.

Dzisiaj kamery pokazowe zostały ustawione i kręcą się, aby mnie obserwować i upewnić się, że przestrzegam przepisów. Zostało mi jeszcze ponad 2000 podciągnięć i po raz pierwszy tego dnia wątpliwości zadomowiły się w moim mózgu.

Nie wyrażałem swojego negatywnego nastawienia i próbowałem zresetować umysł na drugą połowę, ale prawda była taka, że cały mój plan poszedł do diabła. Mój napój węglowodanowy nie dawał mi energii, której potrzebowałem, a nie miałem planu B, więc zamówiłem i zjadłem cheeseburgera. Dobrze było mieć trochę prawdziwego jedzenia. W międzyczasie mój zespół próbował ustabilizować drążek, przywiązując go do rur w krokwiach, ale zamiast naładować mój system, tak jak miałem nadzieję, długa przerwa miała niekorzystny wpływ.



Podczas pierwszej próby bicia rekordu

Moje ciało się wyłączało, podczas gdy mój umysł wirował w panice, ponieważ złożyłem przyrzeczenie i postawiłem swoje imię w dążeniu do zebrania pieniędzy i pobicia rekordu, i już wiedziałem, że na tej ziemi nie ma mowy, żebym był w stanie to zrobić. Kolejne 500 podciągnięć zajęło mi pięć godzin — to średnio mniej niż dwa podciągnięcia na minutę. Byłem bliski całkowitej niewydolności mięśniowej po tym, jak zrobiłem tylko 1000 podciągnięć więcej niż byłbym w stanie wytrzymać przez trzy godziny na siłowni w typową sobotę bez żadnych złych skutków. Jak to było możliwe?

Próbowałam się przedrzeć, ale napięcie i kwas mlekowy przytłoczyły mój system, a górna część ciała zamieniła się w bryłę ciasta. Nigdy wcześniej w życiu nie doznałam zaniku mięśni. Biegałam na złamanych nogach w BUD/S, przebiegłem prawie sto mil na złamanych nogach i dokonałem dziesiątek wyczynów fizycznych z dziurą w sercu. Ale późno w nocy, na drugim piętrze wieży NBC, wyciągnąłem wtyczkę. Po moim 2500 podciągnięciu ledwie mogłem podnieść ręce na tyle wysoko, by chwycić drążek, nie mówiąc już o podbiciu go brodą, i tak po prostu było po wszystkim. Nie będzie uroczystego śniadania z Savannah i Mattem. W ogóle nie byłoby świętowania. Poniosłem porażkę i poniosłem porażkę przed milionami ludzi.

Czy więc zwiesiłem głowę ze wstydu i nieszczęścia? Kurwa nie! Dla mnie porażka to tylko krok do przyszłego sukcesu. Następnego ranka mój telefon eksplodował, więc zostawiłem go w pokoju hotelowym i poszedłem pobiegać w Central Parku. Nie potrzebowałem żadnych rozpraszaczy i wystarczająco dużo czasu, aby wrócić do tego, co zrobiłem dobrze i gdzie popełniłem błąd. W wojsku po każdej rzeczywistej misji lub ćwiczeniu w terenie wypełniamy raporty po akcji (AAR), które służą jako sekcja zwłok. Robimy to bez względu na wynik, a jeśli analizujesz porażkę, tak jak ja, AAR jest absolutnie kluczowy. Ponieważ kiedy wyruszasz na niezbadane terytorium, nie ma książek do studiowania ani filmów instruktażowych na YouTube do obejrzenia. Wszystko, co musiałem przeczytać, to moje błędy i rozważyłem wszystkie zmienne.

Po pierwsze, nigdy nie powinienem był iść na ten program. Moja motywacja była solidna. To był dobry pomysł, aby spróbować zwiększyć świadomość i zebrać pieniądze dla fundacji, i chociaż potrzebowałem ekspozycji, aby zebrać kwotę, na którą miałem nadzieję, myśląc najpierw o pieniądzach (zawsze zły pomysł), nie byłem skoncentrowany na zadaniu na dłoni. Aby pobić ten rekord, potrzebowałem optymalnego środowiska i ta świadomość uderzyła we mnie jak niespodziewany atak. Nie szanowałem tego rekordu wystarczająco. Myślałem, że mogłem go pobić na zardzewiałej belce przykręconej do tyłu pick-upa z luźnymi amortyzatorami, więc chociaż testowałem poprzeczkę dwa razy przed meczem, nigdy przeszkadzało mi to na tyle, by dokonać zmiany, a mój brak skupienia i dbałości o szczegóły kosztował mnie szansę na nieśmiertelność. Było też o wiele za dużo energicznych sobowtórów, którzy wchodzili i wychodzili z pokoju, prosząc o zdjęcia między zestawami. To był początek ery selfie, a ta choroba zdecydowanie zaatakowała moją pieprzoną bezpieczną przestrzeń.

Najwyraźniej moja przerwa była zbyt długa. Sądziłem, że masaż przeciwdziała obrzękom i gromadzeniu się kwasu mlekowego, ale co do tego też się myliłem i powinienem wziąć więcej tabletek z solą, aby zapobiec skurczom. Przed moją próbą hejterzy znaleźli mnie w Internecie i przewidzieli moją porażkę, ale zignorowałem ich i nie przyswoiłem w pełni twardych prawd zawartych w ich negatywnym nastawieniu. Myślałem, że dopóki będę ciężko trenował, rekord będzie mój, w wyniku czego nie byłem tak dobrze przygotowany, jak powinienem.

Nie możesz przygotować się na nieznane czynniki, ale jeśli masz lepsze skupienie przed meczem, prawdopodobnie będziesz musiał poradzić sobie tylko z jednym lub dwoma zamiast dziesięciu. W Nowym Jorku zbyt wiele narosło, a nieznane czynniki zwykle budzą wątpliwości. Potem stanąłem oko w oko z moimi hejterami i przyznałem, że mój margines błędu jest niewielki. Ważyłem 210 funtów, znacznie więcej niż ktokolwiek inny, kto kiedykolwiek próbował pobić ten rekord, a moje prawdopodobieństwo porażki było wysokie.

Nie dotykałem drążka do podciągania przez dwa tygodnie, ale po powrocie do Honolulu robiłem serie w mojej domowej siłowni i zauważyłem różnicę w drążku we właściwy sposób. Mimo to musiałem oprzeć się pokusie obwiniania o wszystko luźnego drążka, ponieważ istniało prawdopodobieństwo, że mocniejszy drążek nie przełoży się na dodatkowe 1521 podciągnięć. Zbadałem kredę gimnastyczną, rękawiczki i systemy taśm. Próbkowałem i eksperymentowałem. Tym razem chciałem ustawić wentylator pod drążkiem, aby schłodzić mnie między seriami, i zmieniłem odżywianie. Zamiast uciekać z czystych węglowodanów, dodałem trochę białka i bananów, aby zapobiec skurczom. Kiedy nadszedł czas, aby wybrać lokalizację do próby bicia rekordu, wiedziałem, że muszę wrócić do tego, kim jestem w głębi serca. Oznaczało to utratę blichtru i założenie sklepu w lochu. A podczas wycieczki do Nashville znalazłem odpowiednie miejsce, o milę od domu mojej matki, siłownię crossfit, należącą do byłego żołnierza piechoty morskiej, Nandora Tamaski.

Po kilku e-mailach pobiegłem do Crossfit Brentwood Hills, żeby się z nim spotkać. Mieściło się w centrum handlowym, kilka domów dalej od Targetu, i nie było w nim nic nadzwyczajnego. Miał czarne matowe podłogi, wiadra kredy, żelazne stojaki i mnóstwo twardych skurwysynów wykonujących pracę. Kiedy wszedłem, pierwszą rzeczą, jaką zrobiłem, było chwycenie drążka do podciągania i potrząśnięcie nim. Został wbity w ziemię, tak jak się spodziewałem. Nawet niewielkie kołysanie drążka wymagałoby ode mnie zmiany chwytu w połowie serii, a kiedy twoim celem jest 4021 podciągnięć,

wszystkie drobne ruchy gromadzą się w zbiorniku zmarnowanej energii, która zbiera żniwo.

- Właśnie tego potrzebuję - powiedziałem, chwytając drążek.

— Tak — powiedział Nandor. „Muszą być solidne, aby podwoić nasze stojaki na przysiady”.

Oprócz swojej wytrzymałości i stabilności, była to odpowiednia wysokość. Nie chciałem krótkiego drążka, ponieważ zginanie nóg może powodować skurcze ścięgien podkolanowych. Potrzebowałem go wystarczająco wysoko, abym mógł go złapać, stojąc na palcach.

Od razu mogłem stwierdzić, że Nandor był idealnym współpiskowcem tej misji. Był szeregowcem, zaczął uprawiać crossfit i przeniósł się do Nashville z Atlanty wraz z żoną i rodziną, aby otworzyć swoją pierwszą siłownię. Niewielu ludzi chce otworzyć swoje drzwi i pozwolić nieznajomemu przejąć ich siłownię, ale Nandor nie popiera sprawy Fundacji Wojowników.

Moja druga próba była zaplanowana na listopad i przez pięć prostych tygodni robiłem 500-1300 podciągnięć dziennie w mojej domowej siłowni na Hawajach. Podczas mojej ostatniej sesji na wyspie zrobiłem 2000 podciągnięć w ciągu pięciu godzin, a potem złapałem lot do Nashville, przylatując na sześć dni przed próbą.

Nandor zebrał członków swojej siłowni, aby wystąpili jako świadkowie i moja ekipa wspierająca. Zajął się listą odtwarzania, zaopatrzył się w kredę i przygotował pokój socjalny z tyłu na wypadek, gdybym go potrzebował. Wydał też komunikat prasowy. Trenowałem na jego siłowni w okresie poprzedzającym mecz, a lokalny kanał informacyjny zgłosił się, by złożyć raport. Lokalna gazeta też napisała artykuł. To była mała skala, ale Nashville było coraz ciekawsze, zwłaszcza ćpuny Crossfit. Kilku pojawiło się, aby pochłonąć scenę. Niedawno rozmawiałem z Nandorem i podobało mi się, jak to ujął.

„Ludzie biegają od dziesięcioleci i biegają na długich dystansach, ale 4000 podciągnięć, ludzkie ciało nie jest do tego zaprojektowane. Więc możliwość bycia świadkiem czegoś takiego była całkiem niezła”.

Odpoczywałem cały dzień przed próbą, a kiedy pojawiłem się na siłowni, czułem się silny i przygotowany na czekające mnie pole minowe. Nandor i moja mama współpracowali, aby wszystko było podłączone. Na ścianie wisiał elegancki cyfrowy zegar, który również śledził moje liczenie, a ponadto mieli dwa zasilane bateryjnie zegary ścienne działające jako kopie zapasowe. Była światowa Księża Guinnessa

Baner Records wiszący nad barem i ekipa wideo, ponieważ każdy przedstawiciel musiał zostać nagrany do ewentualnej recenzji. Moja taśma była prawidłowa. Moje rękawiczki idealne. Drażek był solidnie przykręcony, a kiedy zaczynałem, mój występ był wybuchowy.

Liczby pozostały te same. Celowałem w sześć podciągnięć na minutę, co minutę, aw pierwszych dziesięciu seriach unosiłem się wysoko do klatki piersiowej. Potem przypomniałem sobie mój plan gry, aby zminimalizować niepotrzebny ruch i zmarnowaną energię. Podczas mojej pierwszej próby poczułem presję, aby podnieść brodę wysoko nad poprzeczkę, ale chociaż cała ta dodatkowa przestrzeń zapewniła dobry występ, nie pomogło mi to i nie pomogło mi w zdobyciu cholernego rekordu. Tym razem powiedziałem sobie, że ledwie przebiję poprzeczkę brodą i nie będę używał rąk i dłoni do niczego innego niż podciąganie. Zamiast sięgać po butelkę z wodą, jak to było w Nowym Jorku, postawiłem ją na stosie drewnianych skrzyń (takich, jakich używa się do skakania po skrzyniach), więc wszystko, co musiałem zrobić, to obrócić się i wysysać pokarm przez słomkę. Pierwszy łyk skłonił mnie do wycofania się z ruchu podciągania i od tego momentu pozostałam zdyscyplinowana, gromadząc numery. Grałem w swoją grę i byłem pewny siebie jak diabli. Nie myślałem tylko o 4020 podciągnięciach. Chciałem spędzić pełne dwadzieścia cztery godziny. Gdybym to zrobił, możliwe byłoby 5000, a nawet 6000!

Zachowałem nadmierną czujność, szukając wszelkich fizycznych problemów, które mogłyby się pojawić i udaremnić próbę. Wszystko szło gładko, aż po prawie czterech godzinach i 1300 podciągnięciach na moich rękach zaczęły pojawiać się pęcherze. Pomiędzy seriami moja mama uderzyła mnie Second Skin, żebym mógł być na szczycie cięć. To był dla mnie nowy problem i przypomniałem sobie wszystkie wątpliwe komentarze, które czytałem w mediach społecznościowych przed moją próbą. Mówili, że mam za długie ręce. za dużo ważyłam. Moja forma nie była idealna, zbyt mocno naciskałem na ręce. Zignorowałem ten ostatni komentarz, ponieważ podczas mojej pierwszej próby nie miałem problemów z dłońmi, ale w połowie drugiej zdałem sobie sprawę, że to dlatego, że pierwszy takt dał tak dużo. Tym razem miałem większą stabilność i moc, ale z czasem ten twardy drażek zaczął szkodzić.

Mimo to pracowałem dalej i po 1700 podciągnięciach zaczęły mnie boleć przedramiona, a kiedy zginałem ręce, bicepsy też szczypały. Przypomniałem sobie te wrażenia z mojego pierwszego okrążenia. To był początek skurczów, więc między seriami połykałem tabletki z solą i jadłem dwa banany, i to załatwiło mój dyskomfort mięśniowy. Moje dłonie właśnie stawały się coraz gorsze.

Sto pięćdziesiąt podciągnięć później czułem, jak pękają na środku pod moimi rękawiczkami. Wiedziałem, że powinienem przestać i spróbować rozwiązać problem, ale wiedziałem też, że to może spowodować, że moje ciało usztywni się i zamknie. Walczyłem z dwoma pożarami na raz i nie wiedziałem, gdzie uderzyć najpierw. Postanowiłem trzymać się tempa minuta po minucie, a w międzyczasie eksperymentowałem z różnymi rozwiązaniami. Nosilem dwie pary rękawiczek, potem trzy. Uciekłem się do mojego starego przyjaciela, taśmy klejącej, nie pomogło. Nie mogłem owinać batona podkładkami, bo to wbrew zasadom Guinnessa. Wszystko, co mogłem zrobić, to spróbować wszystkiego i wszystkiego, aby pozostać w walce.

Po dziesięciu godzinach próby uderzyłem w ścianę. Spadałem do trzech podciągnięć na minutę. Ból był potworny i potrzebowałem ulgi. Zdjąłem prawą rękawiczkę. Wraz z nim odpadły warstwy skóry. Moja dłoń wyglądała jak surowy hamburger. Moja mama zadzwoniła do znajomej lekarki, Reginy, która mieszkała w pobliżu i we dwójkę poszliśmy na zaplecze, żeby na nią zaczekać i spróbować uratować moją próbę bicia rekordu. Kiedy Regina się pojawiła, oceniła sytuację, wyjęła strzykawkę, napełniła ją środkiem miejscowo znieczulającym i zanurzyła igłę w kierunku otwartej rany na mojej prawej dłoni.



Moja ręka podczas drugiej próby bicia rekordu podciągania

Rozejrzała się. Moje serce waliło, pot nasycił każdy cal mojej skóry. Czułem, jak moje mięśnie ochładzają się i sztywnieją, ale skinąłem głową, odwróciłem się, a ona wbiła igłę głęboko. Bolało tak cholernie mocno, ale powstrzymałem swój pierwotny krzyk w środku. Nie okazuj słabości pozostało moim mottem, ale to nie znaczyło, że czułem się silny. Mama ściągnęła mi lewą rękawiczkę, spodziewając się drugiego strzału, ale Regina była zajęta badaniem opuchlizny bicepsów i nabrzmiątych spazmów w przedramionach.

— Wyglądasz, jakbyś miał rhabdomyolizę, David — powiedziała. „Nie powinieneś kontynuować. To jest niebezpieczne.” Nie miałem pojęcia, o czym ona do cholery mówi, więc przerwała.

Istnieje zjawisko, które ma miejsce, gdy jedna grupa mięśni pracuje zbyt ciężko przez zbyt długi czas. Mięśnie stają się pozbawione glukozy i rozkładają się, uwalniając do krwioobrotu mioglobinę, włókniste białko, które magazynuje tlen w mięśniach. Kiedy tak się dzieje, nerki muszą odfiltrować wszystkie te białka, a jeśli zostaną przytłoczone, zamkną się.

„Ludzie mogą umrzeć z powodu rabdo” – powiedziała.

Ręce trzęsły mi się z bólu. Moje mięśnie się zaciskały, a stawka nie mogła być wyższa. Każda racjonalnie myśląca osoba rzuciłaby ręcznik, ale słyszałem, jak Go the Distance dudniło z głośników i wiedziałem, że to moja czternasta runda. Potnij mnie, Mick, chwila.

Jebać racjonalność. Podniosłem lewą dłoń i kazałem Reginie wbić igłę. Fale bólu przetoczyły się przeze mnie, gdy w moim umyśle zakwitła fala wątpliwości. Owinęła obie dłonie warstwami gazy i taśmy medycznej i założyła mi nową parę rękawiczek. Potem wyszedłem z powrotem na salę gimnastyczną i wróciłem do pracy. Miałem 2900 i dopóki walczyłem, wierzyłem, że wszystko jest możliwe.

Robiłem serie dwójek i trójek na minutę przez dwie godziny, ale czułem się, jakbym trzymał rozpaloną do czerwoności, topniejącą wędkę, co oznaczało, że musiałem używać opuszków palców do chwytania sztangi. Najpierw użyłem czterech palców, potem trzech. Udało mi się wypatroszyć jeszcze sto podciągnięć, a potem jeszcze sto. Mijały godziny. Podkradłem się bliżej, ale z moim ciałem w rhabdo, załamanie było bliskie. Zrobiłem kilka serii podciągnięć z nadgarstkami zwisającymi nad drążkiem. Brzmi to niemożliwie, ale udało mi się, dopóki środki znieczulające nie przestały działać. Wtedy nawet zgięcie palców wydawało mi się, że wbijam się w rękę ostrym nożem.

Po zaćmieniu 3200 podciągnięć, rozpracowałem matematykę i zdałem sobie sprawę, że gdybym mógł zrobić 800 serii jednego, pobicie rekordu zajęłoby trzynaście godzin i zmiana, a ja po prostu pobiłbym czas. Wytrzymałem czterdzieści pięć minut. Ból był zbyt duży, a atmosfera w pokoju zmieniła się z optymistycznej na ponurą. Nadal starałem się okazywać jak najmniej słabości, ale ochotnicy mogli

zobaczył, jak bawię się rękawiczkami i uchwytem, i wiedział, że coś jest drastycznie nie tak. Kiedy po raz drugi wszedłem na tyły, żeby się przegrupować, usłyszałem zbiorowe westchnienie, które brzmiało jak zagłada.

Regina i moja mama odwinęły taśmę na moich rękach, a ja poczułam, jak moje ciało łuszczy się jak banan. Obie dłonie były zaokrąglone aż do skóry właściwej, czyli tam, gdzie leżą nasze nerwy. Achilles miał swoją piętę, a jeśli chodzi o podciąganie się, moim darem i zgubą były moje ręce. Wątpiący mieli rację. Nie byłem jednym z tych lekkich, pełnych wdzięku facetów do podciągania. Byłem potężny, a moc pochodziła z mojego uścisku. Ale teraz moja ręka bardziej przypominała fizjologiczny manekin niż coś ludzkiego.

Emocjonalnie byłem zmarnowany. Nie tylko z powodu mojego fizycznego wyczerpania lub dlatego, że nie mogłem zdobyć płyty dla siebie, ale dlatego, że tak wielu ludzi przyszło mi pomóc. Przejąłem siłownię Nandora i czułem, że wszystkich rozczarowałem. Bez słowa moja mama i ja wymknęliśmy się tylnymi drzwiami, jakbyśmy uciekali z miejsca zbrodni, a kiedy jechała do szpitala, nie mogłem przestać myśleć, że jestem lepszy niż to!

Podczas gdy Nandor i jego zespół rozkładali zegary, odwiązywali transparenty, zamiatali kredę i odklejali zakrwawioną taśmę z drążka do podciągania, moja mama i ja opadliśmy na krzesła w poczekalni na ostrym dyżurze. Trzymałem to, co zostało z mojej rękawicy. Wyglądał, jakby został wyniesiony z miejsca zbrodni OJ Simpsona, jakby był marynowany we krwi. Spojrzała na mnie i potrząsnęła głową.

– Cóż – powiedziała – wiem jedno...

Po dłuższej chwili odwróciłem się w jej stronę.

"Co to jest?"

„Zrobisz to jeszcze raz”.

Czytała w moich cholernych myślach. Już przeprowadzałem sekcję zwłok na żywo i przeglądałem pełne AAR na papierze, gdy tylko moje zakrwawione ręce na to pozwolą. Wiedziałem, że w tym wraku jest skarb i dźwignia, którą można gdzieś zdobyć. Musiałem to poskładać jak puzzle. A fakt, że zdała sobie z tego sprawę bez mojego słowa, podpalił mnie.

Wielu z nas otacza się ludźmi, którzy przemawiają do naszego pragnienia komfortu. Któż wolałby leczyć ból naszych ran i zapobiegać dalszym obrażeniom, niż pomóc nam się z nimi uporać i spróbować ponownie. Potrzebujemy otaczać się ludźmi, którzy powiedzą nam to, co chcemy usłyszeć, a nie to, co chcemy usłyszeć, ale jednocześnie nie sprawią, że poczujemy, że stoimy w obliczu niemożliwego. Moja mama była moją największą fanką. Ilekroć poniosłam życiową porażkę, zawsze pytała mnie, kiedy i gdzie znowu po nią sięgnę. Nigdy nie powiedziała: Cóż, może nie tak miało być.

Większość wojen wygrywamy lub przegrywamy w naszych własnych głowach, a kiedy jesteśmy w okopach, zwykle nie jesteśmy sami i musimy być pewni jakości serca, umysłu i dialogu osoby, która skuliła się z nami. Ponieważ w pewnym momencie będziemy potrzebować wzmacniających słów, które utrzymają nas w skupieniu i śmierci. W tym szpitalu, w moim osobistym okopie, pływałem w zwątpieniu. Brakowało mi 800 podciągnięć i wiedziałem, jak smakuje 800 podciągnięć. To kurwa długi dzień! Ale nie było nikogo innego, z kim wolałbym być w tym okopie.

- Nie martw się - powiedziała. - Zacznę wzywać tych świadków, jak tylko wrócimy do domu.

- Zgadza się - powiedziałem. - Powiedz im, że wrócę do tego baru za dwa miesiące.

* * *

W życiu nie ma daru tak przeoczonego lub nieuniknionego jak porażka. Miałem ich całkiem sporo i nauczyłem się nimi delectować, ponieważ jeśli zajmiesz się kryminalistyką, znajdziesz wskazówki, gdzie wprowadzić poprawki i jak ostatecznie wykonać swoje zadanie. Nie mówię też o mentalnej liście. Po drugiej próbie spisałem wszystko odręcznie, ale nie zacząłem od oczywistego problemu, mojego chwytu. Na początku przeprowadziłem burzę mózgów na temat wszystkiego, co poszło dobrze, ponieważ w każdej porażce wydarzy się wiele dobrych rzeczy i musimy to docenić.

Najlepszym na wynos z próby Nashville było miejsce Nandora. Jego loch z siłownią był dla mnie idealnym środowiskiem. Tak, jestem w mediach społecznościowych i od czasu do czasu jestem w centrum uwagi, ale nie jestem osobą z Hollywood. Siłę czerpię z bardzo ciemnego miejsca, a siłownia Nandora nie była

fałszywa, szczęśliwa fabryka. To było ciemne, spocone, bolesne i prawdziwe. Zadzwoiłem do niego już następnego dnia i zapytałem, czy mogę wrócić na trening i pobić kolejny rekord. Zabrałam mu dużo czasu i energii i zostawiłam po sobie bałagan, więc nie miałam pojęcia, jak zareaguje.

– Tak, skurwysynu – powiedział. "Chodźmy!" To wiele znaczyło mieć znowu jego wsparcie.

Kolejnym pozytywem było to, jak poradziłem sobie z drugim załamaniem. Byłem poza matą i na szlaku powrotu, zanim jeszcze zobaczyłem lekarza z pogotowia. To tam chcesz być. Nie możesz pozwolić, aby zwykła porażka zniweczyła twoją misję lub pozwoliła, by wpełzła ci do tyłka tak głęboko, że zawładnie twoim mózgiem i sabotuje twoje relacje z ludźmi, którzy są ci bliscy. Każdemu czasem się nie udaje, a życie nie powinno być sprawiedliwe, a tym bardziej naginać się do każdego kaprysu.

Szczęście to kapryśna suka. Nie zawsze pójdzie po twojej myśli, więc nie możesz wpaść w pułapkę tego pomysłu tylko dlatego, że wyobraziłeś sobie możliwość, że w jakiś sposób na to zasługujesz. Twój uprawniony umysł jest martwy.

Odetnij to. Nie skupiaj się na tym, na co Twoim zdaniem zasługujesz. Celuj w to, co chcesz zarobić! Nigdy nikogo nie winiłem za swoje niepowodzenia i nie zwiesiłem głowy w Nashville. Pozostałam pokorna i unikałam swojego uprawnionego umysłu, ponieważ cholernie dobrze wiedziałam, że nie zasłużyłam na swój rekord. Tablica wyników nie kłamie i nie łudziłem się, że jest inaczej. Wierz lub nie, ale większość ludzi woli złudzenia. Obwiniają innych, pecha lub chaotyczne okoliczności. Nie zrobiłem tego, co było pozytywne.

Wymieniłem również większość sprzętu, którego używaliśmy, po pozytywnej stronie AAR. Taśma i kreda zadziałały i chociaż drążek mnie rozjechał, dał mi też 700 dodatkowych podciągnięć, więc zmierzałem we właściwym kierunku. Kolejnym pozytywem było wsparcie społeczności Crossfit firmy Nandor.

Wspaniale było być otoczonym przez tak zaangażowanych, pełnych szacunku ludzi, ale tym razem musiałem zmniejszyć liczbę ochotników o połowę. Chciałem jak najmniej hałasu w tym pokoju.

Po wymienieniu wszystkich plusów nadszedł czas, aby skopać opony z mojego sposobu myślenia, a jeśli przeprowadzasz due diligence po założeniu twarzy, też powinieneś to zrobić. Oznacza to sprawdzenie, w jaki sposób i co myślałeś podczas fazy przygotowania i realizacji porażki. Moje zaangażowanie

przygotowania i determinacji w walce są zawsze. Nie wahali się, ale moja wiara była bardziej chwiejna, niż chciałem przyznać, a kiedy przygotowywałem się do mojego trzeciego rundy, konieczne było wyjście poza wątpliwości.

Nie było to łatwe, ponieważ po mojej drugiej porażce w tylu próbach, wątpiący byli wszędzie online. Rekordzista, Stephen Hyland, był lekki i silny jak pająk, z grubymi, muskularnymi dłońmi. Był idealną budową do podciągania rekordu i wszyscy mówili mi, że jestem po prostu za duży, moja forma jest zbyt brutalna i że powinienem przestać próbować to robić, zanim zrobię sobie jeszcze większą krzywdę. Wskazali na tablicę wyników, która nie kłamie. Do rekordu brakowało mi jeszcze ponad 800 podciągnięć. To więcej niż zyskałem między pierwszą a drugą próbą. Od początku niektórzy z nich przewidywali, że moje ręce opadną z sił, a kiedy ta prawda wyszła na jaw w Nashville, stanowiło to dużą mentalną przeszkodę. Część mnie zastanawiała się, czy ci skurwiele mieli rację. Gdybym próbował osiągnąć niemożliwe.

Potem pomyślałem o angielskim biegaczu średniodystansowym z tamtych czasów, Rogerze Bannisterze. Kiedy Bannister próbował złamać czterominutową milę w latach pięćdziesiątych, eksperci powiedzieli mu, że to niemożliwe, ale to go nie powstrzymało. Raz za razem ponosił porażkę, ale wytrwał i kiedy 6 maja 1954 roku przebiegł swoją historyczną milę w czasie 3:59,4, nie tylko pobił rekord, ale otworzył wrota, po prostu udowadniając, że jest to możliwe. Sześć tygodni później jego rekord został pobity i do tej pory ponad 1000 biegaczy zrobiło coś, co kiedyś uważano za przekraczające ludzkie możliwości.

Wszyscy jesteśmy winni tego, że pozwalamy tak zwanym ekspertom, czyli po prostu ludziom, którzy mają większe doświadczenie w danej dziedzinie niż my, ograniczać nasz potencjał. Jednym z powodów, dla których kochamy sport, jest to, że uwielbiamy patrzeć, jak rozbijają się szklane sufity. Gdybym miał być kolejnym sportowcem, który zmiażdży powszechne postrzeganie, musiałbym przestać wysłuchiwać wątpliwości, niezależnie od tego, czy napływały z zewnątrz, czy bulgotały od wewnątrz, a najlepszym sposobem na to było podjęcie decyzji, że przyciąganie -upowy rekord był już mój. Nie wiedziałem, kiedy oficjalnie stanie się mój. Mogło to nastąpić za dwa miesiące lub za dwadzieścia lat, ale kiedy zdecydowałem, że to należy do mnie i odłączyłem to od kalendarza, poczułem się pełen pewności siebie i uwolniony od wszelkiej presji, ponieważ moje zadanie zmieniło się z próby osiągnięcia niemożliwego w dążenie do celu. nieuchronność. Ale żeby się tam dostać, musiałbym znaleźć przewagę taktyczną, której mi brakowało.

Przegląd taktyczny jest ostatnim i najważniejszym elementem każdej sekcji zwłok lub AAR. I chociaż poprawiłem się taktycznie od pierwszej próby – pracując nad bardziej stabilnym gryfem i minimalizując straty energii – wciąż brakowało mi 800 powtórzeń, więc musieliśmy zagłębić się w liczby. Sześć podciągnięć na minutę co minutę zawiodło mnie dwukrotnie. Tak, dzięki temu znalazłem się na szybkiej ścieżce do 4020, ale nigdy tam nie dotarłem. Tym razem postanowiłem zacząć wolniej, aby zejść dalej. Wiedziałem też z doświadczenia, że po dziesięciu godzinach zderzę się z jakąś ścianą i że moja reakcja nie może być dłuższą przerwą. Dziesięciogodzinny znak dwukrotnie uderzył mnie w twarz i za każdym razem zatrzymałem się na pięć minut lub dłużej, co dość szybko doprowadziło do ostatecznej porażki. Musiałem pozostać wierny mojej strategii i ograniczyć długie przerwy do maksymalnie czterech minut.

A teraz o tym drążku do podciągania. Tak, prawdopodobnie znowu by mnie to rozdarło, więc musiałem znaleźć obejście. Zgodnie z zasadami nie wolno mi było zmieniać odległości między rękami w połowie próby. Szerokość musiałaby pozostać taka sama od pierwszego podciągnięcia. Jedyne, co mógłbym zmienić, to sposób ochrony rąk. W ramach przygotowań do mojej trzeciej próby eksperymentowałem z różnymi rodzajami rękawiczek. Dostałem również zezwolenie na używanie niestandardowych podkładek piankowych do ochrony dłoni. Przypomniałem sobie, jak kilku kumpli z SEALsów używało kawałków piankowych materacy do ochrony dłoni podczas podnoszenia ciężkich ciężarów i wezwałem firmę produkującą materace, aby zaprojektowała dla mnie dopasowane do kształtu dłoni podkładki. Guinness zatwierdził sprzęt i o 10 rano 19 stycznia 2013 roku, dwa miesiące po drugiej porażce, wróciłem do baru w Crossfit Brentwood Hills.

Zacząłem powoli i spokojnie z pięcioma podciągnięciami na minutę. Nie zakleiałem piankowych podkładek taśmą. Po prostu trzymałem je na miejscu wokół baru i wydawało się, że działają dobrze. W ciągu godziny wokół moich dłoni utworzyła się piana, izolując je od piekła roztopionego żelaza. A przynajmniej taką miałem, kurwa, nadzieję. Po około dwóch godzinach i 600 powtórzeniach poprosiłem Nandora, aby zagrał w pętli Going the Distance . Poczuję, jak coś kliknęło w środku i przeszedłem w tryb pełnego cyborga.

Znalazłem rytm na drążku, a pomiędzy setami siadałem na ławce do ćwiczeń i wpatrywałem się w posypaną kredą podłogę. Mój punkt widzenia zawężił się do wizji tunelowej, gdy przygotowywałem swój umysł na piekło, które miało nadejść. Kiedy pierwszy pęcherz otworzył się na mojej dłoni, wiedziałem, że gówno zaraz stanie się prawdziwe. Ale tym razem, dzięki moim niepowodzeniom i kryminalistyce, byłem gotowy.

To nie znaczy, że dobrze się bawiłem. nie byłem. Byłem ponad tym. Nie chciałem już robić podciągnięć, ale osiągnięcie celów czy pokonywanie przeszkód nie musi być zabawne. Nasiona pękają od środka w autodestrukcyjnym rytuale nowego życia. Czy to brzmi jak zajebista zabawa? Lubisz czuć się dobrze? Nie byłem na tej siłowni, aby być szczęśliwym lub robić to, co chciałem robić. Byłem tam, aby wyrzucić się na lewą stronę, jeśli tego wymagało przebicie się przez wszelkie mentalne, emocjonalne i fizyczne bariery.

Po dwunastu godzinach w końcu udało mi się zrobić 3000 podciągnięć, co było dla mnie ważnym punktem kontrolnym, i poczułem się, jakbym wpadł na ścianę. Byłem zirytowany, w agonii, a moje ręce znów zaczynały się rozpadać. Wciąż byłem daleko od rekordu i czułem na sobie wszystkie gałki oczne w pokoju. Wraz z nimi przyszedł miazdzący ciężar porażki i upokorzenia. Nagle znalazłem się z powrotem w klatce podczas mojego trzeciego Piekielnego Tygodnia, opatrując goleń i kostki, zanim zebrałem się z nową klasą BUD/S, która słyszała, że to moja ostatnia szansa.

Potrzeba ogromnej siły, by być na tyle bezbronny, by wystawiać swój tyłek na szali publicznie i dążyć do spełnienia marzenia, które wydaje się wymykać. Wszyscy mamy oczy skierowane na siebie. Nasza rodzina i przyjaciele obserwują, a nawet jeśli otaczają cię pozytywni ludzie, będą mieli pomysły na to, kim jesteś, w czym jesteś dobry i jak powinieneś skoncentrować swoją energię. To gówno jest po prostu ludzką naturą, a jeśli spróbujesz wyrwać się z ich pudła, otrzymasz niechcianą radę, która może stłumić twoje aspiracje, jeśli na to pozwolisz.

Często nasi ludzie nie chcą nikogo skrzywdzić. Nikt, kto się o nas troszczy, tak naprawdę nie chce, byśmy cierpieli. Chcą, abyśmy byli bezpieczni, wygodni i szczęśliwi, abyśmy nie musieli wpatrywać się w podłogę w lochu przesiewając odłamki naszych zniszczonych marzeń. Szkoda. W tych chwilach bólu drzemie duży potencjał.

A jeśli wymyślisz, jak złożyć ten obraz z powrotem, znajdziesz tam też piekielnie dużo mocy!

Zgodnie z planem skróciłem przerwę do zaledwie czterech minut. Wystarczająco długo, by włożyć ręce i te piankowe podkładki w parę wyściełanych rękawiczek. Ale kiedy wróciłem na poprzeczkę, czułem się powolny i słaby. Nandor, jego żona i inni wolontariusze widzieli moje zmagania, ale zostawili mnie, kurwa, w spokoju, żebym włożył słuchawki do uszu, skierował Rocky'ego Balboa i dalej szlifował jedno powtórzenie na raz. Z czterech podciągnięć na minutę przeszedłem do trzech i znów znalazłem się w transie cyborga. Zrobiłem się brzydki, pociemniałem. Wyobrażałem sobie, że mój ból był tworem szalonego naukowca o imieniu Stephen Hyland, geniusza zła, który był tymczasowy

posiadanie mojej płyty i mojej duszy. To był on! Ten skurwysyn torturował mnie z całego świata i tylko ja i tylko ja musiałem gromadzić numery i pędzić ku niemu, jeśli chciałem zabrać jego pieprzoną duszę!

Żeby było jasne, nie byłem zły na Hylanda – nawet go nie znam! Poszedłem tam, aby znaleźć krawędź, której potrzebowałem, aby iść dalej. Wszedłem do niego osobiście, nie z powodu zbytnej pewności siebie czy zazdrości, ale żeby zagłuszyć własne wątpliwości. Życie to gra głową. To był ostatni kąt, z którego skorzystałem, aby wygrać grę w tej grze. Musiałem znaleźć gdzieś przewagę, a jeśli znajdziesz ją w osobie stojącej na twojej drodze, to jest potężne.

Kiedy godziny mijały po północy, zacząłem zmniejszać dzielący nas dystans, ale podciągnięcia nie przychodziły szybko i nie przychodziły łatwo. Byłem zmęczony psychicznie i fizycznie, pogrążony w rhabdo i schodziłem do trzech podciągnięć na minutę. Kiedy wykonałem 3800 podciągnięć, poczułem, że widzę szczyt góry. Wiedziałem też, że można w mgnieniu oka przejść od możliwości zrobienia trzech podciągnięć do braku podciągania. Istnieją historie ludzi w Badwater, którzy dotarli do 129 mili i nie mogli ukończyć wyścigu na 135 mil! Nigdy nie wiadomo, kiedy osiągniesz swoje 100 procent i osiągniesz punkt całkowitego zmęczenia mięśni. Czekałem, aż nadejdzie ten moment, kiedy nie będę mógł już podnieść rąk. Wątpliwości chodziły za mną jak cień. Starłem się jak mogłem to kontrolować lub uciszyć, ale wciąż się pojawiało, podążało za mną, popychało.

Po siedemnastu godzinach bólu, około 3 nad ranem, 20 stycznia 2013 roku, zrobiłem swoje 4020 i 4021 podciągnięcie i pobiłem rekord. Wszyscy na sali wiwatowali, ale ja pozostałem opanowany. Po dwóch kolejnych seriach i łącznie 4030 podciągnięciach wyjąłem słuchawki, spojrzałem w kamerę i powiedziałem: „Wyśledziłem cię, Stephenie Hylandzie!”

W ciągu jednego dnia podniosłem równowartość 846 030 funtów, czyli prawie trzy razy więcej niż ciężar promu kosmicznego! Wiwaty przerodziły się w śmiech, gdy zdjąłem rękawiczki i zniknąłem na zapleczu, ale ku zaskoczeniu wszystkich nie byłem w nastroju do świętowania.

Ciebie też to szokuje? Wiesz, że moja lodówka nigdy nie jest pełna i nigdy nie będzie, ponieważ prowadzę życie wypełnione misją, zawsze poszukując kolejnych wyzwań. To nastawienie jest powodem, dla którego pobiłem ten rekord

Badwater, został SEALsem, wstrząsnął Szkołą Rangersów i znalazł się na dole listy. W moim umyśle jestem tym koniem wyścigowym, który zawsze goni za marchewką, której nigdy nie złapię, wiecznie próbując udowodnić sobie. A kiedy żyjesz w ten sposób i osiągasz cel, sukces wydaje się antyklimatyczny.

W przeciwieństwie do mojego początkowego strzału na rekord, mój sukces ledwo wywołał falę w cyklu informacyjnym. Co było po prostu w porządku. Nie robiłem tego dla pochlebstw. Zebrałem trochę pieniędzy i nauczyłem się wszystkiego, co mogłem z tego drażka do podciągania. Po zarejestrowaniu ponad 67 000 podciągnięć w ciągu dziewięciu miesięcy nadszedł czas, aby umieścić je w moim Cookie Jar i iść dalej. Ponieważ życie to jedna, pieprzona, wyimaginowana gra, w której nie ma tablicy wyników, nie ma sędziego i nie kończy się, dopóki nie umrzemy i nie zostaniemy pogrzebani.

I wszystko, czego kiedykolwiek od tego chciałem, to odnieść sukces we własnych oczach. Nie oznaczało to bogactwa ani sławy, garażu pełnego gorących samochodów ani haremu pięknych kobiet, które mnie ściagały. Oznaczało to stanie się najtwardszym skurwysynem, jaki kiedykolwiek żył. Jasne, po drodze zaliczyłem kilka porażek, ale w moim umyśle rekord dowodził, że byłem blisko. Tyle że gra się jeszcze nie skończyła, a bycie twardym wiązało się z koniecznością wyssania każdej kropli zdolności z mojego umysłu, ciała i duszy, zanim zabrzmi gwizdek.

Pozostałbym w ciągłym pościgu. Nie zostawiłbym nic na stole. Chciałem zasłużyć na miejsce spoczynku. W każdym razie tak wtedy myślałem. Ponieważ nie miałem pojęcia, jak blisko końca już byłem.

WYZWANIE #10

Pomyśl o swoich ostatnich i najbardziej rozdzierających serce porażkach. Wyrwij ten dziennik po raz ostatni. Wyloguj się z wersji cyfrowej i zapisz je odręcznie. Chcę, abyś poczuł ten proces, ponieważ masz zamiar złożyć własne, spóźnione raporty po działaniu.

Po pierwsze, wypisz wszystkie dobre rzeczy, wszystko, co poszło dobrze, ze swoich porażek. Bądź dla siebie szczegółowy i hojny. Wiele dobrego się wydarzy. Rzadko kiedy wszystko jest złe. Następnie zanotuj, jak poradziłeś sobie z porażką. Czy wpłynęło to na Twoje życie i relacje? Jak to?

Jak myślałeś podczas przygotowań do i podczas etapu realizacji swojej porażki? Musisz wiedzieć, jak myślałeś na każdym kroku, ponieważ wszystko zależy od sposobu myślenia, a większość ludzi tego nie robi.

Teraz wróć i sporządź listę rzeczy, które możesz naprawić. To nie jest czas na bycie miękkim lub hojnym. Bądź brutalnie szczery, wypisz je wszystkie. Przystuduj je. Następnie spójrz na swój kalendarz i zaplanuj kolejną próbę tak szybko, jak to możliwe. Jeśli porażka wydarzyła się w dzieciństwie i nie możesz odtworzyć meczu gwiazd Małej Ligi, w którym się dusiłeś, nadal chcę, abyś napisał ten raport, ponieważ prawdopodobnie będziesz w stanie wykorzystać te informacje, aby osiągnąć dowolny cel w przyszłości.

Przygotowując się, trzymaj ten AAR pod ręką, skonsultuj się z Lustrem Odpowiedzialności i wprowadź wszystkie niezbędne poprawki. Kiedy nadejdzie czas na realizację, pamiętaj o wszystkim, czego dowiedzieliśmy się o potędze stwardniałego umysłu, Słóiczku Ciasteczek i Zasadzie 40%. Kontroluj swój sposób myślenia. Zdominuj swój proces myślowy. To życie to pieprzona gra umysłowa. Zrozum to. Posiadać to!

A jeśli znowu ci się nie uda, to niech tak będzie. Weź ból. Powtórz te kroki i walcz dalej. O to w tym wszystkim chodzi. Podziel się swoimi historiami z

przygotowanie, szkolenie i wykonanie w mediach społecznościowych z hashtagami
#canthurtme #empowermentoffailure.

ROZDZIAŁ JEDENASTY

11. CO JEŚLI?

BI National Park Service nie zatwierdziłoby I . I 2014, tradycyjnego toru Badwater, więc Chris Kostman przerysował mapę. Zamiast startować w Parku Narodowym Doliny Śmierci i przebiec czterdzieści dwie mile przez najgorętszą pustynię na planecie, biegnie dalej w głąb kraju u podstawy dwudziestodwumilowej wspinaczki. To nie był mój problem. Chodziło o to, że przekroczyłem granicę o jedenaście funtów w stosunku do mojej zwykłej wagi startowej i przytyłem dziesięć z tych funtów w ciągu ostatnich siedmiu dni. Nie byłem grubym dupkiem. Dla przeciętnego oka wyglądałem na sprawnego, ale Badwater nie był przeciętną rasą. Aby biec i dobrze finiszować, moja kondycja musiała być doskonała, a daleko mi do tego. Cokolwiek się ze mną działo, było dla mnie szokiem, ponieważ po dwóch latach niespełniającego norm biegania myślałem, że odzyskałem siły.

W styczniu poprzedniego roku wygrałem stukilometrowy wyścig po lodowcu o nazwie Frozen Otter. Nie było tak ciężko jak w Hurt 100, ale było blisko. Położony w Wisconsin, na obrzeżach Milwaukee, kurs ma kształt przekrzywionej ósemki, ze startem i metą pośrodku. Przejechaliśmy go między dwiema pętlami, co pozwoliło nam zaopatrzyć się w żywność i inne niezbędne zapasy z naszych samochodów i wpakować je do naszych plecaków z zapasami awaryjnymi. Pogoda może się tam zepsuć, a organizatorzy wyścigu sporządzili listę niezbędnych rzeczy, które musimy mieć przy sobie przez cały czas, abyśmy nie umarli z odwodnienia, hipotermii lub narażenia.

Pierwsze okrążenie było większą pętlą z dwóch, a kiedy wyruszyliśmy, temperatura wynosiła zero stopni Fahrenheita. Te szlaki nigdy nie były przeorane. W niektórych miejscach śnieg tworzył zaspę. W innych szlaki wydawały się celowo pokryte śliskim lodem. Co stanowiło problem, ponieważ I

nie nosił butów ani butów terenowych, jak większość moich konkurentów. Zasznurowałem swoje standardowe buty do biegania i wsunąłem je w jakieś tanie raki, które teoretycznie miały trzymać lód i utrzymywać mnie w pozycji pionowej. Cóż, lód wygrał tę wojnę i moje raki pękły w ciągu pierwszej godziny.

Niemniej jednak prowadziłem w wyścigu i przecierałem szlaki w średnio od sześciu do dwunastu cali śniegu. W niektórych miejscach zaspy były spiętrzone znacznie wyżej. Moje stopy były zimne i mokre od pistoletu startowego, a w ciągu dwóch godzin były przemarznięte, zwłaszcza moje palce. Moja górna połowa nie radziła sobie dużo lepiej. Kiedy pocisz się w temperaturze poniżej zera, sól na ciele powoduje otarcia skóry. Moje pod pachami i klatka piersiowa płonęły malinową czerwienią. Byłem pokryty wysypką, palce u nóg bolały mnie przy każdym kroku, ale żaden z tych objawów nie był zbyt wysoki na mojej skali bólu, ponieważ biegłem swobodnie.

Po raz pierwszy od mojej drugiej operacji serca moje ciało zaczęło się układać. Dostałem 100 procent mojego zapasu tlenu, jak wszyscy inni, moja wytrzymałość i siła były na wyższym poziomie i chociaż szlak był śliski, moja technika też była wybrana. Byłem daleko z przodu i zatrzymałem się przy samochodzie na kanapkę przed ostatnią dwudziestodwumilową pętlą. Palce u nóg pulsowały mi złowrogim bólem. Podejrzywałem, że zostały odmrożone, co oznaczało, że groziło mi, że część z nich stracę, ale nie chciałem zdejmować butów i patrzeć. Po raz kolejny w moim mózgu pojawiły się wątpliwości i strach, przypominając mi, że tylko garstka ludzi kiedykolwiek ukończyła Frozen Otter i że żaden trop nie jest bezpieczny w takim mrozie. Pogoda, bardziej niż jakakolwiek inna zmienna, może szybko złamać skurwysyna. Ale nic z tego nie słuchałem. Stworzyłem nowy dialog i powiedziałem sobie, że muszę ukończyć wyścig z mocą i martwić się o amputowane palce u nóg w szpitalu po tym, jak zostałem mistrzem.

Pobiegłem z powrotem na kurs. Podmuch słońca stopił część śniegu wcześniej w ciągu dnia, ale zimny wiatr ładnie oblodził szlak. Biegając, przypominałem sobie mój pierwszy rok w Hurt 100 i wspaniałego Karla Meltzera. Wtedy byłem włóczęgą. Najpierw uderzałem piętą o murawę, a obieranie błotnistego szlaku całą powierzchnią stopy zwiększało moje szanse na poślizgnięcie się i upadek. Karl tak nie biegał. Poruszał się jak koza, podskakując na palcach i biegając wzdłuż krawędzi szlaku. Gdy tylko jego palce dotknęły ziemi, wystrzelił nogami w powietrze. Dlatego wyglądał, jakby się unosił. Zgodnie z projektem ledwo dotykał ziemi, podczas gdy jego głowa i rdzeń pozostały stabilne i zaangażowane. Od tego momentu jego ruchy były

trwale wyryte w moim mózgu jak malowidło jaskiniowe. Cały czas je sobie wizualizowałem i stosowałem jego techniki podczas treningów.

Mówią, że wyrobienie nawyku zajmuje sześćdziesiąt sześć dni. Mnie zajmuje to o wiele więcej czasu, ale w końcu tam docieram i przez te wszystkie lata ultra treningów i zawodów pracowałem nad swoim rzemiosłem. Prawdziwy biegacz analizuje swoją formę. W SEALsach nie nauczyliśmy się tego robić, ale przebywając przez lata z tyloma ultramaratończykami, byłem w stanie przyswoić i wyćwiczyć umiejętności, które na początku wydawały mi się nienaturalne. W Frozen Otter skupiałem się głównie na miękkim uderzeniu w ziemię; dotknąć go na tyle, by eksplodować. Podczas mojej trzeciej klasy BUD/S, a potem pierwszego plutonu, kiedy uważano mnie za jednego z lepszych biegaczy, głowa mi się trzęsła na wszystkie strony. Moja waga nie była zrównoważona, a kiedy moja stopa uderzyła w ziemię, cały mój ciężar utrzymywał się na tej jednej nodze, co prowadziło do niezręcznych upadków na śliskim terenie. Metodą prób i błędów oraz tysięcy godzin treningu nauki

W Frozen Otter wszystko się połączyło. Z szybkością i gracją pokonywałem strome, śliskie szlaki. Trzymałem głowę płasko i nieruchomo, moje ruchy były jak najcichsze, a moje kroki ciche, biegając z przodu moich stóp. Kiedy przyspieszyłem, poczułem się, jakbym zniknął w białym wietrze, wzniesiony w stan medytacji. Zostałem Karłem Meltzerem. Teraz to ja wyglądałem, jakbym lewitował nad niemożliwym szlakiem, i ukończyłem wyścig w szesnaście godzin, pobijając rekord trasy i zdobywając tytuł Frozen Otter bez utraty palców u nóg.



Palce po zamarzniętej wydrze

Dwa lata wcześniej dostałem zawrotów głowy podczas łatwych 6-kilometrowych biegów. W 2013 roku musiałem przejść ponad sto mil Badwater i zająłem siedemnaste miejsce. Byłem na skraju przepaści i myślałem, że moje dni walki o tytuły już dawno minęły. Po Frozen Otter kusilo mnie, by uwierzyć, że przeszedłem całą drogę powrotną, a potem jeszcze trochę, i że moje najlepsze lata ultra są przede mną. Tę energię włączyłem w przygotowania do Badwater 2014.

Mieszkałem wtedy w Chicago i pracowałem jako instruktor w BUD/S prep, szkole, która przygotowywała kandydatów do radzenia sobie z trudną rzeczywistością, z którą musieli się zmierzyć w BUD/S. Po ponad dwudziestu latach byłem na ostatnim roku służby wojskowej i mając możliwość przekazywania mądrości niedoszłym i niedoszłym, czułem, że zatoczyłem koło. Jak zwykle biegałem dziesięć mil do pracy i z powrotem, a kiedy tylko mogłem, wciskałem kolejne osiem mil podczas lunchu. W weekendy robiłem co najmniej jeden od trzydziestu pięciu do czterdziestu

bieg na mile. Wszystko to złożyło się na kolejne 130 mil tygodni i czułem się silny. Wraz z nadejściem wiosny dodałem element treningu termicznego, wsuwając cztery lub pięć warstw dresów, czapkę i kurtkę Gore-Tex, zanim wyruszyłem na ulice. Kiedy pojawiałem się w pracy, moi koledzy instruktorzy SEAL patrzyli ze zdumieniem, jak ściągam mokre ubrania i wpycham je do czarnych worków na śmieci, które razem ważą prawie piętnaście funtów.

Zacząłem moje odchudzanie cztery tygodnie i przeszedłem od 130 mil tygodniowo do 80 mil tygodniowo, a następnie do sześćdziesięciu, czterdziestu i dwudziestu mil. Zwężanie ma generować mnóstwo energii podczas jedzenia i odpoczynku, umożliwiając organizmowi naprawę wszystkich wyrządzonych szkód i przygotowanie do zawodów. Zamiast tego nigdy nie czułem się gorzej. Nie byłem głodna i w ogóle nie mogłam spać. Niektórzy mówili, że moje ciało jest głodne kalorii. Inni sugerowali, że może mi brakować sodu. Mój lekarz zmierzył mi tarczycę i było trochę niedobrze, ale odczyty nie były tak złe, by wyjaśnić, jak chujowo się czułam. Być może wyjaśnienie było proste. Że byłem przetrenowany.

Dwa tygodnie przed wyścigiem rozważałem wycofanie się. Martwiłem się, że to znowu moje serce, ponieważ na spokojnych biegach czułem przyływ adrenaliny, którego nie mogłem upuścić. Nawet łagodne tempo powodowało, że mój puls przyspieszył do arytmii. Dziesięć dni przed wyścigiem wylądowałem w Vegas. Zaplanowałem pięć biegów, ale na żadnym z nich nie mogłem przekroczyć granicy trzech mil. Nie jadłam dużo, ale waga cały czas rosła. To była cała woda. Poszukałem innego lekarza, który potwierdził, że fizycznie nic mi nie dolega, a kiedy to usłyszałem, nie zamierzałem być cipą.

Podczas początkowych mil i początkowej wspinaczki Badwater 2014 moje tętno skoczyło, ale po części była to wysokość, a dwadzieścia dwie mile później dotarłem na szczyt na szóstym lub siódmym miejscu. Zaskoczony i dumny, pomyślałem, zobaczymy, czy dam radę zejść z góry. Nigdy nie lubiłem brutalnego zbiegania po stromym zboczu, ponieważ niszczy mięśnie czworogłowe, ale pomyślałem też, że pozwoli mi się zresetować i uspokoić oddech. Moje ciało odmówiło. W ogóle nie mogłem złapać oddechu. Uderzyłem w płaski odcinek na dole, zwolniłem tempo i zacząłem iść. Moi konkurenci minęli mnie, a moje uda drgały w niekontrolowany sposób. Moje skurcze mięśni były tak silne, że moje mięśnie czworogłowe wyglądały, jakby grzechotał w nich obcy.

I nadal nie przestałem! Przeszedłem cztery pełne mile, zanim poszukałem schronienia w pokoju motelowym Lone Pine, gdzie zespół medyczny Badwater założył sklep. Zbadali mnie i zobaczyli, że moje ciśnienie krwi jest trochę niskie, ale łatwo je skorygować. Nie mogli znaleźć ani jednej miary, która mogłaby wyjaśnić, jak bardzo się czułem.

Zjadłem coś stałego, odpocząłem i postanowiłem spróbować jeszcze raz. Od Lone Pine był płaski odcinek i pomyślałem, że gdybym mógł go wybić, może złapałbym drugi wiatr, ale sześć lub siedem mil później moje żagle były nadal puste i dałem z siebie wszystko. Moje mięśnie drżały i drgały, moje serce podskakiwało w górę iw dół wykresu. Spojrzałem na mój rozrusznik i powiedziałem: „To wszystko, człowieku. Skończyłem.”

Mój pojazd wsparcia zatrzymał się za nami i wspiąłem się do środka. Kilka minut później leżałem na tym samym motelowym łóżku z ogonem między nogami. Wytrzymałem zaledwie pięćdziesiąt mil, ale wszelkie upokorzenie związane z rzucając palenia – nie było to coś, do czego byłem przyzwyczajony – zostało zagłuszone przez instynkt, że coś jest, kurwa, nie tak. To nie był mój strach mówiący ani moje pragnienie. Tym razem byłem pewien, że jeśli nie przestanę próbować przebić się przez tę barierę, nie wydam się z Sierras żywy.

Następnej nocy opuściliśmy Lone Pine i udaliśmy się do Las Vegas. Przez dwa dni robiłam, co mogłam, by odpocząć i zregenerować się, mając nadzieję, że moje ciało uspokoi się gdzieś blisko równowagi. Zatrzymaliśmy się w Wynn i trzeciego ranka poszedłem pobiegać, żeby sprawdzić, czy mam coś w zbiorniku. Milę później serce podeszło mi do gardła i zamknąłem je. Wróciłem do hotelu, wiedząc, że wbrew temu, co mówili lekarze, jestem chory i podejrzewam, że to, co mam, jest poważne.

Później tego wieczoru, po obejrzeniu filmu na przedmieściach Vegas, poczułem się słabo, kiedy spacerowaliśmy do pobliskiej restauracji Elephant Bar. Moja mama była kilka kroków do przodu i widziałem ją w trzech egzemplarzach. Zacisnąłem oczy, puściłem je, a ona nadal była troje. Przytrzymała mi otwarte drzwi, a kiedy wszedłem do chłodnego wnętrza, poczułem się trochę lepiej. Wślizgnęliśmy się do kabiny naprzeciwko siebie. Byłem zbyt niepewny, aby przeczytać menu i poprosiłem ją, żeby zamówiła dla mnie. Stamtąd było jeszcze gorzej, a kiedy biegacz pojawił się z naszym jedzeniem, mój wzrok znów się rozmazał. Z wysiłkiem otworzyłam szeroko oczy i poczułam się zamroczone, gdy moja matka wyglądała, jakby unosiła się nad stołem.

„Będziesz musiał wezwać karetkę” – powiedziałem – „ponieważ schodzę na dół”.

Desperacko szukając stabilizacji, położyłam głowę na stole, ale moja mama nie zadzwoniła pod 911. Podeszła do mnie, a ja oparłam się o nią, gdy szliśmy do stanowiska hostessy, a potem z powrotem do samochodu. Po drodze opowiedziałem tyle historii medycznej, ile mogłem sobie przypomnieć, w krótkich seriach, na wypadek gdybym stracił przytomność i musiała wezwać pomoc. Na szczęście mój wzrok i energia poprawiły się na tyle, że mogła sama zawieźć mnie na pogotowie.

Moja tarczycza była oznaczona w przeszłości, więc to była pierwsza rzecz, którą zbadali lekarze. Wielu komandosów Navy SEALs ma problemy z tarczycą po trzydziestce, ponieważ kiedy umieszcza się skurwysynów w ekstremalnych środowiskach, takich jak Hell Week i wojna, ich poziom hormonów szaleje. Kiedy tarczycza jest nieoptymalna, zmęczenie, bóle mięśni i osłabienie należą do kilkunastu głównych skutków ubocznych, ale poziom mojej tarczycy był bliski normy.

Moje serce też się sprawdziło. Lekarze z ostrego dyżuru w Vegas powiedzieli mi, że wszystko, czego potrzebuję, to odpoczynek.

Wróciłem do Chicago i spotkałem się z własnym lekarzem, który zlecił serię badań krwi. Jego gabinet zbadał mój układ hormonalny i przebadał mnie pod kątem boreliozy, zapalenia wątroby, reumatoidalnego zapalenia stawów i kilku innych chorób autoimmunologicznych. Wszystko wróciło do normy, z wyjątkiem mojej tarczycy, która była nieco poniżej normy, ale to nie wyjaśniało, jak tak szybko zmieniłem się z elitarnego sportowca zdolnego do przebiegnięcia setek mil w pretendenta, który ledwo mógł zebrać energię, by zawiązać buty, nie mówiąc już o przebiegnięciu mili bez ryzyka załamania. Byłem na medycznej ziemi niczyjej. Opuściłem jego gabinet z większą liczbą pytań niż odpowiedzi i receptą na leki na tarczycę.

Z każdym mijającym dniem czułam się gorzej. Wszystko mi się waliło. Miałem problemy ze wstawaniem z łóżka, byłem zaparty i obolały. Pobrali więcej krwi i zdecydowali, że mam chorobę Addisona, chorobę autoimmunologiczną, która pojawia się, gdy twoje nadnercza są wyczerpane, a organizm nie wytwarza wystarczającej ilości kortyzolu, co było powszechne w SEALsach, ponieważ jesteśmy przygotowani do działania na adrenalinie. Mój lekarz przepisał między innymi steryd Hydrokortyzon, DHEA i Arimidex, ale przyjmowanie jego tabletek tylko przyspieszyło mój spadek, a potem on i inni lekarze, których widziałem, zostali odstukani. Spojrzenie w ich oczy mówiło wszystko. W ich umysłach byłem albo szaleńcem

hipochondrykiem, albo umierałem, a oni nie wiedzieli, co mnie zabija ani jak mnie uleczyć.

Walczyłem z tym najlepiej jak mogłem. Moi współpracownicy nic nie wiedzieli o moim upadku, ponieważ nadal nie okazywałem słabości. Przez całe życie ukrywałam wszystkie moje niepewności i traumę. Trzymałem wszystkie swoje słabości zamknięte pod żelazną okleiną, ale w końcu ból stał się tak silny, że nie mogłem nawet wstać z łóżka. Zgłosiłem się chory i leżałem tam, wpatrując się w sufit, i zastanawiałem się, czy to może być koniec?

Spojrzenie w otchłań sprawiło, że mój umysł cofnął się o dni, tygodnie, lata, jak palce przerzucające stare akta. Znalazłem wszystkie najlepsze części i połączyłem je w pętlę z najważniejszymi momentami, transmitowaną w kółko. Dorastałem pobity i maltretowany, filtrowany jako niewykształcony przez system, który odrzucał mnie na każdym kroku, dopóki nie przejąłem własności i nie zacząłem się zmieniać. Od tego czasu byłem otyły. Byłem żonaty i rozwiedziony. Przeszedłem dwie operacje serca, nauczyłem się pływać i biegać na złamanych nogach. Miałem lęk wysokości, a potem zacząłem nurkować na dużych wysokościach. Woda przerażała mnie jak cholera, ale zostałem nurkiem technicznym i nawigatorem podwodnym, co jest o kilka stopni trudności większe niż nurkowanie. Brałem udział w ponad sześćdziesięciu ultradystansowych wyścigach, wygrywając kilka i ustanawiając rekord w podciąganiu. Jąkałem się we wczesnych latach szkoły podstawowej i dorastałem, by zostać najbardziej zaufanym mówcą publicznym Navy SEALs. Służyłem mojemu krajowi na polu bitwy. Po drodze stałem się zmuszony do upewnienia się, że nie można mnie zdefiniować przez znęcanie się, w którym się urodziłem, lub zastraszanie, w którym dorastałem. Nie definiowałby mnie też talent, nie miałam go zbyt wiele, ani własne lęki i słabości.

Byłem sumą przeszkód, które pokonałem. I chociaż opowiedziałem swoją historię studentom w całym kraju, nigdy nie zatrzymałem się na tyle długo, by docenić opowieść, którą opowiedziałem, lub życie, które zbudowałem. W myślach nie miałem czasu do stracenia. Nigdy nie włączałem drzemki na moim zegarze życiowym, ponieważ zawsze było coś innego do zrobienia. Gdybym pracował dwadzieścia godzin dziennie, ćwiczyłbym przez godzinę i spał przez trzy, ale upewniłem się, że wciągnę tego skurwysyna. Mój mózg nie był zaprogramowany do doceniania, był zaprogramowany do pracy, skanowania horyzont, zapytaj, co dalej, i zrób to. Dlatego zgromadziłem tak wiele rzadkich wyczynów. Zawsze polowałem na następną wielką rzecz, ale kiedy leżałem w łóżku, moje ciało było napięte i pulsujące

co było dalej ze mną. Komentarz. Po latach znęcania się w końcu zniszczyłam swoje fizyczne ciało nie do naprawienia.

Umierałam.

Tygodniami i miesiącami szukałam lekarstwa na moją medyczną tajemnicę, ale w tym momencie katharsis nie czułem smutku i nie czułem się oszukany. Miałem zaledwie trzydzieści osiem lat, ale przeżyłem dziesięć żywotów i doświadczyłem o wiele więcej niż większość osiemdziesięciolatków. Nie użalałem się nad sobą. To miało sens, że w pewnym momencie opłata za przejazd nadejdzie. Spędziłem godziny zastanawiając się nad moją podróżą. Tym razem nie przeglądałem Cookie Jar w ogniu bitwy, mając nadzieję na znalezienie biletu do zwycięstwa. Nie wykorzystywałem mojego życiowego majątku w jakimś nowym celu. Nie, skończyłem z walką i jedyne, co czułem, to wdzięczność.

Nie miałam być tą osobą! Musiałam walczyć ze sobą na każdym kroku, a moje zniszczone ciało było moim największym trofeum. W tym momencie wiedziałem, że nie ma znaczenia, czy jeszcze kiedykolwiek pobiegnę, czy nie będę mógł już operować, czy przeżyję, czy umrę, a wraz z tą akceptacją przyszło głębokie uznanie.

Moje oczy wypełniły się łzami. Nie dlatego, że się bałem, ale dlatego, że w moim najniższym punkcie znalazłem jasność. Dzieciak, którego zawsze oceniałem tak surowo, nie kłamał i nie oszukiwał, by zranić czyjeś uczucia. Zrobił to dla akceptacji. Złamał zasady, ponieważ nie miał narzędzi do rywalizacji i wstydził się, że jest głupi. Zrobił to, bo potrzebował przyjaciół. Bałem się powiedzieć nauczycielom, że nie umiem czytać. Byłam przerażona stygmatyzacją związaną z edukacją specjalną i zamiast zniżyć się do tego dzieciaka jeszcze przez sekundę, zamiast karcić młodszego siebie, po raz pierwszy go zrozumiałam.

To była samotna podróż stamtąd do tego miejsca. Tyle przegapiłem. Nie bawiłem się dobrze. Szczęście nie było moim ulubionym koktajlem. Mój mózg miał mnie w ciągłym podmuchu. Żyłem w strachu i zwątpieniu, przerażony byciem nikim i nic nie wnoszącym. Nieustannie osądzałam siebie i wszystkich dookoła.

Wściekłość to potężna rzecz. Przez lata wściekałem się na świat, skupiałem cały mój ból z przeszłości i wykorzystywałem go jako paliwo do wyrzucenia mnie w jebaną stratosferę, ale nie zawsze mogłem kontrolować promień wybuchu. Czasami mój

wściekłość paliła ludzi, którzy nie byli tak silni jak ja, albo nie pracowali tak ciężko, a ja nie przeżykałem języka ani nie ukrywałem swojego osądu. Dałem im znać, co zraniło niektórych ludzi wokół mnie i pozwoliło ludziom, którzy mnie nie lubili, wpłynąć na moją karierę wojskową. Ale leżąc w łóżku tego poranka w Chicago jesienią 2014 roku, odpuściłem sobie ten osąd.

Uwolniłem siebie i wszystkich, których kiedykolwiek znałem, od poczucia winy i goryczy. Długa lista hejterów, wątpiących, rasistów i oprawców, którzy wypełniali moją przeszłość, po prostu nie mogłem ich dłużej nienawidzić. Doceniam ich, bo pomogli mnie stworzyć. A gdy to uczucie się rozciągnęło, mój umysł się uspokoił. Walczyłem na wojnie przez trzydzieści osiem lat, a teraz, gdy wydawało się, że to koniec, odnalazłem spokój.

W tym życiu istnieje niezliczona ilość ścieżek do samorealizacji, chociaż większość z nich wymaga intensywnej dyscypliny, więc bardzo niewielu nimi podąża. W południowej Afryce lud San tańczy przez trzydzieści godzin bez przerwy, aby obcować z boskością. W Tybecie pielgrzymi wstają, klękają, a następnie rozciągają się twarzą w dół na ziemię, po czym ponownie wstają w rytuale pokłonów trwającym tygodnie i miesiące, kiedy pokonują tysiące mil, zanim docierają do świętej świątyni i pogrążają się w głębokiej medytacji. W Japonii istnieje sekta mnichów zen, którzy w ciągu 1000 dni przebiegają 1000 maratonów w poszukiwaniu oświecenia poprzez ból i cierpienie. Nie wiem, czy to, co czułem na tym łóżku, można nazwać „oświeceniem”, ale wiem, że ból otwiera tajemne drzwi w umyśle. Taki, który zapewnia zarówno najwyższą wydajność, jak i piękną ciszę.

Na początku, kiedy przekraczasz swoje postrzegane możliwości, twój umysł nie chce się zamknąć. Chce, żebyś przestał, więc wysyła cię w wirujący cykl paniki i wątpliwości, co tylko wzmacnia twoje tortury. Ale kiedy wytrwasz ponad to do tego stopnia, że ból całkowicie nasyci umysł, stajesz się skupiony na jednym punkcie. Świat zewnętrzny się zeruje. Granice rozpuszczają się i czujesz połączenie ze sobą i wszystkimi rzeczami w głębi duszy. O to mi chodziło. Te chwile całkowitego połączenia i mocy, które przeszły przeze mnie ponownie w jeszcze głębszy sposób, gdy zastanawiałem się, skąd pochodzę i przez co przeszedłem.

Godzinami unosiłem się w tej spokojnej przestrzeni, otoczony światłem, czując tyle samo wdzięczności, co bólu, tyle samo uznania, ile dyskomfortu. W pewnym momencie zaduma pękła jak gorączka. Uśmiechnąłem się, położyłem dłonie na swoich

łzawiącymi oczami i potarł czubek, a potem tył głowy. U podstawy szyi poczułam znajomy węzeł. Wybrzuszyło się bardziej niż kiedykolwiek. Odrzuciłem kołdrę i następnie zbadałem węzły nad zginaczami bioder. Te też urosły.

Czy to może być takie podstawowe? Czy moje cierpienie może być związane z tymi węzłami? Wróciłem pamięcią do sesji z ekspertem w dziedzinie rozciągania i zaawansowanych metod treningu fizycznego i umysłowego, którego SEALs przywieźli do naszej bazy w Coronado w 2010 roku, Joe Hippensteel. Joe był niewymiarowym dziesięcioboistą w college'u, dążącym do tego, by dostać się do drużyny olimpijskiej. Ale kiedy jesteś facetem o wzroście 178 cm i mierzysz się ze światowej klasy dziesięcioboistami, którzy mają średnią 6 stóp i 3 cale, nie jest to łatwe. Postanowił rozbudować swoje dolne partie ciała, aby mógł przełamać genetykę, aby skakać wyżej i biegać szybciej niż jego więksi, silniejsi przeciwnicy. W pewnym momencie wykonywał przysiady dwa razy większe od własnego ciężaru ciała w dziesięciu seriach po dziesięć powtórzeń w jednej sesji, ale wraz ze wzrostem masy mięśniowej pojawiło się dużo napięcia, które prowadziło do kontuzji. Im ciężiej trenował, tym więcej kontuzji nabawił się i tym więcej fizjoterapeutów odwiedzał. Kiedy powiedziano mu, że zerwał ścięgno podkolanowe przed próbami, jego olimpijskie marzenie umarło i zdał sobie sprawę, że musi zmienić sposób, w jaki trenował swoje ciało. Zaczął równoważyć swoją pracę siłową z intensywnym rozciąganiem i zauważył, że ilekroć osiągnął określony zakres ruchu w danej grupie mięśniowej lub stawie, jakkolwiek ból się utrzymywał, znikał.

Stał się swoim własnym królikiem doświadczalnym i rozwinął optymalne zakresy ruchu dla każdego mięśnia i stawu w ludzkim ciele. Nigdy więcej nie poszedł do lekarza ani fizjoterapeuty, ponieważ odkrył, że jego własne metody są znacznie skuteczniejsze. Jeśli pojawiła się kontuzja, leczył się schematem rozciągania. Przez lata zdobył klientelę i reputację wśród elitarnych sportowców w okolicy, a w 2010 roku został przedstawiony niektórym komandosom Navy SEALs.

Wieść rozeszła się po Dowództwie Marynarki Wojennej i ostatecznie został poproszony o przedstawienie swojej rutyny dotyczącej zakresu ruchu około dwudziestu tuzinom SEALsów. Byłem jednym z nich.

Podczas wykładu badał nas i rozciągał. Problem z większością facetów, powiedział, polegał na tym, że nadużywaliśmy mięśni bez odpowiedniej równowagi elastyczności, a te problemy sięgają Piekelnego Tygodnia, kiedy poproszono nas o wykonanie tysięcy kopnięć z trzepotem, a następnie położenie się w zimnej wodzie z przemywające nas fale. Oceniał, że przywrócenie większości z nas do normalnego zakresu wymagałoby dwudziestu godzin intensywnego rozciągania, zgodnie z jego protokołem

ruch w biodrach, który można następnie utrzymać, powiedział, za pomocą zaledwie dwudziestu minut rozciągania każdego dnia. Optymalny zakres ruchu wymagał większego zaangażowania. Kiedy do mnie podszedł, dobrze się przyjrzał i potrząsnął głową. Jak wiesz, zakosztowałem trzech Piekielnych Tygodni. Zaczął mnie wyciągać i powiedział, że jestem tak uwięziony, że to jak rozciąganie stalowych lin.

— Będziesz potrzebował setek godzin — powiedział.

Wtedy nie zwracałem na niego uwagi, ponieważ nie miałem w planach zajęcia się rozciąganiem. Miałem obsesję na punkcie siły i mocy, a wszystko, co przeczytałem, sugerowało, że wzrost elastyczności oznacza równy i przeciwny spadek prędkości i siły. Widok z łoża śmierci zmienił moją perspektywę.

Podniosłem się, chwiejnym krokiem podszedłem do lustra w łazience, odwróciłem się i zbadałem węzeł na mojej głowie. Stałem tak wysoko, jak tylko mogłem. Wyglądało na to, że straciłam nie jeden, ale prawie dwa cale wzrostu. Mój zakres ruchu nigdy nie był gorszy. A jeśli Joe miał rację?

Co jeśli?

Jedno z moich mott w dzisiejszych czasach to spokój, ale nigdy nie satysfakcja. Jedną rzeczą było cieszyć się spokojem samoakceptacji i moją akceptacją popieprzonego świata takim, jaki jest, ale to nie znaczyło, że zamierzałem się położyć i czekać na śmierć, nie próbując przynajmniej ratować siebie. Nie oznaczało to wtedy i nie oznacza teraz, że zaakceptuję to, co niedoskonałe lub po prostu złe, bez walki o zmianę na lepsze. Próbowałem uzyskać dostęp do głównego nurtu umysłu, aby znaleźć uzdrowienie, ale lekarze i ich leki nie zrobiły nic poza tym, że poczułem się o wiele gorzej. Nie miałem innych kart do zagrania. Wszystko, co mogłem zrobić, to spróbować rozciągnąć się z powrotem do zdrowia.

Pierwsza pozycja była prosta. Usiadłam na ziemi i próbowałam skrzyżować nogi w indyjskim stylu, ale moje biodra były tak napięte, że kolana miałam za uszami. Straciłem równowagę i przewróciłem się na plecy. Potrzebowałem całej mojej siły, aby się wyprostować i spróbować ponownie. Pozostałam w tej pozycji przez dziesięć, może piętnaście sekund, zanim wyprostowałam nogi, ponieważ było to cholernie bolesne.

Skurcze ścisnęły i szczyptały każdy mięsień w dolnej części ciała. Pot sączył się z moich porów, ale po krótkim odpoczynku podwinąłem nogi i poczułem większy ból. Jeździłem na rowerze przez ten sam odcinek przez godzinę i powoli moje ciało zaczęło się otwierać. Następnie wykonałem proste rozciąganie quadów. Tego, którego wszyscy uczyliśmy się robić w gimnazjum. Stojąc na lewej nodze, zgiąłem prawą i prawą ręką chwyciłem stopę. Joe miał rację. Moje quady były tak nieporęczne i ciasne, że przypominało rozciąganie stalowych lin. Ponownie pozostałam w tej pozycji, aż ból osiągnął siedem na dziesięć punktów. Potem zrobiłem sobie krótką przerwę i przeszedłem na drugą stronę.

Ta pozycja stojąca pomogła rozluźnić mięsień czworogłowy uda i rozciągnąć mięśnie lędźwiowe. Mięsień lędźwiowy jest jedynym mięśniem łączącym nasz kręgosłup z dolnymi nogami. Owija się wokół tylnej części miednicy, reguluje biodra i jest znany jako mięsień walki lub ucieczki. Jak wiesz, całe moje życie było walką lub ucieczką. Jako młody dzieciak tonący w toksycznym stresie pracowałem nad tym mięśniem w nadgodzinach. To samo podczas moich trzech Piekielnych Tygodni, Szkoły Rangersów i Selekcji Delta. Nie mówiąc już o wojnie. Jednak nigdy nie zrobiłem nic, aby to rozluźnić, a jako sportowiec nadal stukałem mój współczulny układ nerwowy i szlifowałem tak mocno, że moje mięśnie lędźwiowe nadal sztywniały. Zwłaszcza na długich biegach, gdzie w grę wchodziły brak snu i zimna pogoda. Teraz próbował mnie udusić od środka. Dowiedziałem się później, że przechyliło mi miednicę, ścisnęło kręgosłup i mocno owinęło moją tkankę łączną. Zgoliło mi dwa cale wzrostu. Niedawno rozmawiałem o tym z Joe.

„To, co się z tobą dzieje, jest skrajnym przypadkiem tego, co dzieje się z 90 procentami populacji” – powiedział. „Twoje mięśnie były tak spięte, że krew nie krążyła zbyt dobrze. Były jak mrożony stek. Nie możesz wstrzyknąć krwi do zamrożonego steku i dlatego się zamykałeś.

I nie odpuści bez walki. Każde rozciągnięcie pogrążało mnie w ogniu.

Miałem tyle stanów zapalnych i wewnętrznej sztywności, że najmniejszy ruch bolał, nie mówiąc już o długich pozycjach, które miały na celu odizolowanie mięśnia czworogłowego i lędźwiowego. Kiedy usiadłem i rozciągnąłem motyla, tortury nasiliły się.

Tego dnia rozciągałem się przez dwie godziny, obudziłem się obolały jak diabli i wróciłem po tym. Drugiego dnia rozciągałem się przez pełne sześć godzin. Robiłem te same trzy pozy w kółko, a potem próbowałem usiąść na piętach, w podwójnym rozciągnięciu quada, które było czyste

agonia. Rozciągałem też łydki. Każda sesja zaczynała się nieprzyjemnie, ale po godzinie lub dwóch moje ciało rozluźniło się na tyle, by ból ustąpił.

Wkrótce byłem złożony w odcinki na ponad dwanaście godzin dziennie. Wstałem o 6 rano, rozciągałem się do 9 rano, a potem rozciągałem się i rozciągałem przy biurku w pracy, zwłaszcza gdy rozmawiałem przez telefon. Rozciągałem się w porze lunchu, a po powrocie do domu o 17:00 rozciągałem się, aż uderzyłem w worek.

Wymyśliłem rutynę, zaczynając od szyi i ramion, po czym przeszedłem do bioder, lędźwi, pośladków, mięśni czworogłowych, ścięgien podkolanowych i łydek. Rozciąganie stało się moją nową obsesją. Kupiłem piłkę do masażu, aby zmiękczyć moje mięśnie lędźwiowe. Oparłem deskę o zamknięte drzwi pod kątem siedemdziesięciu stopni i użyłem jej do wyprostowania łydki. Cierpiałem przez większą część dwóch lat i po kilku miesiącach ciągłego rozciągania zauważyłem, że guz u podstawy czaszki zaczął się kurczyć, a także węzły wokół zginaczy bioder, a mój ogólny stan zdrowia i poprawił się poziom energii. Nie byłem jeszcze w pobliżu elastyczności i nie wróciłem całkowicie do siebie, ale odstawiłem wszystko oprócz leków na tarczycę, a im bardziej się rozciągałem, tym bardziej poprawiał się mój stan. Trzymałem się tego przez co najmniej sześć godzin dziennie przez tygodnie. Potem miesiące i lata. wciąż to robię.

* * *

Odszedłem z wojska jako szef Marynarki Wojennej w listopadzie 2015 r., jedyny wojskowy, który kiedykolwiek był częścią TAC-P Sił Powietrznych, trzy tygodnie Navy SEAL Hell Weeks w ciągu jednego roku (ukończyłem dwa z nich) i ukończyłem BUD/S i Army Ranger School. To był słodko-gorzki moment, ponieważ wojsko było dużą częścią mojej tożsamości. Pomogło mi to ukształtować i uczynić mnie lepszym człowiekiem, a ja dałem z siebie wszystko.

Do tego czasu Bill Brown też się zmienił. Dorastał na marginesie, tak jak ja, nie miał wiele znaczyć, a nawet został wyrzucony z pierwszych zajęć BUD/S przez instruktorów, którzy kwestionowali jego inteligencję. Dziś jest prawnikiem w dużej firmie w Filadelfii. Freak Brown udowodnił i nadal udowadnia.

Sledge nadal jest w SEAL Teams. Kiedy go poznałem, był wielkim pijakiem, ale po naszych treningach jego mentalność się zmieniła. Przeszedł od tego, że nigdy nie biegał, do biegania w maratonach. Od nieposiadania roweru do zostania jednym z najszybszych rowerzystów w San Diego. Ukończył wiele triathlonów Ironman. Mówią, że żelazo ostrzy żelazo, a my to udowodniliśmy.

Shawn Dobbs nigdy nie został SEALsem, ale został oficerem. Obecnie jest komandorem porucznikiem i nadal jest niezłym sportowcem. Jest Ironmanem, znakomitym kolarzem, był honorowym człowiekiem w Advanced Dive School Marynarki Wojennej, a później uzyskał stopień naukowy. Jednym z powodów całego jego sukcesu jest to, że przyznał się do swojej porażki w Hell Week, co oznacza, że nie jest już jego właścicielem.

SBG nadal jest w Marynarce Wojennej, ale nie zadziera już z kandydatami BUD/S. Analizuje dane, aby mieć pewność, że Naval Special Warfare nadal będzie mądrzejszy, silniejszy i skuteczniejszy niż kiedykolwiek. Jest teraz jajogłowym. Jajogłowy z krawędzią. Ale byłem z nim, kiedy był u szczytu formy fizycznej i był pieprzonym ogierem.

Od naszych mrocznych dni w Buffalo i Brazylii moja mama również całkowicie zmieniła swoje życie. Zdobyła tytuł magistra edukacji i służy jako wolontariuszka w grupie zadaniowej ds. przemocy domowej, kiedy nie pracuje jako starszy zastępca wiceprezesa w szkole medycznej w Nashville.

Jeśli chodzi o mnie, rozciąganie pomogło mi odzyskać siły. Kiedy mój czas spędzony w wojsku dobiegł końca, będąc jeszcze w strefie odwykowej, studiowałem, aby ponownie uzyskać certyfikat ratownika medycznego. Po raz kolejny wykorzystałem swoje umiejętności zapamiętywania z długiej ręki, które doskonaliłem od czasów liceum, aby skończyć jako najlepszy w klasie. Uczęszczałem również do TEEX Fire Training Academy, gdzie ukończyłem Top Honor Man w swojej klasie. W końcu znów zacząłem biegać, tym razem bez skutków ubocznych, a kiedy wróciłem do wystarczająco przyzwoitej formy, wystartowałem w kilku ultrasach i wróciłem na pierwsze miejsce w kilku, w tym Strolling Jim 40-Miler w Tennessee i Infinitus 88k w Vermont, oba w 2016 roku. Ale to nie wystarczyło, więc zostałem strażakiem w Montanie.

Latem 2015 roku, po zakończeniu pierwszego sezonu na liniach ognia, zatrzymałem się w domu mojej matki w Nashville. O północy zadzwonił jej telefon. Moja mama jest taka jak ja w tym sensie, że nie ma szerokiego kręgu

przyjaciół i nie odbiera zbyt wielu telefonów w przyzwoitych godzinach, więc to był albo zły numer, albo nagły wypadek.

Słyszałem Trunnisa Jr. po drugiej stronie linii. Nie widziałem go ani nie rozmawiałem z nim od ponad piętnastu lat. Nasz związek rozpadł się w momencie, gdy zdecydował się zostać z naszym ojcem, zamiast walczyć z nami. Przez większość życia nie mogłem wybaczyć ani zaakceptować jego decyzji, ale tak jak powiedziałem, zmieniłem się. Przez lata mama na bieżąco informowała mnie o podstawach. W końcu odszedł od naszego ojca i jego podejrzanych interesów, zrobił doktorat i został administratorem college'u. Jest też świetnym ojcem dla swoich dzieci.

Po głosie mamy poznałam, że coś jest nie tak. Jedyne, co pamiętam, to pytanie mojej mamy: „Czy na pewno to Kayla?” Kiedy się rozłączyła, wyjaśniła, że Kayla, jego osiemnastoletnia córka, spędzała czas z przyjaciółmi w Indianapolis. W pewnym momencie luźniejsze znajomości się zbiegły, zagotowała się zła krew, wyciągnięto pistolet, rozległy się strzały i zabłąkana kula trafiła jednego z nastolatków.

Kiedy jego była żona zadzwoniła do niego, w panice pojechał na miejsce zbrodni, ale kiedy przyjechał, był trzymany poza żółtą taśmą i trzymany w ciemności. Widział samochód Kayli i ciało pod plandeką, ale nikt nie chciał mu powiedzieć, czy jego córka żyje, czy nie.

Moja mama i ja natychmiast ruszyliśmy w drogę. Jechałem osiemdziesiąt mil na godzinę w ukośnym deszczu przez pięć godzin prosto do Indianapolis. Zatrzymaliśmy się na jego podjeździe wkrótce po tym, jak wrócił z miejsca zbrodni, gdzie stojąc przed żółtą taśmą, został poproszony o zidentyfikowanie swojej córki na podstawie zdjęcia jej ciała zrobionego telefonem komórkowym detektywa. Nie zaoferowano mu godności prywatności ani czasu na okazanie szacunku. Wszystko to musiał zrobić później. Otworzył drzwi, zrobił kilka kroków w naszą stronę i wybuchnął płaczem. Moja mama dotarła tam pierwsza. Potem przyciągnąłem mojego brata do uścisku i wszystkie nasze gówniane problemy nie miały już znaczenia.

* * *

Budda powiedział, że życie jest cierpieniem. Nie jestem buddystą, ale wiem, co miał na myśli, i ty też. Aby istnieć na tym świecie, musimy walczyć

z upokorzeniami, złamanymi marzeniami, smutkiem i stratą. To po prostu natura. Każde konkretne życie ma własną, spersonalizowaną porcję bólu. Nadchodzi dla ciebie. Nie możesz tego zatrzymać. I wiesz to.

W odpowiedzi większość z nas jest zaprogramowana do szukania pocieszenia jako sposobu na uśmierzenie tego wszystkiego i złagodzenie ciosów. Wytyczamy bezpieczne przestrzenie. Konsumujemy media, które potwierdzają nasze przekonania, zajmujemy się hobby zgodnym z naszymi talentami, staramy się spędzać jak najmniej czasu na wykonywaniu zadań, których kurwa nienawidzimy, a to czyni nas miękkimi. Żyjemy życiem określonym przez ograniczenia, które sobie wyobrażamy i pragniemy dla siebie, ponieważ w tym pudełku jest piekielnie wygodnie. Nie tylko dla nas, ale dla naszej najbliższej rodziny i przyjaciół. Granice, które tworzymy i akceptujemy, stają się soczewką, przez którą nas widzą. Przez co nas kochają i doceniają.

Ale dla niektórych te granice zaczynają przypominać niewolę, a kiedy najmniej się tego spodziewamy, nasza wyobraźnia przeskakuje przez te ściany i poluje na marzenia, które bezpośrednio po nich wydają się osiągalne. Ponieważ większość snów jest. Inspirujemy się do wprowadzania zmian krok po kroku, a to boli. Zerwanie kajdan i wykroczenie poza nasze postrzegane granice wymaga cholernie ciężkiej pracy – często fizycznej – a kiedy postawisz się na szali, zwątpienie w siebie i ból powitają cię piekącą kombinacją, która ugnie ci kolana.

Większość ludzi, którzy są jedynie zainspirowani lub zmotywowani, rezygnuje w tym momencie, a po powrocie ich komórki wydają się o wiele mniejsze, a kajdany jeszcze ciaśniejsze. Nieliczni, którzy pozostaną poza swoimi murami, napotkają jeszcze większy ból i dużo więcej wątpliwości, dzięki uprzejmości tych, o których myśleliśmy, że są naszymi największymi fanami. Kiedy nadszedł czas, abym stracił 106 funtów w mniej niż trzy miesiące, wszyscy, z którymi rozmawiałem, mówili mi, że nie ma mowy, żebym to zrobił. „Nie oczekuj zbyt wiele” – mówili wszyscy. Ich słaby dialog tylko podsycił moje własne wątpliwości.

Ale to nie zewnętrzny głos cię załamie. Liczy się to, co sobie mówisz. Najważniejsze rozmowy, jakie kiedykolwiek przeprowadzisz, to te, które przeprowadzisz sam ze sobą. Budzisz się z nimi, chodzisz z nimi, kładziesz się z nimi do łóżka i w końcu działasz na ich podstawie.

Czy będą dobre, czy złe.

Wszyscy jesteśmy naszymi najgorszymi nienawidzącymi i wątpięcymi, ponieważ zwątpienie w siebie jest naturalną reakcją na każdą odważną próbę zmiany życia na lepsze. Nie możesz powstrzymać jej rozkwitu w twoim mózgu, ale możesz ją zneutralizować i całą inną zewnętrzną paplaninę, pytając: „ Co by było, gdyby?” .

What if jest znakomitym pieprzeniem dla każdego, kto kiedykolwiek wątpił w twoją wielkość lub stanął ci na drodze. Ucisza negatywność. To przypomnienie, że tak naprawdę nie wiesz, do czego jesteś zdolny, dopóki nie zaryzykujesz wszystkiego, co masz. Sprawia, że niemożliwe wydaje się przynajmniej trochę bardziej możliwe.

A co, jeśli jest moc i pozwolenie, by stawić czoła najmroczniejszym demonom, najgorszym wspomnieniom i zaakceptować je jako część swojej historii. Jeśli i kiedy to zrobisz, będziesz mógł wykorzystać je jako paliwo do wyobrażenia sobie najbardziej zuchwałego, oburzającego osiągnięcia i go zdobyć.

Żyjemy w świecie pełnym niepewnych siebie, zazdrosnych ludzi. Niektórzy z nich to nasi najlepsi przyjaciele. Są spokrewnieni. Porażka ich przeraża. Nasz sukces również. Ponieważ kiedy przekraczamy to, co kiedyś uważaliśmy za możliwe, przesuwamy nasze granice i stajemy się kimś więcej, nasze światło odbija się od wszystkich ścian, które zbudowali wokół siebie. Twoje światło pozwala im zobaczyć kontury ich własnego więzienia, ich własnych ograniczeń. Ale jeśli naprawdę są wspianiałymi ludźmi, za jakich zawsze ich uważałeś, ich zazdrość będzie ewoluować, a wkrótce ich wyobrażenia może przeskoczyć płot i nadejdzie ich kolej na zmianę na lepsze.

Mam nadzieję, że właśnie to zrobiła dla ciebie ta książka. Mam nadzieję, że teraz jesteś od nosa do betonu ze swoimi własnymi bzdurnymi limitami, o których istnieniu nawet nie wiedziałeś. Mam nadzieję, że jesteś gotów wykonać pracę, aby je rozbić. Mam nadzieję, że jesteś chętny do zmiany. Będziesz odczuwał ból, ale jeśli go zaakceptujesz, zniesiesz i nieczuły będziesz w swoim umyśle, dojdiesz do punktu, w którym nawet ból nie będzie w stanie cię skrzywdzić. Jest jednak pewien haczyk. Kiedy żyjesz w ten sposób, to nie ma końca.

Dzięki temu rozciąganiu jestem w lepszej formie w wieku czterdziestu trzech lat niż w wieku dwudziestu kilku lat. Wtedy zawsze byłam chora, napięta i zestresowana. Nigdy nie analizowałem, dlaczego ciągle dostaję złamań przeciążeniowych. Właśnie nagrałem to gównu. Bez względu na to, co dolegało mojemu ciału lub umysłowi, miałem to samo rozwiązanie. Zaklej to taśmą i ruszaj, kurwa, dalej. Teraz jestem mądrzejszy niż kiedykolwiek. I wciąż za tym tęsknię.

W 2018 roku wróciłem w góry, by ponownie zostać strażakiem z terenów dzikich.

W terenie nie byłem od trzech lat i od tego czasu przyzwyczałem się do treningów w fajnych salach i wygodnego mieszkania. Niektórzy mogą to nazwać luksusem. Byłem w luksusowym pokoju hotelowym w Vegas, kiedy wybuchł pożar 416 i odebrałem telefon.

To, co zaczęło się jako pożar trawy o powierzchni 2000 akrów w paśmie San Juan w Górach Skalistych w Kolorado, przekształciło się w rekordowego potwora o powierzchni 55 000 akrów.

Rozłączyłem się i złapałem śmigłowiec do Grand Junction, załadowany w USA

Leśnej i pojechałem trzy godziny na przedmieścia Durango w Kolorado, gdzie ubrałem się w moje zielone spodnie Nomex i żółte zapinane guziki z długimi rękawami, kask, okulary polowe i rękawiczki, i złapałem mojego super Pulaskiego – najbardziej zaufaną broń strażaków z dzikich terenów. Mogę tym kopać godzinami i to właśnie robimy. Nie pryskamy wodą.

Specjalizujemy się w powstrzymywaniu, a to oznacza kopanie lin i oczyszczanie krzaków, aby nie było paliwa na drodze piekła. Kopiemy i biegniemy, biegniemy i kopiemy, aż do wyczerpania każdego mięśnia. Potem robimy to wszystko od nowa.

Pierwszego dnia i nocy wykopaliśmy linie ogniowe wokół zagrożonych domów, gdy ściany płomieni maszerowały naprzód z odległości mniejszej niż milę. Dostrzegliśmy płomień między drzewami i poculiśmy upał w dotkniętym suszą lesie.

Stamtąd zostaliśmy wysłani na wysokość 10 000 stóp i pracowaliśmy na zboczu o nachyleniu czterdziestu pięciu stopni, kopiąc tak głęboko, jak to możliwe, próbując dostać się do gleby mineralnej, która nie spłonie. W pewnym momencie drzewo spadło i nie trafiło jednego z moich kolegów z drużyny o osiem cali. To by go zabiło. Czuliśmy dym w powietrzu. Nasi piloci — eksperci od pił łańcuchowych — wciąż ścinali martwe i umierające drzewa. Wyciągnęliśmy tę szczotkę poza koryto strumienia. Stosy były rozrzucone co pięćdziesiąt stóp na ponad trzy mile. Każdy z nich mierzył około siedmiu do ośmiu stóp wzrostu.

Pracowaliśmy w ten sposób przez tydzień na 18-godzinnych zmianach za 12 dolarów za godzinę, przed opodatkowaniem. W dzień było osiemdziesiąt stopni, a w nocy trzydzieści sześć stopni.

Kiedy zmiana się skończyła, rozłożyliśmy maty i spaliśmy pod gołym niebem, gdziekolwiek byliśmy. Potem obudziłem się i wróciłem po tym. Nie zmieniałem ubrania przez sześć dni.

Większość członków mojej załogi była co najmniej o piętnaście lat młodsza ode mnie. Wszyscy byli twardzi jak skała i należą do najciężej pracujących ludzi, jakich kiedykolwiek spotkałem. W tym, a zwłaszcza kobiety. Żaden z nich nigdy się nie skarżył. Kiedy skończyliśmy, oczyściliśmy linię długą na 3,2 mili, wystarczająco szeroką, by powstrzymać potwora przed spalaniem góry.

W wieku czterdziestu trzech lat moja kariera strażaka w dziczy dopiero się zaczyna. Uwielbiam być częścią zespołu takich twardych skurwysynów, jak oni, a moja ultra kariera wkrótce odrodzi się na nowo. Jestem wystarczająco młody, by rozpętać piekło i wciąż walczyć o tytuły. Biegam teraz szybciej niż kiedykolwiek i nie potrzebuję taśmy ani rekwizytów na stopy. Kiedy miałem trzydzieści trzy lata, biegałem w tempie 8:35 na milę. Teraz biegam 7:15 na milę bardzo komfortowo. Wciąż przyzwyczajam się do tego nowego, elastycznego, w pełni funkcjonującego ciała i przyzwyczajam się do nowego siebie.

Moja pasja wciąż płonie, ale szczerze mówiąc, trochę dłużej trwa kierowanie mojej wściekłości. Nie wisi już na moim ekranie głównym, pojedyncze nieświadome drganie spowodowane przytłaczającym sercem i głową. Teraz muszę mieć do niego dostęp świadomie. Ale kiedy to robię, wciąż czuję wszystkie wyzwania i przeszkody, złamane serce i ciężką pracę, jakby to się stało wczoraj. Dlatego możesz poczuć moją pasję w podcastach i filmach. To gówno wciąż tam jest, wypalone w moim mózgu jak blizna. Śledzi mnie jak cień, który próbuje mnie dogonić i połączyć w całość, ale zawsze popycha mnie do przodu.

Bez względu na to, jakie niepowodzenia i osiągnięcia piętrzą się w nadchodzących latach, a będzie ich mnóstwo, jestem pewien, że nadal będę dawał z siebie wszystko i wyznaczał cele, które większości wydają się niemożliwe. A kiedy te skurwysyny tak powiedzą, spojrzę im prosto w oczy i odpowiem jednym prostym pytaniem.

Co jeśli?

PODZIĘKOWANIE

T

po drodze, zanim zostałem przedstawiony pierwszemu i jedyemu pisarzowi, który naprawdę zrozumiał moją pasję i uchwycił mój głos. Chcę podziękować Adamowi Skolnickowi za niezliczone godziny spędzone na uczeniu się wszystkiego o mnie i moim popieprzonym życiu, aby pomóc zebrać wszystkie elementy i ożywić moją historię w druku. Słowa nie są w stanie wyrazić, jak bardzo jestem dumny z prawdziwości, kruchości i surowej szczerości tej książki.

Jennifer Kish, brak mi słów. Wiele osób tak mówi, ale taka jest prawda. Tylko ty naprawdę wiesz, jak trudny był dla mnie ten proces, a bez ciebie u mojego boku nie byłoby w ogóle żadnej książki. To dzięki tobie mogłem wziąć wolne od pisania, aby zająć się gaszeniem pożarów, podczas gdy ty zajmowałaś się całym biznesem związanym z książką. Świadomość, że mam „Kish” w swoim kącie, umożliwiła mi podjęcie bardzo odważnej decyzji o samodzielnej publikacji! To z powodu twojej etyki pracy miałem pewność, że odrzuciłem znaczną zaliczkę na książkę - wiedząc, że tylko ty możesz udźwignąć to, co może zrobić całe wydawnictwo! Wszystko, co mogę powiedzieć, to dziękuję i kocham cię.

Moja mama, Jackie Gardner, mieliśmy ciężkie, popieprzone życie. Taki, z którego oboje możemy być dumni, ponieważ wiele razy zostaliśmy powaleni na tyłki, gdy nie było nikogo, kto by nas podniósł. W jakiś sposób znaleźliśmy sposób, żeby zawsze się spieszyć. Wiem, że wiele razy martwiłaś się o mnie i chciałaś, żebym przestał. Dziękuję ci, że nigdy nie działałaś zgodnie z twoimi uczuciami, ponieważ pozwoliło mi to znaleźć więcej siebie. Dla większości ludzi nie jest to sposób, w jaki rozmawiałbyś z matką jako podziękowanie, ale tylko ty wiesz, jak potężna jest ta wiadomość. Bądź twardy; kocham Cię Mamo.

Mój brat, Trunnis. Nasze życie i sposób, w jaki dorastaliśmy, czasami czyniły z nas wrogów, ale kiedy gówno uderzyło w wentylator, byliśmy tam dla siebie nawzajem. W końcu to jest dla mnie prawdziwe braterstwo.

Wielkie uznanie i podziękowania dla następujących osób, które pozwoliły Adamowi i mnie przeprowadzić z nimi wywiady do tej książki. Twoje wspomnienie wydarzeń pomogło mi stworzyć dokładny i prawdziwy opis mojego życia i przebiegu tych konkretnych wydarzeń.

Mój kuzynie, Damien, podczas gdy dorastałeś, zawsze byłeś ulubieńcem, a ja spędzałem z tobą lepsze chwile, robiąc głupie rzeczy.

Johnny Nichols, nasza przyjaźń podczas dorastania w Brazylii była czasami jedyną pozytywną rzeczą, jaką miałem. Niewielu ludzi zna ciemność, której doświadczyłem jako dziecko, tak jak ty. Dziękuję, że byłeś tam, kiedy najbardziej cię potrzebowałem.

Kirku Freemanie, chcę ci podziękować za twoją szczerość. Byłeś jedną z nielicznych osób, które chciały powiedzieć bolesną prawdę o niektórych moich wyzwaniach w Brazylii i zawsze będę ci za to wdzięczny.

Scott Gearen, do dziś nigdy nie dowiesz się, jak bardzo twoja historia i to, że byłeś, pomogły mi w momencie mojego życia, kiedy widziałem tylko ciemność. Nie masz pojęcia, jaki wpływ wywarłeś na czternastoletniego dzieciaka.

To prawdziwe powiedzenie, nigdy nie wiesz, kto cię obserwuje. Tak się złożyło, że obserwowałem cię tego dnia w szkole PJOC. Dziękuję za przyjaźń po tylu latach.

Victor Peña, mam wiele historii do opowiedzenia, ale jedną rzecz, którą powiem, to to, że zawsze byłeś tam na dobre i na złe i zawsze dawałeś z siebie wszystko. Za to szalony szacunek, bracie.

Steven Schaljo, gdyby nie ty, nie byłoby nawet książki. Byłeś najlepszym rekruterem w Marynarce Wojennej. Jeszcze raz dziękuję za wiarę we mnie.

Kenny Bigbee, dzięki za bycie drugim „czarnym facetem” w BUD/S. Twoje poczucie humoru zawsze było na czasie. Trzymaj się mocno, bracie.

Do białego Davida Gogginsa, Billa Browna, wasza gotowość do pokonywania dystansów w najtrudniejszych czasach uczyniła mnie lepszą w najtrudniejszych czasach. Ostatnim razem, kiedy cię widziałem, byliśmy na misji w Iraku, ja obsługiwałem kal. 50, a ty M60. Mam nadzieję, że zobaczymy się w Stanach w najbliższej przyszłości.

Drew Sheets, dziękuję ci za odwagę bycia ze mną na czele łodzi podczas mojego trzeciego piekielnego tygodnia. Mało kto wie, jak ciężkie jest to gównno! Kto by pomyślał, że wieśniak i czarny facet będą tak blisko? To prawda, co mówią, przeciwieństwa się przyciągają!

Shawn Dobbs, potrzeba dużo odwagi, aby zrobić to, co zrobiłeś w tej książce. Wystawiłem się czytelnikowi, ale nie musiałeś! Wszystko, co mogę powiedzieć, to podziękować za umożliwienie mi podzielenia się częścią swojej historii. Zmieni życie!

Brent Gleeson, jeden z nielicznych facetów, których znam, gdzie „za pierwszym razem, za każdym razem” naprawdę ma zastosowanie. Bardzo niewielu będzie nawet wiedzieć, co to oznacza. Trzymaj się mocno, Brent!

SBG, byłeś jednym z pierwszych SEALsów, jakich spotkałem i wysoko postawiłeś poprzeczkę. Dziękuję za popychanie mnie we wszystkich trzech zajęciach BUD/S i za szybki trening monitorowania tętna!

Dana De Coster, za najlepszego kumpla do pływania, jakiego facet może mieć. Twoje przywództwo podczas mojego pierwszego plutonu nie miało sobie równych!

Sledge, mogę tylko powiedzieć, że żelazo zdecydowanie ostrzy żelazo! Dzięki za bycie jednym z nielicznych facetów, którzy walczyli ze mną każdego pieprzonego dnia i byli gotowi iść pod prąd i być niezrozumianym w dążeniu do poprawy.

Morgana Luttrella, 2-5! Zawsze będziemy połączeni od naszego momentu w Yumie.

Chris Kostman, nieświadomie zmusiłeś mnie do znalezienia zupełnie innego poziomu siebie.

Johnie Metz, dziękuję za dopuszczenie niedoświadczonego człowieka do swojej rasy. To zmieniło moje życie na zawsze.

Chris Roman, twój profesjonalizm i dbałość o szczegóły zawsze mnie zadziwiały. Jesteś wielkim powodem, dla którego udało mi się zająć trzecie miejsce w jednym z najtrudniejszych wyścigów na świecie.

Edie Rosenthal, dziękuję za wsparcie i niesamowitą pracę, którą wykonujesz dla Fundacji Wojowników Operacji Specjalnych.

Admirale Ed Winters, upokorzony, że pracowałem z panem przez tyle lat. Praca dla admirała zdecydowanie wywierała na mnie presję, abym dał z siebie wszystko

w każdym momencie. Dziękujemy za nieustające wsparcie.

Steve („Wiz”) Wisotzki, sprawiedliwości stało się zadość i dziękuję ci za to.

Hawk, kiedy wysłałeś mi tego e-maila o „13 procentach”, wiedziałem, że jesteśmy pokrewnymi duszami. Jesteś jedną z niewielu osób na tym świecie, które rozumieją mnie i moją mentalność bez wyjaśnienia.

Doktorze Schreckengast, dziękuję za skierowanie mnie na to echo. To gównno mogło uratować mi życie!

T., dzięki, że popchnąłeś mnie na tym rupiecie, bracie! Kontynuuj ładowanie.

Ronaldzie Cabarlesie, nadal dawaj przykład i bądź twardy. Klasa 03-04 RLW.

Joe Hippensteel, dziękuję za pokazanie mi właściwych sposobów na rozciąganie. To naprawdę zmieniło moje życie!

Ryan Dexter, dziękuję za przejście ze mną siedemdziesięciu pięciu mil i pomoc w dotarciu do 205 mil!

Keith Kirby, dziękuję za nieustające wsparcie przez te wszystkie lata.

Nandor Tamasko, dziękuję za udostępnienie mi i mojej drużynie siłowni do pobicia rekordu podciągania. Wasza gościnność, życzliwość i wsparcie nigdy nie zostaną zapomniane.

Dan Cottrell, dawanie bez oczekiwania czegokolwiek w zamian to rzadkie odkrycie. Dziękuję za umożliwienie spełnienia jednego z moich marzeń o zostaniu skoczkiem po czterdziestce!

Fred Thompson, dziękuję za umożliwienie mi pracy z twoim niesamowitym zespołem w tym roku. Nauczyłem się tak wiele od ciebie i twojej załogi. Szalony szacunek!

Marc Adelman, dziękuję za bycie częścią zespołu od pierwszego dnia i za rady na każdym kroku. Sposób na przekroczenie postrzeganych ograniczeń w tym roku. Jestem dumna ze wszystkich Twoich dokonań!

BrandFire, dziękuję za twój twórczy geniusz i stworzenie davidgoggins.com.

Na koniec moja szczerza wdzięczność i uznanie dla niesamowitego zespołu Scribe Media.

Od pierwszego kontaktu z Tucker Max do ostatniego i każdego punktu kontaktu pomiędzy nimi, ty i każdy członek twojego zespołu wykonaliście za dużo, tak jak obiecaliście! Specjalne podziękowania dla doskonałego profesjonalisty Ellie Cole, mojego kierownika ds.

wydawniczych; Zachowi Obrontowi za pomoc w stworzeniu niesamowitego planu marketingowego; Halowi Cliffordowi, mojemu redaktorowi; oraz Erin Tyler, najbardziej utalentowana projektantka okładek, jaką mogłam sobie wyobrazić, która pomogła stworzyć najbardziej chorą okładkę książki wszechczasów!

O AUTORZE



DAVID GOGGINS jest emerytowanym żołnierzem Navy SEAL i jedynym członkiem Sił Zbrojnych Stanów Zjednoczonych, który kiedykolwiek ukończył szkolenie SEAL, Szkołę Rangerów Armii Stanów Zjednoczonych i szkolenie Kontrolera Lotnictwa Taktycznego Sił Powietrznych. Goggins brał udział w ponad sześćdziesięciu ultramaratonach, triathlonach i ultra triathlonach, ustanawiając nowe rekordy trasy i regularnie zajmując miejsca w pierwszej piątce. Był rekordzista Guinnessa za wykonanie 4030 podciągnięć w siedemnaście godzin, jest bardzo poszukiwanym mówcą publicznym, który podzielił się swoją historią z pracownikami firm z listy Fortune 500, profesjonalnymi zespołami sportowymi i setkami tysięcy studentów w całym kraju .