

МИСТЕЦТВО СТІЙКОСТІ

Книжка вийшла за підтримки
ГО «Реформація»



format.ua



долучитися

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

РОСС ЕДЖЛІ

МИСТЕЦТВО СТІЙКОСТІ

СТРАТЕГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ
НЕЗЛАМНОГО РОЗУМУ І ТІЛА

*Переклала з англійської
Олександра Асташова*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2024

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

ЗМІСТ

Передмова	9
Пролог	11

Частина перша

Життя на суші (до запливу)

Розділ 1 Чому я це зробив?	23
Розділ 2 Чому тіло не ламається?	29
Розділ 3 Чому розум не здається?	36

Частина друга

Життя в морі (під час запливу)

Урок 1 Стоїчна спортивна наука — це викувана в бою філософія	49
Урок 2 Пізнайте силу духовної спортивної науки	66
Урок 3 Тіло можна побити й поранити, але не зламати	80
Урок 4 Щоб іти власним шляхом, напишіть власний план	95
Урок 5 Тіло — інструмент, а не прикраса	109
Урок 6 «Зимове гартування» для стійкості	125

Урок 7	Швидке буває слабким, а повільне — сильним	134
Урок 8	Сила гартує витривалість, а витривалість — силу	145
	<i>«План тренувань Великого британського запливу»</i>	156
Урок 9	Опануйте режими: від економного до вбивчого	177
Урок 10	Обмежуйте обмеження	194
Урок 11	Два способи впоратися з болем	200
Урок 12	Побороти страх: теорія тваринного страху	211
Урок 13	Пізнайте силу вищої мети	222
Урок 14	Прийміть те, чого не можете контролювати	230
Урок 15	Контролюйте те, що можете контролювати	241
Урок 16	Не квапте стійкість, бо поквипите поразку	251
Урок 17	Ви сильніші, коли всміхаєтеся	270
Урок 18	Уві сні стаєте сильнішими	278
Урок 19	Геройство в голоді	292
Урок 20	Стійкість найкраще смакує з їжею	302
Урок 21	Залізний шлунок	316
Урок 22	Викувана стійкість	322
Епілог		327
Подяки		330
Примітки		332

*Дякую батькові,
найстоїчнішій людині в моєму житті*

ПЕРЕДМОВА

Лише гляньте на цифри: 2865 кілометрів, 157 днів у морі, більш ніж мільйон спалених калорій, понад два мільйони гребків. Вражає? А знаєте, що вражає ще більше? Нуль днів, пропущених через хвороби.

Обпливти Велику Британію — звучить важко. Шалено важко. Бо так воно і є. Треба бути божевільним, щоб наважитися зробити повне коло.

Ось чому я хотів опинитися серед перших, хто привітає Росса, коли після п'яти місяців у морі він нарешті повернувся на пляж у Маргейті й так завершив свій героїчний Великий британський заплив. Я добре пам'ятаю, який у нього того дня був вигляд: виснажений, голодний, схожий на прибульця з іншого світу... і з широкою усмішкою на обличчі.

Головний принцип, що допоміг мені багато чого здолати в житті, — це *позитивне мислення*. І якщо ви знайомі з Россом, то також знаєте, що в нього його повно. Позитивне мислення — це більше внутрішньої енергії. Більше кмітливості. Більше шансів пережити найскладніші часи (коли прочитаєте цю книжку, то зрозумієте, що Росс їх знає не з чуток).

Що дає нам мотивацію переступати больовий поріг і стійкість, аби здолати будь-які перешкоди, які природа зводить на нашому шляху? Що такого могутнього є в людському розумі, що дає досягати неймовірних висот? Як Росс віднайшов у собі ту неймовірну насагу кинути виклик суті людської природи та спробувати те, чого ніхто раніше не робив?

Шукаючи відповіді на ці запитання, я мимоволі згадую свої роки у військах спецпризначення й те, як тренування навчили мене зважувати ризики й шанси. Що станеться, якщо я зайду в ці двері, навіть якщо знаю, що за ними чатує ворог? Хто з нас нападе першим? Який ризик, що за мить я отримаю смертельну кулю в лоб? Зазвичай мій аналіз свідчив, що ризик не надто великий, тому я казав собі: «Та грець із ним, шанси на моїй стороні, заходжу».

Росс оминув усі ризики. Медузи в затоці Корріврекан, танкери на шляху, підступні течії та припливи, вітри, хвилі й шторми. Дивно, але навіть жодна атлантична акула не надумала припливти й привітатися!

Якщо хтось і міг обпливти Британію, то це точно Росс і тільки він — із його фізичними й розумовими здібностями, спортивною кваліфікацією та розумінням науки харчування. Ви можете бути найкращим плавцем світу, але без психологічної міцності, стійкості й уміння перемикатись у режим виживання не протрималися б і тижня.

Цей сміливий проєкт Росса — бездонна скарбниця уроків і висновків. Не дозволяйте іншим вказувати, ким ви є. Подолайте страх перед невідомим. Спорожніть свій розум від усього зайвого, хай там залишиться лише ви й вода. Зберіться, почніть і робіть свою справу.

Росс — справжній взірець скромності та джерело натхнення. Після прочитання його книжки ви досягнете неоціненну ідею: *людина може досягти чого завгодно.*

Попливе той, хто наважиться. Щастя тобі, мій друже Росс. Я пишаюся тим, що можу називати тебе другом. Ти — унікальний. Справжній британський герой. Не можу дочекатися, щоб дізнатись, що чекає на тебе в наступній великій (і, сподіваюся, суходільній) пригоді.

Ент Міддлтон

Пролог

31 січня 2018 року, 10:00. Тренувальний центр командос Королівської морської піхоти в Лімпстоуні, графство Девон. Я щойно завершив 48-годинний тренувальний заплив (подолавши 185 кілометрів у тренувальному басейні) — у межах підготовки до встановлення рекорду з найдовшого у світі запливу в умовах нейтральної течії в океані, морі або затоці. Планував зробити це десь у районі Бермудів, де тепла вода, смачна їжа й багато знайомих із човнами: там я без підтримки точно не залишуся.

Я зайшов в офіцерську їдальню й сів поряд з хорошим другом Оллі Мейсоном — капітаном Королівської морської піхоти, головним тренером з регбі й моїм тимчасовим інструктором з підготовки. Ми вместилися на м'яких шкіряних диванчиках, узяли собі чаю й перші кілька хвилин сиділи в тиші.

Я роззирнувся. Перебувати тут, у цьому центрі, було для мене великою честю. За довгі роки його поріг переступали сотні офіцерів. Здавалося, наче час не має влади над цим по-старовинному розкішним місцем: книжкові шафи із цільного дуба, відполіровані дверні рами з латуні, рояль у кутку й гігантська картина із групою командос, які отримують свої зелені берети: офіційна посвята в ряди королівських морських піхотинців.

Тишу порушив один зі старших офіцерів, який приєднався до нас за чаєм на диванчиках.

— Гей, хлопче, — мовив він, кинувши погляд на мої зморщені ноги та руки. — Чув про твій 48-годинний заплив. До чого тренуєшся?

Офіцер був високим і мав сильні та накачані руки, у яких чашка чаю видавалася комічно крихітною. А ще в нього були розкішні вуса. Кращого образу для королівського морського піхотинця не придумати, навіть якщо дуже захотіти.

— Можливо, до найдовшого у світі запливу в умовах нейтральної течії, — відповів йому я.

Він на мить замовк, відсърбнув чаю й задумливо втупився у дно чашки, наче шукав там якихось доказів, перш ніж винести вердикт.

— Можна я буду з тобою відвертим, юначе?

— Так, звісно, — відповів я, заінтригований його словами.

— Якщо чесно, це все якась фігня.

Зайве говорити, що на таку реакцію я аж ніяк не сподівався. Та й узагалі не запитував чужої думки. Ми ще навіть не назвалися один одному. Але, схоже, вже переступили із цим офіцером через усі формальності та люб'язності й одразу перейшли до імпровізованого брейнстормінгу.

Але тут втрутився Оллі.

— Буду відвертим, друже. Думаю, тобі треба набратися сміливості й обпливти Британію.

— Навіщо? — здивувався я, шокований такими масштабами.

— Можу назвати як мінімум три причини. Там десь 2900 кілометрів — тому ти можеш здійснити найдовший етапний заплив в історії людства. До того ж ти встановиш рекорд на батьківщині, у британських водах. І воно не звучить так фігово, як заплив в умовах нейтральної течії на Бермудах.

Я замислився над словами Оллі, намагаючись зрозуміти логіку.

Спершу я відкинув його ідею. Посърбуючи свій чай — напівнепритомний, наскрізь просякнутий хлоркою — я розсміявся, похитав головою й аж стрепенувся від думки про те, що проведу все літо, продираючись крізь одні з найпідступніших течій у світі, що омивають узбережжя Британії.

Але, мушу визнати, вечір наближався, чай закінчувався й пропозиція Оллі здавалася не такою вже й кепською.

Можливо, мені в голові туманилося через брак сну, але поки я розтікався по тому гігантському шкіряному дивану, думка

обпливти величезну скелю, яку ми звемо Британією, вперто мене не покидала. Я почав згадувати колишніх британських авантюристів — від капітана Джеймса Кука до Ернеста Шеклтона. Здавалося, пригоди й дослідження вже вкоренилися в нашій британській ДНК, тому ідея рушити стопами великих дослідників (хоча і власним скромнішим шляхом) запалила в моїх грудях вогонь, якого не зміг стримати навіть 48-годинний тренувальний заплив на 185 кілометрів.

3 серпня 2018 року, 19:00. Великий британський заплив триває вже 63 дні (й понад 1280 кілометрів). Ми дісталися затоки Коррірекан — вузької протоки між островами Джура і Скарба біля західного узбережжя материкової Шотландії. Тут розкинувся наш місцевий дикий-дикий Захід. Улітку високі гори, всіяні розсипом сосен, зливаються із зеленими полонинами біля підніжжя, а взимку, коли арктичні хуртовини огортають вершини шаром кришталевого снігу, ті самі гірські хребти вкриваються білою ковдрою.

Зараз кінець літа, майже осінь. Кілометр за кілометром звивисті й вологі пустки між лиманами та пагорбами, вдягаються в золотисто-коричневе вбрання під слабкими променями сонця. Чарівне, унікальне видовище, яким найкраще насолоджуватися, загорнувшись у товсте пальто й натягнувши вовняну шапку з теплими рукавичками.

Значно менше насолоди відчуваєш, коли в цей момент бовтаєшся в морській 8-градусній воді на півдорозі до статусу першої людини, яка обпливе Велику Британію — дев'ятий за величиною острів у світі.

Оце зараз я. На 1378-му кілометрі моєї авантюри, яку згодом охрестять Великим британським запливом. Не надто щасливий і аж ніяк не здоровий.

Продершись крізь підступні шторми, потужні хвилі, мінливі течії та брудні судноплавні маршрути, мої легені й кінцівки вже не функціонують, як раніше. Останні два місяці я виснажував їх по дванадцять годин на день. І такої втоми не відчував ще ніколи в житті...

Виснаження вже вкоренилося в моїх зв'язках і сухожиллях. Язик із кожним вдихом повітря скидав шари шкіри через сіль у воді. (Цей стан зветься «солоним язиком»: ротова порожнина втрачає всю вологу, і перші кілька шарів язика починають руйнуватися.) До того ж шотландські води — аж ніяк не найпривітніші з їхніми агресивними течіями.

Решта тіла теж почувалася кепсько. Нескінченні хвилі безжально викривляли мої плечі, а шкіра щодня страждала від тертя, морських виразок і дикого холоду. Вона так загрубіла, вицвіла й налилася дивною сумішшю синього, фіолетового та сірого, що я вже мало скидався на людину. До того ж ніс і щоки так сильно розпухли від постійних ударів хвиль, що натягати окуляри стало нестерпно боляче.

Але попри нескінченний список недуг, я вважав себе щасливчиком, бо досі тримався на воді (а не *під* нею). Місцева берегова охорона попередила нас: ці води такі підступні, а кількість загиблих така страшна, що це місце назавжди вкоренилося в шотландському фольклорі. Рибалки навіть розповідали нам про міфологічну істоту Хаґ — богиню, яка править озерами й іншими водоймами Шотландії.

Хочу сказати, що я ніколи не вважав себе забобонним. До затоки Корріврекан. Коли пронизливі вітри завивали на островах, усім узбережжям луною розносився моторошний звук — наче когось із шотландської міфології розлютили мої спроби подолати місцеві води.

Дика природа Шотландії з ним погоджувалася. Подивитися на спектакль зібралися глядачі: птахи кружляли над головою, самотній тюлень спостерігав десь із берега. Навряд чи вони розуміли, на кого — або на що — дивляться. Безжальні хвилі так викривили мені плечі, що гребки стали різкими й агресивними, а сам я вже не був схожим на людину, до якої звикла місцева фауна.

Трималася на безпечній відстані від цієї не то людини, не то звіра й команда нашого допоміжного човна «Геката». Яка, до речі, вирішила, що мені замало згаданих тортур. Метт (капітан Великого британського запливу) і Таз (син Метта й голова екіпажу) голосно вигукували мені з палуби чіткі інструкції.

— Ще три години доведеться пливти на повну силу, — крикнув Метт з відтінком співчуття, дивлячись на моє виснажене і скалічене тіло. — Якщо зможеш, то ми подолаємо вир.

Зважаючи на мій поточний стан, тригодинний спринт звучав амбіційно. На жаль, Метт казав правду: це був єдиний спосіб подолати бурхливі води, де засів відомий на весь світ вир Корріврекан. У цей момент такі поняття, як «стратегічний темп», «відпочинок» і «відновлення», просто перестали існувати. Ти або пливеш щосили, або не пливеш узагалі.

Я подав Метту й Тазу знак, що готовий. Акуратно натягнув окуляри на опухлі очниці, поставив на годиннику таймер на три години й пообіцяв собі, що не зупинюся, аж поки почую звуковий сигнал. І ні вир, ні водяні духи з місцевих легенд не зможуть мене відвернути.

Гребок за гребком мене жбурляло між крайнощами: хоробрістю і здоровим глуздом. Мої руки нили від болю, а легеням бракувало повітря, але я знав, що це краще, ніж закінчити на дні океану. Тож перші 40 хвилин я благав своє тіло тримати неможливий темп, щоб здолати неприступний Корріврекан. Але десь за годину місцевим угіддям містичної богині Хаґ набридла моя компанія, і вони встромили мені в колеса палицю, на яку я аж ніяк не сподівався... Просто мені в обличчя пливла гігантська медуза.

До того ж, як з'ясувалося, не одна. Ціла армія медуз — «волосистих ціаней», щупальця яких могли сягати двох метрів у довжину, а вага — 25 кілограмів. Медузи вже не раз жалили мене в обличчя, але цього разу все було інакше. Їх було так багато, що, попри всі мої спроби оминати небезпечні щупальця, ніс і щоки все одно пекли від отрути.

Через дві години біль став нестерпним... Мені здавалося, що в моє обличчя засунули розпечену кочергу, яка так проїдає плоть, що з кожним кілометром на шкірі проступають нові й нові пухирі.

Через дві години і тридцять хвилин біль почав паралізувати... Я помітив, що вже не контролюю лівого боку обличчя, бо отрута просочилась у шкіру й спровокувала найболючіший параліч у моєму житті. М'язи рота мені не підкорялися, з його кутика стікала слина. Не захлинався водою я лише чудом.

Через дві години й сорок п'ять хвилин біль почав сліпити... Параліч дістався очей, з яких тепер текли сльози й заливали окуляри. Я нічого не бачив. Поки намагався поправити окуляри, в обличчя прилетіло останнє щупальце. Воно вжалило так сильно, що очниці запалали справжнім вогнем, а гумка окулярів відійшла від шкіри, пускаючи всередину воду.

— Не зупиняйся! — крикнув Метт із човна.

Метт зі своїм 40-річним досвідом у морі чудово знав, що ми досі небезпечно близько до одного з найбільших і найсмертоносніших вирів у світі.

Очі заливали сльози й солоня вода, я залишився майже без зору... в морі... без орієнтації в просторі... Я в розпачі схопився за окуляри. Дивом (і через біль) мені вдалося поправити водонепроникну гумку, тож тепер я міг хоч щось розгледіти, щоб прямувати туди, куди вказував Метт.

Через три години біль себе виправдав... Ще ніколи звук таймера на моєму годиннику не пестив слух так, як тієї миті, коли я випливав із виру. Але святкувати часу не було, бо вся моя увага одразу змістилася на пекельний біль обличчя, шиї та рук від укусів медуз.

— У мене врізалася медуза! — крикнув я екіпажу.

Таз кинувся до борту оцінити ситуацію.

— Шкіра досі горить, — сказав, здригаючись від болю.

Поки Метт намагався втримати чіткий курс у небезпечних водах, Таз оглянув моє обличчя й одразу зрозумів, у чому річ.

— Ще б пак, — промовив він і теж скривився. — У тебе досі висить щупальце на все обличчя.

Дивовижно, але я проплив через весь Корріврекан *зі щупальцем медузи на лиці*.

Я зняв жирне, отруйне щупальце, що якось застрягло в ремінці окулярів і обвило мені обличчя, й відчув миттєве полегшення. Суворий шотландський бриз торкнувся розпеченої шкіри довгоочікуваною прохолодою. Нарешті я міг спокійно пливати далі. Ще п'ять кілометрів — і ми остаточно вирвалися з лап Корріврекану.

Коли я забрався в човен, то впав на палубу напівживим, виснаженим морально й фізично. Тепер я розумів, що тут не працюють

спортивні правила. Техніки плавання мало в цьому дикому й неприборканому куточку Британії. Такі битви виграє лише той, хто вміє зібрати кожну краплю фізичної і психологічної сили у своєму арсеналі й здолати хронічну втому, що паралізує.

Тієї ночі я зрозумів, що це не просто плавання... Це екстремальне навчання мистецтва стійкості.

13 серпня 2018 року, на годиннику 07:45. Ми (досі) бовтаємося у водах Внутрішніх Гебридів біля материкової Шотландії.

— Щойно минеш міст, усе зміниться, — промовив місцевий рибалка. Сильний шотландський акцент додавав його словам зловісності.

Старому було десь за сімдесят, і проплавав він у цих водах уже пів століття. Мудрість і досвід наче всоталися в кожну рису його побитого вітрами і зморшками обличчя, а роки, проведені за щоденною ловлею риби, викарбувалися на мозолистих, загрубілих руках.

— Досі Шотландія була з тобою ласкавою, — додав він.

— Невже? — вигукнув я.

Я відтягнув комір светра, демонструючи свої бойові рани: морські виразки від тісного гідрокостюма, укуси медуз і шрами від нескінченної боротьби з богинею Хаґ у Корриврекані.

— Якщо це ласкаво, то що тоді по-вашому жорстко?

— Ой хлопче, — стурбовано зітхнув старий з усмішкою на вустах. — Ти плив через Внутрішні Гебриди, між островами поблизу материка. Вони скупчилися так тісно, що іноді між островами і двох кілометрів нема. Не найкраще, проте таки укриття від вітру і хвиль. Якщо почнеться шторм, зможеш легко сховатися в гавань. А там і продукти, і припаси, і, якщо пощастить, навіть знаменита гебридська гостинність та місцевий односолодовий віскі.

Рибалка махнув рукою в напрямку Кайл-оф-Лохалш — поселення, де в місцевих пабах досі можна почути стародавню гельську мову від народних музик.

— Коли пропливеш під Скайським мостом, забудь про це, — попередив він. — Бо почнуться Зовнішні Гебриди, а там ніде

сховатися від шторму. До островів буде кілометрів п'ятдесят. І ніхто вас не зустріне з віскі. Там на вас чекатимуть лише арктичні шторми зі швидкістю п'ятдесят вузлів і хвилі по шість метрів заввишки. Медузи вас найменше турбуватимуть.

На мить ми всі застигли в мовчанні й обернулися на Скайський міст за кілька кілометрів від нас. Міст з'єднував острів Скай із поселенням Кайл-оф-Лохалш на материковій Шотландії, між якими до 1995 року ходили лише човни. Отже, саме він стане ключовим орієнтиром у Великому британському запливі.

Того ранку я сидів на палубі: роздавав інтерв'ю ЗМІ та балакав з місцевими рибалками, які зацікавилися моєю авантюрою. Якоїсь миті почався приплив — сигнал прощатися з репортерами й готуватися до наступного запливу. Коли журналісти й рибалки покинули човен, я мовчки сів поруч з Меттом, намагаючись обережно натягнути холодний і липкий гідрокостюм на свої свіжі рани. Але на палубі тоді затримався один репортер, який набрався сміливості озвучити три останні запитання. Саме вони й стали ключовими як для запливу, так і для цієї книжки:

— Навіщо ти це робиш?

— Чому твоє тіло не ламається?

— Чому твій розум не здається?

Правду кажучи, тоді я не міг відповісти на них навіть собі. Втома й біль глибоко всоталися в кожну клітинку мого тіла та щодня загрожували обірвати експедицію. Але для журналіста я спробував сформулювати хоч якийсь висновок після 74 днів, які провів у морі, хоча й не був упевненим у ньому на 100 %.

— Думаю, моє тіло досі не зламалося, а розум не здався (поки що), бо я зміг поєднати вчення давньогрецьких філософів із сучасними знаннями про спорт у, так би мовити, власну філософію — стоїчну спортивну науку.

Спочатку репортер здавався спантеличеним, але кивнув і міцніше схопився за ручку й блокнот, наче чекав на мою наступну відповідь і якесь глибоке духовне одкровення. На жаль, я більше не мав чого йому дати.

Мені лишалося здолати ще півтори тисячі кілометрів, тож говорити про повноцінну філософію було надто рано. Але я пообіцяв

журналісту, що якщо закінчу заплив, то довершу своє вчення й напишу книжку.

— Тоді дуже чекатиму, щоб придбати примірник, — відповів він і всміхнувся.

Я усміхнувся у відповідь. Ми сиділи на палубі, вдивлялися в розкидистий краєвид і міркували, що ж звело нас разом тут, у цих дивних обставинах.

— Ну, добре, але навіщо ти це робиш? — спитав мій новий товариш.

Я глянув на Метта. У його погляді було розуміння. Ми все знали й без слів.

Здавалося, початок цієї подорожі (і життя на суші) були ще в минулому житті. Відтоді минуло так багато днів, кілометрів, припливів і відпливів. Але щоб зрозуміти причину, треба усвідомити, що ми, люди, століттями практикували мистецтво стійкості. Воно й відрізняє нас від інших видів. По суті, те, що почалося 1 червня 2018 року на пісках пляжу Маргейта на південному сході Англії, — лиш гіпербола унікальної здатності людини знаходити сили в мить страждання.

Розділ 1

Чому я це зробив?



Місце перебування: Маргейт

Відстань: 0 кілометрів

Днів у морі: 0

1 червня 2018 року, 7:00, невелике прибережне містечко Маргейт. Цей морський курорт на південно-східному узбережжі Англії, що вабить своїми піщаними пляжами жителів Лондона, розкинувся лише за 130 кілометрів звідси. Люди їдуть сюди по теплу ностальгію за минулим: тут досі можна потрапити в кав'ярню з морозивом, їдальню, де подають пироги з пюре, й пограти на ігрових автоматах. А ще історія міста тісно пов'язана з мореплаванням. Колись тут був величезний пірс, збудований ще у вікторіанську епоху й зруйнований штормом у 1978-му. Тепер колишня пристань — постійне нагадування місцевим (і туристам) про силу, яку таїть у собі океан.

Ось чому британське узбережжя стало ідеальним «полігоном» для опанування *мистецтва стійкості*. Північне море відоме на весь світ своїми небезпечними течіями, хвилями й погодою.

Кожен загрозливий вир, кожен скелястий мис і кожен суворий шторм тут стане для мене інструментом, що загартує розум і тіло.

Але чому Маргейт? Навіщо починати звідси? Коли ми планували заплив, то вирішили, що Британію треба обпливати за годинниковою стрілкою, бо вітри дмуть на острів переважно із заходу чи південного заходу. Тож, якщо ми попливемо південним узбережжям, оминемо Корнволл і рушимо далі вгору через Ірландське море в бік заходу Шотландії, «важча» частина подорожі припадає на літні місяці. Теоретично «легша» частина має початися після півночі Шотландії й далі, вниз по східному узбережжю: тут від вітрів нас захищатиме топографія берегової лінії. Однак, щоб завершити нашу подорож до настання зими, швидкість відігравала ключову роль. Утім, коли я того ранку стояв на пляжі та вдивлявся в море, то й гадки не мав, що чекає на мене попереду. Багато хто вважав мій задум «плавальним самогубством», охрестивши авантюру неможливою, а спроби втілити її — дурними. Але цитую легендарну письменницю Перл Бак: «Молодь знає замало, щоб поводитися розсудливо, тож зазіхає на неможливе — і досягає його, покоління за поколінням».

Ось чому мій план був таким простим. Я стану піддослідним кроликом, який спробує зробити перший в історії заплив на 2865 кілометрів навколо Британії й водночас перевірить, чи працює наука стоїцизму та сили духу. Цим запливом я хотів вивчити тонкощі такого явища, як стійкість. Осягнути, що саме робить людський дух таким незламним.

Правила запливу теж були елементарними. Ми класифікували його як «найдовший у світі етапний заплив» (де дистанція кожного етапу може варіюватися з дня у день, а точка старту нового етапу починається з точки фінішу попереднього) й узгодили правила з вимогами Всесвітньої асоціації плавання на відкритій воді (WOWSA) та Книгою рекордів Гіннеса. Я маю начепити на себе GPS-трекер, який надсилатиме дані про місце мого перебування у WOWSA наприкінці кожного дня запливу. Також задля безпеки я повинен мати із собою надувний буй (особливо вночі: буй оснащений ліхтариком, щоб мене було видно здалеку). А ще, за власною

ініціативою, я наполіг, що не маю сходити на берег упродовж усього запливу, а зможу лише відпочивати на воді в човні підтримки.

Ясна річ, я буду не один під час запливу. Подорож такого масштабу можна навіть не планувати без залізного капітана, загартованого багаторічним досвідом плавання в найжорсткіших умовах, які тільки здатна вигадати матінка природа. А ще — без екіпажу, який непохитно вірить у мою місію та готовий день і ніч супроводжувати мене крізь пекло та хвилі.

Але замість гідної команди я знайшов щось значно краще. Я знайшов родину.

Сім'я Найтів — це віддана братія моряків і досвідчених серферів, які роками мріяли обпливти рідну Велику Британію. Метта Найта — капітана, чоловіка й батька з любов'ю до пригод і жагою до неможливого — порадив мені наш спільний друг, який запевнив, що він стане ідеальним очільником мого екіпажу. Коли ми з Меттом уперше зустрілися в Торкі, щоб обговорити місію, його відразу захопив мій ентузіазм. Довго вмовляти Метта не довелося: він без вагань погодився скооперуватися із шалено наївним і дико оптимістичним плавцем та організувати перший у світі заплив навколо величезної груди землі, яку ми звемо Британією.

Описати Метта важко, проте я спробую. Трохи більш ніж 180 сантиметрів заввишки, приблизно 60 років, зі статурою, як у тренованого тріатлоніста. У тілі ні краплі зайвого жиру, гігантські, майже карикатурні руки, як у моряка Папая, і груба шкіра, загартована в боротьбі з вітрами, хвилями й солоною водою. Але зовнішність — лише фізичне віддзеркалення його глибокого зв'язку з морем, який зародився ще в 1980-х роках, коли маленьким хлопчиком Метт покинув рідне місто в пошуках пригод і переплив Атлантику, влаштувавшись на роботу матросом.

Працьовитий і відчайдушно закоханий у море, Метт швидко просувався кар'єрною драбиною та згодом отримав сертифікат, який давав змогу борознити Атлантичний, Тихий та Індійський океани, стоячи за штурвалом.

Тоді він познайомився із майбутньою дружиною Сюзанн — мініатюрною блондинкою з Девоншира, яка працювала коком на судні й реалізовувала свій материнський інстинкт за плитою, готуючи

для родини й екіпажу, поки корабель боровся із шестиметровими хвилями у відкритому морі. Разом з Меттом вони обпливли узбережжя Франції, Корнволлу, Девону, Вельсу, Ірландії, Португалії, Мадейри й навіть запливали на далекі острови південної частини Тихого океану та Індонезії.

Між рейсами вони якось знайшли час зробити чотирьох неімовірних дітей, які стали моєю командою й названими братами та сестрами: Таза, Гарріет, Пеонію і Джемайму. На судні між ними не було ієрархії: кожен робив усе можливе, щоб ми злагоджено рухалися вперед, оберігав мене від пасток для лобстерів, забулених скель, небезпечних судноплавних шляхів, акул, косаток і тюленів у шлюбний сезон.

І, нарешті, трохи про мій «дім» на ці 157 днів. «Геката» — спеціально спроектоване судно-катамаран 16 метрів завдовжки і 7 метрів завширшки. Складається з двох паралельних корпусів, з'єднаних мотузкою і такелажем. Завдяки своїй формі (запозиченій в полінезійських традиційних катамаранів, дизайн яких не мінявся тисячоліттями) човен рухається, гнеться і вихляє разом із хвилями.

Більшість шляху ми сподівалися пливати на вітрилах, але іноді моря були такими бурхливими, а течії — такими сильними, що доводилося залучати двигун.

Однак головною принадою «Гекати» для мене став камбуз. Окрім кухні, він слугував нам бібліотекою, у якій я й писав цю саму книжку. Після 12-годинного запливу в мене ще залишалося достатньо часу, щоб поїсти, виспатися й записати всі свої думки та теорії про стійкість, які крутилися в голові, поки я розглядав морське дно. Як ми потім порахували, упродовж 157-денного запливу я понад 1500 годин (і більш ніж 60 днів) провів обличчям униз, вдивляючись у темно-синю безодню. Півтори тисячі годин я писав в уяві розділи майбутньої книжки ще до того, як слова з'являться на папері.

Ось чому ви зараз читаете справжній вінегрет із:

- реальних подій під час запливу;
- історій з минулого, які на цей заплив вплинули;
- історій із химерного світу сенсорної депривації, які розгорталися в моїй голові.