

AUTOR
BESTSELLERA
MOŻESZ WIĘCEJ!



NIE DO ZATRZYMANIA

JAK ZDOBYĆ SZCZYT
I UTRZYMAĆ PRZEWAGĘ

CAMERON HANES

PRZEDMOWA: ANDREW HUBERMAN, PhD

Tytuł oryginału: UNDENIABLE: How to Reach the Top and Stay There

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-289-3104-6

Text Copyright © 2025 by Cameron Hanes

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.

All rights reserved.

Jacket design by Rob Grom. Jacket photograph of Cameron Hanes by James Williams.

Polish edition copyright © 2026 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

onepress.pl/user/opinie/niepod

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: onepress.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	11
PROLOG. W DRODZE NA SZCZYT	15
ROZDZIAŁ 1. WYBIERZ SWOJE CIERPIENIE	18
<i>Trzymaj się przepisu</i>	47
ROZDZIAŁ 2. ZNAJDŹ SPOSÓB	48
<i>Bądź lepszy dziesiątego dnia</i>	72
ROZDZIAŁ 3. ODDAJ DOBRY STRZAŁ	74
<i>Buduj na dzisiejszych fundamentach</i>	96
ROZDZIAŁ 4. WSTAŃ I IDŹ	98
<i>Pokochaj ciężką pracę</i>	119
ROZDZIAŁ 5. ZOBACZ, CO SIĘ STANIE	120
<i>Zacznij krok po kroku</i>	149
ROZDZIAŁ 6. STAWIAJ NA SIEBIE	150
<i>Dokładaj starań</i>	180
ROZDZIAŁ 7. WDEPNIJ GAZ DO DECHY	182
<i>Nie przestawaj</i>	209
ROZDZIAŁ 8. POŚWIĘCAJ CZAS NA TO, CO KOCHASZ	210
<i>Podążaj za głosem pasji</i>	235
ROZDZIAŁ 9. ZMIERZ SIĘ Z RZECZYWISTOŚCIĄ	236
<i>Napisz swoją historię</i>	267
ROZDZIAŁ 10. WYWIERAJ JAK NAJWIĘKSZY WPŁYW	268
<i>Bądź nie do zatrzymania</i>	296
EPILOG. POZOSTAĆ NA SZCZYCIE	298
PODZIĘKOWANIA	301
PRZYPISY	302

ROZDZIAŁ 1

WYBIERZ SWOJE CIERPIENIE



**ODPORNOŚĆ,
ELASTYCZNOŚĆ
(ANG. RESILIENCE):**

*Zdolność odkształconego ciała
do odzyskania rozmiaru i formy
po odkształceniu wywołanym
w szczególności przez siły ściskające.*

**„SUKCES TO FUNKCJA WYTRWAŁOŚCI,
UPORU I DETERMINACJI DO CIĘŻKIEJ PRACY
PRZEZ DWADZIEŚCIA DWIE MINUTY,
BY ZROZUMIEĆ COŚ, Z CZEGO
WIĘKSZOŚĆ LUDZI ZREZYGNOWAŁABY
PO TRZYDZIESTU SEKUNDACH”.**

— *Malcolm Gladwell, dziennikarz i pisarz,
autor książki Poza schematem. Sekrety ludzi sukcesu**

* Tłum. Rafał Śmietana (Znak Literanova, Kraków 2019).

Nikt nie chce się ścigać na śmierć i życie z Davidem Gogginsem. Przekonałem się o tym, gdy w 2018 roku po raz pierwszy przyjechał on do mojego miasta, aby podjąć wyzwanie Lift Run Shoot, pierwsze, w którym wziąłem udział z wybitnym człowiekiem z zewnątrz. Na sobotę zaplanowaliśmy solidną porcję zmagania, które obejmowały bieg na 50 kilometrów, strzelanie z łuku i podnoszenie ciężarów, a wszystko to miało zostać zwieńczone wspólnym oglądaniem zawodów Ultimate Fighting Championship. Ponieważ mój gość przyjechał dzień wcześniej, postanowiliśmy wbiec na Mount Pisgah. Wtedy ujrzałem dwie strony tego człowieka: z jednej jest stoicki David, z którym możesz napić się kawy, z drugiej zaś — Goggins, dziki i nieokiełznany.

Zwykle zabieram gości, żeby razem pobiegać, właśnie na Mount Pisgah. Zazwyczaj już po kilkuset metrach potrafię ocenić, na ile dobrym biegaczem jest towarzysząca mi osoba. Kiedy ruszyliśmy pod górę, pomyślałem sobie: *Cholera, ale on ma długi krok*. Mieszkał wtedy w Nashville, założyłem więc w duchu, że skoro właściwie nie ma tam pagórków, nasze szanse będą z grubsza równe. Ale biegliśmy i biegliśmy, a długość jego kroku nie zmieniała się ani odrobinę. W trakcie podbiegów zwykle skraca się krok, bo w przeciwnym razie szybko kończy się paliwo, lecz Goggins przez cały czas biegł tak samo jak na początku.

To będzie niezły łomot — pomyślałem.

W trakcie całego biegu na szczyt góry ani razu nie zwolnił tempa. Po treningu pozostał spokojny i poważny. Przywykłem do Gogginsa twardziela rozmawiającego z fanami w mediach społecznościowych, lecz fajnie było spędzić też trochę czasu z Davidem. Doceniałem możliwość trenowania z kimś, kto mógł mnie zmotywować. A przecież to była tylko rozgrzewka przed Frozen Trail Run 50K nazajutrz rano.



David Goggins dostarczył potężnej dawki inspiracji — nie tylko mnie, ale i całej mojej rodzinie. Na przykład mój syn Truett trafił do Księgi rekordów Guinnessa jako człowiek, który zrobił najwięcej podciągnięć na drążku w ciągu doby; na pomysł powalczenia o tytuł rekordzisty wpadł tylko dlatego, że poprzednim rekordzistą był David.

Zdjęcie: Ryan Loco

Następny dzień był zimny i deszczowy. Po kilku milach biegu wszyscy przemokliśmy do suchej nitki. Na 22. mili coś złego zaczęło się dziać ze stopami Gogginsa. Musiał rozsznurować buty i je zdjąć, co nie wróżyło dobrze na tym etapie ultramaratonu na 50 kilometrów, czyli 31 mil. Podczas długich biegów stopy dostają koszmarny wycisk: palce krwawią, zrywają się paznokcie. Tak się po prostu dzieje. Nie wiedziałem, co się stało, lecz postanowiłem pobiec dalej. Zakładałem, że David upora się z problemem i mnie dogoni. Nie mogłem jednak wyzbyć się wątpliwości.

A może już go nie zobaczę?

Ale gdzie tam... Skubaniec dorwał mnie i mojego brata, Taylora Spike'a, który też brał udział w tym wyścigu. W chwili, gdy się z nami zrównał, biegł już w innym niż wcześniej rytmie. Przed podbiegiem prowadzącym na ostatni szczyt w tym wyścigu złapał mnie kurcz łydki na tyle silny, że nie byłem w stanie podbiegać. Gdy ja przestałem się na energiczny marsz pod górę, Goggins ruszył z kopyta. Po dotarciu na szczyt i przebiegnięciu 30 mil, kiedy do mety zostało już bardzo niewiele, zapytałem stojącego tam kamerzystę, jak wyglądał Goggins.

— Hmm... Nie miał na sobie koszulki [a przypominam, że było zimno i padało] i krzychał coś w rodzaju: „Oni mnie, kurwa, nie znają! Nie znają mnie, synu!”

— Do kogo to mówił? — zapytałem kamerzystę.

— Do nikogo. Nikogo poza nami tu na górze nie było.

Goggins stawał się *lepszy* z każdą przebiegniętą milą. Druga połowa dystansu należała do niego. Widziałem na własne oczy, jak David przemienia się w Gogginsa — i to się działo naprawdę. Gdy robiło się cholernie ciężko, wchodził w jakąś inną strefę. Stawał się lepszy i twardszy. *Ten koleś jest jakiś inny* — myślałem. I bardzo mi się to podobało.

To samo wydarzyło się później tego dnia, podczas treningu siłowego. Postanowiliśmy robić do oporu powtórzenia na ławce skośnej, tyle serii, ile trzeba, żeby łącznie wyszło 100 powtórzeń — a było to już po zrobieniu 600 innych powtórzeń wcześniej w trakcie tej sesji. Ćwiczył z nami mój młodszy syn Truett, który miał wtedy 21 lat. Trening prowadził szkoleniowiec Eric McCormack, który podczas ostatniej serii stał za Gogginsem, dopingując go. Mnie w tej ostatniej serii udało się zrobić chyba 15 powtórzeń... a może tylko 13, David zaś przemienił się w Gogginsa i cisnął dalej. Niesamowicie było na to patrzeć. McCormack odliczał kolejno: „Dziewiętnaście! Dwadzieścia! Dwadzieścia jeden!”, a Goggins zaczął krzyżeć: „Oni mnie nie znają, synu!”, „Kto poniesie łodzie i kłody!?”. Większość ludzi poddałaby się zmęczeniu, on jednak po raz kolejny pokazał, że wysiłek czyni go silniejszym.

Możesz mówić o Davidzie, co chcesz, lecz kiedy przemienia się w Gogginsa, lepiej mieć się na baczności. Staje się wtedy innym człowiekiem, kimś nie do zatrzymania. Kimś prawdziwie niepodważalnym.

Wszyscy szukamy inspiracji — ludzi, na których możemy się wzorować i za którymi chcemy podążać. Goggins, którego darzę szczególnym uwielbieniem, jest jedną z takich osób. Dobrych, pracowitych, które akceptują cierpienie. Jest w nich duch, którego uwielbiam. Goggins należy do tych facetów, którzy nigdy się nie wahają. Zawsze wiesz, czego możesz się po nim spodziewać. Rozumie, co oznacza bycie niepodważalnym.

„To coś znacznie większego niż przewaga umysłu nad materią” — pisze Goggins w książce *Nic mnie nie złamie. Zapanuj nad swoim umysłem i pokonaj przeciwności losu*. „Wplecenie cierpienia w swój dzień, codziennie, wymaga nieugiętej samodyscypliny”^{*}.



Zawsze staram się dowiedzieć czegoś więcej o granicach swoich możliwości i wytrzymałości. Pociągają mnie wyzwania, w których sukces często zależy od umiejętności radzenia sobie z bólem i akceptacji cierpienia. Niełatwo jest polować z łukiem w krainie, którą kocham — w dzikich, surowych górach. Jeśli będziesz to robić wystarczająco długo, nadejdą dni, w których zaczniesz zadawać sobie pytanie, dlaczego narażasz się na takie katusze.

Czasami się zastanawiam, czy łucznictwo albo ekstremalne biegi wytrzymałościowe pociągają mnie dlatego, że lubię wyzwania, czy też przez to, że dobrze znoszę cierpienie. Myślę, że to drugie. Jestem z nim za pan brat od dawna.

Moi rodzice się rozwiedli, kiedy miałem niecałe pięć lat. Tata był świetnym sportowcem, mama cheerleaderką. To nie pierwszy taki nieudany związek. Dla młodych rodziców wychowywanie dzieci nigdy nie jest proste. Nie obwiniałem ich ani nie podpierałem się jak kulą faktem pochodzenia z „rozbitej rodziny”. Wręcz przeciwnie. Ich rozwód wyrządził jednak krzywdę zarówno mnie, jak i mojemu młodszemu bratu, Pete'owi. Myślę, że to właśnie wtedy nauczyłem się śpiewająco znosić cierpienie. Pamiętam, że niczego bardziej wówczas nie pragnąłem niż tego, żeby moi rodzice znowu byli razem. Brak ojca sprawiał, że ścisnęło mi się serce. Był dla mnie niczym bóg. A choć po rozstaniu nie widywałem się z nim tak często, jak bym chciał, jego legenda motywowała mnie do działania.

Dzieci nierzadko stawiają swoich rodziców na piedestale, choć oni nie są idealni. Popołniają błędy, a dzieci ponoszą tego konsekwencje. W przypadku mojego ojca było inaczej. To on wyznaczył mi standardy, był dla mnie nieomylny i wszechobecny. Nikt nie dorastał mu do pięt. Mama ponownie wyszła za mąż, a ja rzecz jasna znienawidziłem ojczyma, gdyż nie był Bobem Hanesem. Dom stał się areną dramatów i ostatecznie zamieszkałem z ojcem. Cierpienie zaś podążyło za mną.

^{*} Tłum. Piotr Pazdej (Galaktyka, Łódź 2023).

Życie z ojcem okazało się trudne, bo bardzo tęskniłem za swoim bratem, który postanowił zostać z mamą. Pete nie miał z tatą takiej więzi jak ja, bo gdy nasi rodzice się rozwodzili, był jeszcze bardzo mały. Po pewnym czasie, kiedy ojciec zajął się rozkręcaniem nowego biznesu, tęsknota za Petem ściągnęła mnie z powrotem do matczynego domu. Przyniosło to jedną dobrą rzecz: ojczym — który chyba chciał na swój sposób wyciągnąć do mnie rękę w ramach pojednania — zabrał mnie i mojego brata na polowanie z bronią. Miałem wtedy 15 lat, a Pete 12. Od razu się okazało, że jestem dobrym myśliwym i mam celne oko. Od tamtej pory często wyprawiałem się na polowania sam, bo choć zachęcił mnie do tego ojczym, nie byłem zachwycony spędzaniem z nim czasu; akceptacja ojczyma oznaczałaby brak szacunku dla mojego prawdziwego ojca.

Występowałem o pozwolenia na polowanie z bronią palną do 19 roku życia, kiedy to mój dobry kumpel Roy Roth namówił mnie na łowiectwo z łukiem. Moment był idealny. Potrzebowałem wyzwania, jakie niesie ze sobą myślistwo łucznicze. Polowanie z bronią palną ich nie oferowało.

Na początku sprawa kompletnie mnie przerosła. Już pierwszego ranka podczas polowania z łukiem zobaczyłem wielkiego jelenia, byka z porożem 6×7*, który ryczał donośnie, idąc w moją stronę, aż znalazł się w zasięgu strzału. Przykłęknąłem, cały rozdygotany. W ramionach czułem mrowienie podobne do odrętwienia, z jakim czasami się budzimy, i zastanawiałem się, jakim cudem uda mi się w tym stanie napiąć łuk. Co więcej, wątpiłem, że nawet jeśli tego dokonam, moja niewielka strzała zdoła powalić majestatyczne zwierzę, które miałem przed oczami. Pierwszy strzał okazał się spektakularnym pudłem, a choć jakimś cudem zdołałem wypuścić drugą strzałę, zanim jelen spłoszył się i uciekł, ta także chybiła celu.

Wyciągnąwszy wnioski z tego błędu — a także z wielu kolejnych — w końcu, zanim upłynął pierwszy rok mojej przygody z łukiem, odniosłem pierwsze łowieckie sukcesy. Po 18 kolejnych dniach polowania na jelenie ustrzeliłem szydlarza. Rok później, w moim drugim sezonie łucznictwa — podczas polowania w lesie niedaleko rodzinnego miasta — upolowałem jelenia o tykach z pięcioma odnogami, baribala oraz jelenia czarnoogoniastego klasy Pope & Young.

W niedługim czasie uzmysłowiłem sobie, że nadeszła pora, aby przenieść łuczniczą pasję na wyższy poziom. Upatrzyłem sobie największy nieskalany drogami obszar dzikiej przyrody w Oregonie — Eagle Cap. Razem z Royem wyruszyliśmy w samo jego serce, do najbardziej oddalonego od cywilizacji miejsca, jakie udało mi

* Wartości wskazują liczbę odrostków (odnóg) na każdej z tyk poroża, większa liczba na ogół oznacza cenniejsze trofeum. W polskiej nomenklaturze myśliwskiej stosuje się określenia opisowe, np. jelen z czterema odnogami na każdej tyce to „ósmak”, a „szydlarz” to jelen z nierozgałęzionym porożem — *przyp. tłum.*

się namierzyć na mojej mapie topograficznej. Byliśmy 400 mil od domu, daleko od jedynego terytorium, na którym kiedykolwiek polowaliśmy. Tak jak na to liczyłem, dzikie tereny Eagle Cap Wilderness okazały się wyzwaniem większym niż cokolwiek, czego wcześniej doświadczyłem. Trudności przysparzało nie tylko samo polowanie, wymagające okazały się także okolica i ekstremalne warunki. To była prawdziwa próba. Tęskniłem za wygodami domu. Tęskniłem za bliskimi. Rozłąka boli, cierpiełem więc. Ale znałem już to uczucie.

Ból i cierpienie. Niedola. Akceptowałem to.

Będąc w górach, wiele myślałem o ojcu i całej rodzinie. Jak mawiają niektórzy, rozłąka sprawia, że kochamy mocniej. Moim zdaniem mają rację. O ironio, pokochałem myślistwo, choć mój ojciec nie polował. Nigdy w życiu nie wystąpił o ani jedno pozwolenie na łowy i tak naprawdę nie rozumiał, dlaczego ktokolwiek miałby polować. Mimo to zawsze był dumny z moich osiągnięć. Ale te osiągnięcia wyrosły na gruncie wczesnych dni cierpienia w dziczy.

Wspólne cierpienie buduje więzi. Po raz pierwszy przekonałem się o tym z Royem Rothem. Zanim zachęcił mnie do polowań z łukiem, wiedziałem już to i owo o cierpieniu, lecz moje cierpienie wynikało z nienawiści do własnego życia i braku poczucia szczęścia. Jedynie cierpienie, jakie znało moje ciało, było pochodną samotności lub długiego picia poprzedniego wieczoru. Nigdy nie przyszło mi na myśl, że pewnego dnia pogodzę się z cierpieniem i będę dzięki niemu *dojrzawać*. Dzikie ostępy oferowały niedolę szczególnego rodzaju. Tę, która pomaga się rozwijać i czyni człowieka silniejszym.


Roy dobrze to rozumiał, a zrozumienie to wywodziło się z zapuszczania się na surowe, zdradliwe odludzia. Oczywiście nie każdy postrzega tego rodzaju cierpienie w pozytywnych kategoriach. Większość ludzi nie chce go doświadczać. Dlatego gdy na początku lat 90. Roy przeprowadził się na Alaskę, a ja byłem już po uszy zaangażowany w polowania z łukiem w dziczy, musiałem nauczyć się cierpieć w samotności.

Jaki to był piękny ból.



Jeśli chcesz się dowiedzieć, jaki naprawdę jest dany człowiek, każ mu wziąć na bary pieprzony głaz. Dlatego uwielbiam wyzwanie Lift Run Shoot.

Moim czwartym gościem był Chris Williamson. Choć od jakiegoś czasu go obserwowałem i uwielbiałem materiały publikowane przez niego w ramach podcastu *Modern Wisdom*, udało mi się poznać go znacznie lepiej i zgłębić kwestię cierpienia, gdy zaznajomiłem go z moim codziennym rytuałem. Pod pewnymi względami dzieciństwo Williamsona przypominało moje. Był jedynakiem i wychowywał się w miasteczku o nazwie



*Pierwszym „intelektualistą”,
z którym przeprowadziłem
wywiad, był Chris Williamson.
Stresowałem się, bo jego
specjalność nie jest moją
mocną stroną, okazało
się jednak, że ten odcinek
podcastu stał się jednym
z najpopularniejszych,
a zaczerpnięte z naszej
dyskusji słowa Chrisa
o „cierpieniu, którego się nie
wybrało” zyskały viralową
popularność.*

Stockton-on-Tees w północno-wschodniej Anglii. Jako chłopak mocno wyalienowany i prześladowany w szkole, dorastał w przekonaniu, że jest fundamentalnie wadliwy i skazany na dożywocie w samotności. Rozumiałem to uczucie. Jego popchnęło ono do przemiany w mężczyznę, jakim jest dzisiaj.

„Większość znanych mi ludzi osiągających znakomite wyniki ukształtowała swoje podejście pod wpływem jakichś deficytów” — powiedział mi Chris. „Ci ludzie próbowali udowodnić rodzicowi, nauczycielowi, dręczycielowi, przyjacielom albo komukolwiek innemu z ich dziecięcego świata, że naprawdę zasługują na miłość, pochwały, akceptację czy podziw”.

Kiedy Williamson dostał się na uczelnię, postanowił znaleźć jakiś sposób na imprezowanie za darmo, został więc promotorem klubów i świetnie odnalazł się w tym fachu. Wraz ze swoim partnerem biznesowym stworzył prosperujący interes. Niedługo przed trzydzistką stał się szeroko znany brytyjskim telewizjom za sprawą uczestnictwa w reality show o nazwie *Love Island*. Udział w tym popularnym programie był niczym puchar w mistrzostwach świata imprezowiczów. Chris uświadomił sobie jednak nagle, że nie lubi swojego życia.

„Zastanawiałem się, czy to naprawdę ma być wszystko, co mam do zaoferowania światu. Wiesz, paradowanie w obcistych kąpielówkach na ekranach telewizorów. Nie deprecjonowałem tego, ale czegoś mi brakowało. A choć kochałem swoją robotę, czułem się jak krab, który zaczął wyrastać z dotychczasowej skorupy”.

Williamson odnalazł sens i cel swojego życia po tym, jak dwóch jego przyjaciół zaprosiło go do udziału w podcaście. Odkrył, że bardzo mu się to podoba. Pomyślał: *Jeśli zajmę się tym sam, będę mógł to robić tak często, jak zechcę*. Dlatego w 2018 roku uruchomił własny podcast. Pięć lat później, gdy rozmawialiśmy u mnie, *Modern Wisdom* miał już 600 odcinków.

Po przyjeździe Williamson przyznał, że od dawna nie biega, robi tylko krótkie truchty między treningami na rozruszanie się. Przez pewien czas ćwiczył crossfit. Odebrałem go z lotniska i zabrałem na strzelanie do Bow Rack, profesjonalnego sklepu łuczniczego w Springfield w Oregonie, otwartego w 1971 roku. Potem obrałem drogę obok domu, w którym dorastałem, i pierwszego miejsca moich polowań. Chciałem pokazać Chrisowi swój świat z czasów, gdy miałem dwadzieścia kilka lat.

— Myślałem wtedy, że gdybym miał taki dom na kółkach — powiedziałem, wskazując przyczepę, obok której właśnie przejeżdżaliśmy — i porządnego pick-upa, który niezawodnie zawoziłby mnie do roboty, gdybym miał coś takiego, byłbym ustawiony. Ciasna, ale własna klitka i solidne auto. Tak wyobrażałem sobie życie. Taki miałem cel.

— A jaki cel masz teraz? — zapytał Chris.

— Nie wiem. Mam wrażenie, jakbym wygrał na loterii. Ponieważ moim celem był pick-up z przyczepą, a osiągnąłem znacznie więcej, nie mogę przegrać. Już wygrałem,

bez względu na to, co się stanie. Myślałem, że jestem skazany na życie w tej miejscinie, i nie mam pojęcia, jakim cudem udało mi się z niej wyrwać.

Opowiedziałem Chrisowi o swoim nastawieniu; o poczuciu, że nie zasługuję na to, co mam — na dom ani na życie, jakie teraz prowadzę. Zwierzyłem mu się z prześladowającego mnie przekonania, że w pewnym momencie ktoś się w tym połapie i wszystko zniknie w mgnieniu oka.

— Niektórzy ludzie nie mają tego co ja, choć harują jak woły, więc dlaczego *ja* miałbym to mieć? — dodałem w ramach wyjaśnienia.

Chris odparł, że sam też zmagał się z takimi uczuciami i dopiero od niedawna udaje mu się je przezwyciężać.

— Wydaje mi się, że to skutek uboczny wychowywania się w środowisku z silnym etosem pracy, w którym poczucie, że się zasłużyło na pieniądze, szacunek czy coś innego, wynika nie tylko z nakładu pracy, lecz także z tego, jak wiele przy niej trzeba przecierpieć. Można to nazwać protestanckim etosem pracy, w którym mój kraj wręcz celuje. Wyobraź sobie średniowiecznych mnichów, którzy pracują w ogrodzie, choć słońce praży ich w plecy. Nie robią tego tylko dla owoców tej harówki. Robią to dla samej pracy. W służbie Bogu. Mam rację? To protestancki, purytański etos pracy. Prawie jak samobiczowanie. Zadają sobie ból, bo takie poświęcenie stanowi dla nich formę hołdu.

Po strzeleniu z łuku zrobiliśmy rozgrzewkowy bieg na Mount Pisgah. Licząca nieco ponad 320 metrów przewyższenia góra była spowita chmurami, więc przez mniej więcej siedem mil biegliśmy w gęstej mgle i dopiero wtedy wyciągnęliśmy z auta trzydziestodwukilogramowy kamień. Wnosiliśmy go na zmianę, a Chris nauczył się czegoś, co ostatecznie odkrywa każdy, kto to robi:

Nie ma dobrego sposobu na wniesienie wielkiego kamienia na szczyt.

Gdy wierzchołek Pisgah był już blisko, przyszła moja kolej na dźwiganie kamienia i poszedłem przodem, a Chris starał się wyrównać oddech podczas dalszego marszu. Znalazł się w oku kamery ekipy filmowej, która zarejestrowała jego przemyślenia.

— Szanuję Cama — powiedział. — Wręcz bardzo go podziwiam. Dziś sporo się od niego nauczyłem. Niewiele rzeczy, które jestem w stanie teraz zrobić, mogłoby dać mi więcej satysfakcji niż ta. No dobrze, mogłoby być ździebko cieplej. Ale później czeka na nas chili z jelenia, które po tym, co właśnie robimy, będzie smakowało o niebo lepiej. Poza tym, chłopie, tak, mam ciężką robotę, wiesz? Podejmuję trudne wyzwania, zwłaszcza pod względem intelektualnym. Ale nie potrafię zmobilizować się tak mocno jak teraz bez powodu. Umiejętność robienia czegoś takiego bez celu jest piekielnie trudna. Nikt cię nie dopinguje. Nie przygotowujesz się do żadnego wyścigu. Nie ma mety. Nie ma blasku chwały. Nic. A on mimo to działa. Mimo to daje z siebie wszystko. Ja pod tym względem jestem do bani. Bez niego byłoby mi bardzo, ale to bardzo trudno zmusić się do wysiłku, jaki mi dzisiaj zaserwował.

Po wniesieniu głazu aż na otulony mgłą szczyt pozostało nam podnieść go po raz ostatni. Tak oto zrealizowaliśmy nasz plan na cierpienie tego dnia. Okazało się, że stało się ono jednym z głównych tematów rozmowy nazajutrz, gdy dyskutowaliśmy o taszczeniu tego kamienia na górę.

— Lubię to robić, bo nic tak nie obnaża człowieka jak cierpienie — powiedziałem. — Kiedy cierpisz, nie udajesz. Między innym dlatego mafia ucieka się do tortur: chce się przekonać, kim dany człowiek tak naprawdę jest. W armii też zmusza się ludzi do cierpienia, bo wojskowi chcą wiedzieć, kto jest słaby, a kto najlepszy. Bo kiedy cierpisz, nie kłamiesz.

Zapytałem Chrisa, czy jego zdaniem cierpienie jest najlepszym sposobem na dogłębne poznanie drugiego człowieka, niezrównanym serum prawdy. Odparł, że niewątpliwie otwiera ono ludzi, i przytoczył koncepcję wybranego i niewybranego cierpienia, opisaną przez Davida Gogginsa w jego najnowszej książce *Nigdy nie kończ*. Niewybranego cierpienia w życiu nie da się uniknąć — rodzice umierają, relacje się kończą, organizm zawodzi. Chris dodał, że nad pewnymi sprawami nie jesteśmy w stanie zapanować, a jedynym sposobem na to, by jak najlepiej przygotować się na niewybrane cierpienie, jest zadawanie sobie cierpienia z wyboru.

— Możesz z własnej woli stawiać się w sytuacjach, które uczynią cię twardszym stopem, niezależnie od tego, z jakich metali jesteś zbudowany — powiedział metaforycznie Chris. — A dzięki celowemu podejmowaniu trudnych wyzwań uzbrosisz się na



Strzelanie z łuku
z Chrisem Williamsonem

wypadek różnych okoliczności (...). Każdy znany mi człowiek, który osiągnął wybitne sukcesy, doszedł do tego w sposób zrównoważony i patrzy na nie z odpowiedniej perspektywy, regularnie decyduje się na robienie bardzo trudnych rzeczy. To uczy pokory. Przypomina, że jesteśmy tylko śmiertelnikami. Oznacza to również, czysto hipotetycznie, że nawet gdyby media głównego nurtu urządziły na ciebie nagonkę, poradziłbyś sobie, wiedząc, że odbyłeś tysiąc morderczych treningów z kettlebellami, poprawionych zimną kąpielą.

Drugą koncepcją, o jakiej wspomniał Williamson — również zaczerpniętą z najnowszej książki Gogginsa — było działanie bez określonego celu.

— Uznałem to za bardzo interesujące, ponieważ ludzie na ogół muszą mieć pretekst do działania. Aby podjąć pracę na rzecz osiągnięcia jakiegoś celu, potrzebują zawodów, świąt, sesji zdjęciowej albo ślubu. To ich napędza. Wiesz, to wcale nie błahostka, tylko bardzo potężne, silne źródło motywacji. Ale *prawdziwa* potęga polega na umiejętności podejmowania działań bez niego. Oznacza to bowiem, że nie tylko sam wybierasz swoje cierpienie, ale i jesteś w stanie osiągać wyniki bliskie maksimum swojego potencjału bez majaczącej w oddali linii mety, bez tłumów wiwatujących na finiszu, bez chwały. Bez niczego. Dlatego całkiem bez sensu wnosisz na górę ten pieprzony kamień z napisem „pozer”, choć nikt na to nie patrzy. Z tego powodu to takie imponujące.

Kiedy rozmawialiśmy o Gogginsie, powiedziałem, że uważam go za mistrza motywowania samego siebie. Williamson stwierdził wówczas, że my dwaj jesteśmy pod tym względem podobni.

— Pragnienie udowodnienia innym ludziom, że się mylą, jest paliwem cholernie silnym, ale toksycznym — skwitował. — Owszem, moim zdaniem udowadnianie innym, że się mylą, jest świetne, przydatne i można w ten sposób zejść naprawdę daleko, ale zastanawiam się, jak wiele wewnętrznego spokoju da się w ten sposób osiągnąć. O to także zapytałem Gogginsa: „Znalazłeś spokój?”. Odparł: „Tocząc wojnę z samym sobą, znajdujesz bardzo wiele spokoju”. Może zatem jedynym wyjściem jest właśnie robienie takich rzeczy.

Williamson wyraził życzenie, by wszyscy Gogginsowie tego świata — ludzie, którzy codziennie robią rzeczy wymagające toczenia wojny z samym sobą — mogli kłaść się spać z choćby odrobiną spokoju, która wynika ze świadomości poświęcania się, by inspirować innych. Chwilę później zaczął się jednak zastanawiać, czy ta szczypta więcej wewnętrznego spokoju nie poskutkowałaby u nich spadkiem motywacji i samodyscypliny.

Usłyszawszy słowo „spokój”, pomyślałem o czymś innym, o czym wspomina wiele osób, a mianowicie: o decydującej roli *równowagi*.

— Jeśli działasz w sposób „zrównoważony”, prawdopodobnie nie robisz nic, żeby się wyróżnić — powiedziałem. — Mnóstwo ludzi dba o równowagę. Przebiegną miłą, a potem zjedzą ciastko. Bardzo zrównoważone. Nagradzają się za wysiłek. Tymczasem

znani mi ludzie, którzy są najlepsi w tym, co robią, nie działają w sposób zrównoważony. A ja nie wiem, jak ma się do tego spokój. W górach czuję się spokojny i smacznie śpię. W domu mam problemy ze snaniem, bo myślę sobie: „Powiniennem tłuc mile, działać. Śpiąc, marnuję czas”.

Dla mnie większe poświęcenie oznacza, że koniec końców czujesz się wyczerpany. Po zakończeniu treningu Lift Run Shoot z Chrisem poszedłem spać z poczuciem, że to był dobry dzień. Dobry dzień treningu ze świetnym kompanem i znakomitym samopoczuciem. Powiedziałem mu potem, że włożony wysiłek dał mi wewnętrzny spokój, lecz niekoniecznie czułem się „zrównoważony”.

— Należysz do ułamka procenta ludzi, którzy robią trudne rzeczy i codziennie pokazują, jak zadają sobie cierpienie, co inspiruje wielu innych — rzekł Chris i dodał, że równie wielu może to podziwiać, ale nie chciałoby tak żyć.

Williamson porównał tego rodzaju cierpienie do cierpienia wojskowego zwiadowcy, który wyrusza w samotną misję.

— Cierpi z powodu zmagania z dziką przyrodą, samotnością, konieczności szukania pożywienia i z wielu innych powodów, a robi to dla towarzyszy broni. Dostarcza informacje, dzięki którym reszta wojsk może działać sprawniej. A to jest cholernie szlachetny cel. Niesamowicie szlachetny cel.

Zdaniem Chrisa nie da się zapożyczyć tylko wybranych części czyjegoś życia. Człowiek nie może popatrzeć na kogoś takiego jak Goggins czy ja i powiedzieć, że podoba mu się nasze podejście do treningu, ale nie chce spać po cztery godziny na dobę ani czuć ciągłej wewnętrznej presji, by nabijać kolejne mile. Owszem, może zazdrościć mi motywacji do treningu, ale nie chce się zmagać z typowym dla mnie ciągłym niezadowolaniem z siebie, kiedy nie ćwiczę.

— To nie jest kreacja, którą sobie dobierasz, to jednocześnieowy kombinezon — oświadczył Chris. — Musisz wziąć go w całości. Musisz pogodzić się z trudnym dzieciństwem. Z samotnością w wieku trzynastu lat. Z ciągnącym się przez cztery dekady żalem z powodu decyzji o opuszczeniu ojca i powrocie do mieszkania z matką i bratem. Każdy element ciebie przyczynił się do stworzenia osoby, którą dziś jesteś. To niczym alchemia. Niczym branie czegoś toksycznego, złego lub bezużytecznego i przekuwanie tego w pozytyw. Na tym polega magia.



Tereny Eagle Cap Wilderness były najdzikszy i najbardziej onieśmiałającym miejscem, w którym stanęła moja stopa. Na tym rozległym, niewybaczającym błędów obszarze każdy łowiecki sukces jest okupiony krwią, potem i łzami.

Gdy uzbieraliśmy dość pieniędzy, by zacząć polować w Eagle Cap, Roy wciąż mieszkał w Oregonie. Za pierwszym razem wróciliśmy na tarczy, ale mimo to pokochaliśmy to bezkresne, bezlitosne królestwo jeleni i wyzwania, które stawiało. Pojechaliśmy tam w pierwszym tygodniu sezonu, czyli w ostatnim tygodniu sierpnia. Nie jest to najlepszy czas na polowanie na jelenie, jako że okres rykowisk jeszcze się nie zaczął. Jeśli chodzi o jelenie, potrzebowaliśmy więc odrobiny szczęścia, które podczas tej pierwszej wyprawy nam nie dopisało. Uznaliśmy, że musimy tam wrócić.

W trzecim tygodniu sezonu ponownie udaliśmy się z Royem do Eagle Cap i wtedy upolowałem mojego pierwszego jelenia, szpicaka. Od szlaku dzieliły nas 22 mile, a do pomocy mieliśmy dwie lamy. Taki młody samiec nie daje dużo mięsa, zdobycz nie była więc bardzo ciężka, lecz 22 mile to nie byle co. Nie było to może wielkie trofeum, na jakie liczyłem, lecz tak czy inaczej uznałem to za istotne osiągnięcie. Wiele dla mnie znaczyło, że mogłem wrócić i polować w rewirach, w które wyprawiali się na łowy wybitni myśliwi, moi idole. Roy wrócił bez łupów, choć miał łowieckie okazje; po prostu ich wykorzystanie jest tam bardzo trudne. Niemniej jednak cieszył się moim szczęściem. Czuliśmy, że dokonaliśmy czegoś niesamowitego. Było to nasze pierwsze zetknięcie z brutalnymi wyzwaniami, jakie stawia przed człowiekiem dzika przyroda.

Potem Roy przeprowadził się na Alaskę i zaczął pracować na swoją spuściznę jako przedsiębiorca i myśliwy, ja zaś zostałem w Oregonie. Próbowałem znaleźć ludzi, z którymi mógłbym wspólnie wyprawiać się w dzicz, lecz okazało się to niełatwe. To nie jest wyzwanie dla każdego. Albo to kochasz i nie możesz myśleć o niczym innym, albo tego nienawidzisz. Trudno o coś pomiędzy. Bezkresne odludzia i związane z nimi poczucie własnej małości są dla niektórych zbyt przytłaczające.

Ja zaś dopiero tam czułem, że żyję.

Przez następnych dwanaście lat wyprawiałem się do Eagle Cap Wilderness. Najczęściej w pojedynkę, przestałem bowiem trwonić energię na przekonywanie kogokolwiek, by mi towarzyszył. Nie mogłem sobie pozwolić na takie marnotrawstwo, bo potrzebowałem wszystkich sił, by mierzyć się z tamtejszymi bezlitosnymi górami.

Raz wybrał się tam ze mną South Cox, mój przyjaciel. To prawdziwy twardziel. Przez sześć pierwszych dni każdy z nas działał na własną rękę; on sam upolował dorodnego jelenia, a mnie przypadł w udziale nieco mniejszy okaz. Potem, gdy przypadkiem spotkaliśmy się w naszym obozie, powiedział, że siódmego dnia chce wyprawić się razem ze mną. Był przy mnie, gdy ustrzeliłem ładnego jelenia. Jego towarzystwo w Eagle Cap sprawiło mi sporo frajdy, lecz poza tym jednostkowym przypadkiem zawsze polowałem sam. Innym razem podczas takich samotnych łowów upolowałem byka 6x6. Był to pierwszy dzień sezonu, a moje transportowe lamy okazały się zbyt zmęczone, by się z nim uporać, lecz na szczęście mniej więcej 10 mil dalej, po drugiej stronie góry, polowali moi przyjaciele. Oporządziłem zdobycz i powiesiłem mięso na drzewie, a potem

wyruszyłem w dziesięciomilowy marsz, by poprosić o pomocną dłoń (i silne plecy). Ta grupa — Tim Thompson, jego kuzyn Joel i Greg Miller — pomogła mi przetransportować łup 12 mil do miejsca, gdzie zaparkowałem samochód. We wszystkich innych przypadkach polowałem samotnie.

Surowa dzicz zrobiła ze mnie myśliwego, jakim jestem dzisiaj. Lata spędzone w Eagle Cap ujawniły mój wytrzymałościowy potencjał.

Samotne łowy były doświadczeniem niepodobnym do niczego, co kiedykolwiek przeżyłem. Polując w dzikich ostępach, oglądałem świat z zupełnie innej niż dotąd perspektywy. Dzięki tej zmianie optyki doznałem nagłego olśnienia.

W głębi górskiej dziczy jestem niczym.

Jeśli zginę tam z dowolnej przyczyny, na świecie nic się nie zmieni. Absolutnie nic.

Wiatr wciąż będzie wiał tak samo.

Zwierzęta będą żyć według dawnego rytmu.

Góry będą stały tak, jak stoją.

Moja śmierć nie zmieni niczego.

Dzika przestrzeń pozwala spojrzeć na życie inaczej. W naszym typowym otoczeniu, wśród innych zwykłych ludzi, możemy sądzić, że jesteśmy bardzo ważni, możemy błędnie zakładać, że cały świat kręci się wokół nas. Rzecz jasna tak nie jest, lecz nie przeszkadza nam to domagać się czyjejś reakcji, wtrącać się w to czy tamto i mieć poczucie własnej istotności. W górach jednak to wszystko nie ma znaczenia. W górach twoje życie ma wartość podobną do życia mrówki. Jeśli nadepniesz na mrówkę, po prostu idziesz dalej. Nic się nie zmienia. To samo można powiedzieć o człowieku w dziczy.

Śmierć gości w górach każdego dnia, a jej fakt właściwie na nic nie wpływa. Uzmysłowienie sobie tego podczas moich pierwszych wypraw łowieckich nie podkopało we mnie pewności siebie. Wręcz przeciwnie, umocniło ją. Pomyślałem: *Jeśli mam przetrwać w dziczy, muszę dać z siebie absolutnie wszystko.*

Niektórych może to odstręczać, lecz mnie ekscytowało.

Z jakimi wyzwaniem będę musiał się mierzyć?

Zanim stawiałem im czoło, musiałem przygotować się do ich pokonania. Tylko działając w ten sposób, mogłem liczyć na to, że za pomocą łuku i strzał będę w stanie skutecznie polować na jelenie.

Nie byłem przytłoczony; to okazało się niesamowite. Uwielbiałem to. Choć nie mogłem dzielić tego doświadczenia z nikim innym, wciąż wracałem. Zaczynałem od krótkich rekonesansów, bo nie czułem się jeszcze bardzo pewnie w głuszy. Działo się to, zanim pojawiły się telefony satelitarne czy komunikatory w rodzaju Garmin inReach. Ale to nie miało znaczenia. Uzależniłem się od wszystkiego, co dawała mi dzicz. Korzyści przeważały nad wszelkimi negatywnymi, wszelkim cierpieniem i obawami, jakie mogły się wiązać z przebywaniem w niej.

W owych wczesnych dniach przeżyłem w ostępach niejedną emocjonującą chwilę. Podczas wyprawy, z której wróciłem z pierwszym upolowanym baribalem, ulokowałem się na przełęczy, którą wędrowało wiele zwierząt. Przełęcz kończyła się sporą kotliną ze źródłem wody — mokradłem — była więc bardzo dogodnym miejscem zwierzęcych przepraw. Dzień przed upolowaniem niedźwiedzia skopałem sprawę z dorodnym jeleniem, lecz właśnie owego następnego dnia moją uwagę przykuł jakiś ruch. Przygotowałem się na łowiecką okazję, spodziewałem się jednak raczej pumy albo kojota. Kilka sekund później moim oczom ukazał się niedźwiedź o cyrnowym umaszczeniu z jaśniejszymi pasmami futra na grzbiecie. Strzeliłem z odległości niecałych 50 metrów i byłem prawie pewien, że zrobiłem to celnie, lecz gdy przyszło do tropienia, czułem się bardzo spięty. Wyszukiwałem wysoko położone punkty obserwacyjne wśród skał, próbując wypatrzeć zwierzę pośród drzew poniżej. Choć intuicja podpowiadała, że strzał był dobry, zwyczajnie brakowało mi pewności. Ranny niedźwiedź głęboko w dziczy bywa naprawdę groźny, zwłaszcza dla samotnego myśliwego. Dziś, po upolowaniu ponad 50 niedźwiedzi, po prostu powoli podążałbym tropem krwi, a gdyby zwierzę nie padło, strzeliłbym po raz drugi, ze świadomością, że jeśli znajdę się w jednej z owych niefajnych sytuacji, gdy stajesz oko w oko z rannym niedźwiedziem, to... no cóż, tak też bywa. Wtedy jednak nie miałem dzisiejszej pewności siebie. Byłem szalenie ostrożny. W końcu jednak dostrzegłem z wysoka, że zwierzę jest martwy — padł po krótkim biegu ku śmierci.

NIE DO ZATRZYMANIA

Kup ksi k

**„ZNAJDŹ COŚ
TRUDNEGO
— CHOLERNIE
TRUDNEGO
— CO CIĘ WZMOCNI.
I TO JEST CAŁY SENS
TEGO, CO ROBIĘ.
PROŚCIEJ SIĘ
NIE DA. CHCESZ
ZROBIĆ DOBRY
TRENING? WEŹ GŁAZ,
ZATARGAJ GO
NA SZCZYT GÓRY
I ZNIĘŚ Z POWROTEM.
ZADANIE WYKONANE”**

— *Cam Hanes*

Pole ksi k

Pod koniec lata przez góry często przetaczają się potężne burze, które nie szczędzą błyskawic. W środku nocy, gdy wokół rozpętuje się piekło wyładowań atmosferycznych, człowiek ma poczucie obcowania z czymś ostatecznym. Pioruny potrafią bardzo szybko skłonić ludzi do ucieczki z gór, bo większość po prostu nie chce ryzykować porażenia. Jednakże burze w górach są czymś naturalnym. W takich okolicznościach trzeba bardzo ostrożnie wybierać miejsce na nocleg. Nigdy nie należy rozbijać obozu ani chronić się pod samotnym drzewem na eksponowanym górskim grzbiecie, bo takie drzewo działa na pioruny jak magnes. Dla własnego bezpieczeństwa w obliczu burzy z piorunami warto wybierać miejsca, które je zapewnią.

A jeśli już mowa o obozach, pamiętam, jak któregoś razu popełniłem błąd i rozbiłem obóz dokładnie pośrodku szlaku, którym wędrowały jelenie w poszukiwaniu pożywienia. Była noc, ciemno, że oko wykol, leżałem w swoim małym śpiworze biwakowym, a obok próbowało przejść całe stado jeleni. Zwierzęta wyczuły zapach człowieka (czyli mnie...), spłoszyły się i zaczęły gnać we wszystkie strony. Słyszac tętent kopyt wokół, miałem straszne przeczucia.

Zostanę stratowany na śmierć?

To tylko niektóre prozaiczne kwestie, o których nie myślałem, dopóki nie znalazłem się w głębi dziczy. Burza. Oberwanie chmury. Śnieg. Trzaskający mróz. Można też być przemoczonym do suchej nitki i nie zdołać rozpać ognia. A to kolejny przepis na śmierć. Hipotermia staje się realnym zagrożeniem dla zmokniętego człowieka, który znajduje się daleko od jakiegokolwiek źródła ciepła i nie jest w stanie się ogrzać. Musiałem nauczyć się różnych sztuczek — jak się suszyć, gdzie rozbić obóz, jak rozpać ogień i gdzie szukać podpałki lub czegokolwiek suchego, co mogłoby mi do tego posłużyć. Nauczyłem się wybierać miejsca pod gęstym baldachimem sosen albo po południowej stronie drzewa, która często pozostawała względnie sucha, bo strona północna — jako ta zwykle mocniej eksponowana na warunki atmosferyczne — bywa bardziej wilgotna. Dowiedziałem się też, jak znajdować żywiczne szczapki przydatne do rozpalania ognia i jakiego rodzaju drewno daje najwięcej ciepła. Takie drobiazgi stanowiły spore wyzwanie dla kogoś, kto nigdy wcześniej tego nie robił i był zdany tylko na siebie.

Za każdym razem, gdy pojawiał się jakiś problem, podchodziłem do niego z tym samym nastawieniem.

Dobra, znów muszę zapracować na późniejszą pewność siebie.

Potem zabierałem się do działania, a ilekroć udawało mi się pokonać przeszkodę, zyskiwałem nowe umiejętności, stawałem się bardziej pewny siebie i samowystarczyalny. Był to długotrwały proces. Proces, którego pierwsze etapy budziły we mnie silne obawy.

Polowania w Eagle Cap Wilderness bezsprzecznie mnie odmieniły. Dzięki nim stałem się innym człowiekiem. Zacząłem myśleć o sobie inaczej niż wcześniej. Wpłynęły na moją postawę i wiarę w siebie. A ta nowo odkryta pewność poskutkowała diametralną metamorfozą.

W owym czasie, gdy się doskonaliłem i rozwijałem jako łucznik, Roy robił to samo na Alasce, mierząc się z jeszcze trudniejszymi wyzwaniami, jako że Alaska jest nawet bardziej bezlitosna. Choć każdy z nas działał na własną rękę, w pewnym sensie wciąż byliśmy razem. Razem stawaliśmy się lepsi. Bardziej kompetentni. Zawsze podzielaliśmy przekonanie, że jeśli ktokolwiek kiedykolwiek zrobił to, co sami próbowaliśmy zrobić, to i my możemy tego dokonać. A jeśli nikt dotąd tego nie zrobił — jeśli nic takiego nie miało miejsca w historii ludzkości — to... kto wie? Może mamy chociaż 50 procent szans? Pokonując liczne wyzwania i relacjonując swoje dokonania w formie zdjęć i filmów, zyskaliśmy wielką pewność siebie.

Po jakimś czasie zacząłem się wyprawiać na Alaskę — w odwiedziny do Roya i po to, by brać udział w niesamowitych polowaniach. Myślę, że byłem tam ze 30 razy na wyprawach łuczniczych, podczas których polowaliśmy na wszystko, na co się dało — od owiec jukońskich przez wielkie niedźwiedzie brunatne, łosie i karibu po jelenie. Zawsze szukaliśmy największych przygód i najambitniejszych wyzwań. Przeżyliśmy niejedną trudną chwilę. Ale nie przeszliśmy od polowań w lasach nieopodal domu do wypraw w dzicz z dnia na dzień z nadzieją na sukces. Takie wyprawy są czymś zupełnie innym niż zwykłe jednodniowe polowanie, gdy wstajesz skoro świt, ale wiesz, że wrócisz do domu wieczorem. To łowy na Alasce na zwierzęta żyjące pośród wilków i grizzly. Nie da się ot tak przejść od zwykłego myślistwa do wypraw ekstremalnych — potrzeba czasu, by rozwinąć umiejętność. I to właśnie robiliśmy. Raz po raz narażaliśmy się na trudy. Na ból i stres. Były chwile, gdy czuliśmy się strasznie. Były godziny samotności. Wszystko to zaczęło jednak przynosić efekty. Każdego roku zbieraliśmy owoce swoich starań.

Zyskawszy taką pewność siebie, wiedzę i doświadczenie, zapragnąłem czegoś więcej.
Człowieku, skoro potrafisz dokonać czegoś takiego, to do czego jeszcze jesteś zdolny?



Zapisałem się kiedyś na bieg na 10 kilometrów i poddałem w dwóch trzecich dystansu.

Tak było.

Każdy od czegoś zaczyna.

Działo się to w niezdrowym okresie mojego życia, wkrótce po tym, jak skończyłem dwadzieścia jeden lat. Szedłem tą drogą, o której opowiadałem Chrisowi Williamsonowi — moje oczekiwania wobec życia sprowadzały się do posiadania własnego ciasnego kąta i pick-upa. Wciąż polowałem, lecz nie miałem poczucia celu życiowego. Wolny czas spędzałem na picu z kumplami i nie byłem za nic ani przed nikim odpowiedzialny.

W owym czasie zapisałem się na doroczny bieg Butte to Butte 10K w Eugene w stanie Oregon. Gdy dotarłem do Fifth Street, a była to piąta mila biegu, poczułem się fatalnie.

Pieprzona masakra — pomyślałem. Ale nikt, kto żyje tak, jak ja wtedy żyłem, nie czuje się dobrze. Poddałem się miłą od mety.

Nie byłem w stanie przebiec *tej jeszcze jednej mili*. Jakim ojcem mógł zostać człowiek, który nie jest w stanie przebiec mili?

Ojcostwo w końcu dało mi kopa do zrobienia porządku w swoim życiu. Po odkryciu zamięłowania do łucznictwa zacząłem spędzać coraz więcej czasu na odludziach. Narząłem się na cierpienie, próbując wytrzymać coraz dłużej. Wkładać w polowanie więcej wysiłku. Znosić więcej bólu. Wtedy mi się wydawało, że mam całą dziką przyrodę dla siebie. Polowania były udane. Zabijałem regularnie. Z biegiem czasu uzmysłowiłem sobie jednak, że mogę być jeszcze lepszy.

Ale na początku nowego tysiąclecia czułem, że czegoś mi brakuje. Gdy oswoiłem się z trudnościami, towarzyszyło mi wrażenie, jakby życie było niemalże zbyt proste. Ożeniłem się z Tracey — piękną, wspierającą mnie kobietą. Miałem zdrowe dzieci i dobrą pracę. W dzieciństwie wydawało mi się, że cierpię każdego dnia, teraz zaś cierpiałem tylko przez kilka tygodni w roku. Wmówiłem sobie, że staję się miękki, a doskonale wiedziałem, że miękkość nie sprawdzi się w górach.

Polowanie z łukiem w dziczy było czymś, co pokochałem, wyzwaniem, które już wtedy mnie określało. Kim bym się stał, gdybym się rozleniwiał pod wpływem wygodnego życia? Wolałem tego nie sprawdzać. Zacząłem biegać. Stopniowo wydłużałem dystans i startowałem w okolicznych zawodach na 5 i 10 kilometrów, które udawało mi się kończyć. Potem wziąłem udział w biegu na 7,3 mili w Salem, godzinę drogi od domu. Później był półmaraton. Wszystko po to, by szlifować formę na potrzeby polowania z łukiem.

W 2003 roku nabijałem coraz więcej mil, przebiegałem ich 20 dziennie, zanim wziąłem udział w swoim pierwszym maratonie — Columbia Gorge Marathon — który ukończyłem na trzecim miejscu. Jakiś czas później dowiedziałem się o istnieniu ultramaratonów. Były wśród nich biegi na 50 mil, na 100 kilometrów i na 100 mil. Ba, był nawet bieg na 200 mil. Te dystanse sprawiały wrażenie obłądnych. Albo — jak mawialiśmy z Royem — obłądnie *fajnych*. Bieganie ultra było dla mnie idealnym sposobem, by nie zmięknąć, a zarazem zwiększyć łowiecki potencjał.

Chciałem biegać poza granicą swojej strefy komfortu nie tylko po to, by zyskać pewność siebie, ale także by zwiększyć odporność na ból. Chciałem cierpieć na treningach, bo wiedziałem, że będę cierpiał podczas polowań. Myślistwo łucznicze było dla mnie sprawdzianem i na tej samej zasadzie niesamowitym testem stało się ultra.

Ciągnęło mnie do długich dystansów tak samo jak w trakcie przygotowań do maratonu. Dwa lata po maratońskim debiucie pobiegłem pierwsze ultra. Trasa biegu McDonald Forest 50K biegła w górzystym terenie Willamette Valley. Na mecie byłem *wrakiem*. Dotarłem tam po ponad pięciu godzinach i jeśli nie liczyć morderczych polowań, było to najtrudniejsze, co kiedykolwiek zrobiłem.

Nigdy nie zapomnę, jak zbliżając się do mety swojego pierwszego ultra, spotkałem czterech facetów biegnących z powrotem pod górę. Zastanowiło mnie, po co, do cholery, to robią. Już na mecie, gdy jako tako odzyskałem przytomność umysłu, zapytałem kogoś, czy wie, co robili ci goście, którzy biegli w przeciwnym kierunku.

— Robią podwójny dystans — powiedział mi ktoś. — Przygotowują się do Western.

— Co robią?!

Ci faceci ukończyli bieg na 50 kilometrów i teraz pokonywali jego trasę *w przeciwnym kierunku*, co oznaczało, że tego dnia będą mieli w nogach setkę. Byłem pod wrażeniem. Wydawało mi się, że nie jestem w stanie zrobić ani kroku więcej, i nie mieściło mi się w głowie, że ktokolwiek mógłby przebiec dwa razy tyle, ile ja. Potem się dowiedziałem, co oznaczało „przygotowanie do Western”: ci zawodnicy szlifowali formę przed Western States 100-Mile Endurance Run, który odbywa się pod koniec czerwca.

Tego dnia, jadąc do domu, czułem się kompletnie oszołomiony. Nie miałem pojęcia, do czego jest zdolne ludzkie ciało.

Myślałem, że jestem twardy... A tymczasem wiele mi do tego brakuje.

W książce *Możesz więcej!* szczegółowo opisałem swój pierwszy bieg ultra. Dla mnie przebiegnięcie tych 100 mil oznaczało zaprzyjaźnienie się z bólem i cierpieniem. Miało to być sposobem na przeistoczenie się w maszynę do polowań z łukiem. Zyskałem już pewność siebie podczas samotnych łowów w niewybaczających błędów obszarach kraju, a teraz dołożyłem do tego umiejętność przebiegnięcia 100 mil przez góry. Dzięki połączeniu wszystkiego, czego się nauczyłem, żyjąc, trwając, a niekiedy nawet rozwijając skrzydła w obu tych sferach, zyskałem niepodważalne przekonanie o swoich umiejętnościach.

Mogę wszystko.



„Odporność to zdolność do dosłownego podnoszenia się z kolan po tym, jak zostałeś powalony. Wszyscy znamy to z własnego doświadczenia”.

Tak powiedział Mike Glover, były żołnierz Zielonych Beretów, podczas naszej rozmowy po wspólnej sesji Lift Run Shoot. Jako człowiek, który służył w armii USA przez 18 lat i brał udział w wielu misjach, wie o odporności niejedno. Rozmawialiśmy o mentalności przetrwania, on zaś nazwał to nastawieniem na odporność.

— Większość ludzi uważa, że trauma, przechodzenie przez trudne chwile i pokonywanie przeciwności losu są czymś wyjątkowym — stwierdził Mike. — Ale to nieprawda. Wszystko to są powszechne doświadczenia. Kiedy zrozumiesz płynące z nich korzyści, zaczniesz celowo stawiać siebie w takich sytuacjach. Dlatego realizując wyzwanie Lift Run Shoot, tak naprawdę w uproszczonej formie pokonujemy przeciwności i rozwijamy odporność.





Cam i Mike Glover na szczycie Mount Pisgah

Kup książkę

Poleć książkę

Zdaniem Mike'a rozwijanie odporności sprowadza się właśnie do tego. Zaczyna się od działania, od pierwszego kroku. Od zrozumienia korzyści płynących z podjęcia tego działania. Od uświadomienia sobie, że zrealizowanie trudnego treningu czy wspięcie się na szczyt góry *naprawdę* jest życiową zaprawą.

— Odporność to absolutna podstawa — tłumaczył Mike. — Zalecamy ludziom wystawianie swoich słabości na próbę. Między innymi dlatego tu jestem. Gdybyś zadzwonił do dziesięciu swoich bliskich znajomych albo przyjaciół i zapytał: „Cześć, chcesz wystąpić w tym podcaście?“, każda z osób, które podejmą wyzwanie Lift Run Shoot, odkryje u siebie braki w jednej z tych trzech dziedzin. Ktoś może być dobrym biegaczem, ale nie idzie mu podnoszenie ciężarów. Błyskawicznie odkryje swoją piętę achillesową. A jeśli będzie gotowy dobrowolnie wystawić tę słabość na próbę, stanie się lepszy.

Najważniejsza jest konfrontacja z własnymi słabościami. Mike odkrył, że wspinaczka na Mount Pisgah z ciężarem przysparza mu sporych trudności. Uznał swoją wydolność za niezadowalającą, dowiedział się więc, że musi coś zmienić. Tego rodzaju doświadczenia rozwijają odporność u każdego z nas.

Prawda jest taka, że nie każdy chce stawiać się w takiej sytuacji. Nikt nie chce cierpieć. Ponieważ nie chcemy się czuć w jakikolwiek sposób gorzej, często unikamy tego rodzaju wyzwań. Ale w dłuższej perspektywie to podejście nam szkodzi. Nie przygotowuje na szajs, w jaki możemy wdepnąć w przyszłości.

Zgodnie z tym, co mówią Goggins i Williamson, na pewnego rodzaju cierpienia decydujemy się sami, lecz są i takie, których nie wybieramy. Wybierając cierpienie — nawet jeśli jest to decyzja o wstąpieniu do wojska, wiążąca się z koniecznością znoszenia trudów, jak w przypadku Mike'a — ułatwiamy sobie mierzenie się z życiowymi wyzwaniami. Te trudy i cierpienie przygotowują nas na przyszłość. Ale — jak tłumaczy Mike — wiele osób nie dokonuje takiego wyboru.

— Ponieważ żyje się nam beztrudnie i wygodnie, łatwiej niż kiedykolwiek w dziejach ludzkości, wiele osób nie chce doświadczać takiego dyskomfortu.

Glover twierdzi, że wielu Amerykanów nie jest uodpornionych na stres, a mimo to wydaje im się, że w chwili próby staną na wysokości zadania. Ale nic z tego, jeśli będą nieprzygotowani. Łatwo ulegną presji. Mike porównał to do swojej wspinaczki na Mount Pisgah z ciężkim plecakiem.

— Chodzi o drobne cele, krótkie chwile, nawet o kolejny oddech. Wiesz, podchodząc pod górę: znam techniki, które pozwalają się nie poddać. Ale kiedy patrzyłem w stronę szczytu, mając na ramionach plecak ważący trzydzieści pięć kilogramów, i widziałem cię sto metrów przed sobą, myślałem sobie: „Cierpisz, chłopie”. Wiem, trzeba robić krok za krokiem, oddech po oddechu. Kontroluj tętno. Idź przed siebie, a będzie dobrze. Przystań. Zrób krótką przerwę. Pięć oddechów, przerwa i ruszaj dalej.



ROGAN
HANES24

YAMAHA

Mike Glover

Kup ksi k

Pole ksi k

**„JEDYNYMI LUDŹMI,
Z KTÓRYMI
CHCIAŁBYM
TERAZ PRZESTAWAĆ,
SĄ ARTYŚCI I CI,
KTÓRZY CIERPIELI:
LUDZIE, KTÓRZY
WIEDZĄ, CZEM
JEST PIĘKNO
I CZEM JEST
CIERPIENIE;
NIKT INNY NIE
INTERESUJE MNIE”.**

— *Oscar Wilde, De Profundis**

* Tłum. Róża Centnerszwerowa
(Vita Nuova, Warszawa 1922).

Mike opanował te metody i dzięki temu wszedł na górę. Ktoś inny mógłby spojrzeć na szczyt i uznać, że dotarcie tam jest niewykonalne. Uwierzyłyby, że nie ma żadnych szans, i zawróciłby pokonany.

— Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy, że w życiu zawsze mamy pod górkę i to jest sedno sprawy — ciągnął Mike. — Pogódź się z tą rzeczywistością. Nie jesteś wyjątkowy, bo przeżyłeś coś traumatycznego. Zaakceptuj to. Ujarmij płynącą z tego energię i skup się na czymś pożytecznym, co uczyni cię lepszym.

Tak jak wielu znanych mi nietuzinkowych ludzi — ludzi, którzy postanowili wyjść poza schemat — Glover wybrał cierpienie, aby znacznie lepiej poznać samego siebie i uodpornić się na przyszłość.

— Na tym polega odporność. To rodzaj nastawienia — powiedział Mike. — Zaczyna się w głowie. Zaczyna się w ciele. Zaczyna się w duchu. To pierwszy krok do bycia przygotowanym na wszystko.



Pasjonując się polowaniem z łukiem w górach, godzę się na to, że część mojej życiowej przygody będzie naznaczona cierpieniem. W przeciwnym razie niejako z definicji nie będzie to prawdziwa pasja. Warto zauważyć, że słowo *pasja* ma swoje korzenie zarówno w łacińskim *passiō*, jak i w greckim *páthos*, oba zaś oznaczają cierpienie.

Jeśli nie jesteś gotów cierpieć w imię czegoś, ośmielę się powiedzieć, że tak naprawdę cię to nie pasjonuje. Może to w tobie budzić silne emocje, ale nie jest prawdziwą pasją.

WYBIERZ SWOJE CIERPIENIE

Przeczytałem kiedyś, że cierpienie wskazuje drogę do wielkości. Ujrzałem tę drogę i zastanawiam się teraz, czy ktokolwiek tak naprawdę doświadcza owej wielkości. A może prawdziwą nagrodą jest samo dążenie do jej osiągnięcia?

Wiem, że nigdy nie będę usatysfakcjonowany i nie poczuję się „wielki”, gdyż nie sądzę, abym miał ku temu konieczne, unikatowe predyspozycje. Ale nie wyobrażam sobie życia bez cierpienia i doceniania prawdziwych wyzwań. Owszem, jestem uzależniony od cierpienia. Nigdy nie pogodzę się z podejściem, zgodnie z którym dobrze jest, jak jest.

Mogę mówić o szczęściu, bo szedłem tą samą drogą cierpienia z ludźmi prawdziwie wielkimi, co było dla mnie lekcją pokory. Wiele się w trakcie tych przeżyć nauczyłem.

Każdy dzień stanowi nową okazję do nauki. I do cierpienia.



KEEP
HAMMERING

TRZYMAJ SIĘ PRZEPISU

Nie myślę o jutrze. Myślę tylko o dzisiaj.

Moja lista zadań do wykonania składa się z trzech słów: Run. Lift. Shoot.*

Możesz nazwać to podejście życiem z dnia na dzień. Możesz je nazwać, jak chcesz.

W ogóle nie zastanawiam się nad przyszłością. Skupiam się na najbliższej dobie.

Moje rutynowe działania — dźwiganie, bieganie i strzelanie — mogą wykonywać w dowolnej kolejności, muszą one jednak pozostać codziennym rytuałem. Triumfy, sukcesy i uznanie przychodzą dzięki codziennej pracy i zaangażowaniu.

Jeśli każdego dnia będziesz robić to, co trzeba, osiągniesz większy sukces. Nie wiem, jak to będzie u mnie wyglądało za pięć lat czy nawet za rok, ale doświadczenie mi podpowiada, że będzie lepiej. Ja będę lepszy.

Ciężka praca zawsze jest nagradzana, a efekt nigdy nie jest dziełem przypadku.

Wiem, że to podejście działa, bo kieruję się nim od dawna.

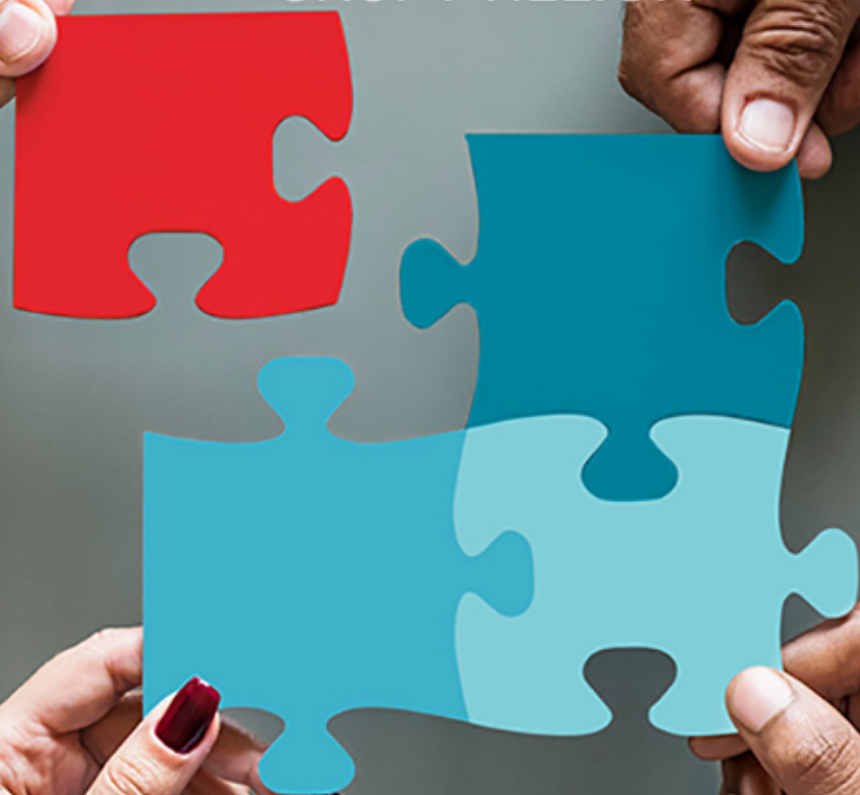
Dlatego dziś zamierzam się trzymać sprawdzonego przepisu. Z tym, co było wczoraj, nie zrobię już nic więcej, a na planowanie jutra szkoda mi czasu. Przeszłość została napisana, a przyszłość to historia, która zostanie dopiero opowiedziana. Napisz dziś swoją historię.

Żyj w czasie teraźniejszym.

* Dosł. *biegaj, dźwigaj, strzelaj*. Są to trzy podstawowe rodzaje treningów realizowane przez autora i zarazem nazwa jego tradycyjnego już wyzwania sprawnościowego, do którego podjęcia zachęca gości swojego podcastu — *przyj. tłum.*

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 



NIE CHODZI TYLKO O TO, BY WYGRAĆ. CHODZI O TO, BY NIE DAĆ SIĘ ZEPCHNĄĆ ZE SZCZYTU!

Każdy marzy o sukcesie. Wielu potrafi go osiągnąć, dotrzeć na sam szczyt. Ale zadaj sobie pytanie: kto jest w stanie się tam utrzymać, gdy opada adrenalina, milkną oklaski, a każdy dzień staje się walką o zachowanie przewagi? Na szczycie nie ma taryfy ulgowej.

Za wytrwałość w dążeniu do sukcesu codziennie płaci się konkretną cenę.

Z tej wyjątkowej książki dowiesz się, jak wygląda życie ludzi, którzy nie mogą sobie pozwolić na słabość. Każda z opisanych tu osób jest wybitna w swojej dziedzinie i funkcjonuje na najwyższym poziomie wydajności. Są to naukowcy, sportowcy, wojskowi i liderzy, dla których „wystarczająco dobrze” nie istnieje. Andrew Huberman, legendarny komandos Navy SEALs David Goggins i inni bezkompromisowi mistrzowie odsłaniają swoje sposoby myślenia, pracy i regeneracji, dzięki którym potrafią wytrwać tam, skąd większość ludzi odpada. To książka o odporności, konsekwencji i codziennych wyborach decydujących o tym, czy sukces jest chwilowy, czy trwały. Jeśli nie tylko chcesz wejść na szczyt, ale pragniesz tam pozostać, gdy stawka jest najwyższa, znajdziesz tu inspiracje, konkretne wzorce myślenia i brutalnie szczere lekcje. To doświadczenia ludzi, którzy naprawdę wiedzą, czym jest dawanie z siebie wszystkiego i jak się nie poddawać pomimo presji i zmęczenia.

onepress

Księgarnia internetowa:
onepress.pl

HELION S.A.
ul. Koszłuski 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-3104-6



9 788328 931046

Cena: 59,90 zł