



# СОДЕРЖАНИЕ

## ГЛАВА I

### Правило 1: усложняйте. Правило 2: не умирайте

1. 33 дня	8
2. 35, 55 или 75	13
3. 0,004 процента	18
4. 800 лиц	25
5. 20 метров	29
6. 50/50	38
7. 50, 70 или 90	61
8. 150 человек	75
9. 162 километра	83
10. < 112 километров в час	93

## ГЛАВА II

### Откройте скуку заново. В идеале на природе.

#### На минуты, часы и дни

11. 11 часов 6 минут	102
12. 20 минут, 5 часов, 3 дня	125
13. 12 мест	143

## **ГЛАВА III**

### **Почувствуйте голод**

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| 14. Минус 4000 калорий | 152 |
| 15. От 12 до 16 часов  | 185 |

## **ГЛАВА IV**

### **Каждый день думайте о своей смерти**

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| 16. 3 целых ноги       | 196 |
| 17. 31.12, 23:59:33    | 205 |
| 18. 20 минут 11 секунд | 228 |

## **ГЛАВА V**

### **Несите груз**

- |                          |     |
|--------------------------|-----|
| 19. 45+ килограммов      | 240 |
| 20. $\leq 23$ килограмма | 256 |
| 21. 80 процентов         | 282 |

## **ЭПИЛОГ. 81,2 ГОДА** 292

*Благодарности* 316

*Примечание автора* 318

*Об авторе* 319

# ГЛАВА I

---

**Правило 1: усложняйте.**

**Правило 2: НЕ УМИРАЙТЕ**





## 33 ДНЯ

**Я СТОЮ НА ВЕТРЕННОМ ШОССЕ** в Коцебу на Аляске, городке с населением 3000 человек, в 30 километрах за полярным кругом на берегу Чукотского моря. Передо мной два самолета. Один из них скоро забросит меня глубоко в арктическую Аляску — место, которое, по общему мнению, является одним из самых уединенных, отдаленных и враждебных на земле. Я на взводе.

Одно дело — предстоящее путешествие в Арктику. Но я еще и не фанат полетов, особенно когда речь идет о таких самолетах, как эти одномоторные двух- и четырехместные малютки: представьте себе пустые банки из-под супа Campbell, только с крыльями.

Донни Винсент чувствует, что я нервничаю. В этой экспедиции он со мной — охотник из лука и режиссер-документалист. Донни подходит, наклоняется ко мне и понижает голос.

— Большинство здешних пилотов — воздушные ковбои, хлещущие виски литрами. Они из тех парней, что не задумываются дважды, прежде чем ввязаться в драку в баре, — перекрикивает он ледяные порывы ветра. — Но просто чтоб ты знал: я нанял самого крутого пилота, какого только мог найти. Это Брайан — Лучший Стрелок.

Я киваю в знак благодарности.

— Я не обещаю, что мы *не* разобьемся и *не* умрем, — продолжает Донни. — Риск реальный, ясно? Но этот чувак хорош. Так что вероятность того, что мы попадем в авиакатастрофу, такова...

Мое раздражение усиливается до экзистенциального страха, и я прерываю его.

— Ладно, — отвечаю. — Я понял.

Коммерческие полеты невероятно безопасны. Статистика говорит, что у вас бесконечно больше шансов погибнуть в аварии по дороге в аэропорт, чем в самом самолете. Но это правило не распространяется на полеты самолетов такого типа на Аляске.

Около 100 подобных полетов в год заканчиваются огнем и серой, и недавно Федеральное управление гражданской авиации выпустило «беспрецедентное предупреждение» пилотам самолетов на Аляске после всплеска несчастных случаев. Этот год был особенно неудачным. Суровая погода, густой туман и дым от лесных пожаров ухудшают видимость. Донни говорит мне, что у Брайана есть коллега по имени Майк, который недавно потерпел аварию, неправильно оценив погоду. Майку посчастливилось выжить, но самолет разбился.

Как только Брайан высадит нас в арктической глубинке, мы столкнемся с новыми опасностями: разъяренными гризли, лосями весом под 700 килограммов, стаями изголодавшихся волков, росомахами с дикими глазами, кровожадными барсуками, бушующими ледниковыми реками, сильными снежными бурями, минусовыми температурами, ураганными ветрами, крутыми скалами... А еще со смертоносными болезнями вроде туляремии и ортохантавируса, с комарами — переносчиками вирусов, мышами, крысами, поносом, рвотой, кровотечением... На Западе может быть миллион способов умереть, но в глубине Аляски их два миллиона.

Что нам остается делать? Тащиться сотни километров по этому суровому миру, пока Брайан не заберет нас через 33 дня. По пути мы будем искать мифическое стадо северных оленей карибу — мигрирующую армию 150-килограммовых призраков, которые бесшумно бродят по арктической тундре; их узловатые 120-сантиметровые рога появляются из кристаллического тумана только для того, чтобы исчезнуть, когда изменится ветер.

Предстоящие пять недель — это игра ва-банк. В отличие, скажем, от похода по Маршруту тихоокеанского хребта или Аппалачской тропе, глубоко внутри Аляски вы не можете решить, что вам слишком хо-

лодно и голодно, и пройти пару километров по тропе до шоссе, чтобы доехать до ближайшей закуской и взять чашку горячего кофе и горку оладий. Здесь мало троп, если таковые вообще имеются. А ближайшая дорога, город, больница, пункт, где ловит сотовая связь, может находиться в сотнях километров. Черт возьми, даже смерть может оказаться не лучшим выходом! Мой страховой полис, к сожалению, не покрывает «возвращения трупа с дальнего расстояния».

Ничто из этого не похоже на мою безопасную, комфортную жизнь дома. И в этом весь смысл. Большинство людей сегодня редко выходят за пределы зоны комфорта. Мы живем все более защищенной, удобной, сытой, беспечной — стерильной жизнью. И это ограничивает то, *как* мы проживаем нашу «единственную подлинную и драгоценную жизнь», по выражению поэтессы Мэри Оливер.

Но кардинально новый набор доказательств указывает на то, что люди «улучшаются» — становятся здоровее духовно и выносливее физически и умственно — после того, как испытают те же лишения, которые когда-то ежедневно испытывали наши древние предки. Ученые обнаружили, что определенные неудобства защищают нас от физических и психологических проблем, таких как ожирение, болезни сердца, рак, диабет, депрессия и тревожность, и даже от более фундаментальных проблем вроде ощущения бессмысленности жизни и отсутствия в ней цели.

Существует множество, скажем так, менее изощренных способов извлечь выгоду из дискомфорта — то, что можно было бы легко включить в свою повседневную жизнь для укрепления разума, тела и духа. Но подобная поездка находится на крайнем конце установки, которую, по мнению исследователей из разных сфер, мы должны сделать частью своей жизни. Это отчасти ревайлдинг — восстановление природной среды, а частично воссоединение с природой. Преимущества огромны.

Брайан, Донни, Уильям Альтман — неизменный оператор Донни — и я находимся снаружи грузового контейнера Conex, который служит командным пунктом Ram Aviation в местном аэропорту. Мы собираем снаряжение и пытаемся спрятать наши лица от баллистиче-

ского ветра, который гонит все больше соленого тумана с моря по суше в белесые серые горы.

— Давайте загрузимся и отправимся, пока туман не усилился, — говорит Брайан.

Донни провел шесть месяцев в дикой местности Аляски в качестве биолога Службы охраны рыбных ресурсов и диких животных. Он жил в желтой палатке North Face, которую описывает как «большую желтую жевательную резинку». С тех пор он исследовал, охотился и снимал в самых экстремальных и отдаленных местах на земле. Seriously, однажды летом он жил среди стаи волков, изучая лосося на реке Тулуксак в дельте Юкона.

Уильям ходил с Донни почти на каждую охоту и относился к редкой породе двадцатилетних-с-хвостиком, которые веселятся так, как будто на дворе 1899 год. Большую часть последнего десятилетия он провел в хижине размером 2,5 × 2,5 метра, без интернета и водопровода, в глуши штата Мэн, питаюсь в основном тем, что добыл или вырастил сам.

Такая компания слегка развеивает мои опасения. Но только слегка. Потому что особенность природы в том, что она непредсказуема и неумолима. Ей плевать на ваш опыт и на то, что происходило, когда вы были здесь в прошлый раз. Природа всегда может встретить сурово — более злыми животными, более высокими скалами, более низкими температурами, более широкими реками и более сильным снегом, дождем, ветром и метелью.

Донни и Уильяму частенько случается вспоминать о подобной ужасающей реальности. Однажды у них закончилась еда, и они чуть не умерли с голоду и едва не замерзли, когда из-за снежных бурь самолет прибыл с опозданием на четыре дня. В другой раз им пришлось застрелить атакующего гризли размером с локомотив, который запросто мог бы их распотрошить. По счастливой случайности выстрел срикошетил от черепа медведя, заставив зверя потерять сознание.

Я беру свой 35-килограммовый рюкзак, в котором почти все, что мне понадобится для выживания в течение следующего месяца: не-



сколько слоев одежды, продукты питания, аптечка и так далее. Брайан останавливает меня, когда я тащу сумку к его самолету.

— Вы с Уильямом полетите на этом, — говорит он, указывая на свежеекрашенную зелено-золотую четырехместную «Сесну». Мы закидываем рюкзаки внутрь, я подхожу к пассажирской двери и устраиваюсь на заднем сиденье. Колени достают мне до горла.

Донни и Брайан прыгают в другой самолет. Он делает круг по взлетно-посадочной полосе и улетает в туман, а мы с Уильямом сидим и ждем в «Сесне». А вот и наш пилот. Он молод, в бейсболке поверх короткой армейской стрижки, в солнцезащитных очках-авиаторах. Выпрямляется и проскальзывает в кресло пилота. Протягивает руку в перчатке.

— Привет, — говорит он. — Я ваш пилот Майк.

Уильям смотрит на меня с кривой усмешкой. *Подождите*, думаю я, *это тот самый Майк, который попал в аварию?* Пропеллер работает, усиливая децибелы, которые заглушают мой внутренний крик.



## 35, 55 ИЛИ 75

**Я ПРЕДСТАВИТЕЛЬ СЕМЕЙСТВА**, в котором целый ряд мужчин не могли существовать без выпивки и другой эгоистичной хрени. Мой отец, испарившийся, как только я возник в утробе матери, напился в День святого Патрика, выкрасил свою лошадь в зеленый цвет и поехал на ней в бар с какой-то женщиной. Дядя однажды после удачно проведенного вечера вторника провел ночь в камере, крича по неизвестным ему и всем остальным в этом исправительном учреждении причинам: «Твоя! Мама! Расхерачивает! Фольксвагены!» Двоюродный брат оказался в окружной тюрьме на неожиданной семейной встрече — полиция посадила его в камеру с одним из моих дядей. Еще один дядя часто заглядывал в тюрьму штата Айдахо. А мой дедушка был единодушно признан самым очаровательным лжецом, мошенником и пьяницей округа Эйда.

Почти десять лет назад я обнаружил, что «скачу» на той же самой семейной лошади. Была пара моментов типа «эй, где моя машина?», несколько сломанных костей и испорченных отношений, а однажды меня арестовали во время пьяной попытки побить рекорд скорости на складном самокате.

Кроме того, я был в некотором роде профессиональным лицемером. Я строил завидную журналистскую карьеру в глянцевом журнале в качестве специалиста по вопросам здоровья и давал читателям советы, как лучше жить. С работой я справлялся хорошо, но сам вел себя далеко не так ответственно, как советовал другим. Большую часть своей

умственной энергии я тратил на то, чтобы переключаться с состояния опьянения на ожидание следующей попойки.

Почти все в моей жизни было связано с алкоголем. Если я не пил, то считал часы до уик-энда, когда снова буду пить. Подобная практика превратила мою жизнь в туманный вихрь, и я потерял целые годы из-за пьянства по выходным. С понедельника по пятницу я проходил путь от похмелья до решения бросить пить, убеждая себя, что на этот раз все будет иначе и больше я не облажаюсь.

Алкоголь был моим «теплым клетчатый пледом». Он снимал стресс от работы. Быстро справлялся со скукой. Оберегал от печали, тревоги и страха. Он укрывал меня от неприятностей — от неуверенности, от ситуаций, мыслей и эмоций, которые являются просто частью человеческого бытия.

Когда мне было 28 лет, однажды утром я проснулся, пропитанный страданием и рвотой с привкусом виски. Это было второе подобное утро подряд, да и раньше такие пробуждения случались часто. Но на сей раз я пережил состояние, которого тогда не понимал, — только чувствовал, что происходит нечто важное.

Мое сознание прояснилось, мысли стали четкими — а в то время эти ощущения мне были так же знакомы, как физика элементарных частиц. Я увидел свою жизнь такой, какой она была, а не такой, какой я ее представлял. Я был пьяным идиотом с заплетающимся языком, с карьерой, построенной на мошенничестве, я жил в чертовом бардаке, который только усугублялся с каждым следующим уик-эндом.

Я понимал, что скоро меня раскроют и я потеряю работу. Далее придет очередь моих отношений, потому что находиться рядом со мной, когда я пил, было весело до тех пор, пока не переставало быть весело, — а это обычно случалось где-то после пятой рюмки. Потом я потеряю все, что у меня есть: машину, дом и все остальное. В конце концов не станет и меня. Умру ли я в 35, 55 или 75 лет, я не знал. Я просто знал, что моя привычка к выпивке рано или поздно меня угробит. Людей, которые говорят что-то вроде: «Давайте допьем пиво, а потом поката-

емся на квадроциклах», — не назовешь образцовыми долгожителями. Комфорт от выпивки не только отуплял меня, но и убивал.

И тут я понял, что у меня есть выбор. Вариант первый — ничего не делать. То есть цепляться за самоуспокоение и отупляющий образ жизни, который в конечном итоге плохо закончится, но позволит продолжать пить. До сих пор все говорило о том, что ничто так не решает проблему, как первый глоток.

Или второй вариант — чувствовать себя некомфортно. Избавиться от моего жидкого «одеяла комфорта». Я понятия не имел, куда приведет этот второй маршрут и смогу ли я вообще его одолеть. И я был в ужасе. Но самое забавное, что пробуждение в содержимом собственного желудка облегчило принятие решения, прямо противоположного тому, что привело к такому пробуждению. Никто не бросает пить в пятницу вечером. Это, как правило, бывает решением, принятым в воскресенье утром.

Я поднял белый флаг. Вот тогда-то и начался дискомфорт.

Острый физический ад, когда меня ломало, длился несколько дней: головные боли, тошнота, истощение, дрожь, пот и другие внутренние муки. Мои легкие начали выделять то, что я могу представить только как канцерогенный коктейль, — у меня была привычка сопровождать выпивку сигаретами Marlboro.

Физические проявления в конце концов исчезли. Но затем началась еще более серьезная проблема трезвости: нужно было справиться с лихорадочными мыслями, когда измененный алкоголем мозг начал перестраиваться. Мой разум был подобен твердому резиновому мячу, выпущенному из пушки в бетонную комнату. Он был в обостренном состоянии и переходил от радости, что я жив, к депрессии, что я попал в такую ситуацию. Меня мучили постоянные ужасающие вопросы о моем обновленном образе жизни. Как это — не пить? Что делать по выходным? Что говорить, если на светском мероприятии кто-то спросит меня, не хочу ли я выпить? Как видеться со старыми друзьями на свадьбах и на встречах выпускников?

Оказывается, ответы на эти вопросы таковы: «Не пей», «Все что угодно, только не пей», «Нет, спасибо» и «Почему бы тебе не подумать об этом, когда окажешься на подобном мероприятии». Теперь я понимаю всю простоту таких ответов. Но в то время вопросы сбивали с толку — все равно как просить младенца решить квадратное уравнение. Сейчас меня уже не удивляет, что половина людей, поступающих в психиатрические учреждения, страдают расстройствами, связанными со злоупотреблением психоактивными веществами. Мне требовалось заново научиться жизни и тому, как ее прожить. А еще ведь были целые поколения помешанных на виски и привязанных к аду семейных хромосом Истеров, борющихся с моим новым выбором. Такие типы генов закодированы специальным образом, чтобы заставить поверить, будто Правильное Решение — это прокуренный бар с музыкальным автоматом, который играет Джорджа Джонса, и что в этом раунде все пойдет хорошо, несмотря на сотни примеров, говорящих об обратном.

Однако день за днем я испытывал жестокий дискомфорт от резких перемен. Но вскоре мир открылся мне: я осознал красоту жизни и лучше оценил свою роль. До начала трезвой жизни мне, например, виделись все признаки того, что я — абсолютный центр Вселенной. Но, завязав, я понял, что в глобальном смысле моя персона не так уж и важна. Подобное признание глубоко расстраивает, но как только я начал действовать в соответствии с ним — приняв, что я ничего не знаю и что мне не помешала бы помощь, — я обрел покой и перспективу.

Я начал общаться с дорогими мне людьми новыми, более глубокими способами. Я начал учиться находить тишину, испытывать спокойствие и чувствовать себя хорошо с самим собой. Чтобы выбираться из дома, я завел себе собаку и каждое утро водил ее к ближайшей реке, где ощущал давно забытый покой и уверенность в 5 часов утра, в тишине и тумане. Я стал меньше волноваться из-за повседневных проблем, таких как рабочие драмы, пробки на дорогах, дедлайны и счета.

Я не превратился в совершенно нового человека, и меня никогда не спутали бы ни с каким проповедником. Но я стал более осознанным, и это позволило мне увидеть, что я все еще окружен комфортом:

практически маринуюсь и консервируюсь в нем. Правда, теперь его формы были менее разрушительны, но потенциально даже более коварны. Чтобы понять это, мне нужно было просто взглянуть на свою повседневную жизнь под новым углом: комфорт окружал меня буквально в каждое мгновение.

Я просыпался в мягкой постели в доме с регулируемой температурой. Я ездил на работу в пикапе со всеми удобствами роскошного седана. Я убивал любое подобие скуки при помощи смартфона. Я весь день сидел в эргономичном рабочем кресле, уставившись в экран и работая мозгом, а не телом. Возвращаясь домой с работы, я без всяких усилий набивал живот высококалорийной пищей, которая бралась черт знает откуда. Затем я плюхался на мягкий диван, чтобы посмотреть телевизор. Я редко испытывал дискомфорт, если когда-либо вообще его испытывал. Самая физически неудобная на тот момент вещь — это тренировка, и то она выполнялась в здании с кондиционером, пока я смотрел кабельные новостные каналы, которые все больше стремились укрепить мои взгляды, а не бросить им вызов. Я не выходил на пробежку, если условия были недостаточно комфортными. Мне нужен был комфорт — не слишком жарко, не слишком холодно, не слишком влажно.

А что, если избавиться от всех этих удобств?