

Зміст

| | |
|---|-----|
| Примітка для читачів | 7 |
| ЛИСТ 1. <i>Твоя власна лінія фронту</i> | 12 |
| ЛИСТ 2. <i>Чому стійкість?</i> | 23 |
| ЛИСТ 3. <i>Що таке стійкість?</i> | 39 |
| ЛИСТ 4. <i>Початок</i> | 58 |
| ЛИСТ 5. <i>Щастя</i> | 82 |
| ЛИСТ 6. <i>Моделі</i> | 106 |
| ЛИСТ 7. <i>Особистість</i> | 123 |
| ЛИСТ 8. <i>Звички</i> | 145 |
| ЛИСТ 9. <i>Відповідальність</i> | 161 |
| ЛИСТ 10. <i>Покликання</i> | 174 |
| ЛИСТ 11. <i>Філософія</i> | 194 |
| ЛИСТ 12. <i>Практика</i> | 220 |
| ЛИСТ 13. <i>Біль</i> | 233 |
| ЛИСТ 14. <i>Опанування болю</i> | 248 |
| ЛИСТ 15. <i>Розмірковування</i> | 284 |
| ЛИСТ 16. <i>Друзі</i> | 306 |
| ЛИСТ 17. <i>Наставники</i> | 323 |
| ЛИСТ 18. <i>Команди</i> | 350 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| ЛИСТ 19. <i>Лідерство</i> | 358 |
| ЛИСТ 20. <i>Свобода</i> | 369 |
| ЛИСТ 21. <i>Історія</i> | 380 |
| ЛИСТ 22. <i>Смерть</i> | 393 |
| ЛИСТ 23. <i>Шабат</i> | 400 |
| Слова вдячності..... | 405 |
| Примітки..... | 407 |
| Бібліографія..... | 420 |

Примітка для читачів



Коли на екрані мого телефону з'явився номер Заха Волкера, я трохи занепав духом. Було вже пізно, навколо панувала темрява, і я летів швидкісною автострадою десь посеред Міссурі, до того ж мені здалося, що він телефонує, щоб сповістити про смерть ще когось із наших спільних друзів — когось, хто разом із нами проходив базовий курс підводних диверсій/море-повітря-земля (BUD/S 237), без якого не обходиться підготовка жодного загону «морських котиків»¹.

Ми з Волкером навчалися в одній групі в 2001 і 2002 роках у Південній Каліфорнії. У мене з ним було багато спільного, оскільки ми разом вчилися, разом служили, разом страждали.

Після того як курс нашої підготовки закінчився, Волкер поїхав на східне узбережжя, а я залишився на західному. Я бачив його впродовж кількох хвилин у 2004-му, коли Волкер повернувся з Афганістану й працював у складі кадрових тренерів. Я випадково наштовхнувся на нього в Сан-

¹ «Морські котики» (англ. *SEALs*) — військовий підрозділ спеціального призначення Військово-морських сил США. Назва походить від абревіатури слів, що означають галузь їх застосування (англ. *United States Navy Sea, Air and Land (SEAL)* — підрозділ ВМС США «море-повітря-земля»). «Морські котики» — це елітний підрозділ спеціальних військ, який використовують для розвідувальних і диверсійних операцій, у контртерористичних операціях та інших видах нетрадиційних військових дій.— Тут і далі, якщо не вказано інше, прим. пер.

Дієго, куди він приїхав на кілька днів у межах операції з військово-морської підготовки курсантів. День був шалений: і в мене, і в нього були сотні справ, отож я зміг поговорити з Волкером лише декілька хвилин. Крім тієї зустрічі, ми не бачилися одинадцять років.

Виявилося, що він зовсім не збирався повідомляти нічого поганого про котрогось із наших товаришів, за що я був вдячний. Але Волкер зателефонував мені, щоб попросити допомоги. От цього я вже точно від нього не чекав.

Серед усіх наших брутальних хлопців Волкер був одним із найбрутальніших. Син північно-каліфорнійського лісоруба, він, навіть стоячи з усіма на плацу, чисто виголений, у напрасованій формі та до дзеркального блиску наваксованих чоботях, скидався на зарослого до очей бороданя, котрий щойно вибіг із лісових хащів, спітнілий і скривавлений після перемоги над гірським левом. Ні, він ніколи й у жодному сенсі не був хоч трохи брудним — просто вроджену брутальність з Волкера не вдавалося витравити ані армійською муштрою, ані чимось іншим.

А ще Волкер був чоловіком, який здатен зробити все для того, кого любить. Про таких частенько кажуть: «Він поділиться останнім шматком хліба», «Він віддасть тобі свою єдину сорочку» чи «Він пройде заради тебе крізь стіни». Хоча це не зовсім правда. Волкер був трохи інакшим. Якщо вам дійсно буде потрібна сорочка, він радше перелізе через кам'яну стіну та здере сорочку з якогось пихатого засранця, знову перелізе через стіну й віддасть ту сорочку вам, адже він вирішив, що ви потребуєте її більше, ніж той нещасний гівнюк. Волкеровими вчинками завжди керувало загострене почуття справедливості. Він бажав знати, як буде чесно, як буде правильно, й відчував у собі готовність боротися за справедливість.

А ще про Волкера, як і про більшість інших хлопців, із якими ми проходили підготовку, справедливо було б сказати, що він цілком щасливо міг би жити дві сотні, а то й дві тисячі років тому. Він мав вантажівку, але не потребував її. Він мав чоботи, проте міг абсолютно спокійно ходити босо-

ніж. І річ не лише в тім, що він міг обходитися без усіх благ сучасного життя, цьому хлопцеві, якому щойно перевалило за двадцять, притаманні моральні чесноти в античному розумінні цього поняття. Він вірив у хоробрість. Він вірив у важливість вчинку. Він вірив у відданість.

І якщо вам у житті коли-небудь випадало подумати: «О господи, оце вже я встряв у справжню халепу...», сподіваюся, поряд із вами був тоді хтось на зразок Заха Волкера.

Він розповів, наскільки погані в нього справи.

Після шести років служби в лавах «морських котиків» Волкер повернувся додому, до Північної Каліфорнії. На той час він уже мав дружину та сина. Волкер придбав бетоно-розмішувач і розпочав власний бізнес. Він допомагав людям у місті та його околицях і виховував свого хлопця. За всіма зовнішніми ознаками, йому мало добре вестися.

Якось Волкер заїхав на свою під'їзну доріжку. Він виліз із вантажівки й гепнувся на землю. У нього цілив снайпер, принаймні йому так здалося, тож він лежав долілиць поруч із вантажівкою й не рухався, лише повільно вдихав і видихав повітря. Волкер закам'янів, рухалися тільки його зіниці та ще іноді повіки. Через кілька годин, коли сонце почало сідати за обрій, він скочив на ноги та замкнувся в будинку.

Таким хлопцям, як-от Волкер, зовсім не можна пити. Майже ніколи він не вмів зупинитися на одному келихові пива. І навіть після одного-єдиного келиха він частенько ставав ногами на стілець у патіо місцевого пабу та виголошував якусь промову. А потім ви чули брязкіт скла об бетонну підлогу — то Волкер наголошував на власній точці зору. Він майже завжди дослухався дуже уважно, можливо, навіть занадто уважно, до всього, що відбувається навколо нього, та варто було комусь виставити перед ним пляшку пива, і Волкер робився геть глухим.

Через кілька тижнів після того, як Волкер героєм повернувся додому, його брат Ед випивав Волкерову вантажівку в дерево. Ед був п'яний і розбився на смерть. Волкер, який завжди волів установлювати зв'язки між подіями, почав себе

запитувати: «А може, Ед помер у відплату за те, що я чинив в Афганістані?»

Відставка, смерть брата — Волкер почав пити більше. Чесно кажучи, він не вмів робити чогось на половину. У вихідний, сидючи на подвір'ї за своїм будинком, Волкер випивав уже не упаковку, а холодильник пива.

А потім він розповів мені про той вечір, коли його заарештували. Знаєте, як воно буває, коли давній друг розповідає вам історію, а вже за кілька слів ви розумієте, чим усе те скінчиться? Нічим добрим скінчитися не могло. Волкер у середмісті. Сидить у ресторані й п'є. Аж ось бачить, повз ресторан проїжджає його дружина. Він іде, щоб узяти в неї трохи грошенят. Офіцер поліції просить його хвильку зачекати. Волкер каже, що просто хоче взяти в дружини грошей, аби сплатити рахунок. Він показує пальцем на її автівку. Офіцер хапає Волкера за плече. І тут усе летить шкереберть.

На Волкера вдягають наручники. Його обличчям стікає кров. У раптовому просвітлінні він запитує: «Чи не можна спокійно поговорити про те, що тут коїться?» Ні, не можна. Вони запахають Волкера в патрульний автомобіль. Його звинувачують у кримінальному злочині. Опір під час арешту. Волкер спантеличений. Так, він пив, авжеж, це правда. Але що він зробив не так?

Лікарі в шпиталі для ветеранів ставлять йому діагноз: «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР). Але вони не призначають йому ніяких фізичних вправ або громадських виправних робіт. Волкерові виписують цілу купу пігулок.

І що тепер буде? Суд? Волкер ускочив у халепу. Він ладен вибачитись. Але це майже нічого не змінює. І правда полягає в тому, що, коли б не цей інцидент із копами, було б щось інше. Можливо, їзда в нетверезому стані. Він цілком би міг убитися на смерть, сидючи за кермом вантажівки, як його брат. Або ще гірше. Він міг би вбити когось іншого. Усе передумано та ретельно зважено, й винуватець лише один — це сам Волкер. Герой війни якось раптом перетворився на безробітного й алкоголіка на інвалідності, котрий, схоже, на всіх парах прямує за ґрати.

Ми розмовляємо.

За декілька років роботи в міжнародних гуманітарних місіях за кордоном, служби у війську та праці з ветеранами війни я зібрав змєньку важливих думок про те, як людина рухається від тяжких часів до щастя, через біль до мудрості, через страждання до сили. Ця телефонна розмова з Волкером витягла їх на поверхню.

Додому я повернувся пізно вночі, та все одно сів і написав Волкерові листа, виклавши в ньому деякі свої думки. Він відповів. Один лист змінювався іншим. Ми багато розмовляли й продовжували писати один одному.

Ця книжка — відредагований варіант моїх листів. Я писав їх своєму товаришеві, своєму другові. Але, хоча ця історія і є по-своєму унікальною, описані в ній втрати, страхи та бажання віднайти сенс життя такими не є. Власне, те, із чим стикнувся Волкер, універсальне, спільне для всіх людей. Тому я, отримавши благословення від товариша і змінивши його ім'я задля збереження приватності, зібрав свої листи, об'єднав темою стійкості, і опублікував у цій книжці. Сподіваюся, що вона допоможе і вам.

ЛИСТ 1

Твоя власна лінія фронту



Волкере,

Ти сказав, що минулого тижня вичистив свій будинок. Ти встав десь о третій ранку, вхопив пістолет і обійшов усі кімнати, обдивився всі кутки та щілини, перевіряючи, ... шукаючи щось, а що саме, ти достеменно не знав.

Ясна річ, у твоєму будинку нікого не було.

Ти виробляв таке вже кілька разів на місяць. Ти прокидався, мокрий від поту. Було б дуже легко піддатися спокусі й сказати, що причина всього — твої погані сни. Але ще більшою спокусою було б подумати, що те, що з тобою коїться, вияв якоїсь хвороби, поставити тобі медичний діагноз і дозволити якомусь лікареві годувати тебе пігулками.

Але ти — мій друг, і зовсім не нічні кошмари, нав'язні пам'яттю про жахіття війни, причина твоєї проблеми, і ти це знаєш сам.

Нічні проблеми можуть мати дуже мало спільного з минулим, але вони майже завжди якось пов'язані з тим, що ти обираєш робити в теперішньому.

Зараз ти вдома й уперше у своєму житті не знаєш, куди йти, до чого прагнути. Ти вже спробував зайнятися бізнесом. Якийсь час усе йшло добре, та потім справа прогоріла.

А перед тим ти був «морським котиком». Ти належав до еліти світових командос. Кожного ранку ти вискакував із ліжка, точно знаючи, що потрібен, що маєш перед собою конкретну мету, що мусиш виконати певну важливу місію. А ще ти знав, що є одним із команди. Ти ходив із високо

піднятою головою. А зараз у тебе діагностували розлад, ти залишився без роботи, тебе оточують друзі, такі, як отой морячок, який усе розповідає про «стелю, помальовану його власними мізками», й усі твої вихідні минають у компанії з холодильником, повним пива. Ти не телефонував мені, аж доки тебе не заарештували, і зараз ти опинився перед прикрою можливістю того, що власні діти навідуватимуть тебе у в'язниці.

І що ж ти робиш?

Ти «морський котик», а тому розумієш слово «фронт» як таке, що означає місце, де ти зустрічаєшся з ворогом.

На лінії фронту велися баталії та вирішувалися долі. Лінія фронту була місцем страху, боротьби та страждань. А ще вона була місцем, у якому виборювалися перемоги, де у спільних труднощах виковувалася дружба, що триває все життя. У цьому місці ми всі жили із відчуттям потреби.

Але поняття «лінія фронту» існує не тільки у військовій термінології. Зараз ти перебуваєш на лінії фронту власного життя. Фактично, кожна людина колись опиняється в такому місці, де відчуває страх, де їй доводиться боротися, де вона стикається зі стражданнями та труднощами. Усі ми маємо власні баталії, у яких мусимо брати участь.

І часто буває так, що саме в цих баталіях ми виявляємося найбільш живими, бо саме на лінії фронту свого життя ми здобуємо мудрість, навчаємося радіти, виконуємо справжню дружбу, знаходимо щастя й кохання, виконуємо потрібну роботу. Якщо бажаєш отримати важливу та значущу перемогу, тобі доведеться за неї боротися.

Ми з тобою разом виконували чимало важкої роботи, але й також чудово розважалися. І тут буде так само. Тобі доведеться зробити набагато більше, ніж просто прочитати листа: тобі треба буде виростити двох дітей, із третім на підході, знайти свій шлях у житті, надавати підтримку своїй родині. Перед тобою простягнувся довгий шлях щоденної важкої роботи, копіткою праці до сьомого поту. Сподіваюся,

що деякі з моїх думок, коли я викладу їх на папері, допоможуть тобі вистояти на цій новій лінії фронту.

І перш ніж ми почнемо, я хочу, щоб ти усвідомив, що одним із найкращих людей, яких я коли-небудь знав, є саме ти. Я кажу це не для того, щоб нагнати туману чи підняти тобі настрій, якщо ти читаєш цього листа пізно вночі й почувашся розчавленим і упослідженим. Я кажу це тільки тому, що люблю тебе, якщо хтось у світі й має щиріше серце та буває відданішим своїм товаришам і родині, аніж ти, то я цього чоловіка точно не зустрічав. Ти надихав мене в той час, коли ми проходили тренування, і це ти мотивував мене записати ці думки. Твоїй дружині пощастило мати такого чоловіка, твоїм дітям поталанило мати тебе за батька, а мені пощастило товаришувати з тобою.

Мені дуже прикро через те, що ти не живеш тим повним і щасливим життям, яким би міг жити. Мені дуже прикро через те, що всі твої обдарування — твоя негасима енергія, твій відкритий, меткий і розвинений інтелект, твоє добре серце, твоє бачення світу, твоя віра в могутність інших людей — так довго залишаються не використовуваними на повну силу. Цей світ робиться гіршим місцем через те, що ти не виявляєш себе в ньому на повну.

Світові потрібне те, що ти можеш йому запропонувати. Але, оскільки ти продовжуєш битися навкулачки зі своїми демонами та безтямно мечешся, борсаючись і дедалі більше заплутуючись у вологих простирадлах власного болю, що його ти сам поклав на своєму шляху, не бажаючи рухатись уперед, ми всі робимося безсилими. І це, друже, неправильно. Ти здатний на життя, що буде набагато ліпшим, аніж те, яке ти маєш зараз.

Я сподіваюся, що, доки триватиме ця наша із тобою взаємна штурханина листами, мої думки допоможуть тобі обернути теперішній біль на міць, мудрість і радість, на які ти насправді заслуговуєш.

А йдеться лише про стійкість.

Стійкість — це чеснота, котра надає людям силу вистояти в тяжкі часи й допомагає стати кращими. Нікому не вдається уникнути болю, страху та страждання. Проте з болю може народитися мудрість, зі страху може народитися хоробрість, зі страждання може народитися внутрішня міць — якщо нам притаманна чеснота стійкості.

Людство знає це вже не одну тисячу років. Але зараз багато стародавніх істин залишаються непоміченими, нехтуються й не беруться до уваги.

Працюючи з іншими ветеранами, котрі пережили серйозні травми та втрати, — втрату кінцівки, втрату товариша, втрату сенсу життя, — я знову і знову чув те саме: після найтемніших днів відчаю та зневіри із часом наставали дні найвищого розквіту та зростання.

Ти можеш виявляти зневагу й грубість до цивільних, до людей, які не розуміють, крізь що тобі довелося пройти. Але річ у тім, що поле битви — це не одне-єдине місце у світі, де люди страждають. Труднощі чекають на тебе в мільйоні різних місць. І багато інших людей, включно з твоїми сусідами, страждали в житті значно більше, ніж будь-хто з солдатів, от тільки вони не мали твоєї підготовки й поруч із ними не було однополчан, не мали вони і шпиталю, де б їх вчасно підліковували, а часто не було і дружньої до них громади, що надала б підтримку та допомогу.

І коли ті люди розмірковують про свої страждання, вони досить часто виявляють ту саму правду: страждання та боротьба допомогли їм відкрити в собі величезні резерви внутрішньої сили.

Не всяке зростання відбувається в такий спосіб. Але дуже часто ми набуваємо дуже корисного досвіду після того, як прищикнемо пальця чи отримаємо по носі. Ми, хоч із власного бажання, хоч із необхідності, виходимо за межі свого попереднього досвіду й робимо щось важке, щось невідоме та нове.

Звичайно, страх не може автоматично породжувати хоробрість. Травма не обов'язково спричиняє інсайти. Труднощі не завжди роблять нас кращими.

Біль може зламати нас або ж зробити мудрішими. Страждання може нас зруйнувати або навпаки зміцнити. Страх здатен як поставити нас на коліна, так і зробити хоробрішими.

І тільки стійкість має значення, бо саме вона визначає результат.

Коли певні особи намагаються надати допомогу іншим людям, вони часто клянуться, що мають «нову секретну інформацію», яка базується на якомусь революційному винаході чи на «результатах новітніх наукових досліджень». І дійсно, сучасна наука підтверджує випробувану століттями стародавню істину людської стійкості. Але я не даю жодних таких обіцянок. Властиво, я можу тобі з упевненістю пообіцяти лише те, що ці листи не будуть досконалыми.

Щось із того, чим я збираюся з тобою поділитися, є старими інсайтами людей, які у більшості випадків жили в інакші, відмінні від наших часи. А ще я розповім тобі дещо із того, що зрозумів унаслідок власних баталій, і поділюся тим, що дізнався від своїх видатних учителів, а ще опишу типові рольові моделі, які я бачив у своєму житті. Ці інсайти будуть найчастіше дуже старими, бо стійкість являє собою чесноту так само стару, як і людство. Від початку писаної історії цивілізації люди визнавали, що стійкість дуже важлива для людського благоденства. Упродовж принаймні трьох тисяч років люди міркували та зусібіч обмірковували питання стійкості: що змушує нас протистояти труднощам, як ми створюємо себе, що зміцнює нас самих, наших дітей, наші родини, наші громади, наші народи, що надає нам мудрості та здатності проходити крізь біль і невдачі, долати життєві труднощі.

Пізніше це все, можливо, видасться тобі звичайнісінькою життєвою мудрістю. Але така вже природа життєвої мудрості: вона ґрунтується на ідеях, які пройшли перевірку часом.

Ці ідеї доступні всім і кожному, вони передаються від покоління до покоління.

Що спрацьовувало для нас із тобою тоді, коли ми були «морськими котиками», що годиться для спортсменів-олімпійців, що було правдою стародавніх греків, які жили дві з половиною тисячі років тому,— майже все це мало чим відрізняється, бо завжди стосується тих самих одвічних людських питань. Як зосередити розум, подолати стресову ситуацію, вистояти під зовнішнім тиском? Як, відчуваючи страх, продовжувати виконувати свої обов'язки та зростити в собі хоробрість? Як пережити поразку та піднятися над обставинами? Як адаптуватися до несприятливої ситуації?

Ці питання універсальні. Відповідати на них доводиться кожному й кожній. Ми знаходимо на них відповіді, керуючись практичною мудрістю, а ця практична мудрість оточує нас завжди. Вона закладена в нашій мові, у мистецтві, у літературі, у нашій філософії, історії, релігії. Але в сучасну добу розваг і численних факторів, що відвертають нашу увагу, ми втратили одвічний зв'язок із практичною мудрістю. Наш здоровий глузд уже не базується на виробленій роками практичній мудрості народу.

* * *

Дві з половиною тисячі років тому один солдат і поет написав таке:

Навіть уві сні біль, якого не в змозі забути,
крапля по краплі спадає на серце,
і через наше презирство, попри наше бажання,
до нас приходить мудрість у всій жахливій красі,
дарованій ласкою Бога.

Есхіл

Есхіл був афінським солдатом і воював у баталії при Марафоні. Поблизу Марафона він зі своїми співгромадянами,

мешканцями того міста, котрі являли собою добірне військо,— еліту тогочасних вояків,— відбивав найбільшу в історії Греції чужоземну загарбницьку атаку. Коли Есхіл писав про біль, про важке життя солдата чи про муки тих, кого він залишає позад себе, він писав усе це з власного досвіду. Вслухайся в ці слова, що їх він вкладає у вуста грецького вояка, котрий повернувся додому після десяти років війни:

Постелі наші прямо супроти ворожих стін.
Дощ із неба, смерть із землі виморюють нас безперервно,
Просочуючи наш одяг, наповнюючи паразитами наше волосся.
Я міг би розповісти вам про зиму, таку крижану, що від холоду
птахи мруть у морозяному повітрі.

Тверда постіль, вологий одяг, волосся, повне паразитів,— про все це Есхіл дізнавався не з книжок. Це було частиною його життя. Він не романтизував військові походи, бо сам брав у них участь. Есхіл із власного досвіду знав, що означає жити на лінії фронту.

Інакше кажучи, він добре знав, що життя зовсім не легке і ніколи таким не було. І так само, як відмовлявся прославляти війну, цей чоловік відмовлявся романтизувати процес набування мудрості. Він чудово знав, чого це коштує. Але він був упевнений, що цю ціну варто заплатити.

Есхіл це знав, і ми з тобою маємо нагадувати собі та навчати своїх дітей, що людські істоти спроможні перетворювати життєві випробування на мудрість, оскільки ми від народження маємо здатність до спротиву, можемо виявляти стійкість і з практикою наша стійкість робитиметься дедалі більшою.

Бути стійкими, зуміти побудувати повноцінне та вартісне життя, сповнене моці, мудрості та радості, зовсім не легко. Але це й не аж так складно. Ми всі на це здатні. Та, щоб це зробити, недостатньо просто захотіти бути стійким або стійкою, мало лише думати про стійкість. Ми маємо обрати для себе життя стійкої людини.

* * *

Коли ми переживаємо складний етап у житті, то не потребуємо жодних книжок. Натомість нам потрібні правильні слова, що спливатимуть у голові. Коли все навколо валиться, мантра приносить більше користі, ніж маніфест.

Я спробую кожного свого листа поділити на окремі, коротко викладені думки. А ще я спробую кожну з тих думок поділити на дрібніші постулати, котрі співвідноситимуться з тим, що можна вважати простою житейською мудрістю, з якою не посперечаєшся і яку досить просто буде втілити у практику щоденного буття.

І, зважаючи на це, коли ти знайдеш у всьому цьому бодай щось, що видасться тобі корисним, запозичуй і користуйся цим без зволікань. Цінно не те, що хтось особливий написав або сказав це, важливо, що ти можеш цим скористатися.

Тож роби нотатки на берегах. Підкреслюй. Обводь, виділяй іншим кольором. Записуй свої думки, коли не погоджуватимешся з прочитаним, і пиши мені про це. Читаючи, розмірковуй про власне життя.

Адже загалом річ не лише в читанні. Важливо читати так, аби це прояснювало твої думки, котрі сприятимуть поліпшенню твого життя.

І, оскільки ти мій добрий друг, я хочу поділитися з тобою однією річчю, перш ніж ми остаточно станемо на цей шлях. Це має стосунок до нашої дружби, а також дотичне до того, що ми з тобою зараз збираємося почати робити.

Ти знаєш, що, коли ми з тобою проходили курс тренування BUD/S¹ — найвиснажливішу стадію підготовки «морських котиків», я був одружений. Але ти можеш не знати, що на той час, коли ми бачилися в Сан-Дієго, я вже розлучився.

¹ BUD/S (від англ. *Basic Underwater Demolition/SEAL*) — курс фізично виснажливих тренувань американського спецназу «морських котиків», що триває 24 тижні й полягає у підготовці курсантів до проведення підводних диверсійних операцій.

У той період, коли я проходив BUD/S, у моєму родинному житті не все було добре, і після довгого дня важких тренувань я, мов підстрелений, біг додому й намагався з нальоту вирішити всі проблеми. Я й досі почуваюся винним за тодішню свою поведінку. Мені здається, що в BUD/S я міг би виявити себе кращим офіцером, якби не думав постійно лише про свої домашні прикrostі й не панікував так, як це тоді зі мною було. Часом мій розум просто не функціонував належним чином. Зараз я про це дуже шкоую.

Не втомлюватиму тебе всіма нудними подробицями моїх нещастя, просто скажу, що на Різдво 2002 року я приїхав додому, але будинок виявився порожнім, і це мене вщент знищило. У мене в буквальному сенсі підкосилися ноги. Дяка Богові за те, що я мав роботу. Я мусив щоранку вставати з ліжка, вдягати форму та вчасно приходити на службу. Коли ж я повертався увечері додому, то просто падав на ліжко і часто не підводився з нього аж до наступного ранку — так важко було мені жити.

На кухні зібралися купи сміття. Посуд валявся не митий. Я ніколи серйозно не замислювався над можливістю накласти на себе руки, але почуття сорому було неймовірним. Коли зараз я пригадую той рік свого життя, то бачу, що він був майже абсолютно порожнім.

Із часом я зумів знайти в усьому тому і щось хороше. У дуже практичному сенсі цей досвід зробив із мене хорошого офіцера та гарного керівника для моїх підлеглих. Коли якось на Філіппінах посеред ночі мене розбудив один мій хлоп'яга, аби розповісти, що дружина збирається його кинути, чи коли іншого разу в Іраку один із моїх хлопаків сказав, що в його малого діагностували аутизм, думаю, що я краще міг уявити собі, із чим вони зіткнулися, та зміг краще допомогти їм усе те пережити.

Зараз, коли я чоловік і батько, мені здається, що тепер я міцніше стою на ногах і навіть почуваюся вдячним за те, що мав нагоду пройти через той жакливий період, завдяки якому я став тим, ким є сьогодні; якби ж я не мав того болючого досвіду, то ніколи б і не став собою.

На глибшому (можливо, ти назвеш його духовним) рівні цей травматичний досвід зробив мене співчутливішим. Я бачив багато трагедій і до того часу. Я працював із біженцями в Боснії та Руанді, із мешканцями індійських нетрів, із безпритульними дітьми в Болівії, із дітлахами, котрі підірвалися на мінних полях у Камбоджі. Думаю, що й перед тим я був здатним на співчуття, та й завжди намагався виявляти до всіх розуміння. І все одно, навіть після того, як я так близько стикався з нещастями стількох людей у таких різних місцях планети, я в певному сенсі сприймав більшість життєвих негараздів як боротьбу людини із зовнішнім світом, а не як боротьбу із собою. Але, коли ти лежиш у ліжку, не почуваючись втомленим, коли надворі білий день, а ти не в змозі змусити себе опустити ноги на підлогу, починаєш розуміти, що чимало із найважливіших наших баталій проходить усередині нас самих і що їх доведеться виграти, якщо хочеш опанувати себе.

Тепер, порівнюючи мої страждання з усім, через що довелось пройти багатьом іншим людям, мені навіть трохи ніяково, що такі дрібниці вибили мене з колії на такий довгий час і так сильно вразили моє серце. Але було саме так, і з пісні слів не викинеш.

Важко було ще з іншим. Я програвав битви, деякі фізично. Як і ти, я втрачав друзів. Десятки разів мені не вдавалось бути таким лідером, товаришем, чоловіком, сином, кузенком, начальником і братом, яким, я це точно знаю, міг би бути. Але жодна із всіх тих багатьох поразок і невдач не вражала мене настільки глибоко, як та мить, коли я ввійшов до порожньої квартири і впав на підлогу. Я нікому б такого не побажав. Але в ретроспективі я бачу в цьому і щось хороше. Це зробило мене сильнішим і кращим у багатьох значеннях цього слова.

І в іншому мені також щастило. Я зумів запозичити досвід тих, хто став для мене прикладом стійкості. Я навчався в біженців, яким вдалося пережити геноцид, в інших «морських котиків», які зуміли пройти найважчу у світі військову підготовку, у тяжко поранених ветеранів, яким поталани-

ло знайти своє місце в житті й, незважаючи на виснажливі травми, насолоджуватися кожним днем. Речі, про які я говоритиму в цих листах, по суті, є стратегіями, до яких я вдавався у своєму житті, стратегіями, які я бачив у поведінці інших людей і про які я точно знаю, що вони можуть допомогти.

Ми всі потребуємо стійкості для того, щоб прожити своє життя не даремно. Стійка людина буде більш підготовленою до зустрічі з випробуваннями та перешкодами, до розвитку та ліпшого застосування своїх здібностей і талантів, а значить, зуміє наповнити своє життя сенсом і радістю.

Сподіваюся, що щось із цього допоможе тобі стати сильнішим і витривалішим. Із нетерпінням чекаю, коли ми з тобою розпочнемо рухатися цим шляхом.