

NEZLOMNÝ

Život podle Navy SEALs



Jedinečné lekce o vůli a překonávání překážek
Změňte svůj život a buďte nezlomní

Thom Shea

Nezlomný

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.cpress.cz

www.albatrosmedia.cz



Thom Shea

Nezlomný – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

THOM SHEA

NEZLOMNÝ

ŽIVOT PODLE NAVY SEALS

 P R E S S

Brno
2017



UZNÁNÍ

Mistrovství pěti pyramid lidského jednání

MISTROVSTVÍ FYZICKÉ

„Thom Shea je opravdový hrdina, který se ponořil hluboko do sebe, aby se věnoval nejušlechtiljším cílům – lidskému chování. Jeho službu, kuráž a opravdovou odvahu přesně vystihuje slovo chrabrost.“

– DR. WAYNE ANDERSEN, AUTOR KNIHY HABITS OF HEALTH

MISTROVSTVÍ INTELEKTUÁLNÍ

„*Nezlomný* je otevřeně syrový příběh, který popisuje, jak uspět ve válce a excelovat jako bojovník. Paralely se společenským životem jsou zřejmé, speciálně pro podnikatele. Vnitřní dialog pohání veškeré lidské jednání. Chcete-li se naučit, jak uspět na hranici možného a přitom si udržet vyvážený vztah s manželkou, rodinou nebo s někým pro vás důležitým, přečtěte si *Nezlomného*.“

– CARL STECKER, GENERÁLNÍ ŘEDITEL FIREM NET PROFIT ADVISORS A BENEFITS IN A CARD

MISTROVSTVÍ HOJNOSTI

„*Nezlomný* je poklad. Navy SEALs jsou Američané, kteří nás povedou vždy v čele. Jsou nejlepší na celém světě. Thom Shea a jeho žena Stacy odhalují ohromující pohled na to, jak přežili nejenom nepředstavitelné

výzvy, ale i to, jak překonávali překážky . Tato kniha je strhující lekcí vzešlou z jejich srdcí a je určena jejich dětem a nám všem. Nejprve si lidé budou chtít knihu přečíst ze zvědavosti. Ale potom jim dojde její poselství, které buduje úspěchy v každé kategorii. Osobně jsem obrovsky vděčný za jasnou zprávu adresovanou všem Američanům a našemu svobodnému demokratickému systému.“

– LEIGHTON M. CUBBAGE, PŘESEDÁ PŘEDSTAVENSTVA,
GREENVILLE, JIŽNÍ KAROLÍNA

MISTROVSTVÍ DUCHOVNÍ

„Jsem nadšený fanoušek *Nezlomného*. Není to jenom silný příběh o úžasné lidské bytosti a jejích dvaceti pěti letech jako Navy SEALs. Kniha nám poskytuje silný sebe-rozvíjející nástroj. Thom Shea vás bude učit o vnitřním dialogu – co sami o sobě řeknete sami sobě – a jak zvládání tohoto dialogu může zvýšit úspěch a efektivnost ve vašem životě.“

– KEN BLANCHARD, SPOLUAUTOR KNIH MINUTOVÝ MANAŽER® A LEADING AT A HIGHER LEVEL

MISTROVSTVÍ VZTAHŮ

„Thom Shea ve své knize *Nezlomný* vystihl klíč ke komunikaci. Představuje zde sílu vnitřního dialogu a jeho mimořádnou efektivitu ve vytváření a udržování zdravých vztahů. Thom Shea poskytuje opravdový vhled a čistotu s využitím své vlastní zkušenosti Navy SEAL na bitevním poli, atleta v extrémním závodě adventure racing a ze soukromí svého domova se ženou a dětmi. Tato kniha bude zaručeně nedocenitelnou pro ty, kdo se chtějí stát sami lepšími a mít lepší vztahy s ostatními.“

– TAMARA JOHNSON, MS, MFT/PHD

OBSAH

ÚVOD – Život podle Navy SEALs	7
PŘEDMLUVA	11

ČÁST PRVNÍ – NEZLOMNÝ

SEKCE 1 – Můj dopis	15
SEKCE 2 – Růst	51
SEKCE 3 – Posun	69
SEKCE 4 – Spojení se spartánskou ženou	79

ČÁST DRUHÁ – TVÉ SVALY

SEKCE 5 – Slova	93
SEKCE 6 – Bolest	123
SEKCE 7 – Chuť	137

ČÁST TŘETÍ – TVÉ ORGÁNY

SEKCE 8 – Nenasytný	161
SEKCE 9 – Vyčerpání	183
SEKCE 10 – Čistota	221

ČÁST ČTVRTÁ – TVŮJ ŽIVOT

SEKCE 11 – Nyní	241
SEKCE 12 – Budoucnost	255
SEKCE 13 – Minulost	261
PODĚKOVÁNÍ	277

ÚVOD

ŽIVOT PODLE NAVY SEALS

V každém slovu a v každé kapitole této knihy jsem měl za úkol vyprávět svůj příběh. Kdybych zemřel v boji, mé děti mě budou moci vnímat a cítit na těchto stránkách. Má manželka Stacy mě dva roky naléhavě žádala, abych napsal, *kdo* a *jaký* jsem. Tento projekt není jen jednoduchý výčet toho, co jsem den po dni dělal, ale spíš vyprávění o tom, čemu jsem čelil a čemu jsem se naučil, abych mohl učit své děti (a každého, koho to zajímá), jak *být* mužem a ženou, kteří si pro sebe vytvářejí ty nejlepší možnosti a žijí plnohodnotný život. Jednoduše řečeno být „nezlomný“ znamená vytváření a nacházení svého vlastního vnitřního jazyka, který vám poskytne přístup k vašim vlastním možnostem. A navíc je tento projekt cestou, jak to zvládnout 220 dní z roku po 25 let mimo domov jako příslušník Navy SEALs.

Tato kniha neobsahuje žádná skrytá tajemství. Je pečlivou studií mých zkušeností s usilováním o dokonalost, které s vámi sdílím. Naučil jsem se, jaké vlastnosti a zvyky jsou efektivní a účinné ve snaze o dosažení osobní transformace, jak obstát za určitými hranicemi – tam, kde si lidé myslí, že už to není možné.

Mé děti... až budete připravené si *Nezlomného* přečíst a použít ho, potom v každé kapitole rozpoznáte jasný vzor. Přál bych si, abych vám mohl říct, kdy budete připraveni; nicméně by vám to ve skutečnosti odepřelo tu výhodu, kterou získáte, až tento objev učiníte svou vlastní cestou.

Až se budete cítit unaveni, až budete s potížemi překonávat překážky vyčerpávající vaši duši, až něco zkusíte a neuspějete, nebo až se budete cítit poníženi újmou, použijte tuto knihu jako svět-

lo, které vás provede přes les. Až si ji osvojíte a budete se zabývat lekcemi v této knize, stane se něco zvláštního... budete poháněni k nepochopitelnému úspěchu.

Úspěchu nemůžeme dosáhnout bez prvních nespočetných hodin trpělivého procvičování. Když budete *Nezlomného* číst, naučíte se něco o tom, čemu říkám vnitřní dialog. Vnitřní dialog je společným rysem všech úspěšných lidí, bez ohledu na to, jestli o tom vědí nebo ne. Ve skutečnosti procvičování vnitřního dialogu je jednoduše tím nejdůležitějším faktorem k propojení vašeho geneticky vrozeného talentu, vášně a snů. Ukážu vám, jak vědomě používat vnitřní dialog k vašemu prospěchu... i kdybych se už nevrátil.

Je důležité mít na paměti, že vnitřní dialog je dostupný pouze těm, kteří aktivně pracují na splnění svých tužeb. Jinými slovy musíte mít něco, k čemu se upřímně zavázete a chcete tím ve svém životě *být* nebo to chcete *dělat*. Dar zvládnutí vnitřního dialogu nemůže být darován, ani se nedá koupit. Nejnebezpečnější nebo nepoužitelný je právě ten dar, který je zakoupen nebo darován bez zásluhy.

Vnitřní dialog, který vytváří skutečný stav nezlomnosti, bude sloužit každému z vás stejně dobře – až budete připraveni. Věřte mi – vzdělání s tím nemá vůbec nic společného.

Kdo jsem, že tvrdím, že po přečtení této knihy budete znát a pevně porozumíte použití vnitřního dialogu? Strávil jsem dvacet pět let žitím a zkoumáním toho, co to obnáší překonat jakoukoli překážku v cestě za úspěchem. Přežil jsem nespočet zdrcujících ozbrojených střetů a neúspěchů, které prověřovaly a potvrzovaly použití mého vlastního vnitřního dialogu, abych mohl žít „nezlomný život“. Osobně jsem učil a cvičil 330 nováčků SEAL a 112 ostřelovačů SEAL a testoval jsem užití nezlomného vnitřního dialogu za hranicemi toho, co jsem si myslel, že je možné.

Nikdy jsem nepoznal ani jednoho člověka, který by nedosáhl s použitím vnitřního dialogu pozoruhodného úspěchu. Nikdy jsem nepoznal nikoho, kdo by se vyznamenal nebo přežil zdrcující bitvy bez ovládnutí

nezlomného vnitřního dialogu. Z těchto důvodů jsem došel k závěru, že zkušenost a vzdělání získané užitím nezlomného vnitřního dialogu jsou důležitější – jako součást lidského modelu, jak si vytvořit lepší život – než cokoli, co se můžete naučit ve standardním vzdělávacím systému.

Až budete knihu číst, váš vlastní nezlomný vnitřní dialog vyskočí ze stránek a odvážně se před vás postaví. A až budete připraveni ho použít, tak ho spatříte. Jakmile se váš vnitřní dialog vynoří, chci, abyste se zastavili a vypili si za mě pivo, protože to bude znamenat ten nejdůležitější obrat ve vašem životě.

Pamatujte: Podělím se s vámi o svůj život – fakta, selhání a „mě samotného“. Doufám, že svým pohledem a zkušenostmi vyjádřím *kým* být a *jak* být!

Nakonec vám dám dvě rady: Nebojte se potřeby dosažení čehokoli a nikdy se nevzdávejte... **nikdy**. Všechny velké úspěchy, všechna získaná ocenění začínají vnitřním dialogem, který potřebuje být naplněn... *potřebuje* být *potřebným*.

PŘEDMLUVA

Krátce po tom, co jsme se v roce 2005 vzali, se Thom přihlásil k týmu SEAL Sedm. Protože jsem byla novým členem této komunity, nebyla jsem si jistá tím, co mám očekávat. Každý zná nebezpečí, které souvisí s jeho oborem práce. Měla jsem silný pocit, že by měl napsat výchovné lekce, které by chtěl sdílet s našimi dětmi v případě, že by válku nepřežil. Nemluvím tu o dopisu na rozloučenou, který mnoho z našich mužů píše své ženě a dětem před tím, než odjedou do akce – pro případ, že by nepřežili. Mluvím o průvodci po zbytek jejich života, když by museli pokračovat bez síly a vedení otce – *jejich* otce.

Od té doby, co jsem Thoma poprvé potkala, viděla jsem v něm něco, co bylo jasně nezlomné, tak trochu nespoutané a silně přitažlivé. Po všech mých rozbitých vztazích z minulosti byl tento přesně ten perfektní, po kterém jsem toužila, a stál přímo přede mnou. Chtěla jsem to všechno zachovat pro naše děti. Protože jsme všichni dobře věděli, že děti čelí možnosti poznat svého otce jenom z vyprávění o tom, kým byl pro mě a pro muže, se kterými v týmu pracoval. Potřebovala jsem, aby nám předal – tedy hlavně dětem – všechny své myšlenky, které uznal za důležité – všechno, co utvářelo jeho jako muže, který utvářel mě a naši rodinu jako celek.

V dubnu roku 2009 byl opět s týmem SEAL Sedm nasazen. Tentokrát odjel do Afghánistánu. Byl součástí první skupiny SEALs vyslané do Afghánistánu do boje od tragédie operace Rudá křídla v červnu 2005. Pro bojovníka jako je Thom to znamenalo vrchol kariérní služby své zemi, kterou vykonával téměř dvacet let. Pro mě jako jeho ženu a matku jeho dětí to představovalo možnost zjistit, co bylo nezlomného v našich charakterech.

Požádala jsem Thoma, aby tyto věci zachytil, protože jsem pro své děti chtěla to, co chce každá žena: aby je jejich otec učil věcem, kterým je může učit jenom jejich otec. Věci, které jsem i já od svého otce chtěla znát – třeba jak přežít těžké životní období, aniž by se člověk vzdal nebo

obviňoval ostatní. Chtěla jsem, aby děti věděly, že ve svém životě mají své slovo a mohou si ho vytvořit takový, jaký samy chtějí. Chtěla jsem, aby se naučily být silné tváří v tvář ohromným výzvám, které jim život nevyhnutelně přinese – velkoryse čelit lakotě a být milující i přes všechny konflikty, které v životě potkají. Chtěla jsem, aby byly silné.

– *Stacy Shea*

V průběhu Thomova nasazení jsme si s ním a Stacy dopisovali, abychom pomohli rodině, která skutečně naši pomoc potřebovala. Poznali jsme, že všechny lidské bytosti se opravdu potřebují cítit potřebné na obou úrovních – jak genetické/evoluční, tak v čase „opravdového života“, který všichni máme. Naším silným vztahem ke Stacy a Thomovi jsme byli dramaticky ovlivněni. Po nasazení v roce 2009 jsme uspořádali slavnost SEAL v Greenville v Jižní Karolíně, kde jsme to alespoň trochu mohli vrátit těm mužům, kteří strážili naše bezpečí a svobodu.

– *Tammy a Jerry Barberovi*

**ČÁST PRVNÍ
NEZLOMNÝ**

SEKCE JEDNA

MŮJ DOPIS

NÁČELNÍK SEATTLE (fiktivní projev napsaný v roce 1971)

„A až poslední rudý muž zahyne a vzpomínka na můj kmen se pro bílého muže stane mýtem, budou se tyto břehy hemžit neviditelnou smrtí mého kmene. A až se děti vašich dětí budou cítit na hřišti, v obchodním domě, prodejně, na cestě nebo v tichu lesa bez pěšin samy, opravdu samy nebudou. Na celé zemi není žádné místo určené k osamění. V noci, když jsou ulice vašich měst a vesnic tiché a vy si myslíte, že jsou opuštěné, budou přeplněny navracejícími se obyvateli, kteří je kdysi zaplňovali a stále tuto překrásnou zemi milují. Bílý muž nebude nikdy sám.“

Nezlomný

Důvod, proč si na slovu nezlomný zakládám, je souvislost, kterou vytváří. Neústupnost ve skutečnosti znamená něco, co není hmatatelné, ale pokud s tím člověk dokáže pracovat, stvoří cokoli nezlomného. Žádný další doplňující význam k jednomu jedinému slovu by nemohl lépe vystihnout sílu zvládnutí vnitřního dialogu.

Seděl jsem ve své pracovně a díval se na kaligrafii tohoto citátu, kterou pro mě udělal můj otec, profesionální písmomalíř. Těch několik vět je napsáno krví jelena, kterého jsem před mnoha lety zastřelil - a při pohledu na ně mi došlo, jak příhodný ten citát je, vzhledem k tomu, že odcházím do války. Uvědomil jsem si, že to může být naposledy, kdy vidím své děti, manželku a také milovanou vlast.

Stacy mě požádala, abych pro ni a své děti zapisoval, co dělám a co prožívám, a naučil je nezbytné životní lekce. Musím ze svého života ode-

jít jako náčelník Seattle, a přesto chci, aby mé děti byly navždy naplněny válečnou písni, kterou zpívám, a také tím, jak to náčelník Seattle vyjádřil: „Bílý muž nebude nikdy sám.“ Myslel to v jiné souvislosti, ale mně se o to, aby má žena a mé děti nebyly nikdy samy, postará mé psaní. Toto je pro ně mé dědictví.

Chci vysvětlit, jak vzdálený a stresovaný jsem. Můj stres je odlišný od toho, který zažíváte vy. Byl jsem v tolika bitvách a mnohokrát riskoval svůj život. Ale stres nikdy neřídil mé jednání. Je mi líto daně, kterou má rodina musí platit. V posledních dvou dnech se připravují na to, až uvidí, jak nastupuji na palubu letadla, které mě může odvézt navždy pryč. Hlavně děti: je to jako vytrhnout si část své duše, když váš otec poslední noc sedí u stolu a vy se snažíte neplakat a neříkat nahlas své myšlenky. Rozumím.

Když se dívám do jejich očí, uvědomuji si, že je nikdy víc nemusím vidět, nebudu jim nablízku, když mě budou někdy v životě potřebovat – to bylo to nejtěžší. Snažil jsem se je nechat plakat, snažil jsem se nechat plakat i sám sebe, ale za ty roky odchodů do bojových misí jsem se stal vzdáleným a někdy i rozzlobeným. Když jsem našťvaný, chce se mi křičet. Myslím, že křik odchod usnadňuje. Je mi líto, že jsem často tak daleko a našťvaný.

A tady jsem, odcházím do bitvy, která pro mě může být tou poslední, na nejnebezpečnější místo na světě a vím, že už možná nikdy své děti nevidím. Až si to mé tři děti, ty poslední z klanu Sheaů, přečtou, chci, aby věděly, co se tu noc, než jsem odjel, s jejich matkou Stacy a se mnou stalo. Leželi jsme v tichosti vedle sebe. Nemohl jsem se vyrovnat s pomyšlením na to, že už ji možná nikdy neuvidím, a ona musela vědět, na co myslím.

Když jsem chtěl promluvit, zvedla ruce a položila mi je na obličej. Světlo z okna za ní osvětlovalo obrysy jejích dlouhých, splývajících vlasů, které jí zakrývaly tělo. Naše oči se setkaly a deset minut jsme hleděli jeden na druhého. Potom řekla něco, co mi navždy bude znít v hlavě:

Thome, potřebuji, aby ses k nám vrátil. Neboj se smrti. Strach tě oslabuje.

To, že s vámi sdílím svůj život, je jenom část mého projektu. Neporažitelnost – statečnost a pevnost, opak strachu a slabosti – řídí váš vnitřní dialog. Budete ho muset hledat a pracovat na něm celý život. Vysvětlím vám, jak jsem objevil a zrealizoval sílu být nezlomným. Nazývám to „Nezlomnost“. Naučím vás, jak ji pro sebe můžete získat.

Čtení a pochopení toho všeho bude pro vás těžké, mé děti: a ještě těžší bude snaha dosáhnout mnoha věcí, o které vás budu žádat, abyste beze mě udělaly. Stacy mi minulou noc řekla něco, co je pravdou pro každého jednoho z vás, děti:

Thome, potřebuji, aby ses k nám vrátil. Neboj se smrti. Strach tě oslabuje.

Potřebuji, abyste se nikdy nevzdávaly, děti. Nebojte se smrti. Strach vás oslabuje. Potřebuji, abyste bojovaly s překážkami, které vás mohou zastavit před tím, abyste se staly muži a ženou, jakými chcete být... odvážnými a silnými.

Když budete ovládat slova ve vašich myšlenkách, můžete ovládnout i svůj strach. Váš vnitřní dialog – to, co samy sobě říkáte v každé vědomé chvíli – je zdrojem síly, když je vhodně kontrolován. Ale je také zdrojem slabosti, když kontrolu ztratíte. Až si přečtete tuto knihu, budete to umět.

Až budete dospívat, děti, mým snem pro každého z vás je, abyste se staly jedním z těch výjimečných lidí, kteří svůj vlastní vnitřní dialog zvládají. Potom můžete jednat až za hranicemi možného a stát se spolehlivými partnery a rodinou. Vnitřní dialog řídí činy každého z nás – ale ne mnoho lidí tráví nezbytný čas tím, aby ho zvládli – možná jeden z pěti nebo jeden z deseti, možná i méně. Pro ty, kteří umí svůj vnitřní dialog vést, jsou jejich možnosti neomezené.

Takže na vás mám prosbu, má rodino, pro případ, že se nevrátím. Má prosba je náročná pro vaše těla a umožní vám zvládnout vnitřní dialog. Úkol není lehký, vydáte se na těžce dostupné místo, na které se dostalo jenom pár lidí. Ale až tam budete, ocitnete se na nejkrásnějším místě, které jste kdy viděli. Toto není jenom metafora. Mezi dvěma dokonale čistými jezery v Ontariu v Kanadě je vodopád. V jeho středu je přírodní jezírko. Tam chci, abyste se svlékli, skočili dovnitř a nechali přes sebe přepadávat vodu... Běžte tam, až bude horké léto. A co je nejdůležitější – vezměte s sebou můj popel a vysypejte ho na vrcholku vodopádů Louisa. Navždy na vás budu čekat.

MÍSTO URČENÍ: PEKLO

Sedím v dopravním letadle C-5 s muži z týmu SEAL Sedm, Jednotka Trojzubec, četa Bravo, a jsem na cestě do další bohem zapomenuté země. Naše cesta vede na základnu leteckých sil Dover v Delaware, potom do Německa a nakonec do pekla. Jako vždy u SEAL, vše spojené s touto cestou je chaotické. C-5 jsou svými zpožděními notoricky známé. Už ze San Diega jsme odjžděli s dvoudenním zpožděním – do pekla s post-traumatickým stresem, ale stres před samotnou akcí je daleko horší.

Když se dívám kolem sebe na své muže, musím myslet jenom na ně. Existují zde jen tři pravidla, na kterých mi teď záleží. Ty jsem se naučil za těch dvacet let u SEAL a po nespočetném množství bojových misí:

1. Využít veškeré výhody svého jednání, abys každého muže přivedl zpět.
2. Přemoci protivníka a vyhrát každou bitvu.
3. Podporovat jeden druhého, aby se pravidla jedna a dvě stala skutečností.

Každý z mých mužů se se stresem před bojovou akcí potýkal jinak. V průběhu prvních dvou hodin první etapy letu někteří z nich spali. Jiní

mluvili o tom, co uvidíme, až se dotkneme země. Já během těchto letů nikdy nemůžu spát. (Kdo ví, co by tomu řekl doktor, třeba na to existuje nějaká diagnóza.) Až doposud v jakýkoli den, dokonce i doma, jsem spal jenom čtyři hodiny. Ten, kdo má všech pět pohromadě, by nedělal to, co dělám já. Ale tak či onak předpokládám, že to přesně sedí na všechny ze SEAL.

Ten proud myšlenek před nasazením do boje je zdrcující. To, jak každý SEAL ovládá své myšlenky, je to, co nás od ostatních odlišuje. Od prvního dne výcviku nás učili, abychom si byli vědomi svých vlastních myšlenek – abychom vnímali efekt, který mají na naše fyzické jednání a jak ovlivňují jednání druhých. V hrozivém momentu bitvy je to pro nás právě vnitřní dialog, který mění chaos boje v klidné vítězství.

Tito muži museli ujít dlouhou cestu, než jsme se před osmnácti měsíci zformovali. Začínali jsme jako četa „bastard“. Mnoho z těch mužů trpělo kvůli ubohému velení během předchozího nasazení v Iráku. Jednání velitelů mělo na muže jak dobrý, tak špatný dopad. Zdědil jsem našťvanou, zahořklou a nefunkční skupinu chlapů. Ještě k tomu jsme byli vybráni ze šesti různých čet a měli jsme do měsíce změnit umístění a vydat se bojovat s Tálibánem.

Školil jsem všechny vyjma čtyř mužů jako instruktor třetí fáze kurzu Basic Underwater Demolitions/SEAL (BUD/S training – speciální výcvik SEALs – pozn. překaldatele). Na SEALs je skvělé to, že jsme všichni stejného ražení – jak muži, tak i ve výcviku. Mezi sebou nacházíme vždy něco povědomého, něco jedinečného, co nás spojuje. Doufám, že až vyrostete, budete se takto cítit ve své rodině, ve vašem týmu nebo se svými spolupracovníky. Největší dar, který získáte po nespočetných hodinách bolesti a utrpení, které se prolíná s úspěchem z vítězství, a především z běžného vnitřního dialogu, je jedinečnost, která odsune vše vyjma té chvíle, kterou držíte v ruce... tento OKAMŽIK.

Můj pointman a hlavní odstřelovač Nike je největší perfekcionista, jakého jsem kdy poznal. Je neunavitelný. Než se stal členem SEAL, byl veslařem na olympijské úrovni. Typické pro naši četou i pro něj bylo, že moc

dobře nesnášel, když mu někdo říkal, co má dělat. Vlastně ani já ne. Klíč k Nikeovi bylo dát mu volné otěže a ujistit se, že se cítí tak, že může vyhrát – což u armády není vždy jednoduché – a v boji ne vždy uskutečnitelné.

Vedle Nikea je pan All Around – breacher - vedoucí útočné skupiny a odstřelovač. Často se směje a na mé pozici mi nikdy neřekne nic špatného. Slova tu nejsou důležitá. A doufám, děti, že budete mít jednoho dne také tak silného a pozitivního přítele, jako je on. Takového, který tu pro vás bude úplně pokaždé, aby vám pomohl.

Na druhé straně ode mě sedí KM, střelec. Vystihuje přesně to, jak si každý člověk představuje chlápka ze SEAL: stavěný jako skála, je ztělesněním fyzické zdatnosti – denně posiluje. Za každého počasí a jakýchkoli okolností se směje. Prostě pohodář, pokud tedy zrovna nepije nebo nestřílí.

Můj poručík (LT) je jediný důstojník, kterého znám a obdivuji ho a se kterým si můžeme oba zpřímá hledět do očí. Paradoxně totiž po dvaceti letech v armádě denně s mými nadřízenými bojuji. Když jsme se spolu spojili, odsouhlasili jsme si, že základním vztahem u čtyry je ten mezi vůdcem (on) a šéfem (já). Od té doby jsme vždy spolupracovali a dávali jeden druhému prostor dělat svou vlastní práci a stále jsme jeden na druhého dávali pozor. Když nás muži viděli, že pracujeme jeden pro druhého a pro četu, potom také pracovali s jediným jednoduchým cílem: vyhrájeme nebo prohrajeme společně a budeme žít pro zítřejší společný boj. Každý dělá chyby, ale společně rosteme do větší síly.

Každá četa má člena, který je bavičem. Ten náš má dvě funkce. Je komunikačním expertem a operátor letecké podpory... říkám mu Lawyer. Po čtyřech letech společné práce si nevybavuji jediný případ, kdy by selhal ve své snaze mě rozesmát tak mohutně, že jsem si musel utírat slzy. Nemám představu, jak udržuje v chodu složité detaily komunikace a monitoring „ptáků“ (útočících letounů), ale má schopnost udržovat dobrou náladu, když už nikdo jiný nemůže. Jenom bych si přál, aby mi přestal dávat rozbitá rádia a smát se mi, když ztrácím hlavu nad tím, jak se je

snažím opravit. Jestli se mě zase zeptá: „Už jsi naladil to rádio?“, sundám si ho a přinutím ho, aby ho nesl.

Vedle Lawyera sedí Jake, nejnaštvanější sniper a zdravotník z týmu – asi proto pracuje pro četku tak výborně. Myslím, že jsme všichni velmi nadaní v oblasti „každého nenávidím“ a Jake je v této kategorii na olympijské úrovni. Ale jeho stabilita jeho zlobu přesahuje. Musím se smát, když toto píšu – myslím si, že ve skutečnosti četku miluje a nenávidí všechny ostatní, ale tento postoj mi vyhovuje.

Můj expert na těžké zbraně Carnie je úžasný. Když jsem byl dříve u týmu SEAL Dva, byl jsem pozván do civilního odstřelovačského kurzu. Ukázali jsme se tam dva, světe div se. Já a patnáctiletý chlapec. Myslel jsem si, že jsem dobrý, ale tento tichý mladík mě vždy přestřílel. Uběhlo mnoho let, než jsem o něm uslyšel znovu. Zavolał mi s prostou prosbou: „Chci se stát členem SEAL. Co pro to musím udělat?“ V tu dobu jsem byl profesionálem na vytrvalostních závodech Adventure racing a má odpověď byla jednoduchá: „Poběž se mnou. Jestli to zvládneš a bude se ti ta bolest líbit, budeš dobrým SEAL.“ A jak tomu osud chtěl, dostal se přes BUD/S přestupem – bez mé pomoci – až do mé čety v týmu SEALs Sedm. Je to nejspolehlivější muž v četě. Jenom doufám, že neudělám rozhodnutí, které ho zabije. Tolik tohoto muže miluji, že jsem ho spolu s jeho ženou udělal vašimi kmotry.

Potom je tu můj vedoucí zdravotník a střelec Ground Launch. Se sluchátky v uších sleduje nějaké extrémní parašutistické video... jsem si jistý, že sní o tom, jak přistane na nějaké hoře v pekle s nožem mezi zuby. Pro Ground Launche není svět dostačujícím místem. Myslím, že by Tálíbance střelil jenom proto, aby viděl, jestli by ho potom dokázal udržet naživu.

Když se rozhlednu kolem, vidím nejmladšího člena čety, střelce Texase. Je tím pravým úsečným Texasanem – rád je naštváný. Neměl jsem dost času, abych pro tohoto muže při tréninku udělal víc. Texas se musí učit rychle, jestli bude chtít přežít.

Vedle Texase je nejnadanější komunikační expert a letecký návodčí v týmu SEAL Sedm, Snowman. Umí získat nejlepší a nejnovější komu-

nikáční vybavení bez toho, aniž by utratil jediný desetícenť. Nemám vůbec ponětí, jak to dělá. Vlastně až Snowman z letadla vystoupí, musím si prohlédnout jeho vybavení, abych zjistil, jestli nemá někde zastrčený nukleární detonátor.

Nejspíš proto, že jdeme do bitvy století, jsme ze všech týmů získali nejlepšího psovoda a psa a současně i jednoho z nejlepších pyrotechniků (EOD) od námořnictva. Mě byste ani náhodou nemohli dostatečně zaplatit za to, abych šel a přestřihnul drát nebo vedl psa uprostřed přestřelky. Jsem opravdu těm chlapíkům vděčný, že chtějí, aby mezi námi někdo takový byl.

Z nějakého politického důvodu je v první půlce nasazení povoleno pouze polovině mé čety s námi do toho pekla vstoupit. Ale jak na počátku války proti terorismu řekl ministr obrany Donald Rumsfeld, do války jdeš s jednotkami a výstrojí, které máš, a musí to fungovat. Přesto je však naše sesterská četa v plné síle a třicet vojáků SEAL může protivníkům zasadit těžké rány. .

První část cesty je u konce. Jestli se historicky o cestování C-5 budou držet pravdy, tak jakmile tato velká bestie přistane, bude to tři dny před tím, než opět vzlétne. Miluji létání v těchto strojích, ale přistání dá systémům zaručeně na prdel úplně pokaždé.

Protože máme jednodenní zpoždění, byl nám zde v Doveru zajištěn armádní hotel. Všichni dychtíme po nastoupení do boje. Chci využít čas k tomu, abych vám řekl víc o tom, co považuji za důležité, abyste věděli o mém životě a o tom vašem vlastním. Všichni ve vašich životech toho máte tolik na práci. Nemohu tam být, abych vám pomohl a vše ukázal. Takže vám chci říct klíčové věci, které se musíte naučit, abyste vedli plnohodnotný život a byli schopni čelit jak dobrým, tak zlým časům.

§

První důležitý objev, který musíte udělat k ovládnutí vašich těl, je objev vašeho vnitřního dialogu jako jádra vašeho fyzického výkonu. Vzhledem

k tomu, že se všeobecně klade malý důraz na tělo a zdraví – pouze na to, jak vypadá a jak se cítí – fyzická výkonnost u dětí se nemusí jevit jako zásadní. Děti s nadváhou mohou být příkladem toho, že bez pochopení našeho vnitřního dialogu a toho, jaký má dosah na naše tělo a zdraví, jsou mladí ponecháni v přejídání se a takovém jednání, jak jim jejich vnitřní dialog velí. Půjdu víc do detailu, ale pro teď vám stačí si představit, že naše jednání jsou řízena naším vnitřním dialogem. Děti, narodily jste se s úžasnými genetickými dary zděděnými z pokrevní linie Sheauů.

Neznám jiný způsob, jak bych vás měl naučit něco o vašich tělech, než ukázat vám cestu, kterou jsem sám prošel. Tím vás chci inspirovat k tomu, abyste získali skvělý fyzický potenciál. Předpokládá se, že otcové své děti povedou a budou přítomni, aby jim pomohli se učit. Ve světle situace, ve které se nacházíme, toto prosím berte jako jedinou cestu, která mi zbyla, abych vám to mohl poskytnout... *sebe*.

Já jako atlet. Byl jsem atletem celý svůj život. Co si vzpomínám, tak jsem se nemohl tělesných aktivit nabažít. Byl jsem uchvácen sledováním mužů a žen, jak dělají se svými těly zcela nemožné věci. Od svých pěti let do této chvíle byly mé myšlenky a mysl naplněny sny o tom, jak dělat fyzicky to, co je nemožné. I nyní mé myšlenky letí krupobitím kulek, když střílím na nemožně dlouhou vzdálenost, abych zachránil uvízlého nebo zraněného člena týmu.

Když mi bylo pět a žil jsem v Texasu, byl jsem na ulici nejmladším klukem. V létě starší chlapci hráli pouliční fotbal. Sledoval jsem je z bezpečí svého domova a prosil jsem otce, aby mě nechal taky hrát. On říkal: „V žádném případě, synu. Tamti chlapci jsou na tebe moc velcí, aby sis s nimi mohl hrát – čtrnáctiletí chlapci jsou na hraní moc staří.“ Ještě si vybavuji, jak jsem říkal: „Až odejdeš do práce, půjdu ven a budu hrát. Chci jim ukázat, že umím běhat rychleji a jsem tvrdší než kterýkoli z nich.“

Samozřejmě, že když odešel do práce, vyběhl jsem ven a celý den s těmi velkými kluky hrál. Nenáviděl jsem, že jich tolik bylo rychlejších než já. Vlastně to stále nenávidím. Když se táta vrátil z práce, byl jsem celý

pomlácený a měl jsem rozražený ret, který ještě krvácel. Byl rozružený, že jsem ho neposlechl. Abych řekl pravdu, byl jsem potrestán a měl jsem domácí vězení, abych nemohl pouliční fotbal hrát. Takto to trvalo týdny. Nakonec mě otec posadil a řekl: „Synu, proč jsi mě neposlechl a riskoval jsi, že se zraníš?“

Pamatuji si, jako by to bylo včera, co jsem na něj křičel: „Oni mě potřebují, abych s nimi hrál, protože to miluju a jsem rychlý a silný jako ty.“

A tato dychtivost mě provázela až do dospělosti. Nebudu tu zacházet do detailů, ale na střední a vysoké jsem se nemohl nabažit tělesného cvičení. Ta potřeba být silný, stále si proboujovat cestu přes něco nebo někam zpět – jako teď – je ve mně stále. Víím, že vnitřní dialog *potřeby být* a *potřeby být potřebným* je uvnitř každého. V někom je z nějakého důvodu potlačen – dostane se do krabice a schová se.

Na střední jsem se stal uznávaným sportovcem v atletice, ve wrestlingu a fotbalu. Vytvořil jsem školní rekordy v běhu na 200 metrů a ve skoku do dálky. Na vysoké jsem si užíval fotbal, atletiku a judo, i když má akademická výkonnost trpěla – no, nakonec vše jenom vzdáleně připomínalo dobré známky. Zkrátka jsem se soustředil jen na svoji fyzickou schránku.

Nyní k podstatě *Nezlomného* a co musíte udělat po přečtení tohoto úvodu. Objevíte svá fyzická těla díky naslouchání své vlastní řeči a učení se o vnitřním dialogu, zatímco se budete dostávat za hranice toho, kam si myslíte, že už není reálné se dostat. Doufám, že když se s vámi podělím o to, jak jsem překonal nemožné věci a jaký byl můj vlastní vnitřní dialog v různých obdobích, poskytnu vám podstatu toho, co by měl dobrý otec předat svým dětem. Vaše těla jsou už teď úžasná. Vaše mysli jsou tvárné. Když je správně využijete, pomohou vám k velikosti.

Mým největším fyzickým úspěchem jsou ty roky, které jsem strávil se závody adventure racing. Když jsem byl instruktorem třetí fáze, měl

jsem tři roky na to, abych se připravil k návratu ke své četě SEALs a stal se mužem ve velení, velitelem čety.

Válka s terorismem právě začala a já věděl, že válka je přímo na mém obzoru. Musel jsem udělat něco, co ze mě udělá lepšího vůdce. Musel jsem se stát nadřazeným fyzicky i mentálně. Válka je ve skutečnosti jednou z mála zkušeností, kde věci buďto fungují, nebo ne, a měřítkem jsou těla. Nenechte tisk a politiky, aby tuto pravdu překroutili. Úspěch ve válce není měřen budováním národu nebo podle lidí zmanipulovaných na vaši stranu. Úspěch ve válce je měřen tím, kdo vyhrál a kdo prohrál, kdo koho zabil a kdo přežil... tečka. Války, které proběhly po druhé světové válce, nebyly díky liknavosti politiků nikdy skutečně dotaženy do konce. Válka, do které jdu já, také nebude ze stejných důvodů nikdy ukončena. Ale mým vítězstvím bude přežití nebo pozabíjení tolika nepřátel, kolika budu schopen. Tak žiju, abych mohl znovu spatřit svou rodinu.

Pochopil jsem, že muži budou potřebovat, abych byl něco víc než jen chlápek, který si snaží vytvořit postavení. Musím se dostat za to, co ostatní SEAL mohou fyzicky zvládnout. *Potřeboval* jsem se naučit „opravdové“ vůdcovství – vůdcovství nepoháněné povinností následovat rozkazy. Muži museli sami chtít následovat mě a já musel chtít následovat je. Chtít následovat se pro mě stalo tím, co utváří skvělý tým. Tady je první bod: Věděl jsem, že pokud budu moci řídit svůj vnitřní dialog, mohu dosáhnout jakéhokoli fyzického cíle. Tohoto bodu jsem si nebyl vědom až do té doby, než jsem ukončil svou závodní kariéru. Naučil jsem se to díky stovkám selhání, bolesti, chyb a kontinuálního přetváření svého vnitřního dialogu a tedy i fyzické výkonnosti. Prosím, přečtěte si tuto kapitolu a pochopte mé chyby: Plně si osvojte, co můj vnitřní dialog udělal pro mě a můj tým.

ADVENTURE RACING: VÝHRY... A PROHRY

Nejprve jsem čelil znepokojujícím překážkám, které by většinu lidí zastavily. Nikdy jsem neuběhl víc než dvacet dva a půl kilometru. Nikdy jsem nejezdil po horách na kole. Nikdy jsem nepřelezl zeď vyšší než šest

metrů, ani jsem přes šestnáct kilometrů nepádlal na kajaku. Když jsem se podíval na to, z čeho se adventure racing skládá, má mysl se téměř zastavila. To, co jsem řekl sám sobě (můj vnitřní dialog), se snažilo zničit mou snahu a říkalo mi, že to prostě nedám. Vždy... až do té doby, kdy jsem se naučil svůj vnitřní dialog ovládat.

V závodu adventure racing je extrémní všechno. Týmy jsou složeny ze čtyř lidí, jeden je opačného pohlaví. První závod, do kterého jsem se zapsal, byl na 1127 kilometrů... ano, na 1127 kilometrů, ne na 113 km. Těch 1127 kilometrů bylo rozděleno na 563 kilometrů na horském kole, 402 kilometrů pěšky a 161 km pádlování. Když jsem to studoval, zjistil jsem, že do toho zahrnuli 335 metrů lezení a 91 metrů slaňování. Po přečtení detailů jsem zavřel počítač, šel do postele a usnul – během sobotního poledne. Když jsem se nakonec probudil, bylo nedělní poledne. Má mysl byla přehlcena myšlenkami - jako *Nikdy jsem nic takového nedělal a Bože, Thome, nemáš ani horské kolo*. Nakonec mě přemohla realita, když jsem si uvědomil, že nemám ani tým, ani peníze na zaplacení. Poplatek za účast – 8 500 USD – je opravdu moc na muže, který v tu dobu měl dvě děti. Nutno dodat, že po závěrečném dopočítání by cena za vybavení a výcvik byla daleko vyšší – přes 30 000 USD.

Vše, na co jsem ten nedělní večer byl schopen myslet, bylo to, jak jsem byl naivní, jaký jsem byl blázen, že jsem na to byl jen pomyslel, a jak nemožný úkol by to pro mě byl. Myslím si, že tímto prochází většina lidí, když se pokouší o něco obtížného; možná tím procházíme všichni i při malých věcech. Podvědomě se ze všeho nového vymlouváme a nikdy si neuvědomíme, že jsme se z toho vlastně hned na začátku sami vymluvili. Rezignujeme, jsme cyničtí a každou noc jdeme do postele nezměnění a nezasazení tím, jak jsme ve skutečnosti všichni úžasní.

V pondělí jsem šel zpátky do práce, byl jsem vyčerpaný a sám na sebe naštvaný za to, že jsem si vysnil velké věci, ale realita mě jasně uzemnila. A přece, když jsem se připravoval na to, že povedu svou třídu na běh s batohem na třináct kilometrů, má kuráž byla zpět. Podíval jsem se na ty budoucí SEAL a v jejich očích jsem spatřil jednu nezaměnitelnou věc:

možnost. Být lepším než ostatní, nedovolit překážkám, aby zabránily jejich snům a touhám. Můj vnitřní dialog se změnil. To, co se zdálo být nemožné, se nyní stávalo možné. Jak se můj vnitřní dialog změnil, tak se změnil i můj přístup a objevily se nové možnosti budoucnosti.

Možná, že mě ovlivnily endorfiny, které proudily mými žilami při těch dlouhých bězích nebo při těžkých fyzických akcích, ale řekl jsem si: „Thome, musíš ten adventure racing zvládnout.“ Když jsem se v noci vrátil domů, otevřel jsem počítač, šel na tu webovou stránku a zaplatil jsem polovinu poplatku, abych si zajistil místo. Nic vás nepodpoří víc než zaplatit peníze za svůj cíl. Za milisekundu potom, co jsem zavřel počítač, se stala podivná věc. Roztrásky se mi ruce; můj vnitřní dialog se rozběhl, *Potřebuješ to, jsi blázen!* Možná že právě taková je kuráž: pohlédnout do tváře svého protivníka tak, jako to dělali Siouxové.

Nejtěžší je první krok: jednat, zavázat se, podepsat se. Takže vše, co máš, a vše, co potřebuješ, je zapojeno – přinejmenším jsem tohle našel i v životech všech velkých osobností v historii lidstva. Plně zapojený vnitřní dialog, který je řízen vámi, křičí do prázdnoty života, který byste chtěli. Nicméně nevykazuje nic takového jako podporu. Slouží k emočně nezúčastněnému životu jako na horské dráze.

Dalším velkým krokem bylo dát dohromady ve velmi krátké době tým. Do začátku závodu zbývaly jen tři měsíce. Neměl jsem žádný tým, žádné peníze ani vybavení a každý den jsem si stále říkal: „Musím nás všechny na ten závod dostat, nehledě na to jak.“ Do týdne jsem zmanipuloval a přemluvil tři další SEALs, aby se ke mně připojili. Dostal jsem svolení od ředitele závodu, že se může zúčastnit skupina sestavená pouze z mužů. Ale žádný z nás neměl extra peníze, aby tenhle šílený plán poháňel celých deset dní – po dobu trvání závodu – a snesl nepředvídatelné mentální a fyzické výzvy.

Další skvělý zdroj, který se budete muset naučit využívat, je dar výřečnosti – každého odvážně upoutat svými sny a vášněmi. Naučit se, jak si říct o to, co chcete, a jak poslouchat odmítnutí jako pouhou krátkou komplikaci. Na internetu jsem musel napsat na dvě stě žádostí o peníze

a vybavení a obdržel jsem přes 205 odpovědí „ne“, jestli je to vůbec možné. Poslouchání „ne“ jako ničeho jiného než momentálního krátkodobého „ne“ zničí vaše zdraví, nadšení, ambice, všechno. Problém není v tom, že vám řeknou „ne“, ale víra, že odpověď bude stále „ne“. Začal jsem si s „ne“ hrát, jako by to byl tanec. Místo slepého žádání o to, co jsem chtěl, jsem použil různé způsoby komunikace a zapojil jsem každého potenciálního sponzora, jako by už byli mými přáteli, kteří chtějí být součástí tohoto úsilí.

Během jednoho měsíce jsem měl zajištěna čtyři nejlepší horská kola a vybavení, které jsme potřebovali. Všichni moji sponzoři chtěli na oplátku naši oddanou snahu být nejlepšími, abychom mohli reprezentovat jejich produkty. Většina lidí chtěla propojení s těmi dalšími a chtěli se cítit potřebnými. Nadšení z toho, že vše do sebe zapadá, a rozjaření z toho, že jsem schopen zavolat komukoli, mě posunulo k tomu, že jsem zavolał dvěma nejbohatším mužům, které jsem znal. Byl jsem tak sebejistý, že naším úsilím nezpůsobím komplikace týmu nebo SEALs, že jsem v průběhu těch dvou hovorů požádal o určitou částku a vysvětlil jsem kam, jak a proč ji potřebuji. Oba muži řekli ano a byli šťastní, že mohou pomoci. Měli jsme 20 000 USD na cestě. Závod byl doplacen a cestovní náklady byly pokryty.

Tři dny před závodem jsme potkali dvě atraktivní ženy a přibrali jsme je jako podporu týmu – věřte mi, krásná žena donutí muže k lepším výkonům. Se dvěma auty plnými bagáže jsme se vydali na cestu. Po čtyřech hodinách jízdy jsme zůstali stát na krajnici se třemi prázdnými pneumatikami. Všichni byli naštvaní a obviňovali jeden druhého – má první zkušenost s velením v reálném světě mimo armádu. Navrhl jsem toto řešení: „Jsme v tom všichni dohromady. Pracujme na problému, dokud se nevyřeší. Myslím, že jsme v dobré formě. Máme na pneumatiky peníze a do startu je čas. Dva z nás tu můžou zůstat a dát si pivo a ostatní čtyři přinesou gummy.“ Jsem si jistý, že tam proběhlo víc slov. Ale cítil jsem, že pokud se budu tohoto momentu držet a nenaštvu lidi kolem sebe, bude

to lepším řešením než ukazovat si na toho, kdo to udělal a jak to ovlivní časový plán.

Nakonec jsme tam přijeli v den závodu. Každý držel stres na uzdě po svém a SEAL jsou jedineční už sami o sobě. Dva z nás studovali mapy a kontrolovali vybavení, jeden z nás strávil celou noc něčím víc než jenom školením naší závodní posádky a jeden šel do baru a opil se. Má druhá klíčová lekce vedení nastala hned první den, dvě hodiny před začátkem závodu. Můj opilý týmový kolega spal jenom dvě hodiny, a když jsem ucítil tu vůni chlastu, která prostupovala vzduchem, musel jsem se smát a nahlas mu říct: „Můžu ti nějak pomoci? Mám ti nést tašku?“ On mi zdvořile odpověděl: „Ne, jsem v pohodě. V žádném případě tě nenechám, abys každému řekl, že jsi mě tím závodem provedl. V žádném případě.“

Takže jsme směřovali ke startovní čáře a kupředu k první části závodu – devatenáct kilometrů při převýšení z 2.500 m n.m. do 3.500 m n.m. a zpět do výšky 2.700 m. Na jakémkoli začátku závodu nebo v situaci, kterou jsem si vybral, se mi vždy stala zvláštní věc. Cítil jsem se být opravdu živý. Nic jiného nemělo význam, jen ta chvíle. Vzduch byl čistý, cítil jsem hlinu a vysokohorský vzduch. Chůze byla neuvěřitelně hlasitá, jak mi pod nohama při každém kroku skřípala hlína a kamínky. Pamatuji si ten zvláštní zvuk, něco jako metronom – krok-skříp-krok-skříp. Mé tělo bylo živé, nohy silné, i když jsem rychle dýchal, protože v té nadmořské výšce byl řídký vzduch.

Na konci první části se z mého kolegy všechen chlast zázračně dostal, buď jednou, nebo druhou stranou, a naskočili jsme na horská kola na osmihodinovou cestu do oblasti Provo a k jezeru Utah.

V průběhu prvních dvaceti hodin jsme se dostali na třinácté místo z padesáti osmi týmů. Udělali jsme strategický, nebezpečný navigační přesun, abychom si šestnáct kilometrů jednoduché jízdy na kole zkrátili a vyměnili ji za jeden a půl kilometru napínavé jízdy. Když jsme přejížděli po útesu na půlmetrové skalní římsě a jednou nohou se odrazili od stěny jako opory a druhá nám visela nebezpečně ve vzduchu, můj kamarád se na mě otočil a řekl: „Nebylo by jednodušší z té římsy spadnout?“ Zasmál

jsem se a odpověděl: „Možná pro tebe. Já bych musel táhnout ten tvůj zadek po celý zbytek cesty. A kdybys umřel, jak bych to vysvětlil tvé ženě a dceři?“ Potom mi došlo, v jakém stavu vyčerpání jsem byl: „Kámo, myslím, že musíme brzy zastavit. Už se vůbec nesoustředím.“

Když si při adventure racingu myslíte, že potřebujete zastavit, je už pozdě a skončíte přesně v místě, kde zrovna jste: jíte, pijete a spíte na tom jednom místě. Mysleli jsme si, že zastavit s koly na skalní římse je nesmysl, ale zastavili jsme a hodinu spali. Když jsme se vzbudili, tak svítalo a vše vypadalo daleko hrozivěji než v noci. Nějak jsem si v noci vklínil kolo do praskliny ve skále, vytáhl spacák a zalezl si dovnitř. Nohy mi plandaly z útesu a chodidla mi celá otekla, jak tak visela celou tu hodinu dolů. Báł jsem se pohnout. A když jsem se podíval na ty tři ostatní, řekl bych, že byli také vyžděšení. Nakonec jsem zvládl dostat své tělo ze spacáku, aniž bych spadl. Popadl jsem ho a spolu se svým kolem jsem se šoural dalších šedesát metrů na bezpečnější místo. Jakmile jsme byli všichni z té římsy pryč, chytili jsme takový záchvat smíchu, že jsme brečeli.

Dalších deset mil bylo poklidných a pomyšlení na úlevu od vedra při dlouhém pádlování na jezeře Utah ty demony našeho vnitřního dialogu na chvíli umlčelo. Někdy krátké chvílky dobrých myšlenek způsobí zásadní rozdíl. Když vyšlo slunce, především při extrémním sportu, srdce zaplesalo a přístup se automaticky zlepšil. Miliony let genetického programování začne fungovat tehdy, když opustíte svoji ulitu a ponecháte pravidla dnešní společnosti za sebou. Slunce znamená energii... a taky je lepší viditelnost.

Když jsme na kolech projeli bludištěm cest a stezek, které nám zadala závodní komise, přemýšleli jsme, kde se asi umístíme, až se dostaneme do kontrolní zóny a potkáme naši posádku a ostatní závodníky. Ostatní týmy jsme neviděli už šest hodin. Protože jsem byl navigátor a už dříve jsme udělali zajímavé navigační volby, uvažoval jsem nad tím, jestli to nebylo špatné rozhodnutí. Ale své obavy jsem ostatním neodhalil. Nic nemůže potlačit fyzické úsilí rychleji než nedostatek navigátorovy víry. Po hodině jsme zahrnuli za zatáčku a dojeli na kontrolní stanoviště.

Zaregistrovali jsme jenom dva další týmy, které oficiálně přijely, a žádný se zatím nerozhodl, že se vydá do vody. Byli jsme třetí. A tady to začalo být zajímavé. Museli jsme udělat rozhodnutí a náš vlastní výběr nás mohl zlikvidovat, nebo nás dostat do vedení: odpočívat a pomalu se najíst, nebo popadnout jídlo a jít na vodu dřív než ostatní. Mé tělo křičelo po odpočinku a jídlu. Oči mě pálily od toho, jak jsem jel celou noc bez ochranných brýlí. Protože jsem byl nováček v jízdě na horských kolech, nikdy jsem neuvažoval nad ochranou očí proti větru. Takže jsme všichni trpěli.

Tělo mě nejvíc bolelo v místech, kde se otíralo o sedlo. Pomyšlení na to, že si sednu do kajaku, dělalo to rozhodnutí ještě daleko těžším. Když jsme se přesouvali k naší skupině a k vybavení, viděli jsme britský tým, jak se přesouvá s pádly v ruce k lodím. Rozhodnutí bylo učiněno a všechno rozjaření ze slunce a nového dne vybledlo. SEALs nedokážou stát blízko fronty a nebýt první.

Děvčata z našeho týmu připravila na stůl snídani a dotklo se jich, když jsme řekli, že si bereme jídlo s sebou a odcházíme. Sebrali jsme věci na pádlování, a když jsem se na ně po cestě k vodě ohlédl, uvědomil jsem si, že naše rozhodnutí a to, jak jsme s nimi jednali, je kompletně „otrávilo“ na další tři dny. Věděl jsem, že se jim musím omluvit a poděkovat jim za jejich snahu. Chci, abyste se to taky naučili: rozeznat, jaký máte na ostatní vliv, a ocenit přínos ostatních nehledě na to, jak malý je. Lidskost se v záležitosti chování a týmové energie vyplatí.

S výstrojí na pádlování a pytlíky s jídlem v rukou jsme se přesunuli k lodím a vydali se k jezeru. Cesta se zdála být přímá a hory kolem jezera poskytovaly jednoduché navigační orientační body. Ale s vodou to není radno brát na lehkou váhu – lekce, kterou jsme se naučili při výcviku SEAL.

První ze čtyř etap byla na osm kilometrů, přímé pádlování na jižní stranu jezera, kde měla být na břehu zaražená značka. Když jsme se dostali při pádlování do rytmu a najedli se a napili, přes první etapu jsme se dostali snadno a značku našli. Každá následující značka byla stejná, ale jak teplota stoupala, zvedal se vítr i vlny. V první etapě jsme měli leh-

ký vítr v zádech. Nicméně další tři etapy byly těžší. Jak se rychlost větru zvyšovala na devět metrů za sekundu, zjistili jsme, že na jezeře nejsou žádné jiné týmy. Byli jsme na tom obřím jezeře uprostřed adventure racingu sami a úplně vyčerpaní. Dalších padesát osm týmů si za to zaplatilo a žádný z nich si na to netroufl... neskutečné. Ale my jsme odhodlaně pokračovali a snažili se mít jeden druhého na očích.

Úsilí bylo ohromné. Přes usilovné pádlování jsme se pohybovali vpřed jen velmi pomalu. Posádka druhé lodě upustila sáček s jídlem do vody a my jsme ho museli zachránit – zoufalá mise, která nás stála spoustu energie a jednu hodinu. Po získání jídla a přistání na břehu kvůli získání další značky, jsme byli totálně vyčerpaní. Věděl jsem, že nemám sílu na to pádlovat při bočním větru další tři hodiny. Proběhl rozhovor na téma „co-tady-děláme“, potom jsme na břehu hodinu odpočívali a modlili se, aby vítr brzy ustal. Neustal. A teplota vystoupala na 38 stupňů a to nás ještě víc zlomilo.

Nakonec jsme se rozhodli prostě to udělat. A až se dostaneme na kontrolní stanoviště, půjdeme na tři hodiny spát do klimatizované dodávky. Věděl jsem, že můžeme být bočním větrem – doslova odfouknuti, ale u východní strany jezera jsme spatřili stezku pro kola a odsouhlasili jsme si, že pokud bychom byli odváti jižně, měli bychom být schopni vylézt ven a kajak namísto pádlování proti větru nést po souši. Vznešené myšlenky: nemilujete je snad?

První míle trvala hodinu. Blízko středu jezera Utah se objevily čtyři vodní skútry a jejich posádka nám oznámila, že byli vysláni nás eskortovat. Všechny ostatní týmy byly pozdrženy, takže jsme byli jediný tým, který dokončuje pádlování. Ostatní týmy měly osmihodinové zpoždění. Pěkné, vzpomínám si, že jsem si pomyslel. Můžeme osm hodin odpočívat a začít nanovo, budeme to potřebovat.

Další dvě míle nám zabraly tři hodiny. Když jsme se vlekli na kontrolní stanoviště, ředitel závodu nás vítal s gratulací a potřesením rukou a řekl, že ostatní týmy nabraly osmihodinové zpoždění. Z nějakého důvodu to dávalo smysl, ale jak jsme táhli lodě nahoru a belhali se k naší

podpůrné posádce, všiml jsem si deseti týmů na kolech, jak poslouchají ředitelovo odpočítávání... 5, 4, 3, 2, 1. „Co se děje?“ zeptal jsem se svých kamarádů. „Myslíš, že všichni osm hodin spali a my si dali osm hodin pádlování? Děláš si srandu?“

Mé protesty řediteli nebyly asi jasné. Myslel jsem, že mluvím anglicky, ale po tom pádlování jsem asi nemluvil. Nemohl prostě pochopit, proč jsem řekl, že potřebujeme taky osmihodinový odpočinek. Vybavuji si jen, jak mu říkám, že je idiot. Má poznámka se vrátí a dožene nás, ale škoda už byla napáchána. On *byl* idiot a my byli vyčerpaní. Sedli jsme si a snědli jídlo, které nám dívky přichystaly – vynikající, ale ani si nemohu vybavit, co to bylo. Poslal jsem zbytek týmu do postele a vyndal mapy další etapy. Ve snaze naplánovat body a udržet oči otevřené jsem nějak spočítal, že další etapa bude 200 km jízdy na kole v horách. Když jsem se probral, stále jsem seděl na předním sedadle dodávky, klimatizace běžela a mapy jsem měl na sobě. Nohy jsem měl jako ze dřeva a celý jsem se počůral. To mně nevadilo tak moc jako vzbudit ostatní a říct jim: „OK, je čas pokračovat. Další etapa je 200 km; sbalte si jídlo na nejméně 30 hodin.“ Dívky odjely v druhém autě, aby nám to jídlo obstaraly. Nebyla to jejich chyba, že tu nebylo. Já jsem byl vedoucí. Já jsem usnul a smrděl jako latrína. Skvělý vzor, jen co je pravda...

Když jsme se chystali na cestu, dívky se zrovna vrátily. Takže jsme se otočili, sedli si a snědli to, co pro nás nakoupily. Požádal jsem je, aby nám vypraly naše vybavení, a řekl jim, že se s nimi nejméně jeden den neuvídíme. Měly na sobě vršek bikin, což vzbudilo po následující dvě hodiny zajímavou konverzaci.

Vydržet závod na horských kolech není sranda, ale když to děláte a jste vyčerpaní, nesete zásoby jídla na třicet hodin, pití a spací pytel, je to sranda. Je to skutečně zábavné, protože to tak strašně bolí. Měli jsme kola s tvrdým pérováním a každý hrbol mi vrazil sedlo až do žaludku. První tři hodiny jsme jeli z údolí nahoru do 1372 metrů, do nějakého bezejmenného průsmyku.

Jeli jsme až do chvíle, kdy už jsme prostě dál nemohli. Sesedli jsme a kola tlačili. S odvážným úsilím jsme pokračovali, smáli se v bolesti, vyprávěli si příběhy o naší pomocné síle a vtípky o životě. Šlapka se mi neustále zachytávala za lýtko a nakonec mi v něm udělala ránu. Tak jsem kolo zvedl a poslední míli jsem ho nesl. Když jsme se dostali k vrcholu, minuli jsme první tým, který předtím osm hodin spal. Když jsme je míjeli, měli v očích tázavý pohled.

Jakmile jsme byli nahoře, zastavili jsme se na místě, kde odpočívaly dva další týmy, a přidali jsme se k nim a oslavovali dosažení vrcholu Snickerskami a Gatoradem. Řekli nám, že vypadáme hrozně. A nakonec žena z francouzského týmu řekla: „Vy, hoši, tenhle závod nedáte. Moc tvrdě makáte.“

Během překrásného západu slunce a s čokoládou a Gatoradem se ozval – můj – hlas predátora a přerušil zvučně ticho: „Naserte si, Frantíci. Proč si nevyholíte podpaždí?“ Kořist se shlukla do svého čtyřčlenného stáda a my – predátoři – se rozjeli dál.

Zbytek noci byl spleť větví, útesů, skal a sledování mé mapy. Jak se noc táhla, blábolili jsme o ženách, rodině a čemkoli, co nás napadlo. Přejeli jsme několik potoků, doplnili si vodu, odpočívali a jedli. Slunce vyšlo a posvítilo na čtyři chlapy, kterým to už bylo jedno. Kvůli nedostatku tréninku na horském kole mě bolela kolena... a po asi padesáti pádech po cestě. Všiml jsem si, že jeden z mých týmových kolegů má na legínách krev. Když jsem se ho zeptal, co se stalo – nevybavuji si, že by upadl nebo vykřikl bolestí –, řekl: „Krvácí mi zadek od sedla.“

Protože jsem zdravotník SEAL, měl jsem pocit, že bych měl být schopen mu pomoci. Když jsme zastavili, řekl jsem: „Podíváme se na to.“ Stáhl si kraťasy, ohnul se a roztáhl půlky. To, co jsem uviděl, se nedá vyjádřit. Měl puchýř ve tvaru sedla, který byl stržený a krvácel. Otočil se a řekl: „Myslím, že rodím. Můžeš prosím pomoci mému dítěti na svět?“

Nesmál jsem se. Pociťoval jsem blížící se beznaděj, že jsme ze závodu venku. Žádný člověk takovou bolest nesnese. A přesto řekl pouze: „Jen do toho píchni lidokain a já to dokončím.“ Takže s jehlou a injekční stří-

kačkou porodil doktor Shea horské dítě a dovršil to plácnutím přes zadek. Když jsem ho viděl, jak si s třasem sedá na sedlo, donutilo mě to obdivovat oddanost SEALs a ovládnutí jeho vlastních myšlenek – to utrpení by přinutilo jakéhokoli jiného muže odstoupit. Kdyby jeho vlastní vnitřní dialog byl stejný jako to, co říkal nahlas, jako každý jiný smrtelník by už závod vzdal.

Mé soustředění bylo strašné, bylo pryč. Naše brilantní strategie, jako spousta jiných skvělých plánů, se střetla s realitou. Celkový plán byl rozdělen do dvou. První část: metodicky pít a jíst. Jasně, všichni jsme se při tréninku SEAL naučili, že tělo může fungovat dlouho, pokud je dobře nakrmeno a hydratováno. Rozdělili jsme si jídlo na osmihodinové balíčky plné GU gelu, sušeného masa, tyčinek Snickers a podobného proviantu. S vodou to byl také snadný plán. Všichni jsme měli třílitrové vaky na vodu a dvě láhve. Plán na jídlo a pití byl jednoduchý: konzumovat 150 kalorií každých třicet minut a pít pět doušků tekutiny každých patnáct minut. Doplnili jsme zásobu vody pokaždé, když se někdo dostal pod polovinu zásob. Původně mělo být doplňování vody jednoduché – na mapě byly vyznačeny potoky a prameny – a přesto jsme neviděli vodu už tři hodiny. Znovu jsem se do mapy podíval se slovy „prostě budeme trpět až do konce“, neviděl jsem totiž zobrazenou vodu po dalších osmdesát kilometrů.

Nakonec jsem na začátku dlouhé části stoupání zastavil a všechny obeznámil s problémem s vodou. Každý muž měl šanci nahlédnout do mapy a dát si potřebný oddech před trestem být v sedle po dalších 113 km na úzké jedностopé stezce pro horská kola. Rozhodnutí bylo jasné: rozdělit si všechno jídlo a vodu do čtvrtin, zpomalit a doufat, že najdeme vodu. Potom nás zasáhla podpásovka. Jeden z mých chlapů zjistil, že po cestě ztratil jeden ze svých osmihodinových balíčků s jídlem. Myslel si, že to bylo na naší poslední zastávce – čtyřicet kilometrů zpátky, na vrcholu ve třech kilometrech.

„Thome, hm, mám jídlo jenom na šest hodin. Kolik hodin ještě jdem?“ řekl šeptem.

„Ty nemáš dva pytlíky? Ostatní je mají. Máme ještě asi dvanáct hodin před sebou a terén, který nás čeká, je hrozný. Měl bych být tvrdší a...“ Nemohu zopakovat, co jsem řekl a co si myslel. S tou informací jsme nakupili všechno jídlo na hromadu a použili starý způsob dělení – jeden pro mě, jeden pro tebe.

Když jsme si vše rozdělili, uvědomili jsme si naši tíživou situaci. Máme jídlo na sedm a vodu na pět hodin, ale dvanáct i víc hodin horské jízdy pouštním vedrem Utahu. Pár minut jsme v tichosti seděli. Lehl jsem si na záda, díval se nahoru na mraky a nechal ta fakta splynout. Už nebylo bezpečné pokračovat dál a nebylo ani bezpečné se vrátit. Byli jsme ve slepé uličce. Kupodivu jsme neviděli jiný tým už šest hodin. Věděli jsme, kde přesně se na mapě nacházíme – bylo to jasné jako facka – byli jsme v pekle.

„Nemůžeme tu jenom sedět. Dej mi mapu. Podíváme se, jestli je tam cesta, na kterou bychom se mohli dostat, stopnout si auto a vypadnout odsud,“ navrhl můj kolega.

Seděli jsme s naprostým utrpením ze zjištění, jak jsme mohli dopustit, aby se nám tohle stalo, a já jsem řekl: „Pojedme prostě na kolech dál a najdeme nějakou vodu. Jeleni musí někde pít i bez mapy.“

Místo toho, abychom jeli nahoru, jsme kola prostě tlačili a odpočívali pokaždé, když to někdo z nás potřeboval. Tak jsme to dělali po třicet kilometrů, zastavit a potom jít, ze stínu do stínu. Nakonec jsme spatřili dva týmy na kraji rozpálené cesty. Dobelhali jsme se ke skupině a zeptali se jich, jestli jsou OK nebo něco nepotřebují – i když jsme jim neměli co dát a neměli jsme v úmyslu vzdát se naší drahocenné vody.

Stala se zajímavá věc. Ty dva týmy to už vzdaly a tuto zprávu telefonicky oznámily i ředitelství závodu. My jsme nepřemýšleli o tom, že bychom si zavolali pomoc. Řekli nám, že když s nimi počkáme, nákladní auto tu bude do dvou hodin.

Současně jsme se všichni čtyři na sebe podívali a usmáli se. Pohlédl jsem na oba kapitány ostatních týmů a řekl: „Zaplatím vám 200 USD za všechno vaše jídlo a vodu. Dochází nám a budeme vám velice vděč-

ní za vaši pomoc.“ Tak jsme rozšířili naše zásoby na další čtyři hodiny. Zdálo se nám to jako vítězství, když jsme se vzdalovali od „těch bláznů, co se vzdali“. Až po hodině mi došlo, že stejně nemáme dost jídla a pití, abychom tuhle etapu zvládli.

Uvažoval jsem, jak jsme blízko k cíli nebo ke konci. Cíl na nás volal. Možná že právě tím procházejí lidé mířící na vrchol Everestu a je to důvod, proč tolik z nich tak blízko vrcholu umírá. V hlavě mi běhaly všechny tyto myšlenky... měli jsme tu zemřít. Ale potom jsem se naštvál – ne na sebe ani na své muže – prostě naštvál. Řekl jsem si, že nedokončení této etapy NENÍ tou možností. Nějak prostě najdu cestu, jak tím peklem projít.

Když jsme zdolali vrchol kopce, našli jsme poslední místo se stromy před klesáním dolů a jezerem, kde bylo umístěno depo. Navrhoval jsem pauzu, dokud se teplota nesníží. Byly tři odpoledne, největší horko z celého dne. Takže jsme sjeli z cesty do stínu borovic, sundali batohy, zuli se, leželi tam a naše vědomí na chvíli odplulo někam pryč. Okolo sedmé večer jsme se vrátili z našeho „la-la světa“ do pekla a teplota byla znatelně nižší. Obloha se zatáhla mraky. Bez mluvení jsme se sbalili, nasedli a vyrazili. O dvě hodiny později nám došlo jídlo a voda a slunce zapadlo.

Nějak – nemám ponětí jak, nepamatuji si, že bych se díval do mapy ani že bych jel na kole – jsme zahrnuli za zatáčku a spatřili před sebou světla depa. Když jsme se registrovali u personálu závodu, tleskali a byli překvapení. Nějak jsme se stali jedním ze čtyř týmů, které to zvládly. Třicet týmů to vzdalo a dvacet čtyři dalších bylo stále někde tam venku. Bylo mi jich líto... *ne*. Necítil jsem vůbec nic.

Ředitel závodu ke mně přišel a zeptal se: „Páni! Jak dlouho máte všichni prázdná kola?“ Dívali jsme se na něj a divili se, co to říká. Potom jsme pohlédli na naše kola a zjistili, že ani jedno jediné není nafouknuté. Zábavné na tom bylo to, že jsme tak dojeli opravdu až do depa.

Nic v nás nezbylo. Když nás dívky našeho podpůrného týmu zahlédly, každého z nás objaly a zeptaly se: „Vypadáte strašně. Co můžeme udělat,

abychom vám pomohly? Sprchy jsou támhle v koupelně a máme tuny jídla, vody a studený Gatorade.“

Vůbec poprvé jsem brečel. Ano, brečel. Ne proto, že bych chtěl vodu, jídlo nebo sprchu. Brečel jsem kvůli jiné myšlence: Znovu uvidím své děti. Nenechal jsem sám sebe si to vědomě přiznat, ale co mě opravdu pohánělo dostat se do cíle, byly mé děti.

Sprcha mě bolela na každé mé ráně; studená voda mě bolela na ráně na ústech; jídlo mi způsobilo průjem. Žádný rozumný doktor by nás nenechal pokračovat. Ale my jsme spali, dokud jsme si neodpočinuli. Po osmi hodinách jsme se vzbudili, ztuhlí, oteklí a připraveni na snídani. Tentokrát ve mně jídlo zůstalo a pili jsme, dokud jsme nebyli plní. Když jsem se nakonec podíval do map, rozesmál jsem se nahlas a všechny jsem zavolal.

„Hádejte co, pánové? Máme dnes ujít čtyřicet pět kilometrů a první polovina vede stejnou cestou, kterou jsme se vlekli včera večer. Přinejmenším víme, kde voda není.“

Když jsme spali, přijelo pár dalších týmů. Dva již odjely a další týmy ještě spaly. Sbalili jsme si jídlo i vodu navíc, protože jsme měli sílu na to, abychom toho nesli víc než menší vytrvalostní atleti, kteří většinou adventure racing podstupují.

I když jsme byli nadšení naším průběžným výsledkem, jako ošetřovatel SEAL jsem věděl, že máme fyzické problémy. Další část závodu nám přinese všechnu představitelnou bolest. Musel jsem perfektně navigovat a neplýtvat časem nebo úsilím, abychom se nemuseli někam vracet. Museli jsme pomáhat jeden druhému jak mentálně, tak fyzicky.

Když jsme vyšli z depa a dostali se do tempa chůze, jídla a pití, všiml jsem si, že se můj pohled na závod změnil. Už jsem se na něj, nebo na jednotlivé části, nedíval jako na celkovou vzdálenost. Díval jsem se na mapu jen po sekcích šesti a půl kilometru. Mohli jsme klidně postupovat průměrně šest a půl kilometru za hodinu. Plánování jídla a vody do sekcí po šesti a půl kilometrech, což je v překladu jedna hodina, bylo jednoduché. S posunem v perspektivě se naše mentální i fyzická realita

také změnila; byli jsme absolutně nadšení z každé hodiny, která uběhla bez incidentu.

Fyzická fakta byla zcela zřejmá: oteklé ruce, pulzující chodidla, odřeviny podpaždí a mezi stehny. Věděl jsem, že vše, co musím udělat – vše, co musíme jako tým udělat –, je ujít další hodinu a nějak to snést. To, že jsme dělali tuhle otravnou věc všichni dohromady, nabralo jiný rozměr. Pokaždé, když byl jeden z nás vzdálen víc než dvacet pět metrů, zastavili jsme a udělali řetěz po deseti stopách, abychom se udrželi všichni pohromadě.

Přijali jsme skutečnost, že jeden druhého potřebujeme. Nikdo se necítil méněcenný, když teď požádal o pomoc, i když jsme si první tři dny ze žádosti o pomoc dělali srandu. Teď jsem se ohlédl a uvědomil jsem si, že naše předešlá nezávislost jednoho na druhém přispěla k vyčerpání a zhroucení našeho celého úsilí. To byl kritický bod mého učení, který nikdy nezapomenu... *nikdy*.

Týmová práce není tím, co každý jeden člen týmu do skupiny přinese. Čtyři talentovaní atleti nejsou nic v porovnání s ovládnutím, soustředěním a pozměňováním individuálního vnitřního dialogu. Můj vnitřní dialog se změnil ze sledování různých skutečností postupu – vzdálenosti, kalorií a pozorování fyzických schopností ostatních lidí – na jednoduchá sdělení sobě samému a ostatním. Formovali jsme náš cíl slovy. Byl to nepatrný posun, ale všichni jsme sdělovali sami sobě i ostatním, že náš cíl vyplňuje mezeru mezi našimi schopnostmi a úrovní, na jaké jsme schopni jednat. Například když jsme se dívali do mapy, doslova jsme druhým říkali nahlas: „*Jsmo* teď tady a *jdeme* sem. *Zabere* to asi hodinu. Naše *nohy* jsou silné, máme dost vody a jídla. A až se tam dostaneme, budeme pět minut odpočívat.“ Když nás bolel každý krok nebo někdo zakopl a šklebil se bolestí, někdo jiný řekl: „Kámo, za dalších třicet minut se budeme cítit líp.“

Takto jsme bez zhroucení pokračovali dalších šest hodin. Bolest byla neskutečná. Chodidla mi v botách krvácela, ale má mysl byla jinde, naplněna slovy a myšlenkami jednoduché tvorby. Nemám jinou cestu, jak bych to popsal. Vnitřní slova jsou nejdůležitější věcí, kterou kdy budete

muset zvládnout a rozvinout. Dejte si na čas, abyste se naučili a využili svůj vnitřní dialog k zaplnění mezery mezi tím, kde ve světě právě jste – mentálně a fyzicky –, a tím, co je nakonec pro každého z vás možné.

S úsměvem a skvělým pocitem úspěchu jsme se opět dostali do kontrolní zóny. Potkali jsme naše osazenstvo, potom jsme bez incidentu jedli, pili a spali. Po ranním probuzení, dalším jídle a pití jsme si prošli mapy a naložili svou výbavu pro další část – pádlování. Když jsme nakonec vypluli od břehu, byli jsme na pátém místě a viděli jsme na jezeře další dva týmy.

Vítr váł po jezeře směrem k další zátoce, ve které byla značka. Dva další týmy jsme potkali u této značky a všimli jsme si, že směřují zpět do větru. Můj tým byl dychtivý vyrazit s nimi, udržet tak tempo a neztratit výhled. Smál jsem se a řekl: „Vydržte. Nechte je jít. Mám lepší plán, který nás posune úplně před všechny. Věřte mi.“ Rozbalil jsem mapu a ukázal, jak se jezero stáčí na sever a vítr fouká na jih. Okamžitě pochopili, že když přeneseme kajaky po souši, budeme muset ujít jenom šest a půl kilometru místo pádlování devatenácti kilometrů do čelního větru o rychlosti 4,5 m/s.

I když přenášení kajaků nahoru a dolů po kamenných útesech nás stálo opravdu veškeré úsilí, dostali jsme se na druhou stranu a byli jsme devět a půl kilometru před dalšími dvěma týmy. Viděli jsme jenom jeden tým asi půl kilometru před námi. Byli jsme druzí. Před nasednutím do kajaků jsme skočili do vody, abychom se zchladili. Přenášení dvou kajaků v 32stupňovém vedru v krátkých neoprenech vás opravdu rozpálí.

Nohy jsme měli unavené, ale ruce a záda jsme měli v pohodě. Do dvaceti minut jsme minuli tým před námi... naše kamarády Francouze. Neviděl jsem pod ten její neoprenový oblek, ale nemyslím si, že už si ta francouzská dívka oholila podpaždí.

Zatáhli jsme kajaky a výstroj do depa a vyzvedli si horská kola a vybavení na krátkou jízdu na dvacet čtyři kilometrů. Dali jsme si na čas a nechali jsme druhý tým vystresovaný z toho, že byl předběhnut, takže museli rychle jíst a pít a odjet bez přestávky. Když vyrazili, nasedli jsme

na kola a klidně jsme se vydali nahoru po cestě k další kontrolní zóně. Nesnažili jsme se Francouze předjet. Stres, který jsme jim způsobili, na ně bude mít dopad bez zjevného úsilí z naší strany.

Nevybavuji si tu 24kilometrovou jízdu detailně, ale na kontrolním stanovišti náš podpůrný tým vypadal zvláště nadšeně. Po zapsání nás dívky objaly a řekly nám, že jsme druzí. Dva z předních týmů si při plavání v jezeře ošklivě poranily chodidla, takže byly venku ze hry. Seděli jsme u večeře, kterou nám dívky připravily, a mluvili jsme o tom, co potřebujeme a co nepotřebujeme udělat.

Pravidla pro část plavání předepisovala každému z nás plavat na ostrov, označit naše karty a plavat zpět, což se zdálo být lehké. Dívky nám sdělily, že ostatní týmy se rozhodly plavat bez bot a o skálu na ostrově si poranily nohy. Není lepší rady než vědět, kvůli čemu ostatní selhali. Oblékli jsme si své neopreny a boty s tvrdou podrážkou a plavali jsme 1,6 kilometru jezerem. Voda byla hodně studená a my neměli žádné rezervy energie, ale studená voda není pro SEALs nic nového. Třes je pro nás rituálem postupu, ale jaksi novým v 32stupňovém vedru.

Když jsme se od jezera vrátili do zóny, jediné týmy, které tam byly, jsme byli my a Francouzi. Možná podpažní ochlupení pomáhá? Nedočkali plaveckou část, takže jsme byli šťastní, že můžeme jíst a pít. Náš plán: odpočívat, jíst a připravit si kola na to, co vypadalo jako otravných čtyřicet pět kilometrů v této etapě. Měli jsme podvodný plán nechat Frantíky přijít, aby viděli, že spíme. Řekli jsme našim dívkám, aby je sledovaly a klidně i s jejich posádkou promluvily, že jsme nemocní a zranění a budeme spát čtyři hodiny. Jakmile Francouzi usnou, odjedeme.

Nicméně jsme opravdu potřebovali čtyři hodiny spánku na zotavení. Jakmile jsme byli ze zóny venku a na svých kolech, odhodlaně jsme po jednu hodinu pokračovali a sjeli z cesty, až když se začalo stmívat. Zajeli jsme do stromoví asi 45 metrů od cesty a vyndali jsme si věci na spaní. Zrovna když jsme se soukali do spacích pytlů, zaslechli jsme francouzský tým, jak si povídá a v jejich hlase se dala rozpoznat naléhavost. Když projeli kolem, řekl jsem svým týmovým kolegům: „Vsadím se, že se zlomí