

SPIS TREŚCI

PROLOG	
Przygotować się do uderzenia	7
WPROWADZENIE	
Zasady przetrwania	13
Część pierwsza. Co decyduje o przetrwaniu?	21
ROZDZIAŁ 1	
Drut w sercu	23
ROZDZIAŁ 2	
Posągi pośród burzy	41
ROZDZIAŁ 3	
Dziewięćdziesiąt sekund na uratowanie życia	63
ROZDZIAŁ 4	
Recital organowy	93
ROZDZIAŁ 5	
Człowiek ponaddzwiękowy	117
ROZDZIAŁ 6	
Uratowana z paszczy lwa	135

ZASADY PRZETRWANIA

Spis treści

ROZDZIAŁ 7	
Tancerka i Anioł Śmierci	163
ROZDZIAŁ 8	
Szczęście w ujęciu naukowym	183
ROZDZIAŁ 9	
Objąć potwora	205
ROZDZIAŁ 10	
Złego diabli nie biorą	229
ROZDZIAŁ 11	
Gen odporności	251
ROZDZIAŁ 12	
Co mnie nie zabija	269
Część druga. Czy masz osobowość ocalonego?	283
ROZDZIAŁ 13	
Profil osobowości ocalonego	285
ROZDZIAŁ 14	
Inteligencja przetrwania	295
ROZDZIAŁ 15	
Narzędzia przetrwania	301
POSŁOWIE	
Jak zjeść słonia?	311
DODATEK A	
Naukowe spojrzenie na spadające koty (i dzieci)	321
DODATEK B	
Przedwczesna śmierć w liczbach	325
Podziękowania	327
O autorze	331
Piśmiennictwo	333

PROLOG

PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO UDERZENIA

Najpierw ci mówią, żebyś nie panikował, a potem próbują cię utopić.

Miodowe promienie słońca powoli znikają za obrysami budynków wojskowej bazy lotniczej US Marine Corps w Miramar w stanie Kalifornia, zaledwie kilka mil od wybrzeża Oceanu Spokojnego. Ciepły wiatr porusza liście palm. Urok tego miejsca jest jednak złudny. Wojsko wysła tu swoich marynarzy, by poznawali tajniki sztuki wydobywania się z opresji podczas lotów odrzutowcami i śmigłowcami. Jeżeli twoja praca polega na lataniu nad wodą – a przecież piloci marynarki wojennej spędzają większość swojego czasu właśnie nad wodą – to z całą pewnością trafisz do Aviation Survival Training Center, aby się nauczyć, jak przeżyć „w niesprzyjających okolicznościach”, czyli ujmując rzecz mniej eufemistycznie, jak przeżyć wypadek lub wydostać się z jeszcze poważniejszych tarapatów. W mojej grupie oprócz mnie jest jeszcze czterech mężczyzn i kobieta. Zaraz na początku naszego „spotkania powitalnego” dowiadujemy się, że szkolenie to wiąże się z „dużym ryzykiem”. Instruktor podaje nam do podpisania urzędowy dokument, zwalniający rząd Stanów Zjednoczonych z jakiegokolwiek odpowiedzialności za wszelkie ewentualne obrażenia, jakie moglibyśmy odnieść.

Marynarka wojenna uczy świeżo upieczonych absolwentów szkół średnich, jak przetrwać podczas trudnej misji we wrogim otoczeniu. Ludzi bez jakiegokolwiek wcześniejszego doświadczenia przygotowuje na najgorsze. Kształtuje wojowników, zdolnych jednocześnie zapewnić sobie przetrwanie. Właśnie dlatego swoje badania zdecydowałem się rozpocząć tutaj – za ogrodzeniem z drutu kolczastego, strzeżonym przez uzbrojonych strażników, w miejscu, gdzie zwykle nie wpuszcza się cy-

wili. Chciałbym doświadczyć stresu, jaki towarzyszy szkoleniu, które ma zapewniać zdolność przeżycia nawet w trudnych okolicznościach. Chciałbym poznać wojskowe zwyczaje i zanurzyć się w kulturze przetrwania. Nade wszystko chciałbym jednak poznać sekrety tych, którym udało się zastosować tę sztukę w praktyce.

Przez pierwszych osiem godzin siedzimy w sali, słuchając wielu ekspertów, którzy z niezwykłą intensywnością opisują różnego rodzaju potencjalne śmiertelne zagrożenia. Opowiadają nam o różnych przypadkach niedotlenienia, wyjaśniając, jak można rozpoznać ich objawy. Deliberują na temat fizjologii naszych zmysłów, tłumacząc, dlaczego czasami skłaniają nas one do podejmowania śmiertelnych w skutkach decyzji. Podkreślają, jak ogromne znaczenie ma świadomość sytuacyjna, czyli wiedza na temat zdarzeń zachodzących w naszym otoczeniu oraz umiejętność przewidywania potencjalnych źródeł zagrożenia. Wpajają nam pewne podstawowe zasady, takie jak: Choćbyś był nie wiem jak spragniony, nigdy nie pij moczu, a już *tym bardziej* słonej wody¹. Zwracają nam wreszcie uwagę na to, że podstawowym warunkiem przetrwania jest odpowiednie nastawienie. Jeden z krzepkich instruktorów mówi: „Jeżeli stracie wolę życia, to wasze szanse na przetrwania gwałtownie spadną”. Zajęcia kończą się późnym popołudniem. Teraz czas na coś, co jest prawdziwym celem naszego pobytu w tym miejscu: na zanurzenie.

Stoję w kąpielówkach nad basenem, walcząc z kurczem żołądka i spoglądając po pozostałych członkach mojej grupy. Wszyscy są niesamowicie szczupli i wysportowani. Obok mnie wyprostowany jak struna stoi młody mężczyzna, który został przez swojego dowódcę uhonorowany tytułem Marynarza Kwartału. Obok niego widzę hardego i rześkiego dowódcę niszczyciela. Dochodzę do wniosku, że moje szanse są raczej nikłe. Oto bowiem, jak wygląda wstępny test – czy umiesz pływać. Najpierw każą ci założyć pełny ekwipunek lotniczy: kask, kombinezon, buty ze stalowymi ochraniaczami palców, spodnie przeciw przeciężeniom, uprząż od spadochronu, kurtkę z podstawowym wyposażeniem, kamizelkę ratunkową i rękawice. Potem wrzucają cię do basenu i każą ci utrzymywać się w pozycji pionowej, zmuszając twoje serce do maksymalnego wysiłku. Nie odpuszczają ani na chwilę – każą ci stosować iry-

¹ Brytyjskie badania dotyczące 163 „podróży łodziami ratunkowymi” wykazały, że odsetek zgonów w przypadku ludzi, którzy pili słoną wodę wynosił 38,8, natomiast w przypadku ludzi, którzy się od tego powstrzymali – 3,3. Woda morska jest 3-procentowym roztworem soli, w związku z czym picie jej – nawet rozcieńczonej – „potęguje efekt odwodnienia” i „przyspiesza śmierć”. Większość ekspertów w dziedzinie przetrwania odradza również picie moczu, argumentując, że zawiera on, oprócz soli, różnego rodzaju szkodliwe substancje, które mogą negatywnie wpływać na stan naszego organizmu.

tującą technikę, polegającą na utrzymywaniu się na powierzchni wody niczym martwe ciało. Technika ta pozwala oszczędzać siły i uspokoić oddech. Wiele osób nie daje rady: schodzi na dno i oblewa test. Jeżeli jednak przejdziesz przez tę wstępną próbę, to czeka cię kolejne ekstremalne wodne wyzwanie. Uczepią cię do lin zamocowanych na bloczkach i przeciągają cię przez ogromny basen: podobnego uczucia doświadcza się wówczas, kiedy spadochron ciągnie człowieka przez ocean. Wciągają cię na linie, jednocześnie zlewając cię najpotężniejszym strumieniem wody, jaki kiedykolwiek widziałeś – w ten sposób symulują doświadczenie kontaktu z wirnikiem helikoptera ratunkowego. Wreszcie nadchodzi czas na wielki finał: przywiązują cię do krzesła, wrzucają do basenu głową w dół, opuszczają na dno i każą ci się wydostać.

Mierzę ponad metr dziewięćdziesiąt, więc pierwszym wyzwaniem było znalezienie dla mnie odpowiednich rozmiarów ekwipunku. Kiedy wreszcie udało się zgromadzić wszystkie elementy wyposażenia, włącznie z hełmem w rozmiarze XL, nie mogłem przestać myśleć o tym, jak kuriozalnie prezentował się Michael Dukakis w słynnym czołgu podczas kampanii prezydenckiej w 1988 roku. Mam nadzieję, że nikt nie będzie obserwował mojego zanurzenia w wodzie o przyjemnej temperaturze 30 stopni. Znajdujemy się przy płytkim końcu basenu. Mam na sobie ekwipunek o wadze ponad 11 kilogramów. Nogi chlupocą mi w butach w rozmiarze 47, w których czuję się jak kłown. Trudno jest mi sobie wyobrazić, w jaki sposób miałbym się swobodnie poruszać, a co dopiero pływać. Dochodzę do wniosku, że im bardziej się staram, tym gorzej mi idzie. W końcu zaczynam wykonywać jakieś improwizowane miniuderzenia – trochę jakbym płynął pieskiem. Ta metoda nawet się sprawdza. Rozglądam się wokół, by zobaczyć, jak idzie pozostałym. Widzę, że bez większego wysiłku wykonują drobne ruchy. Do głosu dochodzi duch rywalizacji. Jestem trochę zdenerwowany – oddycham płytko – nie chcę ponieść porażki. Prawdopodobnie na takim właśnie poczuciu niepokoju zależy organizatorom testu. Nie można sobie wyobrazić, jak to jest walczyć o życie na otwartym oceanie, dopóki człowiek choć na chwilę nie znajdzie się w wodzie z całym ekwipunkiem i nie będzie musiał podjąć rzeczywistej próby utrzymania się na wodze. Nawet w tym bezpiecznym i kontrolowanym środowisku zaczynam doświadczać skutków oddziaływania instynktu samozachowawczego: zwiększonej aktywności chemicznej mózgu, nasilającej się potrzeby rywalizacji i pełnego skupienia na zadaniu, jakim jest utrzymanie się na powierzchni wody.

Słychać gwizd. Naszym zadaniem jest przepłynąć dystans blisko 23 metrów. Wkładam całą swoją energię w wykonywanie opracowanych

wcześniej minipociągnięć. Wygrywam sprint, obawiam się jednak, że zmarnowałem na to zbyt wiele energii i że mogę mieć trudności z kolejnym wyzwaniem – z utrzymywaniem się w wodzie w pozycji pionowej i poziomej. Mój mózg koncentruje się na realizacji strategii zachowania energii: zamiennie płynę moim pseudopieskiem i unoszę się na plecach, wykorzystując hełm jako element gwarantujący mi większą wyporność. Słysząc gwizdek, który oznacza zakończenie próby wytrzymałościowej. Odpada dwoje członków mojej grupy – marynarz wyprostowany jak struna i pani fotograf z lotniskowca. Oblali test, ponieważ poszli na dno. Przy pierwszej próbie porażkę ponosi 8 procent uczestników tego kursu.

Powoli gramolę się na brzeg, gdzie czeka na mnie kobieta, która prowadzi szkołę przetrwania. Komandor podporucznik Rebecca Bates ma metr osiemdziesiąt wzrostu i krótkie blond włosy z pasemkami będącymi skutkiem oddziaływania słońca i chlorowanej wody. Jest szczupła i wysportowana. Ma na sobie zielony kombinezon lotniczy. Jej radiowy znak wywoławczy to „Sparky”, jednak kiedy nie słyszy, podwładni zwykle mówią o niej „Big Momma”. Stoję przed nią, ociekając wodą. Jest zaskoczona, być może nawet rozbawiona, że przeszedłem test utrzymywania się na wodzie. „Czy jesteś z korka?” – żartuje. Potem zdradza mi pewien sekret. Otóż instruktorzy taksują wzrokiem poszczególnych kandydatów, kiedy ci wychodzą z szatni. Czasami nie mają wątpliwości – od razu potrafią powiedzieć, że dana osoba nie ma żadnych szans powodzenia. Taką właśnie ocenę pani komandor sformułowała na mój widok.

Teraz czas na próbę na urządzeniach, z których każde, jak to w wojsku, ma swoją wyszukaną skrótową nazwę. Chodzi o niesamowite symulatory, dzięki którym można sprawdzić swoje umiejętności w różnych trudnych podwodnych sytuacjach. Pierwsze urządzenie: SWIMMER. To, oczywiście, skrót. Od czego? Od nazwy *Shallow Water Initial Memory Mechanical Exit Release*. Są to podwodne drzwi z kilkoma różnymi uchwytami, które można znaleźć na pokładzie samolotu marynarki wojennej. Możesz wziąć oddech, zanurkować, podплыnąć do drzwi, a następnie sprawdzać różne dźwignie i zatraski, by ostatecznie otworzyć drzwi. Następnie powtarzasz próbę z zasłoniętymi oczami.

Kolejny jest SWET, czyli *Shallow Water Egress Trainer*. Wyobraź sobie, że przy płytszym końcu basenu stoi wieża, a na tej wieży znajduje się krzesło. Przywiązują cię do krzesła, a następnie ktoś pociąga za dźwignię i krzesło, razem z tobą, do góry nogami spada do wody. To taki rożen z człowiekiem w roli głównej. Z wielkim hukiem wpadasz głową w dół do basenu. Zadanie polega na tym, by się uwolnić z zapięcia i wy-

dostać na powierzchnię. Jeżeli ci się to uda, to próbę się powtarza z zasłoniętymi oczami.

Wypływam na powierzchnię wody po raz kolejny i po raz kolejny widzę uśmiech na twarzy komandor podporucznik Bates. Ciągłe nie może uwierzyć, że z powodzeniem przeszedłem cykl prób SWIMMER i SWET. Teraz ma dla mnie ostatnie wyzwanie – wyzwanie, które nazywa się 9D6. Zostaję skierowany do pobliskiego budynku, w którym znajduje się duży kryty basen. Nad wodą unosi się ogromne ramię wysięgnika, z którego na grubych linach zwisa wielka niebieska gondolka, kształtem i rozmiarami przypominająca nieco ciężarówkę UPS. Próba nosi nazwę METS, co rozwija się jako *Multi-place Underwater Egress Trainer*. Pracownicy nazywają to urządzenie Zanurzaczem – symuluje ono wrażenie, jakie towarzyszy upadkowi helikoptera do oceanu. Zaprojektowane zostało w taki sposób, aby po zanurzeniu się w basenie kabina przewróciła się i zaczęła tonąć dnem do góry – podobnie jak prawdziwy śmigłowiec, którego najcięższe elementy, czyli silnik i wirnik, są umieszczone u góry².

To wielki finał szkolenia w zakresie przetrwania w wodzie i pod wodą. Wchodzę spokojnie do basenu. Dźwig opuszcza ważący blisko trzy tony Zanurzac. Widzę, że z dna podnoszą się bąbelki – wojskowi nurkowie czekają na mnie na dnie, żeby w razie potrzeby udzielić mi pomocy. Instruktor, zwany pływakiem bezpieczeństwa, pomaga mi wsiąść do głównej kabiny, która swoim wyglądem przypomina typowy helikopter transportowy, przystosowany do przewodu sześćosobowej załogi. Wielkie ramię dźwigu zaczyna unosić kabinę w powietrze – zaczynamy się kołysać. Instruktor prowadzi mnie do przedniej części gondoli, gdzie zapina mnie na siedzeniu pilota. Między nogami mam imitację drążka kierowniczego, pod nogami pedały, za pomocą których w prawdziwym helikopterze steruje się nachyleniem tylnego wirnika maszyny.

Słyszę warkot dźwigu i skrzypienie lin. W ostatnich sekundach przed zanurzeniem przypominam sobie najważniejsze informacje ze szkolenia teoretycznego. Jeżeli sytuacja mnie przerośnie lub będę potrzebował pomocy, to za pomocą prostego i jednoznacznego sygnału będę mógł wezwać pomoc. Ćwiczenie zostanie natychmiast przerwane, a nurkowie

² Tego samego dnia, kiedy odwiedzałem Naval Survival Training Institute w Pensacola na Florydzie – w krajowym centrum programów przetrwania marynarki wojennej – helikopter Seahawk rozbił się u wybrzeży San Diego z czterema marynarzami na pokładzie. Śmigłowiec uderzył w taflę oceanu w ciągu zaledwie dziesięciu sekund od pojawienia się pierwszych sygnałów zapowiadających kłopoty. W wodzie natychmiast obrócił się do góry dnem. Wydobyto go z głębokości blisko 1 130 metrów. Trzy z czterech ciał znajdowały się ciągle na pokładzie.

pomogą mi wydostać się na powierzchnię. Trudno wyobrazić sobie prostszy i bardziej stosowny sygnał: gdybym potrzebował pomocy, mam po prostu złączyć ze sobą dłonie na wysokości twarzy, w geście przypominającym modlitwę.

„Przygotować się do uderzenia w wodę” – krzyczy instruktor. W kokpicie czuć wstrząsy, Zanurzacz leci w dół i po chwili spadamy do basenu. Woda wdzierza się oknami i przez podłogę, a ja staram się skupić na swoim podstawowym zadaniu: właśnie teraz muszę wziąć głęboki oddech, ponieważ zaraz znajdę się pod powierzchnią wody. W tym momencie kabina nagle przechyla się i nurkuje – mam wrażenie, jakby zasysała mnie potężna siła. Ledwo udało mi się złapać odrobinę tlenu, o głębokim wdechu nie było mowy. Przeklinam w duchu. Woda przelewa się w kierunku sufitu, a cała kabina zanurza się coraz głębiej, cały czas obracając się wokół własnej osi. Wirowanie jest ekscytujące, ale w pewnym momencie widzę już tylko bąbelki. Wszystko staje się białe. Wielka błękitna gondola osiada na dnie basenu. Jestem uwięziony w metalowej puszcze, ponad cztery i pół metra pod wodą, znajdując się do góry nogami. Nie wiem, co się dzieje. Zaczynam myśleć z niepokojem: *Jak długo jeszcze wytrzymam? Czy uda mi się wydostać? Czy przeżyję?*

ZASADY PRZETRWANIA

Chodzi tu o wpływ „czynnika ludzkiego” na szanse przeżycia. Tłumaczenie: Dlaczego niektórzy ludzie żyją, a inni umierają? W jaki sposób niektórzy ludzie pokonują przeszkody, które dla innych są zabójcze? Dlaczego w sytuacjach ekstremalnych niektórym udaje się zachować spokój i panowanie nad sobą, podczas gdy inni wpadają w panikę i tracą kontrolę nad sytuacją? Jak to się dzieje, że niektórzy potrafią pozbiierać się po upadku, podczas gdy inni załamują się i poddają?

Właśnie na te pytania odpowiada niniejsza książka. Można w niej znaleźć prawdziwe historie zwykłych ludzi, których życie wystawiło na nie lada próbę – są wśród nich mężczyźni i kobiety, których życie poważnie doświadczyło, którzy upadli czasem na samo dno. Książka ta analizuje przypadki zwykłych ludzi, którzy wielokrotnie znajdowali w sobie siłę, by wbrew przeciwnościom losu iść z podniesioną głową do przodu. Na łamach tej książki zastanawiam się, czy ludzie ci są inni niż ty czy ja. Staram się również scharakteryzować pewien zestaw cech psychicznych i nawyków, które uwidaczniają się u większości ocalonych. Najogólniej rzecz ujmując, książka ta odkrywa sekrety tych, którzy przeżyli i tych, którym się to nie udało, wskazując przy tym, jak każdy z nas może zwiększyć swoje szanse na wyjście z wszelkiego rodzaju tarapatów.

Na początku chciałbym parę rzeczy wyjaśnić. Nie ma chyba osoby, która nie stanęłaby kiedyś w swoim życiu przed ogromnym wyzwaniem lub która nie musiałaby się zmierzyć z poważnymi przeciwnościami losu. Ta książka powstała z myślą o wszystkich takich osobach, także z myślą o mnie samym. Choć ja sam z całą pewnością nie stanęłem w ży-

ciu przed wyzwaniem tak poważnym, jak te, z którymi musieli się zmierzyć opisywani przeze mnie ocaleni, to nie raz napotykałem na swojej drodze poważne przeszkody i nie raz doświadczyłem straty i żalu. Mój ojciec cieszył się zupełnie dobrym zdrowiem i nagle, w wieku sześćdziesięciu czterech lat, zmarł z powodu rozległego krwawienia do mózgu, którego przyczyny nie udało się ustalić. Tymczasem moja matka, wbrew wszelkim statystykom, przez dziewięć lat z powodzeniem walczyła z rakiem jajnika, przez cały czas przypisując wszystkie zasługi agresywnej terapii przepisywanej przez jej fantastycznego onkologa. Sam jako dziennikarz nie raz znajdowałem się w nie lada tarapatkach, widziałem też wiele ludzkich tragedii. W sierpniu 1992 roku robiłem dla telewizji ABC News materiał na temat krwawego oblężenia Sarajewa. Siedziałem tuż obok Davida Kaplana, który był doświadczonym producentem telewizyjnym i moim przyjacielem, kiedy dosięgła go kula snajpera. Dziewięćmilimetrowy pocisk przeszedł przez drzwi naszego vanu i trafił go w plecy, uszkadzając tętnicę płucną. Francuski chirurg polowy próbował go ocalić, ale obrażenia były zbyt poważne. O tym, że tego dnia zginął właśnie on, a nie ja, zdecydował czysty przypadek. Pechowe okazało się środkowe siedzenie, na pozór najbezpieczniejsze, bo najbardziej oddalone od okien.

Miałem i mam obsesję na punkcie utrzymywania kontroli nad sytuacją i takie wydarzenia zawsze skłaniały mnie do refleksji. Dlaczego zdrowi ludzie padają nagle trupem bez żadnej przyczyny? Dlaczego rak atakuje osoby, u których nie występują żadne czynniki ryzyka? Dlaczego pocisk zabija tę, a nie inną osobę? Najprawdopodobniej, pragnąc odzyskać choć namiastkę panowania nad sytuacją, zacząłem sobie zadawać inne pytania: Czy istnieją jakieś nie do końca oczywiste czynniki, które mają wpływ na prawdopodobieństwo wystąpienia pewnych zdarzeń? Nawet jeśli, jak śpiewał Jim Morrison, „nikt nie wyjdzie stąd żywy”, to czy można w jakiś sposób wydłużyć swój czas? Niniejsza książka jest owocem poszukiwań, a odpowiedzi w niej sformułowane jednocześnie krzepią i uczą pokory. Jej lektura pozwoli czytelnikom przekonać się, że o naszych szansach na przetrwanie decyduje bardzo wiele czynników, które pozostają całkowicie poza naszą kontrolą, ale również zadziwiająco wiele takich, na które mamy pewien wpływ.

Miałbym jeszcze kilka innych uwag wstępnych. Po pierwsze, nie doskonałem się w sztuce przetrwania, nie jestem miłośnikiem życia na łonie natury. Nie gromadzę jedzenia w puszkach i nie przygotowuję się na Armagedon – chociaż badania prowadzone na potrzeby tej książki skłoniły mnie do zakupu zestawu pierwszej pomocy do samochodu i do do-

mu. Jestem mieszczuchem, dziennikarzem, który od czasu do czasu napisze jakąś książkę. Większość swojego życia spędziłem na zadawaniu pytań, zawsze pociągały mnie historie ludzi, którzy byli zmuszeni działać pod ogromną presją. Pamiętam, że jako dziesięciolatek zanurzyłem się w lekturze książki pod tytułem *Alive*, fascynującej opowieści o katastrofie lotniczej w Andach oraz o pasażerach, którzy przeżyli siedemdziesiąt dwa mroźne dni na lodowcu. Człowiek od razu zaczyna się zastanawiać: Co ja bym zrobił? Czy posunąłbym się do takich czynów? W marcu 2000 roku, pracując dla *NBC Nightly News*, z fascynacją podziwiałem zdjęcia Sofii Xerindza, mozambijskiej kobiety, która uciekając przed śmiertcionośnymi wodami rozlanej rzeki Limpopo, wdrapała się na drzewo, gdzie urodziła córeczkę³.

Pracując przez dwa i pół roku jako dyrektor wykonawczy realizowanego przez telewizję ABC programu *Good Morning America*, miałem okazję obserwować bardzo wielu ludzi, którzy wyszli cało z różnych opresji. Zawsze się zastanawiałem: Jak to się stało, że przetrwali? Czy zawsze byli tak silni i wytrwali, czy odnaleźli w sobie siłę dopiero wtedy, kiedy naprawdę jej potrzebowali? Wywiad w telewizji trwa zaledwie kilka minut, ale co by powiedzieli, gdyby nie musieli patrzeć na zegarek? Co *tak naprawdę* zadecydowało o tym, że przeżyli? Gdyby okoliczności były bardziej sprzyjające, jakiego rodzaju przemyśleniami na temat własnych doświadczeń mogliby się podzielić z innymi? Interesowało mnie również to, jak sobie radzą ludzie zmagający się z codziennymi wyzwaniem, które nie zwracają uwagi opinii publicznej i nie przynoszą im chwały – jak sobie radzą anonimowi ludzie, którym los kazał zmagać się na przykład z rakiem, chorobą Alzheimera czy Parkinsona. Jak sobie radzą na co dzień, w obliczu kolejnych trudności, na jakie natrafiają w życiu? Skąd biorą siłę, by każdego dnia wstać z łóżka – i to w dosłownym znaczeniu tego słowa? I wreszcie pytanie egoistyczne: Czy ja również mógłbym znaleźć w sobie tę siłę?

Czytając tę książkę, poznasz historie bardzo różnych ludzi – ludzi młodych i starych, ludzi bogatych i biednych, ludzi z ulicy i z pierwszych stron gazet. Łączy ich jedno: przetrwali. Starłem się zgromadzić historie z różnych kontynentów – nie ma chyba kryzysu, z którym bym się nie zetknął. Rozmawiałem z kobietą, którą mąż oblał benzyną i podpalił; z rowerzystką, która podczas porannej przejażdżki została zmiażd-

³ Zdjęcia i materiały fotograficzne poświęcone ocalonym opisywanym w tej książce można znaleźć na stronie www.TheSurvivorsClub.org.

dżona przez ciężarówkę; z weteranami, którzy przeżyli podstępny atak Japończyków na Pearl Harbour i wielkie bitwy II wojny światowej; z młodą baletnicą, która – żeby przeżyć – musiała tańczyć przed dr. Josefem Mengele w Auschwitz.

Zasady przetrwania to książka, która wyjaśnia, jak im się to udało. Dzięki jej lekturze poznasz tajemnice przetrwania – dowiesz się, które miejsca w samolocie są najbezpieczniejsze, gdzie najbezpieczniej jest doznać ataku serca i w jaki sposób liczba trzy może cię w krytycznym momencie uratować. Dowiesz się, że niektórzy ludzie rodzą się z genem odporności, który zapewnia im ochronę przed najbardziej dotkliwymi ciosami. Przekonasz się, że wprowadzając odpowiednie modyfikacje w diecie i przyjmując odpowiednie witaminy, możesz przyspieszyć proces rekonwalescencji po tragedii. Wybierzesz się w podróż do kanadyjskiej prowincji Manitoba, gdzie mieszka Profesor Mrożonka – który trzydzieści dziewięć razy zanurzał się w lodzie, by zrozumieć istotę procesu zamarzania na śmierć. Udasz się również do Bostonu w stanie Massachusetts, gdzie poznasz eksperta z Harvard Medical School, specjalizującego się w badaniu przypadków ludzi, którzy umarli z przerażenia. Kiedy dotrzemy do Anglii, profesor psychologii, który wierzy w siłę magii, zaprezentuje ci osiągnięcia Szkoły Szczęścia i wyjaśni, jak zwiększyć swoje szczęście o 40 procent. Przypuszczam jednak, że najbardziej zafascynują cię informacje z Charlotte w Karolinie Północnej. Tam bowiem przybliżysz sobie tajniki młodej dziedziny, jaką jest rozwój pourazowy oraz nadzwyczajnej teorii, która głosi, że tragiczne doświadczenia przynoszą ludziom więcej pożytku niż szkody.

Książka ta powstała wokół dwóch podstawowych pytań:

1. *Co tak naprawdę decyduje o przetrwaniu?*
2. *Do jakiego typu ocalonych się zaliczasz?*

Odpowiedzi na te pytania zostały sformułowane w dwóch kolejnych częściach tej książki. W części pierwszej będę analizował kluczowe czynniki, które decydują o przetrwaniu w codziennych sytuacjach – od wypadków samochodowych począwszy, a na brutalnych przestępstwach skończywszy. Zabiorę cię na wycieczkę do jednego z najlepszych szpitali w kraju, by tam się zastanowić, którzy pacjenci oddziału ratunkowego umierają, a którzy nie. Dowiesz się również, dlaczego idealny wiek w przypadku obrażeń mózgu wynosi szesnaście lat. Będę się zagłębiał w psychologię przetrwania i poszukiwał konkretnych cech osobowości, dzięki którym można pokonać rachunek prawdopodobieństwa. Będę rozstrzygał, czy wola życia ma znaczenie podczas walki z takimi choro-

bami, jak rak piersi. Zabiorę cię też na pielgrzymkę do małej kapliczki w Sangre de Christo Mountains na północy Nowego Meksyku, gdzie podobno dokonuje się cud uzdrowienia.

Na każdym kroku będziemy się stykać z mądrością kobiet i mężczyzn, którzy spadli w otchłań, ale zdołali z niej powrócić. Ocaleni będą się dzielić z nami wiedzą na temat taktyki i strategii, których – niestety – nie znali, *dopóki* godzina ich próby nie wybiła. W wyścigu o przetrwanie ich przemyślenia mogą się stać dla ciebie źródłem decydującej przewagi. Na końcu każdego rozdziału podejmuję próbę rozwikłania tajemnic przetrwania. Na przykład: jak to możliwe, że ważąca sześćdziesiąt pięć kilogramów babcia podniosła znad swojego syna półtoratonoowego chevroleta impalę? Jak to możliwe, że Francuzka, która codziennie paliła papierosy i jadła czekoladę, dożyła wieku 122 lat? Dlaczego ludzie praworęczni żyją dłużej niż leworęczni? Dlaczego urodziny i święta są szczególnie niebezpieczne z punktu widzenia przetrwania? Czego możemy się nauczyć od liczącej sobie pięć tysięcy lat sosny imieniem Methuselah, będącej być może najstarszą żyjącą rzeczą na ziemi?

W części drugiej będę się koncentrował na *tobie*. Czy jesteś równie odporny jak Trisha Meili, biegaczka z Central Parku, która została zgwałcona, pobita i pozostawiona w kałuży krwi? Czy jesteś tak wytrwały i nieugięty jak John McCain, który przez pięć i pół roku był poddawany torturom w obozie jenieckim w Wietnamie? Czy masz w sobie choćby odrobinę ducha rywalizacji, właściwego mistrzowi kolarstwa Lance'owi Armstrongowi, który wygrał walkę z rakiem? Czy jesteś nastawiony do życia równie optymistycznie jak Michael J. Fox, który od 1991 roku zmaga się z chorobą Parkinsona? Współpracując z grupą wybitnych psychologów i ekspertów, opracowałem nowe potężne narzędzie internetowe, dzięki któremu każdy może poznać własny profil osobowości ocalonego. Na podstawie analizy cech ponad miliona osób mój zespół zidentyfikował pięć podstawowych typów osobowości ocalonego oraz dwanaście najważniejszych narzędzi przetrwania. Nasz wyjątkowy test pozwala zbadać własną inteligencję przetrwania. Zajmuje tylko kilka minut, a po jego zakończeniu otrzymuje się zindywidualizowany raport, wskazujący konkretne atuty danej osoby. W dowolnym momencie możesz zatem przejść do części drugiej i poznać zasady wykonywania testu. *Survivor Profiler* zestawia również twoją osobowość z osobowościami osób, o których będziesz miał okazję przeczytać na kolejnych stronach tej książki. Najważniejsze – to być gotowym, jak powiedział Hamlet. Szczerze wierzę, że ten test pozwala zyskać pewną przewagę, która przyda się w godzinie próby.

Woda, która wdziera mi się do nosa, zaćmiewa wszystko.

Jestem przypięty do siedzenia, które znajduje się do góry nogami na dnie ciemnego basenu pełnego spienionej chlorowanej wody. To jednak nie ma większego znaczenia w obliczu bulgotu w moich nozdrzach i palącego bólu na tylnej ścianie gardła. Nie mogę się skoncentrować. W mojej przemęczonej głowie pojawia się jakieś przypadkowe światło. Próbuję się skupić na planie ucieczki, uwięzionymi w rękawicach dłońmi chwytam za sprzączkę, by uwolnić się z uprzęży, która trzyma mnie w Zanurzaczu. Gwałtownymi ruchami uwalniam się z pasów i odpycham się od siedzenia. Daleko nie udało mi się jednak odsunąć. Poczulem, jak pas wpija mi się w ramię. Jestem uwięziony.

Poczulem pierwsze ukłucie w płucach. Doskonale wiem, co to oznacza. W mojej głowie toczy się monolog: *Tlenu, proszę! Jesteś pod wodą. Nie masz nie wiadomo ile czasu. Co teraz zrobisz?* Po raz kolejny chwytam za zatrzaski i próbuję się wyzwolić z pasów. Potem gwałtownym ruchem wyrwam się z uprzęży i odpycham się nogami od podłogi. Nadal jestem uwięziony. Patrzę na swoją klatkę piersiową, żeby ustalić, na czym polega problem. Jestem bez szans. Na moje wyposażenie składa się zbyt wiele różnych pasków i sprzączek. A wokół mnie jest zbyt dużo bąbelków. Moje płuca zaczynają się zaciskać, w głowie rozlegają się syreny alarmowe. Mój mózg przestał grzecznie prosić i krzykiem się domaga: *Tlenu, natychmiast!*

Kilka godzin wcześniej podczas zajęć teoretycznych instruktorzy twierdzili, że każdy może opanować sztukę wydostawania się z Zanurzacza. Jak mantrę powtarzali jedno zwięzłe stwierdzenie: przede wszystkim *utrzymaj jeden punkt odniesienia*. Rzecz w tym, że w sytuacji, w której trudno jest zachować orientację, należy wskazać jeden konkretny punkt, który pozwoli nam ustalić własne położenie bez względu na to, ile razy zostaniemy obróceniu lub uderzeni w głowę. Zachowując jeden punkt odniesienia, nigdy się nie zgubimy, nigdy też nie stracimy orientacji – będziemy mogli zatem odnaleźć drogę powrotną. Jako swój punkt odniesienia wybrałem klamkę na drzwiach. Nikt mnie nie ostrzegł, że woda wdzierająca mi się do nosa całkowicie rozproszy moją uwagę i że przestanę się orientować w sytuacji. Ale przecież o to w tym właśnie chodzi. Rzecz w tym, że bym był zdezorientowany. Organizatorzy testu chcą, że bym poniósł porażkę, zanim odniosę sukces. Druga mantra brzmi: *poczekaj, aż wszelki nagły i gwałtowny ruch ustanie*. W przypadku Zanurzacza trzeba przeżyć wirowanie, przez które człowiek się czuje tak, jakby się znajdował we wnętrzu miksera. W końcu wszystko się uspokaja, gwałtowne ruchy słabną. Łatwiej jest zapanować

nad sytuacją. Pod wodą wydaje się, że trwa to całą wieczność, w rzeczywistości jednak sytuacja stabilizuje się zwykle w ciągu dziesięciu do piętnastu sekund. Oznacza to, że człowiek ma wystarczająco dużo powietrza i czasu, żeby się powypinać i wydostać na zewnątrz. W teorii brzmi to wszystko świetnie.

Kolejne klucie w płucach. Naprawdę zaczynam się martwić. Podejmuję kolejną próbę wyzwolenia się z zapieć – naciskam na nie, potrząsam nimi i wreszcie staram się rozrywać. Bez skutku. Odpycham się więc mocno nogami od podłogi, starając się wyrwać z uprzęży. To moja wersja zastosowania brutalnej siły fizycznej. Już brakuje mi tchu. Jeśli ta próba zakończy się niepowodzeniem, to ułożę dłonie w geście modlitwy. Naprężam się i wyrrywam ku górze, i nagle – ku własnemu zdziwieniu – jestem wolny i swobodnie pływam po kokpicie. Jestem tak zaskoczony i rozradowany, że przez chwilę oddaję się fascynacji stanem nieważkości. Pływam sobie niczym nieskrępowany, szybko jednak dociera do mnie, że się zgubiłem i że nie wiem, gdzie się znajduje wąż. Co gorsza, nie wiem nawet, gdzie jest góra. Pływam w różnych kierunkach, poszukując właściwych drzwi. Znajduję je, odsuwam zasuwę i wyrrywam się na zewnątrz. Podążam za bąbelkami w stronę światła. Chociaż ledwo starczyło mi tchu, to zdołałem dotrzeć na powierzchnię i zaczerpnąć ogromny haust powietrza.

Słońce zachodzi już za palmami Miramar. F-18 z łomotem suną po pomarańczowym niebie. Po trzynastu godzinach szkolenia w zakresie umiejętności przetrwania dobiegło ono wreszcie końca. Nasze przemożone kombinezony suszą się na wieszakach. Do wysuszenia oddaliśmy też ociekające wodą buty. Zbieram się właśnie do wyjścia, kiedy podchodzą do mnie nurkowie, którzy obserwowali moje zmagania z wodą z dna basenu. Moje próby wydostania się z Zanurzacza określili mianem „szaleńczych”. Łatwo im mówić. Okazało się, że moja uprząż wypięła się już za pierwszym razem. O siedzenie zaczęła się natomiast moja kurtka. Byłem tak zaabsorbowany wyzwaniem, że nie potrafiłem poprawnie zdiagnozować problemu. Jeden z nurków powiedział, że miałem bardzo dużo czasu i powietrza, i że mogłem się zachowywać spokojniej. Panika jest moim wrogiem. Wszystkie światełka ostrzegawcze, sygnały i syreny, które rozlegają się w naszym mózgu, utrudniają nam rozwiązywanie problemów. Zapominamy, czego nas uczono na szkoleniu. Nie potrafimy utrzymać punktu odniesienia. Nie potrafimy się zmusić, by zjechać, aż wszystko wokół się uspokoi. Odchodzimy od zmysłów i tracimy orientację.

W marynarce wojennej mówi się, że w każdych okolicznościach przetrwanie zależy od nastawienia psychicznego, od sposobu myślenia. Przetrwanie to również swego rodzaju okulary, przez które obserwujemy otaczającą nas rzeczywistość. Wszyscy wojskowi specjaliści od przetrwania zachowują pewną specyficzną perspektywę i podejście do życia – wierzą, że te same zasady można zastosować w odniesieniu do wyzwań życia codziennego. Zdają sobie sprawę z tego, że pewnych krytycznych sytuacji nie da się uniknąć, starają się więc przewidywać potencjalne zagrożenie. W obliczu wyzwania obserwują i analizują sytuację, opracowują konkretny plan i podejmują zdecydowane działania. Jeżeli coś idzie nie tak, to odpowiednio modyfikują swoje założenia, w miarę potrzeby improwizując. Nawet wtedy, gdy sytuacja ich przerośnie, to potrafią się szybko pozbierać. Wiedzą również, że należy spokojnie poczekać, aż najgorsze minie. Rozumieją, że nawet zły los kiedyś się nudzi i postanawia poszukać sobie nowej ofiary, potrafią więc wycofać się na chwilę, poczekać na właściwy moment i dopiero wtedy zrobić to, co w danej sytuacji należy zrobić. Psychologowie określają taką postawę nieco pokrętnym określeniem: *aktywna bierność*. Chodzi o to, by wiedzieć, kiedy się zatrzymać, a kiedy działać. W pewnych sytuacjach nie-robienie niczego może być w istocie przejawem konkretnego działania. Bezczynność może być formą aktywności – zrozumienie istoty tego paradoksu może uratować ci życie.

Komandor podporucznik Bates czeka na mnie przy wyjściu z centrum szkoleniowego. Podaje mi dokument: „Świadectwo kwalifikacji”. Mówi, że otrzymałem Q, czyli upragnioną ocenę *qualified* (pozytywny). Ocenę Q otrzymało również dwóch innych członków mojej grupy. „Moje gratulacje – powiedziała, podając mi rękę na pożegnanie – przeżył pan”.

CZĘŚĆ PIERWSZA

CO DECYDUJE O PRZETRWANIU?

Każdy, kto pomyślnie przejdzie próbę,
jakakolwiek by ona była, ten musi opowiedzieć
innym swoją historię. To jego obowiązek.

– *Elie Wies*

ROZDZIAŁ 1

DRUT W SERCU

TRZY PODSTAWOWE ZASADY PRZETRWANIA

Drut przebił jej serce, a potem uratował jej życie.

Ellin Klor rozsmakowuje się w ironii tej sytuacji. Nie zawsze jednak tak na to patrzyła – zwłaszcza, kiedy chirurdzy otwierali jej klatkę piersiową, żeby wydostać drewniany drut do robótek ręcznych, który przebił mostek i dostał się do prawej komory serca. Dziś dotyka palcami żółtej bluzki, wskazując miejsce, z którego wystawał drut. Można by przypuszczać, że wbicie szpikulca o grubości ołówka w czyjeś serce raczej zakończy się śmiercią delikwenta. Tymczasem wcale nie musi tak być.

9 stycznia 2006 roku to był jej szczęśliwy dzień.

Z początku był to zwykły poniedziałek. Pięćdziesięciosześcioletnia bibliotekarka udała się do pracy w bibliotece dla dzieci w Santa Clara w stanie Kalifornia. Potem zawiozła córkę na zajęcia popołudniowe, a następnie zajęła się przygotowywaniem obiadu dla swojej rodziny. Klor to energiczna kobieta o licznych zainteresowaniach, która wiecznie ma coś do zrobienia. Tego wieczoru miała do wyboru przygotowywanie stroików na stół na zbiórkę pieniędzy na stypendia szkolne oraz spotkanie z nowymi znajomymi, z którymi miała robić na drutach. Była bardzo bliska podjęcia decyzji o pozostaniu w domu, bardzo chciała jednak zaprezentować przyjaciółom kilka nowych ściegów. Chwyciła więc trzy torby, w których się znajdowały książki, włóczki i druty, i pomknęła do domu przyjaciółki przy Portal Avenue w Palo Alto. Miłośnicy robienia na drutach spotykali się od niespełna roku, a Klor uwielbiała wcielać się w rolę nauczycielki.

Zaparkowała swój brązowy van w cichej uliczce, wzdłuż której rosły platany. Była już spóźniona – mogła to stwierdzić, ponieważ samocho-

dy innych uczestników spotkania były już na miejscu. Chwyciła torbę z tylnego siedzenia. „Przekleństwo bibliotekarza – wspomina. – Człowiek zawsze nosi ze sobą zbyt wiele rzeczy”. Spiesznym krokiem przemierzała chodnik, kierując się w stronę jednopoziomowego domu. Okna były zasłonięte, a na ganku paliło się miękkie światło. Klor pokonała pierwszy z dwóch – zupełnie bezpiecznych – schodów, a potem się potknęła i zaczęła się przewracać. W rękach trzymała trzy torby – zaczęła się pochylać ku przodowi i kiedy uderzyła o ziemię, jej klatka piersiowa trafiła prosto na torbę z niedokończoną robótką. Klor odwróciła się, wstała i upomniała sama siebie: *Nie powinnaś nosić ze sobą tylu rzeczy.*

Klor ma nieco ponad metr sześćdziesiąt wzrostu, piwne oczy i miłą okrągłą twarz. Jest przy tym nieco puszysta i zawsze była trochę niezdarą – nie raz wpadała już na przedmioty i potykała się o nie, wypadek tego wieczoru nie był więc niczym zaskakującym. Szybko sprawdziła, czy wszystko w porządku: uderzyła się w kolano, ale nie podarła ubrania. Biorąc oddech, poczuła ból w klatce piersiowej, uznała jednak, że nie ma się czym przejmować. Doprowadziła się więc do porządku, pozbierała swoje rzeczy, zapukała do drzwi i z radością powitała przyjaciółkę, która wpuściła ją do środka.

Wszyscy siedzieli już w salonie, zajęci swoimi robótkami. Klor chciała zaczynać, ale każdy kolejny oddech sprawiał jej coraz większy ból. To nie było jakieś zwykłe klucie. Spojrzała w dół na swój czerwony sweterek marki Façonnable i uniosła go do góry. Widok, który ukazał się jej oczom, mocno wrył jej się w pamięć: z klatki piersiowej sterczała jej polamana końcówka blisko trzydziestocentymetrowego drutu. Przebijając jej ubranie i wbijając się w jej pierś tuż między miseczkami stanika, przełamał się na pół.

„O mój Boże” – wyszeptała.

Przyjaciele wpatrywali się w drut, zastanawiając się nad dalszym sposobem postępowania. Przede wszystkim próbowali rozstrzygnąć, czy należy go wyciągać. „Nie, nie ruszajcie go” – zdecydowała Klor. To była instynktowna decyzja – nie chciała, by ktokolwiek robił cokolwiek, dopóki nie trafi do szpitala. Lekarze powiedzieli później, że decyzja w istotny sposób zadecydowała o jej przeżyciu. Wyciągnięcie szpikulca podziałałoby tak samo jak wyciągnięcie wtyczki czy odkorkowanie butelki – Klor mogła wykrwawić się w salonie przyjaciółki. Należałoby tu przytoczyć przypadek australijskiego łowcy krokodyli, Steve’a Irwina, który zmarł na skutek przebicia klatki piersiowej przez płaszczykę podczas nurkowania na wielkiej rafie koralowej w 2006 roku. Niektórzy eksperci twierdzą, że wyciągnięcie kolca w istotnym stopniu przyczyni-

ło się do jego śmierci. To nie jad zwierzęcia go zabił. Należy przypuszczać, że wyciągnięcie ząbkowanego kolca z klatki piersiowej spowodowało powiększenie ran w lewym przedsionku i komorze, co z kolei stało się przyczyną nasilonego krwawienia i zatrzymania akcji serca. Wyciągnięcie kolca spowodowało znacznie poważniejsze obrażenia niż jego wbicie.

Klor i jej przyjaciele stanęli następnie przed kolejnym pytaniem. Czy powinni wskoczyć do samochodu i pędzić do szpitala, czy może raczej zadzwonić na pogotowie? Klor po raz kolejny przejęła inicjatywę: „Dzwońcie natychmiast na pogotowie”. Oczekiwanie na pomoc ratowników było kolejną decyzją, która zwiększyła jej szanse na przeżycie. Gdyby po drodze do szpitala drut choć trochę zmienił swoje położenie, obrażenia na sercu mogłyby doprowadzić do śmierci Klor. Klor usiadła więc na kanapie i w spokoju czekała na przyjazd karetki. Cały czas zachowywała czujność. Zwróciła też uwagę na pewien zaskakujący fakt. Otóż nadziała się na ostry przedmiot, a mimo to nigdzie nie było widać nawet śladu krwi. Jak to możliwe? Dalej wydarzenia potoczyły się jak w serialu telewizyjnym. Ratownicy medyczni. Nosze. Syreny. Kroplówka. Tlen. Ostry dyżur. Tomograf.

Po przewiezieniu do Stanford University Medical Center w Palo Alto Klor z niepokojem czekała na informacje na temat rozległości obrażeń. Aby zająć czymś myśli, skupiła się na swojej córce Callie. Zdecydowała się na dziecko dopiero w wieku czterdziestu dwóch lat, sprowadziła jednak na świat przepiękną dziewczynkę. Od dnia swoich narodzin w kwietniu 1993 roku Callie była dla Klor źródłem prawdziwej radości. Teraz, siedząc na ostrym dyżurze z drutem sterczącym jej z piersi, Klor zastanawiała się: *Jak mogłabym umrzeć, skoro wreszcie jestem szczęśliwa?* Odpowiedź była oczywista: musi żyć dalej dla Callie. Myślała też o swoim mężu Halu, inżynierze, który kiedyś przeszedł ponad trzy kilometry ze złamaną kostką. Jego marzeniem wakacyjnym były wędrowki po Himalajach. Czasami żartował sobie ze swojej ukochanej, że jest „trochę mięczakiem”. *Co powie Hal, kiedy się o tym dowie?*

Kiedy lekarze z ostrego dyżuru przedstawili jej wyniki tomografii, po raz pierwszy poczuła strach. W ich głosie usłyszała potrzebę pilnego działania. Drut przebił mostek – długą płaską kość w klatce piersiowej, której zadaniem jest chronić serce, płuca i ważne naczynia krwionośne przed urazami. Jej lekarze mieli wieloletnie doświadczenie w wyjmowaniu różnych przedmiotów z różnych części ciała, jednak nawet dla nich była to nowość. W Stanach Zjednoczonych na drutach robi pięćdziesiąt tysięcy osób, w całym kraju można znaleźć setki milionów zestawów

Zasady przetrwania

drutów. W świecie urazów Ellin Klor była jednak przypadkiem wyjątkowym. Młody doktor, niczym paparazzi, zrobił najpierw zwykłe zdjęcie, a potem zbliżenie na drut. Następnie lekarze zaczęli opowiadać naprawdę przerażające rzeczy. Końcówka drutu drasnęła serce, naruszając strukturę prawej komory. Wystąpiło krwawienie wewnętrzne. Trzeba jak najszybciej operować. Klor podpisała zgodę, po czym została przebrana w koszulę operacyjną i przygotowana do zabiegu. Co było dalej, nie pamięta.

Niespełna godzinę od upadku na ganku chirurg rozciął jej mostek i otworzył klatkę. Naprawił uszkodzenia na sercu, zamknął ponownie mostek i zaszył skórę. Pozostawił osiemnastocentymetrową bliznę od szyi do połowy klatki piersiowej. Uratował jej życie. A potem – nie wiadomo, czy to przez przypadek, czy zrzędzeniem losu – również drut uratował jej życie. Tak naprawdę bowiem, jej walka o przetrwanie dopiero się rozpoczęła.



Obraz tomograficzny drutu, który przebił mostek i dotarł do serca Ellin Klor

1. Zasada pierwsza: w każdym z nas tkwi ocalony

Dobra wiadomość jest taka, że większość z nas prawdopodobnie nigdy się nie przekona, jak to jest mieć drut wbity w serce. Bez wątpienia jednak każdy z nas w pewnym momencie swojego życia zetknie się z jakąś krytyczną sytuacją lub stanie w obliczu śmierci. Dr David Spain mówi o tym bez owijania w bawełnę. Pracuje w Stanford Medical Center, gdzie kieruje oddziałem, na którym leczy się pacjentów po urazach i w stanie krytycznym. Jak mówi, codziennie się zdarza, że ktoś się ubiera, żegna się z rodziną, wychodzi z domu i trafia prosto pod koła betoniarki. Dzieje się to zupełnie bez ładu i składu, ale dzieje się nieustannie⁴. Nie chcę nikogo wpędzić w depresję ani straszyć. Staram się tylko przedstawić rzeczywistość, której istotę doskonale pojmują ci, którym udało się przetrwać kryzys. Choćbyśmy uparcie uciekali przed tą prawdą, zaprzeczali jej i się jej wypierali, to każdy z nas może w każdej chwili stanąć oko w oko z betoniarką, huraganem lub innym śmiertelnym zagrożeniem⁵. Prędzej czy później każdy z nas zostanie przez życie wystawiony na próbę. Nie da się tego uniknąć, nie można się wypisać. Pierwsza zasada prezentowana w tej książce głosi, że każdemu z nas pisane jest zostać ocalonym.

Angielskie słowo *survivor* pochodzi od francuskiego słowa *survivre*, które można by przetłumaczyć „żyć dłużej niż; przeżyć kogoś lub coś”. Wywodzi się ono od łacińskiego czasownika *supervivere* — *super* można tu tłumaczyć jako „ponad; poza”, natomiast *vivere* oznacza „żyć”. Survivor, czyli ocalony, to zatem ktoś, kto wychodzi z opresji cało i żyje dalej.

Na potrzeby dalszych rozważań, *ocalonego* będziemy definiować jako „osobę, która staje w obliczu lub pokonuje przeciwności losu, trudności, chorobę bądź uraz fizyczny lub psychiczny”. Ocaleni żyją dalej, nie zważając na utrudnienia i przeszkody. Czasami mają dość, ale mimo to nie dają za

⁴ Śmiertelne wypadki z udziałem ciężarówek nie są rzadkością, zadziwiające jest jednak to, jak często ludzie giną pod kołami betoniarek. Na przykład w maju 2007 roku w Puyallup w stanie Waszyngton czterdziestosiedmioletni mężczyzna zginął, kiedy jego mercedes został uderzony przez betoniarkę. W kwietniu 2007 roku w Roseville w stanie Kalifornia betoniarka pozbawiła życia sześćdziesięcioletniego pieszego. W lutym 2007 roku w Waszyngtonie wypadek z udziałem betoniarki zakończył się śmiercią bezdomnej osoby. W styczniu 2007 roku w Saddle River w stanie New Jersey w wyniku zgniecenia innego mercedesa przez tego typu ciężarówkę śmierć poniósł emerytowany chirurg.

⁵ Jak podaje magazyn „Time”, „91% Amerykanów mieszka w miejscach, w których występuje umiarkowane do wysokiego zagrożenie trzęsieniami ziemi, wybuchami wulkanów, tornadami, pożarami lasu, huraganami, powodzią, porywistymi wiatrami lub atakami terroryzmu”.

wygraną. Niektórym udaje się nawet wykorzystać niesprzyjające okoliczności do doskonalenia własnych umiejętności i charakterów. Potrafią wykorzystać nieszczęście. Odnajdują w sobie potencjał, którego nigdy by się po sobie nie spodziewali. Nie tylko utrzymują się przy życiu, ale wręcz żyją jego pełnią. Można powiedzieć, że rozkwitają. Bez względu na to, czy udaje im się przetrwać sześć miesięcy, czy sześć lat, w pełni wykorzystują swój czas.

Moja definicja zalicza do grupy ocalonych wszystkie te osoby, które były zmuszone się zmierzyć z ogromnym życiowym wyzwaniem, ale również przyjaciół i członków rodziny, którzy ich w tym wysiłku wspierali. W terapii nowotworów osoby otaczające pacjenta wsparciem odgrywają bardzo istotną rolę, a dla nich samych proces leczenia również jest głębokim przeżyciem. Stanowią one opokę dla chorego, wspierając go w najtrudniejszych chwilach. Razem z nim przychodzą na wizyty lekarskie, odprowadzają go na badania. Przygotowują mu posiłki, kiedy nie jest w stanie zrobić tego sam. Pomagają mu się uspokoić, kiedy budzi się w nocy przerażony. Choć najwięcej uwagi poświęca się – z oczywistych zresztą względów – samemu pacjentowi, to dla osób otaczających go wsparciem walka z chorobą również jest ogromnym przeżyciem, nawet jeśli nie zawsze o tym mówią i nie zawsze w pełni zdają sobie z tego sprawę. W przypadku takich osób ryzyko wystąpienia stresu, chorób, a nawet śmierci jest wyraźnie podwyższone⁶. Dla dziedziny tak mało rozległej jak studia nad przetrwaniem, grupa ta nie jest głównym punktem zainteresowania, trzeba jednak mieć świadomość, że ludzie ci posiadają niebagatelną wiedzę na temat walki na przekór statystykom.

Gdybyś teraz rozejrzył się wokół siebie – być może jesteś w kawiarni, być może w poczekalni na lotnisku, a być może w bibliotece – niewykluczone, że znalazłbyś wokół siebie ocalonych. Być może kobieta, która siedzi obok ciebie, przechodzi właśnie chemioterapię – niewykluczone, że jej włosy są z dnia na dzień coraz słabsze, mimo to stara się za wszelką cenę zachować normalny wygląd. Być może mężczyzna po drugiej stronie sali stracił niedawno żonę w wypadku samochodowym. Zmaga się z depresją i zastanawia się, co ma dalej ze sobą zrobić i jak sobie poradzi z wychowy-

⁶ Każdego roku ponad pięćdziesiąt milionów Amerykanów opiekuje się przyjacielem lub członkiem rodziny, cierpiącym z powodu choroby lub niepełnosprawności. Wyniki jednego z badań wskazują na to, że stres towarzyszący sprawowaniu takiej opieki może ująć nam dziesięć lat z życia. Badania prowadzone na grupie par powyżej sześćdziesiątego piątego roku życia wykazały, że jeśli mąż trafia do szpitala, to prawdopodobieństwo śmierci żony w ciągu kolejnych trzydziestu dni wzrasta o 44 procent. Jeżeli natomiast opieki szpitalnej wymaga żona, to prawdopodobieństwo zgonu męża zwiększa się o 36 procent. Wnioski te zdają się potwierdzać obserwacje zjawiska znanego jako „efekt żaloby”: w przypadku śmierci współmałżonka prawdopodobieństwo śmierci w ciągu kolejnych trzydziestu dni wzrasta w przypadku wdowca o 53 procent, natomiast w przypadku wdowy – o 61 procent.

waniem dzieci. Być może facet w rogu właśnie stracił pracę, a ponieważ nie ma żadnych oszczędności, więc nie wie, co ma dalej począć ze swoim życiem. Być może kobieta po drugiej stronie sali stara się znaleźć sposób, by wesprzeć swojego ojca w walce z chorobą Alzheimera. Czy powinna załatwić mu miejsce w domu opieki? Skąd weźmie na to pieniądze?

Mamy do czynienia ze światem równoległym – światem, w którym ocaleni i ich najbliżsi toczą swoje bitwy, światem wokół którego funkcjonujemy my wszyscy, ludzie pozornie niczego nieświadomi. Wielu ocalonych wspomina o istnieniu dwóch równoległych rzeczywistości. Z jednej strony funkcjonują bowiem w zupełnie zwyczajnym świecie, z drugiej strony doświadczają jednak również nienamacalnej rzeczywistości trudów i samotności. Nawet wtedy, jeśli zwykliśmy się sobie nawzajem zwierzać, to jeżeli chodzi o ten drugi świat, to większość ludzi toczy swoją walkę w ciszy, starając się nie zwracać na siebie niczyjej uwagi. Czasami zdarza się oczywiście, że ocaleni występują w telewizji, wygłaszają wykłady lub piszą książki, większość z nich zachowuje jednak swoje przeżycia wyłącznie dla siebie. Walczą z przeciwnościami losu, nikomu o tym nie opowiadając. Nie chcą zaprzętać nikomu głowy swoimi problemami. Nie chcą niczyjej litości. Chcą tylko, by ich koszmar wreszcie się skończył.

Pragnienie normalności i dążenie do niej to niezwykle potężne doświadczenia. Większość ludzi chce jak najszybciej pokonać chorobę i powrócić do zdrowia. Większość ludzi chce jak najszybciej podnieść się z upadku. Większość z nas uważa, że życie powinno funkcjonować tak jak siedzenie czy rozkładany stoliczek w samolocie – jeżeli zapagniemy, to powinno powrócić do swojej pierwotnej pionowej pozycji. Niestety, nie tak to działa. Ludzie, którym udało się wyjść cało z opresji, wiedzą na ogół, że *normalność* jest jedynie ulotnym stanem ducha. Normalność może się wydawać czymś stałym i niezmiennym, tak naprawdę jest jednak jedynie przerywnikiem między kolejnymi etapami chaosu i zamieszania. Ocaleni zdają sobie sprawę z faktu, że życie prawdopodobnie już nigdy nie będzie takie, jak kiedyś. Godzą się więc z tą myślą, dostosowują do nowych warunków i na nowo definiują swoją „normalność”.

Oczywiście, każdy przypadek jest inny. Trzeba też pamiętać o tym, że wielu ludzi odrzuca samo pojęcie ocalenia. Niektórzy nie życzą sobie, by nazywano ich *ocalonymi*, ponieważ nie chcą zostać trwale zaszufladkowani. Traktują swoje doświadczenie – chorobę nowotworową, wypadek samochodowy czy napaść – jak piętno, o którym najlepiej byłoby zapomnieć. Inni wolą mówić o sobie jako o *wyleczonych* – to pozwala im zapomnieć o niepewności, przykrych doświadczeniach i walce, którą musieli stoczyć. Można też się spotkać z zarzutami, że słowo *ocalony*

brzmi zbyt poważnie. Chodzi przecież o to, że ludzie poradzili sobie ze swoim problemem, mają go już za sobą i mogą kroczyć dalej przez życie, nie oglądając się do tyłu. Jeszcze innym przeszkadza bierność charakterystyczna dla słowa *ocalony* – ta grupa preferuje określenia typu aktywista, zdobywca, wojownik. Niektórzy są zdania, że określenie weteran zdaje się najlepiej oddawać istotę stoczonych przez nich walk i odniesionych zwycięstw, inni natomiast wskazują na słowo absolwent jako to, które podkreśla osiągnięcia odniesione na polu zdobywania nowej wiedzy i doświadczeń. Niektórym przeszkadza emocjonalny wydźwięk słowa *ocalony*, kojarzy im się ono bowiem z heroizmem, męstwem i odwagą. Jeżeli chodzi o pacjentów zmagających się z chorobami, to wielu z nich woli konkretne stwierdzenie, że *żyją ze* skutkami udaru lub z HIV.

Bez względu na preferencje terminologiczne, przetrwanie to w istocie próba, która może się dla nas zakończyć pomyślnie bądź niepomyślnie. Przez dziesięciolecia przedstawiciele środowisk medycznych dokonywali podziału na tych, których udało się wyleczyć i na tych, w przypadku których leczenie zawiodło. Pacjent żył albo umierał. Takie podejście jest przejawem myślenia zerojedynkowego. Mamy do czynienia tylko z dwoma zmiennymi: A = życie i B = śmierć. Albo przypisują ci A, albo B. Tymczasem w rzeczywistości kwestia przetrwania ma charakter wielowymiarowy – należałoby powiedzieć, że jest to raczej wyboista droga niż konkretny punkt docelowy. Od kryzysu do normalności wiedzie ścieżka, która nie jest ani prosta, ani łatwa, ani nawet jednokierunkowa. Na tej drodze co chwila spotykamy zakręty i niespodzianki. Jak powiedzieliby eksperci, nie jest to proces liniowy.

Ocaleni nie są superbohaterami, którzy bez trudu pokonują wszelkie przeciwności losu, po czym żyją długo i szczęśliwie. Jeżeli sądzisz, że zawsze wracają z pola bitwy z tarczą, to jesteś w błędzie. To zwykli ludzie, którym czasem coś się uda, a czasem nie. Wszyscy ocaleni wykazują podobne podejście do pewnych kwestii, nie można jednak mówić o podobieństwach osobowości. Wszyscy pokonują trudności, każdy jednak robi to na swój, sobie tylko właściwy sposób. Nie zawsze dostosowują się do nowych okoliczności, nie zawsze są optymistycznie nastawieni do życia – bywa, że mają problemy z odnalezieniem się w nowej rzeczywistości, bywają ponurzy. Nie zawsze jest im dane dożyć sędziwego wieku, niektórzy otrzymują od losu tylko kilka miesięcy. W ostatecznym rozrachunku miarą prawdziwego ocalonego jest jego umiejętność do zagospodarowania czasu, jaki został mu dany – choćby nie było go dużo. Ocaleni potrafią stwierdzić, co jest najlepsze dla nich samych i ich najbliższych. Są ze

sobą szczerzy. Nie zawsze decydują się poświęcić całą swoją energię na walkę, na przykład ze stwardnieniem zanikowym bocznym czy gromadzenie funduszy na leczenie choroby Parkinsona. Miewają gorsze dni. Zmagają się z losem. Poddają się. Pozostają jednak ocalonymi nawet po swojej fizycznej śmierci – pozostają bowiem z nami na stałe. Mogą przeżyć, nawet jeśli nie będzie im dane spędzić na Ziemi zbyt wiele czasu.

2. Zasada druga: nie wszystko jest względne

Był piątek trzynastego. Nando Parrado wraz z członkami swojego klubu rugby leciał z Urugwaju do Chile, mając w planach wakacyjny weekend spędzony na kąpielach słonecznych, zabawie i uprawianiu sportu. Z przyczyn, których do dziś nie udało się ustalić, ich dwusilnikowy samolot turbośmigłowy zahaczył o skalistą grań Andów i rozbił się na lodowcu. Dwunastu spośród czterdziestu pięciu pasażerów lotu 571 zginęło na miejscu na skutek uderzenia. Kolejnych pięciu zmarło jeszcze pierwszej nocy z wyiębienia (samolot rozbił się na wysokości ponad 3,5 tysiąca metrów). Parrado, wysoki i chudy dwudziestoletni student, przez trzy dni znajdował się w stanie śpiączki. W wyniku katastrofy miał czaszkę rozbitą w czterech miejscach. Pozostali pasażerowie spisali go na straty i ułożyli razem z innymi ciałami.

? Nando, podés oírme? Nando, slyszysz mnie?

To były pierwsze słowa, jakie dobiegły do świadomości Parrado, kiedy otworzył oczy 16 października 1972 roku. W pierwszej chwili był zmieszany: *Dlaczego jest mi tak zimno? Dlaczego głowa tak bardzo mnie boli?* Dotknął dłonią skroni i wymacał ranę za prawym uchem. Uciskając to miejsce, poczuł – jak sam to nazwał – „gąbczastą elastyczność”. Było to obrzydliwe uczucie, dociskał potrzaskaną czaszkę do powierzchni mózgu. Wkrótce Parrado się dowiedział, że w wypadku zginęła jego matka Eugenia. Później, w jego ramionach, na skutek odniesionych obrażeń i wychłodzenia organizmu, zmarła również jego dziewiętnastoletnia siostra, Susy. Mimo to Parrado powstrzymał się od płaczu. Głos w głowie podpowiadał mu: *Nie płacz. Łzy to utrata soli. Będziesz potrzebował soli, żeby przeżyć*⁷.

Po sześćdziesięciu dniach spędzonych na lodowcu, w obliczu nie-

⁷ Nando Parrado, Vince Rause, *Cud w Andach* [tłum. Piotr Lewiński], MUZA SA, Warszawa 2007 – przyp. tłum.

uchronnej śmierci głodowej, Parrado i dwóch innych pasażerów zdecydowało się zorganizować ostateczną „wyprawę” w poszukiwaniu ratunku. Po pierwszym dniu jeden z mężczyzn zdecydował się zawrócić, zaś Parrado i Roberto Cannessa kontynuowali wspinaczkę. Dysponując jedynie prymitywnymi narzędziami, które udało im się pozyskać z wraku samolotu, wspięli się na ponad pięciotysięczny szczyt..., by ku własnemu zaskoczeniu i rozczarowaniu się przekonać, że w okolicy nie ma żadnych siedzib ludzkich. Samolot rozbił się w samym sercu gór, znanych jako cordillera, stanowiących pozbawioną życia lodową masę. Mimo wszystko podjęli jednak dziesięciodniową wędrówkę, podczas której Parrado był „lokomotywą wtaczającą się pod górę”. Chciał ocalić siebie oraz resztę rozbitków, którzy pozostali na miejscu katastrofy. Wygłodzeni i skrajnie wyczerpani zdołali jakimś cudem przemierzyć ponad 70 kilometrów skutej lodem krainy, wiedzeni poczuciem, które Parrado nazwał „niezniszczalną tęsknotą za domem”. Kiedy wreszcie napotkali na swojej drodze jeźdźca na koniu, wtedy wiedzieli, że są uratowani. Parrado nagryzmołił wiadomość dla ratowników:

Vengo de un avión que cayó en los montanos...

Jestem z samolotu, który spadł w górach...

Później, w szpitalu, ojciec Parrado zapytał syna: „Nando jak przetrwaliście? (...) Tyle tygodni bez jedzenia...”. Parrado wyznał, że w obliczu nieuchronnej śmierci głodowej nie mieli specjalnie wyboru. Po gorącej dyskusji, zdecydowali się wykorzystać mięso z ciał ludzi, którzy umarli. Ojciec się nie bulwersował, powiedział tylko: „Zrobiliście, co należało (...). Cieszę się, że wróciłeś do domu”.

Szesnastu ocalonych pasażerów lotu 572 zostało okrzykniętych bohaterami i zyskało sławę. Parrado odnosi dziś sukcesy jako biznesmen i znana osobowość telewizyjna Urugwaju. Żonaty od dwudziestu dziewięciu lat, ojciec dwóch nastoletnich córek podróżuje po świecie, bierze udział w wyścigach samochodowych i wygłasza wykłady motywacyjne. Opowiedział mi o pewnym niezwykłym wydarzeniu, które spotkało go w Salt Lake City w stanie Utah. Otóż podczas opowiadania o swoich przeżyciach w Andach dostrzegł wśród słuchaczy płaczącą kobietę. Była raczej niezadbana: nieuczczesana, bez makijażu, w wymiętym ubraniu. Po zakończeniu wykładu podeszła do Parrado. „Uratował mi pan dzisiaj życie – powiedziała. – Byłam martwa. A dzisiaj narodziłam się na nowo”. Wyjaśniła, że kilka lat wcześniej przypadkiem potrafiła śmiertelnie swoją córkę, kiedy wyjeżdżała samochodem z domu na ulicę. „Zabiłam swoje dziecko – powiedziała. – Nie żyłam”. Wyjaśniła dalej, że nikt

i nic już jej nie interesowało. Nie dbała o siebie. Przestała żyć. Nando nie wiedział, co powiedzieć. Po prostu przyciągnął kobietę do siebie i przytulił ją ze wszystkich sił. Nie, ta rozczochrana kobieta nie przeżyła siedemdziesięciu dwóch dni na lodowcu. Nie straciła połowy rodziny i dwóch najbliższych przyjaciół. A mimo to Parrado pomyślał sobie: *Czy ktokolwiek mógłby mieć wątpliwości, że w najważniejszej sferze życia wycierpiała tyle samo co ja?*

Nando twierdzi, że do tego czasu wspomnienie walki o przetrwanie wypełniało go nieco krępującym poczuciem dumy. Tylko ludzie, którzy wraz z nim znaleźli się na lodowej pustyni, mogli zrozumieć głębię rozpacz, doświadczyć poczucia śmiertelnego zimna i przeżyć horror głodu. Czasopisma podróżnicze zawsze umieszczały historię katastrofy w Andach na szczycie listy najciekawszych opowieści o ludziach, którzy przeżyli najgorsze. O ich zmaganiach z losem kręcono filmy fabularne i dokumentalne. Tymczasem trzymając w ramionach tę kobietę, Parrado doświadczył czegoś głębszego i bardziej uniwersalnego. „Wszyscy musimy czasem się zmierzyć z beznadziejnością i rozpocząć” – pisze w swoich fascynujących wspomnieniach zatytułowanych *Cud w Andach*. – „Wszyscy doświadczamy żalu, opuszczenia i druzgoczącej straty. Wszyscy też, prędzej czy później, staniemy wobec nieuchronności śmierci”. Parrado trzymał kobietę w ramionach przez dłuższą chwilę, a potem w jego głowie pojawiły się właściwe słowa. Wyszeptał: „Każdy z nas ma własne Andy. Pani ma swoje”.

Jest rzeczą ludzką, że porównujemy przeciwności losu, z którymi przyszło nam się w życiu zmierzyć. Co jest gorsze: rozbić się w mroźnych Andach czy zabić przypadkiem własne dziecko? Takie pytania pojawiają się zawsze, nigdy jednak do niczego nie prowadzą. Chociaż niektóre doświadczenia są bardziej przerażające i bardziej bolesne niż inne, to dla kogoś, kogo życie wystawia na próbę, nie ma znaczenia, jak jego tragedia zostałaby oceniona według wyimaginowanej Richterskiej skali przetrwania. Druga zasada przetrwania głosi, że nie wszystko jest względne. Owszem, przeciwności losu bywają różne, kiedy jednak przychodzi nam się z nimi zmagać – kiedy zaprzętają całą naszą uwagę i kiedy stawka jest w naszym odczuciu wysoka – wówczas wszelkie porównania przestają mieć znaczenie. Najbardziej znaczące jest to, co przytrafiło się tobie, tu i teraz. Nic innego nie ma znaczenia. Zgodnie z drugą zasadą przetrwania, bez względu na charakter kryzysu – czy jest to wypadek w Andach, czy na podjeździe przed domem – wyzwanie, które rzuca ci los, jest zawsze równie poważne, jak wszystkie inne, z którymi się zmagają inni ludzie.