

Б Е С Т С Е Л Л Е Р N E W Y O R K T I M E S

СКОТТ КАРНИ
ВИМ ХОФ

В С Е

A white egg with a cracked shell, showing a network of fine cracks and a larger jagged crack. The egg is centered on a light gray background.

В ТВОЕЙ

Г О Л О В Е

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА И РАЗУМА

Спорт изнутри

Скотт Карни

**Все в твоей голове.
Экстремальные
испытания возможностей
человеческого тела и разума**

«ЭКСМО»

2017

УДК 612
ББК 28.073

Карни С.

Все в твоей голове. Экстремальные испытания
возможностей человеческого тела и разума / С. Карни —
«Эксмо», 2017 — (Спорт изнутри)

ISBN 978-5-699-97017-9

На что способно твоё тело, если не оставить ему выбора? Журналист и антрополог Скотт Карни после долгих лет в офисном кресле открывает в себе способности, которые были у наших предков # выживать в диком холоде, не питаться несколько дней и выходить из зоны комфорта. Он рассказывает о собственном опыте обучения своего тела и ума выносливости. Эта книга # исследование истинной связи между разумом и телом, которая позволяет нам преодолевать наши ограничения.

УДК 612
ББК 28.073

ISBN 978-5-699-97017-9

© Карни С., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Предисловие Уима Хофа	6
Вступление	9
Введение	12
Глава 1	22
Глава 2	34
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Скотт Карни

Все в твоей голове. Экстремальные испытания возможностей человеческого тела и разума

Scott Carney

WHAT DOESN'T KILL US: HOW FREEZING WATER, EXTREME ALTITUDE
AND ENVIRONMENTAL CONDITIONING WILL RENEW OUR LOST EVOLUTIONARY
STRENGTH

© Scott Carney, 2017 This edition published by arrangement with Kuhn Projects and
Synopsis Literary Agency

© Бойцова О. С., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

Предисловие Уима Хофа

Изложенное в этой книге рекомендовано в качестве дополнительной информации и не является замещением полноценной физической подготовки. Все виды упражнений сопряжены с некоторой степенью риска. Редакторы и издатель рекомендуют со всей ответственностью отнестись к вопросу своей безопасности и оценить свои возможности. Прежде чем приступать к выполнению описанных в этой книге упражнений, убедитесь, что снаряжение в хорошем состоянии, не подвергайте себя риску, не переоценивайте свой опыт, природные способности, физическую форму и подготовку. Программы тренировок и питания, описанные в книге, не заменяют программы тренировок и питания, которые, возможно, прописаны вам врачом. Прежде чем начать, как для любой другой программы тренировок и питания, сначала необходимо получить разрешение врача.

Ни автор, ни издатель не рекламируют отдельные компании, организации или лица, упомянутые на страницах этой книги, а упомянутые компании, организации и лица не рекламируют эту книгу, ее автора или издателя.

Адреса в Интернете и номера телефонов, приведенные в книге, актуальны на момент поступления книги в печать.

Вместо того чтобы изнеживать ноги детей обувью, Ликург потребовал укреплять их хождением босиком. Он считал, что, отказавшись от обуви, они гораздо легче будут подниматься в гору и более безопасно спускаться вниз. Привыкшие ходить босыми, они легче, чем обутые, будут прыгать, подскакивать и быстрее бегать. Вместо того чтобы расслаблять тело одеждой, Ликург постановил, чтобы они в течение всего года носили один и тот же гиматий. Он полагал, что так юноши лучше будут подготовлены и к жаре, и к холоду (перевод с древнегреческого Л. Г. Печатниковой, Ксенофонт, «Лакедемонская полития», издательский центр «Гуманитарная Академия», Санкт-Петербург, 2014 год).

— *Ксенофонт Спартанский*,
431–354 гг. до н. э.

Благодаря ежедневным погружениям в холодную воду человек вовсе не становится, как часто думают, «подобен богам». Такие люди часто очень гордятся своими достижениями и насмехаются над теми, кто не занимается таким ежедневным закаливанием. Такой «морж» нередко «благодарит Бога, что он не такой, как все». Погружения в холодную воду или холодные обливания очень часто бывают вредны, особенно тем, у кого вес ниже нормы или кто сбрасывает очень много веса.

— *Journal of the American Medical Association*,
1914 г.

Природа подарила нам возможность исцелять себя. Осознанное дыхание и закаливание в природных условиях — два инструмента, с помощью которых каждый может контролировать иммунную систему, поднимать себе настроение и увеличивать запас энергии. Я уверен, что каждый может вмешаться в эти бессознательные процессы и со временем взять под контроль вегетативную нервную систему. Это громкое заявление, и некоторые не без оснований воспринимают мою убежденность и восторженность с недоверием. Скептицизм — вещь полезная: благодаря ему раскрывается истина. Но я не был уверен, что готов к встрече со

Скоттом Карни, ведь он – скептик из скептиков. Скотт приехал в Польшу, чтобы доказать всему миру, что я – жулик.

У меня был небольшой тренировочный центр в холодных горах Крконоше. Там я учил людей с помощью льда и снега вторгаться в глубинные основы физиологии. Почти все приезжали сюда со стремлением учиться. Но со Скоттом было иначе. Он – антрополог, занимающийся журналистскими расследованиями, он привык задавать вопросы, пока не докопается до истинного положения вещей. Едва я встретил его в аэропорту, я понял, что неделя предстоит не из легких.

Сначала я узнал, какой у Скотта аналитический ум, и произошло это за игрой в шахматы. Мы засиделись вечером, каждый испытывал свой способ защиты и пытался отвоевать доску. При этом мы говорили и о том, что это значит – научить любить холод. Скотт выиграл. А еще он заключил со мной договор, что испробует мою методику.

На следующий день он приступил к изучению моих техник на себе. И это человек, только что прибывший из прибрежного Лос-Анджелеса, где всегда тепло. Однако он учился правильно дышать и почти голым лежать на снегу со всеми остальными членами группы. Я догадываюсь, что это вовсе не то, что ему *хотелось бы* делать. Тем не менее, когда мы встретились через два дня, он стоял босыми ногами на снегу и, без сомнения, ощущал в себе первобытные силы.

Ведя европейский образ жизни, очень легко недооценивать природу. Основы физиологии у всех млекопитающих одинаковы, но человек почему-то так увлекся важными мыслями, возникающими в его большом мозге, что пришел к убеждению, что отличается от всего, что его окружает. Мы, конечно, умеем возводить небоскребы, летать на самолетах, и нам не составит труда включить термостат, чтобы справиться с холодом, однако технологии, которые считаются нашей главной силой, оказываются «костылями», без которых мы не можем обойтись. Вещи, которые мы изобрели для своего комфорта, делают нас слабыми.

Впрочем, чтобы умерить свою зависимость от комфорта, нужно всего несколько дней. Осознанное дыхание и мысленное сосредоточение дают импульс химическим изменениям, в результате которых организм ощелачивается, а благодаря погружению в холодную воду формируется психическое и физическое зеркало, в котором мы видим себя в состоянии «бей или беги». Эти изменения вызывают очень мощные ощущения.

В последующие несколько лет, по мере того как я находил все новые способы сделать свой метод доступным для всех, мы со Скоттом поддерживали переписку по электронной почте. В 2014 году он получил шесть страниц в июльском выпуске журнала *Playboy*! И там был я, почти голый на страницах *Playboy*, я разглагольствовал по поводу того, что дыхательные упражнения активизируют ствол головного мозга, а мерзнуть, бить, бежать и совокупляться – основные инстинкты нашего организма. Вскоре после этого в научных журналах начали появляться новые исследования, доказывающие, что мой метод работает. Скотт понял, что пора писать книгу. В ней будет лишь фактическое наблюдение. Без всяких рассуждений. Это-то он и сделал.

Три недели он пробыл у меня в Нидерландах. Я думаю, он понял, что я не догматик, а всего лишь тверд в своем убеждении, что каждый может стать еще более человеком.

В этом году он решился подняться со мной на Килиманджаро. Надеюсь, что не выдаю секретов раньше времени, но мы осилили эту вершину за рекордное время – всего за 28 часов. Тут нет никаких баек или выдумок, только фактические отзывы о том, чего могут достичь люди, если приложат возможности своего тела и сознания.

Пора уже вернуть силы матушки-Природы в сферу сознательного. Мы – воины и стремимся подарить силу и счастье каждому. Вместе мы вернем себе то, что утратили. Другими словами, остается только сказать: «Дышите, сукины дети!»

*С любовью,
Уим Хоф
Стро, Нидерланды, 28 апреля 2016 года*

Вступление Огонь внутри

Ряд фонарей на наших головах прорезал чернильную темноту африканской ночи, освещая лоскуты тропы, покрытой сыпучими камнями. Алюминиевые посохи и трекинговые ботинки скрежетали по грунту, группа направлялась на север к скалистой глыбе вулканического происхождения, которая каждый год уносит в среднем восемь туристских жизней. Мы дышим резко и ритмично, словно нас заперли в помещении, откуда выкачивают воздух. Кажется, будто каждый глубокий вдох может стать последним. Мы бредем вперед сосредоточенной, слаженной группой, пока оранжевые пальцы рассвета не стягивают с горизонта покрывало ночи. И вот начинают вырисовываться очертания горного пика. Сначала это лишь темно-лиловая прореха на усеянном звездами небе, но, по мере того как небосвод стягивает объятия ночи, солнечные лучи зажигают ледник, как маяк.

Килиманджаро.

Высочайшая гора Африки вздымается посреди залитой солнцем саванны, устремляясь высоко за облака. Там ветра скоростью более 80 км/ч полируют, пожалуй, единственный образовавшийся на этом континенте участок льда. Впервые мы увидели это так близко, и я не мог определиться, в восторге я или в ужасе. Последние 20 часов горная вершина скрывалась за облаками и своими предгорьями, теперь же этот огромный массив вулканической породы был уже не мысленным образом, вызванным в нашем воображении, а неумолимой, реально существующей преградой. Постепенный подъем длиной в 25 км, начавшийся у входа в парк, через несколько километров резко обрывался – из низменности вздымалось основание вулканического конуса, переходя в бесплодные, неприветливые пустоши.

Это место, начисто лишенное жизни и приютившее словно упавший с Луны базовый лагерь, стало пунктом, где началось величайшее в моей жизни испытание, то, где я дошел до самого предела человеческой выносливости. Тысячи туристов ежегодно пытаются подняться к вершине этой горы, однако обычно они делают это поэтапно, с передышками, захватив с собой самое современное альпинистское снаряжение. Мы же достигнем вершины в близком к рекордному темпе, не давая себе акклиматизироваться к высоте, почти без еды и сна и, что самое поразительное, без какой-либо теплой одежды. На мне были лишь ботинки, купальный костюм, шерстяная шапка и рюкзак, в котором хранились кое-какие средства для неотложной помощи и вода. Грудь у меня была открыта холодным ветрам.

Один из проводников, разглядывавший меня, одетый в полный термокомплект, в конце концов не сдержался.

– Наденьте хоть что-нибудь, – проговорил он, не в силах равнодушно смотреть на оголенное тело.

Разумная просьба. Даже когда солнце всходит, температура здесь гораздо ниже нуля, а при подъеме будет еще холоднее.

Только проводник не знал, что холод заботит меня меньше всего. Собственно, в этом-то, пожалуй, все и дело. Моя кожа – словно броня, неподвластная воздействию температур. Отчасти из-за того, что я прилагал столько усилий, взбираясь в гору, в организме образовалось так много тепла, что он не знал, что с ним делать; однако произошло это на другом уровне – том, что я до сих пор пытаюсь осмыслить, – из-за того, что я попросту не позволял низким температурам влиять на мое тело. Как бы то ни было, я потел, а не дрожал. Но нам предстояло еще одно испытание, которое вызвало гораздо более опасную проблему, такую, что могла бы сорвать всю экспедицию.

Разумные люди отводят на поход к вершине Килиманджаро от пяти до десяти дней. Они поднимаются медленно, с тщательно продуманными передышками по пути с тем, чтобы организм мог выработать достаточное количество красных кровяных телец, восполнив уменьшение объема кислорода по мере подъема. Но мы же люди неразумные. Наш довольно дерзкий план состоял в том, чтобы покорить вершину за два дня. При таком темпе на акклиматизацию времени нет. На высоте всего 3900 м – не более двух третей подъема – воздух уже становится настолько разреженным, что без акклиматизации у некоторых могут возникнуть прогрессирующие приступы головной боли, судороги, вплоть до наступления смерти.

Из-за этого недуга в нашей процессии уже образовались две бреши. Одна – это двухметровый голландец, который этим утром в течение десяти минут исторгал обратно свой завтрак, а потом не мог сделать ни шагу, не споткнувшись. За ним последовала хозяйка сети известных голландских «кофе-шопов», где продают марихуану. Накануне ночью у нее в крови оказалось настолько мало кислорода, что конечности просто отказались слушаться.

Высотная болезнь может свалить даже самых крепких спортсменов. Эта проблема настолько озадачила военных, что, когда они отправляли отряды спецназначения в высокогорные зоны боевых действий (вроде тех, каких много в Афганистане), им пришлось учитывать прогнозируемый процент солдат, которых нехватка кислорода выведет из строя. Пока что единственным решением была отправка на каждое боевое задание дополнительной группы людей. Если все прогнозы сбудутся, то нам не стоит ожидать ничего хорошего. За день до нашего отбытия старший научный сотрудник Военного исследовательского центра по проблемам экологических рисков рассчитал, что три четверти нашей группы ожидает та же судьба, что уже постигла двоих. Не только в армии уверены, что большинство из нас ждет провал. Перед самым моим отъездом один журналист, который большую часть времени проводит, покоряя четырехтысячники Колорадо, по секрету признался моей жене, что совершенно уверен, что мне ни за что не покорить этой вершины.

Это очень сложно – донести до остальных, что на склонах этой горы мы вовсе не фокусничаем и не готовимся к самоубийству. На самом деле отсутствие одежды, высота и скорость – часть эксперимента с целью, чтобы узнать ответ на один из самых злободневных вопросов современного мира: слабее ли мы из-за того, что зависим от технологий? Почти каждый, кого я знаю: от журналиста-скептика из Колорадо и научного сотрудника из Военного исследовательского центра до проводника, что идет со мной рядом, окутывает себя плотным коконом, состоящим из достижений современных технологий, которые гарантируют ему безопасность и тепло и помогают приспособиться к разным условиям окружающей среды на нашей планете. За шесть миллионов лет эволюции наши предки снаряжали походы по покрытым льдами горам и по выжженным пустыням, имея лишь отдаленные намеки на помогающие им технологии. На эту самую вершину они, возможно, и не нацеливались, но ведь они перевалили через Альпы и Гималаи, бороздили океаны и заселили Новый Свет.

Что же за сила была у них и какую мы утратили? И самое главное – можно ли ее вернуть? Идея, которая лежит в основе этой экспедиции, состоит в том, что, когда люди ищут комфорта и выносливости вовне, их тела невольно слабеют, однако, вернув в повседневную жизнь кое-какие элементы окружающей среды, можно отчасти вновь обрести ту мощь, которой мы достигли в процессе эволюции. Каждый в этой веренице раскачивающихся на лобных фонарей рискует своей жизнью ради подтверждения этой теории. В то же время еще мы знаем, что помимо продолжительного закалывания есть еще и просто настрой и душевная стойкость, которые, по-видимому, высвобождают в нас биологические способности для поддержания тепла в организме.

Я втягиваю глоток холодного воздуха и сосредотачиваю взгляд на полыхающей оранжевым пламенем скале передо мной. Я исторгаю низкий гортанный рев, словно дракон, который едва пробудился от тысячелетнего оцепенения. Я чувствую нарастающий прилив энергии. Ритм моего дыхания учащается. Пальцы ног в туристических ботинках защипало. Мир перед моим взором стал ярче, словно взошло сразу два солнца: одно на небосводе, а другое в глубинах моего сознания. Тепло кольцами начало распространяться от области за ушами, будто кто-то подпалил фитиль. Оно огибало плечи, спускаясь вдоль позвоночника. Проверять температуру воздуха не было нужды. Она была гораздо ниже нуля, а я уже весь горел.

Введение Ода медузе

Мне не нравится мучиться. И я не очень-то хочу мерзнуть, мокнуть или голодать. Если бы моя душа переселилась в животное, то это, пожалуй, была бы медуза, плывущая в океане вечного комфорта. Я бы то и дело перекусывал фитопланктоном (или чем там перекусывают медузы), а силы океанских приливов удерживали бы меня на наиболее приятной глубине. А если бы мне посчастливилось явиться в мир в обличье *Turritopsis dohrnii*, так называемой «бессмертной медузы», то мне не пришлось бы беспокоиться даже о смерти. Когда бы пришел мой последний час, я бы просто превратился в сморщенный комок слизи, чтобы через пару часов возродиться свеженьким и юным. Да, быть медузой было бы восхитительно.

К сожалению, вышло так, что я вовсе не бесформенный комок морской слизи. Я – человек и представляю собой самую последнюю версию, возникшую в результате нескольких сотен миллионов лет эволюционного развития, с тех пор когда все мы были лишь сгустком в «первичном бульоне». У большинства предыдущих поколений все было довольно примитивно. Были хищники, которых нужно перехитрить, голод, который нужно пережить, катаклизмы, которые уничтожали целые виды и которых нужно избежать, а еще постоянная борьба за выживание в непрекротно враждебном мире. И – будем реалистами – большинство из тех, кто мог бы стать нашими предками, погибли в этой борьбе, так и не передав нам свои гены.

Эволюция – это непрерывная борьба, которая ведется подвергшимися мельчайшим мутациям поколениями и в которой только особо физически сильные или везучие смогли обойти генетически бесперспективных бедолаг. Тело, которое есть у нас сегодня, не прекратило развиваться, но я все же считаю, что если мы очистимся от наслоившихся изменений, что происходили миллиарды лет и благодаря которым мы сегодня здесь, то в самой сердцевине самих себя мы все же обнаружим крохотную медузу.

Это от того, что нервная система у нас обладает почти идеальной гибкостью для гомеостаза: непринужденного состояния, когда внешние условия отвечают всем физическим потребностям. Наша нервная система произвольно реагирует на ситуации, возникающие в окружающем нас мире: вызывает мышечные сокращения, вырабатывает гормоны, изменяет температуру тела и выполняет миллион других задач, благодаря которым мы на данный момент получаем преимущество.

Однако когда острая необходимость выживания пропадает, человеческий организм прекрасно довольствуется и бездейственным отдыхом. Для выполнения действий, *любых действий*, требуется определенное количество энергии, а наш организм предпочитает сохранять энергию на случай, если она понадобится позже. Основная масса этих функций организма находится за пределами сознательного мышления, но если что бы то ни было сподвигло нервную систему и она *могла бы* объясниться, ее бы, пожалуй, вполне устроило, чтобы тело, за которое она несет ответственность, оставалось бы в состоянии вечного и безмятежного комфорта.

Но что же такое комфорт? Это не то что бы ощущение, а, скорее, отсутствие того, что некомфортно. Наш вид мог бы вообще не пережить необходимые, но тяжкие переходы обжигающих пустынь или ледящих горных пиков, если бы не ожидание некой физической награды, которая ждет в конце. Мы удовлетворяем жажду, натягиваем по несколько слоев одежды в холодные зимние дни и держим тело в чистоте, потому что это стремление к комфорту крепко въелось в наш мозг. Это то, что Фрейд называл «принципом удовольствия».

Такое программирование, из-за которого мы неудержимо стремимся к легкой жизни, возникло не просто так. Почти все живые организмы, за исключением моей тотемной медузы, борются с природными условиями, в которых обитают. Любая биологическая адаптация, постепенно облегчающая нам жизнь, происходит в процессе крайне медленного естественного отбора, когда паре живых существ удастся передать полезные признаки своим потомкам. При этом для эволюции требуется несколько больше, чем просто исполнение биологических потребностей, апогеем которых является минута пылкой страсти. Нужен также запас везения, стимулов, а также умение каждого отдельного живого существа максимально использовать свои способности.

Чтобы преодолеть испытания, которым окружающий мир подвергает нас, любому живому существу, будь то амеба или высший примат, требуется стимул. Комфорт и удовольствие – это два самых мощных и быстродействующих поощрения, какие только есть.

Люди с современным анатомическим строением живут на нашей планете почти 200 000 лет. А значит, у вашего коллеги, который весь день сидит на соседнем офисном кресле под светом флуоресцентных ламп, тело в основе своей практически такое же, как у доисторического пещерного человека, который выделывал наконечники копий из кремния, чтобы охотиться на антилоп. Чтобы из того состояния попасть в нынешнее, люди преодолевали множество испытаний: убегали от хищников, мерзли в метели, искали убежища от дождя, занимались охотой и собирательством, а еще продолжали дышать, несмотря на удушающую жару. До совсем недавних пор комфорт никогда не был чем-то само собой разумеющимся: всегда существовало некое соотношение между теми усилиями, которые мы затрачиваем, и покоем, который получаем взамен. В течение большей части нашей жизни на земле нам удавалось совершать все эти подвиги, не используя то, что хоть отдаленно можно было бы назвать современными технологиями. Напротив, чтобы выжить, нам приходилось быть сильными. Если бы у вашего бледнолицего коллеги была возможность совершить путешествие в прошлое и встретиться с доисторическими предками, то затея устроить с пещерным человеком состязания по ходьбе или по борьбе кончилась бы для него весьма плачевно.

За сотни тысяч лет люди открыли вещи, облегчающие им жизнь: огонь, приготовление пищи, каменные орудия труда, меховую одежду, обертывание ног, однако мы до сих пор во многом беспомощны перед природой. Около пяти тысяч лет назад, на рассвете истории, когда мы приручили животных разных видов работать для нас, стали строить более удобные жилища и использовать более сложные орудия, жить стало все-таки немного легче. По мере развития человеческой культуры потихоньку становилось легче по крайней мере в этом отношении. Тем не менее жизнь человека не так уж беззаботна. С каждой эпохой мы все больше зависели от своей изобретательности, а не от основ своей природы, пока технологический прогресс в резком рывке и вовсе не перегнал эволюцию. И тогда, где-то в самом начале XX века, наше технологическое мастерство достигло таких вершин, что все основополагающие биологические связи с окружающим миром были разорваны. Санитарно-технические системы, системы отопления, продовольственные магазины, машины, электрическое освещение – все это теперь позволяет нам столь тщательно контролировать и регулировать окружающую нас среду, что многие из нас могут жить в почти постоянном гомеостазе.

Не важно, какая на улице погода: палящий зной, метель, гроза или просто прекрасные летние деньки, человек может проснуться намного позже восхода солнца, на завтрак до отвала наесться фруктов, доставленных с другого конца земного шара, отправиться на работу в машине с климат-контролем, провести целый день в офисе и вернуться домой, сделав всего пару глотков свежего воздуха. Современные люди – это самый первый вид живых существ, которые наряду с медузой могут не обращать ни малейшего внимания на естественные препятствия к своему выживанию.

Однако у золотого века комфорта есть и скрытая оборотная сторона. Хоть мы и представляем себе, что же такое суровые условия, немногие регулярно подвергаются тем нагрузкам, что испытывали наши прародители. Людям текущего тысячелетия не нужно преодолевать сложности, раздвигать рубежи или скрываться от угроз – у них слишком много вещей, они живут в тепличных условиях, у них недостаточно стимулов. Трудности, которые в развитом мире испытываем мы, привилегированные горожане: поиск работы, пенсионное обеспечение, отправка детей в хорошую школу, размещение самых что ни на есть подходящих новостей в социальных сетях, – все это меркнет по сравнению с теми смертельными угрозами и лишениями, с которыми ежедневно сталкивались наши предки. Несмотря на такой очевидный успех, победа над миром природы не сделала наши тела сильнее. Даже наоборот: не требующий усилий комфорт сделал нас толстыми, ленивыми и все чаще и чаще больными.

В развитых странах, да на самом деле и в большинстве развивающихся, больше не страдают болезнями, связанными с нехваткой чего-либо. Наоборот, у нас появились болезни, связанные с избытком. В нашем веке наблюдается всплеск ожирения, диабетов, хронических заболеваний, и даже вернулась подагра. Бесчисленные миллионы людей страдают аутоиммунными заболеваниями: от артритов до аллергий, от туберкулеза кожи до болезней Крона и Паркинсона, когда организм буквально разрушает сам себя. Словно, поскольку нет внешних угроз, которым нужно противостоять, весь накопленный у нас запас энергии направляется на внутренние разрушения.

Многие ученые и спортсмены все чаще приходят к единодушному мнению, что люди не созданы для вечного и не требующего усилий состояния гомеостаза. В процессе эволюции мы стали стремиться к комфорту, поскольку комфорт никогда не был нормой. Человеческая природа требует перегрузок, не таких, которые разрушают мышцы, в результате которых нас может сожрать медведь или повреждается наша психика. Нам нужно нечто, вроде стихийных или физических изменений, которые укрепляли бы нашу нервную систему. В течение тысячелетия мы в совершенстве научились приспосабливаться к изменчивым условиям окружающей среды. Эти изменения глубоко укоренились в нашей физиологии, выстроив бесчисленные связи, которые по большей части никак не связаны с сознательной сферой.

Мышцы, внутренние органы, нервы, жировая ткань и гормоны – все они реагируют и подвергаются изменениям в связи с воздействиями, которые они получают из внешнего мира. Немаловажно, что некоторые внешние раздражители запускают целый каскад физиологических реакций, которые, минуя сознательные участки мозга, попадают непосредственно в участки, контролирующие источник скрытых физических реакций – все вместе они называются реакциями «бей или беги». К примеру, погружение в ледяную воду не только запускает ряд процессов для согревания тела, но и налаживает выработку инсулина, стимулирует интенсивную работу системы кровообращения и повышает психическую осознанность. Если вы хотите стимулировать эти системы организма, нужно как раз подвергнуть себя дискомфорту и испытать леденящий холод. Но кто же захочет? Большинство из нас относятся к природным воздействиям совершенно иначе, чем, скажем, к занятиям спортом. Кажется, что нет никаких явных причин покидать свою раковину окружающей нас безмятежности.

Это, пожалуй, не совсем верно. В последнее время представители контркультуры пытались не поддаваться чрезмерной навязчивости технологий и отчасти вернуться к нашей животной природе. Они отказывались от причудливой обуви в пользу ботинок на плоской подошве (а порой и вовсе ходили босыми). Они отвергали спортзалы с климат-контролем, предпочитая прохождение полосы препятствий и спортивные лагеря, во время занятий в которых мышцы работают синхронно. Они тщательно продумывали свой рацион: помня о наших предках эпохи палеолита, они ели корнеплоды, мясо и воздерживались от зерновых.

Не меньше восьми миллионов человек купили приспособление под названием Squatty Potty, туалет, сконструированный так, чтобы можно было испражняться на корточках, как делали наши не знакомые с унитазами предки. Еще миллионы людей записались на состязания по прохождению полосы препятствий с сетками с подведенным током, водоемами с ледяной водой и изнурительными подъемами по деревянным заграждениям. Они состязались до полного изнеможения, так что мышцы начинали трястись. Со слезами на глазах они плевались грязью. Они стремились не к увеселениям, а к мучительным испытаниям. Страдания занимают столько места в этом испытании, что индустрию организации полос препятствий и спортивных лагерей даже порой называют «фестивалем мучений».

Только задумайтесь на секунду: существуют компании, которые буквально сколачивают состояния, продавая страдания. Как же вышло, что страдания стали предметом роскоши? Может ли быть такое, что определенный вид страданий скрытым образом служит на пользу эволюции?

Было бы неверно называть это движение модным увлечением. Всегда существовало некоторое число людей, которые четко разграничивали биологию с технологиями. В древней Спарте солдаты-ученики не носили ничего, кроме простых красных плащей, и ходили босыми в любую погоду. Они считали, что открытость внешним воздействиям сделает их свирепыми в битве и неуязвимыми. Почти тысячу лет в Китае и Тибете мистики и монахи целые месяцы и даже годы стойко проводили на вершинах Гималаев в одной накидке, подерживая себя одной лишь медитацией. До прибытия европейцев в Северную Америку коренные жители того места, где сегодня стоит Бостон, студеными зимами ходили в одной лишь набедренной повязке. В 1920-х годах в России представители порожденного религиозным пылом движения убеждали сотни тысяч сибиряков каждый день обливаться холодной водой, чтобы предотвратить инфекции и болезни.

Современные технологии проникают во все, что мы делаем, но те, кто решается отказаться от некоторых удобств в пользу первозданности природы, представляют собой исконный дух, практически искорененный стремлением общества к комфорту. Они узнают, что, используя реакции организма на явления природы, можно открыть в себе скрытый источник первобытной силы.

Сегодня десятки тысяч людей приходят к пониманию, что в окружающем мире есть скрытые инструменты для регулирования нервной системы человека. Однако что бы они ни проделывали, они все же обычные люди. Обретенная ими сила духа исходит из нашего организма. Жертвуя некоторыми человеческими удобствами и все глубже погружаясь в основы своей природы, они становятся *еще в большей степени людьми*. Не менее полувека бытует мнение, что в основе хорошего физического здоровья лежат две составляющие: питание и спорт. Это, вне всяких сомнений, крайне важно, но есть и еще один, не менее важный, но зачастую недооцениваемый элемент.

Что же это? Если в вашей повседневной жизни появится закалка в условиях окружающей среды, вы за очень короткое время добьетесь огромных результатов.

Человеческому телу, чтобы привыкнуть к поразительному множеству обстоятельств, требуется всего несколько недель. Оказываясь на большой высоте, организм автоматически начинает вырабатывать больше красных кровяных телец, чтобы компенсировать меньшее насыщение кислородом. Окажись вы в удушающе жарком климате, со временем ваш организм начнет выделять с потом меньше соли и меньший объем мочи. Кроме того, жара стимулирует более рациональную работу сердечно-сосудистой системы, усиливает испарение и охлаждение. И все же никакие другие экстремальные природные условия не вызывают столь многочисленные изменения в физиологии человека, как холод.

Будьте добры, представьте себе ощущения коренного бостонца зимой. Хотя снежные бураны, ледяные дожди, метели и постоянно затянутое тучами небо – обычное дело

в Бостоне, это не самый холодный город в Америке. Однако бостонские зимы достаточно неприятны, и в холодные месяцы жители сидят в помещениях с включенными обогревателями. В Бостоне разница температур в помещениях и на улице в январе пробирает до дрожи. Когда типичная жительница Бостона выходит из парадной своего дома из красно-коричневого песчаника, она, скорее всего, морщится от болезненного порыва ледяного ветра: лицо превращается в гримасу. В результате реакции находящихся под кожей нервов и мышц кровеносные сосуды сужаются, и это бывает болезненно, если заранее целенаправленно не укреплять подкожные мышцы. Если же в порыве внезапного сумасбродства женщина решит снять обувь и встать босыми ногами на снег, то для нее из-за разницы температур почти в 25 градусов это будет равносильно хождению по раскаленным углям.

Такие реакции человеческого организма вызывают неприятные ощущения, однако стоит изучить физиологию этого процесса. Кровеносная система человека состоит из последовательности губчатых артерий и вен, по которым доставляется кровь (и кислород) ко всем тканям. Артерии несут красную, богатую кислородом кровь из сердца и легких, а по голубоватого цвета венам кровь течет в обратную сторону. Составляющие эту обширную и сложную систему сосуды, вместе взятые, протянулись бы более чем на 96 000 км.

За один только день содержащиеся в человеческом организме 5,6 литра крови проходят в общей сложности почти 19 200 км, или расстояние, почти в четыре раза превышающее длину территории США, измеренную поперек. Эта колоссальная кровеносная супермагистраль не просто череда сосудов – это действующая, чувствительная система. Слизистая оболочка большинства важных артерий представляет собой не менее сложную сеть крошечных мышц, которые, сокращаясь, направляют поток крови от одной области к другой, где нужно увеличить приток. Эти мышцы настолько сильные, что, если вам мечом отрубить ногу ниже колена, они немедленно перекроют сосуды с силой, достаточной, чтобы почти избежать потери крови. К счастью, этот мышечный рефлекс не относится к разряду тех, что приходится проверять на себе каждый день, однако приятно сознавать, что на всякий пожарный случай он у нас имеется. А наша отважная жительница Бостона в момент, когда открывается дверь на улицу и в лицо ударяет порыв чуть ли не арктического ветра, испытывает аналогичную реакцию в микромасштабе.

Не считая того, что это необходимо для спасения жизни в случае членовредительства, мышцы кровеносной системы сокращаются и по другим причинам. Во избежание переохлаждения организм сохраняет тепло, останавливая приток крови к конечностям. Когда это происходит, целые километры вестибулярных магистралей плотно перекрываются, удерживая большую часть крови в центральной части организма: жизненно важные органы расслабляются, согреваемые кровью, тогда как температура рук, стоп, ушей и носа резко понижается. Чем холоднее снаружи, тем сильнее реакция. Для человека, не практикующего регулярную закалку изменениями температур, сужение сосудов болезненно. Для большинства людей единственный способ запустить мышечную реакцию – просто выйти на улицу и почувствовать холод. А те из нас, кто постоянно живет в помещениях с климат-контролем, совсем не развивают эту часть системы кровообращения.

Слабые мышцы кровообращения – это побочный результат жизни в узком диапазоне температурных изменений. Сегодня подавляющее число людей – все то население, которое большую часть своего времени проводит в помещениях, и/или те, кто с наступлением большой жары или холода натягивает ультрасовременное обмундирование, – никогда не тренируют эту жизненно важную систему нашего организма. Даже у людей в, казалось бы, хорошей физической форме под рельефными мышцами и прессом могут скрываться слабые мышцы кровообращения. А ставки-то колоссальные: в конечном счете показатели смертности от болезней системы кровообращения составляют почти 30 % от общемировой.

В нашем организме есть целый ряд скрытых физиологических особенностей, осуществляющих эволюционное программирование. И большинство из нас даже не пытаются раскрыть их. Мышечный контроль в центральной нервной системе подразделяется на три четко выраженные категории. Есть мышцы, которые мы можем привести в действие сознательно, в рамках системы, которую медики называют соматической нервной системой. Когда мы намереваемся пройти по комнате, мозг активизирует нервы, которые одновременно приводят в действие все мышцы, от ног до спины и живота. Нам не нужно думать о каждой отдельной мышце, задействованной в совершении шага, мы просто делаем его. При этом, подумав о каждой отдельной мышце, мы можем задействовать ее. Все это – часть соматической системы. Кроме того, есть мышцы, над которыми мы не имеем почти никакого контроля. Это мышцы, регулирующие частоту биения сердца, работу сердечно-сосудистой системы, скорость пищеварения и расширение зрачков. Все это – часть вегетативной нервной системы, нечто вроде автопилота для нашего организма. Но есть третья группа мышц и реакций, которые относятся и к вегетативной, и к соматической нервным системам. Любой из нас может решить вдохнуть или моргнуть, но, если мы отвлечемся, глубинная часть нашей нервной системы берет верх. При желании можно осознанно перехватить контроль над некоторыми произвольными процессами, но, если отвлечься, они продолжатся сами по себе. Это неплохо: при такой системе ни за что не выйдет так, что вы попросту забудете дышать.

Это подразделение уходит корнями в глубины эволюционного процесса. Простые формы жизни реагируют на условия окружающей среды предсказуемым образом. У большинства млекопитающих многие из этих произвольных реакций зарождаются в самых примитивных участках мозга, в районе ствола. Передача этих сигналов идет в обход высших функциональных центров в сером веществе. Однако по мере того, как в процессе эволюции животные сталкивались с более сложными и изменчивыми условиями окружающей среды, у них возникла необходимость в основах мышления, которая помогла бы им ориентироваться в мире. Для этой цели в ходе эволюции у животных образовалась кора головного мозга и более крупные структуры мозга, расположенные в верхней части черепа.

Управление двигательными функциями переместилось в новую кору головного мозга, где находятся участки серого вещества, связанные с высшими формами мышления. И все же большинство из миллионов действий организма так и не перешли в самые верхние участки мозга. В процессе эволюции никогда не возникало острой необходимости в сознательном контроле системы кровообращения, поэтому на протяжении всего эволюционного процесса реакция, к примеру, на холод всегда была одинаковой: сохранить внутренние органы за счет конечностей. И никаких размышлений.

Но что же случилось, когда люди достигли такого технологического мастерства, что сумели взять под контроль окружающую среду? Все человеческие технологии зарождаются в высших мозговых центрах. В некотором смысле сознательная часть нашей психики уже настолько контролирует мир, в котором мы живем, что ее инстинктивная часть оказывается совершенно незадействованной. Не получая внешних сигналов и раздражителей, предусмотренных более чем тысячелетней эволюцией, нашему организму попросту не приходится выполнять те функции, которые всегда считались жизненно важными. Эта внутренняя программа оказывается неиспользуемой и бесполезной.

Почти с самого начала задокументированной истории люди не считали себя частью мира природы. Мы разделяли планету на две категории: то, на что влияет деятельность человека, и то, что она не затрагивает. Это разделение ошибочно. В глобальном масштабе очевидно, что постоянное развитие промышленности колоссально повлияло на климат. Влияние человеческого углеродного следа оставляет свой отпечаток на всем. Зафиксировано, что 2016 год, год, когда я пишу эту книгу, – самый жаркий, не считая десяти предыдущих лет, когда были побиты все температурные рекорды. Масштаб этой проблемы говорит о том, что

человечество и окружающая среда неразрывно связаны друг с другом. Но означает ли это, что мы делаем мир более человечным? Или же это значит, что люди изначально были частью природы?

Крошечные мышцы вокруг артерий дают единственный и однозначный ответ на этот вопрос. Что бы люди ни пытались делать, чтобы отделиться от окружающего мира, мы все равно неоспоримая часть природы. А побочные продукты эволюции – небоскребы, пластик и автомобили – не менее «естественны», чем термитники, соты или бобровые плотины. Да, действия, совершаемые людьми, возможно, значительно более разрушительны или амбициозны, грандиозны или бесполезны, однако все они – часть более масштабной системы причин и следствий. Мы все же животные, просто очень умные.

Так как же это связано с новой корой головного мозга? Что ж, если в нашем организме предусмотрены реакции на естественные условия, то, пожалуй, слишком наивно думать, что пределы нашего тела ограничиваются кожей. Возможно, люди существуют в некоей неразрывной связи с окружающим миром. Наше тело – не отдельный организм, а отражение окружающего мира, в котором оно пребывает.

Я приведу пример. В последние 40 лет ученые-естественники, изучающие муравьев, бьются над аналогичной сменой парадигмы. В любой отдельно взятой колонии есть несколько различных типов муравьев. Есть рабочие муравьи, которые отыскивают еду, охотятся и выполняют основную массу физической работы. Есть большеголовые солдаты, которые защищают колонию от захватчиков, и есть производители, которые непрерывно воспроизводят новые поколения муравьев. На одном уровне каждый муравей – это отдельный организм с ногами, челюстями, усиками и способностью самостоятельно ориентироваться в мире. Раз муравья можно взять в руку, расчленив и изучить каждую часть его тела, логично счесть его отдельно взятым насекомым. Но к тому же самому муравью можно применить и другой подход. Современные биологи, изучающие муравьев, рассматривают не столько миллионы отдельных насекомых, сколько всю колонию как единый живой организм. Если рассматривать их с этой точки зрения, то муравьи не что иное, как клетки более крупного организма. Организмом же является колония. Сообщество вырастает в размерах летом и сокращается зимой. Оно борется за территорию, копит запасы и пестует новые поколения. Возможности всех муравьев вместе намного превосходят возможности каждой отдельной особи. Колония действует, как интегрированный в сеть мозг – как суперорганизм.

Организм, который находится в вашем распоряжении, ненамного отличается от колонии муравьев. Задолго до того, как на Земле появились животные, в те времена, когда живой мир был представлен в основном одноклеточными организмами, в природе активно развивались микроскопические, бобообразные бактерии – митохондрии. Эти одноклеточные формы жизни поглощали кислород из окружающей среды и выделяли богатые энергией продукты жизнедеятельности, аденозинтрифосфат, или АТФ.

Прошло много миллионов лет, и более крупным одноклеточным существам понадобилось больше энергии для выполнения более сложных функций. В ходе эволюционного процесса они не стали развивать новый подход к выработке АТФ, а поглотили митохондрии, и те стали частью их клеточной структуры. Таким образом, в результате симбиотической связи образовались первые животные клетки. Если бы вам пришлось заглянуть в микроскоп на любую красную клетку крови, вы бы обнаружили тысячи митохондрий, поглощающих кислород и выделяющих АТФ¹. Без них вам не выжить. Но это еще не все. По оценкам ученых, наряду с митохондриями в нашем организме насчитывается более 10 триллионов дру-

¹ Справедливости ради, связь между митохондриями и человеческим организмом несколько сложнее, чем описано. Со временем митохондрии, по сути, избавляются от части своей ДНК, передавая ее ДНК человека, а значит, существующая митохондрия не сможет жить или размножаться вне человеческого организма. Однако генетически митохондрия отлична от того, что мы считаем человеческой клеткой.

гих микробов, представляющих более 10 000 разных видов и составляющих от 1 до 3 % веса нашего тела. Миллиарды других живут на нашей коже, глазах, волосах и в крови. Возникшее в последние годы понимание того, что бактерии жизненно необходимы для здоровья человека, послужило началом для развития новой, увлекательной области медицинских исследований геномов бактерий. Результаты исследований говорят о том, что уникальная комбинация бактерий в человеческом организме серьезно влияет на здоровье и даже вызывает изменения личности.

А почему бы и нет? Геном человека включает 23 000 генов, состоящих из скрученных звеньев нуклеотидов, ДНК. Однако в геноме живущих в симбиозе с нами бактерий содержится еще два миллиона генов. И геном этих бактерий так же, как и наша собственная ДНК, передается нашим потомкам и эволюционирует так же, как и мы. В некотором смысле в нас, на поверку, больше от бактерий, чем от человека. Тем не менее, все эти разные организмы действуют согласованно, формируя единое человеческое тело, ограниченное покровом кожи.

Это только наше внутреннее пространство. Что же происходит, когда мы задумываемся об организме с точки зрения его запрограммированных реакций на окружающий мир? В большинстве случаев стратегии, которые наш организм использует для адаптации к стрессу, находятся полностью за пределами сознательной сферы. Когда вы тренируетесь, вам не нужно думать о потоотделении. Ваше тело само позаботится об этом.

На большой высоте, где нужно больше кислорода, вы дышите глубже. Сердце и надпочечники реагируют на угрозы еще до того, как вы успеете подумать о них. Таким образом, они придают вам силы в самый нужный момент. Существует целый тайный мир биологических реакций человека, который находится за пределами сознательного и неразрывно связан с окружающей средой. Зачатки этих реакций заложены в нашей ДНК и нервных связях, которые начинают развиваться у человека с самого рождения. Эта скрытая биология не входит в сферу высших когнитивных функций, она скорее связана с тем, как наша бессознательная часть относится к миру, в котором мы обитаем.

На протяжении большей части нашего прошлого, во времена, когда происходила наша эволюция, комфорт был в редкость, а стресс – постоянным. Нижние отделы мозга формировались в таких условиях окружающей среды, когда приходилось постоянно преодолевать физические трудности, и эти трудности – часть обстоятельств, благодаря которым в первую очередь мы и стали людьми. Несмотря на все наши технологии, тело попросту не готово к жизни в мире, настолько покорившемуся нашему стремлению к комфорту. Не получая стимуляции, реакции, предназначенные для борьбы с внешними трудностями, не всегда бездействуют. Порой они обращаются внутрь и вносят сумятицу в наш организм. Существование целой области медицинских исследований аутоиммунных заболеваний дает основания предполагать, что реакции берут начало в фундаментальной разобщенности внешнего мира с недостаточно стимулируемыми биологическими особенностями человека.

Эта книга посвящена в основном тому, что происходит, когда мы переосмысливаем свои отношения с окружающим миром и начинаем считать себя частью чего-то большего, чем просто удобного пространства, которое большинство из нас выбирает для жизни. В книге приводится исследование, как изменение окружающей наш организм среды кардинально меняет и сам организм. А самое главное, в ней показано, как можно воздействовать на внешнюю среду, чтобы предсказуемым образом запустить непроизвольные реакции организма. Когда вы поймете, что можно управлять глубинными физиологическими процессами, намеренно корректируя распознаваемые запрограммированные реакции, возможно, начнется переход этих непроизвольных процессов в сферу сознательного.

Для человека, который занимается журналистскими расследованиями и который большую часть своей профессиональной деятельности посвятил попыткам разоблачения мни-

мых пророков и врачующих знахарей, такое заявление кажется странным. Если уж на то пошло, то это странное заявление и для человека, чье тотемное животное больше всего напоминает студень.

Однако в основе этих выводов – современные научные данные и жизнь реальных людей со всего земного шара, которые до невиданных пределов обуздали свой организм.

Для меня путь к высвобождению своих биологических особенностей начался с «черной» полосы в моей жизни, в июле 2012 года, когда я жил в районе Лонг-Бич в Калифорнии. Я почти по восемь часов подряд сидел за компьютером. За окном тихонько покачивались пальмы. Несмотря на то что я довольно удобно устроился, меня не покидало щемящее чувство, что лучшие годы жизни проходят мимо. Ноги ломило от бездействия, спина болела. Я уговаривал себя: раз уж мне скоро 35, то совершенно нормально, что живот у меня обвис. Я думал, как же быстро уходят дни бурных юношеских приключений и вот такой-то вот и должна быть зрелость. Я американец... черт, да просто человек, и я считал, что земные блага – лучшая защита от неотвратимой старости. Умеренных занятий спортом и эпизодических набегов на отдел органических продуктов в магазине будет довольно, чтобы поддерживать, по крайней мере до определенной степени, пристойный внешний вид.

Вот тогда-то Интернет и выдал мне изображение почти голого человека, сидящего на леднике где-то к северу от полярного круга. Казалось, будто этот бородач, старше меня лет на 20, воротит нос от всего того, что определяло мою жизнь. Безмятежным взглядом голубых глаз он обводил окружающий пейзаж без малейшего намека на страх насмерть замерзнуть. Он словно перемахнул через века, прибыв из древней Спарты, когда воины подставляли свои тела воздействию всех стихий, бросая вызов самим богам. Что бы его ни увлекало, но уж точно не комфорт. И все же я не мог не признать, что у него было нечто жизненно важное, чего, как я с недавних пор заметил, не хватает в моей собственной жизни.

Поискав в Гугле, я узнал, что его зовут Уим Хоф. Он – гуру из Голландии, заявляющий, что способен произвольно повышать и понижать температуру тела и контролировать свою иммунную систему одним лишь усилием мысли. Он руководит тренировочным лагерем на заснеженных просторах Польши, куда съезжаются люди со всего мира, чтобы научиться его секретным знаниям. Он обещает, что за небольшой срок может любого научить выживанию в условиях Арктики почти без всякого снаряжения. Он утверждает, что открыл способ дыхания, повышающий выносливость, и может любого обучить технике медитации, которая позволяет приоткрыть скрытые биологические возможности организма. Этого мало? Чтобы научиться этому, нужно всего несколько дней. Все это кажется безумием. Хоф – явно очередной мнимый прорицатель, продвигающий взбудораженный бред и чудесные исцеления. Это не первый самозванец на моем пути. Я только что завершил продолжавшееся почти целый год расследование смерти человека, который в пустынях Аризоны пытался развить в себе суперспособности под руководством тибетского гуру американского происхождения. А десять лет назад, когда я вел программу для студентов в Индии, мы в священном для буддистов месте проводили десятидневную выездную медитацию в молчании и уединении. По окончании нашего уединения одна из студенток заявила, что она на грани просветления, и осознание этого подтолкнуло ее к совершению самоубийства. В обоих случаях поиски чего-то большего окончились смертью. Эти поучительные случаи стали материалом для двух книг, которые я написал в первые десять лет своей карьеры. Так что, можно сказать, я с откровенным недоверием относился к любому, кто утверждал, что в человеке есть скрытые силы.

Однако же в обучении, что предлагал Хоф, было что-то до странности знакомое. Я встречал много похожих практик в Лос-Анджелесе. В этом месяце один мой приятель предлагал мне поучаствовать в соревновании по преодолению препятствий, в конце которого участникам предстояло проползти по грязи под электризуемым проволочным заграждением.

Меня передернуло от одной только мысли об этом, и я отказался. Позже, во время бесплатного занятия йогой на пляже, я увидел несколько сотен людей, одетых как спартанцы и полностью закованных в доспехи. Издавая характерный боевой клич, они взбирались на крутой берег неподалеку. И, разумеется, в Фейсбуке я видел бесчисленные фотографии друзей, покрытых грязью, с трудом преодолевающих устрашающие водоемы с ледяной водой. На этих фото друзья не улыбались, но было видно, что они получают удовольствие от выполнения столь трудного испытания.

Тогда-то у меня и родился план, который был столь же прост, сколь циничен. Я отправлюсь в Польшу и докажу, что мой растущий живот – в порядке вещей: неизбежный ход человеческой жизни заключается в постепенном ухудшении здоровья и благополучия.

У меня не было никаких сомнений в том, что Хоф – шарлатан, наживающийся на ложных надеждах легковверных людей.

Я купил билет в Польшу и отправился выполнять задание – проверить «метод» Хофа на себе. В конечном итоге появилась публикация в журнале *Playboy*. Нужно ли говорить, что я не нашел того, что искал. Напротив, оказалось, что я начал трансформацию самого себя, и вот уже четыре года, как я на пути к тому, чтобы стать еще в большей степени человеком.

Глава 1

Пришествие «Ледяного человека»

Обветшалый домишко в польском селе скрипит и вздыхает – в его стылых каморках шестеро мужчин практикуют гипервентиляцию. Окна затянуты инеем, а за входной дверью громоздятся снежные сугробы. Уим Хоф оглядывает учеников суровым взглядом голубых глаз, считая вдохи и выдохи. Они лежат в спальных мешках, укрытые одеялами. Каждый выдох обозначается крошечным облачком пара: в почти арктическом воздухе тепло их тел кристаллизуется. Когда студенты белеют от изнеможения, Хоф велит им выдохнуть весь воздух из легких и задержать дыхание, пока тело не начнет трястись и дергаться. Я выдыхаю воздух в ледяную атмосферу, думая прежде всего о том, стоило ли сюда приезжать.

– Если потеряете сознание – ничего, – говорит он, – это значит, вы просто погрузились в практику.

Легкие мои пусты, а голова кружится от глубокого дыхания. Я засекаю время на секундомере – часы медленно тикают. Через 30 секунд мне хочется расслабиться и плотннуть свежего воздуха. Но я держусь.

Через 60 секунд диафрагма начала подрагивать, и, чтобы удержаться от судорожного вдоха, мне пришлось раскачиваться взад-вперед. Однако же сознание оставалось до странности спокойным. Я закрыл глаза и увидел перед собой мелькающие красные призрачные контуры.

Позже Хоф объяснил, что эти блики – канал, ведущий к гипофизу. Услышав такое объяснение, я нахмурился. Я был здесь единственным скептиком.

Хоф обещал, что может научить задерживать дыхание на пять минут и сохранять тепло без одежды на ледяном снегу. Через несколько дней тренировок, утверждал он, я смогу сознательно контролировать иммунную систему, предотвращая болезни, и при необходимости даже смогу подавлять аутоиммунные нарушения, например ревматоидный артрит или туберкулез кожи. Это задача не из простых, что уж и говорить. В мире полно самозванных гуру, обещающих чудесные исцеления, а обещания Хофа, кажется, выше человеческих возможностей. Это начинание находит отклик у клиентов-мужчин, которые готовы бросить вызов своему организму и заплатить свыше \$2000 за право поучаствовать в недельной программе.

Виднеются трясущиеся руки Ханса Спаанса, моего товарища по занятиям, – он сидит по соседству на подушке, укрытый спальным мешком. Десять лет назад ему поставили диагноз «болезнь Паркинсона», и из-за своего заболевания он вынужден был уйти с работы, с должности IT-руководителя. Оказавшись на грани смерти, он теперь утверждает, что метод Хофа позволяет ему вдвое сократить количество препаратов, которые, по настоянию врача, необходимы ему, чтобы держать симптомы под контролем. Рядом с ним – Эндрю Леселиус, уроженец Небраски, которого в любой момент может прикончить астма, вот уже неделю он не пользовался ингалятором. Я перелетел через полмира, чтобы выяснить, правда ли Хоф умеет творить чудеса, о которых говорят эти люди, или же он просто очередной мошенник, сеющий надежды там, где их нет.

В течение часа мы попеременно практикуем то гипервентиляцию, то задержку дыхания, и с каждым разом продержаться всего чуть-чуть подольше немного легче. Хоф рассказывает нам, что благодаря учащенному дыханию в кровообращении увеличивается содержание кислорода, так что по крайней мере пока мы его не используем, нам для выживания не придется рассчитывать только на воздух в легких. Непроизвольное желание вдохнуть

основывается на банальной запрограммированности сознания: отсутствие воздуха в легких означает, что пора сделать вдох. Моя нервная система пока не осознала, что в крови еще достаточно кислорода². Благодаря гипервентиляции я могу обмануть свою нервную систему и сделать нечто, что не было предусмотрено в результате эволюционного развития.

Другими словами, я сбиваю свой организм с толку.

Через 92 секунды зрение начинает затуманиваться. Комната приобретает красноватый отблеск. Время от времени я вижу огоньки. Еще секунда – и я могу умереть. Мне приходится сдаться, и я чувствую, как воздух врывается в легкие. До рекорда далеко, но спустя всего час это – пока моя самая долгая попытка. Я улыбаюсь, немного гордый своим достижением.

Теперь Хоф велит нам приступать к следующему циклу дыхания, но на этот раз мы должны не просто задержать дыхание, сидя на месте, а выполнить как можно больше отжиманий. Я – тридцатитрехлетний журналист, не привыкший к спортзалу, возвращенный на полуфабрикатах и незнакомый со спортом, – я потерял всякую форму. Неделю назад я проверял, сколько раз могу отжаться, и получилось, к моему смущению, всего 20 жалких раз, после чего я рухнул. Теперь же я почти час практиковал гипервентиляцию и после очередного непродолжительного подхода с усиленным дыханием оторвал себя от пола почти без всяких усилий. Упражнения получались одно за другим, и не успел я оглянуться, как уже хитростью или, скорее, упорством, заставил себя сделать 40 отжиманий, ни разу не вдохнув.

Вот тут-то я и решил, что мне придется переосмыслить все, что я, по своему убеждению, знал о разных гуру. И все же личность Хофа с трудом поддавалась анализу. С одной стороны, его язык – знакомый жаргон эзотерического бреда: он разглагольствует о вселенском сострадании и связи с божественными энергиями. А еще у него манера пускаться в длинные рассуждения о том, как благодаря паре простых упражнений можно поспособствовать миру во всем мире и, по его словам, «выиграть войну против бактерий». Час-другой слушаешь высокопарные и даже самовосхваляющие заявления – взгляд стекленеет, и очень легко пуститься в серьезные размышления об этих шарлатанских идеях. Тогда, разумеется, будут и результаты. Благодаря сравнительно несложным упражнениям в моем организме, казалось бы, всего за один день произошли явные перемены. Выполняя его предписания целую неделю подряд, я смогу склонить свои мышцы к таким чудесам выносливости, какие мне казались невозможными, и обрести небывалую уверенность в себе. В качестве бонуса я потеряю около трех килограммов жира, который во время утренних экскреций будет выходить маслянистыми сгустками.

Цель же состоит в том, чтобы к концу недели совершить изнурительное восьмичасовое восхождение на расположенную поблизости, покрытую снегом гору в одних шортах и туристических ботинках. Эта гора называлась Снежка, но она станет моим личным Эверестом. Экспедиции вроде этой – неудачная затея, словно из кошмарного сна. *Взбираться на дурацкую гору? Почти голым?* Я бы согласился попробовать потренироваться, но находиться во власти Хофа, кажется, попросту опасно. Да и кто он вообще такой? Когда я поднимаю на него взгляд, выполняя серию отжиманий, я вижу человека в зеленой остроконечной шляпе, из-за которой он похож на большого садового гнома. Пронзительные глаза и красный нос обрамляет кустистая борода, а по телу проступают жесткие, жилистые мышцы. Хоф просто-напросто гениальный безумец, провидец и отрицательный персонаж. И как нередко бывает с теми, кто пытается развить в себе суперсилы, его дар дорого обошелся Хофу. На животе у него изгибается хирургический шрам сантиметров в тридцать. Он напоминает о том случае, когда из-за своей деятельности Хоф оказался в амстердамской больнице, где ему пришлось бороться со смертью.

² В результате контролируемой гипервентиляции насыщенность крови кислородом увеличивается до 100 %, а, самое главное, вытесняется CO₂, по содержанию которого организм определяет, когда нужно вдохнуть.

Хоф родился в голландском городе Ситтарде в 1959 году, накануне европейской революции хиппи, и провел свои ранние годы в рабочей семье, где было девять детей. Пока остальные члены семьи Хоф изучали ритуалы католической церковной службы, Уим увлекся восточными учениями, наизусть читая отрывки из Йога-сутр Патанджали, штудирова «Бхагават-гиту» и учения дзен-буддизма и набираясь мудрости. Он страстно увлекся исследованием связи между телом и сознанием, однако что бы он ни читал, все оказывалось не тем, что он ищет.

И вот зимой 1979 года, когда ему было двадцать, он нашел это. Прогуливаясь в одиночестве морозным утром по живописному Беатрикс-парку в Амстердаме, он заметил, что один из каналов покрыт тонкой корочкой льда. Хофу стало интересно, каково это, прыгнуть туда. С юношеской импульсивностью, от которой ему так никогда и не удалось вполне избавиться, он скинул с себя одежду и обнаженным бросился в воду. Хоф рассказывал, что тут же испытал шок, однако «возникло ощущение не холода, а чего-то вроде невероятного блага. Я был в воде всего минуту, но время попросту замедлилось. Казалось, прошла вечность». По его организму прокатилась волна эндорфинов, и этот подъем держался до второй половины дня.

С тех пор Хоф повторял этот ритуал почти каждый день.

– Мой учитель – холод, – говорит он.

Техника дыхания родилась естественным образом. Сначала он повторял учащенные вдохи, которые инстинктивно делают люди, ныряя в ледяную воду, – по его словам, точно так же дышит женщина во время родов. В обоих случаях организм переключается на инстинктивную программу. Когда Хоф нырял под лед, организм естественным образом переходил с учащенного дыхания к задержке. Вот тогда-то он и начал ощущать изменения в своем организме.

Хоф объясняет это так: в процессе эволюции у людей должна была развиться врожденная способность противостоять силам природы. Наши далекие предки пересекали бескрайние склоны покрытых снегом гор и бродили по выжженным пустыням задолго до того, как они додумались хотя бы до самой примитивной обуви или накидок из шкур животных. Хотя благодаря технологиям жизнь и стала комфортнее, наша глубинная природа никуда не делась, и Хоф уверен, что ключ к раскрытию утерянного потенциала кроется в воссоздании суровых условий, подобных тем, в которых приходилось жить нашим предкам.

15 лет Хоф тренировался самостоятельно, не давая о себе знать и редко рассказывая о своих возрастающих возможностях. Первым учеником стал его старший сын, Энам. Когда Энам был еще ребенком, Хоф отвел его на каналы и окунул в воду, как Ахилла. Остается только догадываться, что могли подумать прохожие, увидев эту картину, а вот большинство его близких друзей не воспринимали его утренние процедуры всерьез, считая их попросту очередным чудачеством в этом и без того чудаковатом городе.

Хоф брался за разные работы, в том числе работал почтальоном, а летом халтурил в Испании инструктором по каньонингу. С деньгами всегда было трудно, а у его жены, баскской красавицы Олайи, начали появляться признаки серьезного душевного расстройства. У нее были депрессии, она слышала голоса. В июле 1995 года, в первый день бега быков, она выпрыгнула с восьмого этажа многоквартирного дома в Памплоне, где жили ее родители.

Сидя за деревянным столом ручной работы в комнате, где в его польском обиталище обедали и завтракали, Хоф рассказывает о смерти Олайи, а по щекам у него невольно катятся слезы.

– Почему бог забрал у меня жену? – вопрошает он. Столкнувшись с потерей, с разбитым сердцем, он направил всю силу своей веры на то единственное, что выделяло его среди всех остальных: на свою способность управлять телом. Олайя никогда не проявляла интереса к методам Хофа, однако он считал, что мог бы сделать больше, чтобы помочь ей.

– Мое намерение учить других вызвано смертью моей жены, – говорит он. – Я могу вернуть людям состояние равновесия. Шизофрения и раздвоение личности вытягивают энергию. Благодаря моему методу они смогут вернуть контроль.

Это стало для него стимулом к действию. Однако же ему нужно было как-то заявить о себе миру.

Такая возможность представилась ему через несколько лет. Когда в Амстердам пришла зима, в местной газете напечатали цикл статей о разных необычных вещах, которые люди делают на снегу. С Хофом связались из газеты, и он рассказал, что последние несколько десятков лет он купается в ледяной воде голышом. Из газеты прислали корреспондента, и Хоф нырнул в близлежащее озеро, где он обычно купался. Статью опубликовали, а на следующей неделе приехала телевизионная группа.

По известному уже сценарию Хоф проделывал во льду проруби и нырял, а группа снимала. Он как раз вытирался полотенцем, когда в нескольких метрах от него какой-то человек ступил на участок тонкого льда и провалился. Хоф бросился к озеру, нырнул во второй раз и вытащил мужчину целым и невредимым. Новостная бригада засняла эту ситуацию, и вскоре Хоф был уже не просто местным чудачком, он стал местным героем. Кто-то наградил его титулом «Ледяной человек», и это прозвище прилипло к нему.

После этого геройского поступка имя Хофа стало широко известно во всей Голландии. Его пригласили в голландскую телевизионную программу со знаменитым ведущим Уиллибрордом Фрекином, где попросили продемонстрировать свои возможности перед камерой. Хитрый замысел состоял в том, чтобы Хоф установил мировой рекорд для Книги Гиннеса. Предполагалось, что он, задержав дыхание, проплывет 50 метров под арктическим льдом. Это будет сенсационной забавой, а программу будут транслировать на территории всей Северной Европы, что впоследствии позволит Хофу проделывать свои трюки и для других каналов по всему миру.

Спустя пару недель Хоф в одних плавках стоял на поверхности замерзшего озера неподалеку от деревушки Пелло в Финляндии, в нескольких километрах от полярного круга.

Хотя температура опускалась до минус 25 градусов по Фаренгейту, его кожа блестела от пота. Под ним на метр в глубину уходила ромбовидная прорубь. В 25 и в 50 метрах от первой было еще две проруби. Съёмочная группа наблюдала, как Хоф, спустившись, окунул пальцы в фиолетовые воды.

Предполагалось, что в первый день съёмок он проплывет лишь до первой проруби, чтобы бригада спланировала развитие дальнейших событий и обеспечила технику безопасности. Но у Хофа были другие планы. Ему хотелось удивить и впечатлить телевизионщиков, покрыв всю дистанцию одним махом. Он заранее все просчитал. За один гребок он проплывает чуть более метра, и получается, что до конечной цели ему нужно выполнить 42 гребка. Сделав глубочайший вдох и набрав в легкие воздуха, Хоф скрылся под водой и рванул.

Позже он вспоминал, что открыл глаза на полпути между первой и второй прорубями. Он различал луч солнечного света, прорезавшего толщу воды. Но, несмотря на то что первая прорубь была на безопасном расстоянии, а позади была команда спасателей, на 29-м гребке что-то пошло не так. Хоф не предвидел, как ледяная вода подействует на глаза. Роговицы начали замерзать, и кристаллики льда затуманивали зрение. Еще через пять гребков он уже ничего не видел и, лишь считая гребки, держал направление на источник кислорода. Вскоре он сбился с курса. На 42-м гребке он тщетно пытался нащупать край второй проруби. Он развернулся, думая, что, наверное, проплыл мимо нее. Ему хотелось вдохнуть воздуха, но он понимал, что в результате погибнет. На 48-м гребке надежда начала покидать его. Семьдесят гребков – как раз перед тем, как он начал терять сознание, – и он почувствовал чью-то руку на лодыжке. Подводный спасатель вытащил его на поверхность. Хоф понимал, что чуть-

чуть не умер, – это гордыня едва не свела его в могилу. Хотя он и был на волоске от смерти, на следующий день он установил мировой рекорд под прицелом камер.

Шоу вышло в эфир и имело колоссальный успех, после чего Хоф выступил в прямом эфире для зарубежных каналов: от Discovery и National Geographic до Vice. Каждое представление, казалось, было все масштабнее, и с каждым Хоф преодолевал границы смерти. Он пробежал марафон за полярный круг без обуви – от соприкосновения со льдом его стопы так онемели, что большой палец ноги почернел от обморожения. Увечье зажило само, несмотря на то что прогнозы врачей были неутешительными.

Пару месяцев спустя он решил отправиться на Эверест, и вновь он начал восхождение со съемочной группой, под пристальным вниманием СМИ со всего мира. В попытке достичь вершины в одних шортах ему пришлось остановиться на высоте 7677 м, примерно в трех часах пути до вершины мира, как раз в так называемой зоне смерти, забравшей жизни 250 альпинистов. Он ощутил в стопе такое же онемение, какое чувствовал в Арктике. Он не стал рисковать ногой и повернул назад. Успех достался бы ему, пожалуй, слишком дорогой ценой. Хоф был способен на невероятные подвиги, но не раз оказывался на волосок от смерти из-за своего желания производить впечатление и радовать окружающих. А если он умрет, мир никогда не узнает, как ему удалось достичь столь впечатляющих результатов. Хофу нужен был план получше.

Общаться с Хофом я начал зимой 2013 года – тогда я сел на самолет Лос-Анджелес – Вроцлав (Польша) по заданию журнала, с намерением опровергнуть его заявления. Я был уверен, что Хоф – в лучшем случае трюкач, который научился выполнять пару хитроумных приемов, демонстрирующих выносливость и ловкость рук. Он будет не первым мнимым гуру, которого я публично разоблачу. Всего пару месяцев назад Playboy опубликовал мою статью о монахе из Аризоны, Геше Майкле Роаче, который проповедовал учение тибетского буддизма в искаженном виде и благодаря этому совершенно свободно вел половую жизнь с некоторыми из представителей своей паствы. Роач обещал своим ученикам, что через медитацию они обретут суперспособности. С помощью его уникального учения они научатся становиться невидимыми, читать мысли и переродятся в просветленных ангелов. Пожалуй, в мире эксцентричных идеологий это учение ничем не выделялось, за исключением того, что в результате применения духовных практик этого «ламы» (это звание в Тибете дают практикующим мастерам) его юные, идеалистически настроенные последователи медитировали до тех пор, пока не погибали от обезвоживания в горах, возвышающихся над лагерем секты. На той же неделе, когда я отправился на встречу с Хофом, я договорился о том, чтобы расширить свою статью о Роаче и этом ужасном происшествии, превратив ее в полноценную книгу. Я предполагал, что книга будет направлена против липовой духовности.

По мне, так Хоф пытался воспользоваться всей этой шумихой с цирковыми выходками, чтобы привлечь к своему «методу» побольше легковверных последователей, одновременно опустошая их кошельки. Другими словами, я считал, что моя поездка к Хофу попросту станет очередной вехой в моей карьере журналиста, который занимается расследованиями и разоблачает людей вроде него.

Разумеется, сначала нужно выполнить кое-какие формальности. Благороднейшие идеалы журналистики подразумевают, что нужно выслушать всех участников истории и объективно отнестись ко всем источникам. Если Хоф утверждает, что ему известен способ осознанно контролировать работу отдельных частей организма, что недоступно большинству людей, то я не могу писать, оставаясь лишь сторонним наблюдателем. Я должен следовать его указаниям и наблюдать за тем, как его обещания рассыпаются в прах. За годы своей работы я брал интервью у торговцев человеческими органами, допрашивал криминальных авторитетов и был под прицелом автоматов в руках у воюющих детей. И если мне не грозит смертельная гипотермия, то это не самое опасное задание из тех, что я получал.

Самолет с ревом подкатил к воротам терминала, а после, у зоны получения багажа, широко улыбаясь, меня встретил Хоф. Он разместил свой офис в Польше, а не в родной Голландии, чтобы быть ближе к холодным рекам и покрытым снегом горам. Ну, а также чтобы воспользоваться преимуществами более слабой экономики и приобрести территорию большей площади. С двумя другими энтузиастами, хорватом и латвийцем, которые тоже приехали обучаться технике Хофа, мы загружаемся в крохотный серый Opel Astra. Вместе мы покрываем многие километры польских сосновых лесов по дороге к сельской базе Хофа, проезжаем мимо живописных деревень.

Янис Кузе втиснулся на сиденье рядом со мной, и мой туристический рюкзак сползал ему на колени. Дородный латвиец вырос в смутные времена развала Советского Союза, когда по деревням бродили бандиты. Его отец прятал под кроватью сына заряженный «АК-47», чтобы, если нужно будет защищаться, быстро добраться до оружия. Сейчас Кузе в свободное время изучает израильское боевое искусство крав мага и тренируется вместе со своей не менее грозной и, по его уверениям, красивой подружкой. Когда его спрашиваешь, готов ли он окунуться в ледяную воду, он отвечает:

– Когда мой отец служил в спецназе, они проверяли способность солдат к адаптации, заставляя их сидеть в ледяной воде. Если те выживали, значит, подходят. Подходил не каждый.

Хорват Владимир Стоякович на родине работал в компании мобильной связи и искал что-то, что могло бы оживить его офисное существование.

Мы приехали в крошечную деревушку Пржесейка, где у Хофа был уединенный сельский дом, который ему удалось купить в 2011 году после подписания с компанией Columbia Sportswear контракта на рекламу линии курток с подогревом на батареях. В этих рекламных роликах, которые создавались для телевидения, но получили широкое распространение в Интернете, Хоф плывет по замерзшему озеру, бросая ледяные взгляды на тепленьких туристов, чья высокотехнологичная экипировка подогревает их одним только нажатием кнопки. Эти видео набрали огромную популярность, а в комментариях Хофа сравнивали с Чаком Норрисом. Так он сделался своего рода главным мачо Интернета. Однако состояние дома свидетельствовало о том, что слава не всегда приносит богатство. Во всех помещениях непрерывно ведутся какие-то работы: на обоих этажах расставлено множество двухэтажных кроватей и разложены коврики для йоги. Разоренная сауна соседствует с новой, установленной ей на замену, а не вполне исправная угольная топка изрыгает черный дым через трещины в настиле. Да и сами полы, пожалуй, не везде ровные.

Тем не менее это обветшалое строение – центр набирающей обороты во всем мире деятельности Хофа, оккультного гуру, а также базовый лагерь для проведения разработанных им экспериментальных тренировок. Одним из первых учеников Хофа в этом доме был студент Джастин Розейлс, в 2010 году прилетевший в Нидерланды из Пенсильвании, чтобы стать подопытным кроликом. «Если мы хотим стать сильными, увлеченными и целеустремленными, приходится браться за, казалось бы, невыполнимые задачи. Если вы не раскроете свое сознание, вам ни за что не подружиться с холодом», – отвечал мне Розейлс по электронной почте. В соавторстве с Хофом он написал и самостоятельно опубликовал книгу о своем опыте. Она называется *Becoming the Iceman* – стремящиеся к личностному преобразению энтузиасты часто передают ее друг другу.

Я припрятал ту скудную зимнюю экипировку, что привез с собой, под кроватью на втором этаже и выглянул в окно на заснеженное поле, где в основном проходили тренировки. Увиденное поразило меня. Я смотрел, как Эндрю Леселиус, жилистый, страдающий астмой житель Небраски, приехавший на неделю раньше, шел по полю в одних черных трусах. Он остановился, набрал полные горсти снега и начал обтирать им руки и грудь.

От его тела густыми клубами поднимался пар. Я пытался переварить то, что видел. Я был попросту не готов осознать разворачивающуюся передо мной сцену. *Неужели это действительно пар?* Кузе, выбравший койку рядом с моей, выглянул посмотреть на Леселиуса и сказал, что ему не терпится выйти на снег. Мысль о том, чтобы оказаться голым на льду, его не отвращала, а почему-то приводила в восторг. Я не стал его останавливать, и он один отправился на улицу. На предстоящей неделе возможность померзнуть представится мне еще не раз.

После беспокойной ночи я занял свое место в группе, которая собиралась внизу, в студии йоги. Там на первом официальном занятии мы встретили Хофа. Программа пока что явно в стадии формирования, и Хоф рассказал, что каждая тренировка будет немного меняться в зависимости от взаимодействия в группе. Но каким бы ни было начало, структурные элементы были достаточно просты, и, по его уверениям, успехи не заставят себя ждать.

– На этой неделе мы победим бактерии! – заявил (в очередной раз) он, а после предупредил: если мы думали, что знаем все о пределах возможностей нашего организма, это будет поставлено под сомнение. Его монолог слегка затянулся. У Хофа есть такая тенденция, и она проявляется в большинстве его публичных выступлений: он много обещает, но мало делает. Но в конце концов он велел нам избавиться от одежды и выходить.

Мы вышли из дома в белье и босые побрели по заснеженному полю, куда захаживали олени. Я заметил, что любопытные соседи с интересом наблюдают за нами. Когда мы вереницей проходили мимо, один из них что-то прокричал по-польски и Хоф усмехнулся. Большинство здесь считают его сумасшедшим, хоть и приветливым. А, вообще, мне все равно, что там думают полностью одетые поляки. Я впервые в жизни встал босыми ногами прямо на снег и ощутил боль, словно только что сломал зуб. Сердечный ритм резко участился. Кузе охнул, а Хоф сиял плутовской улыбкой. Мы встали в круг, в нижнюю позу всадника (положение с широко расставленными ногами из восточных боевых искусств, напоминает положение сидящего в седле человека). Цель проста: сосредоточить внимание в области лба и, подставив грудь свежему ветру, терпеть холод. Пять минут мучительны, Хоф же продержал нас шесть, после чего отправил отогреваться в сауну.

Переместившись с нашими онемелыми конечностями с заснеженного поля в нагретую выше 38 градусов сауну, мы поняли, что совершили серьезную ошибку. Боль стала сильнее, чем от стояния на снегу, – я даже и представить себе не мог, что такое возможно. Естественная реакция организма на холод – самосохранение. Чтобы сохранить тепло внутри, мышцы, контролирующие артерии, плотно сжимаются, ограничивая кровообращение и направляя его лишь к жизненно важным органам. Этот процесс называют «вазоконстрикцией». Поэтому-то обморожение всегда начинается с конечностей: из-за отсутствия притока крови к этим областям они остывают гораздо быстрее, чем если бы они омывались теплой кровью. Резкий переход к высокой температуре приводит к обратному эффекту. Артерии резко расширяются, и кровь вновь приливает к остывшим областям, вызывая приступ мучительной боли.

Кузе, вытянув ноги к ящику с углем, признался, что готов расплакаться. Леселиус, сжав зубы, задержал дыхание. Побочным эффектом астмы, рассказывал мне он, является плохое кровообращение, и сжатие сосудов для него еще болезненнее, чем для меня.

– Но я предпочитаю думать, что это – все равно что тяжелая атлетика для системы кровообращения, – заявил он. Хоф кивнул в подтверждение. Мы не просто грелись – мы испытывали новые ощущения. Это первый шаг на пути к обретению контроля над ними. Хоф говорил, что, после того как он долгие годы подвергал себя воздействию холода, он теперь может управлять своими артериями почти так же, как пальцами на руках. Другими словами, он может произвольно ограничивать приток крови к конечностям, направляя его к любой части тела по своему выбору.

Хотя первый день занятий был болезненным и мучительным, мы, в подтверждение слов Хофа, быстро делали успехи. На следующий день мы простояли на снегу 15 минут, прежде чем нас, как в прошлый раз, охватила паника. Во второй половине дня мы быстро окунулись в водоем у ледяного водопада, расположенного в пяти минутах ходьбы от черного хода. С каждым разом наши предубеждения против холода потихоньку слабели.

К четвертому дню стоять босым на снегу было едва ли слишком сложно. Час прошел быстрее пяти минут, которые мы вытерпели всего несколько дней назад. Вечером мы сидели на покрытых снегом скалах у реки, пока те не оттаяли. Все это время Хоф улыбался нам, как Чеширский кот.

Все наши знания о реакциях человеческого тела на холод в основном почерпнуты из исследований, со зверской тщательностью проведенных в концлагере Дахау.

Фашисты отслеживали внутренние температуры у еврейских пленников, пока те погибли в ледяной воде. Какими бы страшными ни были эти аморальные исследования, они помогли медикам понять, как быстро организм теряет тепло в таких условиях. Сидя в воде температурой 0 градусов, человек начинает чувствовать вялость всего через минуту-другую. Через 15 минут большинство теряют сознание. В зависимости от исходных физиологических особенностей люди умирают через 15–45 минут. Когда внутренняя температура опускается ниже 28 градусов, смерть практически неизбежна. По сравнению с имеющимися данными, Хоф, похоже, творит чудеса.

В 2007 году в Институте медицинских исследований Файнштейна на Лонг-Айленде Кеннет Камлер, врач с мировым именем, работавший в экспедициях на Эвересте, наблюдал за экспериментом, во время которого погрузившегося в емкость со льдом Хофа подключили к кардиомониторам и мониторам крови. В начале эксперимента возникло серьезное препятствие. Типовые больничные устройства, отслеживающие дыхание, уже через две минуты пребывания Хофа во льду показали, что он умер. Аппарат запутался, потому что Хоф ни разу не вдохнул, а пульс в состоянии покоя составлял не более 35 ударов в минуту. Хоф, однако, не умер, и Камлеру, чтобы продолжать эксперимент, пришлось отсоединить датчики. Хоф сидел во льду 72 минуты. Результаты были поразительными. Внутренняя температура у Хофа сначала снизилась на несколько градусов, а затем вновь повысилась. Это стало первым научным подтверждением метода Хофа.

– Как именно объяснить это, зависит от того, какую философию вы исповедуете, – сказал Камлер, когда я позднее разыскал его по телефону. Он сослался на такие же техники, туммо или иллюзорное тепло, что показывают тибетские монахи: они изменяют температуру тела с помощью дыхания и создания ярких зрительных образов тантрических божеств. – В конечном счете, – заявил он, – все сводится к тому, как Хоф использует свой мозг.

– Мозг много энергии тратит на выполнение высших функций, которые необязательны для выживания. Сосредотачивая сознание, он направляет эту энергию на выработку тепла, – рассуждал Камлер.

В 2008 году интерес ученых к Хофу достиг пика вроде того, что был десять лет назад в СМИ. Исследователей из Университета Маастрихта в Голландии интересовало, связаны ли способности Хофа с высокой концентрацией богатой митохондриями бурой жировой ткани, или бурого жира.

Эта малоизученная ткань быстро разогревает организм, метаболизируя источник его топлива: обычную белую жировую ткань. Именно благодаря бурому жиру младенцы – у них нет мышц, которые помогают согреться большинству взрослых, – не умирают от холода в первые же месяцы жизни. Бурый жир, как правило, почти полностью исчезает еще в раннем детстве, но биологи-эволюционисты полагают, что, возможно, у первых людей концентрация этой ткани была выше и они могли противостоять экстремальным условиям окружаю-

щей среды. Ученые выяснили, что у Хофа, которому тогда был 51 год, за время его тренировок образовался такой объем бурого жира, что он вырабатывал в пять раз больше энергии, чем среднестатистический человек двадцати лет. Скорее всего, это произошло из-за систематического воздействия холода.

Возможно, бурый жир – именно та недостающая органическая структура, которая отделяет человека от мира природы. Белый жир накапливает тепловую энергию, получаемую из пищи. Обычно организм сжигает ее только в крайнем случае. Потому-то так сложно избавиться от складки жира на талии, ведь организм запрограммирован запасать энергию. Даже во время интенсивных регулярных тренировок организм сначала сжигает мышцы и лишь потом использует белый жир как источник энергии. С бурым жиром все иначе. У большинства людей, когда они попадают в условия холода, он образуется произвольно, в процессе, который называется «побурением». По сути, организм отслеживает наличие экстремальных физических условий и начинает запасать митохондрии. Когда бурый жир активируется, митохондрия поглощает белый жир через кровь и в процессе обмена веществ сразу же превращает его в тепловую энергию. А поскольку большинство людей во что бы то ни стало избегают попадания в экстремальные условия окружающей среды, бурый жир у них и вовсе не образуется. Если бы мы обходились без одежды, как, должно быть, делали наши далекие предки, то, чтобы пережить зимние месяцы и холодные ночи, нам приходилось бы полагаться на присущие бурому жиру свойства.

Пока мы сидим в сауне, я расспрашиваю Хофа, как можно произвольно активировать бурый жир. Вместо объяснений он наглядно показывает.

Хоф по очереди сокращает все мышцы тела: от пальцев ног до попы, а потом оттуда до плеч – кажется, будто он проталкивает что-то снизу вверх. Затем он хмурит лоб и сгибает шею, словно хочет удержать эту энергию в точке за ухом. В результате этого процесса его кожа краснеет, как будто он горит.

Вдруг он, резко вытянув ногу, привалился к стене, ловя ртом воздух.

– О, господи! – проговорил он, обмякнув. Горя желанием передавать знания, он не учел в сауне жара и перегрелся. Пошатываясь, он вышел и начал кататься по снегу. Некоторые из нас, его учеников, обменялись озабоченными взглядами, но минут через 15 он вернулся, смущенно улыбаясь.

– Вот как это делается. Но пробовать нужно только на холоде.

Ханс Спаанс, которому в 2004 году поставили диагноз болезнь Паркинсона, считает, что Хоф спас ему жизнь. Когда я впервые встретил Ханса в Польше, он испытывал на себе эти техники чуть менее года, чаще всего на индивидуальных занятиях с Хофом.

– При этом заболевании, – говорил он, – большинству людей приходится принимать все больше и больше лекарств, чтобы хотя бы сохранить подвижность и качество жизни. В конце концов ресурсы иссякают, и начинается долгая и изнурительная болезнь.

Спаанс пытался дополнить схему приема лекарств дыхательными техниками Хофа и ледяными обливаниями. Он отслеживал прием лекарств по таблицам, утверждая, что теперь он принимает гораздо меньше, чем когда ему впервые поставили этот диагноз. Он полагал, что только благодаря Хофу он еще не в инвалидном кресле. Хотя этот отдельный пример вдохновляет, очень сложно определить, до какой степени пользу от метода Хофа можно приписать эффекту плацебо. Раз уж Хоф заявляет, что он способен контролировать свою вегетативную нервную систему, ту, которую разрушает болезнь Паркинсона, очень важно подтвердить эти заявления научными исследованиями.

Питер Пиккерс – ученый, которого, пожалуй, едва ли поколеблют бредовые замечания. Он – исследователь из Медицинского центра при университете Рэдбуда в Нидерландах, эксперт в области сепсиса и инфекций. Он специализируется на иммунной системе человека. В 2011 году Хоф встретился с Пиккерсом и упомянул, что способен произвольно подавлять

и активизировать свою иммунную систему – умение, по определению, неправдоподобное. Однако Пиккерс, наблюдавший за взлетом телевизионной карьеры Хофа, заинтересовался.

Пиккерс вместе со своим учеником, аспирантом Маттьисом Коксом, который в дальнейшем использовал это в качестве материала для докторской диссертации, разработал тест, в ходе которого применил эндотоксин, составную часть бактерии *E. coli*. Организм воспринимает это вещество как опасное, но на самом деле оно нейтрально.

В инновационном труде Пиккерса было доказано, что у 99 % здоровых людей, контактирующих с эндотоксином, реакция заключается в проявлении симптомов острой респираторной инфекции, затем организм распознает обман и возвращается в норму. Этот тест успешно использовался для определения эффективности определенных иммунодепрессантов, т. е. таких лекарственных препаратов, которые могут назначаться пациентам после пересадки органов для предотвращения отторжения инородной ткани. Если препарат, который предполагается назначить, блокирует реакцию пациента на эндотоксин, то это хороший показатель, лекарство действует и эффективно подавляет иммунную систему.

Хоф медитировал, а Пиккерс с Коксом ввели ему эндотоксин. Результаты оказались неслыханными.

– Уим сделал то, что казалось мне невозможным, если бы меня об этом спросили до эксперимента, – говорил мне Пиккерс. Почти каждый второй испытуемый, получавший эндотоксин, имел серьезные побочные эффекты, у Хофа же наблюдалась всего лишь небольшая головная боль. По результатам тестов уровень кортизола (гормона типа адреналина, который обычно вырабатывается только во время экстремального стресса) у него был гораздо выше показателей, которые отмечались во всех предыдущих исследованиях. Более того, кровь, которую у него взяли во время медитации, сохраняла устойчивость к эндотоксину в течение шести дней после ее забора из организма.

Когда я спросил Хофа об этих результатах, его ответ был однозначным.

– Если я покажу, что я могу произвольно влиять на работу иммунной системы, нам придется переписать все книги по медицине, – сказал он. Но Пиккерс и большинство других представителей ученого сообщества более сдержанны. Хотя, судя по этим результатам, реакция на эндотоксин беспрецедентна. Скорее всего, Хоф – просто генетическая аномалия, представитель 1 % необычных людей, которые по каким-то причинам не реагируют на эндотоксин. И все же эти результаты были достаточно интересными, и Пиккерс с Коксом назначили еще одно исследование. В ходе предстоящего эксперимента Хоф должен был провести у группы студентов тот же базовый курс, который проходил и я. А затем они отправлялись в лабораторию Пиккерса и Кокса и должны были пройти старое-доброе научное обследование. Если окажется, что этой технике можно обучить, это, пожалуй, выбило бы почву из-под ног Пиккерса. Эксперимент должен начаться через неделю после окончания моего обучения. И мне нужно будет больше года ожидать его результатов.

А пока что придется сосредоточиться на предстоящем мне одиночном испытании, не менее пугающем, чем погружение в водопад или валяние на снегу. Несмотря на свои успехи, я не уверен, что готов к изнурительному походу без одежды к самой вершине горы.

Гора Снежка расположилась на польско-чешской границе. Всю зиму на нее обрушиваются ледяные ветра. На ее вершине, на высоте 1577 м, куда заходят в основном взошедшие сюда бесстрашные лыжники, в уединенной обсерватории наблюдают за движением звезд. Мы вышли рано утром, едва первые лучи солнца подсветили небо. Хоф, трое других учеников и я начали изнурительный подъем от подножия горы, продираясь по шестидесятисантиметровому слою свежеевыпавшего снега. Через несколько мгновений после того, как мы гурьбой высыпали из потрепанного «Фольксвагена» Хофа, под наши зимние куртки пробрался холод. При минус четырех градусах даже умеренный ветерок кажется непереносимым.

симым. На парковке лыжники, упакованные с ног до головы в яркие комплекты Gore-Tex, возились со своим снаряжением и потихоньку взбирались к подъемникам.

Хоф повел нас обходным маршрутом, который, петляя по лесопарковой зоне, ведет к вершине. Прошагав минут десять, чтобы организм успел выработать некоторый запас внутреннего тепла, мы избавились от одежды. Эшли Джонсон, англичанин и бывший хулиган, начавший новую жизнь и добровольно работавший у Хофа по дому в обмен на возможность обучаться, по-дружески похлопал Леселиуса и Кузе по спине. Оголившись на морозе, мы сложили свои вещи в рюкзаки и, хрустя снегом, побрели дальше.

Сняв рубашку, я начал понимать, как чувствовали себя наши древние предки в таких походах. С трудом продвигаясь вперед, я не ощущал обжигающего холода, как перед тренировками в лагере. Все то тепло, которое я вырабатывал, прикладывая усилия, казалось, не покидало пределов моего организма, будто вместо кожи на мне был гидрокостюм. Я чувствовал холод, но он не проникал внутрь. Я не дрожал. Зато я сосредоточился на точке за ушами, которая, по словам Хофа, помогает активировать бурый жир и направляет потоки тепла по всему организму.

Я пытался повторить то, что Хоф на моих глазах проделал в сауне. Я напряг мышцы, сосредоточил свое сознание – и вскоре начал потеть. От всей нашей группы поднимались тонкие, похожие на туман струйки пара. Один лыжник остановился, чтобы сфотографировать нас.

Лыжный патрульный на снегоходе притормозил, чтобы убедиться, что у нас все в порядке. С потрясенным возгласом мимо пронесся сноубордист, а мы продолжали брести к вершине.

Самое странное, что мы вовсе не мучились – мы были в приподнятом настроении. Холод и физические нагрузки стимулируют выброс колоссального количества эндорфинов, и с лица у меня не сходила безумная ухмылка. Температура словно способствовала предстоящему испытанию. Спустя шесть часов я был у самой вершины – с голым торсом и облепленными снегом ногами. Всего за неделю я сменил пальмы Калифорнии на заснеженные вершины Польши – и мне было вполне тепло, даже жарко.

Однако это еще не конец. Гора крутая, и, несмотря на все усилия, продвигались мы медленно. С каждым шагом мы постепенно все больше подвергались воздействию стихий. Во второй половине дня температура воздуха упала всего до минус 13 градусов, а в сотне метров от вершины ситуация изменилась. Внутренняя температура у меня оставалась в норме, но ветер усилился, а подъем стал круче. Каждый шаг давался труднее, чем предыдущий. Я устал и начал сожалеть о том, что обычно филонил в спортзале. Я переживал, что может произойти, если я остановлюсь. Вдруг холод сломит возведенный мною психический барьер и тут же наступит гипотермия? Я не останавливался скорее из страха, чем по каким-то другим причинам. Неподходящее время, чтобы опровергать эффективность этой методики. Через двадцать минут я добрался до вершины – я не замерз, но не припомню, чтобы я когда-либо уставал больше. Мы сделали пару снимков, а потом я покатался в снегу, удивляясь, как же мне тепло. Затем мы все вместе зашли в обсерваторию.

Подогретый центральным отоплением воздух оказался шоком для моего организма – точно так же, как когда я зашел в сауну после того, как постоял на заснеженном поле в первый день в лагере. Минуту назад я, казалось, не реагировал на воздействие стихий и весело скакал по снегу, теперь же, когда мне ничего не грозит и можно отдохнуть, я ощущал вновь подкрадывающийся холод. Психическая броня пала, и холод из конечностей проник в кровообращение. В теплом помещении я должен бы был согреться, но этого-то и не случилось. Все совсем наоборот. Сначала по позвоночнику прошла легкая дрожь. А через минуту-другую я уже весь трясся. Зубы у меня громко стучали, а вскоре мне стало так холодно, что я и не припомню, чтобы испытывал такое в своей жизни.

Позже я узнал, что медики неотложной помощи, спасающие пациентов с обморожением, называют это «вторичным снижением внутренней температуры». При сужении сосудов конечности остывают гораздо сильнее, чем внутренние органы. Когда организм согревается, кровь вновь начинает циркулировать по сосудистой системе. Проходя по холодным рукам, кистям рук и стопам, кровь остывает. Когда она в конце концов возвращается к сердцу, она понижает внутреннюю температуру всего тела. В крайних случаях вторичное снижение внутренней температуры может привести к смерти. Встать на ноги и спускаться с горы я смог только через час. Я не стал напрягаться, сопротивляясь внешним воздействиям, и надел черную куртку, которую нес в рюкзаке.

По пути вниз Хоф рассказал, что хочет еще раз попробовать подняться на вершину Эвереста, второй раз после предыдущего прервавшегося восхождения на эту гору почти голым. Я спросил у Хофа, что если во время этого восхождения он в конце концов достигнет пределов своих возможностей и пополнит ряды погибших на склонах горы. Будут ли его идеи погребены навеки? Будут ли иметь значение хотя бы те скромные уроки, что он успел дать своим последователям, если он погибнет смертью, которая большинству покажется глупой? Его лицо омрачилось раздумьями. Казалось, он сейчас заплачет.

– Я не должен умереть, – сказал он. – Я решил.

На следующий день Хоф отвез меня в аэропорт Вроцлава. Я испытывал некоторое удовлетворение от сделанного. Холод больше не пугал меня. Всего за неделю я сбросил почти два килограмма чистого жира – приятный побочный эффект от регулярного разогревания тела. Но что же именно произошло на Снежке? Расширил ли я свои возможности, потерявшиеся в мусорном баке эволюции? Или же я всего лишь оказался на грани гипотермии? Другими словами, стал ли я сильнее или мне это просто *показалось*? Может, я попросту оттянул появление чувства холода, пока не начал согреваться, но только рискуя при этом вторичным снижением внутренней температуры? Мне пришлось в голову, что для ответа на эти вопросы мне в первую очередь нужно немного лучше понять, как же мы стали людьми.

Глава 2

Что там в мусорном баке эволюции?

В 1931 году Артур Фокс, химик с химического предприятия DuPont, работал со своим коллегой К. Р. Ноллером в лаборатории. Они пытались найти практическое применение особому химическому веществу, благодаря которому кожа рыб становилась прозрачной. Мелкозернистый порошок называли фенилтиокарбамидом, или ФТК, – для тех, кому слова, длиннее трех слогов, кажутся труднопроизносимыми. Фокс потянулся за контейнером с ФТК, он выскользнул из его рук, окутав помещение огромным белым облаком. Химическая пыль покрыла Фокса. Она осела на одежде, попала в рот. В этот момент он, наверное, раздумывал, не станет ли слегка прозрачным. Его коллега, всего в паре метров от него, тоже был облеплен порошком и жаловался на сильную горечь во рту. Это было отвратительно, заявил он, а Фокс ничего не чувствовал. Заинтересовавшись этой разницей в ощущениях и явно не задумываясь о серьезном нарушении техники безопасности, Фокс окунул палец в порошок и облизал его, еще раз попробовав на вкус. Пресно. Ноллер попробовал еще капельку и сморщился от горечи.

Этот неприметный случай не стал поводом для обмена ходкими шутками между двумя химиками, а вдохновил их на целый ряд исследований того, как по-разному люди воспринимают этот мир. Некоторые, как, например, Фокс, воспринимают лишь стандартный диапазон вкусов. Но есть определенный процент людей, особо чувствительных к вкусам, как, например, Ноллер, которым брюссельская капуста кажется гадкой, лимоны вяжут рот, а соль... скажем, еще солонее. В ходе последующих исследований они выяснили, что эта разница в восприятии вкуса происходит из-за аномально большого количества грибовидных вкусовых рецепторов на языке Ноллера. Таких людей, как он – тех, кто особо чувствителен к вкусам, – насчитывается около 25 % населения. И по невыясненным причинам женщины чаще мужчин бывают особо восприимчивы к вкусу.

Хотя особая восприимчивость к вкусу не имеет серьезного влияния на повседневную жизнь, само существование таких людей проливает свет на странный мир чувственного восприятия. Кстати, чувствительность к ФТК – далеко не единственное недавно выявленное чувство. Есть люди, которые различают более 100 миллионов цветов (обычно люди различают около 2,4 миллиона оттенков) – эта способность называется тетрахомией. Есть те, кто обладает абсолютным слухом и способен различить взятую на фортепиано ноту и тут же определить ее, не сравнивая с другими звуками. Есть слепые люди, способные ориентироваться, прицеливаясь языком и прислушиваясь к эху, – такой же способностью обладают летучие мыши и дельфины. У некоторых людей чувственный аппарат перепутывает входные данные так, что они ощущают цвета на вкус и слышат запахи – это заболевание называется «синестезией». Обычно эта неврологическая путаница не мешает таким людям в повседневной жизни, и, кстати, многие из них бывают чрезвычайно успешными и творческими натурами: например, писатель Владимир Набоков или ученый Ричард Фейнман.

Хотя в мире, в котором мы живем сейчас, эти суперспособности и не имеют непосредственного практического применения, но они создают предпосылки для того, чтобы задействовать эти мутации в процессе эволюции. Если представится такая возможность или вдруг возникнет ситуация, в которой способность воспринимать более широкий диапазон вкусов или более широкую часть видимого спектра повлияет на то, насколько велика у человека вероятность произвести потомство и передать свои гены.

Некоторые из этих способностей, например абсолютный слух, можно даже развить – настолько, что обладающие этим даром могут научиться на лету схватывать ноты песни,

словно читают их с листа. Человек с наличием абсолютного слуха, возможно, с рождения действительно обладает задатками, чтобы стать высокопрофессиональным музыкантом, но отточить этот дар и добиться совершенства можно только учебой и концентрацией. Без развития эта врожденная способность превращается в «идеальный слух», навык и способность, которые высоко ценятся музыкантами. Если же ничего не предпринимать, музыкальные возможности, словно рудиментарный хвост, исчезнут за ненадобностью, хотя лежащие в их основе биологические особенности, предполагающие абсолютный слух, никуда не денутся. Человек, обладающий таким даром, но без всякой склонности к музыке, может никогда в жизни и не узнать о том, какие у него могли бы быть способности.

На самом деле выявить способности, от которых все человечество постепенно отказывается, не так уж сложно. Полтора столетия назад самые неизведанные уголки планеты стали не просто исследовать, но и развивать. Сначала достигли Северного полюса экспедиции ученых, а пришедшие вслед за ними люди привезли с собой в Арктику всевозможные материальные блага. Непроходимые джунгли прорезали автомагистрали, а добраться в любую часть света благодаря воздушному сообщению можно за несколько часов. В наши дни переместиться с одного отдаленного острова на другой без преувеличения не сложнее, чем заказать билет по Интернету.

Однако прежде мир был необъятно огромен и непостижим для всех, кроме величайших исследователей. На островах Тихого океана одинокие жители пытались покорить окружающие их необъятные водные просторы – и им удалось найти способы перемещения меж островов на крошечных лодчонках, ориентируясь по одним только звездам и рассказам бывалых. Жители островов Тихого океана на веслах пробирались по разбросанным тут и там обитаемым берегам, порой проводя в пути недели. Некоторые антропологи уверены, что, возможно, они могли преодолеть бескрайний открытый океан и добраться вплоть до Южной Америки – 10 000 лет назад они, вероятно, основали небольшие поселения в обеих Америках и сделали это, опираясь на свое собственное счисление координат. Хотя знание звезд и помогает морякам ориентироваться ночью, погода в Тихом океане редко бывает настолько предсказуема и безоблачна, чтобы можно было рассчитывать только на это.

Кстати, капитан Кук, самый известный английский исследователь Тихого океана и первый европеец, совершивший кругосветное плавание до Новой Зеландии, своим успехом во многом обязан таитянскому вождю, которого он взял на свой корабль *«Индевор»*. Вождь, которого звали Тупия, плывал с командой почти 20 месяцев и по памяти помог Куку создать карту 130 островов на участке океана протяженностью более 2500 миль. Кука чрезвычайно поражало, что, куда бы ни вел корабль и каким бы бурным ни был океан, стояла ли темная ночь или полный штиль в спокойный день, Тупия всегда мог указать, где лежит его родной остров. Тупия искусно прокладывал курс по волнам и примечал мельчайшие отклонения, возникающие в океанских течениях из-за близости земли, то, что он называл *ди леп*. Кук, прибегавший также к помощи компаса королевских ВМС, в своем отчете об этом плавании записал, что присущее Тупии чувство направления ни разу его не подвело.

Путешествуя на *«Индеворе»*, капитан Кук высадился в Австралии, на северной оконечности нынешнего Квинсленда. Здесь он обнаружил группу аборигенов гуугу йимитир и решил составить словарь их языка. Среди записанного им было слово «кенгуру», а также слово, которым они обозначали океан. Кук заметил, что этот язык на слух очень отличается от любого другого языка, что он слышал в тихоокеанском регионе. Самое интересное, что у гуугу йимитир было настолько развито чувство направления, что, описывая место расположения чего бы то ни было, они всегда указывали стороны света. У них не было слов, обозначающих «право», «лево», «вперед» или «позади». Если за ужином вы сидели рядом с представителем гуугу йимитир, то были бы не справа от него, а к западу, востоку, северу или югу. Так что дать межкультурный обед было для Кука делом, конечно, непростым, но

интересным с антропологической точки зрения. Хотя в системе своего языка эти аборигены и не отводили себе центрального места, они могли рассказать о своем положении относительно сторон света, даже если находились в закрытом помещении без света. Знание своего местоположения попросту было у них в крови. Сегодня антропологические исследования их языка почти не ведутся. Представители этого племени разбредлись кто куда или стали жертвами вековых гонений.

Тупия да и многие другие аборигены обладают особым врожденным чувством ориентации в пространстве, которого современные люди почти вовсе лишены. Однако есть основания быть уверенным, что это чувство, которое антропологи называют «чувством направления», до сих пор латентно присутствует у многих людей и заложено оно на биологическом уровне. В 1970-х годах Робин Бейкер, биолог из Манчестерского университета в Англии, попытался проверить гипотезу о том, что некоторые люди, как птицы, способны чувствовать направление с помощью внутреннего клеточного компаса. Гипотеза заключалась в том, что в носовой кости и в глазах у людей есть клетки, чувствительные к магнитному полю. Они чувствуют притяжение магнитных полюсов так же, как стрелка компаса, которая всегда указывает на север. Бейкер решил проверить эту идею, привязав к головам добровольцев, здоровых студентов, магниты, чтобы чувствительные к магнитному полю клетки переориентировались на местное воздействие. К головам членов контрольной группы он привязал немагнитные медные пластинки, а затем, завязав испытуемым глаза, привез их в пустынную местность в Англии и велел указать дорогу назад. Результаты свидетельствовали о прорыве: биолог сообщал, что немагнитные студенты указывали направление к дому значительно точнее, чем все остальные. Это исследование положило начало целому ряду других работ, результаты которых не всегда подтверждали результаты, полученные Бейкером. Другие тесты с намагничиванием провалились. Однако после многочисленных ожесточенных споров, которые велись на протяжении десяти лет, ученые пришли к общему выводу о том, что будь то магнитные явления или какие-то другие особенности, лежащие в основе нашей природы, но люди и вправду обладают врожденным чувством направления. Просто теперь мы им не так уж часто пользуемся.

Любому, кто застал в своей жизни переход от аналоговых 1990-х к сверхъестественному распространению связи в 2000-х, несложно заметить утрату этого врожденного «чувства направления». Когда я был подростком или юношей, узнать незнакомый город можно было только с помощью карт. Одним из самых первых мест, где я работал, была группа, занимающаяся проблемами окружающей среды. Я ходил по квартирам и собирал пожертвования. Мне обещали хорошие деньги в случае, если удастся убедить хозяев раскошелиться на проведение кампании по остановке работы электростанции, загрязняющей среду в окрестностях Бостона. За летние каникулы на этой работе я пополнил свой вечно пустой кошелек и претворил в жизнь тайное желание сделать что-нибудь полезное для окружающей среды.

Через несколько недель меня повысили до регионального менеджера, т. е. я отвечал за согласование суммы, которую бригада сборщиков может набрать по квартирам в районе Бостона и его окрестностей за лето. Бюджет и сроки были очень сжатыми, и бригадам приходилось работать с максимальной отдачей. Я разметил карту своего участка, Соммервиля, разметил ее условными цветами. Всего через пару дней я знал каждый переулок, тупик и транспортную магистраль в непостижимом переплетении городских улиц. Благодаря тому, что я постоянно держал перед собой эту пространственную информацию, а также прикидывал возможные маршруты между начальными и конечными пунктами, мне удалось узнать весь город. Стоило только назвать улицу – и я уже точно знал, как туда добраться. А затем, несколько лет спустя, наступила цифровая революция.

Примерно тогда же, где-то в конце 2009 года, я переехал из нью-йоркского Бруклина в Лонг-Бич в Калифорнии. Я купил цифровую карту города, которая с помощью присосок

крепилась к ветровому стеклу автомобиля. До сих пор радикальные преобразования, следовавшие за появлением смартфонов, миновали меня, и я был восхищен, что я могу ввести адрес в это крошечное устройство и, следуя простым, соответствующим дорожной ситуации указаниям, спланировать маршрут по незнакомому городу. Бумажная карта, которая сопровождала меня в путешествии через всю страну, пылилась в чемодане, а я, каждый раз садясь в машину, прибегал к помощи Том-Том. Каждый поворот совершался по тщательно срежессированной цифровой подсказке. Спустя полгода я едва ли мог передвигаться по городу без их помощи. Полная зависимость от этого устройства привела к тому, что однажды я на удивление неразумно и напрасно потратил кучу времени. Как-то по дороге на интервью на другом конце Лос-Анджелеса мне пришлось проделать лишние 50 миль из-за сбоя в цифровом устройстве. Всего через каких-то несколько месяцев зависимости от цифровой безделушки я совершенно утратил чувство направления. Как и большинство людей, которые с помощью телефонов получают координаты для навигации с вышек мобильной связи, я переложил обязанности по прокладыванию пути, за которые отвечает мозг и, возможно, расположенные в носу и глазах крошечные магниты, на электронную штуковину. Культура и технологии победили мою биологическую природу.

Благодаря данным проведенного не так давно исследования с участием лондонских таксистов можно ознакомиться с тем, как способность прокладывать путь связана с отдельными структурами головного мозга.

Чтобы получить разрешение, лондонские таксисты должны запомнить витиеватое переплетение извилистых английских улочек и уметь без карт находить дорогу в этом огромном городе.

Исследователи подключили водителей к магнитно-резонанским томографам и выяснили, что чем дольше они водят свои кебы, тем больше у них объем гиппокампа. Эти результаты доказывают, что пространственное мышление вызывает в мозгу значительные изменения. В то же время – и, пожалуй, это еще любопытнее, – как только таксисты выходили на пенсию, структуры головного мозга у них возвращались к обычным размерам.

Удивительно, как быстро способны атрофироваться органы чувств у человека, если он ими не пользуется. Даже если это какой-то определяющий параметр, можно стать зависимым от внешних ресурсов, попросту некоторое время не задействуя невральную мышцу. Цифровые карты появились совсем недавно, но есть и другие, более значимые биологические способности, которые мы совершенно не используем в повседневной жизни. Они бездействуют, пока их не активизирует подходящий раздражитель.

Некоторые способности берут начало в самых глубинах нашего животного прошлого, еще до начала прямохождения. А возможно, даже до того, как наши земноводные предки окончательно выбрались на сушу.

Открытие у животных реакций на воду произошло в 1894 году, когда физиолог Шарль Рише обвязывал уток бечевкой, чтобы они не могли пользоваться легкими. Этот довольно жестокий эксперимент мог бы стать сюжетом фильма ужасов, но на самом деле это попытка понять, какое воздействие вода оказывает на центральную нервную систему уток. В ходе цикла экспериментов, в результате которых истребили, должно быть, всю местную популяцию уток, Рише выяснил, что на суше среднестатистическая утка живет без дыхания примерно семь минут. Однако, когда Рише опускал утку в холодную воду, она не умирала около 22 минут. Каким-то образом в момент, когда приговоренная утка ощущала, что находится в воде, ее обмен веществ замедлялся. Попытки проведения аналогичных тестов на людях были предприняты только в 1962 году.

К счастью для испытуемых, участвующих в эксперименте физиолога шведского происхождения Пера Шоландера, за прошедшее столетие методы проведения испытаний стали более продвинутыми. Физиолог не связывал добровольцев насмерть, а с помощью лабора-

торного оборудования измерял у них частоту пульса и уровень кислорода, когда те погружались на дно бассейна с холодной водой.

Шоландер заметил, что в тот момент, когда лица людей оказывались под водой, частота пульса тут же сокращалась. Это то же явление, какое Рише наблюдал у своих уток. На втором этапе эксперимента Шоландер установил на дне бассейна несколько тренажеров и велел испытуемым заниматься на них под водой. Хотя поднимать вес под водой, должно быть, тяжело, кардиомониторы показывали, что, какой бы интенсивной ни была нагрузка, частота пульса у испытуемых была снижена. Мало того, у испытуемых, пока они находились под водой, также наблюдалось сужение кровеносных сосудов из-за того, что кровь от конечностей перенаправлялась к центру.

Как оказалось, вода запускала ряд физических изменений в организмах. И эти изменения успешно подготавливали их к выживанию в неблагоприятных для них подводных условиях, где дыхание означало бы смерть. Это – рефлекс, который Шоландер назвал «главным рубильником жизни». С тех пор этим термином пользуется активно развивающееся сообщество фридайверов, которые, полагаясь на эти обусловленные природой изменения в организме, увеличивают продолжительность спусков под воду. Фридайверы, чью жизнь мастерски описал в своей книге *Deep* Джеймс Нестор, могут быстро опускаться к океанскому дну на сотни метров, а затем подниматься без риска понижения давления до смертельно опасного уровня (которого приходится опасаться аквалангистам). Когда они ныряют, легкие схлопываются от давления воды, а потребление кислорода сокращается из-за холода. Чемпион мира по фридайвингу способен опуститься не менее чем на 300 м и тем не менее подняться на поверхность живым и невредимым. Трудно представить, но в 2012 году во время соревнований одному фридайверу удалось задержать дыхание под водой на 22 минуты³. Кроме того, этим активизирующимся под водой «главным рубильником» могут воспользоваться и жители суши, подверженные приступам тревоги или аритмии. Если у вас порой бывают приступы паники, в разгар такого приступа погрузите лицо в ледяную воду – ваш организм получит сигнал приготовиться к погружению, и сердцебиение замедлится.

Сколько еще бездействующих рудиментарных реакций, подобной этой, заложено в нашем организме, выяснить не так-то просто. Такого рода способности проявляются лишь при подходящих обстоятельствах. Эти способности – подарок от миллионов поколений наших предков, в чьих организмах происходили едва заметные изменения и о чьих повседневных испытаниях мы имеем лишь смутное представление. Ведь в наши дни большинство живут, не выходя за узкие рамки уютного равновесия, раскрывая незнакомые реакции организма чаще всего случайно. А когда эти реакции все-таки запускаются, мы не всегда осознаем, что же послужило для них толчком. В современном мире почти не осталось людей, поистине «нетронутых» цивилизацией. Нет такой контрольной группы, в сравнении с которой ученые могли бы установить, что же на самом деле представляли собой дикие люди. Лучшее, что можно сделать, – использовать раннюю антропологическую литературу, свидетельства из первых уст, а также мифологию и устную историю коренных народов со всего мира.

Самый любимый мною, несмотря на его загадочность, сюжет – это история последнего воина из племени апачей, который противостоял вторжению западной цивилизации. Сокрушив Конфедерацию во время Гражданской войны, армия Севера обратила свое внимание на земли Аризоны, где небольшой отряд индейцев подкарауливал поселенцев и малочисленные

³ Внимание, читатели! Некоторые из описанных в этой книге методов помогают надолго задерживать дыхание, однако эти приемы нельзя применять на большой глубине. При использовании методики Уима Хофа существует незначительная вероятность внезапной потери сознания. Это вполне безопасно на суше, но не в воде. Кроме того, даже при использовании правильной техники фридайвинг бывает опасным. С 2006 по 2011 год во время тренировок и состязаний погибли 308 фридайверов.

вооруженные группы. К середине 1860-х годов большинство апачей уже согнали в лагеря, которые впоследствии стали частью системы резерваций. Но один особенно яростный воин по имени Джеронимо продолжал сопротивление. Он возглавил небольшой боевой отряд, склоняя воинов к кровопролитной борьбе, чтобы отомстить за зверства, совершенные по отношению к их племени. Для властей в Вашингтоне поимка этого отщепенца стала первоочередной задачей, и они выделили для этого 5000 солдат. Чтобы направлять эту операцию, власти использовали революционную технологию, гелиограф. Это был предшественник телеграфа, передающий морзянку с помощью световых вспышек. И все же, несмотря на то что на него, по сути, велась самая масштабная за всю историю охота, деятельность Джеронимо продолжалась почти 30 лет, в течение которых он вел ожесточенную борьбу, а после, достигнув преклонного возраста, наконец сдался на своих условиях.

В то время у его отряда ни разу не было ни численного преимущества, ни преимущества технологий – он выживал лишь за счет своей смекалки и везения. Некоторые историки утверждают, что его отряд истребил не менее 5000 человек. Сами апачи приписывали успех Джеронимо покровительству богов. Они верили, что бог Уссен наделил его особой силой, которую они называли «против врагов». Благодаря этой силе он всегда знал, где находится противник. Благодаря ей он предсказывал погоду и, говорят, жил в сверхъестественной гармонии с окружающим миром.

Хотя успехи Джеронимо – редкий пример торжества аборигенов над всесокрушающей силой западного прогресса, существует множество рассказов о туземных целителях и шаманах, имеющих такие же способности. Говорят, что кочующие оленеводы Норвегии были способны общаться телепатически, находясь на невероятном расстоянии друг от друга. Аналогичные штуки случаются и в отдельных туземных племенах Австралии, а также разных племенах Южной Америки. Остается только догадываться: то ли это врожденные способности людей, то ли нечто из области веры и религии. Почти все скрупулезные научные исследования этих так называемых парапсихических способностей провалились: их якобы сверхъестественную природу не удалось подтвердить. При этом к тому времени, когда современная наука дошла хотя бы до формулировки нужных вопросов, сам образ жизни, который вели коренные народы, начисто исчез.

До начала XX века такой науки, как антропология, вовсе не было, а до этого рассказы об аборигенах зачастую велись с точки зрения завоевателей или миссионеров – и те, и другие были лично заинтересованы в том, чтобы умалить достоинства изучаемого народа. Исторические документы появились не раньше этого времени, и попытки заглянуть глубже в наше прошлое, во времена, предшествующие возникновению письменности, ограничиваются тем, что случайно сохранилось в археологических памятниках. Чтобы получить представление, что же можно узнать о том, как в глубоком прошлом люди взаимодействовали с окружающим их миром, я обратился к Марку Кисселу, доктору наук в области палеоантропологии из Университета Нотр-Дам. В те времена, когда я проходил курс по культурной антропологии в Висконсине на докторскую степень, он был еще и моим соседом по комнате, и с тех пор я обращался к нему всякий раз, когда у меня возникали вопросы из области эволюции человека.

Предмет его исследований – истоки образного мышления, древнейшие свидетельства о конфликтах между первыми людьми, а также возникновение и расцвет Нидерландов.

Я спросил его, с какими трудностями сталкивались наши предки и есть ли какие-то данные о физических способностях, которыми, возможно, обладали они, а мы утратили. Он ответил как ученый, но все равно что пожал плечами.

– Физическая форма у них почти наверняка была лучше, чем у нас, – начал он, – но сведения неточны. У нас нет даже полного скелета неандертальца – лишь части от множества скелетов, из которых можно искусственно составить неандертальца, чтобы понять их био-

логические особенности. Мягкие ткани тела, все, что могло разложиться за десятки тысяч лет, практически отсутствуют.

С тех пор как в 1829 году в известковом карьере в Бельгии начали откапывать аномально тяжелые кости, вокруг неандертальцев возникли ожесточенные споры: по поводу их места в эволюции человека. Ясно, однако, одно: неандертальцы – самый близкий к человеку вид из всех, когда-либо существовавших на Земле.

И все же, строго говоря, они относятся к другой ветви древа эволюции. В палеонтологических записях они появляются еще 300 000 лет назад, а примерно 40 000 лет назад, словно по волшебству, исчезают. Выдвигались гипотезы о том, что их исчезновение отчасти связано с активным развитием нашего вида: то ли в результате войн, то ли борьбы за ресурсы. Как бы то ни было, между нами и неандертальцами, безусловно, было какое-то взаимодействие, и, по-видимому, два вида перемешались и размножались совместно. Если у вас азиатские или европейские корни, то в вашем геноме, скорее всего, 1–4 % ДНК неандертальцев. Тем не менее сведения о биологических особенностях первых людей и неандертальцев сводятся в основном к тому, что можно узнать на основе выкопанных нами небольших фрагментов костей. Но *одно* нам известно наверняка: появление технологических изобретений, по-видимому, обычно сопровождается общим сокращением чисто физических возможностей и жизнестойкости нашего вида.

– Тогда было гораздо холоднее, и, пока не было огня, им приходилось есть много сырого мяса, – говорит Киссел. – А это почти наверняка означает, что у них была довольно впечатляющая кишечная флора.

Если бы не крепкий кишечник, человек бы ни за что не выжил на сыром мясе, не рискуя серьезно заболеть. Кстати, судя по палеонтологическим записям, наиболее явные изменения в скелете произошли с связи с появлением тепловой обработки пищи. Ричард Рэнгем, антрополог из Гарварда, утверждает, что, как только люди научились добывать огонь, их челюсти начали уменьшаться. При тепловой обработке мясо становится мягким, в нем уничтожаются потенциально опасные бактерии, а значит, нам больше не нужны большой рот и мощные, выступающие вперед челюсти, как у наших, более похожих на обезьян, предков. Кроме того, в результате тепловой обработки овощи и мясо становятся питательнее. Люди уже не тратили столько времени на пережевывание растительных волокон, расщепляя неподдающуюся клетчатку, а переложили это бремя на огонь, и им стало значительно легче извлекать калории из пищи. В своей книге «Зажечь огонь» Рэнгем пишет, что именно благодаря тому, что 1,8 миллиона лет назад наши древние предки изобрели тепловую обработку, мы стали людьми, это и подтолкнуло эволюцию *Homo erectus*.

Homo erectus отличался от своих предшественников, человекообразных приматов. *Homo erectus* ходил на двух ногах, выпрямившись во весь рост. А поскольку пища после тепловой обработки переваривалась быстрее, кишечник у него был меньших размеров, чем у большинства приматов. Еще миллион лет или около того *Homo erectus* постепенно развивался, приняв ту более совершенную форму, какой мы обладаем сейчас. Предположительно, из-за того что *Homo erectus* не приходилось тратить столько времени на пережевывание пищи, а также в результате эволюционной необходимости, человеку пришлось больше рассчитывать на свои технические навыки, он научился делать другие вещи. Вследствие этого увеличился размер мозга. В какой-то момент *Homo erectus* лишился и волосяного покрова на теле, по-видимому, из-за того, что мог разжигать огонь, чтобы согреться ночью.

Проведенный Рэнгемом анализ открывает новые возможности в науке – ведь он доказал, что технологии серьезно повлияли на развитие новой формы человека. По сути, это влияние настолько велико, что эволюцию человека почти невозможно отделить от культурных и технологических изменений. Другими словами, если бы мы не научились добывать огонь,

у нас не было бы того тела, что есть сейчас. Это, однако, вовсе не значит, что эти этапы развития всегда проходили гладко – да если уж на то пошло, и быстро.

Порой, когда одновременно и технологии, и биологические особенности начинали развиваться в разных направлениях или когда темп происходящих изменений оказывался слишком быстрым, в процессе эволюции возникало несоответствие между неактуальными биологическими особенностями и тем миром, который мы стремительно возводили.

Наиболее классический пример эволюционного несоответствия – это расположение наших зубов (это несложно проследить по палеонтологическим находкам). Со временем челюсти человека уменьшались, а количество зубов осталось прежним. Сейчас, когда мы взрослеем, у нас прорезаются зубы мудрости, сдвигая остальные зубы. Чтобы исправить это, требуется хирургическое вмешательство или интенсивное ортодонтическое лечение. По сути, человек – жертва собственного прогресса. До изобретения тепловой обработки большую часть дня люди пережевывали пищу, измельчая ее. В результате зубы распределялись по всей челюсти, оказываясь на своих местах. Но с появлением огня пища стала мягче, челюстям человека не приходится столько трудиться, и зубы без постоянного давления смещаются. Марк Киссел говорит, что ни у одного другого животного, да и, конечно, ни у кого из наших предков, не было таких проблем. Кстати, термическая обработка пищи изменила не только положение зубов, но также и их качество. Киссел как археолог исследовал сотни зубов, принадлежавших ископаемым людям, как охотникам-собираателям, так и представителям сельскохозяйственных общин. У последних кариеса было больше. Состояние рта современного человека гораздо хуже, чем у первобытных людей. Из-за изменений в рационе, а самое страшное, потребления сахара, наши зубы подвержены кариесу. Ни у неандертальцев, ни у *Homo erectus* не было повода обращаться к стоматологу.

А вот понять, какие изменения в мягких тканях вызвали эволюционные несоответствия, не так просто. Если бы не какой-нибудь удивительно счастливый случай вроде находки в вечной мерзлоте быстрозамороженного тела неандертальца, то совершенно невозможно точно сказать, как со временем изменялись наши мышцы, мозг, жировые отложения и органы. О львиной доле биологических особенностей наших древних предков антропологам и биологам остается только догадываться.

Во время ледникового периода, когда ледники простирались гораздо южнее, чем сейчас, неандертальцы обитали по всей Европе. Жившие далеко от наших приспособленных к жизни на деревьях человекообразных предков, они создали сложную культуру, хоронили мертвых, с помощью декоративных бусин отделявали одежду и мастерили украшения.

Хотя недолговечные предметы их материальной культуры не сохранились, большинство антропологов полагают, что в период расцвета их технологического мастерства неандертальцы, должно быть, использовали толстые шкуры и строили в своем роде капитальные жилища, которые можно было бы отапливать огнем. Однако даже наличие таких технологических преимуществ не объясняет, как этот вид просуществовал более 200 000 лет в таком холодном климате.

В 2002 году профессор антропологии Тулейнского университета в Новом Орлеане, уже подумывая о грядущей пенсии, написал в журнал *Journal of Human Biology* статью, в которой предложил совершенно новый взгляд на то, почему выжили неандертальцы. Стигман рассуждал, что для выживания в холодном климате неандертальцы, должно быть, использовали множество разных биологических стратегий. Он взялся изучить научную литературу и отыскивал даже самые невразумительные исследования в области анатомии современного человека. Он искал подсказки в физиологии человека – это помогло бы ему определить, из чего могли состоять мягкие ткани тела неандертальцев. Измеряя скелетные структуры разных образцов, он определил приблизительный объем мышечной массы у неандертальцев. Стигман отметил, что благодаря более коротким конечностям и большей общей массе тела

их внутренние органы были естественным образом защищены от суровых погодных условий. Это замечание не было принципиально новым и осталось бы незамеченным, но вместе с тем он предположил, что сохранять тепло неандертальцам помогала бурая жировая ткань, или, проще говоря, бурый жир.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.