



Jak zimno i ćwiczenia oddechowe pomagają w odzyskaniu
odporności oraz utraconej siły ewolucyjnej

CO NAS NIE ZABIJE

SCOTT CARNEY

PRZEDMOWA: Wim Hof

G A L A K T Y K A

CO NAS NIE ZABIJE

Jak zimno i ćwiczenia oddechowe pomagają w odzyskaniu
odporności oraz utraconej siły ewolucyjnej

SCOTT CARNEY

PRZEDMOWA: Wim Hof

Przekład: Jacek Żuławnik

G A L A K T Y K A

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie zastępują odpowiedniego treningu, a jedynie go uzupełniają. Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Redaktorzy oraz wydawca stanowczo doradzają czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną. Ćwiczenia i wskazówki dietetyczne opisane w tej książce nie mogą stanowić zamiennika dla treningu bądź diety, których stosowanie zaleca twój lekarz. Podobnie jak w przypadku wszystkich programów treningowych oraz dietetycznych, zanim zaczniesz je stosować, powinieneś skonsultować się z lekarzem i uzyskać jego zgodę.

Fakt, iż autor wymienia w tekście nazwę określonej firmy bądź organizacji albo nazwisko autorytetu w danej dziedzinie, nie oznacza, że autor lub wydawca promują produkty tej firmy albo udzielają wsparcia działalności wymienionej organizacji bądź osoby. Fakt, iż autor wymienia w tekście nazwę określonej firmy bądź organizacji albo nazwisko autorytetu w danej dziedzinie, nie oznacza, że ta firma, organizacja lub osoba promuje bądź udziela wsparcia autorowi albo wydawcy.

Adresy internetowe oraz numery telefonów podane w książce były aktualne w chwili oddawania tekstu do druku.

Tytuł wydania oryginalnego:

What doesn't kill us

*How freezing water, extreme altitude and environmental conditioning
will renew our lost evolutionary strength*

Copyright © 2017 by Scott Carney

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone. Published in agreement with Aevitas Creative Management, USA and Book/lab Literary Agency, Poland. Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z Aevitas Creative Management, USA oraz Book/lab Literary Agency, Polska.

Wydanie polskie © 2017 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-580-6

Konsultacja: *Barbara Pospieszna*

Redakcja: *Elżbieta Derelkowska*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Fotografia na okładce: © *Getty Images*

Adaptacja oryginalnego projektu okładki do wydania polskiego: *Artur Nowakowski*

Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia im. A. Półtawskiego*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

www.galaktyka.com.pl

info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



OSTRZEŻENIE

Książka, którą trzymasz w ręku, stanowi rezultat dziennikarskiego śledztwa na temat możliwości ludzkiego ciała oraz ich granic. Nie próbuj stosować opisanych tu metod, jeżeli nie masz odpowiedniego doświadczenia bądź przygotowania, nie jesteś wystarczająco sprawny fizycznie, a także bez zgody i nadzoru lekarza - i nawet wtedy pamiętaj, że opisane tu praktyki są ze swej natury niebezpieczne i mogą doprowadzić do uszczerbku na zdrowiu lub śmierci.

SPIS TREŚCI

	WSTĘP	9
PRZEDMOWA	SPALAM SIĘ	13
WPROWADZENIE	ODA DO MEDUZY	19
	1 Nadchodzi Iceman	37
	2 Buszowanie w ewolucyjnym kubie na śmieci	59
	3 Zmierzyć niemożliwe	83
	4 Klin	91
	5 Numer startowy 2182	109
	6 Sztuka upadku	121
	7 Z granatem na komara	139
	8 W moim domu pada deszcz	155
	9 Parkinson, złamane kości, artretyzm i crohn	173
	10 Interwały w każdą pogodę	195
	11 Zimna wojna i zasada życia	209
	12 Tough Guy	225
	13 Kilimandżaro	241
EPILOG	ZIMNY KOMFORT	267
	O CHRONOLOGII	275
	PODZIĘKOWANIA	277
	BIBLIOGRAFIA	281
	O AUTORZE	285
	INDEKS	287

WSTĘP

NATURA PRZEKAZAŁA NAM dar samoleczenia. Narzędziami, za pomocą których możemy kontrolować własny układ odpornościowy, regulować nastrój i zwiększać energię, są świadome oddychanie oraz trening z wykorzystaniem środowiska przyrodniczego (dalej: trening środowiskowy). Uważam, że każdy z nas jest w stanie uzyskać dostęp do tych podświadomych procesów i sterować reakcjami autonomicznego układu nerwowego. Jest to odważne stwierdzenie, owszem, i niektórzy słusznie podchodzą z rezerwą do mojej pewności siebie i entuzjazmu. Sceptycyzm jest potrzebny, pozwala bowiem wyjść na jaw prawdzie. Nie wiem jednak, czy byłem gotowy na spotkanie z aż tak wielkim sceptykiem, jakim okazał się Scott Carney. Ponieważ Scott przyjechał do Polski udowodnić światu, że jestem oszustem.

Prowadzę niewielki ośrodek szkoleniowy w Karkonoszach. Uczę w nim, jak poprzez ćwiczenia na śniegu i lodzie dotrzeć do najgłębszych aspektów własnej fizjologii. Większość chętnych przyjeżdża do mnie z motywacją do nauki. Scott był jednak inny. Jako antropolog i dziennikarz śledczy ma w zwyczaju dociekać dopóty, dopóki nie dotrze do sedna sprawy. Gdy tylko ujrzałem go na lotnisku, od razu wiedziałem, że tydzień z nim nie będzie należał do najłatwiejszych.

Po raz pierwszy zetknąłem się z jego analitycznym umysłem przy okazji partii szachów. Siedzieliśmy do późna, sprawdzaliśmy skutecz-

* (Przypis dotyczy tekstu znajdującego się na s. 8) Ksenofont, *Ustrój polityczny Sparty*, przekł. A. Zinkiewicz, A.R. Sypuła, J. Longfors, M. Daszuta, Warszawa, Instytut Historyczny Uniwersytetu Warszawskiego, 2008, s. 25.

ność obrony przeciwnika, jednocześnie rozmawiając o tym, co to znaczy nauczyć się kochać zimno. Pokonał mnie – ale też obiecał, że da mojej metodzie szansę.

Następnego dnia rozpoczął przyswajanie technik. Przyleciał prosto z wiecznie ciepłego Los Angeles, a mimo to postanowił bez zwłoki razem z resztą grupy przystąpić do nauki oddychania i leżenia niemal nago na śniegu. Wcale nie sądzę, żeby tak naprawdę miał ochotę to robić. Niemniej dwa dni po naszym pierwszym spotkaniu stał już bosy na śniegu i widać było, że czuje budzącą się w nim pierwotną siłę.

Zachodni styl życia sprawia, że łatwo przestajemy doceniać naturę. Podstawowa fizjologia wszystkich ssaków jest właściwie taka sama, ale w ludzkich wielkich mózgach kotłuje się tak wiele wielkich myśli, że uwierzyliśmy, iż różnimy się od wszystkiego, co nas otacza. Jasne, potrafimy budować drapacze chmur, latać samolotami i podkręcać termostat, kiedy robi się zimno, ale okazuje się, że technika, którą uznajemy za swoją największą siłę, jest niczym kule, na których się opieramy i nie potrafimy ich odrzucić. To, co stworzyliśmy dla własnej wygody, czyni nas słabymi.

Wystarczy jednak kilka dni, abyśmy zaczęli uwalniać się od tej zależności od komfortu. Świadome oddychanie oraz koncentracja umysłu mogą się okazać katalizatorem przemiany chemicznej służącej uzasadnieniu organizmu. Natomiast zanurzenie się w zimnej wodzie stanowi niejako odzwierciedlenie naszej umysłowej i fizycznej reakcji „walcz albo uciekaj”. Wrażenia towarzyszące tej zmianie są przejmujące.

Od tamtej pory utrzymywałem ze Scottem stały kontakt mailowy i jednocześnie pracowałem nad uprzystępnieniem mojej metody. W lipcu 2014 roku ukazał się w „Playboyu” sześciostronicowy artykuł Scotta o mnie. No proszę – ja, prawie goły facet na łamach „Playboya”! W artykule opowiadał o tym, że ćwiczenia z oddychania aktywizują pień mózgu, w którym skupiają się najbardziej podstawowe odruchy ciała, takie jak zastyganie w bezruchu, walczenie, uciekanie, seks. Wkrótce potem w czasopiśmie naukowych zaczęły się pojawiać raporty z badań, z których wynikało, że metody te się sprawdzają. Scott wiedział, że nadeszła

pora, by napisać o tym książkę. Miała to być prosta i skuteczna analiza. Żadnego gdybania. I udało się!

Scott spędził u mnie w Holandii trzy tygodnie. Przekonał się, jak sądzę, że nie jestem żadnym dogmatykiem, tylko człowiekiem stanowiącym w dążeniu do celu, jakim jest umożliwienie każdemu z nas stania się bardziej ludzkim.

Scott postanowił wspiać się razem ze mną na Kilimandżaro i mam nadzieję, że nie zepsuję nikomu przyjemności z lektury, jeśli napiszę, że, do diabła, zrobiliśmy to, w dodatku w rekordowym czasie: dotarliśmy na szczyt w zaledwie dwadzieścia osiem godzin. Nie znajdziesz tu bajek ani dyrdymałów, a jedynie prawdziwe świadectwa tego, co potrafi osiągnąć człowiek, jeżeli zaangażuje w wysiłek cały swój umysł i ciało.

Pora przywrócić sile Matki Natury należne jej miejsce w naszej świadomości. Jesteśmy wojownikami, którzy walczą o siłę i szczęście dla każdego. Razem odzyskujemy to, co straciliśmy. Pozostaje mi powiedzieć tylko: „Oddychaj, skurwielu!”

Pozdrowienia,
Wim Hof

Stroe, Holandia, 28 kwietnia 2016 roku

Nadchodzi Iceman

POLSKA WIEŚ. Rozpadająca się chałupa trzeszczy i skrzypi, kiedy szóstka mężczyzn hiperwentyluje w jednym z wypełnionych mroźnym powietrzem pomieszczeń. Okna są pokryte lodową skorupą, a na zewnątrz tuż za drzwiami zaczynają się głębokie zaspy. Wim Hof omiata uczniów surowym spojrzeniem niebieskich oczu i liczy oddechy. Leżą w śpiworach nakrytych kocami. Każdy wydech to obłoczek pary. Ciepło ciała krystalizuje się w niemal arktycznym powietrzu. Kiedy uczniowie są już bladzi ze zmęczenia, Hof nakazuje wypuścić całe powietrze z płuc i nie oddychać, dopóki ciało nie zacznie się trząść. Posłusznie wykonują polecenie i zastanawiam się, czy przyjazd tu aby na pewno był dobrym pomysłem.

– Nie szkodzi, jeśli zemdlejecie – mówi Hof. – To znaczy, że dotarliście głęboko.

Mam puste płuca i zaczyna mi się kręcić w głowie od hiperwentylacji. Zerkam na zegarek i widzę, jak powoli biegnie czas. Po trzydziestu sekundach mam ochotę spasać i poczuć chłodne powietrze w płucach. Wytrzymuję jednak.

Po sześćdziesięciu sekundach moja przepona wpada w drżenie i muszę zacząć się kołysać do przodu i do tyłu, żeby nie dopuścić do gwałtownego nabrania tchu. Przy tym wszystkim czuję dziwny spokój. Zamykam

oczy i widzę migające pod powiekami czerwone kształty niby duchy. Później Hof wytłumaczy nam, że światło to jest oknem, przez które zaglądamy do przysadki mózgowej. Zmarszczę brwi, słysząc to porównanie. Jako jedyny z całej grupy jestem nastawiony sceptycznie.

Hof twierdzi, że jest w stanie nauczyć człowieka wstrzymywać oddech przez pięć minut i przebywać na mrozie i śniegu bez ubrań oraz odczucia zimna. Mówi, że po kilku dniach będę potrafił świadomie kontrolować własny układ odpornościowy i jego umiejętność walki z chorobami, a także, jeśli trzeba, będę mógł go nawet wykorzystać do wyeliminowania schorzeń autoimmunologicznych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów albo toczeń rumieniowaty. Trudno mi w to uwierzyć. Świat jest pełny samozwańczych guru obiecujących cudowne wyleczenie, a zapowiedzi Hofa brzmią... nadludzko. Słowa te trafiają jednak na podatny grunt wśród męskiej klienteli gotowej wypowiedzieć wojnę własnemu ciału i uiścić dwa tysiące dolarów (płatne z góry) za przywilej uczestniczenia w tygodniowym szkoleniu.

Blisko mnie siedzi na poduszce okutany w śpiwór Hans Spaan. Wyraźnie widzę, jak trzęsą mu się ręce. Dziesięć lat temu zdiagnozowano u niego chorobę Parkinsona, która zmusiła go do rezygnacji z pracy na stanowisku szefa działu IT. Spaan był już na krawędzi śmierci; dziś twierdzi, że dzięki metodzie Hofa bierze połowę dawki leków niezbędnych do zapanowania nad objawami choroby. Miejsce obok zajmuje Andrew Lescelius, Nebraskanin, którego na co dzień paraliżują ataki astmy; tymczasem tu od tygodnia nie używał inhalatora. Pokonałem pół świata, żeby się przekonać, czy Hof rzeczywiście jest takim cudotwórcą, jak mówią ci ludzie, czy też zasłużył na miano kolejnego szarlatana dającego nadzieję tam, gdzie jej po prostu nie ma.

Przez prawie godzinę na zmianę hiperwentylujemy i wstrzymujemy oddech. Za każdym powtórzeniem jest mi coraz łatwiej i wytrzymuję nieco dłużej. Hof mówi, że poprzez szybkie oddychanie wtłaczamy zapas tlenu do krwi, tak że dopóki go nie spożytkujemy, nie będziemy musieli polegać na obecności powietrza w płucach. Autonomiczna potrzeba nabrania tchu opiera się na prostym algorytmie programu działającego

w mózgu: brak powietrza w płucach oznacza konieczność wzięcia oddechu. Do mojego układu nerwowego jeszcze nie dotarło, że w krwiobiegu nadal znajduje się tlen*. Głębokim oddychaniem zmuszam układ nerwowy do robienia rzeczy, do których ewolucja go nie przystosowała. Oszukuję własny organizm.

Po dziewięćdziesięciu dwóch sekundach oczy zachodzą mi mgłą. W pokoju robi się czerwawo. Możliwe, że widzę światła. Jeszcze chwila i zemdleję. Muszę odpuścić i poczuć powietrze w płucach. Mój wynik jest wprawdzie daleki od rekordowego, ale i tak całkiem niezły – najlepszy z dotychczasowych – choć przecież próbuję dopiero od godziny. Uśmiecham się z poczuciem, że coś jednak udało mi się osiągnąć.

Hof informuje, że rozpoczynamy kolejny cykl oddychania. Tym razem jednak zamiast spokojnie siedzieć, wstrzymując oddech, będziemy robili pompki – tyle, ile zdołamy. Mam trzydzieści trzy lata, jestem dziennikarzem, który nie chodzi na siłownię, rzadko ćwiczy, ale za to często pożywia się przetworzonym jedzeniem, więc co tu dużo mówić: jestem w dość kiepskiej formie. Tydzień wcześniej sprawdziłem, ile zdołam wycisnąć, i zanim skapitulowałem, zrobiłem żałośnie mizerne dwadzieścia pompek. Teraz hiperwentyluję prawie od godziny i po kolejnej krótkiej serii głębokich oddechów odpycham się od podłogi niemal bez wysiłku. Jedne ćwiczenia przechodzą w drugie i nagle okazuje się, że zmusiłem swoje ciało do zrobienia czterdziestu pompek bez jednego oddechu.

W tym momencie dochodzę do wniosku, że muszę dokonać ponownej oceny wszystkiego, co wiem w ogóle na temat zjawiska guru. Jak na złość, postać Hofa nie daje się łatwo zaszufładować. Z jednej strony Hof plecie dobrze znane newage'owe androny – wciska teksty o powszechnym współczuciu i łączności z boskimi energiami. Lubi też monologować o tym, jak to z kilku prostych ćwiczeń może się zrodzić pokój na świecie i że możemy, jak to ujmuje, „wygrać wojnę z bakteriami”. Po godzinie

* Kontrolowana hiperwentylacja zwiększa saturację krwi tlenem do stu procent, a także, co istotniejsze, usuwa dwutlenek węgla, którego poziom jest dla organizmu wskaźnikiem mówiącym, kiedy trzeba nabrać powietrza. Patrz s. 94.

albo dwóch słuchania tej górnolotnej i samochwalczej paplaniny zaczynają szklić mi się oczy i coraz poważniej zastanawiam się, czy jednak nie mam do czynienia z szarlatanem. No, ale nie mogę zlekceważyć wyników. Rezultatem stosunkowo prostych ćwiczeń są szybkie – właściwie z dnia na dzień – zmiany w moim organizmie. Po tygodniu postępowania zgodnie ze wskazówkami Hofa, zmuszę mięśnie do niezwyklej jak na mnie wytrzymałości i nabiorę pewności siebie; wcześniej nie przyszłoby mi do głowy, że mam w sobie tak wiele jednego i drugiego. W dodatku zrzucę trzy kilogramy tłuszczu – usuwam je pod postacią oleistych grud podczas porannego wydalania.

Sprawdzian pod koniec tygodniowego szkolenia polega na ukończeniu żmudnej wspinaczki na pobliską, zasypaną śniegiem górę w stroju, który ogranicza się do spodenek i butów trekkingowych. Rzeczona góra nazywa się Śnieżka i będzie moim osobistym Everestem. Ta wyprawa jest niczym najgorszy pomysł z najgorszego snu. Wspiąć się na górę? Prawie na golasa? Zgodziłem się wypróbować szkolenie na własnej skórze, ale wydaje mi się, że zdanie się na łaskę Hofa przekracza granicę bezpieczeństwa. Kim on w ogóle jest? Robiąc pompki, unoszę lekko głowę i przyglądam się facetowi w szpiczastej zielonej czapce, w której wygląda jak przerośnięty krasnal ogrodowy. Na okolonej gęstą brodą twarzy odznaczają się przeszywające niebieskie oczy i rumiany nos. Pod skórą ma ciasno upakowane mięśnie. Hof jest zarazem erudytą i szaleńcem, prorokiem i szalbierzem. I jak się czasem zdarza w przypadku osób usiłujących rozwinąć w sobie supermoce, za swoje zdolności zapłacił wysoką cenę. Nosi na brzuchu długą na trzydzieści centymetrów bliznę po operacji, pamiątkę po zdarzeniu, kiedy to wskutek treningu wylądował w amsterdamskim szpitalu, walcząc o życie.

Wim Hof przyszedł na świat w rodzinie robotniczej w holenderskim mieście Sittard w 1959 roku, w przeddzień europejskiej rewolucji hipisowskiej, i wychował pośród ósemki rodzeństwa. Odstawał od katolickich krewnych, fascynował się bowiem naukami religii Wschodu, uczył się na pamięć fragmentów *Jogasutr* Patańdzaliego i wypatrywał mądrości w *Bhagawadgicie* oraz naukach buddyizmu zen. Chętnie zgłębiał związki

pomiędzy ciałem a umysłem, ale to, czego szukał, znalazł nie w lekturach...

...lecz w amsterdamskim kanale zimą 1979 roku, kiedy miał dwadzieścia lat. Pewnego mroźnego poranka szedł przez malowniczy Beatrixpark i zauważył, że wodę w jednym z kanałów pokryła warstewka lodu. Zastanowiło go, co by było, gdyby wskoczył. Młodzieńcza impulsywność, której do dziś tak naprawdę się nie pozbył, kazała mu zrzucić z siebie ubranie i gołemu dać nura do wody. Szok był natychmiastowy, ale, jak sam mówi, nie poczuł zimna, tylko „coś ogromnie dobrego. Spędziłem w wodzie zaledwie minutę, ale czas jakby zwolnił. Miałem wrażenie, że trwało to całe wieki”. Zalała go tak wysoka fala endorfin, że jeszcze po południu czuł uniesienie. Od tamtej pory powtarzał tę swoją kąpiel praktycznie codziennie. „Zimno jest moim nauczycielem”, mawia.

Metoda oddychania rozwinęła się naturalnie. Hof zaczął od naśladowania gwałtownych wdechów, które bierzemy instynktownie, kiedy zanurzamy się w lodowatej wodzie, i które, jak mówi, przypominają sposób oddychania kobiet w trakcie porodu. W obu przypadkach organizm przełącza się w instynktowny tryb działania. Gdy Hof zanurkował pod lodem, jego ciało naturalnie przeszło od szybkich wdechów do wstrzymania oddechu. Wtedy poczuł, że dokonują się w nim zmiany.

Hof tłumaczy to tak, że na drodze ewolucji musiała się wykształcić w człowieku zdolność opierania się żywiołom. Nasi bardzo dawni przodkowie pokonywali pieszo niekończące się mroźne pasma górskie i spalone słońcem pustynie, na długo zanim wymyślili najprostsze obuwie albo nauczyli się odziewać w zwierzęce skóry. Technika sprawiła, że staliśmy się bardziej wygodni, ale przecież nie zmieniła się nasza konstrukcja – dlatego Hof uważa, że kluczem do odblokowania naszego zagubionego potencjału jest powrót do tego rodzaju trudnych warunków i ciężkich doznań, z jakimi musieli borykać się pierwsi ludzie.

Przez piętnaście lat Hof trenował samotnie i bez rozgłosu, rzadko wypowiadał się na temat swoich rosnących zdolności. Jego pierwszym uczniem był najstarszy syn, Enahm. Kiedy Enahm był jeszcze niemowlakiem, Hof zabrał go nad kanał i zanurzył w wodzie niczym Tetyda

Achillesa. Nie wiemy, co sobie pomyśleli przechodnie na taki widok, ale większość bliskich znajomych Hofa potraktowała jego poranne zaprawy jako kolejne dziwactwo w tym i tak ekscentrycznym mieście.

Hof miał się różnych zajęć, pracował jako listonosz, latem zatrudniał się w Hiszpanii jako instruktor canyoningu. Zawsze było u niego krucho z pieniędzmi, w dodatku u jego żony – pięknej Baskijki imieniem Olaya – wystąpiły objawy choroby psychicznej. Wpadała w depresję. Słyszała głosy. W lipcu 1995 roku, pierwszego dnia *encierro*, przepędzania byków ulicami miasta, skoczyła z okna mieszkania rodziców na siódmym piętrze budynku w Pampelunie.

Hof siedzi przy ręcznie robionym drewnianym stole w służącej jako jadalnia wnęce w swojej polskiej kwaterze i wspomina śmierć Olayi, a łzy płyną mu po policzkach:

– Czemu Bóg zabrał mi żonę? – pyta.

Wobec dotkliwej straty całą wiarę włożył w to, co odróżniało go od innych: zdolność panowania nad ciałem. Olaya nigdy nie wykazywała zainteresowania metodami Hofa, on zaś czuł, że zrobił za mało, by jej pomóc.

– Ta chęć nauczania innych wzięła się ze śmierci mojej żony – mówi.
– Pomagam ludziom odzyskać spokój. Schizofrenia i rozdwojenie osobowości wysysają z ludzi energię. Dzięki moim metodom odzyskują oni kontrolę nad sobą. – Śmierć Olayi była dla niego wezwaniem do działania. Musiał jednak znaleźć sposób na pokazanie się światu.

Okazja ku temu nadarzyła się kilka lat później. Kiedy do Amsterdamu zawitała zima, redakcja miejscowego dziennika postanowiła zamieścić cykl artykułów o dziwnych rzeczach, jakie ludzie robią na śniegu. Gazeta skontaktowała się z Hofem, ten zaś wyjaśnił, że od dwudziestu lat kąpie się na golasa w lodowatej wodzie. Po czym przy dziennikarzu wskoczył do pobliskiego jeziora, w którym często zażywał kąpiele. Tydzień po tym, jak opisano historię Hofa, do jego drzwi zapukała ekipa telewizyjna.

Kamera uchwyciła słynną dziś scenę, w której Hof, wyciąwszy dziurę w lodzie i wykapawszy się, wyciera się i widzi, jak dosłownie kilka metrów dalej jakiś mężczyzna wchodzi na cienki lód i wpada do wody. Hof

zrywa się do biegu, wskakuje po raz drugi do jeziora i ratuje pechowca. Ekipa wiadomości wszystko nagrała i wkrótce Hof z lokalnego dziwaka stał się lokalnym bohaterem. Ktoś nazwał go Icemanem, człowiekiem lodu, i przezwisko przyłgnęło.

Zrobiło się o nim głośno w całej Holandii. Znany holenderski prezen-ter Willibrord Frequin zaprosił go do swojego programu i namówił do pokazu umiejętności. Chciano, żeby Hof spróbował pobić rekord Guinnessa, przepływając bez oddychania pięćdziesiąt metrów pod arktycznym lodem. To była, rzecz jasna, czysta rozrywka, ale ponieważ program emitowano w całej północnej Europie, Hof liczył na rozgłos i zaproszenia od innych stacji, nawet z całego świata.

Kilka tygodni później stał na powierzchni zamrożonego jeziora nieopodal wioski Pello w Finlandii, dwadzieścia kilometrów za kołem podbiegunowym, ubrany jedynie w kąpielówki. Tego dnia temperatura powietrza miała spaść do minus dwudziestu czterech stopni Celsjusza, ale skóra Hofa lśniła od potu. U jego stóp ziała głęboka na metr dziura w lodzie. W odległości dwudziestu pięciu metrów znajdowała się druga, a kolejne dwadzieścia pięć metrów dalej trzecia. Kamera śledziła Hofa, który zszedł i zanurzył palec u nogi w niebieskofioletowej wodzie.

Zakładano, że pierwszego dnia zdjęć Hof przepłynie tylko pomiędzy pierwszym a drugim otworem; chodziło o właściwe ustawienie sprzętu do filmowania oraz upewnienie się, że śmiałkowi nic nie będzie groziło. Hof miał jednak inne plany. Postanowił zaskoczyć wszystkich i zrobić wrażenie na ekipie, pokonując cały dystans za jednym zamachem. Wszystko sobie wyliczył. W jednym ruchu przemieszczał się o nieco ponad metr, zatem aby dotrzeć do celu, potrzebował wykonać czterdzieści dwa ruchy. Wziął wielki haust powietrza, zanurzył się i ruszył.

Wspominał później, że w połowie drogi między pierwszym a drugim otworem otworzył oczy i zobaczył promień słońca, który przebił się przez lód i penetrował wody jeziora. Przy dwudziestym dziewiątym ruchu, daleko od bezpiecznego przystanku pierwszego otworu i ekipy ratunkowej, zaczęło dziać się coś złego. Hof nie przewidział reakcji oczu na lodowatą wodę. Zaczęły mu zamarzać rogówki, kryształki lodu za-

mazywały obraz. Pięć ruchów później Hof już nic nie widział i mógł polegać jedynie na własnej rachubie, że przy czterdziestym drugim ruchu wypłynie na powietrze. Niestety, zбочył w trasy i po czterdziestu dwóch ruchach zamiast wyłaniać się spod lodu, badał dłońmi jego powierzchnię, szukając krawędzi drugiego otworu. Pomyślał, że może przepłynął obok niego, więc zawrócił. Chciał nabrać powietrza, ale wiedział, że może skończyć się to dla niego tragicznie. Przy czterdziestym ósmym ruchu nadzieja zaczęła go opuszczać. Przy siedemdziesiątym ruchu, gdy już tracił przytomność, poczuł, jak czyjaś dłoń chwyta go za kostkę. Nurek z ekipy ratunkowej wyciągnął go na powierzchnię. Hof wiedział, jak niewiele dzieliło go od śmierci, i miał świadomość, że doprowadziła do tego jego nieposkromiona pycha. Mimo to następnego dnia na oczach kamer ustanowił nowy rekord świata.

Program okazał się przebojem i otworzył Hofowi drzwi do międzynarodowych stacji telewizyjnych – od Discovery, przez National Geographic, po Vice – w których dokonywał podobnych wyczynów i każdym kolejnym numerem zdawał się przesuwać granicę śmierci. Pobiegł w maratonie za kołem podbiegunowym. Stracił czucie w stopach i dostał takich odmrożeń, że jeden z palców u nogi zrobił się czarny; wbrew temu, co mówili lekarze, uraz nie wymagał leczenia – sam przeszedł. Kiedy kilka miesięcy później Hof postawił sobie za cel wspięcie się na Everest, ponownie z ekipą filmową u boku, rozpoczął wyprawę przy dużym zainteresowaniu światowych mediów. Próba dotarcia na szczyt w samych szortach zakończyła się na wysokości siedmiu tysięcy siedmiuset dziewięćdziesięciu dziewięciu metrów, zaledwie trzy godziny drogi od wierzchołka Dachy Świata – na progu tak zwanej strefy śmierci, w której straciło życie co najmniej dwustu pięćdziesięciu himalaistów – kiedy Hof poczuł w stopie znajome odrętwienie, takie samo jak podczas biegu za kołem podbiegunowym. Wołał zawrócić niż ryzykować utratę stopy. Mógł za ten sukces zapłacić zbyt wysoką cenę. Był rzeczywiście zdolny do niewiarygodnych wyczynów, a jego nieustająca potrzeba imponowania ludziom i zadowalania ich sprawiała, że stale balansował na krawędzi śmierci. Gdyby umarł, świat nigdy by się nie dowiedział, jakim sposo-

bem osiągnął te niezwykle rezultaty. Hof uznał, że potrzebuje lepszego planu.

POCZĄTEK MOICH RELACJI z Hofem przypada na zimę 2013 roku. Mam w kieszeni zamówienie na artykuł, wsiałam więc na pokład samolotu lecącego z Los Angeles do Wrocławia z zamiarem podważenia nauk Hofa. Uważam go w najlepszym razie za cyrkowca, który po mistrzowsku opanował zestaw trików wykorzystujących ludzką wytrzymałość i który sztukę szalbierstwa ma w jednym palcu. Nie będzie pierwszym fałszywym prorokiem, jakiego piórem pozbawię szat. Kilka miesięcy wcześniej ukazał się w „Playboyu” mój tekst o arizońskim mnichu, gesze Michaelu Roachu, który propagował wypaczoną wersję buddyzmu tybetańskiego i podpierając się nim, pozwalał sobie na daleko posuniętą swobodę, jeśli chodzi o zachowania seksualne niektórych członków swojej trzódki. Roach obiecywał adeptom, że poprzez medytację osiągną supermoce. Zapewniał, że dzięki treningowi pod jego okiem nauczą się być niewidzialni, czytać w myślach, przeobrażać w oświecone anioły. Nie było to w sumie niczym szczególnym w świecie ekscentrycznych ideologii, ale tak się złożyło, że nauki duchowe tego „lamy” natchnęły młodego, idealistycznego wyznawcę do tak długiej i intensywnej medytacji w górach niedaleko obozu sekty, że chłopak zmarł z odwodnienia. W tym samym tygodniu, w którym wyruszą na spotkanie z Hofem, podpisuję umowę na książkę – ma ona być znacznie rozbudowaną wersją artykułu o Roachu i śmierci jego ucznia; zamierzam zawrzeć w niej swój manifest przeciwko fałszywej duchowości. Dla mnie wygląda to tak, jakby Hof wykorzystywał wachlarz sztuczek cyrkowych, wabiąc nimi do swojej „metody” łatwowiernych wyznawców, którym może opróżniać portfele. Innymi słowy, traktuję wizytę u Hofa jako jeden z wielu przystanków na swojej drodze dziennikarza śledczego demaskującego ludzi jego pokroju.

Oczywiście, formalności musi stać się zadość. Szlachetny ideał dziennikarstwa wymaga, abym wysłuchał wszystkich stron i sprawiedliwie potraktował wszystkie źródła. Skoro Hof twierdzi, że dysponuje metodą pozwalającą świadomie kontrolować obszary organizmu niedostępne dla

większości ludzi, to nie mogę o tym napisać, przyglądając się z boku. Nic z tego, muszę zastosować się do jego wskazówek – wypróbować tę całą metodę – i dopiero wtedy popatrzeć, jak jego twierdzenia rozpadają się w pył. W przeszłości robiłem wywiady z handlarzami organów, przesłuchiwałem bossów mafii i byłem przetrzymywany przez dzieci-żołnierzy wymachujących automatami. Nie będzie to zatem najniebezpieczniejsze ze zleceń, jakie w życiu przyjąłem (o ile nie zejść na hipotermię).

Łądujemy. Hof czeka na mnie po drugiej stronie stanowiska odbioru bagażu. Wita mnie szerokim uśmiechem. Zdecydował się na założenie siedziby w Polsce, a nie w rodzinnej Holandii, ze względu na dostępność lodowatych strumieni i zaśnieżonych gór; poza tym skorzystał na słabości miejscowej waluty i za niewielkie pieniądze kupił dużą działkę. Wsiadam do małego, szarego opla astry razem z dwoma zwolennikami metody Hofa – jeden jest Chorwatem, drugi Łotyszem – którzy też przybyli na szkolenie. Jedziemy do kwatery głównej Hofa, mijając sosnowe lasy i malownicze wioski.

Plecak, który trzymam na kolanach, co rusz zsuwa się na nogi wciśniętego obok mnie Janisa Kuzego. Ten przysadzisty Łotysz dorastał w trakcie zawieruchy towarzyszącej upadkowi Związku Radzieckiego, w czasach, kiedy na wsiach w jego ojczyźnie grasowali bandyci. Jego ojciec trzymał naładowanego kałasznikowa pod łóżkiem syna, tak by w razie czego broń zawsze znajdowała się w zasięgu ręki. Dziś Kuze w wolnym czasie trenuje izraelski system walki krav maga, za sparingpartnera mając swoją równie groźnie wyglądającą – choć piękną, jak mnie zapewnia – dziewczynę. Zapytany o to, czy jest gotów zanurzyć się w lodowatej wodzie, odpowiada:

– Kiedy mój ojciec służył w siłach specjalnych, dowódcy sprawdzali zdolność żołnierzy do adaptacji, każąc im siedzieć w lodowatej wodzie. Jeśli wytrzymali, zdawali egzamin. Nie wszystkim się udawało.

Chorwat, Vladimir Stojakovic, na co dzień pracuje w firmie będącej operatorem telefonii komórkowej i prowadzi typowo biurowe życie. Szuka czegoś, co by je ożywiło.

Docieramy do wioski o nazwie Przesieka, w której na uboczu leży gospodarstwo Hofa. Kupił je za pieniądze zarobione na umowie reklamo-

wej z Columbia Sportswear w 2011 roku. Promował dla firmy linię ogrzewanych kurtek akumulatorowych. W reklamach, kręconych wprawdzie z myślą o telewizji, ale które zdobyły popularność w internecie, Hof pływa w zamrzniętym jeziorze i obrzuca lodowatym spojrzeniem turystów w nowoczesnych ciuchach, zapewniających ciepło za jednym dotknięciem guzika. Filmiki szybko zaczęły krążyć po sieci, ludzie w komentarzach porównywali Hofa do Chucka Norrisa i nadali mu status celebryty, swego rodzaju internetowego samca alfa. Stan budynku, w którym urzęduje Hof, świadczy jednak, że sława nie zawsze przekłada się na bogactwo. Dom to wieczny plac budowy. Na dwóch poziomach stoją porozstawiane gdzie popadnie piętrowe łóżka i maty do jogi. W jednym z pomieszczeń znajduje się niedziałająca sauna, a w pokoju obok – druga, sprawna. Z pieca węglowego, który działa na słowo honoru, bucha czarny dym i przedostaje się przez szczeliny w podłodze. Zdecydowana większość podłóg, skoro już o nich mowa, nie trzyma poziomu.

Mimo to ta ruina stanowi kwaterę główną Wima Hofa, jeżdżącego po całym świecie newage'owego guru, oraz obozu szkoleniowego eksperymentalnej metody treningu, nad którą Hof pracuje. Jednym z pierwszych uczniów Hofa w tym domu był student nazwiskiem Justin Rosales, który w 2010 roku przyleciał do Holandii z Pensylwanii w charakterze królika doświadczonego. „Jeżeli chcemy stać się silni, żarliwi i zmotywowani, musimy podejmować się zadań z pozoru niewykonalnych. Nie zaprzysiężysz się z zimnem, jeśli nie otworzysz umysłu”, wyjaśnił mi Rosales w mailu. Razem z Hofem napisał (i samodzielnie wydał) książkę pod tytułem *Becoming the Iceman* (Jak zostałem Icemanem), historię Hofa, która krąży wśród zwolenników metody, szukających wskazówek do osobistej przemiany.

Wchodzę na piętro, chowam pod łóżkiem zimowe ciuchy – których przywozłem w sumie niewiele – i patrzę przez okno na zaśnieżone pole, służące jako plac ćwiczeń. Zdumiewa mnie to, co widzę. Andrew Lescelius, żyłasty Nebraskanin-astmatyk, który przyjechał tydzień przede mną, biegnie przez pole ubrany jedynie w czarną bieliznę. Zatrzymuje się, nabiera śniegu i naciera nim ręce i pierś. Z jego ciała gęstymi obłoka-

mi unosi się para. Próbuję zrozumieć tę scenę. Trudno mi uwierzyć, że to się dzieje naprawdę. Czy to rzeczywiście para? Kuze, który wybrał łóżko obok mojego, też przygląda się Lesceliusowi. Mówi, że nie może się doczekać, kiedy wyjdzie na śnieg. Z jakiegoś powodu myśl, że wystawi gołe ciało na mróz, ekscytuje go, zamiast zniechęcać. Niech idzie, ja przez cały tydzień będę miał jeszcze mnóstwo okazji, żeby zmarznąć.

Po nocy wypełnionej niespokojnym snem dołączam do grupy, która zbiera się w studiu jogi na parterze. Hof spotyka się z nami na pierwszych oficjalnych zajęciach. Wyjaśnia, że każda sesja będzie się nieco różniła od poprzedniej, w zależności od chemii panującej w grupie. Wyraźnie przy tym widać, że program, który prowadzi, nadal jest w powijakach. Nieważne jednak, jak zaczniemy, podstawowe części składowe szkolenia są na tyle proste, że, jak zapewnia, bez wątpienia wszystko zrozumiemy i szybko zrobimy postępy.

– W tym tygodniu wygramy wojnę z bakteriami! – deklaruje (po raz kolejny), po czym ostrzega, że poda w wątpliwość wszystkie nasze dotychczasowe wyobrażenia na temat granic możliwości ludzkiego organizmu. Monolog trwa ciut za długo. Można zauważyć, że przy okazji wystąpień publicznych Hof zdradza skłonność do kładzenia większego nacisku na obietnice niż na praktykę. W końcu jednak mówi, żebyśmy zdjęli ubrania i wyszli na zewnątrz.

Opuszczamy dom w samej bielźnie i boso, i biegniemy truchtem na zaśnieżone pole, po którym spacerują sarny. Zauważam zaciekawione spojrzenia wścibskich sąsiadów. Kiedy ich mijamy, jeden rzuca coś po polsku i Hof wybucha śmiechem. Większość tutejszych uważa go za nieszkodliwego, ale jednak szaleńca. Nie to, żebym się szczególnie przejmował opinią szczelnie opatulonych gapiów. Po raz pierwszy w życiu dotykam śniegu gołymi stopami; mam wrażenie, że nagle stają się wrażliwe jak złamany ząb. Serce mi przyspiesza. Kuze gwałtownie nabiera powietrza, a Hof obdarza nas uśmiechem cwaniaka. Stajemy w kole i przyjmujemy niską pozycję konia – to postawa z szeroko rozstawionymi nogami, zapożyczona z azjatyckich sztuk walki, kojarzy się z pozycją jeźdźca na koniu. Cel jest prosty: skupić umysł na czole i przyjąć zimno na obna-

zoną klątę. Pięć minut w tych warunkach to dla mnie koszmar, ale Hof każe nam wytrzymać do sześciu, po czym odsyła odrętwiałych do sauny.

Przejdźcie z zaśnieżonego pola do sauny, w której panuje temperatura ponad czterdziestu stopni Celsjusza, z początku wydaje się grubą pomyłką. Boli bardziej niż podczas stania na śniegu – nie sądziłem, że to w ogóle możliwe. Naturalną reakcją organizmu na zimno jest uruchomienie instynktu samozachowawczego, a polega on na tym, że aby nie dopuścić do spadku temperatury wnętrza ciała, mięśnie sterujące pracą naczyń krwionośnych zaciskają się i ograniczają krążenie do najistotniejszych obszarów. Nazywa się to wazokonstrykcją. Z tego powodu odmrożenie obejmuje w pierwszej kolejności kończyny – brak krążenia sprawia, że wychładzają się dużo szybciej, niż kiedy płynie w nich ciepła krew. Nagła zmiana warunków skutkuje efektem przeciwnym: naczynia krwionośne raptownie się otwierają, krew napływa do zimnych kończyn i wywołuje nieznośną falę bólu.

Kuże wyciąga nogi w stronę pojemnika z węglem i przyznaje, że chyba zaraz się rozplacze. Lescelius zaciska zęby i wstrzymuje oddech. Skutkiem ubocznym astmy, wyjaśnia, jest kiepskie krążenie, dlatego zjawisko wazokonstrykcji ma u niego bardziej bolesny przebieg niż u mnie.

– Ale mówię sobie, że to trening dla układu krążenia; tak jakby układ wybrał się na siłownię – dodaje.

Słyszając to porównanie, Hof kiwa głową. Nie tylko ogrzewamy ciało, ale odbieramy nowe doznania. To jeden z pierwszych kroków na drodze do przejścia nad nimi kontroli. Hof twierdzi, że dziś, po wielu latach wystawiania się na zimno, potrafi sterować pracą naczyń tak, jak porusza się palcami. Oznacza to, że jeśli chce, może ograniczyć dopływ krwi do kończyn i skierować ją do dowolnej części ciała.

Pierwszy dzień szkolenia jest bolesny i wyczerpujący, ale zgodnie z zapowiedziami Hofa, rzeczywiście szybko robimy postępy. Nazajutrz spędzamy na śniegu aż kwadrans, zanim znów pojawi się uczucie paniki. Po południu zanurzamy się na chwilę w pełnej lodowatej wody niecce u stóp wodospadu, znajdującego się pięć minut spacerem od domu Hofa. Z każdą kolejną próbą granica zimna, którą wyznaczaliśmy sobie w głowie, odrobinę się przesuwają.

Czwartego dnia stanie na śniegu właściwie nie stanowi już wyzwania. Godzina mija szybciej niż te pierwsze pięć minut kilka dni temu. Wieczorem siadamy na białych skałach przy strumieniu i czekamy, aż stopi się pod nami śnieg. Przez cały ten czas Hof uśmiecha się do nas jak kot z Cheshire.

Najbogatszym źródłem wiedzy na temat reakcji ludzkiego organizmu na zimno są upiornie skrupulatne badania przeprowadzone w obozie zagłady Dachau. Naziści zmuszali żydowskich więźniów do siedzenia w lodowatej wodzie i monitorowali ich temperaturę wnętrza ciała, również gdy ci umierali z wyziębienia. Te przerażające z moralnego punktu widzenia badania pomogły jednak lekarzom zrozumieć, jak szybko ciało traci ciepło w trudnych warunkach. Organizm człowieka, który przebywa w wodzie o temperaturze zera stopni Celsjusza, zwalnia obroty już po minucie albo dwóch. Po kwadransie większość ludzi traci przytomność. W zależności od fizjologii danej osoby śmierć przychodzi po piętnastu, a czasem nawet dopiero czterdziestu pięciu minutach. Kiedy temperatura wnętrza ciała spada poniżej dwudziestu siedmiu i siedmiu dziesiątych stopnia Celsjusza, praktycznie nie ma już ratunku. Na tym tle wydaje się, że Hof dokonuje cudów.

W 2007 roku w Feinstein Institute for Medical Research (Instytut Badań Medycznych im. L. Feinsteina) na Long Island Kenneth Kamler, znany lekarz medycyny górskiej, który pracował między innymi z wyprawami na Everest, przeprowadził eksperyment z udziałem Hofa, zanurzonego w pojemniku z pokruszonym lodem i podłączonego do aparatury monitorującej pracę serca i przepływ krwi. Już na dzień dobry zespół natknął się na przeszkodę. Otóż według standardowego sprzętu szpitalnego służącego do obserwacji oddechu, Hof nie żył już po dwóch minutach przebywania w lodzie. Urządzenie zwariowało, ponieważ Hof nie nabierał powietrza, a jego tętno spoczynkowe wynosiło zaledwie trzydzieści pięć uderzeń na minutę. Hof, rzecz jasna, nie umarł; Kamler musiał odłączyć aparat, żeby eksperyment mógł się dalej odbywać. Hof spędził w lodzie siedemdziesiąt dwie minuty. Wyniki okazały się zdumiewające. Temperatura wnętrza ciała Hofa początkowo spadła o kil-

ka stopni, ale potem wzrosła. Było to pierwsze naukowe potwierdzenie prawdziwości jego metody.

– Sposób, w jaki możemy wyjaśnić to zjawisko, zależy od tego, jaką filozofię pragniemy wyznawać – mówi Kamler w rozmowie telefonicznej. Wskazuje na podobieństwo ze stosowanymi przez tybetańskich mnichów praktykami *tummo*, w których medytujący kontrolują temperaturę ciała poprzez oddychanie oraz intensywne wizualizacje bóstw tantrycznych. Zresztą wszystko, jak powiada, sprowadza się do tego, jak Hof steruje pracą mózgu. – Mózg zużywa mnóstwo energii na wyższe czynności, które nie są niezbędne do przetrwania. Dzięki skupieniu Hof może ukierunkować tę energię na wytwarzanie ciepła – snuje przypuszczenia Kamler.

Zainteresowanie Hofem wśród naukowców wzrosło lawinowo w 2008 roku (dekadę wcześniej masowo ekscytowały się nim media). Badacze z Uniwersytetu w Maastricht zastanawiali się, czy źródłem zdolności Hofa może być duża ilość bogatej w mitochondria brunatnej tkanki tłuszczowej, zwanej też brunatnym tłuszczem. Ta tkanka, o której nadal niewiele wiemy, potrafi w bardzo krótkim czasie ogrzać organizm, metabolizując swoje „źródło paliwa”, którym jest zwykły biały tłuszcz. W pierwszych miesiącach życia brunatny tłuszcz chroni noworodki przed zimmem; w odróżnieniu od większości dorosłych nie mają one bowiem mięśni, których mogłyby użyć do rozgrzania się. We wczesnym dzieciństwie większa część brunatnego tłuszczu w organizmie człowieka zanika, ale biolodzy ewolucyjni uważają, że nasi dorośli przodkowie mieli go więcej i służył im do ochrony przed skrajnymi warunkami klimatycznymi. Naukowcy odkryli, że przez lata treningów pięćdziesięciodennoletni Hof zgromadził tak duże zapasy brunatnego tłuszczu, że mógł wytworzyć pięć razy więcej energii cieplnej niż przeciętny dwudziestolatek; wszystko prawdopodobnie dzięki regularnemu poddawaniu organizmu działaniu zimna.

Być może to brunatny tłuszcz jest tą „zagubioną” strukturą organiczną, która oddziela człowieka od świata naturalnego. W białym tłuszczu odkłada się energia kaloryczna z pożywienia, którą organizm spala dopie-

ro w ostateczności. Zrzucenie oponki na brzuchu jest trudne, ponieważ ciało zostało zaprogramowane na gromadzenie energii; nawet w trakcie intensywnych ćwiczeń czerpiemy ją najpierw z mięśni, a dopiero potem z białego tłuszczu. Co innego tłuszcz brunatny. U większości ludzi tworzy się automatycznie, kiedy przebywają na zimnie – proces ten nazywa się „beżowieniem”. Polega to na tym, że ciało wykrywa trudne warunki panujące na zewnątrz i zaczyna gromadzić mitochondria. Kiedy brunatny tłuszcz zabiera się do pracy, mitochondria zaczynają wchłaniać biały tłuszcz przez krwiobieg i metabolizować go bezpośrednio w celu wytworzenia ciepła. Ci z nas – większość – którzy starają się unikać skrajnych temperatur, nigdy nie wytwarzają brunatnego tłuszczu. Gdybyśmy funkcjonowali tak, jak zmuszeni byli być nasi przodkowie, to znaczy bez ubrań, nie mielibyśmy wyjścia, musielibyśmy polegać na właściwościach brunatnego tłuszczu. To on utrzymywałby nas przy życiu podczas zimowych miesięcy i zimnych nocy.

Siedzimy w saunie. Pytam Hofa, w jaki sposób można świadomie aktywować brunatny tłuszcz. Ten zaś zamiast wyjaśnić, pokazuje, jak to działa.

Kolejno napina mięśnie, od palców u nóg po odbyt i wyżej, do ramion, jakby coś w nim próbowało się przecisnąć z dołu do góry. Następnie marszczy brwi i ściąga szyję, niemal chowa ją w tułowiu, jak czop, którym zamierza zaszpunktować tę energię. Jego skóra robi się przy tym czerwona, wygląda, jakby się palił. Nagle wyrzuca do przodu nogę i upada na ścianę, dysząc.

– O mój Boże – mówi oszołomiony.

W nauczycielskim zapale nie uwzględnił temperatury panującej w saunie i o mało nie przepalił sobie bezpiecznika. Wybiega z sauny i rzuca się na śnieg. Niektórzy z uczniów wymieniają między sobą zaniepokojone spojrzenia, ale po jakimś kwadransie Hof wraca z uśmiechem zażenowania na ustach.

– Tak się to robi. Ale pamiętajcie: tylko na zimnie.

Hans Spaans, u którego w 2004 roku wykryto chorobę Parkinsona, mówi, że zawdzięcza Hofowi życie. Kiedy poznaliśmy się podczas mojego pobytu w Polsce, Hans stosował metody Hofa już od niespełna roku, ucząc się ich w większości podczas prywatnych sesji.

– W przypadku tej choroby – opowiada Hans – ludzie muszą przyjmować coraz więcej leków, jeżeli chcą zachować zdolność poruszania się i utrzymać dawny poziom życia. W końcu jednak dochodzisz do pewnej granicy, za którą twój stan zaczyna się powoli, ale stopniowo pogarszać.

Spaans stara się panować nad ilością przyjmowanych środków farmakologicznych, uzupełnia kurację technikami oddychania i prysznicami z lodowatej wody. Wpisuje liczby do specjalnego arkusza kalkulacyjnego, który sobie przygotował, i twierdzi, że dziś bierze znacznie mniej leków niż w okresie bezpośrednio po diagnozie. To, że nie musi jeździć na wózku, przypisuje skuteczności metody Hofa. Tego rodzaju świadectwa bez wątpienia działają krzepiąco, jednakże trudno powiedzieć, do jakiego stopnia korzyści płynące z metody Hofa można przypisać efektowi placebo. Hof twierdzi, że potrafi sterować pracą swojego autonomicznego układu nerwowego – jednego z tych, które dotyka choroba Parkinsona. Dlatego ważne, aby jego twierdzenia zweryfikowała nauka.

Peter Pickkers sprawia wrażenie naukowca, którego nic nie jest w stanie wytrącić z równowagi – nawet najbardziej cudaczne teorie. Pracuje w ośrodku klinicznym Uniwersytetu Radbouda w Nijmegen, specjalizuje się w układzie odpornościowym człowieka, jest ekspertem od sepsy i zakażeń. W 2011 roku Hof spotkał się z Pickkersem i wspomniał, że potrafi na życzenie tłumić bądź pobudzać reakcje własnego układu odpornościowego, co właściwie z definicji jest niemożliwe. Pickkera, który śledził karierę telewizyjną Hofa, to jednak zaintrygowało.

Pickkers – razem ze swoim podopiecznym, doktorantem Matthijsem Koksem, który później spożytkuje zebrany materiał we własnej pracy doktorskiej – opracował test polegający na podaniu endotoksyny będącej składnikiem pałeczki okrężnicy. Organizm myśli, że ma do czynienia z groźną substancją, choć w rzeczywistości jest ona neutralna. Pionierskie badania Pickkera wykazały, że organizm dziewięćdziesięciu dziewięciu procent zdrowych osób wchodzących w kontakt z endotoksyną z początku reaguje tak, jakby zaatakowała go grypa, po czym zdaje sobie sprawę, że został nabrany, i powraca do normalnego stanu. Test okazał się pożyteczny przy określaniu skuteczności niektórych środków immu-

nosupresyjnych – tego rodzaju specyfiki przyjmują na przykład pacjenci po przeszczepie po to, aby organizm nie odrzucił obcej tkanki. Jeżeli potencjalny lek zatrzymuje u pacjenta reakcję na endotoksynę, znaczy to, że działa i skutecznie wyłącza układ odpornościowy.

Hof zaczął medytować, a w tym czasie Pickkers i Kox wstrzyknęli mu endotoksynę. Rezultaty okazały się niebywałe.

– Wim zrobił rzeczy, które uznałbym za niemożliwe, gdyby zapytał mnie pan przed doświadczeniem – opowiada Pickkers. Niemal u każdego, komu Pickkers podawał endotoksynę, występowały silne skutki uboczne, tymczasem Hof miał tylko lekki ból głowy. Badanie krwi wykazało wyższy poziom kortyzolu – hormonu uwalnianego z reguły tylko w najbardziej stresujących sytuacjach, podobnego pod tym względem do adrenaliny – niż u któregośkolwiek z uczestników wcześniejszych eksperymentów Pickkera. Krew pobrana od Hofa w trakcie medytacji pozostawała odporna na działanie endotoksyny przez sześć dni od pobrania.

Kiedy pytam go o wyniki tego eksperymentu, Hof odpowiada wprost:

– Jeśli udowodnię, że potrafię świadomie wpływać na pracę swojego układu odpornościowego, będziemy musieli napisać od nowa podręczniki do medycyny.

Pickkers i społeczność naukowa są nieco bardziej powściągliwi. Rzeczywiście, Hof reaguje na endotoksynę w niespotykany sposób, ale być może dzieje się tak dlatego, że jego organizm jest genetyczną anomalią i należy do tego jednego procenta dziwaków, którzy z jakiegoś powodu po prostu nie reagują na endotoksynę? Niemniej wyniki badań okazały się na tyle obiecujące, że Pickkers i Kox postanowili zorganizować drugą serię. W planowanym eksperymencie Hof podda grupę studentów takiemu samemu przeszkoleniu, jakie teraz przechodzę, po czym wrócą oni do laboratorium, gdzie Pickkers i Kox przebadają ich w naukowy, rygorystyczny sposób. Jeżeli okaże się, że technik stosowanych przez Hofa można się nauczyć, odkrycie to będzie dla Pickkera niczym małe trzęsienie ziemi. Początek doświadczenia zaplanowano na tydzień po zakończeniu mojego kursu. W dodatku będę musiał poczekać ponad rok, żeby poznać wyniki.

W tej chwili muszę skupić się na stojącym przede mną wyzwaniu, „nieco” bardziej przytłaczającym niż zanurzanie się w wodospadzie albo leżenie na śniegu. Robię postępy, to prawda, ale wcale nie jestem przekonany, czy mam w sobie dość sił na wyczerpującą wspinaczkę w stroju topless. Śnieżka, bo o nią tu chodzi, wznosi się na granicy Polski i Czech, ma tysiąc sześćset dwa metry wysokości i zimą smagają ją lodowate wiatry. Na szczycie, na którym stoi samotne obserwatorium, zapuszczają się nieustraszeni narciarze biegowi; dojeżdżają do końcowej stacji kolejki krzeselkowej, a wyżej docierają już o własnych siłach. Wyruszamy wczesnym rankiem, gdy tylko słońce rzuci na niebo pierwsze promienie. Zaczynamy u stóp góry i w piątkę – Hof, ja i trzech innych uczniów – przystępujemy do żmudnej wspinaczki przez półmetrowy świeży śnieg. Wsiadamy z należącej do Hofa zdezelowanej furgonetki volkswagena i już po chwili wiatr przenika nasze zimowe kurtki. Przy temperaturze minus czterech stopni Celsjusza byle wietrzyk staje się nieznośny. Na parkingu narciarze okutani od stóp do głów w kolorowe kombinezony z goreteksu mocują się ze sprzętem i powoli idą w kierunku wyciągu.

Hof ciągnie nas na boczny szlak, który wije się przez las i prowadzi na szczyt. Dajemy organizmowi czas na wytworzenie zapasu ciepła i po dziesięciu minutach zdejmujemy górną część ubrania. Ashley Johnson, były angielski pseudokibic, który odnalazł nową drogę w życiu i dziś pomaga w siedzibie Hofa w zamian za darmowe lekcje, po przyjacielsku klepie Lesceliusa i Kuzego po plecach. Chowamy ciuchy do plecaków i mozolimy się przez biały puch.

W chwili gdy pozbywam się koszulki, zyskuję namiastkę tego, co nasi prymitywni przodkowie musieli czuć podczas marszu takiego jak ten. Brnę przez śnieg i odbieram przenikliwie zimno inaczej niż przed rozpoczęciem szkolenia. Mam wrażenie, że ciepło, które gromadzę w sobie poprzez wysiłek, pozostaje we mnie. Czuję zimno, ale nie przenika ono przez skórę – jakbym nosił strój piankowy. Nie mam dreszczy. Skupiam się na punkcie tuż za uszami – to, jak twierdzi Hof, pomoże mi aktywność brunatny tłuszcz i wywoła falę ciepła, która zaleje ciało.

Powtarzam lekcję Hofa z sauny. Napinam mięśnie, skupiam się i wkrótce zaczynam się pocić. Nad całą naszą grupą unosi się rzadka mgiełka. Napieramy w kierunku szczytu. Jakiś narciarz zatrzymuje się i robi zdjęcia. Snowboardzistka krzyczy zaskoczona naszym widokiem i pędzi dalej. Podjeżdża patrol na skuterach i pyta, czy wszystko w porządku.

Najdziwniejsze jest to, że wspinaczka nie wiąże się z cierpieniem – przeciwnie, jesteśmy upojeni. Zimno i wysiłek fizyczny uwalniają ogromne ilości endorfin, które sprawiają, że na mojej twarzy gości szeroki, niemal maniackalny uśmiech. Mam wrażenie, jakby w wyzwaniu, które podjęliśmy, temperatura miała drugorzędne znaczenie. Sześć godzin później zbliżam się – z obnażoną piersią i oblepionymi śniegiem nogami – do wierzchołka. Tydzień temu spacerowałem pod palmami w Kalifornii, a dziś mozołę się na śnieżną górę w Polsce – i jest mi ciepło, a nawet gorąco.

To jednak jeszcze nie koniec. Zbocze jest strome i pomimo wielkiego wysiłku idzie nam dość wolno. Im bliżej granicy lasu, tym bardziej jesteśmy odsłonięci. Po południu temperatura spada do minus trzynastu stopni Celsjusza. Dzieli nas już niecałe sto metrów od szczytu, kiedy coś się zmienia. Z temperaturą wewnętrzną mojego ciała nie dzieje się nic złego, ale za to wiatr się wzmacnia, a zbocze staje jeszcze mocniej nachylone. Brnę z coraz większym trudem. Jestem zmęczony i zaczynam żałować, że dotąd objąłem się na siłowni. Zastanawiam się, co by się ze mną stało, gdybym się teraz zatrzymał. Czy zimno przerwałoby tę umysłową barierę, którą wzniosłem, i zapadłbym na hipotermię? Strach, bardziej niż cokolwiek innego, każe mi napierać dalej. Nie pora na podważanie metody, którą właśnie na sobie testuję. Dwadzieścia minut później docieram na szczyt. Nie jest mi zimno, ale czuję się zmęczony jak jeszcze nigdy dotąd. Robimy sobie kilka zdjęć, a potem tarzam się w śniegu i nie mogę się nadziwić, jak bardzo jest mi ciepło. Później wchodzimy do budynku obserwatorium.

Podobnie jak wtedy, gdy wszedłem do sauny prosto z zaśnieżonego pola pierwszego dnia szkolenia, tak teraz ciepłe od centralnego ogrzewania powietrze wywołuje wstrząs. Przed chwilą czułem się odporny na

żywioly i rozkosznie brykałem po śniegu, a teraz, znalazłszy się w bezpiecznym miejscu, zaczynam się rozluźniać i odczuwać chłód. Pancierz umysłowy zniknął, zimno z kończyn przenika do krwiobiegu. W ciepłym pomieszczeniu powinno być mi... ciepło, ale jest zupełnie inaczej. Całkiem na odwrót. Z początku przechodzi mnie tylko lekki dreszcz. Minutę albo dwie później już cały się trzęsę. Dzwonią mi zęby i nie pamiętam, żebym kiedykolwiek czuł tak dojmujące zimno. To zjawisko, jak się później dowiem, sanitariusze ratujący pacjentów z hipotermią nazywają załamaniem termicznym (ang. *afterdrop*). Podczas wazokonstrykcji kończyny wychładzają się znacznie bardziej niż wnętrze ciała. Kiedy organizm zaczyna się rozgrzewać, pobudza krążenie w kończynach. Krew, przepływając przez zimne ręce, dłonie i stopy, traci ciepło i powracając do serca, obniża ogólną temperaturę wnętrza ciała. W skrajnych przypadkach *afterdrop* może się skończyć śmiercią. Siły potrzebne do zejścia ze Śnieżki odzyskuję dopiero po godzinie. Ponieważ straciłem koncentrację i nie jestem już w stanie opierać się żywiolom, wyciągam z plecaka czarną kurtkę i zakładam ją.

W drodze powrotnej Hof mówi, że chciałby ponownie spróbować wspiąć się na Everest. Byłaby to jego druga próba; pierwszą podjął prawie bez ubrania i musiał przerwać. Pytam go, co jego zdaniem się stanie, jeśli podczas tej wyprawy przekroczy ostateczną granicę swoich możliwości i dołączy do setek śmiałków, którzy stracili życie na Dachy Świata. Czy jego przesłanie zostanie zapomniane? Czy lekcje, których udzielił, i wiedza, którą przekazał, będą miały jakiegokolwiek znaczenie, jeśli ponieś śmierć, którą większość ludzi uzna po prostu za głupią? Spochmurniał i zamyślił się. Wygląda, jakby miał się rozplakać.

– Nie wolno mi umrzeć – mówi. – Już postanowiłem.

Następnego dnia odwozi mnie na lotnisko we Wrocławiu. Czuję, że czegoś dokonałem. Zimno już mnie nie przeraża. W tydzień zrzuciłem prawie trzy kilogramy czystego tłuszczu – to miły skutek uboczny rozgrzewania ciała. No dobrze, ale co tak naprawdę stało się na Śnieżce? Czy zwiększyłem swoje zdolności, które do tej pory trzymałem w ewolucyjnym kubku na śmieci? Czy tylko znalazłem się niebezpiecznie blisko

granicy hipotermii? Inaczej mówiąc: naprawdę stałem się silniejszy, czy tylko mi się wydawało? Czy jedynie odsunąłem w czasie odczucie zimna, dopóki nie zacząłem się rozgrzewać i nie naraziłem się na *afterdrop*? Dociera do mnie, że jeśli chcę znaleźć odpowiedzi na te pytania, muszę wpierw zrozumieć, jak staliśmy się ludźmi.

Ta książka to prawdziwa lodowa petarda! Słyszałem wcześniej o Wimie i jego dokonaniami, ale byłem przekonany, że to, co robi, to zwykła szarlataneria. Trochę z przekory, a może dla potwierdzenia swoich wcześniejszych przypuszczeń, zdecydowałem się sięgnąć po *Co nas nie zabije* i... po pierwszych kilku stronach nie mogłem się już oderwać. Po przeczytaniu ostatniego zdania postanowiłem zacząć morsować! Pewnie pomyślisz, że ja, Hof i Scott Carney zwariowaliśmy do reszty. Jeśli mam rację, możesz zrobić dwie rzeczy: odłożyć tę książkę na półkę albo dać sobie szansę i przeczytać ją. Zapewniam cię, że gdy poznasz historię opowiedzianą przez Scotta i spróbujesz ćwiczeń oddechowych Wima oraz jego treningu na zimnie, szybko zauważysz niewiarygodny, dobroczynny wpływ niskich temperatur na organizm człowieka.

Aleksander Doba, podróżnik, kajakarz, odkrywca

Z pewną obawą wziąłem do ręki książkę Scotta Carneya, bo podobnie jak on jestem sceptycznie nastawiony do wszelkich supermanów. Zwykle wyczyny takich fałszywych guru są możliwe jedynie dzięki ich unikalnym organizmom. W przypadku Wima Hofa jest jednak inaczej. Udowodnił on bowiem, że łączenie zimna z ćwiczeniami oddechowymi może przynieść mnóstwo korzyści dosłownie każdemu z nas. Ta książka to fascynująca opowieść o zimnie, ludzkim ciele i mechanizmach jego działania, ale również o naukowcach, lekarzach oraz zapaleńcach zaintrygowanych metodą Hofa. Nie spodziewałem się, że tak mi się spodoba! Polecam tę *cold story* z pełnym przekonaniem.

Piotr Pustelnik, himalaista, zdobywca 14 ośmiotysięczników

Wim Hof, holenderski guru sprawności fizycznej, utrzymuje, że potrafi kontrolować temperaturę swojego ciała i panować nad reakcjami układu odpornościowego. Dziennikarz śledczy Scott Carney potraktował te stwierdzenia z zawodowym sceptycyzmem. Postanowił wziąć udział w szkoleniu prowadzonym przez Hofa, aby „zdemaskować szarlatana”. Po szkoleniu wyjechał jednak jako zagorzały zwolennik metody Wima.

Co nas nie zabije jest opowieścią o metodzie Hofa oraz relacją ze spotkań z osobami, które dzięki niej odzyskały witalność, wyleczyły się z chorób (również autoimmunologicznych) oraz straciły zbędne kilogramy. Hof i jego uczniowie biorą udział w licznych eksperymentach medycznych, które potwierdzają skuteczność metody. *Co nas nie zabije* to zatem po części książka popularnonaukowa, a po części wciągająca opowieść o przesuwaniu granic ludzkich możliwości.

PATRONAT MEDIALNY:



Men'sHealth



ISBN: 9978-83-7579-580-6



9 788375 795806

www.galaktyka.com.pl

Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)