

Facet z okładki
Aldo Kane

Człowiek czynu

Możesz nie znać Aldo Kane'a. W końcu spędził całe lata w roli snajpera marines, by po odwieszeniu munduru do szafy zaszyć się w najbardziej niedostępnych miejscach na świecie, gdzie zwyczajnie musiał walczyć o przetrwanie. Teraz powoli wychodzi z cienia i zaczyna świecić — nie tyle blaskiem, co bezcennym doświadczeniem, co bezcennym doświadczeniem, i wykuwaną w najgorszych możliwych warunkach wolą walki. Sprawdziliśmy, czego można nauczyć się od takiego gościa.

Michał Rosiak, Ted Lane



Wyzwania ponad
siły? Dla Aldo Kane'a
takowe nie istnieją.



Jeśli zastanawiałeś się kiedyś, oglądając filmy dokumentalne, jakim cudem ekipy filmowe są w stanie bezpiecznie nurkować w poszukiwaniu zatopionych okrętów, przetrąbywać się przez dziewicze dżungle lub nagrywać przy „pracy” przemytników AK-47, to wiedź, że telewizja nie zawsze kłamie, nie wszystko jest ustawione i takie sytuacje rzeczywiście się zdarzają. Jest to możliwe właśnie dzięki takim facetom, jak Aldo Kane, były marines, który dba o to, by nikomu nie spadł włos z głowy nawet w najmniej gościnnych miejscach na świecie.

Był on m.in. kaskaderem na planie „Avengersów”, podróżował wspólnie z Tomem Hardym i Henrym Cavillem podczas kręcenia serialu „Driven to Extreme” i odkrywał tajemnice najbardziej niedostępnych miejsc na Ziemi wspólnie z Stevem Backshalem w „Expedition”.

Teraz w filmie dokumentalnym BBC – „Tigers: Hunting the Traffickers” – ujawnia szokujące sekrety nielegalnego handlu tygrysami w południowo-wschodniej Azji. Dlatego nietrudno uwierzyć mu, gdy na wspomnienie o kręconie ze swoim udziałem produkcji mówi: „Bardzo lubię ekstremalne wyzwania okraszone sporym wysiłkiem. Im bardziej wymagająca jest sytuacja, tym większą satysfakcję osiągam po pokonaniu trudności”. Nie jest to jednak typ faceta, który na siłę pcha się na szkło. Często angażuje się w charytatywne inicjatywy: jest m.in. ambasadorem akcji „Veterans for Wildlife”.

W ramach tej funkcji Kane pomaga byłym żołnierzom w przezwyciężaniu ich problemów ze zdrowiem psychicznym, za-

pewniając im jednocześnie zajęcie, dzięki wykorzystaniu ich umiejętności do szkolenia jednostek antyterrorystycznych w Afryce i Azji. To właśnie w tym projekcie mógł zrealizować wspólnie z BBC dokument o nielegalnym handlu tygrysami.

„Podczas filmowania wykorzystałem wiele z tego, czego nauczyłem się w wojsku” – twierdzi były marines. I dodaje: „Głównie chodziło o pozostanie w ukryciu i zrobienie dobrego zwiadu”. I tutaj po prostu musimy zaznaczyć, że to był zwiad w warunkach bojowych, a nie wyprawa do lasu. Rekonesans odbywał się na farmach tygrysów w Azji, gdzie duże koty są trzymane i zabijane w celu pozyskania tradycyjnego chińskiego napoju alkoholowego, który ma podobno medyczne właściwości. Kości

tygrysa są głównym składnikiem procentowego medykamentu. Domyślasz się zapewne, jak popyt na ten specyfik wpływa na populację dzikich kotów. Wszystko rozgrywa się na wspomnianych farmach tygrysów. Na jednej z nich znaleziono kiedyś szkielety aż 800 tych pięknych zwierząt. Gdyby Kane został złapany podczas infiltrowania takiego środowiska, bez wątpienia zostałby zastrzelony na miejscu. Tam świadkowie z kamerami nie są mile widziani.

Młodociany rekrut

Zanim jednak Aldo Kane stał się postrachem skuterowców/handlarzy, przebył całkiem ciekawy szlak życiowych i zawodowych doświadczeń. Startował w okolicach swojego rodzinnego Kilwinning, niedaleko Glasgow w Szkocji, gdzie był skautem i w każdy weekend wraz ze swoim bratem bliźniakiem, pod czujnym ojcowskim okiem, zapoznawał się ze sztuką przetrwania i wspinaczki. To właśnie te doświadczenia zainspirowały młodego Aldo do wstąpienia w szeregi marines, i to już w wieku 16 lat. Jego brat nadal jest instruktorem treningu fizycznego marines. „Nie szukaliśmy walki ani przemocy. To była szansa, by nauczyć się sztuki przetrwania w niesprzyjających warunkach. To była szansa na przeżycie przygody” – wspomina były żołnierz. Większość brytyjskich szesnastolatków zajęta jest egzaminem GCSE (egzamin

zdawany powszechnie w trakcie piątego roku nauki w szkole średniej) lub planowaniem wyjazdu na festiwal w Reading. Tymczasem Kane zdecydował się na jedno z najcięższych szkoleń militarnych na świecie. „To było bardzo trudne doświadczenie, ale myślę, że przypadło na idealny moment w moim życiu. Nie miałem przecież żadnego porównania. Nie pracowałem 10 lat jako mechanik, nie mogłem więc zestawiać trudów szkolenia z innymi doświadczeniami zawodowymi. Po prostu nie zdawałem sobie sprawy z tego, jak trudna jest to praca. Bo to była praca” – przywołuje wspomnienia bohater naszej okładki.

„Kiedy wstępujesz do takiej jednostki, uczysz się wielu nowych rzeczy, jak choćby strzelania z karabinu, wspinaczki po linie, atakowania z ukrycia. Najważniejsze jest jednak coś innego. Przede wszystkim uczysz się odwagi, determinacji, bezinteresowności i radości w obliczu przeciwności losu” – dodaje Kane. Według Aldo taki trening jest uniwersalny. „Życie jest trudne, cokolwiek robisz. Każdy z nas czasem przechodzi przez mroczne momenty, w których odpowiednie nastawienie jest kluczem do przetrwania” – twierdzi. I nie ma co bagatelizować doświadczeń nas, zwykłych ludzi, parających się tradycyjnymi zawodami, ale można sobie wyobrazić, że mroczne momenty żołnierza marines mogą wykraczać poza skalę prawnika czy pracownika budowlanego. Do jednych strzelają paragrafami, do drugich ołowiem.

A propos strzelania – mimo rygorystycznego treningu i świetnego wyszkolenia, nic nie jest w stanie przygotować człowieka na sytuację, w której ktoś w Ciebie celuje, by strzelić i zabić. „Jedynie, co można zrobić, to wykreować scenę, w której ludzie uczą się, jak radzić sobie ze strachem. Muszą nauczyć się z nim obcować, ale w kontrolowanym środowisku” – mówi Kane. Warto wziąć sobie te słowa do serca, bo pochodzą od kogoś, kto często sam brał na muszkę innych: w szeregach marines Aldo Kane był snajperem i raczej wie, co mówi. Zachęca on wszystkich, by w weekend zarezerwowali sobie kurs przetrwania lub po

„Nie dołączyłem do marines, by walczyć. Zaciągnąłem się, by podróżować i przeżywać. Chodziło o przygodę”.

TIME TO FACE YOUR DEMONS



prostu wzięli kumpla i wybrali się na jakąś outdoorową wyprawę.

Po co? Żeby porzucić choć na chwilę miejską strefę komfortu i spróbować funkcjonować w zupełnie innym środowisku. „To będzie miało bezpośredni wpływ na Twoje wyniki w pracy i w życiu” – twierdzi doświadczony Szkot.

Po zdjęciu kamaszy

Po odejściu z czynnej służby życie Kane'a wcale nie stało się jednak bezpieczniejsze. Trzeba mu jednak przyznać, że sam się o to postarał. Najbliżej skrócenia własnego życiorysu był w 2016 roku, kiedy to wraz z ekipą szykowali się do regat Talisker Whisky Atlantic Challenge, które polegają na przepłynięciu z Portugalii do Wenezueli w czteroosobowej łodzi wioślarskiej. Cała paczka byłego snajpera liczyła jednak równo pięciu członków i kiedy organizatorzy nie zgodzili się na udział ich wszystkich, Aldo postanowił, że przepłyną cały dystans na własną rękę. To było brawurowe posunięcie i omal nie skończyło się drastycznym skróceniem potencjalnej biografii.

„U wybrzeży Republiki Zielonego Przylądka, w najciemniejszej części nocy, uderzyła w nas duża fala” – mówi. „To było szaleństwo. W takich przypadkach, żeby przeżyć, musisz mieć szczęście” – dodaje z powagą. „Jeśli łódź przewróci się i coś uderzy Cię w bok głowy, najprawdopodobniej utoniesz. Kolejnym elementem jest odpowiednia reakcja. Musisz umieć zareagować. Kiedy dzieje się coś złego, często pierwszą reakcją ludzi jest zaprzeczenie i apatia. Wszystko z powodu szoku. Umiejętność podejmowania trudnych decyzji jest kluczowa. Nawet jeśli 8 na 10 dokonanych przez Ciebie wyborów będzie złych, nadal stawia Cię to w lepszej sytuacji niż tych, którzy nie podjęli ich wcale” – reasumuje. Nie bez znaczenia są też ludzie, którymi się otaczamy. Człowiek, na którym Kane polega całkowicie, to jego najlepszy przyjaciel Jason Fox – weteran z Afganistanu. W 2018 roku Kane współpracował z Jasonem przy produkcji serii dokumentalnej o dużo mówiącym tytule „Meet the Drug Lords”.

Kane wcielił się w rolę negocjatora. „Spędziliśmy trzy miesiące w Ameryce Południowej, obcując bezpośrednio z handlarzami narkotyków – wspomina. – To wszystko było bardzo wyczerpujące psychicznie. Przez długi czas byliśmy wysta-

Kane podbił już lądy i morza, ale ciągle szuka swojego szczytu możliwości.





wieni na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia”.

Innym czynnikiem, który pomaga przetrwać w warunkach mało przyjaznych, jest umiejętność nierozpamiętywania krytycznych sytuacji. Żadnego „co by było, gdyby...”. „Pewnego razu mieliśmy wypadek samochodowy, w którym nieomal ucięło mi głowę. Odwróciłem się wtedy do Foxego i powiedziałem: »Kur** mać, to prawie mnie zabiło!«. Odpowiedział jedynie: »Ale cię nie zabiło«. W takich sytuacjach traci się na chwilę kontakt z otoczeniem i zaczyna rozpatrywać wszystkie potencjalne czarne scenariusze, ale trzeba mieć świadomość, że one się już nie wydarzą” – przytomnie zauważa weteran. Nie toczą więc fikcyjnych sporów z szefem czy partnereką – to nie ma sensu.

Potęga umysłu

Podczas trwających dwa miesiące regat przez Atlantyk Kane nigdy nie spał dłużej niż godzinę i 15 minut naraz i więcej niż 3 godziny łącznie. „Nie istnieje żaden trening, który mógłby Cię przygotować na takie warunki” – uczciwie przyznaje brawurowy żeglarz. „Mam 42 lata i zrobiłem w życiu kilka odważnych rzeczy, ale tam, na morzu, pierwszy raz w życiu skala wyzwania pchnęła mnie w kierunku mindfulness”

– przyznaje. I choć sam nie cierpi tego terminu, taktyka koncentrowania się na chwili obecnej, na przetrwaniu najbliższych 5 minut, potem kolejnej godziny, doby i tygodnia, może być skuteczna, gdy organizm odmawia posłuszeństwa. „Przetrwalem dzięki sile umysłu, nie mięśni. W zasadzie nie miałem wtedy żadnych mięśni, tylko wystające kości i otarcia od soli” – komentuje. Wyraźnie widać, że Aldo to facet o bardzo wysokim poziomie sprawności funkcjonalnej, ale jego zdaniem to sprawny sposób myślenia robi prawdziwą różnicę. „Twoje ciało często jest świetnie przygotowane na wyzwania. To nieprzygotowany umysł może załamać się pierwszy lub podtrzymać Cię na duchu w najgorszych chwilach, gdy jest odpowiednio nastrojony do walki. Trenując silną wolę poprzez wystawianie jej na różne próby, sprawiasz, że ze słabego punktu zmienia się w najmocniejszy” – podkreśla Aldo. Kane żelazną wolę walki zawdzięcza armii, ale większość z nas marines ogląda w TV. Co więc mamy robić, by przygotować umysł na chwile próby? Uciekać poza sche-

mat, poznawać, doświadczać, odkrywać. Nie popadać w rutynę i odrętwienie. Szukać nowych bodźców. „Ja stawiam na trening siłowy złożony z ruchów wielostawowych, ćwiczenia kalisteniczne i ciągłą pracę nad kondycją” – radzi Aldo. Jednak uważa, że największe benefity przynosi trening na świeżym powietrzu. Jeśli tylko możesz, zaplanuj aktywność fizyczną na zewnątrz. Patrząc na tego gościa, odnosi się wrażenie,

„Kiedy sytuacja Cię przerasta, skup się na tu i teraz, przetrwaj następne 5 minut”.

że jest szczerym, pokornym i normalnym człowiekiem, który jest zdolny do niesamowitych rzeczy. Rzut oka na jego sylwetkę uzmysławia, że nie musisz być niewolnikiem treningu, wzrostu mięśni i liczenia makro, by osiągać wielkie sukcesy i przeżywać przygody (idziemy o zakład, że też te łóżkowe). Może zamiast maniakalnego szlifowania sylwetki warto postawić na ogólną sprawność, także tę mentalną. Aldo udowadnia też, że wiek to żadne ograniczenie i ze swoimi 42 latami na karku wciąż planuje brać udział w odważnych przedsięwzięciach. Coś nam mówi, że będzie o nim jeszcze głośno.

Trening Aldo

Opuść strefę komfortu

Poczytałeś o mentalnej sile i postanowiłeś, że zostaniesz mocarzem woli?
No to teraz przejdź od słów do czynów.

01

Zyskaj szybkość

Same sprinty działają, ale... w ten sposób nie sprawdzisz, gdzie leży Twoja granica. W tym treningu chodzi o to, by w pierwszych dwóch ćwiczeniach zmęczyć dolne partie mięśniowe, a na koniec zmusić Cię do sięgnięcia po głębokie rezerwy: mentalne i fizyczne. Na koniec nagrodą będzie powolny spacer z powrotem do strefy startu. Wykonuj po kolei wszystkie serie ćwiczeń.



Zbuduj wytrzymałość

02

Najlepszym sposobem na zbudowanie wytrzymałości psychicznej jest wejście w swoich treningach na najwyższe strefy tętna. Dodatkowo to świetnie spala zbędne kalorie. Ustaw stoper na 30 minut. Wykonuj poniższe ćwiczenia po kolei, łącząc je w obwód. Pracujesz na czas, więc się nie obijaj, ale pamiętaj, że dopiero po pierwszej serii ostatniego ćwiczenia możesz liczyć na odpoczynek. Dasz radę?

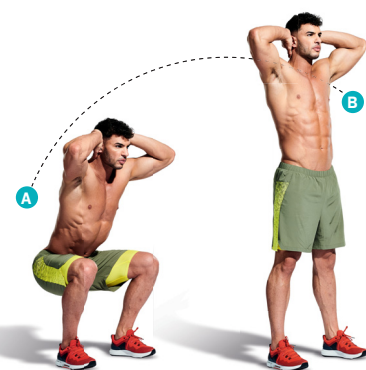


01\ PODWÓJNY SKOK 5 SERII, 50 POWT., BEZ PRZERW

Stań prosto, trzymając skakan-
kę oburącz. Rzemiek skakan-
ki powinien spoczywać za Tobą.
Podskocz ze złączonymi no-
gami, wychylając je do przodu.
W tym samym czasie ruchem
nadgarstka wpraw rzemiek
w ruch. Powinieneś celować
w dwukrotny obrót rzemyka
na każdy Twój skok w górę.

01\ AIRBIKE 7 SERII, 60 SEKUND, BEZ PRZERW

Ustaw siodełko na wyso-
kości bioder i wsiądź na
airbike'a. Zaczynij z pozycji
stojącej, by rozpędzić rower
ciężarem własnego ciała. Po
chwili usiądź i staraj się pra-
cować zarówno ramionami,
jak i nogami. Pamiętaj, że
im mocniej trenujesz, tym
większy będzie opór.



02\ PRZYSIAD 5 SERII, 50 POWT., BEZ PRZERW

Możesz odrzucić na bok
skakanke. Stań prosto ze
stopami rozstawionymi na
szerokość obręczy barkowej
i palcami skierowanymi deli-
katnie do zewnątrz. Inicjując
ruch z bioder, wykonaj
przysiad do wysokości kolan.
Następnie, odbijając się z pięt,
wróć na górę.

02\ WIOŚLARZ 7 SERII, 60 SEKUND, BEZ PRZERW

Zeskocz z roweru i szybko
siadaj na ergometr – masz
być gotowy do wiosłowania,
gdy koła airbike'a nie zdążą
się jeszcze zatrzymać! Złap
za uchwyt i przyciągnij go do
siebie. W momencie gdy dłonie
miną kolana, zacznij odpychać
się nogami. Dociągnij drążek
do korpusu i odchyl się do tyłu.



03\ SPRINT 5 SERII, 50 M, 60 SEKUND PRZERWY

Stań w pozycji: lewa stopa
w zakroku oparta na palcach,
lewa dłoń palcami podpira się
o podłogę, prawe kolano ugię-
te, a prawa dłoń odchylona do
tyłu. Wystartuj jak najszybciej
potrafisz i, pracując również
ramionami, wykonaj sprint
na dystansie 50 metrów.
Wróć spacerkiem.

03\ KROKODYLKI 7 SERII, 60 SEKUND, 60 SEKUND PRZERWY

Zmęczony? Piekło dopiero
się zaczyna. Z pozycji stojącej
wyrzuc nogi w tył i opuść
klatkę do podłogi. Następnie
przeskocz nogami do przodu,
oderwij ręce od podłogi i dyna-
micznie wyskocz w górę, uno-
sząc ręce nad głowę. Trzymaj
tempo i dobrze wykorzystaj
czas odpoczynku.



FOT. DAVID VERNI, STYLIZACJA: HAWLEY LAWRENCE, GROOMING: LAURA DEXTER, LOKALIZACJA: MCP MANOR, ZDJEŃCA ĆWICZEN: PHIL HAYNES, MODEL: LUIS YOUNG / W MODELS, STYLIZACJA: ABERN OFEL, GROOMING: NAT SCHMITT

MH