

# КИЛОМЕТР

# ЗА

ДЖЕННИФЕР ФАРР ДЭВИС

# КИЛОМЕТРОМ

# К СЕБЕ

КАК ОДНО ПУТЕШЕСТВИЕ  
ИЗМЕНИЛО ЖИЗНЬ

18+

РЕАЛЬНАЯ  
ИСТОРИЯ,  
КАК НАЙТИ  
СЕБЯ В ЭТОМ  
МИРЕ



Проект TRUESTORY. Книги, которые вдохновляют

Дженнифер Фарр Дэвис

**Километр за километром к себе. Как одно путешествие изменило жизнь**

«ЭКСМО»

2010

УДК 821.111-94(73)

ББК 84(7Сое)-44

## **Дэвис Д.**

Километр за километром к себе. Как одно путешествие изменило жизнь / Д. Дэвис — «Эксмо», 2010 — (Проект TRUESTORY. Книги, которые вдохновляют)

ISBN 978-5-04-233582-2

Дженнифер Фарр Дэвис — путешественница, писательница и вдохновительница тысяч людей по всему миру и первая женщина, установившая абсолютный рекорд прохождения Аппалачской тропы. Она прошла более 22 000 километров по шести континентам — от жарких саванн Африки до ледяных вершин Патагонии. Но все началось с серьезного шага. Окончив колледж и не зная, в каком направлении двигаться дальше, Дженнифер выбрала путь длиной более 3,5 тысячи километров, пересекающий США от Джорджии до Мэна. Несмотря на страх и сомнения, она отправилась в одиночное путешествие, надеясь найти ответы и обрести себя. Этот путь стал для нее испытанием — тяжелым, безжалостным и преображающим. Измученная болью и одиночеством, Дженнифер научилась идти вперед, когда кажется, что сил больше нет. Она открыла для себя доброту незнакомцев, силу воли и глубинное ощущение свободы, которое невозможно найти ни в городах, ни на приеме у психолога. Эта история не просто о покорении тропы, она о нечто большем — о том, как испытание становится откровением, а дорога — путем к себе. Для всех, кто ищет вдохновение, силу и смысл, «Километр за километром к себе» станет вашим путеводителем к внутренней свободе. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 821.111-94(73)

ББК 84(7Сое)-44

ISBN 978-5-04-233582-2

© Дэвис Д., 2010

© Эксмо, 2010

# Содержание

Предисловие	7
Вступление	8
Признательность	10
Истина	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Дженнифер Фарр Дэвис

## Километр за километром к себе: как одно путешествие изменило жизнь

В оформлении обложки использована фотография:

Margaret.Wiktor / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

© 2010 by Jennifer Pharr Davis

© Марчукова А. Р., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2025

\* \* \*

*Посвящается...*

*Славе Божьей,*

*Моей любви, моему мужу Брю Дэвису,*

*Моему другу, моему отцу Йорку Фарру*

«Было бы славно приобретать знания не только в условиях обычной жизни, но и в тени гор. Тогда бы в памяти людей всплывали воспоминания не только об их студенчестве, но и о том, что им приходилось пережить во время путешествий».

– Генри Дэвид Торо

## Предисловие

Дженнифер Фарр Дэвис – известная путешественница нашего времени. Большинство людей в современном обществе не ищут испытаний. Они ищут развлечений. Читая историю Дженнифер, вы можете прочувствовать ее боль и опосредованно насладиться всем тем, что она пережила во время путешествия, которое впоследствии сформировало ее уникальную личность.

Несмотря на то что я знал о большинстве событий, произошедших во время ее похода, оторваться от книги было просто невозможно. Вы почувствуете то же самое. Мне не терпелось узнать, какое испытание бросит ей Аппалачская тропа в следующий раз и как она с ним справится. Я считаю, что эта книга может найти отклик в сердце каждого – не только любителя походов или бегуна, но и в сердцах тех, кто когда-либо мечтал об авантюрных и рискованных поступках.

Еще никто в столь юном возрасте не добился тех результатов, которых добилась Дженнифер. Она одна из самых выносливых, дружелюбных и милых людей, которых я когда-либо встречал. Она мотивирует меня ставить перед собой новые цели и задачи. Чтение этой книги вдохновит вас ежедневно бросать себе вызовы.

Для меня большая честь называть Дженнифер своим другом. Мне безумно интересно, какой будет ее следующая авантюра. Прочитав эту книгу, вы почувствуете, что Дженнифер стала и вашим другом. История, с которой вы сейчас познакомитесь, является лишь началом пути этой юной леди.

*Дэвид Хортон,*

*доктор философии, легкоатлет, бывший рекордсмен Аппалачской тропы, профессор кинезиологии университета Либерти*

## Вступление

Аппалачская тропа – это тонкая нить индивидуальной свободы, протянувшаяся между горами Спрингер в Северной Джорджии и Катадин в центральной части штата Мэн. То, что такой путь еще существует в нашем кибернетическом мире, говорит о том, как предусмотрительны были задумавший его в начале двадцатого века создатель и тысячи добровольцев – строителей тропы, неустанно трудившихся на протяжении последних восьми десятилетий, а также как велик вклад энтузиастов, которые занимаются ее поддержанием сейчас.

Аппалачская тропа является главным и самым длинным пешеходным маршрутом страны, которому подражают и который копируют во всем мире. Она имеет такое же значение для здоровья нации, как межштатные автомагистрали, национальные парки и системы социального обеспечения, и при этом обходится налогоплательщикам совсем недорого. Она предоставляет возможность насладиться сочной, создающей атмосферу покоя зеленью, чтобы компенсировать хаотичную бездушную серость нашего повседневного существования. Те, кто проходит по этой тропе утром, днем, в сумерках, на рассвете, в течение нескольких недель или нескольких месяцев, скорее всего, по итогу будут лучше относиться к себе и друг к другу.

Паломничество – важная часть многих культур. Нам нужно уходить от привычного и исследовать не только то, что находится за следующим поворотом, но и открывать силу и красоту, которые есть в нас самих. Путешествия такого рода помогают осознать то, что школа загоняла нас в определенные рамки и условия, и с пониманием этого мы можем сделать первые шаги к свободе и самореализации. Мы развиваем способности к критическому мышлению, снова начинаем проявлять любопытство и задавать вопросы. Начинаем более четко определять, что для нас действительно важно, а что – мелочь жизни. Мы погружаемся в понятия красоты и истины, осознавая, что правильно, а что нет. Мы заново открываем в себе детское чувство удивления перед сущностью окружающей природы.

С уверенностью могу сказать, что тропа является незаменимым учителем. Только здесь нет обязательного чтения, заданий, проектов или оценок. У нее нет ожиданий. В ней нет предрассудков и дискриминации. Ее не волнует ваш социально-экономический класс, возраст, пол, религиозная или этническая принадлежность, раса, уровень образования, профессия, фамилия, одежда, которую вы носите, или автомобиль, который вы водите. Какое фантастическое место для того, чтобы человек осознал свою роль в этом мире!

За последние тридцать семь лет я шестнадцать раз преодолел Аппалачскую тропу. Я наблюдал за сотнями людей до и после их походов. В большинстве случаев тропа вызывала в этих паломниках положительные изменения. Они становились сильнее физически, умственно и духовно, росла уверенность в своих силах и возможностях. Они стали более счастливыми, гибкими, спокойными, терпеливыми и еще больше полюбили приключения.

Однако напрягает тот факт, что не все, кто отправляется в поход, завершают его. По оценкам, число участников, которые бросают маршрут, колеблется от семидесяти пяти до восьмидесяти процентов. Почему? Основываясь на данных восьми групп людей, которых я сопровождал на протяжении всего пути, с феноменальными показателями завершения, обретя мудрость, я сделал следующие тринадцать выводов:

1. Пройти Аппалачскую тропу – это не отдых. Прежде всего это учение и работа.
2. Пройти Аппалачскую тропу – не просто «сходить в поход». Это сложная задача – путешествие с ощутимыми последствиями. Сможете ли вы справиться с ними и научиться новому?
3. Не боритесь с Тропой. Вы должны течь вместе с ней. Сотрудничайте с Тропой, не соревнуйтесь и не сопротивляйтесь.

4. Не ждите, что Тропа будет уважать или учитывать ваш уровень комфорта и желание контролировать окружающую среду. Избегая неудобств, вы можете получить их в большем объеме. Проявление страха имеет огромное значение.

5. Время, расстояние, рельеф, погода и сама Тропа не могут измениться. А вы должны это сделать. Не тратьте энергию на жалобы по поводу того, что вы не можете контролировать. Вместо этого посмотрите на себя со стороны и адаптируйте свой разум, сердце, тело и душу к Тропе. Помните, что на протяжении всего путешествия вы будете гостем в чужом доме.

6. Тропа не знает ни предрассудков, ни дискриминации. Не ждите от нее никаких милостей. Тропа по своей сути трудна – здесь нет легких путей. Все нужно заслужить. Тропа – это испытание.

7. Оставьте дома свой культурный «уровень комфорта». Сократите свои материальные желания, сосредоточившись на физических и духовных потребностях.

8. Основные потребности – еда, одежда, кров? Будьте легки, просты и экономны.

9. Гораздо лучше и менее болезненно научиться быть умным, а не сильным туристом.

10. Оставьте свой эмоциональный застой дома. Не стесняйтесь смеяться, плакать, чувствовать себя одиноким, бояться, чувствовать себя безответственным, глупым и (самое главное) свободным. Проживите вновь свои детские эмоции, сыграв с Тропой в ИГРУ. Смиритесь с трудностями и научитесь смеяться в тени невзгод. Будьте всегда оптимистичны – бывают условия и хуже, не погрязайте в болоте печали.

11. Если ваша цель – пройти всю Аппалачскую тропу, то сделайте это. Люди, которые выбирают короткие пути, делают это потому, что они обычно быстрее и проще. Так где же в этом вызов и честь? В реальном мире хватает упрощений.

12. Ожидайте худшего. Если после недели пути вы можете честно сказать, что он оказался легче, чем вы ожидали, то, скорее всего, вы сумеете пройти Тропу.

13. У каждого из нас свой темперамент, уровень комфорта и болевой порог. Если они совпадают с тем, чего требует Тропа, вы преуспеете в паломничестве.

Далее следует информативная и вдохновляющая история о том, как по окончании бакалавриата юная девушка с успехом преодолела Аппалачскую тропу. Много, что ей пришлось узнать в процессе похода, путешественница глубоко прочувствовала и после была вознаграждена даром прозрения, познанием красоты и истины, которые теперь будут ее сопровождать всю жизнь и оказывать влияние на людей, которым посчастливилось с ней познакомиться. Я горжусь тем, что являюсь одним из этих счастливиц.

Книга «Километр за километром к себе» – откровенная и веселая история о том, как девушка-пилигрим преобразилась благодаря тяжелым физическим усилиям, упорству и способности адаптироваться к любым условиям. Она научилась ценить простое удовольствие пеших прогулок, подобно газели, по великолепным Аппалачам от Джорджии до Мэна. Это путешествие заслуживает уважения и почитания. Зная, каких высот ей удалось достичь со времен первого путешествия в 2005 году, я уверен, что это не последняя книга, посвященная ее достижениям.

Для меня большая честь представить вам историю о том, как Дженнифер Фарр Дэвис становилась Одиссой<sup>1</sup>.

**Уоррен Дойл,**

*доктор философии, директор народной школы Аппалачской тропы, основатель Ассоциации любителей пеших прогулок на длинные дистанции в Аппалачах (ALDNA)*

---

<sup>1</sup> Одисса – женская форма имени Одиссей. (Прим. ред.)

## Признательность

**Январь 2020 г.**

Во многих отношениях я провела последние пятнадцать лет в попытках перерасти наивную героиню, заполнившую страницы этой книги, – ту самую, с ложными суждениями (и ветром в голове), ограниченным мировоззрением да и к тому же не имеющую никакого опыта. Но в каком-то смысле все то, что я хотела бы изменить в себе в «Пути Одиссы», являлось причиной ценности данной книги. Я действительно изменилась. Эта история несет в себе огромный смысл, она откликается в сердцах людей, так как на самом деле она не обо мне. Она о преображении, которое случается, когда мы проводим время на природе.

Поход стал самым большим подарком и катализатором перемен в моей жизни. Он научил меня скептически относиться к широким, проторенным путям и всегда искать альтернативные маршруты и варианты. Благодаря ему я бросила вызов и переосмыслила представления о самых важных жизненных темах, включая красоту, успех, образование, равенство и веру. Момент перехода из серых давящих стен колледжа в зеленый туннель Аппалачской тропы являлся переломным в моей судьбе. Путешествие протяженностью 3,5 тысячи километров научит и вас бороться с дискомфортом, адаптироваться, решать проблемы, проявлять самостоятельность, работать в команде и не терять стойкость духа. В то же время поможет осознать ценность добрых дел, позитивного настроения и времени, выделяемого на отдых. Тропа воспитывает, основываясь на опыте искуснейших профессоров всех времен, учитывая не только их мудрость, но и особенности естественных факторов. Вопреки поэтическим излияниям романтиков и трансценденталистов, природа не всегда добра к человеку. И в ее суровой реальности есть нечто странно утешительное. Природа предлагает постоянные циклы разрушения и восстановления, и, наблюдая за растениями и животными, я осознала, что баланс сезонный, а не постоянный, успех циклический – не вертикальный. Мудростью тропы обладают туристы шестидесяти-семидесяти лет, которым удалось ее пройти. Ты понимаешь это, когда они делятся с теми, кто действительно готов их слушать, своими самыми большими сожалениями и радостями. Мудрость присутствует на каждом этапе взросления, и любой может служить учителем, но лучше всего с этой задачей справятся те, кто знает, что ждет впереди.

Мои самые близкие друзья на А.Т. были совершенно не такими, как я. Меня окружали люди абсолютно разных возрастов, происхождения и вероисповеданий. Знакомство с ними помогло разрушить стереотипы и предрассудки, которые были заложены во мне, но никогда раньше не проявлялись. Кроме того, наше общение существенно повлияло на мои глубинные убеждения и заставило поменять ранее принятые жизненные установки.

Я была христианкой, когда начала этот путь, и осталась ею, когда прошла его. Разница в том, что вначале я думала, что мой голос в этой среде был гласом вопиющего в пустыне. В конце концов я поняла, что мне нужно заткнуться и просто прислушаться. Голос уже был слышен. Его ноты можно было заметить в рассказах других туристов, в спокойном ритме жизни, в недостатке материальных благ, в гармоничных отношениях с телом, в глубоких медитациях, в состоянии недостижимости и уязвимости... Этот список такой же длинный, как и тропа. В истории сотворения мира с точки зрения христианства именно Адам и Ева были изгнаны из Эдемского сада, а не Бог. Если вы хотите услышать глас Божий, то вернитесь в сад, пройдитесь по тропинке, затем выйдите из него и прислушайтесь. Попробовав, вы сможете почувствовать себя еще дальше от теологии и гораздо ближе к Богу.

Большая часть моего преобразования происходила медленно, шаг за шагом, километр за километром, неделя за неделей, штат за штатом. Но некоторые метаморфозы происходили более стремительно. Я никогда не забуду поход по голым хребтам горы Рон на границе Северной Каролины и Теннесси. Я была окружена сотней далеких непокоренных вершин, ветер

разносил запах елей, пахло прямо как на Рождество, и все это пространство словно объяло мелодичное пение предвестников весны. В этот момент я больше не была наблюдателем... Я чувствовала себя частью природы. Это осознание, этот неопровержимый факт изменили все внутри меня. Теперь зеркалом моей души стали горы, и отражение не просто заставляло меня чувствовать себя красивой; оно убеждало меня в том, что я живая и в какой-то мере даже дикая.

Меня поразило, насколько хорошо во время похода мое тело выносило нагрузки. Вскоре я начала обгонять большинство ребят. Когда я проходила мимо, некоторые из них пытались как-то задеть меня, другие же восхищались. Но настоящий переворот в сознании произошел, когда их комментарии в мой адрес перестали иметь какое-либо значение. Это был этап раскрепощения – идти вперед, основываясь на своих возможностях, а не на чьих-либо ожиданиях, в том числе и собственных.

**Сила похода заключается в гораздо большем, чем в простом умении ориентироваться; она заключается в том, что после похода вы возвращаетесь домой с ощущением полной свободы.**

Восторг, который приходит после осознания того, что тех рамок и границ, в которые вы себя когда-либо загоняли, больше не существует, вызывает мощнейший прилив сил. В 2011 году я использовала эту энергию, чтобы установить общий рекорд на Аппалачской тропе, пройдя ее за 46 дней – в среднем почти по 75 километров в день. Но этот результат значит для меня не больше и не меньше, чем мой первый поход на дальние расстояния, о котором рассказывается здесь. Они оба являются отрезками одного и того же судьбоносного путешествия. С 2005 года я преодолела более 22 000 километров на шести континентах. Будучи беременной, я осилила путь длиной в девятьсот километров. Я также прошла весь штат Северная Каролина, пока кормила сына грудью, а с дочерью мне удалось побывать во всех пятидесяти штатах. Сейчас мы с мужем выделяем друг другу по две недели в год на приключения, проводя время вдали от работы и семьи. Но если не считать странностью то, что работающая мама проводит по четырнадцать дней в лесу в полном одиночестве каждый год, остальная часть нашей жизни выглядит на редкость обычной. Мы с мужем ежемесячно платим ипотеку за кирпичный дом площадью 167 квадратных метров с двором, которому мы не уделяем должного внимания. На нашей заросшей лужайке дети играют в догонялки до того момента, пока мяч не прилетит кому-то в голову и не начнется истерика. Моя «работа в дневную смену», которая зачастую перетекает в вечернюю, ночную и в выходные, заключается в подаче меня как автора, спикера и руководителя компании по организации походов – малый бизнес, основанный на страсти и создающий больше работы, чем предполагает норма прибыли. В воскресенье утром, когда у меня есть немного времени, чтобы отдохнуть от работы и семьи, я обычно хожу в церковь. Иногда, что очень ценно, провожу вечера с друзьями и изо всех сил стараюсь уместить в них еще пару коротких пробежек или же небольших походов.

У меня есть все те же проблемы, что и у других, но при этом я не чувствую себя отягощенно. Однако для большей части населения моя жизнь может показаться обычной и бессмысленной. Походы и возня с трекинговыми вещами в какой-то мере стали выражать свободу. Я могу с радостью принять культурные нормы, зная, что они меня никаким образом не определяют и не направляют. Мой дом – это не дом площадью 167 квадратных метров; это маршрут длиной 3,5 тысячи километров и все тропы, по которым я ходила с 2005 года. Став взрослее, я все больше благодарна за то, что, будучи наивной выпускницей колледжа с маленьким опытом путешествий, я решила забить на общественные ожидания и отправиться в пятимесячный поход. Путешествие по Аппалачской тропе не просто изменило мою жизнь – оно произвело в ней настоящий переворот. Сила похода заключается в гораздо большем, чем в простом умении

ориентироваться; она заключается в том, что после похода вы возвращаетесь домой с ощущением полной свободы. Мои путешествия не заканчиваются историей о покорении горы Катадин, но они начинаются с рассказа о двадцатидвухлетней девчонке из Джорджии, которая по окончании колледжа решила отправиться в пеший поход самостоятельно. За этот этап жизни я всегда буду благодарна.

## **Истина**

**Декабрь 2004 г.  
Институт Аппалачской тропы,  
Баннер-Элк, Северная Каролина**

## **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.