

Мене не зламати. Гартуй дух і кидай собі виклики

Дитинство Девіда Ґоґґінса було справжнім пеклом: ледь рухався після батькового паска, заїкався, учителі вважали його розумово відсталим, а однолітки цькували за колір шкіри. Та депресивний юнак із надмірною вагою і без майбутнього все-таки знайшов свій шлях. У цій книжці автор відверто розповідає про його торування: як видобував внутрішню стійкість, розвивав дисципліну й занурювався в біль, а потім виходив за його межі.

Боротьба Ґоґґінса з власними фізичними та психологічними обмеженнями — його унікальний шлях із максимально практичним підходом до трансформації мислення завдяки таким нетиповим технікам, як «Дзеркало відповідальності», «Банка для печива» і «Правило 40 відсотків». Ці потужні інструменти допоможуть читачеві побороти свої страхи, краще використовувати внутрішні резерви і перетворити біль у паливо для постійного руху вперед.

ДЕВІД ГОГГІНС

МЕНЕ НЕ ЗЛАМАТИ

ГАРТУЙ ДУХ І КИДАЙ
СОБІ ВИКЛИКИ

*Переклала з англійської
Анастасія Дудченко*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2025

Зміст

<i>Вступ</i>	10
1 Я мав стати статистикою	14
2 Правда очі коле	41
3 Нездоланний бар'єр	67
4 Як украсти душу	92
5 Броньований дух	117
6 Не про трофеї мова	147
7 Найпотужніша зброя	173
8 Талант — не обов'язкова вимога	207
9 Виняток із винятків	235
10 Сила, що криється в поразках	263
11 А що, як?	293
<i>Подяки</i>	315

Невблаганному голосу в моїй голові,
який ніколи не дозволить мені спинитися

БОЙОВЕ ЗАВДАННЯ

ЧАСОВИЙ ПОЯС: 24/7

ОПЕРАТИВНЕ УГРУПОВАННЯ: СОЛО-МІСІЯ

1. СИТУАЦІЯ: є небезпека все життя прожити в такому комфорті й спокої, що ви до самої смерті не дізнаєтеся, який насправді мали потенціал.
2. ЗАВДАННЯ: звільнити розум. Назавжди позбутися мислення жертви. Взяти під повний контроль усе у своєму житті. Збудувати непорушний фундамент.
3. ВИКОНАННЯ:
 - а) прочитайте цю книжку від палітурки до палітурки. Опануйте наведені тут техніки, прийміть усі десять викликів. Повторіть. Повтори загартовують розум;
 - б) якщо виконуватимете завдання якнайкраще, буде боляче. Ця місія не для того, щоб ліпше почуватися. Ви самі маєте стати кращим і ще більше змінити цей світ;
 - в) не спиняйтеся, коли втомилися. Спиняйтеся, коли завершили.
4. ЗАСЕКРЕЧЕНО: це історія появи героя. Цей герой — ви.

КОМАНДИР: ДЕВІД ҐОґґІНС

ПІДПИС: 

РАНГ І ПІДРОЗДІЛ: головний старшина, підрозділ морських котиків ВМС США, у відставці.

Вступ

Чи знаєте, хто ви насправді й на що здатні? Певен, ви вважаєте, що так. Але факт не стає фактом лише від того, що ви в нього вірите. Заперечення — універсальна зона комфорту.

Не хвилюйтеся, ви не одні такі. У кожному місті, країні, у всьому світі мільйони людей вештаються вулицями з мертвими, наче в зомбі, очима. На голці в комфорту, з мисленням жертви, без жодного уявлення про свій реальний потенціал. Мені це відомо, бо частенько з такими стикаюся віч-на-віч, а ще — тому що, як і ви, колись був одним із них.

І теж мав достобіса гарну на те причину.

Життя роздало мені погані карти. Я народився у злиднях, у дитинстві мене лупасили, у школі тиранили, а «нігером» називали стільки разів, що й не злічити.

Колись ми жили бідно, на самі лише соцвиплати, а мешкали в будинку, орендованому за пільговою програмою. Мене душила депресія. Моє життя минало на самому дні, й майбутнє видавалося з біса похмурим.

Мало хто знає, що відчуваєш на самому дні. Я знаю. Це як сипучі піски: дно тебе хапає, тягне вниз і не відпускає. Коли так живеш, дуже легко плисти за течією і постійно робити той самий зручний вибір, який раз за разом тебе вбиває.

Та правда в тому, що всі ми робимо звичний, самообмежувальний вибір. Це природно, як захід сонця, фундаментально, як гравітація. Так влаштовані наші мізки, і саме тому мотивація — повна херня.

Навіть найкраща мотиваційна промова чи спосіб самоорганізації допомагають лише тимчасово. Вони не переналаштовують ваш мозок, не зроблять ваш голос гучнішим і не піднесуть ваше життя на новий рівень. Мотивація нікого не змінює. Погані карти, які мені випали в цьому житті, були мої і лише мої. І щось із ними робити лишалося теж мені.

Тож я пішов на пошуки болю, закохався у страждання і зрештою перетворив себе з найслабшого пиздюка на цій планеті на найнезламнішого чоловіка з усіх, що створив Бог. Принаймні так я собі кажу.

Є всі шанси, що дитинство вам випало значно краще за моє і ви навіть зараз живете досить нормальним життям. Але хоч би ким були ви чи ваші батьки, хоч би де жили, хоч би чим заробляли й скільки, імовірно, ви використовуєте десь відсотків сорок своїх реальних можливостей.

Соромидло.

Ми всі маємо потенціал до значно більшого.

Багато років тому мене запросили на панельну дискусію в Массачусетському технологічному інституті. Я ніколи не бував в університетських аудиторіях як студент. Навіть повну шкільну освіту ледь отримав. Та все ж мене запросили в один із найпрестижніших вишів країни обговорити тему ментальної витривалості з кількома іншими людьми. На певному етапі дискусії шанований професор МТІ заявив, що в усіх нас є генетичні обмеження. Непробивна стеля. Те, на що ми просто не здатні, і психічна стійкість тут не допоможе. Мовляв, щойно ми впираємося в цю стелю, уся наша загартованість — порожній звук.

Здавалося, усі присутні прийняли його версію реальності, бо цей поважний професор із довічним контрактом славився саме дослідженнями психічної стійкості. Це була робота всього його

життя. А ще це було лайно собаче: на мою думку, своєю теорією він знімав з нас усіх відповідальність.

До того моменту я відмовчувався, бо в оточенні всіх цих розумних людей почувався дурнем. Але хтось із присутніх звернув увагу на вираз мого обличчя і спитав, чи згоден я. А коли мене прямо про щось запитують, я не барюся з відповіддю.

— Маю сказати, що в реальності все не так, як у теорії, — сказав я, а потім розвернувся до професора. — У більшості людей усе саме так, як ви сказали, але не у ста відсотків. Завжди буде один відсоток тих, хто готовий іти й усе долати.

Далі я розповів те, що знаю з досвіду. Будь-хто може перетворитися на зовсім іншу людину й досягти того, що так звані експерти, як цей професор, вважають неможливим. Але на це потрібно чимало духу, воля й загартований ум.

Про це правильно сказав Геракліт — філософ, який жив у Перській імперії у V столітті до н. е. Він писав про чоловіків на полі бою таке: «З кожних ста чоловіків десять узагалі не мали там опинитися, вісімдесят — це просто мішені, дев'ять — реальні бійці, і добре, що вони в нас є, бо на них тримається вся битва. А от один, один — це воїн...».

Разом з першим вдихом ви отримуєте право на смерть. Також ви отримуєте право знайти свою велич і стати тим єдиним воїном. Але тільки вам вирішувати, як готуватися до цієї битви. Тільки ви здатні взяти контроль над своїм мисленням — а без цього ніяк не прожити сміливого життя, сповненого таких досягнень, які більшість вважає за межami можливостей.

Я не геній, як ті професори з МТІ, зате я — той єдиний воїн. А ця історія, яку ви збираєтеся читати — історія мого схибленого життя, — підсвітить вам перевірений шлях до опанування себе, допоможе подивитися у вічі реальності, взяти на себе відповідальність, пересилити біль, навчитися любити свої страхи, насолоджуватися невдачами, повною мірою розкрити свій потенціал і з'ясувати, хто ви є насправді.

Люди змінюються за допомогою навчання, звичок та історій. З моєї історії ви дізнаєтеся, на що здатні тіло й розум, якщо їх

Вступ

використовувати на повну, і як це зробити. Бо коли у вас є мета, то хоч би що стояло на вашому шляху — расизм, сексизм, травми, розлучення, депресія, ожиріння, трагедія, бідність, — воно стане паливом для ваших трансформацій.

Викладені тут способи — це єдиний еволюційний алгоритм. Він здатен змитати перешкоди, від нього йдуть промені слави, і він принесе вам мир у душі до кінця життя.

Сподіваюся, ви готові. Час розпочати битву із самим собою.

Я мав стати статистикою

У прекрасному районі ми знайшли пекло. У 1981 році найла-
сша нерухомість продавалася саме у Вільямсвіллі в Баф-
фало, що в штаті Нью-Йорк. Уздовж зелених, привітних,
безпечних вулиць вишикувалися вишукані будинки, у яких жи-
ли взірцеві громадяни. Лікарі, адвокати, директори металургій-
них заводів, стоматологи й професійні футболісти мешкали тут
разом зі своїми вродливими дружинами і, за статистикою, ма-
ли 2,2 дитини. Новісінькі автівки, підметені вулиці, нескінченні
перспективи. Тут усе жило й дихало американською мрією. А на
розі Передайз-роуд розташовувалося пекло.

Тут жили ми — у двоповерховому білому дерев'яному будин-
ку на чотири спальні. Головний вхід обрамляли чотири квадрат-
ні колони, повз які можна було вийти на найбільшу й найзеле-
нішу галявину у Вільямсвіллі. За домом були город і гараж на
два авто, де ховалися Rolls Royce Silver Cloud 1962 року випус-
ку й Mercedes 450 SCL 1980-го. Біля парадного входу красував-
ся новий блискучий Corvette 1981 року. Усі на Передайз-роуд
перебували на вершечку харчового ланцюга, і якщо дивити-
ся збоку, то більшість наших сусідів гадала, що ми — так зва-
на щаслива й гармонійна сім'я Горгінсів — кінчик цього списа.
Та у блискучій поверхні ми частіше бачимо відображення, аніж
те, що під ними сховано.

Вони бачили нас майже кожного буднього ранку — ми всі о сьомій збиралися біля входу. Мого батька, Транніса Гоггінса, не можна було назвати високим, та він мав симпатичну зовнішність і статуру боксера. Носив шиті на замовлення костюми, тепло й відкрито усміхався. За всіма ознаками скидався на успішного бізнесмена, який прямує на роботу. Моя мама Джекі була на сімнадцять років молодша за нього, тендітна і вродлива, а ми з братом — акуратно підстрижені, гарно вбрані у джинси й пастельні сорочки Izod, з наплічниками, як і всі інші діти. Білі діти. У нашій версії заможної Америки кожен парадний вхід перетворювався на сцену, звідки треба було кивати й махати рукою, коли батьки та діти роз'їжджалися на роботу і в школи. Сусіди бачили те, що хотіли. Глибше ніхто не копав.

От і добре. Бо правда була така: сім'я Гоггінсів саме повернулася додому після чергової ночі на районі, і якщо Передайзроуд — пекло, то я жив із самим дияволом. Щойно сусіди зачиняли двері чи заходили за ріг, батькова усмішка перетворювалася на звірячий вищир. Він щось нам гарчав і простував усередину відсипатися, а для нас усе лише починалося. Нам із братом, Траннісом-молодшим, треба було їхати, і відвозити нас доводилося невиспаній матері.

У 1981 році я вчився у першому класі, й у голові моїй був повний туман. Не через складні уроки — принаймні на той період, — а лише тому, що я не міг продрати очей. Співочий голос учительки правив мені за колискову, складені на парті руки — за м'яку подушку, а в'дливі слова — коли мене ловили на дріманні — то був клятий будильник, що не вимикається. Діти в такому віці — як величезні губки. Вони блискавично швидко всотують формулювання й ідеї, щоб закласти фундамент, на якому переважна більшість людей потім вибудовує потрібні на все життя навички — читання, орфографію, базову математику. Але я ночами працював і ранками міг зосередитися лише на одному: як би це не заснути.

На перервах і фізкультурі я ступав на геть інше мінне поле. На майданчику не заснути було найлегше. А найскладніше —

приховати все потрібне. Не можна було дозволяти, щоб футболка задралася. І носити шорти теж. Синці були моїми червоними прапорцями, які не можна було показувати. Я знав: покажу — отримаю ще. Та все ж на тому майданчику і в класі я знав, що в безпеці — принаймні на певний час. Лише там він не міг до мене дістатися — принаймні фізично. Брат проживав щось схоже в шостому класі — перший рік у середній школі. Йому теж доводилося ховати травми й шукати можливості для сну, бо щойно дзвенів дзвінок з останнього уроку, ось тоді й починалося реальне життя.

Автівкою дорога від Вільямсвілля до району Мастен у східній частині Баффало займала десь пів години, але між ними лежала прірва завбільшки із цілий світ. У Мастені, як переважно і в усьому східному Баффало, жили чорні — робітничий район прилизаного центру. Щоправда, у 1980-х там ще не утворилося суцільного гетто. У ті часи металургійний завод Bethlehem Steel ще гудів, а Баффало вважалося останнім великим металургійним містом Америки. Більшість тамтешніх чоловіків, білих і чорних, мали пристойну роботу, були членами профспілок і заробляли досить, щоб прогодувати сім'ю, — тобто бізнес у Мастені йшов непогано. Для мого тата точно.

У двадцять років він уже мав концесію* на розповсюдження Coca-Cola і чотири маршрути доставки в районі Баффало. Хороші гроші, як на такого юнака, та в нього були більші мрії і плани на майбутнє. Коли закрилася місцева пекарня, він орендував її приміщення й запустив один із перших ролердромів у Баффало.

Через десять років Skateland уже розташовувався в будівлі на Феррі-стріт, яка простягалася мало не на квартал у самому серці Мастену. Батько відкрив бар над ролердроном і назвав його Vermillion Room**. У 1970-х східний Баффало процвітав, і саме там

* Концесія — договір, коли одна сторона за плату надає іншій право виготовляти та/або продавати певний товар чи послуги. В Україні за договором комерційної концесії працюють McDonalds, Kodak, Coca-Cola тощо. — *Прим. пер.*

** Vermillion — відтінок червоного і помаранчевого (цинобровий, кіноварний). — *Прим. пер.*

тато познайомився з мамою. Їй було лише 19, йому — 36. Вона тоді щойно поїхала з дому. Джекі виросла в католицькій родині. Батько Транніса був священником, тож він гарно володів її мовою і зміг замаскуватися під вірянина, чим і привернув увагу. Та будьмо чесними: вона просто сп'яніла від його чарів.

Транніс-молодший народився в 1971 році, а я в 1975-му. На момент, коли мені виповнилося шість, усі просто божеволіли від ролер-дискотек. Щоночі Skateland просто гудів. Ми зазвичай приїжджали туди близько 5-ї вечора, і поки брат працював у снєк-барі — готував попкорн, викладав на гриль сосиски, завантажував холодильник і випікав піцу, — я розставляв ролики за розміром і стилем. Щодня вилізав на драбинку, бризкав взуття аерозольним дезодорантом і замінював гумові заглушки. Смердючий аерозоль хмарою висів навколо моєї голови та в'їдався в ніздрі. Я постійно ходив із налитими кров'ю очима й годинами не відчував жодних інших запахів. Але реагувати на це заборонялось — я мав тримати себе в руках і не зволікати. Бо мій тато, який працював за пультом диджея, не зводив із мене очей. Якщо якісь ролики зникали — мені прилітало по сраці. Перед відкриттям закладу я полірував підлогу ковзанки ганчіркою, вдвічі більшою за мене самого.

Близько 6-ї вечора мама кликала нас в офісні приміщення вечеряти. Ця жінка перебувала в перманентному стані заперечення, але материнський інстинкт мала цілком живий. Він з біса яскраво виражався і хапався за будь-які крихти нормальності. Щовечора вона ставила на підлогу тих офісних приміщень електричну плитку на дві конфорки, всідалась, підібгавши ноги, і готувала повноцінну вечерю — смажене м'ясо, картоплю, квасоллю і булочки. Тато тим часом підбивав бухгалтерію і сидів на телефоні.

Готувала мама смачно, але навіть у шість-сім років я розумів: наша «сімейна вечеря» — гівняна копія порівняно з тим, як вечеряють у більшості сімей. До того ж їли ми на ходу. Насолоджуватися стравами часу не було, бо о сьомій, коли відчинялися двері, починалося шоу — й усі мали стояти на своїх місцях і бути

готовими обслуговувати відвідувачів. Тато був за шерифа: стаючи за диджейський пульт, постійно нас пеленгував. Усевидющим оком сканував залу, і якщо ти лажаєш — то обов'язково за це вислухаєш. Якщо спершу не прилетить.

У жорсткому верхньому світлі те приміщення нічим особливо не вражало, та коли батько його приглушував — прожектори купали ринк у червоному світлі, яке відстрибувало від дзеркальної кулі, що безперервно крутилась, і начакловували справжню мрію скейт-диско. Крізь двері ролердрому в будні й вихідні проходили сотні відвідувачів. Найчастіше цілими сім'ями: платили три долари за вхід, пів долара за ролики — і на танцпол.

Я видавав орендовані ролики й усім процесом заправляв самотужки. Ту драбинку я носив за собою, наче милиці. Без неї відвідувачі навіть не побачили б мене. Ролики більшого розміру лежали під стійкою, але менші зберігалися так високо, аж мені доводилося видиратися на полиці, що завжди веселило відвідувачів. Касирка в нас була одна-єдина — мама. Вона брала в усіх плату за вхід, а для Транніса гроші були всім. Він рахував усіх, хто заходить, обчислював свій дохід у режимі реального часу, тож приблизно розумів, чого очікувати, коли рахував виторг після зачинення. І краще, щоб усі гроші були на місці.

Увесь виторг лишався йому. Жоден із нас ніколи ані цента не заробив за свій піт. Мама взагалі не мала власних грошей. Ані банківського рахунку, ані кредитних карток на своє ім'я. Батько контролював усе, і ми всі знали, що трапиться, якщо в касі раптом виявиться нестача.

Звісно, ніхто з відвідувачів про це не здогадувався. Вони бачили в Skateland рожеву мрію, такий собі розважальний заклад, яким володіє і керує сім'я. Тато крутив затерті вінілові платівки диско, фанку і перших провісників хіп-хопу. Від червоних стін відстрибували баси улюбленого всіма баффальця Ріка Джеймса, Funkadelic Джорджа Клінтона і перших треків новаторів хіп-хопу Run-DMC. Деякі діти ганяли на роликах. Мені теж подобалося їздити так швидко, але танцюристів на роликах вистачало і без мене. На танцполі панувала запальна атмосфера.



Skateland, мені шість років

Перші годину чи дві батьки дітей проводили на першому поверсі — каталися самі або спостерігали, як їхні малі кружляють овальним ринком, — та зрештою переповзали нагору, на власну вечірку. Коли їх там уже набиралося достатньо, Транніс полишав диджейський пульт і долучався до загалу. Мій батько вважався неофіційним мером Мастену — від і до був справжнім фальшиво-улесливим політиком. З клієнтів він завжди мав вигоду, а ті не знали, що, хоч би скільки він наливав їм коштом закладу та обіймався по-братерськи, насправду йому було на них срати з високої дзвіниці. Транніс бачив у них лише доларові купюри. Якщо наливав чарку на халяву, то лише тому, що був упевнений: ви купите ще дві чи три.

У нас бували і катання до ранку, і навіть цілодобові марафони, але зазвичай двері Skateland зачинялися о 10-й вечора. Потім я, брат і мама бралися до роботи: виловлювали просяклі кров'ю тампони з переповнених лайном унітазів, провітрювали обидві вбиральні від густого марихуанового диму, відшкрябували від підлоги ролердрому жуйку, що аж кишіла бактеріями, чистили кухню за торговельним прилавком і проводили інвентаризацію. Близько півночі ми, напівмертві, пленталися в офіс. Мама вклала нас із братом на дивані, головами у протилежні боки, і вкривала пледом. Стеля здригалася від фанкових басів.

Мамин робочий день тривав далі.

Щойно вона заходила в бар, Транніс ставив її працювати на вході чи відправляв у підвал носити коробки з алкоголем, наче мула. Їй завжди знаходилося якесь нище завдання, і вона невпинно бігала, а батько спостерігав зі свого куточка бару, звідки було видно геть усе. У ті часи уродженець Баффало й один із найкращих батькових друзів Рік Джеймс заїжджав завжди, коли був у місті — паркував свій Excalibur на тротуарі перед входом. Та автівка працювала як білборд: увесь район одразу розумів, що «суперфрік»* на базі. У нас бували й інші знаменитості. О. Джей Сімпсон був однією з найбільших зірок NFL, і вони з друзями

* Superfreak — пісня Ріка Джеймса. — Прим. пер.

з Buffalo Bills постійно сиділи в тому барі, а ще Тедді Пендерграсс і Sister Sledge. Якщо не знаєте цих імен і назв — погугліть.

Можливо, якби я був старшим чи якби мій батько був хорошою людиною, я навіть пишався б тим, що долучений до культурного моменту такого масштабу. Але для малечі таке життя не годиться. Складається враження, що, хоч би ким були наші батьки й хоч би чим заробляли на життя, ми всі нібито народжуємося з правильно налаштованим моральним компасом. Коли тобі виповнюється шість, сім, а тоді вісім, то помалу дізнаєшся, що правильно, а що — хрін там. Та якщо постійно живеш у цьому вихорі терору й болю, то усвідомлюєш, що так не має бути, і ця правда скалкою сидить у твоєму перевантаженому мозку. Ти можеш її ігнорувати, але дні й ночі кривавим потоком зливатимуться в один змазаний спогад, а цей тупий біль лишатиметься його невіддільною частиною.

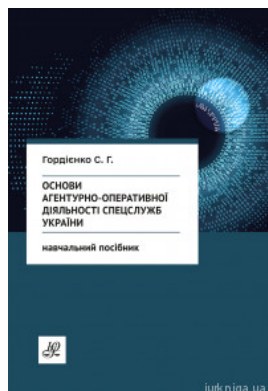
Однак є моменти, які випирають, і той, про який я думаю зараз, і досі не виходить мені з голови. Події розгорнулися в ту ніч, коли мама прийшла в бар раніше, ніж мала, і побачила, як батько мило балакає із жінкою, років на десять молодшою за неї. Транніс помітив, що мама дивиться, і знизав плечима. Мама, не відводячи від нього очей, хапнула дві чарки Johnnie Walker Red, щоб заспокоїти нерви. Він помітив її реакцію — і це йому ой як не сподобалося.

Мама знала, що і як влаштовано. Знала, що Транніс возив повій через кордон у канадський Форт-Ері. Літній будинок президента одного з найбільших банків Баффало правив за імпровізований бордель. Коли потрібно було збільшити кредитний ліміт, батько зводив банкірів Баффало зі своїми дівчатами й завжди отримував позику. Мама розуміла, що та юна відвідувачка — одна з таких дівчат. Уже бачила її раніше. Один раз застукала, як вони трахалися на офісному дивані Skateland — тому самому, на якому майже кожного сраного вечора вкладала спати своїх дітей. Побачивши маму, ця жінка всміхнулася. А Транніс і оком не змигнув. Ні, мама розуміла, що відбувається, та все одно їй боліло бачити це на власні очі.

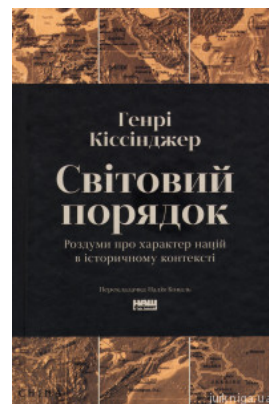
Книги, які можуть вас зацікавити



Позивний "Хаос". Уроки
лідерства від
ексголови Пентагону



Основи
агентурно-оперативної
діяльності спецслужб
України



Світовий порядок.
Роздуми про характер
націй в історичному
контексті

Перейти до галузі права
Військове право



Перейти на сайт →