

ДЕВІД ГОГГІНС

НІКОЛИ НЕ СПИНЯЙСЯ

ЯК ЗВІЛЬНИТИ РОЗУМ
І ПЕРЕВЕРШИТИ САМОГО СЕБЕ

*Переклала з англійської
Анастасія Дудченко*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2025

Зміст

<i>Вступ</i>	10
1 Максимізувати мінімальний потенціал	16
2 З Різдвом, блять	35
3 «Ментальна лабораторія»	57
4 Звір віродився	81
5 Дисциплінований учень	103
6 Мистецтво тримати удар	131
7 Розплата	170
8 Грай до свистка	214
9 До останньої краплі духу	244
<i>Подяки</i>	268

БОЙОВЕ ЗАВДАННЯ

ЧАСОВИЙ ПОЯС: 24/7

ОПЕРАТИВНЕ УГРУПОВАННЯ: СОЛО-МІСІЯ

1. СИТУАЦІЯ: соціальні та внутрішні бар'єри обмежують ваші горизонти.

2. ЗАВДАННЯ: боротися, долаючи внутрішній і зовнішній опір. Вийти за рамки звичного. Переосмислити межі можливого.

3. ВИКОНАННЯ:

а) прочитайте цю книжку від палітурки до палітурки. Усвідомте закладену в ній філософію. Протестуйте всі теорії, наскільки дадуть змогу сили. Повторіть. Повторення відточить нові навички й простимулює розвиток;

б) легко не буде. Щоб досягти успіху, доведеться зіткнутися із жорсткими істинами й кинути собі складні як ніколи виклики. Суть цієї місії – прийняти й засвоїти уроки з кожного маневру. Так дізнаєтеся, хто ви насправді й ким можете стати;

в) самовдосконалення – нескінченний процес. Мусите запам'ятати: НІКОЛИ НЕ СПИНЯТИСЯ!

4. ЗАСЕКРЕЧЕНО: справжня робота – та, якої ніхто не бачить. Найважливіше – те, що ви робите, коли за вами ніхто не спостерігає.

КОМАНДИР: ДЕВІД ГОГГІНС

ПІДПИС: _____



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

Вступ

Це не книжка із саморозвитку. Нікому не потрібна ще одна проповідь про десять кроків, сім стадій чи шістнадцять годин на тиждень, які витягнуть їх із застою чи повної сраки. Зайдіть у найближчу книгарню чи на Amazon — і бездонна трясовина хайпу на саморозвитку миттю вас засмокче. Мабуть, усе це приємно читати, бо продається воно на ура.

Шкода тільки, що майже нічого із цього не працює. Не дає реальних результатів. Стійких. Часом справді можна побачити прогрес, але якщо ви зламані, як колись був я, або застрягли на нескінченному плато, поки ваш справжній потенціал гниє без діла, жодна книжка сама собою вас не врятує. Ніколи.

Саморозвиток — це просто красива назва самовдосконалення. І хоч ми завжди маємо прагнути стати кращими, тільки вдосконалення зазвичай недостатньо. У житті бувають моменти, коли ми настільки втрачаємо зв'язок із собою, що відновити його можна, лише копнувши глибше, з'єднавши розірвані зв'язки в серці, голові й душі. Бо тільки так можна віднайти й розпалити заново *віру* — ту іскру в пітьмі, здатну запустити вашу еволюцію.

Віра — міцна, потужна, первісна сила. Це довів один науковець, доктор на ім'я Курт Ріхтер, у 1950-х. Він зібрав кілька десятків пацюків і кинув їх у 75-сантиметрові скляні циліндри,

наповнені водою. Перший пацюк трохи поплавав на поверхні, потім пірнув на дно й заходився шукати вихід. Він помер менш ніж за дві хвилини. Кілька інших учинили так само. Деякі протрималися хвилин п'ятнадцять, але зрештою все одно здалися — всі до одного. Ріхтер був вражений, адже пацюки з біса добре вміють плавати, але в його лабораторії тонули майже без боротьби. Тож він трохи змінив експеримент.

Запустив у циліндри нових піддослідних і почав спостерігати. Коли ставало видно, що пацюки от-от здадуться, він із лаборантами витягував їх, обтирав рушниками й тримав на руках доти, доки в них не нормалізовувалися серцевий ритм і дихання. Тварини мали відчутти на фізіологічному рівні, що їх урятували. Науковці зробили так кілька разів, а потім частину тієї групи знову кинули у клятї циліндри — і тепер дивилися, скільки ж пацюки протримаються без допомоги. Цього разу тварини не здавалися. Плавали до останнього... у середньому бо годин, без їжі й перепочинку. Один протримався аж 81 годину.

У звіті Ріхтер припустив, що перша група здалася, бо впала у відчай, а друга трималася так довго, бо знала: є ймовірність, що хтось прийде і врятує їхні злиденні шкури. Сьогодні побутує трактування, що втручання Ріхтера активувало в мозку пацюків перемикач, який продемонстрував нам усім силу надії.

Мені подобається цей експеримент, але допомогла пацюкам не надія. Ну скільки можна протягнути на самій надії? Може, на початку вона й запустила якийсь процес, але жодна істота не триматиметься на воді бо годин поспіль без їжі, на самій надії. Потрібно щось куди сильніше, щоб і далі дихати, борсатися й боротися.

Коли альпіністи штурмують найвищі вершини чи найстрімкіші скелі, то страхуються мотузкою, закріпленою на льодових або скельних точках опори. Якщо зірвуться — не злетять униз і не загинуть. Ні, вони впадуть на три-чотири метри, підведуться, обтрусяться і спробують ще раз. Життя — це гора, яку ми всі намагаємося підкорити. Але надія — не точка страховки. Вона надто м'яка, пухка, ефемерна. Під надією нічого немає. Це не м'яз,

який можна тренувати. Вона не вкорінена глибоко. Надія — це емоція. Вона з'являється і зникає.

Ріхтер знайшов у своїх пацюках щось майже незламне. Можливо, він не помітив, як ті пристосовувалися до смертельного випробування, але вони так чи так мали знайти ефективніший спосіб економити сили. З кожною хвилиною вони ставали стійкішими, аж поки не почали вірити, що виживуть. І з плином часу ця впевненість не згасала, а зростала. Вони не сподівалися на порятунок. Вони відмовлялися вмирати! На мою думку, саме віра перетворила звичайних лабораторних пацюків на морських свавців.

Віру можна поділити на два рівні. Є поверхова — та, яку люблять проповідувати тренери, вчителі, психотерапевти й батьки. «Повір у себе», — кажуть вони, ніби проста віра в себе може втримати нас на плаву, коли ставки на життя або смерть. Та щойно ми виснажуємося, сумніви й невпевненість у собі миттю прокрадаються в нашу свідомість, і ця крихка віра зникає.

Але є інша віра — народжена зі стійкості. Вона формується, коли ви прокладаєте свій шлях попри біль, утому й логічні доводи, коли ігноруєте постійне бажання здатися, аж поки не натрапите на джерело енергії, про існування якого навіть не здогадувалися. На щось, що знищує всі сумніви, дає абсолютну впевненість у власних силах і в тому, що зрештою ви переможете — якщо тільки не зупинитесь. Оце вже справжня віра — здатна зламати очікування науковців і змінити все. Це не емоція, якою можна поділитися, і не інтелектуальна концепція, яку можна пояснити. Вона мусить вирости зсередини.

Коли ти загублений посеред океану й порятунку чекати годі, варіантів лише два. Або гребеш щосили й знаходиш варіант, як протриматися стільки, скільки потрібно, або неминуче тонеш. Я народився з дірками в серці та серпоподібноклітинною анемією. Моє дитинство пройшло під вогнем токсичного стресу й труднощів у навчанні. У мене майже не було потенціалу. У двадцять чотири роки я вже знав: маю цілком реальний ризик змарнувати життя.

Багато хто все перекручує і думає, ніби мої досягнення прямо пов'язані з потенціалом. Але це не так. Досягнення — ще не потенціал. Те крихітне зерно, що в мені було, лежало так глибоко, що більшість ніколи його не знайшла б. А я не просто знайшов — я навчився використовувати його на повну.

Я бачив: навколо — суцільні руїни, але моя історія може бути куди цікавішою. І настав момент, коли довелося вирішити: чи вистачить мені сили гребти щосили стільки, скільки потрібно, щоб стати вільною і сильною людиною. Я проривався крізь сумніви й невпевненість. Хотілося здатися щодня. Але зрештою з'явилася віра. Я повірив, що можу змінитися. І саме ця віра дала мені силу й концентрацію триматися в усі найважчі моменти ось уже понад двадцять років. Найчастіше я кидав виклик сам собі — щоб дізнатися, як далеко здатен зайти, скільки ще розділів можу додати до своєї історії. Я й досі намагаюся виходити за рамки звичного. Мені досі цікаво, наскільки високо ще зможу піднятися — із самого дна.

Багатьом здається, що в їхньому житті чогось бракує — чогось, чого не купиш за гроші. І це відчуття зводить з розуму. Люди намагаються заповнити порожнечу речами, які можна побажити, потримати, відчути. Але порожнеча нікуди не зникає. Вона затихає на деякий час — аж поки знову не настає цілковита тиша. І тоді знайоме щемливе відчуття в животі повертається, нагадуючи: життя, яке проживаєш, — не повний прояв того, хто ти є чи ким можеш стати.

На жаль, більшість людей ще не в такому відчаї, щоб щось із цим робити. Коли ви стаєте заручниками суперечливих емоцій і чужих думок, спертися на віру не вдається — і можна легко відійти від бажання розвиватися. Тобі може з біса свербіти відчутти щось інше, бути кимось іншим, стати кимось іншим, але з'являється хоч найменший опір — і ти задкуєш у ту саму невдоволену версію себе, якою був. Тобі й досі свербить, ти й досі жадаєш стати новою людиною, та застрягаєш у своєму сірому, млявому статус-кво. І ти далеко не один такий, навіть якщо так здається.

Соцмережі тільки підлили олії у вогонь: поширили вірус хронічного невдоволення — і тепер у світі повно поламаних людей, які женуться за миттєвим задоволенням, полюють на швидкий дофамін, за яким не стоїть нічого реального. Замість того щоб тримати фокус на зростанні, мільйони умів заражені відчуттям нестачі — і тому їм здається, ніби вони ще менші, ще слабші, ще гірші. Їхній внутрішній діалог стає дедалі токсичнішим, і популяція слабаків, які вважають себе жертвами життя, множитья.

Кумедно, що в нас стільки сумнівів стосовно стількох аспектів у житті. Ми розмірковуємо, що було б, якби мали іншу зовнішність, інші вихідні умови, якби в певний момент нам допомогли. Але мало хто сумнівається у власних викривлених судженнях. Замість цього збираємо образи, драми, проблеми, накопичуємо їх у собі, поки не розбухнемо від застарілого жалю й заздрості. І саме ці барикади заважають нам стати справжніми собою, здатними на стільки всього.

Мільйони людей у усьому світі обирають саме таке життя. Але можна й інакше мислити, інакше жити. Саме цей інший спосіб допоміг мені повернути контроль над власним життям, стерти на порошок усе, що стояло на шляху, поки мій потенціал до зростання не став майже безмежним. Примари мене не полишили, але я обміняв своїх демонів на лютих янголів, і тепер мене не переслідує не минуле, а майбутнє. Не відпускає те, ким я ще можу стати. Не дає спокою жага до змін.

Ця робота була й залишається виснажливою і невдячною. Так, тепер у мене є певні техніки й навички, які допомагають триматися, але тут не буде фіксованої кількості принципів, годин чи кроків. Ідеться про безперервні зусилля, навчання, адаптацію, а все це потребує непохитної дисципліни й віри. Тієї, що дуже скидається на відчай. Бачте, я — саме той лабораторний пацюк, який відмовився здихати! А тепер прийшов показати вам, як дістатися іншого боку пекла.

Теорії про продуктивність і можливості переважно народжуються у стерильних лабораторіях та ширяться в університетських аудиторіях. Але я не теоретик. Я практик. Покійний

Стівен Гокінг досліджував темну матерію Всесвіту, а я з такою самою одержимістю вивчаю темну матерію розуму — нашу неосвоєну енергію, силу й можливості. Мою філософію перевірено й доведено у власній Ментальній лабораторії, яку я побудував із цеглинок того, як посилав усе й усіх до біса, зазнавав невдачі та здобував перемоги, — з усього, що сформувало мене в реальному світі.

Після кожного розділу на вас чекатиме маневр. У війську маневри — це вправи, тренування, бойові завдання, що вдосконалюють навички. У цій книжці маневри — це жорсткі істини, з якими нам усім доведеться зіткнутися. Це філософія і стратегія, що допоможуть вам подолати будь-які перепони — і вирватися вперед.

Як я вже казав, це точно не книжка із саморозвитку. Це — вишкіл для мозку. Вона промовляє: що ти, чорт забирай, робиш зі своїм життям? Це тривожний дзвіночок, на який ви не чекали й, найімовірніше, навіть не знали, що він вам потрібен.

Підйом, сучі діти!

До роботи!

Максимізувати мінімальний потенціал

Я сидів серед тисяч ветеранів у переповненому конференц-центрі Канзас-Сіті — на Національному з'їзді Ветеранів іноземних воєн (BIB) 2018 року. І не просто як активний учасник, а як почесний гість. Мене спеціально запросили, щоб вручити одну з найвищих відзнак організації — нагороду за американізм. Її щороку присуджують тим, хто демонструє відданість службі, патріотизм, допомогу побратимам і прагнення змінити американське суспільство на краще. Найвідоміший лауреат цієї нагороди — один із моїх героїв. Сенатор Джон Маккейн — людина, яка пережила п'ять з половиною років у полоні під час В'єтнамської війни. Я завжди захоплювався відвагою, яку він тоді продемонстрував, і впродовж усього свого дуже публічного життя він правив мені за взірць того, як чоловік має триматися у важкі часи. А тепер моє ім'я стояло поруч із його.

Я от-от мав отримати найвищу відзнаку у своєму житті. І замість того щоб відчувати шалену гордість, я був з біса спантеличений. Понад годину я просидів у залі між мамою, Джекі, та дядьком, Джоном Гарднером. Достатньо часу, щоб осмислити важливість моменту. І все, що зміг для себе сформулювати, — це перелік причин, чому я не мав би бути тут. Чому ніхто взагалі не мав би знати ім'я Девід Гоггінс — не те що згадувати мене

в одному реченні із сенатором Маккейном. І не тому, що я не заслужив на своє місце. А тому, що за всіма законами мій життєвий шлях не мав би привести мене в цю точку.

Так, тепер я переможець, але народився лузером. А таких народжується чимало. Діти з'являються на світ у бідності й нещасних родинах, як я, кожного бісового дня. Хтось втрачає батьків в аваріях. Хтось зростає у зневазі, насиллі чи повній байдужості. Багато хто народжується з вадами — фізичними, психічними або емоційними.

Кожній людині ніби вручають власну піньяту — просто за те, що вилізла з утроби живою. Ніхто не знає заздалегідь, що всередині іграшки. Але хай там як — саме вона визначить, як усе піде далі. Деяким щастить: вони розбивають ту піньяту — і з неї сиплються солодощі. Це ті, кому спочатку відносно легко. У когось — порожньо, як у висохлому колодязі. А в декого ще гірше: їхні піньяти набиті жахами. І полювання починається з першого вдиху. Так було в мене. Я народився в осередку жаху.

Поки на сцені виступали спікери, я сидів у внутрішній темній печері. Знову і знову переживав ті нескінченні побої, які мій батько влаштовував матері, брату й мені. Пригадував, як ми втекли до Бразіла у штат Індіана — і оселилися всього за 15 кілометрів від активного осередку Ку-клукс-клану. Вгадайте, у чийй школі навчалися діти тих покидьків? Я згадав расистські погрози, що сипалися від однокласників, як роками викручувався і списував, щоб мати нормальні оцінки, забивши на навчання.

Я згадав Вілмута — нареченого матері. Він мав стати мені вітчимом, батьківською фігурою, якої мені так бракувало. Але його вбили, перш ніж він встиг виконати цю роль. Згадав, як раз за разом намагався скласти тест на професійну придатність до військової служби ASVAB — обов'язковий для всіх новобранців армії. Мріяв стати парашутистом-рятувальником. Коли нарешті склав цей клятий тест і пішов служити, то кинув тренування в підрозділі, бо тренувальний етап у воді виявився заскладним. І внаслідок цього геніального рішення став 135-кілограмовим

дезінсектором на нічній зміні в Ecolab, де у 24 роки заробляв по тисячі баксів на місяць.

Від мене тоді лишилася сама оболонка. Ані самооцінки, ані самоповаги. Демони, які переслідували з народження, усе ще не відступали. І жорстка правда полягала в тому, що мені бракувало всього, щоб стати тим, ким я хотів бути.

Зрозумійте, я копався в цих спогадах не для того, щоб покарати себе. Я переглядав ці файли в пошуках каталізатора, миті, коли в мені знову зажеврила іскра, розгорілося щось первісне всередині. Я намагався згадати, як і коли все змінилося. Як мені вдалося переписати власну історію та побудувати життя, сповнене честі й служіння. Але відповіді не знаходив. Я так глибоко зайшов у внутрішню печеру, що навіть не почув, як назвали моє ім'я. І не зрушив би з місця, якби мама не штовхнула мене в плече. Я навіть зараз не пам'ятаю, як ми з нею підіймалися на сцену, бо все ще марив між минулим і цим химерним теперішнім.

Я почув, як диктор читає моє резюме: скільки грошей я зібрав на потреби ветеранів, яких результатів досяг за роки служби. Аж раптом — медаль на шиї, зал аплодує стоячи. І це був найочевидніший знак: я народився невдахою, та десь на шляху переродився. Це означало, що була мить — іскра, яка запустила метаморфозу.

Коли настав мій час вийти до мікрофона, я глянув у зал, повний незнайомих облич. Але це були члени братства і сестринства, частиною якого я залишусь назавжди. І саме те, що визнання йшло від них, було для мене найвищою честю, але я не знав, як їм подякувати. На той момент я вже мав чималий досвід як спікер і почувався впевнено перед будь-якою аудиторією. Та й завдяки військовому рекрутингу вже понад десятиліття виступав професійно. На сцені я майже ніколи не нервував. Але того літнього дня в Канзас-Сіті мене з біса сильно трусило, а в голові стояв туман. Я спробував отямитися й почав із подяки дідушеві, сержанту Джеку.

— Якби він зараз побачив мене, то пишався б, як ніхто, — сказав я. Захлинувся емоціями, зупинився, глибоко вдихнув, щоб



До мене нарешті дійшло — і емоції переповнили від усвідомлення, скільки всього я мусив зробити, щоб опинитися тут

зібратися з думками, і знову заговорив: — Я хочу подякувати моїй мамі, яка... — Я обернувся до неї. І коли ми зустрілися поглядами, я нарешті зрозумів, яка саме мить назавжди змінила моє життя. Сила цього усвідомлення накрила мене з головою. — Я хочу подякувати моїй мамі, яка...

Голос знову зірвався. Я більше не міг стримати ту повинь. Заплющив очі й розридався. Це було схоже на сон, що триває секунди, але за відчуттями — години. Час розтягнувся, і в пам'яті одна за одною спалахували сцени з поворотного моменту мого життя — останнього разу, коли я бачив батька. Якби я тоді не поїхав — ви ніколи про мене не почувли б.

* * *

Мені було 24 роки, коли я усвідомив: усередині я зламаний. Щось у душі немов оніміло. І саме це оніміння, ця відсутність глибоких почуттів і керували моїм життям. Через них я, щойно ставало важко, відмовлявся від своїх цілей і найбільших мрій.

Для мене кинути означало просто знову звернути й поїхати в об'їзд. І мене це особливо не тривожило. Бо коли ти онімілий, то не здатен осмислити, що відбувається — ані з тобою, ані всередині тебе. Я тоді ще не знав, на що здатен людський розум, і саме тому перетворився на жирного задрипанця, який працював винищувачем тарганів у ресторанах.

Виправдання в мене, звісно, були. Моє оніміння — це захисний механізм. Він сформувався через постійні побої від батька. У сім років я вже мислив, як колишній військовополонений. Онімілість допомогла мені витримати ті знущання і зберегти бодай крихту самоповаги. Трагедії і поразки не відпускали мене навіть після того, як ми з мамою втекли. Я знову ховався в оніміння — бо тільки так міг пережити те, що в житті знав лише поразку.

Коли народився лузером, твоя мета — не жити щасливо, а просто жити. Ти вчишся брехати, хитрувати, робити все, що треба, аби вписатися. Можливо, ти навчишся виживати, але це буде жалюгідне існування. Наче в тих тарганів, яких я винищував: виповзаєш із тіні, щоб ухопити необхідне, і при цьому ховаєш свою справжню суть від світла за будь-яку ціну. Ті, що народилися невдахами, — справжнісінькі таргани. Ми робимо, що мусимо, а такий підхід часто породжує серйозні дефекти характеру.

У мене їх було чимало. Усе кидав, усім брехав — жирний ледачий шматок лайна у глибокій депресії. Я відчував, як розвалююся зсередини. Зневірений і роздратований, різкий і злий, я більше не міг терпіти свого марного життя. І розумів: якщо не змінюся — чимшвидше, — то помру лузером. Або ще гірше — стану таким, як мій батько: пройдисвітом, який легко підіймає руку на інших. Безвихідь поглинала мене. Я судомно шукав, за що вхопитися: хоч якусь ментальну опору, аби не здатися назавжди. І єдине, до чого я додумався, — повернутися в той будинок на Передайз-роуд, який і досі мене переслідував у нічних жахіттях. Я мав поїхати в Баффало у штаті Нью-Йорк і подивитися батькові в очі. Бо коли живеш у пеклі, єдиний вихід — вийти на двобій проти самого Диявола.

Я сподівався знайти відповіді, які допоможуть змінити життя. Принаймні так собі казав, коли перетинав кордон Індіани й Огайо та повертав на північний схід. Ми з батьком не бачилися вже дванадцять років. Я сам так вирішив. На той час суд дозволяв це дітям, щойно їм виповнювалося дванадцять. Цей вибір я зробив переважно з поваги й вірності до мами. Після нашої втечі батько більше не підіймав на нас руки, але навіть моє оніміння не заглушило емоцій, які я переживав через мамині страждання. І все ж за ці роки я не раз поривався переосмислити своє рішення. Почав замислюватися, а чи дійсно правдиві ті спогади, ті історії, які собі розповідав.

Довгою дорогою я не вмикав музики. У вухах звучали тільки голоси з моєї голови — і всі змагалися за увагу. Перший голос приймав мене таким, яким я був.

Це не твоя провина, Девіде. Ти тут ні до чого. Ти робиш усе, що можеш, із тим, що тобі дісталось.

Цей голос я слухав усе життя. *Це не моя провина* — улюблений приспів, який пояснював і виправдовував усе: долю, глухий кут, у якому опинився. Він звучав у мені двадцять чотири на сім. Але цього разу я вперше почув ще один голос. Або, може, вперше перестав слухати лише те, що хотів чути.

Прийнято. Так, ти ніхріна не винен, що тобі випала паскудна доля. Але... це твоя відповідальність. Скільки ще ти дозволятимеш минулому стримувати тебе, перш ніж нарешті візьмеш контроль над власним майбутнім?

Порівняно з першим — м'якшим, турботливим — цей голос здавався крижаним. Я щосили намагався заглушити його.

Що ближче я під'їжджав до Баффало, то молодшим і безпораднішим почувався. За 250 кілометрів до міста став шістнадцятирічним. А коли з'їхав з траси й почав петляти вулицями Баффало, мені було вже вісім — стільки, скільки коли ми з мамою зібрали речі у сміттєві пакети й пішли геть. Щойно я переступив поріг будинку, наче знову потрапив у серпень 1983-го. Фарба на стінах, підлога, техніка, меблі — все залишилося, як було. Здавалося меншим і застарілим, але це все ще був той самий

будинок-привид, набитий кривавими спогадами й темною, майже фізично відчутною енергією.

А от батько поводився тепліше й ніжніше, ніж я пам'ятав. Транніс завжди вмів бути чарівним, і, здавалося, він щиро радий мене бачити. Ми спілкувалися, сміялися з його жартів — і я сам дивувався, хто цей чоловік переді мною. Потім він глянув на годинник, схопив пальто, притримав вхідні двері для своєї дружини Сьюзі й мене. Ми попрямували до автівки.

— Куди ми їдемо? — спитав я.

— Ти ж пам'ятаєш розклад, — відповів. — Час відчинятися.

Перше, що я помітив у Skateland ще з вулиці, — йому точно не завадив би новий шар фарби. Усередині підлога й стіни були оббиті, заляпані, усе навколо смерділо затхлістю. Офіс теж розвалювався. Диван, на якому ми спали в дитинстві — і на якому мама не раз ловила його з іншими жінками, — досі стояв на тому самому місці. Ніхто навіть не думав його замінювати. Мерзенний, брудний до нестями. І саме на нього я сів після «екскурсії», поки батько пішов нагору крутити хіп-хоп у Vermillion Room.

Мене хитало. Усе пливло. Дивно було бачити, як старий запустив себе і справу. Це вже був не той сильний, жорсткий, вимогливий тип, якого я пам'ятав. Він став старим, слабким, м'яким і ледачим. І вже не здавався таким уже й злим. То був зовсім не Диявол. Просто людина. А раптом я сам вигадав це минуле? Я сидів у тому офісі, копирсався у спогадах і думав: де я ще помилився?

Аж раптом, близько десятої вечора, згори загупала басова лінія — стеля затремтіла й пішла ходором. За кілька секунд почулися крики, сміх і тупотіння в такт. Пісні здатні повертати нас у певні час та місце — і цей бас умить переніс мене в найтемніші часи життя. Я провалився в рецидив дитячого кошмару.

Заплющивши очі, я побачив себе першокласником, який крутиться на цьому дивані у спробі заснути після нічної зміни, але сон тікає від нього. Як мама намагається згладити ситуацію «домашньою» вечерею, зготованою на переносній електроплитці

в тісному офісному закутку. Я знову побачив її очі — повні безсилля і страху. Разом із ними повернулися стрес, біль, злість, пригніченість. То були справжні спогади! Безсумнівно!

Мені було мерзотно сидіти на тому дивані. Нудило від того, що я розслабився та насолодився компанією батька, хай лише й на кілька хвилин. Я відчував, ніби зраджую маму. Що довше я там сидів і дивився, як ходить ходором стеля, то сильніше в мені закипала лютя. Зрештою я зірвався на ноги й помчав сходами для персоналу у Vermillion Room. Мій демон заливався тут віскі — димним еліксіром, з якого черпав свою силу.

У дитинстві, коли це місце було в повному розквіті, я рідко сюди заходив. Воно вже стало не таким осяйним, але життя в ньому ще відчувалося. Колись це був гламурний нічний клуб із фанком для модно вбраної публіки. Тепер — напхот напханий бар, де гукає хіп-хоп. Транніс стояв у диджейській, задавав ритм, крутив платівки, келих за келихом заливався скотчем — аж до самого зачинення. Я спостерігав, як він працює, п'є, фліртує, — і що дужче його розвозило, то чіткіше мої спогади накладалися на реальність. Після зачинення я повіз усіх у Denny's на сніданок. Як колись. Минуло понад п'ятнадцять років, а ритуал не змінився.

Транніс ледве тримався купи. І бачив, як це мене напружує. Це його дратувало. Поки ми чекали на замовлення, він свердлов мене поглядом і зневажливо говорив про моїх бабусю й дідуса — мовляв, це вони зруйнували його родину. Алкоголь завжди підсвічував, яка він мерзота, та я чув цей монолог уже стільки разів, що мене його слова майже не зачіпали. Але коли він перемкнувся на маму, я слухати не збирався.

— Не починай, — тихо сказав я.

Та йому було начхати. Він загорлав, що від нього всі відвернулися, що ми всі слабкі й нікчемні. Бризкала слина. Пульсувала жила на скроні.

— Траннісе, будь ласка, досить, — мовила Сью.

У її голосі змішалися страх і приреченість — тон, який я добре знав. Вона не казала, що думає. Вона благала. І це одразу

нагадало мені маму — ту її безпорадність, коли Транніс заводився й лютував без кінця. Він був із тих, хто приводить іншу жінку в дім о 15:55, точно знаючи, що мама повертається додому о 16:00. Батько хотів, щоб вона застала їх на гарячому, аби довести: його нічого не обходить, і він робитиме що заманеться, вдень чи вночі. Саме тому він бив мене в неї на очах. І бив її у моїй присутності.

Сью переїхала до нього того самого дня, коли поїхали ми. Водночас він не раз казав їй — та й будь-кому, хто був готовий слухати, — яка моя мама красива і розумна. Він хотів, щоб Сью відчувала, що вона його не гідна й ніколи не буде.

Я вперше в житті почав співчувати Сью і зрозумів: головна зброя Транніса — приниження. Цією тактикою він ламав жінок і дітей, змушував їх коритися. Знав, що досить зламати нещасну людину ментально — і вона втратить волю й самоповагу, а після цього стає простіше маніпулювати й домінувати. Саме цього він і домагався. Не любові. Він жадав влади й покори: то був його кисень. Як той жниввар, він косив душі люттю й насильством. Бажаючи, щоб найближчі до нього люди почувалися розбитими і спустошеними. Минули вже десятки років, а моя мама й досі не навчилася до кінця поважати себе і приймати рішення. Не має повної впевненості в собі.

Транніс почервонів від алкоголю. Він і далі сипав брудом, зчепивши зуби від напруги. Переді мною, безсумнівно, сидів той самий тиран і аб'юзер, якого я пам'ятав, але він був таким не від ненависті до мами, Сью, мого брата чи мене. Просто це був хворий, зламаний старий, який не вірив, що вартий хоч чогось, і не міг — та й не збирався — нічого із цим удіяти.

Через багато років я дізнався, що в дитинстві його самого били. Батько змушував його стояти перед розпеченою вугільною піччю в темній кімнаті — і після довгого, болісного очікування з'являвся з ременем і хльостав пряжкою. Сахаючись від паса, Транніс обпікався, тож мусив терпіти ці удари якомога нерухоміше. Він так і не розібрався із цією травмою. Спогади перетво-