

# ВСТУП

Яке ваше найбільше бажання? Справді. Якби джин пообіцяв виконати будь-яке ваше бажання, але лише одне, що ви попросили б?

Звісно ж, зняття обмежень на кількість бажань!

Уявіть собі, що я — джин навчання, здатний виконати одне ваше бажання, тобто подарувати будь-яке знання або навичку. Чого ви хотіли б навчитися? Який предмет або навичка рівноцінні безмежній кількості бажань?

Навчитися вчитися, еге ж?

Якби ви вміли вчитися швидше та краще, то могли б скористатися цією своєю здатністю в будь-якій сфері. Ви легко коригували б своє світосприйняття та мотивацію, використовуючи ефективні методи, аби оволодіти китайською мовою, маркетингом, музикою, бойовими мистецтвами, математикою... жодних меж! Ви стали б розумовим супергероєм! Для вас було б можливо все, адже меж нема!

Моя місія — дати вам змогу втілити цю мрію за допомогою цієї книжки, сторінка за сторінкою. Із самого початку скажу, що ви в мене викликаєте величезні повагу й захоплення. Взявши цю книгу в руки й розпочавши читання, ви вже у такий спосіб далеко випередили більшість жителів планети, які просто змирилися зі своїми поточними умовами й обмеженнями. Ви належите до невеликої групи індивідуумів, які не лише прагнуть досягти в житті більшого, а й готові діяти заради результатів. Інакше кажучи, ви — герой цієї історії, який відгукнувся на запрошення до пригод. Я вірю, що найбільша пригода нашого життя полягає в тому, аби розкрити й реалізувати наш найвищий потенціал і надихати на те саме інших людей.

Я не можу знати, яким саме шляхом ваша життєва подорож привела вас до цієї книжки. Найімовірніше, бодай частково ця подорож

супроводжувалася обмеженнями, які були на вас накладені або іншими людьми, або вами самими... Ви не здатні читати настільки швидко, щоб охоплювати всю інформацію, яка вам потрібна. Ваш розум не достатньо жвавий, і це заважає кар'єрі. Вам бракує мотивації, щоб робити все те, що маєте робити, або бракує енергії, щоб досягати поставлених цілей. Тощо, тощо...

Завдання цієї книги — трансценденція, тобто подолання трансу. Вихід із масового гіпнозу, з тієї суцільної брехні, яку нав'яли батьки, соціальні програмісти, журналісти й маркетологи, котрі невтомно белькочуть, що у нас є межі. Нібито ми якісь неповноцінні істоти — не здатні бути, робити, мати, творити, вкладатися...

Віра у власні межі здатна стримувати нашу готовність йти за мріями — щонайменше певний проміжок часу. Та я гарантую, що жодне з переконань не може пригнітити вашу справжню сутність. У кожного з нас є внутрішній потенціал, не затребувані поклади сили, розуму й зосередженості — і для того, щоб активувати всі ці суперсили, потрібно прибрати штучні межі, котрі вас стримують. Понад 25 років я працював із людьми, дуже різними за віком, національністю, кольором шкіри, соціоекономічним статусом і рівнем освіти. Я переконався, що незалежно від походження, незалежно від труднощів і викликів, які варто подолати, кожен із нас має величезний потенціал, треба лише навчитися ним користуватися. Кожна людина, незалежно від віку, походження, освіти, гендерної самоідентифікації чи особистої історії, здатна вийти за межі того, що вона вважає за можливе чи доступне для себе. Це стосується і вас. Працюючи разом зі мною, ви невдовзі почнете сприймати обмеження як безнадійно застарілу концепцію.

У цій книжці я постійно казатиму про супергероїв і суперсили. Чому? Насамперед, я трохи схиблений на цій темі. У дитинстві мав проблеми з навчанням унаслідок травми мозку, тож постійно намагався втекти від реальності у світ коміксів і пригодницького кіно — вони надихали й утішали мене. Я усвідомлюю, що моїх найулюбленіших персонажів об'єднує одна спільна риса — *Подорож Героя*. Ця класична сюжетна структура, яку свого часу докладно

проаналізував Джозеф Кемпбелл<sup>1</sup>, трапляється майже в усіх знаменитих пригодах: «Дивовижний чарівник країни Оз», «Зоряні війни», «Гаррі Поттер», «Їсти, молитися, кохати», «Голодні ігри», «Роккі», «Володар перснів», «Алісині пригоди у Дивокраї», «Матриця» тощо.

Пригадайте свою улюблену історію (або одну із щойно згаданих кінострічок та книг). Чи не вписується її сюжет у викладену нижче модель? Герой (наприклад, Гаррі Поттер) розпочинає своє життя у звичайному пересічному світі — світі, який був йому знайомий завжди. Далі герой чує заклик до пригод. У нього є вибір: проігнорувати цей заклик і залишитись у буденному світі, де нічого ніколи не змінюється, або дослухатися й увійти до світу невідомого. Якщо він дослухається (як це зробив Нео з «Матриці», обравши червону пігулку), то зустріне свого провідника або наставника (як-от містер Міягі у фільмі «Малюк-каратист»), який його тренуватиме, щоб він міг долати перешкоди й виходити на щораз вищі рівні звершень. Наставник знайомить героя з новими силами й навичками, а також заохочує використовувати вже наявні сили так, як ніколи до того. Герой долає свої уявні обмеження, оволодіває новим способом буття і, зрештою, стикається зі складними випробуваннями. Коли він повертається до свого звичайного світу (як Дороті повернулася до Канзасу), то приносить із собою високі блага — скарби, емоції, сили, проникливість і мудрість, здобуті протягом пригодницької подорожі. Далі він ділиться своїми уроками й здобутками з іншими людьми.

Подорож Героя — бездоганна структура, яка дає змогу наповнити свою особисту історію силою й цілеспрямованістю. За сюжетом книжки «Без меж» супергероєм є саме ви.

Одне з моїх головних переконань полягає в тому, що людський потенціал належить до небагатьох нескінчених ресурсів, які є в цьому світі. Майже все інше є скінченим, але людський розум — первинна

1 Американський культуролог і дослідник міфології. Його найвідоміша книжка — «Герой із тисячею облич» (укр. пер. О. Мокровольський, К: ВД «Альтернативи», 1999), у якій автор дійшов висновку, що більшість міфологічних творів мають схожу структуру «подорожі героя». — Тут і далі — прим. пер., якщо не зазначено ін.

суперсила: немає жодних меж у творчого потенціалу, уяви, рішучості, здатності мислити, міркувати та навчатися. Водночас саме цей ресурс є найбільш занедбаним. Кожен із нас здатен стати героєм власного міфу, день у день черпаючи з криниці свого потенціалу, яку неможливо спустошити. Мало хто з нас ставиться до життя саме так. Тому я й написав цю книгу, щоб допомогти вам усвідомити: хоч ким ви є чи були, ви спроможні звільнити себе, щоб вийти за будь-які межі, на безкрайні простори. Можливо, це усвідомлення і стане тим префіксом «екстра», який дасть вам змогу перейти з ординарного світу до *екстраординарного*.

Моя книжка надасть вам це «екстра». На її сторінках ви знайдете перелік інструментів, які допоможуть відкинути свої уявні обмеження. Ви навчитеся не обмежувати свій мозок. Навчитеся не обмежувати свої пориви. Навчитеся знімати будь-які межі, що стримують вашу пам'ять, вашу здатність зосереджуватися і ваші звички. Якщо я — ваш наставник протягом цієї героїчної подорожі, то книжка — мапа, яка дасть вам можливість опанувати власний розум, здобути мотивацію і навчитися вчитися. Зробивши це, ви станете безмежними.

Ось двері. Ви знаєте, що чекає вас зовні. Виходьте.



Якщо яйце тріскає  
ззовні, жива істота  
гине. Якщо яйце тріскає  
зсередини, жива істота  
народжується. Велич  
завжди йде зсередини.



—ДЖИМ КВІК

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Частина I

# **ЗВІЛЬНИТЬ СВІЙ РОЗУМ**



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Щоб змінити цей світ,  
магія не потрібна.  
Усередині нас вже є всі  
необхідні для цього  
сили.



—ДЖ. К. РОУЛІНГ

# СТАТИ БЕЗМЕЖНИМ

*«Я такий дурень».*

*«Я не розумію».*

*«Я надто тупий, щоб вчитися».*

Ось такі мантри я невпинно співав собі, зростаючи. Не минуло жодного дня, щоб я не нагадував собі, що я надто повільний та дурнуватий, що я ніколи не навчуся читати... та й у подальшому житті нічого не зможу досягти. Якби була пігулка, здатна дати суперзаряд моєму мозку й зробити мене розумнішим за лічені секунди (як у випущеному в 2011 році фільмі «Безмежний розум: області темряви»<sup>1</sup> з Бредлі Купером у головній ролі), я був би ладний віддати за неї будь-що.

Я був не єдиний, хто думав про мене саме так. Якби в той час ви розпитали моїх учителів, то багато з них сказали б, що я останній, від кого вони очікують написання в майбутньому книжки. На той час вони навіть здивувалися б, що я можу читати книжку, не те що писати.

Почалося все ще в дитсадочку з випадку, який докорінно змінив моє життя. Одного дня ми сиділи в класі, а за вікном завили сирени. Діти запитали, що то таке. Вчителька подивилася у вікно і сказала, що там їдуть пожежні машини. Діти відреагували саме так, як і належить малечі: негайно побігли до вікон. Я особливо розхвилювався, бо вже тоді захоплювався супергероями (і донині захоплююся). Мені здавалося: якщо когось і можна порівняти зі справжніми супергероями, то саме пожежників. Я прилипнув до вікна разом з усіма.

<sup>1</sup> Англійською мовою цей фільм називається точнісінько так, як і книжка, яку ви нині читаете, — *Limitless*.



Єдина проблема полягала в тому, що я був надто малого зросту, аби побачити внизу пожежні машини. Хтось із дітей схопив свій стілець, щоб стати на нього, й решта вирішили наслідувати його приклад. Я побіг до своєї парті, вхопив стілець й підсунув його впритул до батареї, що простягалася уздовж усього підвіконня. Я забрався на стілець, побачив пожежників і просіяв. Неймовірне щастя! Роззявивши рота, я витріщився на тих відважних героїв, що мчалися на своїх яскраво-червоних колісницях, вдягнені в уніформу, ніби в лицарські лати.

Аж раптом хтось із дітей вихопив з-під мене стілець. Я втратив рівновагу і полетів головою на радіатор. Удар був дуже сильним, з голови цівкою текла кров. Працівники дитсадка терміново відвезли мене до лікарні, де медики подбали про травму. Згодом, спілкуючись із моєю мамою, лікарі сказали відверто: мозок ушкоджено. Істотно.

Мама казала, що відтоді я дуже змінився. Якщо раніше я був невгамовним, впевненим і допитливим хлопчиком, то тепер замкнувся в собі й став погано вчитися. Концентрація відсутня, пам'ять жалюгідна. Можна здогадатися, що школа для мене стала катівнею. Учителі змушені були повторювати матеріал для мене знов і знов, аж доки я не навчився прикидатися, ніби втямив. Інші діти вже вчилися читати, а я ще ледве розпізнавав окремі літери. Пам'ятаєте ці заняття, коли діти сідають у коло й по черзі читають уголос книжку, передаючи її одне одному? Для мене то було найгірше... Я з жахом спостерігав, як книжка невблаганно наближається до мене, потім брав її до рук, дивився на сторінку й не розумів ані слова. (Гадаю, саме в тому досвіді ховається мій паралітичний страх перед публічними виступами.) Щоб навчитися читати, мені знадобилося ще три роки, але й після того це було для мене те саме, що котити камінь на гору.

Не впевнений, чи навчився б я взагалі того читання, якби не герої, які мені траплялися на сторінках коміксів. Типові нецікаві книжки не утримували мою увагу, але захоплення коміксами стимулювало не полишати спроб, доки я не навчився читати всі ті історії сам, замість чекати, доки їх прочитає вголос хтось із дорослих. Я читав їх навіть ночами, під ковдрою, у світлі ліхтарика. Пригоди героїв спов-

нювали мене надією, адже вони свідчили, що людина здатна долати найнеймовірніші перешкоди.

Моїми улюбленими супергероями в дитинстві були люди X: не тому що вони найсильніші, а тому що вони були не такі, як інші, і ніхто їх не розумів. Я думав, що схожий на них. Вони були мутантами, вони не могли вписатися в суспільство — пересічні люди їх не розуміли й уникали. Я точнісінько такий самий... мінус суперсили. Люди X були вигнанцями, як і я. Ми належали до одного світу.

Я зростав у окрузі Вестчестер, що у передмісті Нью-Йорка, тож дуже розхвилювався, коли одного вечора дізнався з коміксів, що «Інститут для обдарованих підлітків» професора Ксав'єра розташовувався десь поруч зі мною. Коли мені було дев'ять, майже кожен вихідні я намотував на велосипеді кола у нашому районі, видивляючись, де ж там той інститут. Це була одержимість. Я думав, що якби тільки знайшов його двері, то неодмінно переконався б, що це місце саме для мене, бо там цілком нормально бути не таким, як усі. Саме там я зможу розпізнати й розвинути свої суперсили.



### **ХЛОПЧИК ІЗ ПОШКОДЖЕНИМ МОЗКОМ**

У реальному світі життя було не надто лагідним. Приблизно в цей час моя бабуся, яка жила з нами й виховувала мене, почала демонструвати дедалі виразніші симптоми слабоумства. Спостерігати, як дорога тобі людина втрачає розум і пам'ять, — тяжкий досвід. Це відчуття,