

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ

МОЯ ІСТОРІЯ І ЧОМУ ВАМ ВАРТО МЕНЕ ПОСЛУХАТИ

Пам'ятати то я пам'ятаю, проте коли хочу згадати —
враз забуваю...

Вінні-Пух³

Згадайте, коли востаннє ви виходили із зустрічі й правильно пам'ятали імена всіх, кому щойно потиснули руку, кажучи «бувайте»? Пригадайте, коли востаннє намагалися ввійти в давно не використовуваний банківський рахунок через інтернет і вводили пароль — великі літери, цифри й усе інше — з першої спроби? Нагадайте собі, коли востаннє хтось вас запитав: «Що ти робиш наступного вівторка?», — а ви переповіли весь свій графік і плани на той день з пам'яті? Якщо не пригадуєте, це, мабуть, тому, що тоді ви не пам'ятали, а не пам'ятали, мабуть, тому, що належите до мільярдів людей на цій планеті, які мають недосконалу пам'ять⁴. Більшість із нас уже звикли до неприємностей через провали в пам'яті, тож ми вдаємося до різних штучок, щоб їм зарадити: називаємо кожного «добродієм/добродійкою», використовуємо той самий простенький пароль на всіх веб-сайтах, фотографуємо вивіски, під якими запаркували машину, і порожні обгортки з-під продуктів, запас яких потрібно поповнити.

Видається, що, навіть коли ми хочемо втримати конкретні факти, вони неначе вислизують. Іноді трохи затримуються в мозку, але

³ Переклад Леоніда Солонька.

⁴ Набагато простіше відстежувати кількість людей із досконалою пам'яттю: стабільний нуль. (Прим. авт.)

зникають, якщо їх постійно не використовувати. Як і більшість людей, я досягав успіхів у школі, докладаючи неймовірних зусиль: годинами сліпав над французькими словами або знову й знову розв'язував фізичні рівняння. Однак щойно використовував ці знання під час контрольної, вони зникали з голови навіть ще швидше, ніж туди потрапили. Запам'ятовування було нудне й утомливе, не ґрунтувалося на зрозумілих принципах і, звісно, не давало жодної нагороди та приємності — я сподівався, що матеріал затримається в голові до кінця семестру.

Проте є речі, які ніколи не забуваєш, вони наче приголомшлива переломна мить. Перебуваючи у Франції, я відвідав бабусю й дідуся. У бабусі кілька років тому виявили хворобу Альцгеймера. Коли я востаннє бачив стареньку, вона не могла згадати, де лишила ціпок або поставила випічку — у холодильнику чи на лаві. Тепер бабуся, сидячи навпроти мене за столом, обернулася до дідуся та запитала, як у мене справи й чи планую я найближчим часом їх відвідати. Вона була цілковито несвідома того, що я поруч. Мене приголомшила глибина бабусиної хвороби. Важко збагнути, як тебе забув хтось, кого ти любиш.

Я почав задумуватися, що ж відбувається в її та в моєму мозку. Коли повернувся в Чикаго, куди нещодавно переїхав, то не міг одразу знайти роботу, тому, щоб не гаяти часу, шукав щось інше. За кілька місяців до переїзду я захопився альпінізмом, але коли знаєте Чикаго, то розумієте, що воно не оточене стрімкими горами. Тож замість скелястих вершин я почав шукати сходження психічного стибу — маленькі шляхи, якими міг би поліпшити себе, не тільки збільшуючи набір навичок, а й розвиваючи розум.

Першою зупинкою в цих пошуках стали числа — я вивчав математику й комп'ютерні науки, тож думав, що вміння обчислювати про себе зробить мене трохи конкурентнішим у фахові. Заглиблюючись у тему, я виявив, що її вершина — Світовий чемпіонат з обчислення в пам'яті⁵, де найкращі голови-матлети змагаються мізками, часто використовуючи в підрахунках техніку запам'ятовування. Таке «езотеричне» протиборство мене не дуже цікавило, але приголомшило

⁵ Змагання з додавання десятизначних чисел і знаходження квадратного кореня з шестизначних чисел — знаєте, така собі базова математика. (Прим. авт.)

те, що ці неймовірні ментальні подвиги можна звести до вміння запам'ятовувати багато чисел поспіль. Цифри мене захоплювали, однак величезне значення пам'яті в житті — як змога розвивати власну пам'ять, так і втрата пам'яті моєю бабусею — зачарувало куди більше. Тож я зробив те саме, що й ви, хоч, може, і з інших причин: узяв самовчитель, у якому читачеві обіцяли «безмежної місткості розуму» й «гострої, як лазер, зосередженості».

ЯК Я ДОСЯГ ПАМ'ЯТІ ЧЕМПІОНА

Коли той самовчитель уперше опинився в моїх руках, я й гадки не мав, що є якісь змагання зі спортивного запам'ятовування. Не знав також, що найкращі запам'ятовувачі використовують здебільшого ті самі техніки, як і 2,5 тисячі років тому. Усупереч моїм припущенням (і думці більшості людей, які під час зустрічі дізнаються, що я чемпіон), найліпші запам'ятовувачі — це не генії з фотографічною пам'яттю, а чоловіки й жінки з пересічним мозком, які доклали чималих зусиль, навчаючись технік і вдосконалюючи їх. Я завжди вважав, що пам'ять не гнучка: моя пам'ять була не найкраща, тож я не очікував поліпшити її. Однак облишив скептицизм — я був амбітний і прагнув експериментувати, щоб перевірити власні можливості, — і невдовзі виявив, що техніки запам'ятовування справді працюють.

Вони ґрунтуються на простому твердженні: наш мозок здатен ліпше запам'ятовувати конкретні типи інформації: усе, що стосується органів чуття, особливо зору й відчуття простору та напрямку⁶; вони чіткіші за абстрактні речі, зокрема цифри й поняття. Щоб запам'ятати складну інформацію, нам лише потрібно використати трохи уяви й «перекласти» її на простіші речі. Тобто подумки перетворювати слова й цифри на картинки, уявляти елементи списку прив'язаними до «опорних точок» зі справжнього життя (як окремі кімнати або перехрестя) уздовж знайомих шляхів, які я називаю мандрівками.

⁶ Не якийсь безумний психічний компас, а тільки прості речі, наприклад запам'ятати шлях зчодного місця в інше. (Прим. авт.)

У перших кількох розділах цієї книжки ви дізнаєтеся все, що потрібно, про основи технік, але поки вам варто знати лише таке: *найліпший спосіб запам'ятати будь-що — перетворити його на уявний образ*. Коли я вперше дізнався про це, мене воно так зачарувало, що було байдуже на застосування згаданих технік у повсякденному житті. Здебільшого книжки, які я читав, пропонували хитрі дрібні трюки, якими можна створити враження на вечірках, і вправи для тих, хто хотів стати атлетом пам'яті. Практичне використання відходило на другий план. Тож здебільшого мені довелося з'ясувати все самотужки: наприклад, улаштувувачись на посаду офіціанта, на співбесіді я продемонстрував компетентність й ідеально вивчив усе меню. Коли мене взяли на цю роботу, я використовував щойно набуті навички, щоб запам'ятувати замовлення, не записуючи їх, та імена постійних клієнтів (що просто дивовижно впливало на чайові). Я так насолоджувався вивільненням пам'яті, що почав тренувати чисті (зазвичай непрактичні, але веселі) вправи, у яких змагаються на конкурсах: запам'ятовував карткову колоду й дуже великі числа. Невдовзі мені вдалося досягнути стільки, що я просто на це підсів і впевнився, що можу ще краще.

На початку 2009 року вперше в житті я вирішив узяти участь у Чемпіонаті пам'яті США (ЧП США), усього лише за кілька місяців після того, як дізнався про нього. Якщо не уявляєте, що то за захід, не переймайтеся, більшість людей не знає цього. Коротко кажучи, це одноденне змагання в запам'ятовуванні, де перевіряють, як швидко й точно ви зможете щось запам'ятати, наприклад ігрові карти, числа, імена, слова або вірші. Я змагався за два роки до того, як чемпіонат увійшов у загальну свідомість завдяки опису в бестселері Джошуа Фоеера «Місячна хода з Ейнштейном». Фоеер писав про чемпіонат 2005 року для порталу *Slate* і зрозумів, що цей спорт не потребує неймовірного вродженого таланту запам'ятовування. Тож у 2006-му він повернувся як учасник — і став чемпіоном.

Тоді я не знав історії Фоеера, як і не читав його книжки, однак зрозумів, що, достатньо підготувавшись, змагання може виграти кожен. На жаль, двох тижнів виснажливих тренувань було замало (я зупинився на 16-му місці в загальному рейтингу), але цей досвід роз-

палив моє бажання ставати дедалі кращим. Це був ще один важливий поштовх тренуватися як чемпіон і, зрештою, ним стати.

Легко пам'ятати напруження й сп'яніння від сходження на гірську вершину та її підкорення. Спускання — якщо не трапилося чогось драматичного — зазвичай забувають. Однак коли я зійшов із Деналі (або гори Мак-Кінлі — найвищої вершини Північної Америки) і вперше за три тижні мав доступ до соціальних мереж, то отримав жахливу звістку: моя бабуся померла. Шок і горе охопили мене. Проте тієї миті я шукав — і знайшов сенс свого життя. Чи зможу я перемогти цю хворобу, яка забрала розум моєї бабусі, а тоді і її всю? Чи зможу зробити розум не лише гострішим, але й здоровішим? Чи зможу вдосконалити пам'ять і допомогти іншим зробити те саме?

Тож я тренувався. Щоденно годинами вправлявся в кожному зі змагань ЧП США. Я вибрався на плато й мусив знайти способи прорватися далі. Позбавлю вас від розкладу мого навчання, але якщо коротко, то я зрозумів, що, коли хочу перемогти найкращих у світі, доведеться працювати більше за них. Того року (2010-го) чемпіонат я завершив третім. Наступного вправлявся ще більше — і став чемпіоном пам'яті в США. У 2012-му виграв знову. На жаль, маленька помилка у фіналі⁷ 2013-го посунула мене на друге місце. У 2014 році я повернув собі корону, а за нею здобув ще одну перемогу 2015-го. На цьому шляху я також побив багато рекордів пам'яті США⁸ й здобув звання гросмейстера пам'яті, тож тепер належу до п'ятнадцятки найкращих атлетів світу. Однак як би я не пишався досягненнями і як тяжко над ними не працював би, найкращою частиною успіху є змога постійно розповідати про пам'ять новим людям і показувати їм, як легко й весело вивчати ці техніки, що змінюють життя.

⁷ Заувага для мене й читачів: якщо хтось просить вас запам'ятати карткову колоду, незалежно від її розміру завжди запитайте, звідки потрібно починати. (Прим. авт.)

⁸ Протягом якогось часу я утримував рекорди: найшвидший час для карткової колоди (40,65 секунди), найбільше цифр за 5 хвилин (339 цифр), найбільше слів за 15 хвилин (256 слів), найбільше цифр за 30 хвилин (907 цифр) і найбільше карткових колод за 30 хвилин (9 колод і 2 карти). Я досі утримую рекорд США у найбільшій кількості імен за 15 хвилин (217 імен). (Прим. авт.)

7:27 = ГАРТ АЛГАР



10 РАЗІВ УЗЯТИ ШТАНГУ НА ГРУДИ = ТОНІ БЛЕР ЗІ ШТАНГОЮ



☆ ДЕНЬ ІЗ ЖИТТЯ (З ПОСИЛЕНОЮ ПАМ'ЯТТЮ) ☆

Звісно, я не зумію навчити вас ідеальної пам'яті — навіть я такої не маю. Не зможу подивитися хвилику на фото й пізніше розказати вам про кожну деталь на ньому. Я не вмію взяти книжку, розгорнути її на будь-якій сторінці й запам'ятати все, що там написано, слово в слово. Однак те, що я можу (і переконаний, що ви також), — заплющити очі й зобразити людей, яких знаю, місця, у яких бував, різні види тварин і різні типи автовок — усе те, що має для мене сенс. І саме цими речами я послуговуюся (незабаром ви теж це робитимете), щоб поліпшити пам'ять. Запам'ятовування не завжди відрізняється від забування умінням витягати випадкові факти із закапелків пам'яті; набагато частіше потрібно помістити інформацію в пам'ять так, щоб її було якнайлегше там відшукати.

Тож яке це відчуття — пам'ятати про все те, що ви зазвичай забуваєте? Ви дізнаєтеся це досить скоро, коли почнете використовувати в житті написане в цій книжці. І виявите, що вона має змогу перетворити нормальний день на шалений — у хорошому розумінні.

Я зазвичай прокидаюся близько Гарта Алгара (персонаж Дена Карвея зі «Світу Вейна»⁹), інакше званого як «7:27» ранку. Спускаюся

⁹ Комедійний фільм 1992 року.

ДЖЕЙМС БОНД (007) ІЗ ПЕРЕРОСЛИМИ М'ЯЗАМИ = 7 ВИХОДІВ СИЛОЮ НА ДВІ РУКИ



50 СЕНТ ПРИСІДАЄ = 50 ПОВІТРЯНИХ ПРИСІДАНЬ



у тренажерну кімнату й перевіряю плани тренувань. Спершу Тоні Блер бере штангу на груди. Тоді з'являється 50 Cent, що присідає в повітрі. Урешті, Джеймс Бонд із комічно величезними грудними м'язами й біцепсами, що видніються з-під смокінга, височезним підстрибом доганає колишнього прем'єр-міністра та репера. Отже, я маю 10 (як адреса колишнього прем'єра — Даунінг-стріт, 10) разів узяти штангу на груди, 50 разів присісти та зробити 7 (або 007) виходів силою на дві руки¹⁰.

Потренувавшись, я підіймаюся в помешкання й міюся в душі. Саме тут, як і більшість людей, починаю пригадувати список завдань на день. Якщо він не надто довгий, то запишу його у вибраній для цього дня мандрівці¹¹ по моєму старому житлу в Кембриджі, штат Массачусетс.

Біля вхідних дверей я висилаю на всі електронні контакти некультурну й недоречну світлину мого бізнес-партнера Браяна.

¹⁰ Для тих, хто не знає вправ із кросфіту, узяття штанги на груди (*hang power clean*) — це типове піднімання тягарів, де штангу з вихідного положення (вона перебуває на колінах) піднімають до рівня дельтоподібних м'язів. «Повітряні присідання» (*air squat*) — це вправа з власною масою тіла, де людина присідає й знову встає на рівні ноги. Урешті, вихід силою на дві руки (*muscle-up*) продовжує підтягування, у якому підносять верхню частину тіла над перекладиною на цілковито випрямлених руках. (Прим. авт.)

¹¹ Є поширене помилкове уявлення, що в методі мандрівки нібито потрібно використовувати тільки одне місце і що ви зможете нагромаджувати в ньому майже все, чого будь-коли потребуватимете. Насправді вам потрібні щонайменше кілька місць, якщо використовуватимете їх із певною регулярністю й не хочете, щоб там панував хаос. Якщо намагаєтеся щось запам'ятати на все життя (скажімо, ви фанат історії й хочете запам'ятати всіх президентів США по черзі) — вам знадобиться окрема, спеціально визначена для цієї мети локація. (Прим. авт.)

О-о-о-ой! (Браяне, не переймайся — я не хочу тебе налякати, це всього лише спосіб настрашити себе так, щоб не забути надіслати тобі листа). У кухні я переглядаю свій сайт на ноутбучі, аж раптом вривається будівельна бригада й на друзки розбиває його екран. Приголомшливо? Авжеж — саме так, щоб я не забув попрацювати пізніше над інтернет-сторінкою. Однак мені потрібно рухатися далі. Іду у вітальню, де величезний драглистий мозок з обличчям переглядає карткову колоду й намагається її запам'ятати. Я уявлення не маю, чий це мозок, і насправді це не важливо. Значення має те, що мій (набагато менший) мозок пізніше тренуватиметься запам'ятовувати карти. У спальні треную з Кличком джеби й аперкоти, він одягнений у трикотажну футболку з номером 16.

Коли я буду чистим і вдягненим, то всі ці образи приведу в дію: сяду й надішлю Браянові електронного листа, попрацюю над інтернет-сторінкою, потреную пам'ять і тоді вирушу на тренінг до клієнта о 16-й годині.

Ідучи на зустріч, я натрапляю на вулиці на хлопця, якого впізнаю. Шрам на щоці нагадує мені про час, коли зустрів його на вечірці й уявив, як собака спотворює його обличчя. Мені трохи соромно за те, що нацькував на нього німецького дога, але як інакше я зміг би запам'ятати його ім'я¹²? «Привіт, Діого!» — вітаюся з ним так, наче ми знайомі вічність. Ми домовляємося про спільну вечерю, і Діого просить мене зателефонувати після занять із клієнтом. Читає свій номер, 305-399-3026, тільки я поспішаю, тож не заморочуюся, щоб його записати. Просто заплющую очі й уявляю Улісса Гранта (особу, яку спеціально пов'язав із номером 305, щоб легше його запам'ятовувати) поруч із підлітком-мутантом черепашкою-ніндзя Мікеланджело (399), що приміряє перуки (30) на змії (26).

Діого привів із собою подругу, яка також була на вечірці. Це висока приголомшлива білявка з великими блакитними, наче в дитини, очима. Саме вони привернули мою увагу — пам'ятаю, як перетворив їх на дві блакитні планети зі всесвіту «Зоряних воєн», щоб не забути, що її ім'я — принцеса Лея... Ну гаразд, просто Лія¹³. «Ліє, як чудово тебе зустріти!»

¹² Насправді шрам — то наслідок виробничої травми. (Прим. авт.)

¹³ Лія тепер — моя дружина. (Прим. авт.)

Типовий день, як і у вас, еге ж?

Звісно, більшість часу я тренував пам'ять, був амбасадором цього спорту, навчав своєї методики й висвітлював можливості запам'ятовування. Навіть коли відпочиваю, мене часто втягують у різні невеличкі демонстрації. Друзі зрідка дозволяють провести вечір, не просячи показати силу моєї натренованої пам'яті. Вправи для пам'яті змінили моє життя в багатьох аспектах — серед них не останньою була перемога над розчаруваннями й страхом забувати. А ще виявилось, що запам'ятовувати набагато веселіше, ніж я очікував.

Ви вже знаєте, як засмучує й розчаровує забування дрібниць і яке це полегшення, коли ви змушуєте мозок урешті-решт згадати, де те, що ви шукаєте. Саме тому взяли цю книжку до рук. Тільки я хочу, щоб ви досягли чогось більшого, ніж просто відчували полегшення. Пам'ять має тішити — не лише тим, що ви зможете пригадати все, чого потребуєте, а й тим, що акт запам'ятовування — це пригода. І саме тому я написав книжку: *щоб не просто допомогти вам поліпшити пам'ять у щоденних ситуаціях, а цілковито змінити ваші припущення й очікування щодо того, як вона працює.*

ЯК ВЛАШТОВАНА ЦЯ КНИЖКА

Більше ніколи ваша пам'ять не зазнає невдачі! Ця книжка дасть змогу пам'ятати всі щоденні речі, забуваючи які, ви себе ненавидите. Спершу я вирішив написати книжку саме з цією метою — щоб задовольнити щоденні потреби пересічних людей у запам'ятовуванні повсякденних речей. Звісно, про пам'ять уже написано чимало, тож чому мій підхід особливий? Інші книжки про пам'ять досить добре пояснюють техніки, але жодній із них не вдається описати, як ці техніки пов'язані зі звичними, повсякденними подіями, які ми всі переживаємо незалежно від віку, кар'єри або соціального статусу. Ми всі знаємо: щомиті життя здатне кидати нам різні перешкоди, як закручені м'ячі, тож ця книжка й мої методи можуть утілювати метафоричну рукавицю ловця, підготовлену так, що ви зловите будь-якого м'яча, не схибивши!

Це видання може також допомогти вам одного разу виграти змагання з пам'яті, якщо саме цього прагнете. Проте я написав книжку