

# Оглавление

Предисловие .....	9
<b>Шаг первый. Вставайте .....</b>	<b>11</b>
Начинайте день правильно .....	13
<i>Мотивационный тренинг .....</i>	<i>29</i>
<b>Шаг второй. Заправляйте кровать .....</b>	<b>47</b>
Придумайте полезные ритуалы .....	49
<i>Мотивационный тренинг .....</i>	<i>62</i>
<b>Шаг третий. Делайте свою работу .....</b>	<b>77</b>
Возьмите страх под контроль .....	79
<i>Мотивационный тренинг .....</i>	<i>92</i>
<b>Шаг четвертый. Верьте в себя .....</b>	<b>109</b>
Не бойтесь мечтать .....	111
<i>Мотивационный тренинг .....</i>	<i>128</i>
<b>Шаг пятый. Выходите наружу .....</b>	<b>151</b>
Станьте частью чего-то большего .....	153
<i>Мотивационный тренинг .....</i>	<i>173</i>

## Оглавление

Эпилог.....	185
Список источников цитат.....	187
<i>Примечание автора</i> .....	188
Об авторе.....	189

«Может ли взмах крыльев бабочки в Бразилии вызвать торнадо в Техасе?» — так назывался доклад американского метеоролога и математика Эдварда Лоренца, представленный в 1960-е годы. Он был посвящен надежным способам долгосрочного прогнозирования погоды и тому, насколько подобные прогнозы возможны в принципе. Лоренц предположил, что даже самые небольшие изменения способны привести к огромным различиям в погоде в будущем, и потому сложно сделать прогноз на год вперед.

Позже концепция Лоренца получила название «эффект бабочки». Сегодня это выражение используется в различных контекстах, чтобы подчеркнуть: небольшие изменения способны оказать большое влияние на результат.



*Я верю в «эффект бабочки». Небольшая  
позитивная вибрация способна изменить всю  
Вселенную.*

Амит Рэй\*

---

\* Амит Рэй — индийский духовный наставник, автор книг. *Здесь и далее примечания переводчика, если не указано иное.*

# Предисловие

Я ощущаю это главным образом в животе, однако оно уже начинает расползаться по всему телу. Неприятное чувство. Пытаюсь успокоиться, но на то, что получится хоть немного поспать, надежды нет никакой. В чем же дело? Это отчаяние? Стыд? Или меня охватило чувство самой большой неудачи в моей жизни? Не знаю. Единственное, в чем нет *никаких* сомнений, — это в том, что мое состояние причиняет мне боль.

Смотрю на облака за окном. Они такие невесомые. А во мне — тяжесть. Но вот, кажется, возвращается контроль над дыханием. Сажусь спокойно, руки сложены на коленях. Становится грустно. Очень грустно. Вот-вот заплачу. Сжимаю зубы. Изо всех сил сдерживаюсь. Не хочу плакать. Это недостойно. Но в глазах уже стоят слезы. Скоро они потекут по щекам. Начинаю всхлипывать, кажется, все на меня пристально смотрят. Вжимаюсь в тесное кресло, стараясь стать незаметным, закрываю глаза.

И тихо-тихо плачу.

Ментальная перезагрузка

*«Уважаемые пассажиры, мы только что получили разрешение на посадку в чикагском международном аэропорту О'Хара. Пожалуйста, убедитесь, что ваши ремни безопасности надежно пристегнуты. Спасибо».*

Схожу с самолета и иду в потоке людей.

Мне удалось продумать, что я отвечу, когда сотрудники паспортного контроля спросят, зачем я сюда прилетел. Чувствую себя преступником, словно мне есть что скрывать и меня могут разоблачить.

Очередь двигается быстро.

«Какова цель вашего визита в США?» — спрашивает меня человек за стойкой.

Смотрит на меня строго.

Я сглатываю.

Колеблюсь секунду-другую.

А затем говорю прямо: «Реабилитация, сэр».

Шаг первый

**Вставляйте**

# Начинайте день правильно

Октябрь, 2017 год. Собираюсь отправиться в центр реабилитации пациентов, страдающих зависимостями, расположенный в двух часах езды от Чикаго. Вот оно, худшее из всех возможных фиаско. Но мне все еще трудно в это поверить. В аэропорту встречаю мужчину, который, судя по всему, должен отвезти меня в этот центр. По пути мы особо не разговариваем; я слишком поглощен мыслями, чтобы вести непринужденную беседу, однако водитель кажется приятным человеком.

Когда машина останавливается у массивных железных ворот, за окнами уже темно. Водитель что-то сообщает в переговорное устройство, и ворота открываются. Над гравийной дорогой по обеим сторонам стоят высокие деревья, образуя своими кронами свод. Мы объезжаем несколько низеньких холмов и видим огни, проглядывающие сквозь деревья. Свет исходит от огромного особняка с башнями и несколькими корпусами, похожими

на замок. Здание освещено со всех сторон. Итак, именно здесь я и проведу следующие месяцы.

У входа вылезая из машины, слышу звук воды. Мой багаж тут же исчезает. Наверное, хотят проверить, не пытаюсь ли я пронести что-нибудь, что запрещено. Сказали, что вернут мои вещи утром. Чувствую себя так, будто меня в чем-то подозревают. Будто меня лишили всех прав. Очень уязвимым. Мой чемодан был единственным, что давало мне чувство опоры.

Теперь же у меня нет ничего.

Меня ведут через большой холл с двойной лестницей, лифтом и огромными окнами, а затем — в кабинет, где меня приветствуют врач и медсестра. Они предлагают отложить формальности на завтра, потому что час уже поздний. И все-таки находят время, чтобы задать мне несколько вопросов, а потом просят подписать стопку документов. Это чем-то похоже на вступительный экзамен. Будто я снова в колледже для подготовки офицеров. Но в ту пору мне следовало демонстрировать всем, что я суровый и сильный. А теперь предполагается, что должны быть видны мои слабость и бестолковость.

Доктор рассказывает мне, что здесь есть ежедневное расписание, которого нужно неукоснительно придерживаться; что одни продукты мне разрешено есть,



а другие — нет; что придется рано вставать и что пользоваться интернетом или звонить домой можно лишь в определенное время. А еще нужно будет регулярно сдавать мочу на анализ. Первый раз это надо сделать сейчас. Прошло уже семнадцать суток с того дня, как я перестал употреблять что бы то ни было.

И все равно я еще нервничаю.

Потом меня ведут в предназначенную мне комнату. Я представлял ее как что-то вроде кладовки или кельи с голыми стенами, где между кроватью и туалетом нет никаких перегородок. Но реальность *полностью* противоречит ожиданиям. Это больше похоже на просторный, хорошо обставленный гостиничный номер. Потолок высокий. Пол с ковровым покрытием. Кровать с декоративными столбиками. Есть и собственная ванная. Мне выдают несессер и чистое исподнее. И прежде чем пожелать спокойной ночи, предупреждают, что подъем будет ранним.

В ванной рассматриваю себя в зеркале: вид явно уставший. Чищу зубы. Пытаюсь вспомнить, когда в последний раз хорошо спал. Ложусь в кровать, чувствую, как болит все тело. Особенно живот. В голове возникает образ черного шершавого обломка вулканической породы, который застрял у меня в солнечном сплетении и не позволяет расслабиться. Направляю взгляд в потолок. Думаю о своих детях. О семье. О тех людях, связь с которыми

уже начала обрываться. Думаю о каждом, кого я предал.  
И снова на глаза наворачиваются слезы.

Как же я мог так все испортить?

\* \* \*

Все началось с автомобильной аварии в 1995 году, в период, когда я проходил военную подготовку. В тот день я ехал в военный лагерь Трендум, и в мою машину врезался автобус. Поначалу не было ощущения, что случилось что-то плохое. Но когда подъехали полиция и скорая помощь, адреналин в моем теле уступил место боли. Особенно болели голова и шея. В больнице врачи обнаружили, что у меня сломана пара ребер и есть глубокий порез на колене. Но сильнее всего была боль в шее, которая ползла вверх. На следующий день меня выписали, и я пообещал врачам, что впредь буду в высшей степени бережно относиться к голове и шее, а если боль так и не пройдет, обращусь к докторам.

С большим трудом я прошел подготовку до конца, но с военной службой пришлось повременить. Было ясно, что боль не позволит мне справиться с тяжелыми нагрузками, ожидавшими меня в подразделении спецназа. И тогда я решил, что в моей жизни вместо тактической подготовки и частого пребывания на воздухе теперь

будут книги и читальный зал. Захотев попробовать свои силы в учебе, я поступил в Норвежскую школу экономики в Бергене. Но труд, требовавший сидячего образа жизни, лишь ухудшил мое состояние, так что и с учебой тоже пришлось попрощаться. Летом я устроился работать продавцом мобильных телефонов. Разговаривал с людьми и все время был на ногах. Стал лучше себя чувствовать, но все равно проблемы, когда-то возникшие из-за аварии, давали о себе знать.

Следующие три года оказались тяжелыми. Боли были такими сильными, что началась депрессия. Пытаясь найти способ обуздать боль, я консультировался с врачами и психологами. Время от времени мне прописывали сильнодействующие обезболивающие, становилось легче. В такие периоды я осознавал, до какой же степени портила мою жизнь боль в голове и шее. Лекарства полностью избавляли меня от страданий. Я чувствовал, что снова живу так, как и должен. Как жил раньше.

Через несколько лет я вернулся в армию, и меня не раз отправляли на задания, часть из которых была секретной. Это была тяжелая работа как в физическом, так и в психологическом плане, но мне удалось справиться без таблеток, и, вернувшись домой, я почувствовал себя достаточно хорошо для того, чтобы снова взяться за учебу. Что касается работы, то этот период можно назвать довольно беспорядочным: я трудился то тут, то там,

переключаясь между гражданскими и военными делами. Боль уже почти не терзала меня. Все в моей жизни функционировало как надо.

И я в том числе.

Я принимал болеутоляющие, только если возникала необходимость. Это, не скрою, случалось все чаще и чаще, но у меня все-таки получалось держать боль под контролем. Тем не менее в глубине души я, думаю, понимал, что просто отсрочивал неизбежное. И скоро боль должна была стать настолько сильной, что заглушить ее уже бы не удалось.

Разговаривать с врачами о таблетках я не любил. Я мог годами не принимать ни ибупрофен, ни парацетамол. Поначалу я рассказывал докторам все как есть — что боль появилась после автомобильной аварии. Это было действительно так. Я нуждался в чем-то, что смягчило бы болевые ощущения в голове и шее. И это тоже была правда. Позже я иногда без обиняков говорил, что мне нужны очень сильные обезболивающие. Зачем ходить вокруг да около, если понимаешь, какие именно средства действительно помогают? Временами я описывал свою боль в таких подробностях, что к тому моменту, когда врач уже выдавал мне рецепт, я чувствовал грусть и был немного подавлен. Мне казалось, что доктор нарочно затягивает разговор, ведь он знает, зачем я пришел. А потом

я нашел врача, который был не таким равнодушным, как остальные. Его я стал посещать регулярно. Вскоре я уже все чаще и чаще выходил из его кабинета с рецептом, в котором значилось сто сильнодействующих болеутоляющих.

То, что мои дела плохи, я осознал лишь в 2013 году. Как только врач выписывал рецепт, мое настроение резко улучшалось. Я радовался, даже когда слышал, как упаковки купленных в аптеке медикаментов шуршат у меня в сумке. Я понимал, что никакой пользы они мне не приносят. Но знал, насколько хорошо мне от них становилось. Врачу я звонил все чаще и чаще. Он неустанно предостерегал меня, говорил, что у меня очень быстро может сформироваться зависимость от лекарств и что к морфину в их составе не стоит относиться легкомысленно: принимать можно максимум две таблетки утром и две вечером. Но у меня в одно ухо влетало, из другого вылетало. Временами, когда боль была особенно сильной, я принимал по десять-пятнадцать таблеток за вечер.

Одним из побочных эффектов оказалась жуткая бессонница. Тогда мне прописали средство, позволяющее восстановить нормальный сон. Так я перешел к употреблению неудачной комбинации снотворного и сильных обезболивающих. Вскоре таблетки для сна я пил и днем, а не только когда собирался спать. Годилось все, что могло смягчить боль.

В 2014 году я рассказал своим самым близким людям, что страдаю от болей и принимаю лекарства. Близкие проявили понимание, поддержали меня. Даже сказали, что, по их мнению, у меня все под контролем. Это убедило меня, что я выбрал правильный способ, чтобы вырваться из плена адской боли; перестав быть осторожным, я решил, что лучше врачей знаю, до какой степени способен справляться со своими трудностями. Но прошло немного времени, и стало ясно: дела мои совсем плохи. Я неумолимо погружался в состояние, похожее на туман, и утрачивал связь с самим собой.

К 2015 году туман стал непроницаемым. Я скатывался все ниже и ниже. Постепенно жизнь наполнилась ложью — я врал врачу, семье и самому себе. Сначала лгал, чтобы мне прописывали таблетки. Потом стал сочинять истории о разных якобы выполненных делах: о прочитанных книгах, о разговорах. Затем вранье распространилось на самые обычные темы. Например, я выдумывал каких-то людей, которых якобы встречал в супермаркете, или места, куда будто бы ходил. Я был жалок, и, надо признать, в моей лжи не было никакой необходимости.

Я не только врал, но и вел себя грубо и неразумно по отношению к окружающим. Временами мне казалось, что такова была цена, которую мне надо платить, чтобы оставаться на плаву.

Я до сих пор жалею об этом и чувствую вину за свое поведение.

Однажды поздно вечером я разом принял около двадцати сильнодействующих обезболивающих и несколько таблеток снотворного. Я смотрел бои UFC (Ultimate Fighting Championship)\* и был в более чем взвинченном состоянии. Не знаю, что подтолкнуло меня к тому, что я совершил потом, — возможно, на меня повлиял бой по телевизору. В общем, я взял нож и сделал довольно глубокий надрез над глазом. По лицу потекла кровь. Я не мог нормально видеть.

Когда меня забрала скорая помощь, я чувствовал себя очень неловко и понятия не имел, как вести себя дальше. Было слишком стыдно рассказывать медикам о том, что на самом деле произошло. О злоупотреблении лекарствами я промолчал и сказал лишь, что почувствовал боль в сердце.

Вскоре меня выписали, и я перебрался в небольшой дом, расположенный совсем недалеко от того, в котором мы жили всей семьей. Я был в ужасной форме. Несколько дней не принимал лекарства, и это был предел моих возможностей. Я ужасно страдал. Диарея и невыносимый абстинентный синдром. Трудно было представить, что я способен обходиться без таблеток и что

---

\* UFC (Ultimate Fighting Championship) — американская организация, проводящая бои по смешанным единоборствам.

вообще есть хоть какой-то шанс покончить со всеми этими проблемами. То, что я тогда попал в больницу, во многом стало для меня переломным моментом. До этого я не раз обещал и себе, и другим, что остановлюсь. Но теперь стало ясно, что самостоятельно я справиться не смогу.

Нужно было начать с чистого листа, поэтому я позвонил знакомому доктору и рассказал ей всю правду, ничего не приукрашивая. Попросил о помощи. Выслушав, врач сказала, что в одиночку мне не выкарабкаться и что я должен позвонить на работу и сообщить шефу о своих проблемах. Как она посоветовала, так я и сделал. Начальник был изумлен.

Даже в самых страшных снах он не мог вообразить, что со мной приключится подобное, но проявил изрядное сочувствие. Работы меня не лишили, но поставили условие: я должен отправиться в реабилитационный центр.

Я понимал, что именно так мне и надо поступить, но все равно считал это унижительным. Трудно признать себя зависимым от таблеток. Наркоманом. Это настолько же стыдно, насколько и трагично. Сделать первый шаг было слишком тяжело. Разве теперь я мог считать себя полноценной личностью? Почему мне не удалось стать коучем для себя самого и решить проблему так же, как я много раз делал это, помогая другим? Как же я мог побуждать



людей приходиться на мотивационный тренинг, если сам был тем, кому не мешало бы его пройти? Будучи человеком, потерпевшим фиаско, как я мог смотреть другим в глаза и рассказывать, как достичь успеха? Разве способен я убедить их в том, что мои слова имеют хоть какую-то ценность?

Негативное мышление набирало обороты. Меня терзал абстинентный синдром. Требовалась помощь, чтобы прекратить действие заключенных мной договоров. Я был не в состоянии ни встречаться с людьми, ни рассылать письма по электронной почте, ни делать звонки. Я был опустошен. Чувствовал себя ни на что не годным. Та врач, которой я раскрыл о себе всю правду и которая при этом не относилась к кругу хорошо знакомых мне людей, в итоге оказала мне очень большую помощь. Она позвонила и договорилась об отмене моей лекции во Владивостоке, которая называлась, по иронии судьбы, «Адская неделя. Семь дней, которые изменят вашу жизнь». Затем она помогла мне найти реабилитационный центр, в который я и приехал. Мне хотелось, чтобы это происходило как можно дальше от моего дома. Нельзя было допустить, чтобы меня кто-нибудь узнал. Что касается денег, с ними проблем не было. В конце концов, лучше уж потратить немалую часть сбережений, чем в итоге потерять все. Если раньше я много денег вкладывал в свою консалтинговую фирму, то теперь поменял приоритеты и решил вложиться в здоровье.