

**ЭРИК БЕРТРАН
ЛАРСSEN**

**5 ШАГОВ
К СВОЕЙ
НАСТОЯЩЕЙ
ЖИЗНИ**

ОТ АВТОРА
«НА ПРЕДЕЛЕ»
И «БЕЗ ЖАЛОСТИ
К СЕБЕ»

**МЕНТАЛЬНАЯ
ПЕРЕЗАГРУЗКА**

МИФ Психология

Эрик Ларссен

**Ментальная перезагрузка. 5
шагов к своей настоящей жизни**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2021

УДК 159.947.5
ББК 88.336-8

Ларссен Э. Б.

Ментальная перезагрузка. 5 шагов к своей настоящей жизни
/ Э. Б. Ларссен — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»,
2021 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195133-9

Эрик Бертран Ларссен добился огромных успехов как писатель и лектор. Он мотивировал звезд спорта проявлять свои лучшие качества, тренировал топ-менеджеров и помог многим людям стать лучшими версиями самих себя. Но однажды он проснулся и понял, что ему самому нужна помощь. Эта книга о том, что даже сильный brutальный мужчина может чувствовать боль и нуждаться в поддержке, хотя тысячи раз помогал другим. Она о том, как правильное мышление дает возможность преодолеть даже самый серьезный кризис. Ведь бо́льшая часть целей нам всем по плечу, нужно только сосредоточиться и каждый день, шаг за шагом выполнять необходимые действия. Проверенные автором на собственном опыте советы и приемы, которые можно применять в обычной жизни, позволят вам пробудить в себе достаточную мотивацию и начать вести фантастическую повседневную жизнь. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.947.5

ББК 88.336-8

ISBN 978-5-00-195133-9

© Ларссен Э. Б., 2021
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2021

Содержание

Предисловие	6
Шаг первый. Вставайте	7
Начинайте день правильно	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Эрик Бертран Ларссен при участии Эвен Ваа Ментальная перезагрузка. 5 Шагов к своей настоящей жизни

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Erik Bertrand Larssen, 2021. Published in agreement with Stilton Literary Agency

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2022

* * *

«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 Рэй¹

¹ 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. Из 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.

«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 вылезаю 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)² 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 вообще есть хоть какой-то шанс покончить со всеми этими проблемами. То,

² UFC (Ultimate Fighting Championship) – американская организация, проводящая бои по смешанным единоборствам.

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 приходить 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.

Я воспринимал это как самую главную инвестицию в своей жизни.

Терять было нечего.

* * *

Слышу, как снаружи по коридору кто-то идет. Дверь моей комнаты открывается, и входит какой-то мужчина. Лежу спокойно, притворяюсь спящим. Хочу побыть один. Человек все стоит и стоит на пороге. Смотрит на меня, прекрасно понимая, что я его обманываю и на самом деле не сплю.

– Все в порядке? – интересуется он.

Чувствую подвох. Очевидно же, что я не в порядке.

– Да, все нормально, – коротко отвечаю я. – Спасибо.

Мужчина закрывает за собой дверь. Продолжаю лежать, ворочаясь с боку на бок. Теперь точно не усну. Спустя час снова слышу шаги. Дверь открывается, и на пороге появляется тот же самый человек. Стоит несколько секунд и опять уходит. Я начинаю дремать. То проваливаюсь в сон, то просыпаюсь. Вдруг дверь открывается в третий раз. Что, черт возьми, происходит?

Он собирается наведываться каждый час и проверять, как у меня дела? Поднимаюсь в кровати. Смотрю на человека, он тоже смотрит прямо на меня. Чувствую, что начинаю злиться.

– В чем дело? Я пытаюсь уснуть. И у меня вряд ли это получится, если вы будете все время меня будить, – говорю я.

– Извините, – произносит он, делая шаг назад. – Я обязан заходить, чтобы удостовериться, что у вас все нормально. Здесь такие правила.

Выражение лица у него спокойное. Он тихо закрывает за собой дверь. Опускаю голову на подушку. Злюсь. Очевидно, пытаться заснуть бесполезно. Все равно ведь опять разбудят. Скоро утро. Ощущаю, что совсем не готов встречать новый день.

Лежу, уставившись в потолок, и вспоминаю, как врач предупреждал меня, что утром придется рано вставать. В памяти всплывает совет, который мне больше двадцати лет назад дал отец. Я тогда только-только поступил в Норвежскую школу экономики в Бергене и не был уверен, что добьюсь успехов в учебе. Я подумал, что отец, когда-то сам там учившийся, сможет рассказать мне, как получить от учебного процесса максимум пользы. К отцу я всегда относился с огромным уважением. Он мудрый человек с незыблемыми принципами. Помню, когда я обратился к нему за советом, он перекапывал клумбу. Это случилось, кажется, в субботу или воскресенье – в саду отец работал всегда в выходные. На мой вопрос он ответил, не обернувшись, и в его словах было столько же энергии, сколько в движениях, которыми он управлялся с лопатой.

– Всегда вставай рано.

И больше ни слова.

Я немного постоял рядом, ожидая услышать что-нибудь еще, но вскоре понял, что это все, и пошел обратно к дому.

Сейчас фраза отца кажется мне настолько же банальной и так же раздражает меня, как и тогда. Но может быть, если бы я следовал тому совету чаще, моя жизнь была бы другой?

«Всегда вставай рано» – это всего лишь первый шаг. Но без него все остальные запланированные действия выполнить не удастся. Намереваешься ли ты бежать спринт, или основать компанию, или завести новую привычку – в любом случае труднее всего будет в самом начале. И, прилагая все силы и усердие, на которые способен, ты таким образом переключаешься с нулевой скорости на максимальную.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.