

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ТРОГАТЕЛЬНО

РАЙАН ЛИНДНЕР

Отло женная жизнь

Как перестать ждать
удобного случая и понять,
что у тебя есть только сегодня



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Л59

The Half-Known Life by
Ryan Lindner

© 2022 Ryan Lindner

Original English language edition published by Koehler
Books 3705 Shore Drive, Virginia Beach Virginia
23455, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap
Inc. (USA) and Igor Korzhenevskiy of Alexander
Korzhenevski Agency (Russia).

All rights reserved

Линднер, Райан.

Л59 Отложенная жизнь : как перестать ждать
удобного случая и понять, что у тебя есть
только сегодня / Райан Линднер ; [перевод
с английского А. В. Симагиной]. — Москва :
Эксмо, 2025. — 320 с. — (Книги, о которых
говорят).

ISBN 978-5-04-215805-6

Нам всегда кажется, что впереди еще много вре-
мени, чтобы все успеть. Стать директором крупной
компании, посетить десятки стран, создать большую
счастливую семью. Но что будет, если сегодняшний
день окажется последним?

Райан Линднер, специалист по личностному росту
и авторитетный коуч, уверен: у каждого из нас есть
часы жизни, но не все слышат их тиканье. В свои 30 лет
он пережил две клинические смерти и понял: завтра
может не наступить.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Симагина А. В., перевод на рус-
ский язык, 2024
© Оформление.

ISBN 978-5-04-215805-6

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Введение. Хождение по канату	7
1. Жизнь ради выходных	26
2. Ваши отношения с другими людьми	52
3. Ваши отношения с самим собой. Личностный кризис.....	74
4. Одобрение, деньги и вещи.....	100
5. Ваши отношения с миром	142
6. Ваши отношения со временем	174
7. Мелочи.....	194
8. Самое необходимое.....	220
9. Что реально.....	264
10. Оглядываясь назад	296

Если вы хотите быть бакалейщиком, или генералом, или политиком, или судьей, вы непременно станете им; это ваше наказание. Если вы не знаете, кем вы хотите быть, если вы живете тем, что некоторые могут назвать динамичной жизнью, но я назову ее творческой жизнью, если вы каждый день не уверены в том, кто вы есть и что вы знаете, вы никогда ничем не станете, и это ваша награда.

— Оскар Уайльд

Введение

Хождение по канату

— Я сейчас упаду, — сказал я стоящей рядом девушке и через мгновение погрузился во тьму — мое сердце остановилось.

Я почувствовал, что сейчас это произойдет. Но не мог представить, что так начнется мой многолетний путь, где меня почти все время будут сопровождать головокружение, усталость и калейдоскоп странных симптомов. Я не знал, что столкнусь лицом к лицу с часами жизни, которые можно завести только один раз.

У каждого из нас есть такие часы, но не все слышат их тиканье. А я слышу. Мерное тик-так постоянно напоминает, что нужно контролировать энергию, пока я иду по натянутому канату в шаге от того, чтобы снова сорваться в темноту.

Вторая остановка сердца случилась менее чем через сутки после первой. Когда я открыл глаза, врачи и медсестры полукругом стояли возле моей кровати. Одна из медсестер утешая погладила мой лоб и прошептала:

— Все в порядке.

Я до сих пор помню, с каким участием она на меня смотрела.

То, что со мной случилось, оказалось большой загадкой, и в последующие недели я пытался разобраться в этом. А пока я знал только, что произошло внезапное необъяснимое нарушение сердечной деятельности, и теперь в моей груди появилось странное механическое устройство размером не больше серебряного доллара. «Это первый шаг на пути к превращению в киборга», — шутил я. Однако было сложно доверять маленькому бугорку на батарейках, скрывавшемуся под кожей чуть ниже левой ключицы.

Лежа на больничной койке, я вспоминал, какой бесконечной борьбой была моя жизнь много лет назад. Я работал на любой работе, которую только мог найти — обычно в пиццерии или закусочной, — и постоянно задерживался до поздней ночи, вытирая столы или разнося пиццу. Мой ужин часто состоял из оставшихся на столах черствых хлебных палочек. Я ел их прямо в машине. Моя рубашка вечно была заляпана соусом для пиццы, а обувь держалась на клейкой ленте. Хотя это ни разу не спасло мои ноги от промокания. *Та* ситуация казалась такой безнадежной. «Неужели это вся моя жизнь? — думал я тогда, едва сдерживая слезы. — Неужели это все, что я собой представляю?»

Но после долгих лет бесконечного кошмара я выбрался на другую сторону — сторону успеха — и нашел работу, которую когда-то называл работой мечты.

Казалось, что все наконец-то идет хорошо... Пока не наступила тьма.

Я сидел в палате, и каждый вдох напоминал мне: да, я жив. Надолго ли? Никто не мог сказать. Я пытался осознать всю серьезность случившегося.

Ни один член моей семьи, включая меня, не страдал от сердечно-сосудистых заболеваний. В университетском прошлом я был спортсменом и так внимательно следил за питанием, что многие назвали бы это навязчивой идеей или одержимостью. Я никогда не курил и много лет вел дневник сна.

Будучи специалистом по личностному росту, я помогал людям изменить жизнь и отношение к ней. Также я придерживался здорового образа жизни и стремился к благополучию. Поэтому теперь мне было особенно трудно понять, почему я вдруг стал самым молодым пациентом с кардиостимулятором среди подопечных моего врача.

Для большинства людей, особенно молодых, смерть — туманная далекая концепция. *Этого* не должно было случиться. Но оно случилось. Только что я был в порядке, а в следующее мгновение стал безжизненным телом на полу, простой оболочкой — совокупностью кровеносных

сосудов, нейронов и химических веществ. А были я вообще чем-то бóльшим?

Я вспоминал истории о молодых спортсменах, которые однажды просто падают замертво на футбольной тренировке в августовскую жару. «Я тот самый парень», — говорил я, пытаясь объяснить любопытным, что произошло. Я был *тем самым* парнем, только рядом оказались нужные люди, которые помогли мне в нужный момент. А что, если бы я был один?

За считанные минуты до остановки сердца я вел машину. А что бы я делал, если бы это произошло *тогда*?

— Что случилось? Ты видел свет? — иногда спрашивают люди.

— Нет, — разочарованно отвечаю я, — но было жарко и немного пахло серой...

Я почти ничего не знал о том, что стало причиной остановки сердца, и изо всех сил пытался разобраться в своей жизни, которая внезапно и серьезно вышла из-под контроля. Чтобы найти точку опоры, я сосредоточился на ощущениях.

Дурноту объяснить сложнее всего. Для описания некоторых вещей просто нет слов. Иногда я чувствую, что моя голова будто находится в тисках под водой. У меня слабость в конечностях, я не совсем контролирую себя. А еще сильная усталость. И никакой сон не помогает.

Иногда бывает ощущение, что я вот-вот потеряю сознание. Я словно одной ногой стою

в этом мире, а другой — во тьме: тело становится потным и липким, у меня кружится голова, перед глазами все расплывается по мере того, как сужаются границы поля зрения.

Да, я обращался ко всем специалистам — лучшим из лучших. Но причина моего состояния так и остается для всех загадкой. Все, что я могу, — лечить симптомы.

.....
Самое страшное — это погружение во тьму, и когда она смыкается вокруг тебя.
.....

Это ужас от полной потери контроля и осознания, что ты ни черта не можешь сделать. Ужас жить от мгновения к мгновению, думая, что каждое из них последнее. Ужас от понимания того, что тьма будет возвращаться снова и снова — бесконечно. *Вот* как я живу: в ожидании дремлющего темного подстерегающего монстра.

После двух остановок сердца я почти сразу вернулся на работу вопреки предписаниям врача. У меня не было оплачиваемого отпуска, зато была острая нехватка денег, поэтому уже через несколько дней после выписки из отделения интенсивной терапии я снова был в офисе.

Я снова помогал тысячам своих клиентов — военнослужащим всех типов войск, врачам, психологам, руководителям и даже целым организациям — искать пути внутренних изменений,

чтобы максимально эффективно использовать время и преобразовывать те аспекты, которые мешали им полноценно жить. Я помогал им переживать перемены в карьере, отношениях, здоровье и привычках.

Однако после того как я встретился с темной, все стало казаться другим.

Когда я вернулся на работу, мне было невыносимо в десятитысячный раз слышать о неверно выбранных приоритетах и повседневных проблемах, засасывающих, словно болото. Я изо всех сил заставлял себя слушать бесконечные разговоры о ремонте ванной комнаты или детских футбольных тренировках, банальные рабочие сплетни или жалобы на полуденные пробки.

— Как идут дела на этой неделе? Удалось ли вам попробовать то, о чем мы говорили? Я помню, вы упомянули, что выделили время, пока ваш младший сын спит, чтобы составить черновик резюме, — спросил я Сьюзан, одну из моих постоянных клиенток, которая стремилась выработать более здоровые привычки и сменить работу.

— Я, само собой, много думала об этом, но сперва была занята стиркой, а потом мне позвонили с работы. Думаю, что начну завтра.

«Ну конечно, — подумал я, когда она стала уходить от темы, так что мне пришлось возвращать ее обратно. — А что будет по-другому завтра? Меньше дел?»

Действительно, Сьюзан была вечно занята, измотана и перегружена ведением домашнего хозяйства: у нее было трое детей — мальчики, все младше десяти лет, — и муж, часто уезжающий в командировки. Она по кругу рассказывала одно и то же — больше для того, чтобы излить душу. Одни и те же истории повторялись годами, до того как мы встретились. Сьюзан никогда не успевала сделать все дела, не успевала вынырнуть, чтобы вдохнуть немного свежего воздуха. Она мечтала о переменах, но ее попытки никогда не приводили к долгосрочным результатам.

Я представлял себе хомячка, который бежит вокруг колеса, ожидая, что прямо за углом его ждут изменения, который уверен, что постоянная занятость — это *то*, что *случилось* с ним, то, на что он не может повлиять. Каждая возможность для изменений была слишком неудобной, а каждое обстоятельство — неподходящим. Как и многие другие люди, Сьюзан не получала достаточно поддержки, была измучена и находилась на грани срыва.

Путь к решению проблемы Сьюзан казался *мне* таким ясным, но *она* была не готова. Как это свойственно большинству людей, она отнеслась к десяткам моих предложений одинаково: видела только причины, по которым они не сработают. Тогда я кое-что понял и буду помнить об этом до конца своей карьеры. Люди

не меняются, если только сами не решат измениться: они не любят, когда их к чему-то принуждают. Вы не можете никого ни в чем убедить. Люди должны прийти к собственным выводам. Даже если идея появилась откуда-то извне, они должны принять решение быть открытыми для нее.

Когда мы в тупике, то обращаем внимание лишь на причины, из-за которых изменить ситуацию не получится, и нам не важно, что другие ясно видят выход. Часто, услышав, как перегружен клиент, я удивлялся тому, что решение вроде бы находится прямо у него под носом, но он его не замечает.

Большинство «проблем» — это проблемы первого мира, со стороны они всегда выглядят иначе. Какой бы удручающей ни была ситуация на дороге, в мире есть люди, которым не хватает чистой воды. И, как и в случае с любой другой проблемой, регулярно открываются разные возможности для изменений, но большинство людей их не видят. Не важно, насколько вы умны. Как я убедился, общаясь с психологами, врачами, адвокатами, руководителями и генералами, вы можете целый день помогать другим, но не увидеть возможностей для себя.

Опыт Сьюзан не отличается от ситуации многих других людей. Как черная дыра, занятость засасывает вас в себя, крадет у вас время, лишает возможности жить так, как вы бы хотели,

и видеть жизнь во всей ее красоте. Вместо этого вы понуро продираетесь сквозь бесконечный список дел, запутавшись в них, как в сорняках. И вот однажды жизнь заканчивается, а список дел так и остается невыполненным.

.....

Чаще всего по-настоящему глубокие изменения происходят после событий, которые потрясают вас до глубины души: автомобильная авария, смерть члена семьи или остановка сердца — они заставляют вас прозреть в одно мгновение.

.....

Когда вы осознаете, что время — драгоценность, приоритеты меняются. Проблемы выглядят совершенно иначе, когда у вас не остается сил на их решение. В конце концов марафонцы не болтают на двадцатой миле пути — они предпочитают дышать. И все, что я могу, я вкладываю в каждый момент своего бодрствования. Я тоже выбираю дышать.

Чем меньше у вас энергии, тем больше вы начинаете ее ценить — энергию, которую вы всегда так свободно растрачивали. Вы тратили ее, как валюту. Энергия *и есть* валюта. *Время* — это *валюта*. И каждый момент — это сознательный выбор потратить ее. У меня нет роскоши перерасхода средств. Я взял в долг слишком много и больше не могу тратить все на рутинные дела,