

ТРЕВИС МИЛЛС

ВОЗВРАЩЕНИЕ

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ
И ТАКТИКА БОРЬБЫ
С ТРАВМОЙ И ПТСР

ОТ СОЛДАТА,
ВЕРНУВШЕГОСЯ
С ВОЙНЫ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

ТРЕВИС МИЛЛС

ВОЗВРАЩЕНИЕ

ТРЕВИС МИЛЛС

ВОЗВРАЩЕНИЕ

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ
И ТАКТИКА БОРЬБЫ
С ТРАВМОЙ И ПТСР

ОТ СОЛДАТА,
ВЕРНУВШЕГОСЯ
С ВОЙНЫ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

М60

Travis Mills

Bounce Back: 12 Warrior Principles
to Reclaim and Recalibrate Your Life

Copyright © 2023 by Travis Mills

This edition published by arrangement with Hachette Go,
a division of Hachette Book Group, Inc. USA via Igor Korzhenevskiy
of Alexander Korzhenevskiy Agency (Russia). All rights reserved.

Миллс, Трэвис.

М60

Возвращение. Пошаговая инструкция и тактика борьбы с травмой и ПТСР от солдата, вернувшегося с войны / Трэвис Миллс ; [перевод с английского С. М. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с.

ISBN 978-5-04-201394-2

Эта книга поможет в борьбе с последствиями травмы и ПТСР. Авторская методика Трэвиса Миллса предлагает сделать 12 шагов к возвращению себя — уверенного, довольного жизнью и активного. Методика основана на концепции посттравматического роста, которая доказывает, что травму можно использовать как триггерную точку для развития.

Трэвис Миллс проверил ее на себе и на участниках своего фонда. Он, лишенный конечностей, смог преодолеть отчаяние и увидеть свое будущее. Теперь Трэвис своим неугасающим энтузиазмом и неизменным чувством юмора вдохновляет людей повторить его путь: убедиться, что перемены к лучшему возможны, тяжелые чувства не вечны — с ними получится справиться. Дайте себе шанс стать сильнее!

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-201394-2

*Посвящается моей семье и военным, которые
пожертвовали жизнью ради своей страны*

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЖОКО УИЛЛИНКА	9
ВСТУПЛЕНИЕ	14
ПРИНЦИП № 1: Эта собака не охотится	
ПЕРЕСТАНЬТЕ ТЕРЗАТЬСЯ И СПРАШИВАТЬ «ПОЧЕМУ?»	20
ПРИНЦИП № 2: Распакуйте рюкзак	
ПРОРАБОТАЙТЕ СЛУЧИВШЕЕСЯ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ РАСТИ НАД СОБОЙ	35
ПРИНЦИП № 3: Соринки в чужих глазах	
НЕ ВИНИТЕ ДРУГИХ И БУДЬТЕ СОСТРАДАТЕЛЬНЫ К СЕБЕ	55
ПРИНЦИП № 4: Проснитесь, потянитесь и выбирайтесь из кровати	
СТАВЬТЕ МАЛЕНЬКИЕ, ДОСТИЖИМЫЕ ЦЕЛИ ДЛЯ ДВИЖЕНИЯ ВПЕРЕД	76
ПРИНЦИП № 5: Держите себя в рамках	
УПРАВЛЯЙТЕ ЭМОЦИЯМИ И КОНТРОЛИРУЙТЕ НАСТРОЙ	90

Содержание

ПРИНЦИП № 6: Дайте себе передышку	
БЛАГОДАРИТЕ СУДЬБУ ЗА ТО, ЧТО У ВАС ЕСТЬ	108
ПРИНЦИП № 7: Боевые товарищи	
ЦЕНИТЕ СИСТЕМУ ПОДДЕРЖКИ	123
ПРИНЦИП № 8: Никогда не сдавайтесь и не отступайте	
ПРЕВОЗМОГАЙТЕ СЕБЯ	137
ПРИНЦИП № 9: Плавайте с акулами, гуляйте с лошадьми	
ПОДРУЖИТЕСЬ СО СВОИМИ СТРАХАМИ	150
ПРИНЦИП № 10: Новая нормальность	
ВАША УЯЗВИМОСТЬ – ВАША СИЛА	166
ПРИНЦИП № 11: Служение	
НАЙДИТЕ СВОЕ ПРИЗВАНИЕ, ЗАДЕЙСТВУЙТЕ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ, ЖИВИТЕ ОСМЫСЛЕННО	178
ПРИНЦИП № 12: Делайте это ежедневно	
СПРОСИТЕ: «ЧТО МЕШАЕТ МНЕ ПЕРЕСОБРАТЬ СЕБЯ?»	190
ЭПИЛОГ: ПЕРЕСОБРАННАЯ ЖИЗНЬ	202
БЛАГОДАРНОСТИ	204
ПРИМЕЧАНИЯ	206
ОБ АВТОРЕ	219

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЖОКО УИЛЛИНКА

Каждый сталкивается с трудностями. Никто не застрахован от ошибок. Все мы страдаем.

В трудные времена некоторые ломаются. Позволяют обстоятельствам, случайностям и событиям управлять их поведением, диктовать эмоции и определять судьбу.

Они занимают пораженческую позицию. Смирятся с неудачей.

Они уходят от действительности и тянут время.

Они сдаются.

Но есть и другие люди, с противоположным отношением к жизни, — те, кто борется и побеждает невзирая на невероятные трудности.

Из всех людей, которых я когда-либо встречал в своей жизни, Трэвису Миллсу довелось пережить самые жуткие и травмирующие события, с которыми только может столкнуться человек. И он имеет дело с этими серьезными проблемами постоянно, каждый день, снова и снова.

Несмотря на это, к жизни он относится позитивнее всех, кого я знаю или когда-либо знал. Его эмоциональ-

ное состояние всегда положительное. Его юмор всегда на высоте. Его восприятие мира — чистая сила воли.

У него самые страшные ранения, которые только можно себе представить. Однако он сам выбирает судьбу и неудержим в стремлении жить полноценной жизнью.

Трэвис Миллс — один из моих друзей, один из моих героев и самый вдохновляющий человек, которого я когда-либо встречал.

Трэвис получил невероятные травмы. Во время службы в Афганистане самодельное взрывное устройство, достаточно мощное, чтобы уничтожить бронетранспортер, оторвало ему руки и ноги. Он стал инвалидом с четырьмя ампутированными конечностями. В момент шока и отчаяния большинство людей были бы сосредоточены на себе. Но первая реакция Трэвиса была иной: он сказал, чтобы медики позаботились о его боевых товарищах. Он думал, что умрет. Трэвис выжил — несмотря ни на что и благодаря мастерству и решимости врачей.

Его битва была далека от завершения. На самом деле это было только начало. Вернувшись в США, Трэвис отправился в практически непосильное путешествие к выздоровлению и адаптации. Бесчисленные операции. Мучительная боль. Галлюцинации. Борьба за то, чтобы остаться в живых.

Затем ему пришлось заново учиться жить. Научиться пользоваться протезами конечностей. Ходить, есть и выполнять, казалось бы, обычные задачи, такие как одевание и чистка зубов. Ему пришлось воссоздать и свою личность, поскольку теперь он больше не мог служить в армии. Самое важное — ему необходимо было переосмыслить, как быть достойным мужем и отцом, которого, как он понимал, заслуживает его семья.

Этот путь не был легким. Мне не приходит на ум ничего, с чем было бы труднее справиться.

Трэвис преодолел все препятствия. Он преуспел во всех сферах жизни. Писатель, владелец бизнеса, основатель влиятельной благотворительной организации, востребованный оратор и преданный семьянин. Признанный источник радости и света для всех, кто с ним сталкивается.

Без сомнения, Трэвис Миллс превратил трагедию в триумф. Из жертвы превратился в победителя. В игре жизни Трэвис Миллс — абсолютный чемпион.

К счастью, Трэвис еще и щедр. Он делится опытом, приобретенными знаниями и алгоритмами действий, которые использовал, чтобы преодолеть боль и страдания, наполняя жизнь значимыми достижениями.

«Возвращение» — инструкция по эксплуатации, руководство пользователя, столкнувшегося с жизненными трудностями. Трогательные истории борьбы с обстоятельствами в сочетании с фирменным юмором Трэвиса повествуют о том, как относиться к неудачам, с честью проходить через травмирующие события и преодолевать выпадающие на нашу долю испытания.

Трэвис дает прагматичные советы о том, как относиться к постигшим нас несчастьям. Он объясняет, как сообщать о наших бедах таким образом, чтобы они не господствовали над нами. Он указывает на критическое различие между самообвинением и личной ответственностью. Он учит контролировать эмоции и поведение, предлагает метод преодоления страхов, рассказывает о привычке и преимуществах благодарности.

В этой книге ярко проявляются лидерские качества Трэвиса. Он понимает, что нам нужны конкретные

инструкции. Вот почему в каждом разделе описывается действенная тактика, которую можно использовать для продвижения. Трэвис четко говорит, что делать, если мы обнаруживаем, что заигрались в игру с обвинениями. Дает пошаговые инструкции, приближающие к цели. Предлагает разные варианты системы поддержки. Он даже обучает методам, помогающим создавать позитивный настрой. Эта книга — дорожная карта, отображающая путь Трэвиса через травмы и страдания к душевному покою и удовлетворенности жизнью.

В книгу включены случаи из жизни, выходящие за рамки опыта Трэвиса. Он делится историями других людей, переживших катастрофу и не сломавшихся. Исследует, чему они научились, размышляет, как их знания можно передать другим. Мы прочитаем о Лиз, чей муж, пилот стратегического бомбардировщика, был сбит пьяным водителем. Молодой вдове пришлось одной воспитывать двоих детей. Мы познакомимся с Рэем, ветераном, страдающим от чувства вины выжившего и потери идентичности. И с Анной, переживающей сложный развод. Как эти люди справились с трудностями? Именно на этот вопрос Трэвис и отвечает в своей книге.

«*Возвращение*» — напоминание о том, что наш человеческий опыт не уникален. Мы все испытываем тяготы. Чувствуем себя одинокими. Большинство из нас полагают, что никто не в состоянии понять разлад и тьму в нашей жизни. Но это не так. Страдания универсальны. Трудности неизбежны. И если кто-то в мире понимает, что такое трудности и страдания, так это Трэвис Миллс.

К счастью для нас, Трэвис знает и путь сквозь эту тьму. Он понимает, что и как делать, и делится этим с нами.

Предисловие Джоко Уиллинка

Эта книга — мастер-класс по восстановлению, обновлению и поиску нового себя. Трэвис не оправдывается. Трэвис не жалуется. Трэвиса не сдерживают трудности, с которыми он сталкивается. Они помогают ему двигаться вперед. Давайте будем стараться походить на Трэвиса.

Для меня он — лучший пример высоты человеческого духа.

Спасибо, Трэвис, за то, что поделился с нами жизненными уроками.

Спасибо, что показал нам как жить.

Спасибо за то, что ты мой герой.

Джоко Уиллинк

Май 2023 г.

ВСТУПЛЕНИЕ

В жизни каждого бывает момент, который никогда не забыть, — тот, что полностью меняет траекторию жизни.

Свой момент я пережил не в жаркий день в Афганистане 10 апреля 2012 года, когда сбросил свой рюкзак и случайно привел в действие СВУ, предназначенное для грузовика. Не в тот самый день, когда чуть не умер и был серьезно ранен (хотя должен заметить, это был действительно паршивый денек).

Нет. Мой момент настал примерно восемнадцать месяцев спустя, когда я был один в спальне небольшого ранчо родственников в Техасе. Сидя на краю кровати, я смотрел на фотографию молодого солдата в маленькой серебряной рамке. В ярко-оранжевой бейсболке и с улыбкой, достойной рекламы зубной пасты, он гордо стоял в окружении своего отделения, ухмыляясь под афганским солнцем.

Этим солдатом был я, штаб-сержант армии США Трэвис Миллс из 82-й воздушно-десантной дивизии. Фотография была сделана всего два года назад, но это была другая жизнь. Я больше не был тем мужчиной с фотогра-