

Эльмира Батаева

# ПРИМИ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ БЕЗ ОСТАТКА!

КНИГА  
тренинг



**Эльмира Батаева**  
**Прими себя и свою**  
**жизнь без остатка!**  
**Серия «Книга-тренинг»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69273517](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69273517)*

*Прими себя и свою жизнь без остатка!: Издательство АСТ; Москва;*

*2023*

*ISBN 978-5-17-154990-9*

### **Аннотация**

Способна ли боль стать толчком к переменам, а не погрузить человека во мрак, откуда нет выхода? Может ли расставание с некогда любимым человеком открыть новые дороги, ведущие к людям, которые нас ждут? В силах ли мы сохранить из детства лишь самые добрые воспоминания?

Ответы на эти вопросы в своей книге «Прими себя и свою жизнь без остатка!» дает Эльмира Батаева – супервизор, писательница, автор четырех книг о психологии отношений, основательница «Школы Мира» и психолог, которая помогла тысячам своих клиентов обрести себя и счастье.

Научившись замечать происходящее вокруг и наслаждаться мгновением, вы освободитесь от власти иллюзий; отыщете «билет в глубину души», превратив боль во благо; увидите способ реализовать свои цели; найдете свое предназначение и

настройтесь на любовь, соединив воедино разрозненные части своей души.

Заботливо протянув вам руку, автор поможет прояснить неразрешенные конфликты и проблемы и принять себя – без остатка.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	6
Вступление	13
Глава 1	18
Раз уж упал, никогда не поднимайся с пустыми руками	18
Забавно, что потребовалось совершить восхождение на гору Синай	23
Все решает один шаг	33
Идти страшно, но стоять на месте еще страшнее	38
Тяжело жить, когда все время давишь на тормоза	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

**Эльмира Батаева**  
**Прими себя и свою**  
**жизнь без остатка!**

© ООО «Издательство АСТ», 2023

© Батаева Э.Х., текст, 2023

\* \* \*

# Предисловие

Когда я написала две книги о любви к себе и своей жизни, я думала, что на этом все. Собственно, если о чем-то говорить и писать, то, разумеется, о любви, о чем же еще. Может быть, на небе действительно разговоры только о море, но одно я знаю точно: все разговоры на море – всегда о любви.

Как-то давно я договорилась с собой, что буду писать, пока мне что-то непонятно, буду изучать это и отдавать в мир чистым, переработанным и понятным. Фактически все мои книги и статьи – это рефлексия и метопознание психолога, поэтому многие из моих работ пробирают до слез, исцеляя. Я могу объяснить научно, почему так, но давайте оставим это магией. Теплой и нежной магией, пусть и ей будет немного места в нашем мире. Ведь либо мы наполняем мир тем, чем нам хочется, либо обстоятельства заполняют его так, как получится. А наша жизнь слишком прекрасна и удивительна, чтобы отдавать ее на волю случая. Будем сами творить свои случаи наилучшим для нас образом.

Слова лечат. Как и любовь.

В этот раз у меня нет цели спасти весь мир. Может, возраст дает о себе знать, может, 13 лет писательства, может, все полученные образования и годы психологической практики. Теперь моя цель куда реальнее – я просто хочу, чтобы после чтения этой книги вам перестало быть больно.

Чтобы все те события, которые роem нависали над вами, сдавливая вашу грудную клетку, – исчезли, растворились, превратились в безусловную любовь. Долгие годы я искала тот недостающий компонент, который вместе с любовью к себе сделает жизнь человека прекрасной, какой бы она ни была. И вот сейчас в этой книге я хочу поделиться им с вами. Он есть. И он куда реальнее, чем могло показаться.

Если вы читали мои книги о любви к себе, вы точно понимаете, что «любовь к себе» – это не про платье. Это про отношение к себе, это про выбор себя в каждой ситуации. И это вовсе не про эгоизм или непомерное Эго. Это про трепет и бережность. Эрих Фромм в своих работах и исследованиях выявил шесть форм любви; мне же с каждым годом жизни и каждым часом психологической практики все больше кажется, что есть только одна, подлинная любовь.

Это то чувство, которое живет в нас, с которым мы относимся и к себе, и к миру, ко всем людям, нас окружающим.

Будда говорил: «Если ты по-настоящему любишь себя, ты никогда не сможешь причинить боль другому».

Если в тебе есть любовь, то ты – любовь. Ведь если я плодonoшу, к примеру, яблоками, то я – яблоня, а если я произвожу любовь – значит, я сама любовь, ведь правильно?!

Когда ты – любовь, ты просто любишь, не разделяя людей, события, числа и чувства. Солнце светит без цели кого-то согреть, ты просто любишь все вокруг себя, всего себя. И самое важное, что должна включать эта любовь, – это тебя,

твою историю, твой путь.

И именно в этом у людей чаще всего возникают трудности: да, я люблю себя сегодня, ту версию, которая сейчас смотрит на меня, в дорогом костюме и с прической, брендовой сумочкой и кучей денег на счете; но вот того себя, которым я был раньше, я не то что не люблю – я его презираю, ненавижу, прячу и подавляю. И не дай-то бог, что про этого «старого» меня кто-то узнает. Ведь меня перестанут любить и уважать.

И вот скажите – где тут любовь? Тем более – подлинная.

Я бы назвала это «слишком условная любовь, которая отнимает силы и подавляет потенциал». Любовь, отдаляющая от любви. «И мы разошлись так далеко, что встретились на обратной стороне Земли».

Подлинная любовь подразумевает принятие. Безусловное. Принятие – это не про «сдаться», это не про «опустить руки и всю оставшуюся жизнь прожить в боли и ужасе, ненавидя каждый волосок на своем теле». Нет, это про принятие всего как данности: вот оно все так, я это вижу, осознаю, и именно это дает мне возможность с этим что-то сделать, что-то улучшить, обновить. Только ясный взгляд на себя и события. Иначе вся любовь становится мыльным пузырем, который лопается о первый же шип. И самое печальное – то, что так лопается не только любовь к себе, но и любовь к партнеру.

Если любовь к себе – это своеобразная школа, то приня-

тие себя – это университет, где ты приобретаешь все необходимое для счастливого пути. И да, тут возникает важное «но»...

«Если бы все было так просто, почему тогда не все люди на земле принимают себя и свою жизнь?» – спросит кто-то. А все потому, что, добираясь до первых же трудностей во время этих университетских знаний, человек бросает свой путь и уходит. Первая же боль, встреченная на пути, останавливает его и вызывает в нем чувство, что что-то происходит «неправильно».

А что, если боль – это как раз тот «билет в глубину души», который помогает нам познать истинную суть своего прошлого, своей души, себя? Вспомните всех успешных людей, которых знаете, – все они пережили какой-то переломный момент, то, что должно было разрушить их, но в итоге сделало сильнее.

Что, если на счастье разбиваются не только кружки, но и мы, наши старые устои и мысли? Может ли боль стать силой? Может ли расставание с тем, кого ты любишь, открыть тебе двери в твою самую счастливую жизнь?

Ладно, пора признаться. Этой книгой я планирую не только сделать так, чтобы вам больше не было больно. Я намерена сделать так, чтобы эта самая боль трансформировалась в самую чистую, искреннюю и подлинную любовь, которая навсегда обогатит вас и сделает вашу жизнь прекрасной. Нередко, кстати, именно люди, пережившие сложные

расставания, боль, опираясь на свой опыт и мудрость, приобретенную в этом нелегком пути, создают в последующем самые гармоничные пары и союзы.

В книге вас ждут пять глав: «Проснись», «Освободись», «Исцелись», «Пробудись», «Люби». Каждая будет вести вас за собой. Да, мы действительно учимся на чужих примерах лучше, ведь не вовлечены эмоционально. Есть такое понятие, как «библиотерапия» (от лат. *biblio* – «книга» и греч. *therapia* – «лечение») – это метод психотерапии, использующий литературу как одну из форм лечения словом. Благодаря особому библиотерапевтическому эффекту от идентификации с героями, «вчувствования» в их переживания и другим исцеляющим состояниям (успокоение, удовольствие) происходит прояснение неразрешенных конфликтов человека, личностных проблем, изменение настроения. Не случайно одним из самых древних способов воздействия и передачи смыслов был рассказ историй, наскальные рисунки, притчи и метафоры, которые передавались из поколения в поколение, чтобы передать ценностную составляющую истории, чтобы человек взял из нее мудрость, а не боль.

Первая глава «Проснись» поможет взглянуть на свою жизнь иначе, начать замечать происходящее и научиться наслаждаться мгновением.

Вторая глава «Освободись» освободит от власти иллюзий, показав иной взгляд на желания и страхи.

Третья глава «Исцелись» поможет отыскать «билет в глу-

бину души» и превратить боль во благо, став мудрым, а не раненым.

Четвертая глава «Пробудись» покажет, как реализовать свои цели, почувствовать предназначение, повысить самооценку и избавиться от синдрома самозванца.

Пятая глава «Люби» настроит на любовь, окончательно соединив все разрозненные части души, благословив жизненный путь.

В каждой главе, помимо историй, вас ждут задания, которые помогут еще глубже погрузиться в вопрос, проработать его самостоятельно. Задания будут разными, терапевтическими. Выполняйте их в роли исследователей, не бойтесь пробовать новое. Никогда не знаешь, какие сокровища ждут впереди. Вас ждут и вопросы для самоанализа, и трансовые техники, и медитации. Отдайтесь этому процессу – результаты вас приятно порадуют.

Я хочу, чтобы вы взяли из прошлого только мудрость, а не боль. Став целостными, подлинными и безгранично счастливыми. Ведь лестница в Царство Небесное находится в нас самих.

Отправляйтесь же в это прекрасное путешествие историй, которые направят и исцелят вас. И я всем сердцем желаю, чтобы, дочитав эту книгу, вы приняли себя и свою жизнь без остатка. И почувствовали ту самую, подлинную любовь к себе и ко всему, что вас окружает!

И когда вы почувствуете это (предлагаю перейти на «ты»,

чтобы наш совместный путь в глубину души был прекрасным и искренним), непременно напишите мне заветные слова: «Эльмира, я прошел(-ла) этот путь! И я принял(-а) себя и свою жизнь без остатка! И мне это нравится!»

Тогда я пойму, что все не зря. Все билеты в глубину души, которые мне дарили те, кого я любила больше всего, стоили того, чтобы сейчас тебе, читающему это, стало ХОРОШО!

И ты принял себя и свою жизнь без остатка!

# Вступление

Все мы родом из детства. Сколько ни крути, сколько ни меняй понятия, каждый подход психотерапии упирается в то, что все, происходящее в нашей жизни как бы «случайно», «совершенно неожиданно» и «странно», корнями уходит в детство.

От родителей мы перенимаем не только гены – мы перенимаем их привычки, повадки, характер, взгляды на жизнь и отношение к... себе.

Тут и начинаются чудеса. Или кошмары – у кого как. Как гласит теория привязанности, разработанная английским психиатром и психоаналитиком Джоном Боулби, мы судим о себе по отражению в глазах тех, кого любим. Именно так в раннем детстве формируется тип привязанности, который определяет, как мы будем любить, как будем любимы и что вообще будем думать о любви и отношениях.

Поэтому лучшее, что можно дать ребенку, – это знание, что он, безусловно, любим. Впрочем, лучшее, что можно дать партнеру, – это же самое знание, «чувствование», что он любим.

По тому, как к нам относились родители, мы будем судить, заслуживаем ли любви, уважения, принятия и достойного места в мире. И прекрасно, когда родители оказываются мудрыми, чуткими и любящими, способными показать ре-

бенку, как он важен, уникален и ценен для родителей, для мира и себя самого. Что быть им – это награда, счастье, а не наказание.

Но что делать тем, чьи родители в силу самых разнообразных причин не отличались добротой, нежностью и педагогичностью? Неужели этот крест придется нести всю жизнь, обрекая себя, своего партнера и будущих детей на жизнь, лишенную радости, удовольствия и подлинной любви к жизни и самому себе?

Спустя 10 лет исследований мне приятно сказать – нет! «Плохое» детство не диагноз. И, как говорил Милтон Эрикссон, «никогда не поздно иметь счастливое детство»!

И знаете, я не случайно взяла слово «плохое» детство в кавычки, потому что, завершив чтение этой книги, вы поймете, что оно никогда не было плохим, даже если воспринималось так. Но об этом чуть позже. А сейчас начнем с самого начала.

Для меня как практикующего психолога всегда было крайне болезненно наблюдать, как чудеснейшие люди десятками, сотнями тысяч человек попадают в один и тот же капкан, точнее – яму, дыру.

Представьте девушку, которая не получила в детстве достаточно количества тепла, любви и внимания от мамы. Не так важно почему. И даже не важно, было ли это на самом деле так, – возможно, ее мама была чрезвычайно ласковой и заботливой, но, и это важно, воспринимала происходящее

иначе. И выросла в среде, где мама ее не любила так, как ей это было нужно.

Для ребенка эта история не проходит бесследно. Ни ребенок, ни подросток не могут принять эту ситуацию, сказав: «А, ну ладно, не любит – значит не любит. Ничего страшного». Нет, для ребенка так начинается разрастаться дыра, которая будет поглощать его с каждым годом все сильнее.

Сначала появится «Странно, кажется, меня не любят», потом «Точно, они меня не любят, но я не понимаю почему», а потом самое грустное – «Они меня не любят, и я знаю причину, почему не достоин любви».

Потом ребенок взрослеет, начинает создавать свои отношения. В которых ищет таких же недоступных партнеров, как его родители, чтобы каждый день подкреплять свою мысль о своем непостоянстве в надежде вырваться из этого замкнутого круга. Редко кому удается просто вырваться из него, создав отношения с надежным партнером. В большинстве случаев надежный и любящий партнер, который привлечет на первом этапе, так как будет давать то, что никогда не получал этот человек в детстве, затем оттолкнет из отношений. Ведь в глубине души человек будет уверен, что не достоин любви, саботируя и самостоятельно разрушая свои хорошие отношения.

Все его действия будут построены вокруг этой дыры, разрастающейся с раннего детства. Он будет выбирать профессию, работу, окружения, партнеров, одежду – абсолютно все

– вокруг этой дыры. Чтобы закопать ее раз и навсегда.

Существует много крайностей, много модальностей того, во что могут вылиться попытки избавиться от этой дыры, но важно то, что все жизненные силы и время будет уходить именно на это. Человек посвятит всю свою жизнь поиску ответа на вопрос: «Почему, за что мама и папа никогда не любили меня, неужели я такой плохой и не достойный любви?» И вся его жизнь, в которой он мог счастливо жить, радоваться каждому мгновению, ставить цели и достигать их, любить и быть любимым, будет направлена на этот вопрос.

Сначала он будет пытаться закопать, забетонировать свою дыру, выливая туда всю энергию. Чтобы стало понятнее, о чем я говорю, представьте телефон, в котором открыто 20 вкладок и приложений. И не только сегодня, а всегда. Потому что в каждой что-то важное, что вам очень нужно помнить, не забыть. Как думаете, надолго хватит заряда вашего телефона? Как быстро сначала выдохнется батарейка, а затем уже весь телефон? Как думаете, протянет 10 лет?

А теперь представьте, что с этой кучей «открытых вкладок и незавершенных вопросов» вы живете всю жизнь. Сколько вам сейчас? Сколько лет вы живете с этим вопросом? Сколько сил, времени и энергии отдали ему окончательно и бесповоротно?

И самый важный вопрос: сколько вы готовы отдать еще?

Самое интересное, что следующая по частоте обращений проблема – это выгорание, отсутствие сил и хроническая де-

прессия. Понимаете, откуда растут ноги?

Я простой человек, у меня грандиозные планы. Я хочу, чтобы люди жили мирно и счастливо. Для этого в первую очередь необходимо завершить цикл страдания. Ведь те, кто совершает зло, совершают его из своей внутренней боли, которая руководит ими. Из своей внутренней дыры. И если я помогу справиться с этой дырой, сделав больше людей счастливее, здоровее, значит, больше людей будут счастливы в любви, создадут счастливые, гармоничные семьи, в которых родятся здоровые дети, которые будут безусловно любимы. И у них изначально не будет тех проблем, которые были у нас, а значит, в мире станет меньше зла. Ведь, когда ты счастлив, у тебя нет потребности причинять зло другим.

Так что же делать с дырой, которая живет в нашей душе, выкачивая из нас все силы? Как ее закопать, залить, что с ней сделать? Если попытки «изменить» свою жизнь, начать жить жизнью мечты и стать «лучшей версией себя» одни за другими терпят крах, выматывая все больше и разрушая веру в светлое будущее, что же делать дальше?!

В книге я предложу вам новый взгляд на этот вопрос. Новый взгляд на всю вашу жизнь. Что с ним сделать – каждый решит для себя сам. Я предлагаю вам не МЕНЯТЬ жизнь, а просто НАЧАТЬ жить. Узнав, приняв и полюбив себя без остатка.

# Глава 1

## Проснись

### Раз уж упал, никогда не поднимайся с пустыми руками

Чаще всего нам хочется, чтобы стало «привычно», «по-старому», поэтому мы и хотим вернуть что-то. Только вот, желая вернуть это, мы упускаем из виду, что и отношения будут «старыми».

Они не обновятся, не преобразятся, ведь для преобразования они должны были измениться – точнее, видоизмениться, а не завершиться.

Сейчас объясню. Да, иногда такое бывает, что отношения завершаются. И это не плохо, не хорошо – это просто факт, и все тут.

С кем-то наш совместный путь длится день, с кем-то – год, 10 или все 80 лет. И такое бывает. Но это одинаково справедливо и для отношений, которые, к примеру, длятся полтора часа, пока ты летишь в самолете из Санкт-Петербурга в Москву. Либо 23 часа, пока ты едешь в поезде, либо 8 дней, пока ты обучаешься новому ремеслу, 5 лет института, 10 лет службы... Ну вы поняли. Дело не в сроках. Дело в том,

что времени всегда хватает, чтобы в отношениях произошло главное. То, ради чего они и были посланы в твою жизнь...

...чтобы ты изменился!

Разумеется, навсегда. Едва ли мы лечим, пломбируем или удаляем зуб, чтобы он снова вырос и болел. Нет, мы делаем это раз и навсегда. Именно так и происходят переломные моменты в нашей жизни. Это сейчас прозвучит совершенно не романтично, но некоторые события, люди происходят в нашей жизни, чтобы переломить нас. Особенно когда мы идем в неверном направлении.

Сломить нас, чтобы мы остановились и задумались о том, кто мы есть и куда держим путь. Зачем мы его туда держим и что он вообще нам даст. Ведь все нам что-то дает, иначе бы этого просто не было. Ничто не создано просто так – все выполняет свою цель и миссию. Каждое растение лечит каждый созданный другим растением яд. Природа всегда уравнивает шансы. И если появится злодей, появится и герой, который его уничтожит. И чаще всего это один и тот же человек. Все есть яд, и все есть лекарство.

А с кем-то наши дороги и вовсе никогда не пересекаются. Вы когда-нибудь думали об этом? Ведь вокруг так много людей, только вот ТЕМИ, кто меняет нас, оказываются единицы. И, разумеется, это всегда те, кто подходит к нашему сердцу ближе всего. Ведь именно в этом их цель, в этом ваша общая цель. Когда происходит контакт, меняются оба элемента.

Чья-то цель в нашей жизни заключается в том, чтобы научить нас любить, чья-то – приблизить нас к идеалу, чья-то – помочь достичь огромных вершин. Кто-то приходит, чтобы научить нас бояться и не доверять, опасаться, рассчитывать только на себя, быть избирательнее, когда речь идет о собственной душе и близости. Но важны и те и другие. Ведь без первых мы никогда не познаем вторых. А без вторых никогда не оценим первых.

И что самое важное, без тех и других мы никогда не станем собой. Теми НАМИ, которыми созданы быть. Ведь вспомните, все, что вы имеете, это результат какой-то боли и разрушенных мечтаний. В моей жизни почему-то всегда было именно так. Все всегда начиналось с моего разбитого сердца. Но оно никогда не разбивалось окончательно. У Пришвина есть такой замечательный оборот речи – «неоскорбляемая часть души». «Неоскорбляемая, то есть не поддающаяся действию извне, свято хранимая тобой и тебя хранящая».

И каждый раз, когда мое сердце разбивалось, какая-то незримая, свято хранимая часть восстанавливала его по частям, как восстанавливалась печень Прометея, прикованного к одной из скал Кавказа (хм, может, поэтому меня туда так тянет; может, поэтому это родина моего отца и место, где находится наше «семейное гнездо»?) и приговоренного к тому, чтобы могучий орел выклевывал его печень, которая каждую ночь восстанавливалась, чтобы на следующий день

повторялось все то же самое.

Только вот есть важное «но», ради которого я пишу все это: восстанавливается не старое – в этом просто не было бы смысла. Ведь оно уже однажды было разрушено, потому что способно к этому. И, как бы грустно ни прозвучало, – ненадежно. Как стул, который однажды уже треснул под тобой. Присаживаться на него ты захочешь едва ли, если в здравом уме и не желаешь увечий.

Вырастает новое – в этом смысл эволюции, научения. Однажды ошибившись, мы меняемся. Однажды обжегшись, мы внимательнее обращаемся с огнем. Разбитое сердце срастается по-новому, сильнее, чтобы его уже не могли ранить. Со временем шрамы зарастают цветами, и ты снова становишься способен любить, но уже иначе, по-новому, по-другому.

Все, что разбивается, разбивается не для того, чтобы быть склеенным в точности. Помните про склеенную чашку, из которой уже нельзя пить? Но это не значит, что из осколков нельзя склеить что-то новое, изящное и совершенное, как витражное стекло, венчающее дверь.

Так бывает, что старые отношения завершаются. И причиняют этим боль. Либо же причиняют боль и делятся, пока ты все-таки не прервешь их, оказавшись без сил сражаться за то старое и теплое, на чем они некогда держались.

Они завершаются и своим завершением меняют обоих участников, чтобы они стали теми, кем должны быть. А затем, если их пути вновь пересекаются, они создают уже со-

всем иные, более мудрые отношения, закаленные и искренние.

Поэтому не стоит удерживать с болью тот опыт, те отношения, которые были вам когда-то дороги, даже если вы вложили в них много времени и сил. Отпустите – это важно – СЕБЯ! Дайте себе возможность отойти и восполнить свои силы, восстановить свое сердце. Ведь, если отношения завершились, значит, они выполнили свою функцию – они изменили вас. Да и что греха таить, они завершились (либо же еще завершаются), потому что терпеть подобное больше не было никаких сил. Так и не ждите того, что они восстановятся и станут «как раньше», – займитесь собой, восстановлением своих сил и своего сердца, а эти отношения, если так должно быть, создадутся новыми, улучшенными и очищенными от старых ошибок.

Раз уж упал, никогда не поднимайся с пустыми руками. Найди что-то, что тебя обогатит. Каждая ситуация подразумевает выбор.

Либо стать раненым, либо стать мудрее!

# **Забавно, что потребовалось совершить восхождение на гору Синай**

Чтобы познать смысл жизни.

Я, кстати, была убеждена, что его знаю. Как и то, что значит «наслаждаться моментом».

Ничто из этого не было мне известно.

Все это было не более чем красивые и пространные высказывания, вроде того, что ты «в моменте», «здесь и сейчас», только вот с одним важным и существенным «но».

Когда тебе больно и тяжело, ты вообще не в моменте. Ты где угодно, но только не в настоящем. Подобно тому, как тело отключается и человек оказывается в коме, чтобы переждать шок, который может его убить. Тело умное. Оно умнее нас. И оно всячески старается уберечь нас от нас самих.

Когда тебе больно, ты улетаешь в мысли, чтобы ввести ими долю анестезии. Ты думаешь о том, что хочешь скорее оказаться дома, где тепло и пахнет пирогом с яблоками и корицей. Потом думаешь, что давно не звонил маме, что надо оплатить счета, доделать дела. Что угодно, чтобы не быть «здесь». Ожидая, пока это «здесь» закончится.

А оно предательски не заканчивается. И ты всегда в этом бесконечном «здесь». Куда бы ни сбежал. И однажды совер-

шенно случайно ловишь себя на мысли, что тебя уже давно нигде не было по-настоящему. Ты перешел в авиарежим, автоуправления телом. До момента, когда ты уже обретишь все, о чем когда-то мечтал.

Удивительно, но цель никогда не оказывается дороже самого пути. Я бы никогда не поверила в это, если бы не совершила это ночное восхождение. Было настолько холодно, настолько... Просто почувствуйте: ночь, тебя забрали с 19:30 и повезли к горе, ты не спишь, надел все самое теплое, что у тебя есть (то, в чем я прилетела туда из России 26 декабря). К первой ночи тебя привезли к подножию горы. Ты выходишь из машины и начинаешь трястись от холода. Зубы стучат, ты не можешь внятно говорить, потому что невыносимо холодно. А ты только приехал, даже еще не начал путь. А идти в гору в одну сторону – три часа. Ночью. Без сна. До этого ты спал сутки назад.

Знаете, это самое духовно (дух должен был на это решиться) тяжелое, что со мной было. Совсем забыла добавить: утром этого дня, после поездки на верблюдах, я ходила с трудом – видимо, потянула мышцы, и левое бедро просто гудело. Так, что я еле ходила по отелю. И вот тебя привезли к подножию. Ты дрожишь от холода. Увидев бедуина, я сразу же купила у него пончо, чтобы хоть как-то согреться, надев его.

Нашу группу собрали, мы стоим на точке сбора, кругом кромешная темнота. Кромешная. Только звезды – и боль-

ше ни-чего. Тьма. И холод. Муж смотрит на меня и говорит: «Может, ты останешься в машине, если тебе уже сейчас холодно? Ведь чем выше мы будем подниматься, тем холоднее будет. А идти только наверх три часа. К тому же у тебя болит нога, а нас ждет подъем, а затем 750 крутых каменных ступенек на самую вершину. Может, останешься?»

Соблазн остаться был велик – дрожащее тело, больная нога, ночь. Зная, что будет больно, холодно и тяжело, я, не думая ни минуты, сказала: «Я иду». Даже если это будет последним, что я сделаю. Что-то большее внутри меня знало, что я дойду, если решусь.

Мы начали путь. Нашим проводником был бедуин, который проживал в тех местах. И он... не дал нам фонарики. Хотя в этом восхождении подразумевалось, что нам их выдадут, поэтому никто из нас их не принес. Дальше было три часа темноты и холода. Потом ты становился мокрым, когда останавливался перевести дыхание. Сердце колотилось как сумасшедшее. Перемены давления. Останавливаешься и замерзаешь еще сильнее, потому что весь мокрый изнутри. Я не помню, чтобы мое сердце вообще когда-либо билось так сильно. Иногда мне казалось, что оно либо выпрыгнет, либо остановится. От боли в ноге прекрасно отвлекал холод. Иногда кружилась голова и начинало шатать в стороны, потому что организм вообще не понимал, почему ты не то чтобы не спишь ночью, ведь было уже три-четыре часа ночи, почему ты подвержен такой невероятной нагрузке (7 км в гору), да

еще и на холоде, когда ты, вообще-то, прилетел из зимы в тепло. Я шла и договаривалась со своим телом: «Родное, я для тебя все сделаю, только давай дойдем, не подведи!»

Спустя три часа мы оказались на вершине – 750 ступенек были испытанием еще большим. Темнота, холод, усталость, страх, что ты сорвешься, соскользнешь, споткнешься или потеряешь равновесие. Все это напоминало какой-то очень странный и страшный сон. Дойдя до вершины, зайдя в палатку бедуинов, где можно было взять плед напрокат и купить горячий чай (никогда не пила вкуснее, желаннее), мы поняли, что до рассвета ждать еще час. Укутавшись, мы понимали, что ни чай, ни пледы не согревают, потому что ты весь мокрый изнутри. Прошел час, мы пошли на точку сбора, где планировалось встречать рассвет. Время уже 6:00, ты не хочешь ни рассвет, ни есть, ни... Ты просто стоишь, укутавшись в плед с ног до головы, и думаешь: «Господи, зачем я вообще здесь?!» И молишь его, чувствуя, что твои ноги словно стоят голыми на льду, чтобы не простудить почки и не умереть.

Ты стоишь, становится светлее, но солнца все нет и нет.

Ты думаешь: «Зачем я сюда полез? Зачем мне этот рассвет? Почему я не сплю в своем шикарном отеле? Зачем мне это? Я больше никогда в жизни сюда не полезу!» И в какой-то момент ловишь себя на мысли, что все это испытание вовсе не стоило того, чтобы его проходить. Да, очень красиво вокруг, ты уже видишь, как высоко находишься, весь этот

прекрасный пейзаж. Ты понимаешь, что именно это место, где ты сейчас стоишь, – то, где Моисей получил от Всевышнего заповеди. А ты стоишь и думаешь – вот бы после этого не умереть. И понимаешь, что после рассвета, чтобы оказаться в тепле, твоему уставшему, замерзшему и изможденному телу придется пройти еще три часа, только уже вниз. Я однажды застужала почки от меньшего холода, чем испытывала тогда, и от этого чуть не умерла. В прямом смысле слова. Причем дважды.

И вот ты стоишь и понимаешь, что тебя не спасти. Что то, что происходит с твоим телом сейчас, – смертельно для него. И это сейчас не фигура речи, а действительность, с которой тебе нужно что-то сделать. А ты еще и в другой стране.

Смотришь вдаль, осознаешь фатальность ситуации и понимаешь, что у тебя нет никакого спасения, кроме Бога. В тот момент я впервые прочувствовала, что означает слово «безмолвие». Когда вокруг тебя люди, которые тоже преодолели это испытание, укутанные в пледы, и всем так холодно, что нет сил даже говорить. Честно говоря, доставать из-под пледа телефон, чтобы сделать хотя бы один кадр, – тоже не было ни сил, ни желания, ни смысла. Особенно когда ты осознаешь, что будущего, где ты просматриваешь эти фото, может и не быть.

Где-то в эти же секунды промелькнула мысль о том, что можно вызвать вертолет, чтобы он снял меня оттуда. Только вот у нас не было ни связи, ни, собственно, никакого номера

вертолета на быстром наборе.

А дальше самое... тяжелое. Когда ты поворачиваешься на любимого человека и понимаешь, что ты... не можешь ему об этом сказать, ведь сделать в этой ситуации ничего нельзя, и это причинит ему непоправимый вред и боль. Это ужасное чувство, когда ты НЕ МОЖЕШЬ помочь любимому, как бы сильно ни хотел этого. Вертолета и связи у него тоже нет. Что-то внутри меня повернулось на него, улыбнулось и не произнесло ни слова, чтобы не отравлять для него этот миг. Который мог стать для меня последним.

В моей жизни была подобная ситуация, когда ты лежишь, стираешь слезы с лица, дышишь ртом и стараешься не выдать звонящим тебе весь ужас своего состояния, потому что не хочешь, чтобы именно таким оказался их последний звонок тебе. Это было в мой день рождения, в первую волну ковида. Никто не знал, что я болею. Было слишком много паники и ужаса, и я понимала, что такое известие до смерти испугает родных и близких, которые находятся далеко и все равно ничем не могут мне помочь. Скрывая свою болезнь, лежа без сил, собираясь с духом, натягивая на себя что-то, издали напоминаящее радостную улыбку, я брала трубки и принимала поздравления. Скрывать слезы было сложно. Особенно в те моменты, когда поздравляющие тебя говорили, что пришлют сейчас тебе деньги, чтобы ты купил себе от их имени подарок. А ты, осознающий, что завтра для тебя может не быть, потому что болезнь еще не изучена, лекарства еще

не существует, произносишь каждому из них, скрывая ужас, что очень хочешь, чтобы они не оправляли их мне, а вместо этого купили себе от меня что-то памятное.

После каждого такого звонка я лежала и плакала.

Я всегда думаю о том, что будет с теми, кто останется. О том, как люди будут жить с моими словами, поступками. И с самого раннего возраста следую правилу: уходя откуда-то, всегда расставаться на позитиве, даже если между нами какая-то ссора, потому что никто не знает, будет ли куда вернуться. И будут ли там те, от кого ты уходил. И любой разговор может стать последним. Уходить нужно всегда с миром, независимо от того, выходишь ты за хлебом, или уезжаешь на год, или расстаешься навсегда. И уходить, и приходить нужно с миром. С миром в душе.

Когда меня спрашивают, как я тогда выздоровела, я всегда говорю, что мне помог Бог. Впрочем, как и в те два раза, когда я лежала с температурой 41 градус, застудив почки.

Я верующий человек, но мои молитвы еще никогда не были такими безвыходными, как на этой горе Синай: «Если не Он, то никто и ничто». Как и, по сути, всегда.

Но на этот раз все было как-то иначе. Не было варианта, чтобы Он меня не услышал. Я просила, чтобы Он ТОЧНО услышал.

«Просите – зная, что вы услышаны!»

Укутанная пледом, погруженная в молчание и абсолютное смирение, я обратилась к Богу. Мир словно вмиг онемел. Не

было ни ветра, ни шума. Только я и тишина. Все эти люди, окружающие меня в ожидании рассвета, словно растворились, чтобы не нарушать безмолвие моей молитвы. Честно говоря, в каком-то смысле я тогда действительно умерла. И обрелась словно уже с совершенно другой точки. Где-то после жизни. Где есть только смирение и тишина.

Даже моя просьба была смиренной и покорной. Готовая принять любой исход, но сообщая о желаемом: «Если мой путь еще не завершен и я должна быть здесь, на этой земле, помоги мне в том, чтобы я живой, здоровой и счастливой спустилась с этой горы и чувствовала себя прекрасно и сейчас, и потом. Наилучшим и наивысшим образом. Без угрозы для жизни и вреда для здоровья».

И Он меня услышал. И, как обычно, дал мне намного больше, чем я просила. Я просила сберечь меня, если мой путь еще не завершен, а Он открыл мне смысл жизни. Поистине Бог – щедрейший, милостивый и милосердный.

Мы встретили рассвет. Тихо и смиренно. Я никогда не видела, чтобы столько людей так покорно стояли, молча наслаждаясь мгновением. 6:32. Эти цифры теперь со мной навсегда. Время, когда меня услышал Бог. На горе Синай. Где три с лишним тысяч лет назад ниспослал Моисею Скрижали Завета с десятью заповедями для народа Израилева.

Но самое интересное, как ни странно, произошло позже, когда мы начали спускаться с вершины. Было уже светло, и мы могли увидеть места, в которых блуждали в темноте, не

отрывая взгляд от земли. Впрочем, когда вокруг тьма, словно все из мира удалили и включили заставку с черным цветом, смотреть куда-то, кроме как под ноги, невозможно.

Мы не ели, не спали. Тело хотело покоя. Хотелось просто скорее спуститься и сесть в теплую машину, доехать до отеля, поесть и поспать в тепле. Мы спускались... спускались... или, правильнее сказать, – мчались вниз, как вдруг я на мгновение остановилась.

Словно меня кто-то окликнул. Внутри просто возникло «Остановись!». Я отвела глаза от земли и посмотрела вокруг. В это мгновение я осознала, что все эти долгие часы восхождения, время спуска... я не смотрела никуда, кроме собственных ног, чтобы не упасть и не споткнуться. Я так отчаянно шла к цели, что не смотрела никуда, кроме как под ноги. А жизнь – она вот тут, вокруг меня, божественная и прекрасная. Я остановилась и начала смотреть по сторонам, разглядывать бесчисленные горы, красоту рассветного часа, смиренный шаг спускающихся людей. Мир словно остановился, чтобы я пожила по-настоящему. Без цели. Ведь, если признаться честно, цель проигрывала пути, который перед нею лежал.

Смысл жизни не в сухом достижении цели. Вот ты забрался во что бы то ни стало на вершину горы. И что дальше? Ты на вершине, но что это дает?! Если весь путь ты мчался как сумасшедший, не глядя по сторонам, потому что тебе «нужно было скорее». Сначала скорее подняться, затем ско-

рее спуститься.

А жить? А когда жить и наслаждаться моментом?

Да и что вообще значит это «наслаждаться моментом», если нас учили, что мы все время должны что-то постигать. Куда-то бежать. Кого-то впечатлять. Быть не хуже других. Быть как все. Быть НЕ как все. Быть лучше, чем все.

От нас все время чего-то хотели. А все, чего хотелось бы нам, – это узнать, чего во всем этом многообразии от себя хотим мы сами. И кто вообще эти самые «мы» по-настоящему.

Но ведь для этого нужно было остановиться и подумать, осмотреться. А это звучало как какая-то непозволительная роскошь, которую нам нечем было оплатить. Надо было идти, бежать, «стремиться».

Но... к чему?

К чему, если цель откровенно проигрывает самому пути? А смысл жизни оказался куда банальнее, чем принято думать. Всегда казалось, что смысл – это «дойти куда-то», по правде же смыслом оказалось то, как именно ты проходишь этот отрезок пути, каким бы долгим, сложным либо, наоборот, легким и приятным он ни оказался.

Именно тем, как ты его проходишь, ты определяешь, каким он будет. И какой в итоге будет вся твоя жизнь, состоящая из этих небольших отрезков и участков.

Этот день стал началом моей новой жизни.

# Все решает один шаг

Это было 1 января 2021 года – помню как сейчас. Даже удивительно, сколько в моей жизни происходит именно 1 января, словно щедрый подарок сваливается на меня с небес. Иронично, но в прямом смысле слова. В тот день произошло сразу два события, смысл и целостность которых в полной мере я осознаю лишь сейчас. Даже не знаю, почему не сопоставляла их раньше. Впрочем, как и то, что произошло 1 января уже 2022 года. Но об этом позже.

Бог всегда ведет нас за руку, независимо от того, замечаем мы это или нет. А в те мгновения, когда мы особенно этого не чувствуем, – он несет нас на руках.

1 января 2021 года мы проснулись с мужем на вершине Эльбруса, в своем прекрасном отеле на поляне Азау. Для завтрака было еще рано, поэтому мы пошли гулять. Это даже звучит забавно: пойти гулять на вершине заснеженной горы. А еще забавнее, что наша утренняя прогулка дошла до границы с Грузией, которая располагалась в ущелье гор и обозначалась несколькими столбиками. Но в Грузию мы, разумеется, не пошли.

Мы пошли выше. В гору. И это было плохой идеей.

Но об этом мы подумали много позже, когда уже начали взбираться по вертикальной и обледеневшей поверхности. Разумеется, не обладая в тот момент никаким альпи-

нистским снаряжением. Высоко на горе мы заметили замерзший водопад, который привлек нас и не смог оставить равнодушными. И мы поддались своему любопытству, которое быстро сменилось страхом за свою жизнь.

Каждый раз, когда мы лезем в горы, я думаю только об одном: «Господи, если мы сейчас не умрем, то я больше никогда не полезу в горы!» А потом все повторяется вновь и вновь. Потому что горы манят своим величием, изяществом и красотой. Мне нравится их молчаливость и то, как, не произнося ни слова, им удается передать тебе главное: все в этом мире временно, ты уйдешь так же, как ушли все до тебя. А они безмолвно останутся здесь, на этом самом месте. Смотреть на новых людей, которые будут взбираться на них, покорять их и покоряться им. Эти новые люди будут любить, как ты любил, мечтать, как ты мечтал, верить и тянуться к новым вершинам, горизонтам и мыслям. Есть в этом что-то успокаивающее, что те, кто придет после тебя, – додумают мысль, которую ты начал и обернул в слова, музыку, картины.

Наша же задача в том, чтобы передать Землю тем, кто будет после нас, в целостности и сохранности. В идеале – улучшив ее. А как минимум – хотя бы не разрушив окончательно.

Эти мои слова – это тоже шаг к улучшению мира. И если, прочитав эту книгу, вы почувствуете гармонию в себе, значит, я справилась со своей задачей. Ведь мир в мире начинается именно с гармонии в душе каждого отдельного чело-

века. Ведь тот, кто встает утром, чтобы пойти и совершить преступление, глубоко несчастен, и, если его душа будет в мире, он сможет не пойти и не совершить это. Звучит очень романтично и наивно, я знаю. Но я буду стараться. Как минимум это то, что в моих руках.

Знаете, всегда, читая Коран, я плачу. Слезы просто льются из моих глаз и всегда сопровождаются одной и той же мыслью: «Да как это вообще возможно! Это поразительная милость и мудрость». Которой я восхищаюсь и перед которой благоговею. Строчки, которые буквально вчера попались мне на глаза, вызвали эту же реакцию: «Если решит раб Мой совершить дурное, не записывайте за ним [дурного дела], пока он не совершит его. Если он совершит дурное, запишите ему это как оно есть, а если он откажется от [совершения этого] ради Меня, то запишите ему [одно] доброе дело. Если он решит совершить доброе дело, но не совершит его, запишите ему [одно] доброе дело, а если он совершит его, то записывайте ему от десяти до семисот и многим более добрых дел».

Отказавшись от совершения плохого, ты совершаешь доброе деяние. Совершая доброе, ты совершаешь до семисот добрых дел...

Только подумайте о судьбе человека, который в период ярости выбрал отказ от зла, решил совершить и совершил доброе дело. Даже пожелав счастья и мира другим людям, даже то, что незримо, мы навсегда меняем мир.

Так вот, 1 января. Мы залезли на самую вершину горы, там, где нет проложенной дороги и нужно подниматься к водопаду напрямик по снежной и каменной горе, забираясь все выше и выше. Я начала думать о том, что спуск по этой же дороге может оказаться крайне опасным, если не смертельным.

После достижения цели настал момент повернуться назад и понять, какой крутой спуск лежит за спиной. Тот спуск, который тебе предстоит пройти, ведь на горе холодно и лавиноопасно. Увидев этот вертикальный спуск, я не на шутку испугалась. Цель – спуститься – была слишком невероятной. Слишком. И страх только ухудшал ситуацию. Но это длилось всего секунду, спасибо Всевышнему за то, что я психолог, способный быстро себе помочь. В эту секунду мне нужно было договориться с собой так, чтобы дойти до земли в целости и сохранности. И тогда я поняла важное, то, что позволило мне выйти победителем из этой ситуации.

Пугает ВСЯ дорога, целая, большая и опасная, ведь я не знаю, как ее пройти. Но! Я знаю, как сделать один, ближайший ко мне шаг. И он мне не кажется ни пугающим, ни неизвестным. Он прямо передо мной. И он мне по силам. **Мне нужно было сделать всего один шаг, просто тысячу раз.**

Но это уже была не огромная и страшная вертикальная дорога, а всего лишь механические действия одного простого шага, который был передо мной.

Я поняла, что мне не стоит переживать за те отрезки, которые где-то в середине пути ждут меня, ведь, пока я на старте, их не существует. Они станут реальными только тогда, когда я окажусь перед ними, точнее, тогда, когда этот отрезок станет всего шагом, который мне предстоит.

Нас пугает весь путь, но нам по силам один шаг. И именно этот шаг отделяет нас от той жизни, которую мы хотим прожить. Ведь те, кто этот шаг делает, – имеют все, о чем когда-либо мечтали. Те, кто выбирает оставаться на месте, опасаясь того, что может подстергать их на пути, – теряют куда больше, чем думают. Роберт Орбен писал: «Пока ты держишься за свою стабильность, кто-то рядом воплощает в жизнь твои мечты!»

Нужно держать в голове финальную цель, нужно знать, куда ты хочешь прийти в итоге, но концентрироваться нужно лишь на одном, ближайшем шаге – тогда весь мир окажется тебе по плечу! И тебе придется сделать не тысячи разных и пугающих тебя шагов, а один – известный и радостный, просто тысячи раз. А это уже совсем другая история.

## **Идти страшно, но стоять на месте еще страшнее**

И все-таки я лишь перо, описывающее эти откровения, которые даровал мне мир и наша чудесная планета. Во всем своем изобилии и красоте, когда мы оказались на Алтае, я, пожалуй, впервые почувствовала это незримое ощущение момента «здесь и сейчас» и причастность к чему-то большему, чем я.

Когда мы только прилетели туда, скептическая часть меня твердила: «Ну давайте, удивите меня! Что здесь такого особенного? Покажите! Очень уж интересно узнать, почему все считают эти места “местами силы”».

И меня, судя по всему, услышали.

Мы шли по подвесному мосту через быструю горную реку Катунь. Впервые видела, чтобы река текла так быстро, шумно и завораживающе. Честное слово, в одном из мест либо мне показалось, либо это действительно было так, но Катунь текла, точнее – мчалась не вниз, а вверх, сохраняя свое сумасшедшее течение. Ей словно было все равно, что она нарушает законы физики. Либо я, надышавшаяся местными ароматами и впечатленная видами, не отдавала себе отчета в увиденном.

Мост, по которому мы шли, сделан из дерева, между каждой досочкой было расстояние, не настолько большое, что-

бы нога могла соскользнуть и упасть, но настолько большое, чтобы подарить мне мысль.

Идти вперед – страшно. Отрицать это глупо и просто бессмысленно. Каждый шаг вперед дается с усилием, с расчетами и диким напряжением. Что впереди – не видно, не слышно. Смотреть на то прекрасное, что окружает со всех сторон, невозможно, потому что страх и напряжение парализуют куда сильнее, чем самый сильный анестетик.

А какой тогда смысл в дороге, если ты и не наслаждаешься процессом, и слишком напряжен следующим шагом, чтобы смотреть на финальную цель, место назначения? В итоге тебя нет ни здесь и сейчас, ни в следующем одном шаге, ни в конечной цели.

Зачем ты вообще держишь путь? Если ты не здесь, а полностью в темнице страха?

Да, идти вперед страшно. Но стоять на месте – еще страшнее. Пока ты идешь, чувствуешь, смотришь и дышишь, ты живешь. Как только ты останавливаешься и поддаешься этому страху, оказавшись на середине пути, ты уже умер.

Раз ты дошел до середины, значит, ты осилишь и остальной путь. Ты ведь УЖЕ СМОГ! И смог потому, что шел.

И ты никогда не упадешь, потому что твоя цель приведет тебя и с закрытыми глазами, если ты пойдешь по компасу своего сердца. Это единственный ориентир, который еще никого не подвел!

Я подняла голову, увидела прекрасный берег, который

ждет меня в конце пути, с улыбкой посмотрела по сторонам, насладилась прелестью горной реки и смело пошла вперед.

## **Тяжело жить, когда все время давишь на тормоза**

Эта мысль пронзила меня как молния, когда я мчалась с Алтайской горы на велосипеде. Спуск был очень крутым, единственным способом максимально безопасно (если это уместно в данном рассказе) оказаться внизу была езда на тормозах. Велосипед без зажатых тормозов разгонялся до невероятной скорости, мне приходилось постоянно переключать тормоза то переднего колеса, то заднего, чтобы они не перегрелись и вовсе не отказали.

Я так сильно давила на них, что в какой-то момент поймала себя на мысли, что мне от этого не только страшно, но и физически больно.

Больно все время жать на тормоза.

Тяжело все время жить на тормозах, отказывая себе во всем. В том, что ты по-настоящему хочешь. В том, для чего ты поистине рожден.

Забавно, что именно с этой мыслью, вопросом я и прилетела на Алтай. Чтобы обрести еще большую смелость следования своему пути. Чтобы не бояться больше быть собой, истинной, делая свое дело в огромном масштабе. Не сдерживая себя от того, чем я должна стать.

Этот год и вовсе потрясающий, магический и великолепный. Сначала я неожиданно перенесла все свои записи,

встречи и дела в апреле, отправившись на обучение, на первых же минутах которого сказала, что не знаю, для чего я здесь, но точно знаю, что должна тут быть. И сегодня, по прошествии времени, я знаю, что была там не случайно – там произошли встречи, словно запланированные задолго до моего появления в мире. Затем наш отпуск на юбилей мужа должен был состояться сначала в Египте, потом в Тунисе, Дубае, на Мальдивах, но... нас позвал Алтай. На Алтай и правда не приезжают – Алтай зовет сам.

# 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.