



Зейнеб Байрова

Состояние Лейля

*Состояние
Лейля*

Баирова Зейнеб

Зейнеб Баирова
Состояние Лейля

«Автор»

2023

Баирова З.

Состояние Лейля / З. Баирова — «Автор», 2023

Знаете ли вы, что от состояния внутреннего покоя зависит, насколько счастливо мы проживем нашу жизнь? Тревожность, излишний контроль, бесконечные переживания и суета, это то чем страдает в наше время большое количество людей. Внутренний покой вполне достижим, так как имеет свои механизмы, зная которые можно влиять на наше психическое состояние и улучшать наше ментальное здоровье. Эта книга, результат десятилетнего опыта моего труда в работе с людьми, страдающими самыми разными формами психического беспокойства. Здесь вы найдёте ответы на вопросы связанные с причинами тревоги и способами воздействия на неё. Книга удивит вас легким слогом, и отрывками из практики психологических сессий. И вы непременно будете впечатлены тем, как много смыслов в этом названии «Состояние Лейля», и как можно стать той самой женщиной, о которой пели песни, писали стихи, и просто вспоминали как о символе спокойного сердца!

© Баирова З., 2023

© Автор, 2023

Содержание

От автора	5
Введение	6
Как я понимаю «причины» в вопросе личностного развития?	7
Ближе к «Лейля»...	13
Почему Лейля?	14
Глава 1. Покой и напряжение. Внутренний покой: иллюзия или реальность?	15
Как научиться различать полезную тревогу от плохой?	17
Когда это происходит?	20
Коварная сторона тревожности...	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Зейнеб Баирова

Состояние Лейля

От автора

Ну что? Я приветствую тебя, мой дорогой читатель!

Если ты сейчас держишь в руках эту книгу, значит, твоя жизнь точно изменится!

Не знаю, хочешь ли ты её менять, и я буду рада, если ты ответишь, что тебя в ней всё устраивает.

Но, как психологу мне известно, что стремление к развитию заложено внутри нас. Иначе человечество просто бы не выжило.

В этой книге ты не встретишь сложных психологических терминов и формулировок. Так уж сложилось, что я умею упрощать сложные вещи, как в жизни, так и в книге. Надеюсь, что ты это оценишь.

Я люблю людей и живу с большим интересом ко всему, что есть внутри каждого из нас. И для меня нет ничего ценнее и занятнее, чем опускаться в недра человеческого сознания и находить для него оттуда жемчуга. Некоторые из этих сокровищ настолько значимы, что я не смогла оставить их в своей записной книжке, и дала им место в этой книге. Поэтому, несмотря на лёгкость книги, глубина её всё же будет значительной. Мой главный инструмент в жизни – это диалог. Я верю, что в нём рождается глубочайшее понимание себя и окружающих. Путь к «встрече» с собой и с окружающими, рождается через беседу. Именно поэтому, работая над этой книгой, мне было важно говорить с вами. Говорить так, будто вы сейчас слышите меня, а я слышу вас.

За последние годы я разработала немало международных проектов, среди которых интенсив «Состояние Лейля» получил особый отклик. Это вдохновило меня продолжать работать над этой темой. И вот мы здесь.

Предвкушая эту встречу, оставляю вас с тем, что родилось за последние несколько лет и обернулось в этот скромный труд книгу «Состояние Лейля».

С большим уважением к Вам, за то, что выбрали эту книгу. Зейнеб Баирова. 25.01.2022 г. Симферополь/Акьмесджит.

Введение

«Он – Тот, Кто ниспослал покой в сердца верующих, чтобы их вера окрепла. Аллаху принадлежит воинство небес и земли. Аллах – Знающий, Мудрый» (Сура «Фетх», 4 аят).

Разве есть слова лучше, чем слова Всевышнего.

Именно с этих небесных посланий хочется начать знакомить Вас с тем, как устроен наш внутренний покой, и почему он так важен.

Наши сердца подвластны воле Создателя; безусловно, Он одаривает нас всеми благами, и только по его велению «КУН!» (Будь!), мы обретаем их, или напротив, теряем. Но причины для этого выбираем мы сами. Каждый раз, выбирая что-либо, мы создаём причины последующих событий, и воля Всевышнего определяет, быть тому, что мы выбрали, или нет.

Мы можем стремиться к благополучию, но этого будет недостаточно. Без определённых мер, действий и усилий мало что может измениться само по себе. Я думаю, многие из вас неоднократно слышали послания Корана:

«Воистину, Аллах не меняет положения людей, пока они не изменят самих себя». Сура «Рад», 11 аят.

Как я понимаю «причины» в вопросе личностного развития?

Поиск причины – это обращение ко всему, что сотворено Всевышним для использования человеком ради его благополучия. Всё, чем наполнена Вселенная, создано для человека! Природные ресурсы, законы физики, химии и астрономии, знания анатомии, психологии и всевозможные науки, – в конечном итоге – это творения, данные человеку в помощь, чтобы облегчить его пребывание на Земле, с перспективами обрести счастье в обоих мирах.

Психология, как и любые другие науки, призвана служить человечеству с той же целью – обеспечить комфортное пребывание здесь, в этом мире.

И коль «внутренний покой» столь важен для нас с позиции мирского благополучия, так почему бы не дать шанс психологии помочь нам в этом, и стать той самой «причиной»?

Я не так долго живу, чтобы причислять себя к первопроходцам среди теологов и психологов в нашей стране, но мои двадцать лет опыта работы в религиозной жизни мусульман, и десять лет работы в кабинете психолога дают мне право рассуждать на тему места психологии в жизни человека. И мне известны те «надуманные конфликты», которые якобы возникают между научным знанием психологии и религии. Увы, здесь я могу лишь огорчиться и подчеркнуть надуманность этого конфликта по причине незнания вопроса сторонами конфликта. Я не буду развивать тему мнимого противостояния психологии и религии в этой книге. Эта тема, возможно, станет причиной моей следующей встречи с вами. Но это будет уже совсем другая история. Здесь лишь отмечу, что, независимо от уровня моего профессионализма и призвания психолога, моя вера – это важная часть моей идентичности. И за какой бы труд я не бралась, мои ценности будут отсвечиваться в них красной нитью.

В кабинете психолога я буду оставаться психологом и помогать клиенту решать проблемы на уровне его ценностей. Но думаю, что в написании книги, пусть с большим акцентом на психические процессы, где я основываюсь на научные труды психологов, я не откажу себе в возможности поделиться с вами моими духовными ценностями. Поэтому в некоторых местах этой книги вы встретитесь с текстами Священной книги мусульман – Корана. Если они обогатят ваши знания и направят на нужные мысли – это будет для меня большой радостью.

Как психотерапевт, который рос и развивался среди самых разных социальных и культурных слоёв общества, могу с уверенностью отметить, что мне знаком внутренний мир нашего человека. Рассуждая на тему того, как устроена личность, я всё больше убеждаюсь, что независимо от вероубеждения и приверженности к той или иной культуре, наши «боли» в чём-то схожи. Возможно, мы по разному относимся к тому, как эти «боли» воспринимать, и ещё важнее, как их «унимать», но принципы и пути того, как они рождаются, у всех одинаковы и подчиняются законам психики.

Боль утраты и отвержения, страхи и тревоги, стыд и вина работают по одним и тем же принципам, поражая одни и те же зоны нашего мозга, влияя на нашу психику и приводя нас в определённые состояния. И пусть за последние года я прожила более пяти тысяч часов терапии с самыми разными клиентами, работая индивидуально или в группе, независимо от того кем они были, я увидела нечто объединяющее всех их...

Кто-то из этих женщин жил торопливо, пытаясь везде всё успеть, и у них что-то даже получалось. Кто-то играл роль «хорошей» девочки, и её было так много, что это мешало порой просто сказать «нет», даже когда само согласие казалось абсурдным.

Иногда попадались мужчины, неспособные выключать телефоны в отпуску, из страха не работать, или мужчины, живущие с мыслью о внезапной невостребованности, с ночными кошмарами и депрессиями, вытекающими в игры в «танчики» или «контрстрайк».

Всех этих людей, с которыми меня свела профессия, объединяло чувство беспокойства. Может сейчас самое время начать здесь использовать психологическую терминологию, называя вещи своими именами, но, думаю, у меня ещё будет такая возможность.

Мне понадобилось несколько лет для того, чтобы убедиться, что «тревожное состояние», «невроз» – это не редкие клинические диагнозы в справочнике по психиатрии или учебнике по клинической психологии, а чума нашего времени.

Это вселенский недуг, не побоюсь этого слова, настолько стал естественным для нашего общества, что нормальное состояние уже считается отклонением от нормы. Гиперответственность и контроль, порой граничащие с патологией, общество стало называть «железным характером». Перфекционизм стали вешать как медаль за личные превосходные качества человека. Про трудоголизм и достигаторство в 21 веке можно промолчать, с оговоркой, что и там не обошлось без координаторов тревоги, которая «наследила», но осталась незамеченной. Всё это привело к тому, что благ цивилизации стало больше, но количество счастливых людей не увеличилось.

Среди которых, кстати, оказалась и я.

В июне 2021 года, я готовилась к XIX Всероссийскому съезду женских мусульманских организаций. Это историческое мероприятие, локация которого была выбрана не случайно, а это был Крым, где нужно было моё стопроцентное участие в качестве принимающей стороны и соорганизатора. Думаю, не стоит рассказывать о том уровне стресса, который был в моей жизни всегда, но в этот раз его масштаб удвоился. Произойди это со мной всего лишь пару лет назад я бы, вероятно, не спала весь месяц, качественно подготавливаясь к мероприятию. Вероятно, я бы отказалась от прогулок и встреч с близкими, отдыхать в процессе скорее было бы невозможным до момента, пока не прозвучит заключительная речь последнего спикера. Но в этот раз всё было иначе...

За время подготовки к съезду я не отменила ни одну консультацию, и даже успела слетать в небольшое путешествие. Всё было легко, я получала огромное удовольствие.

За пару дней до съезда мы ехали с мужем по городу. В машине звучала музыка, и в какой-то момент я заметила как же мне сейчас хорошо...

В жизни происходила суэта, кроме всего прочего, мы с мужем проживали непростой период в профессиональной карьере, но внутри было тихо, спокойно.

Чувства «штиля» было так много, что захотелось плакать. Это было новое ощущение себя, которое тогда ещё не удавалось правильно назвать. Чтобы описать это состояние полноценно, слова «покой» не хватало.

Спустя пару часов после этого я оказалась в кафе. Когда пришло время расплатиться за ужин, оказалось что рядом со мной не оказалось, ни сумки, ни кошелек, ни даже телефона. Я благополучно оставила всё в машине у мужа.

Вечером, когда я вернулась, и мы встретились с мужем, я рассказала ему о своих приключениях. На что с большой улыбкой на лице, он сказал: «Я так рад видеть тебя такой! Сен Лейля олдынъ! (Ты стала «Лейля! (кр.тат))»

В этот миг я осознала, как сильно я изменилась...

Женщине, которая просчитывала всё на десять шагов наперед, оказаться без кошелька в городе было чем-то немыслимым. Но сейчас она с улыбкой договорилась с официанткой; не предугадывая ничего наперёд, перед вылетом в отпуск, накануне исторических событий, просто стояла посреди комнаты и хотела обнять весь мир, от осознания того, что оказывается так тоже можно жить!

«Состояние Лейля!» – вот что я чувствовала тогда, когда плакала от счастья утром, и сейчас. И всё, что я чувствую вот уже пару лет...» – услышала я ответ внутри себя.

Мы обнялись, как будто встретились впервые...

Эту минуту я обнимала двоих! Человека, который всё это время был рядом и видел моё перерождение. И свою «Лейля», которую я так долго ждала...

Тогда я и приняла решение сначала сделать интенсив, и позже, написать книгу «Состояние Лейля» и поделиться с миром тем опытом из личной практики, который проверен на себе лично.

Собственно, почему «Лейля», а не «Айше» или «Фатима» я ещё расскажу вам позже. А пока, по порядку...

Всё ли так просто, когда речь идёт о спокойствии?

«Я – спокойный человек», – рассказывает мне как-то близкая приятельница. Не знаю, почему ей было важно этим поделиться. Возможно, она считает, что быть спокойным – это положительное качество. Но вот насчет фразы «я – спокойная» уверенности не было. Такая уж у меня профессия.

– Скажи честно, ты не переживаешь, если опаздываешь, нормально воспринимаешь, когда раздражаешь кого-нибудь, и не разваливаешься, если не успела сделать что-то на отлично?

– Да причём здесь мои чувства и переживания?! – слышу в ответ. – Какая бы сильная буря не бушевала внутри, я никогда не покажу этого снаружи. Даже сгорая со стыда или ненавядя другого, я не стану скандалить или делать нелицеприятные вещи. При любом раскладе могу держать себя в руках. Что бы ни происходило вокруг, я буду оставаться адекватной. Поэтому, да, я считаю себя спокойной.

– И это скрытое от посторонних глаз извержение вулкана ты называешь спокойствием? – намекая на нечто более глубокое, спросила я.

Мы посмотрели друг на друга. Наш диалог больше напоминал филологическую дискуссию, где оба собеседника вкладывали совершенно противоположный смысл в понятие спокойствия. Как и большинство из нас, моя приятельница придерживалась идеи, что внешнее спокойствие человека крайне важно. Ведь именно оно регулирует место в социуме, определяя качество нашей жизни в отношениях с людьми. И здесь речь идет о самообладании. Трудно не согласиться, что оно действительно играет большую роль во взаимоотношениях с людьми. Но как же быть

с тем, что внутреннее ощущения себя не менее важно, чем качество отношений с внешним миром?

Наружное спокойствие, т.е. самообладание, определяет климат внешнего мира, играя то позитивную, то негативную роль в отношениях между людьми. Внутренний покой же определяет гораздо большее. Это ось, вокруг которой будет выстраиваться наше восприятие мира.

Большинство людей ограничивают понятие спокойствия внешними атрибутами. Спокойствие понимается как отсутствие суеты. Причем суеты внешней. Человеку и вправду важно позаботиться о собственном комфорте и беречь себя от раздражающих факторов и триггеров. Но всё же внутренний покой – это нечто гораздо большее и глубокое, чем домик в горах или хижина на безлюдном острове. Спокойствие заключается не в мягком свете свечей романтического вечера и не в кружке горячего кофе по утрам. Спокойствие находят не в уединении и одиночестве, или, наоборот, в шумной компании. Его не найти у пылающего камина, завернувшись в тёплый плед в обнимку с книгой.

Люди привыкли искать спокойствие на виду, в видимых, осязаемых вещах, но оно намного глубже. Оно внутри. И если оно там потеряно, то не помогут ни безмятежный шум океана, ни тишина гор, ни лунные ночи. Роскошные туфли и новое платье принесут радость лишь на какое-то время, но и они будут только фоном, где внутреннее беспокойство будет жить в красивой упаковке.

Мы можем отвлекать себя как угодно. Путешествовать, менять место жительства и работу, уходить от «злых людей», менять имидж. Вероятно, это даже сработает на некоторое время. Но по-настоящему свободными мы становимся тогда, когда обретаем внутренний покой.

Спокойствие может быть тихим и громким, со слезами и без... Чтобы найти его, нужно быть честным с собой. По-настоящему искать ответа на вопросы «Кто я? И чего я хочу?» Не предавать эти ответы и дать им право хотя бы попробовать жить.

Спокойствие проживается по-разному, поэтому у каждого человека свой путь обрести его. Говорят: «Первый шаг открывает дорогу в миллионы километров». Сделав его сейчас, наш путь начнётся уже сегодня.

Я очень надеюсь, что эта книга поможет сделать те самые шаги навстречу к своему покою.

Является ли внутреннее благополучие целью в жизни каждого из нас?

Нужно ли стремиться к нему? Или стоит принять, что мир

– это испытания, а стремление к внутреннему покою и к мирскому благополучию не что иное, как иллюзия или, куда ещё хуже, заблуждение?

С точки зрения психологии всё понятно. Малейшие колебания во внутреннем мире личности важны, и чем больше контакта между внутренним и внешним, тем больше шансов договориться, а значит быть счастливым.

А если я вам скажу, что состояние внутреннего покоя – это ещё и цель нашей религии? Не самая основная цель, но фундаментальная, через которую рождается все остальное, гарантирующее нам благополучие?

В своём понимании счастья, Ислам отличается тем, что говорит нам о том, что человек не приходит в этот мир для страдания. Страдания могут быть, но это не более чем испытания, и уж тем более не единственный способ сближения с Богом.

Счастье важно. И оно невозможно для верующего без необходимого взаимодействия с душой.

Вам наверняка известно, как тоскует душа? Она зарывает во тьму всё светлое, что у неё есть, порой причисляя нас к неудачникам, порой искушая тем, что мы не имеем, но мечтаем заполнить!

Иногда она завидует другим, иногда испытывает злость и раздражение, и всё не успокаиваясь, толкает нас в бездну саморазрушения. Мы живём и страдаем, не осознавая причину тяжких тревог внутри нас, пытаясь подкармливать нашу душу чем угодно! Но она не насыщается... С каждым разом, преподнося ей очередную порцию пищи в виде удовольствий, мы порой лишь разыгрываем её аппетит. Утехи со временем поглощают человека настолько, что не найти нигде покоя: ни в кругу любимых людей, ни в большом красивом замке, ни на любимой тропе к мечтам... И человек чувствует, как Бог покидает его...

А ещё есть светлая сторона души, что тянется к благоухающему пространству доброты и умиротворения. Та душа, что давала клятву Аллаху, когда он спросил её после сотворения: **«Не Я ли ваш Господь»**, и она отвечала: **«Да, поистине Ты наш Творец»**. Сура «Араф», 7/172 аят.

Как же хочет покоя эта душа!..

Она ищет покой в эзанах, в улыбках людей, в помощи близким, в искреннем покаянии и смирении, в поклоне пред Всевышним!

Вечная война двух наших миров вытесняет внутреннее счастье и равновесие души... Тревоги, депрессии и страхи становятся нашими попутчиками, покуда победу не одержит Свет сердца!

В этой борьбе человека с самим собой, ради счастья в обоих мирах, Аллах указывает дорогу победителя. Опасные места на ней обозначены запретами, а также обязательными пред-

писаниями и поклонениями. Каждое из предписаний подобно чаше целебного эликсира. Но одна из заповедей таит в себе особое исцеление для души! И это, несомненно, зов Всевышнего к Себе!

И без принятия этого приглашения, отвергая потребности души, какая-то её часть, навсегда останется неудовлетворённой.

Но наряду с душой, упомянутой в Коране, нам также известна и другая сторона сущности человека, его психика. О ней мы поговорим чуть позже, а пока давайте детальней рассмотрим понятие внутреннего покоя в рамках исламского богословия.

Всевышний Аллах говорит:

«Он – Тот, кто вселяет спокойствие в сердца верующих, чтобы они могли многократно укрепить свою веру». Сура «Фетх», 48/4 аят.

«...Он знал, что в их сердцах, и низвел успокоение на них и вознаградил их близкой победой». Сура «Фетх», 48/18 аят.

Эти аяты ниспосылались в самые трудные моменты жизни Пророка. В них неоднократно упоминается слово «сакина», корнем которого является слово «سكن» (сукна), означающее «ирпечность, покой». От корня «سكن» происходят и такие слова как «остановка, жилище, станица». Антонимами этого слова являются «тряска», «суета» и «тревога».

Заглядывая в психологические словари, мы встречаемся с аналогичным толкованием понятия «внутренний покой». Это сознательное состояние психологического или духовного спокойствия, несмотря на потенциальное присутствие стрессоров. Состояние «покоя» определяется в психологии как «гомеостаз» и означает противоположность стрессу или тревоге, и это считается состоянием, при котором наш разум работает на оптимальном уровне с положительным результатом.

Учёные богословы так же пишут: «Сакина – это нахождение сердца верующего в состоянии доверия, уверенности, спокойствия, лёгкости и ощущение себя достойным».

Это состояние «душевной трезвости» выражается через доброе отношение к себе и к миру. Это избавление от беспокойства, спешки, скорости, сердечной слепоты и волнения, в результате которого у личности рождается «пристанище» души, «дом сердца» в котором безопасно.

Тревога и сердечные переживания присущи каждому человеку. Боятся все. Боятся даже те, кто силён верой и духом, кто подобно звёздам указывают нам жизненный путь. Это нормально – чувствовать страх. Задача личности – справиться с переживаниями, настигшими её в моменты невзгод.

Помните, как переселяясь из Мекки в Медину, Пророк и его лучший друг Эбу Бекир оказались в пещере «Севр»? Из за преследования многобожниками им пришлось тайно покинуть Мекку. Вслед за ними отправился отряд вооружённых преследователей. Избежав погони, они скрылись в пещере, которая была настолько неглубокой, что их можно было увидеть на расстоянии протянутой руки. Казалось, расправа была совсем близка...

Эбу Бекир рассказывает: «Когда мы были в пещере с Посланником Аллаха, то ноги многобожников были у нас на макушке, и я сказал ему: «О, Посланник Аллаха, если кто-то потянет тебя за ноги, они увидят нас!»».

Когда он выразил свою озабоченность, и страх, Пророк (салляллаху алейхи ве селлем) ответил: «О, Эбу Бекир, почему ты беспокоишься о двух людях, третий с которыми – Аллах?»

Этот случай описывается в Коране, в 40 аяте суры «Тевбе»:

«Если вы не окажете ему (Мухаммеду) поддержки, то ведь Аллах уже оказал ему поддержку, когда неверующие изгнали его. Он был одним из тех двоих, которые находились в пещере, и сказал своему спутнику (Эбу Бекиру): «Не печалься, ибо Аллах – с нами!» Тогда Аллах ниспослал ему спокойствие и поддержал его воинами,

которых вы не видели. Аллах сделал слово неверующих нижайшим, тогда как Слово Аллаха превыше всего. Аллах – Могущественный, Мудрый».

Тот, Кто создал страх, Тот непременно создаст и успокоение. Спокойствие в сердца людей ниспосылается Всевышним. Но будет ли сердце спокойным и безмятежным, зависит от нас. Каждая личность выбирает, во что она будет верить, и что будет предпринимать, дабы обрести этот покой.

«Они уверовали, и их сердца утешаются поминанием Аллаха. Разве не поминанием Аллаха утешаются сердца?» Сура «Рад», 13/28 аят.

Создатель подсказывает нам, что поклонение и поминание Всевышнего даёт ощущение безопасности. Через связь с Аллахом укрепляется надежда на поддержку и покровительство, защиту и опору на Него. Так возникает душевный покой, нисходит спокойствие и умиротворение.

Доверие – это основа искренних отношений со Всевышним. Умение человека опираться на своего Создателя не всегда является вопросом исключительно веры и богобоязненности. Иногда опция «полагаться и доверять» базисно соотносится с психикой. И порой головой мы понимаем, что доверять как бы нужно, но сердцем это сделать гораздо сложнее. И здесь трудно разграничить психологический фактор от исключительно духовной составляющей. Они шагают рядом, и одно без другого не всегда работает. Если духовный аспект мы развиваем через знания, поклонения и укрепление связи со Всевышним, то психологический аспект возможно корректировать через законы работы мозга и механизмы психических процессов.

И прежде чем я начну беседовать на эту безграничную тему, предвкушая общение с вами, мои дорогие читатели, я обращаюсь к молитве Пророка Мусы (aleyhi's-селям), которую он читал в состоянии тревоги перед походом к Фараону с миссией рассказать ему о важном:

«Рабби'ирах ли садри. Ве есир ли эври. Вехлю-ль укъдатам милт лисани. Ефкъаху къавли».

«Господи! Раскрой мою грудь! Облегчи мою задачу! И сделай меня красноречивым, чтобы они могли понять мою речь» (Сура «Та-ха», 20/25-28 аяты. Эти аяты, можно читать как молитву, в состоянии тревоги).

Ближе к «Лейля»...

У моей бабушки была двоюродная сестра, которая жила в 100 км от нашего села. Все называли её «Гъамсыз». Долгое время я думала, что так её и зовут, и когда нужно было к ней обратиться, мы так и говорили: «Гъамсыз бита (бабушка (кр.тат.))». Вопросов к происхождению имени было много. Гъамсыз в переводе с крымскотатарского означает «беззаботная, беспечная», но мы продолжали верить, что это её настоящее имя.

Гъамсыз бита не была положительным примером для нас. По крайней мере, так говорила моя бабушка. Гъамсыз была известна своей лёгкостью, благодаря которой заслужила это прозвище. По словам родственников, она могла два дня подряд кормить семью одной и той же едой, не ломая голову над тем, что приготовить завтра. Даже в сложные 60-е, если не хотела готовить, она могла сходить на местный базар с мужем под ручку, и отведать там узбекской самсы. При этом совсем не переживая за деньги.

Гъамсыз бита не убивала себя домашней работой. Ведь несколько раз в году, спокойно оставив хозяйство, она гостила у своих сестёр по несколько недель. Подушки в её спальне не были накрыты кружевными накрахмаленными, как это было у других. Вся посуда в доме Гъамсыз бита была разношёрстной, ни одного целого комплекта. Из-за этого многие считали её неряшливой, хотя я не замечала в её доме никаких признаков нечистоплотности.

Её отношение к мужу также стало объектом для насмешек. Даже гостить к сёстрам она ездила с ним. Называла его при всех – «Муратым (кр.тат.) мой Мурат».

«Гъамсызнынъ юкьусы кельсе, бара джата!» – «Если Гъамсыз хочет спать, она идет и спит!» – вспоминали с осуждением родные.

И самым большим её «преступлением» было то, что она не заморачивалась перед гостями, не готовила горы еды к их приезду, а могла подать на стол то, что есть в кастрюле. А если Гъамсыз бита болела или плохо себя чувствовала, то так и говорила: «Не приходите!»

Гъамсыз бита была счастлива в браке, несмотря на то, что многим её выбор был не понятен. Моя легкомысленная бабушка прожила долгую жизнь, и только после её смерти я узнала, что звали её совсем по-другому...

Интересно, как бы назвали эту женщину сейчас? И так ли она неуместна в 21 веке?

Быть может, «Гъамсыз бита» и есть та самая настоящая

«Женщина», которую мы все ищем, но никак не найдём?

Может, именно так и похоронили всю лёгкость, непринуждённость, свободный выбор «какой мне быть»? Похоронили настолько, что заботящаяся о себе считается «Гъамсыз»? А та, что знает свои границы, ещё и приобретает статус эгоистки?

Конечно же, в этом вопросе правда у всех будет своя. Но мой язык не повернётся осудить эту женщину. Я бы присела рядом и спросила: «Как ты смогла быть ТАКОЙ тогда, в то время?» и восхититься! Ибо Гъамсыз бита была свободной от мнения других, что в её веке было просто преступлением! Она смогла быть собой, и только за это хочется признать её женственность.

И, похоже, я бы назвала её Лейля...

Почему Лейля?

Имя «Лейля» и её образ мы встречаем в легендарной истории о любви, основанной на реальных событиях, и легшей в основу произведений многих поэтов Востока. Наиболее выдающимся из них, считается поэма «Лейля и Меджнун» написанная Низами Гянджеви в 12 веке. По преданию, Лейля и Меджнун любили друг друга так сильно, что видели любовь друг к другу во всём, что их окружало. Влюблённые были буквально одержимы своими чувствами. Любовь затмила молодым разум настолько, что окружающие считали их «неземными», потерявшими связь с миром, утратившими привязанность к мирским заботам.

С тех пор девушек и женщин, не обременяющих себя мирскими проблемами и тревогами, в турецких народах стали называть «Лейля».

Если девушка думает о чём-то радостном, мечтает, живёт неспешно, расслабленно и без напряжения, ей могут сказать: «Лейля кибисинь» ((кр. тат.) Ты как Лейля). Это значит, что она витает в облаках, словно не от мира сего.

Не так давно я стала использовать этот образ как некую метафору, часть личности, способную быть здесь и сейчас, радоваться мелочам, быть спокойной и умиротворённой, пусть даже если это спокойствие порой выглядит как безразличие и отчуждённость. Иногда важно быть и такой...

Состояние «Лейля» для меня – это нахождение человека в состоянии внутреннего покоя, расслабленности и в здоровом контакте со своими чувствами.

«Лейля» – это собирательный образ женщины, отличительной чертой которой является умение жить в состоянии покоя и умиротворения. Возможно ли это? Я думаю, что да...

А теперь немного теории.

Глава 1. Покой и напряжение. Внутренний покой: иллюзия или реальность?

Когда человек:

постоянно о чём-то думает;

живет в состоянии «мне всегда надо что-то делать»;

находится в режиме «ничего бы не забыть»;

принимает всё близко к сердцу и сильно зависит от чувств других людей;

берёт слишком много ответственности за проблемы других;

беспокоится по самым разным поводам;

он фактически находится в состоянии тревожности. Зачастую люди называют это характером, привычкой или ещё чем-либо. И такая жизнь «на стрёме», в постоянном стрессе, воспринимается как норма, а в некоторых культурах даже поощряется.

Вспомните хотя бы сказки, где основным позитивным критерием главного героя практически всегда оказывалось трудолюбие и отзывчивость, которые порой граничат с невротом или, куда хуже, мазохистским синдромом.

Чем же эта позиция опасна? Если признать, что жизнь в напряжении – это тревожность, то важно помнить, что тревожность заметно снижает качество жизни, так как закрывает человеку многие возможности. Человек привыкает постоянно находиться в режиме опасения, а это, в свою очередь, влияет на его физическое здоровье! Эмоциональное истощение, усталость, недосыпание, сонливость, головные боли, головокружение... Трудности с пробуждением по утрам, бессонница, проблемы с сердцем – вот небольшой перечень того, как влияет на нас тревожность. Думаю, не существует в мире такого человека, который бы ни разу в жизни не испытывал это чувство. Оно знакомо каждому из нас в виде самых разных переживаний. В период пандемии тема тревожности, фобий и панических атак стала как никогда актуальной.

Все вышеперечисленные состояния можно поделить на две категории. Первую категорию – тревогу как болезнь, как психическое расстройство, требующее психиатрического воздействия

– в этой книге мы рассматривать не будем. Оставим её врачам. Поговорим о второй категории – о тревоге как состоянии психики. Здесь имеются в виду здоровые люди, испытывающие определённое беспокойство.

Что же такое тревога? Это состояние, когда мы испытываем определённое напряжение внутри нас, сопровождаемое телесными симптомами и проживаемое через тело. По сути это реакция на какой-то возбудитель. Через органы чувств и сенсорные системы мы получаем информацию о ситуации. Данные отправляются в мозг, и, если ситуация небезопасна, тот побуждает нас к действию. Учащается сердцебиение и дыхание, повышается давление. Возникает тревога. Она и заставляет нас принимать решение, исходя из происходящего. Не будь тревоги, мы бы не смогли себя защищать. Благодаря тревоге, мы можем справляться со стрессом.

Например, мы впервые садимся за руль. Наши органы чувств получают информацию: «Небезопасно». В кровь выбрасываются определённые гормоны. Поднимается тревога, повышается концентрация внимания. С каждой поездкой в мозгу формируются новые нейронные связи, сигнализирующие «Вождение безопасно». И тогда, уровень выбрасываемых при вождении гормонов стресса будет постепенно снижаться. Спустя некоторое время вы будете водить машину спокойнее.

Тревога нам нужна. Она заставляет нас бежать, когда нужно бежать, бить, когда нужно бить, либо замирать, когда стресса слишком много.

Но проблема в том, что человек испытывает тревогу даже когда на это нет причин. Телесно это выражается в учащённом пульсе, повышенном давлении, может бросать то в жар, то в холод, он потеет. Ненормально, когда тревога мешает жить. Дело в том, что способность испытывать тревогу – это наше врождённое чувство самосохранения. Мы бы просто не выжили без неё. В малом количестве она нам необходима. Но иногда тревожность перерастает в патологию и значительно снижает качество жизни.

Давайте разберём, как это происходит. Все мы приходим на свет с базовым чувством тревоги. Встречаясь в определённые периоды жизни с опасными для жизни ситуациями, тревога понемногу начинает расти. Например, в возрасте 1 года вы сильно ударились. В два года упали. В три года за вами погнались собаки и т.д. С каждой подобной ситуацией в мозг подается сигнал: «Бей, беги, замри!». Раз за разом. Ощущение безопасности постепенно уменьшается, а тревога увеличивается. Постепенно человек утрачивает чувство защищенности. Он начинает жить в аварийном режиме. Да, последующие события будут вытеснять неприятные воспоминания. Но взамен будет приходиться испытывать возросшее беспокойство.

Тревога никогда не возникает сразу и из ничего. Она формируется в результате многократного покушения внешней среды на нашу безопасность. Это реакция защиты на опасный мир. И чем больше в жизни приходилось защищаться, тем сильнее ощущается патологическая тревога.

Как научиться различать полезную тревогу от плохой?

Первое правило. Есть ситуация – есть реакция. Увидели собаку – испугались. Это нормальная тревожность. При патологической ситуации собаки, образно говоря, может и не быть. Приступ сердцебиения и чувство страха возникает независимо от того, есть собака или нет.

Второе правило. Здоровая тревожность усиливается по мере возрастания опасности. Собака подошла – это один уровень страха. Собака зарычала – страх усилился. Собака бежит следом

– тревога на пике. При патологии независимо от того, далеко находится собака или близко, уровень испытываемого напряжения крайне высок.

Третье правило. В норме – тревога появилась, человек её пережил, в ней побыл, отреагировал, побежал, ударил, замер, и вышел из этого состояния. В нездоровой тревоге человек периодически проваливается в это чувство снова и снова. Иногда он живет в этом состоянии, будто оно произошло с ним только что, хотя стрессовое событие могло случиться несколько месяцев назад. Это состояние ещё называют посттравматическим расстройством.

Четвертое правило. У нормального здорового человека могут быть сомнения, предчувствия. У ненормальной тревоги маленькое сомнение воспринимается как катастрофа. Ситуация оценивается неадекватно. Любые переживания воспринимаются очень остро и болезненно.

Пятое правило. Если стрессовая ситуация ушла, то здоровая тревога проходит. Патологическая тревога не затухает. И отсюда вытекает главная мысль. Тревожность, мешающая вам жить, патологична. Если вы живёте обычной жизнью, работаете, гуляете, занимаетесь любимым делом, общаетесь с друзьями, и при этом у вас периодически возникает чувство напряжения или беспокойства, то это не болезнь. Как только ваши переживания самого разного характера начинают влиять на образ жизни, то это уже патология. Например, вы перестаёте ходить с ребёнком на детские площадки из-за страха, что он заразится и заболеет. Или не выходите из дома месяцами, не выкладываете свои фото, считая себя недостаточно стройной и т.д.

Поговорим о классификации тревожных состояний с точки зрения психологии.

Панические атаки – это состояние, в котором человек без причины начинает испытывать учащённое сердцебиение, удушье и испуг. Обычно человек испытывает страх, и, как правило, это страх за жизнь. Корни панической атаки уходят глубоко в детство. Не бывает так, что в 35 лет у человека от одной только мысли внезапно начинается атака. Как правило, когда-то это был крошечный страх. Но постепенно на него наслоились другие стрессовые ситуации, в которых жизнь человека подвергалась опасности. Страх становится огромным, растёт как снежный ком. И тогда ресурса личности не хватает. Любой, даже самый незначительный стресс провоцирует приступ панической атаки. При начальной стадии атак для излечения бывает достаточно нескольких сеансов психотерапии.

Социально-тревожное расстройство. При этом виде расстройства человек не может присутствовать в обществе. Ему кажется, что окружение враждебно к нему относится. Находясь среди людей, он испытывает беспокойство и напряжение. Это и страх публичных выступлений, и сложность выразить собственное мнение. Любые проявления человека в обществе даются ему с огромным усилием. Большинство людей испытывают тревожность, выполняя что-то впервые, не имея опыта. И это нормально. Но эта тревога не мешает им находиться в обществе или обратиться к незнакомцу с вопросом. Определённая же категория людей испытывает переживания, когда рядом есть люди. Застенчивость, стыдливость, робость, скромность относятся сюда же.

Почему это происходит? И здесь мы вновь возвращаемся к понятию безопасности. Взгляните на ребенка. Он непосредственен и не боится проявляться на публике. То есть, мы с соци-

ально-тревожным расстройством не рождаемся. А это значит, что на этапе взросления была записана на информация «проявляться в обществе небезопасно». Возможно, когда-то ребёнка высмеяли, не оказали поддержку, травмировали. Иногда это отголоски генетики, иногда воспитания. Страх, что люди – это плохо и опасно, становится очень много. Основываясь на негативном опыте, мозг подаёт сигнал: «Бей, беги, замри!» Но какие бы корни не были у социально-тревожного расстройства, помните, что эта информация хранится в нашей психике. Соответственно, туда всегда можно зайти и исцелить.

Генерализованное тревожное расстройство. Состояние, при котором человек живет с кучей вопросов в голове: «А если бы..? Вдруг, если..? А что, если..?» Беспокойство такого рода возникает у человека по любому поводу. Это история, в которой всегда есть негативный альтернативный вариант. Как правило, это очень сложное проявление тревоги. Такой человек всегда живет в состоянии «Бей, беги!». Он всегда наготове. Зачастую у таких людей очень сильно болит голова и поясница, потому что мышцы все время напряжены. Человек не умеет расслабляться. Вылечить такое состояние достаточно сложно. Причина тревожности либо на уровне генетики, либо на уровне взросления. В 90% источником генерализованно-тревожного расстройства является воспитание.

Фобии. Это отдельная категория расстройств, которые легко поддаются лечению. Их насчитывается огромное количество. Чаще всего они берутся из определённого негативного опыта. Но иногда опыта нет, а в страх облакаются вытесненные воспоминания.

Обсессивно-компульсивное расстройство личности – это определённая навязчивая мысль. За мыслью следует действие, подкрепляющее мысль. Например, мне кажется, что я забыла выключить утюг. Я думаю об этом столько, что постоянно хожу и проверяю, выключен он или нет. Перед выходом из дома проверяю ещё несколько раз, но переступив порог, вновь начинаю сомневаться. Поводов для подобных сомнений может быть несчетное количество: закрыт ли кран, вымыты ли руки, заперта ли дверь... В Исламе это состояние часто характеризуют как наущения, сомнения. Это расстройство является нездоровым. Если оно мешает жить, то имейте в виду, что вы рискуете стать психически больным человеком. К ОКР относятся самые разные мысли, которые постоянно всплывают в голове и вызывают действие, предотвращающее их. Самостоятельно избавиться от ОКР очень сложно. Торговаться с навязчивыми плохими мыслями нельзя. Можно переключаться. Можно насильно заставлять себя не идти проверять заперта ли дверь, выключен ли утюг. Возникающие мысли блокировать фразой «Мне это неинтересно».

А теперь вернемся к самой обычной тревоге. Она не является болезнью или патологией. Это просто беспокойство, которым страдает огромное количество людей. Вероятно, читая эти строки, вы узнаете себя, своих близких. И по возможности, станете с этим что-то делать.

Существует следующая классификация личностного тревожного расстройства. Это когда тревога человека стала частью характера, а беспокойство стало конструкцией нашей личности. Мы называем их характером, перфекционизмом, ответственностью, идеализмом. Но это всё не что иное, как тревожность.

Признаки:

Человек постоянно думает о прошлом, обдумывает происшедшее, причём с долей негатива, предъявляет к себе претензии, ищет под мухой слона. Можно назвать это накручиванием, но по сути, это и есть тревожность.

Человек всегда переживает о будущем. Что будет, когда закончатся деньги? Что случится, когда я состарюсь? А если я заболею? Нормальному человеку свойственно задаваться такими вопросами. Тогда эти переживания становятся ресурсом и у него рождаются цели. Но, бывает так, что эта тревога работает против человека. Он просто сидит и тревожится, не предпринимая никаких действий.

Человек не думает о том, что происходит сейчас. Думает о том, что было, или о том, что будет потом. Не способен находиться в состоянии «я сейчас». Неумение проживать нынешнее состояние – проблема 99% женщин, с которыми я встречаюсь. Это тревога возникает просто от факта своего существования. Проявляется тем, что человек должен постоянно что-то делать. Постоянно мыть, натирать, подметать, делать что-то нужное. Человек боится просто быть. Можно использовать этот страх во благо и совершать много полезных вещей. Но иногда эта тревога становится причиной невроза.

Когда это происходит?

Человек не может принимать себя, а значит, свое окружение в состоянии «просто жить». Такой человек постоянно себя чем-то нагружает и ни минуты не сидит без дела.

Еще одно состояние тревожности – это перфекционизм, или другая его крайность – неряшливость.

Перфекционизм – убеждение, что идеал может и должен быть достигнут; что несовершенный результат работы не имеет права на существование. Это когда вы, не позволяете себе сделать что-либо неидеально, плохо. Всё должно быть идеально. Причём, стремление к совершенству проявляется не только в быту, но и в межличностных отношениях, в отношениях с близким, в отношении к самой себе. Подобная безупречность отнимает огромное количество энергии. За такой тревогой всегда стоит страх осуждения и тотальный запрет на идеальность. Перфекционизм можно направить в нужное русло и обратить в ресурс. Внутри такого человека живет маленький ребёнок, который боится наказания, если он что-то сделает не так. Важно напомнить этой детской части, что вы уже повзрослели и можете себя защитить, и наказывать уже точно никто не сможет.

Чрезмерная ответственность – ваше второе имя. В нашем обществе ответственность весьма поощряется. И это неплохо. Однако, у лиц с патологической ответственностью привычка спасать других приравнивается к подвигу, самоотверженности. Но на самом деле она порой токсична.

Откуда берётся такая форма тревожности?

Представьте две крайности: абсолютное безразличие и крайняя вовлеченность. За начало отсчета 0% возьмём полную вовлеченность, а полную отрешенность, апатию за 100%. Условно говоря, все, кто находится от нуля до 50% – это тревожные люди. В диапазоне 50-100% – более психически устойчивые личности. Находящимся в первой половине говорить об удовольствии, расслабленности, ощущении счастья невозможно. Эти состояния ближе к людям из второго диапазона. Но полное безразличие (100%) также относится к патологии. Совсем не чувствовать тревогу тоже является крайностью.

Подумайте, где примерно находится ваш уровень тревожности по 100-бальной шкале? Почему кто-то живёт в одной стороне шкалы, а кто-то в другой?

Вернёмся к чувству безопасности. В это понятие входят принятие, любовь, уважение, ценность, интерес. Это базовые потребности человека, следующие за физиологическими в пирамиде Маслоу. Если эти потребности нарушались или не удовлетворялись, то наша безопасность уменьшается. И чем больше она уменьшается, тем сильнее мы стремимся выжить. Соответственно, растёт тревога и контроль. И наоборот. Чем больше в жизни нас любили, уважали, ценили, принимали, проявляли интерес, тем ближе мы к состоянию Лейля.

Если вдруг вы оказались в тревожной части шкалы, попробуйте ответить на следующие вопросы:

Чего я боюсь? Что поменялось в моей жизни, когда я повзрослела? Как справиться со своим страхом?

Представьте, как изменится ваша жизнь, если вы хоть на один шаг продвинетесь по шкале тревожности, и займёте место ближе к внутреннему покою, или как мы его называем здесь, к состоянию Лейля?

Коварная сторона тревожности...

Так сложилось, что помимо занятия психологией, я много лет посвятила деятельности в общественной сфере. Это очень важная и непростая роль, которую я выбираю осознанно. В ней много людей, отношений, чувств и переживаний, а ещё больше – ответственности. Это огромный калейдоскоп событий, центром которого всегда останется человек. Независимо от целей и результатов, человек всегда будет ядром, вокруг которого выстраивается вся система. А много людей – это много линий, пересекающихся друг с другом. И порой эти пересечения могут наносить удары, причинять боль, приносить радость и создавать реальность.

Мой «внутренний психолог» всегда будет одной частью присутствовать во всех сферах моей жизни. Не всегда нужно давать ему много пространства, но порой в этой роли важно быть и за пределами кабинета. Для того чтобы понимать и принимать, иногда, – поддерживать людей, которые появляются рядом.

Так случилось в этот раз. Заведение, в котором я работала руководителем, было интересным местом, в котором встречались самые разные женщины. Некоторые из них приходили получать знания, другие, чтобы провести время в кругу интересных людей, а для кого-то это было местом ресурса. Я редко появлялась в учебных классах, порой, не желая никого смущать, порой, просто от усталости. Но независимо от моей включённости в жизнь учениц образовательного центра, я чувствовала большую их симпатию и уважение.

Помню, как в самый разгар рабочего дня, когда в моём кабинете находился уже третий клиент подряд, в дверь кто-то постучался. В момент сессии я не отзываюсь ни на стуки, ни на телефонные звонки. Так было и в этот раз. Спустя некоторое время постучали вновь, я услышала, что меня зовет женский голос. Попросив разрешения у клиента, мне пришлось открыть дверь и разобраться, что же там происходит. По ту сторону стояла женщина лет 65-ти. В руках она держала булочки и стакан чая. Немного ворчливо, но с некоторой ноткой заботливости она сказала, что принесла угощение мне.

– Смотрю, вы уже третий час отсюда не выходите. Проголодались, наверное.

Я была несколько удивлена. Мне было приятно внимание. Кому же не понравится, когда ему принесут булочку с чаем, но одновременно испытывала и раздражение. Так как работа была прервана, и ещё несколько минут мне нужно было отвечать на вопросы заботливой посетительницы.

В конце концов, я вынуждена была сказать:

Я не могу сейчас говорить, но после сессии обязательно вас найду.

После чего женщина ушла, и я продолжила работу.

Когда я спустилась вниз на кухню, то увидела, как она полоскала кружки, оставшиеся после учениц.

Все уже разошлись, а вы остались? спросила я.

На что получила немного возмущённый ответ:

Да! Никому это не нужно! Вот решила за всеми убраться!

Я хотела вас поблагодарить за вашу заботу. Мне было приятно, что вы подумали обо мне. Но во время сессии я не могу отвлекаться на еду. И на стук в дверь, и на звонки тоже. Наверное, вы поняли, – продолжаю разговор.

Она кивает в знак согласия и сочувствует моей занятости.

Да, работы много, я знаю, что вы заняты, – отвечает мне она, и резко меняет тему разговора:

А знаете, почему я вас дождалась, хотя уже темнеет и пора ехать домой? Хотела спросить, не знаете ли вы случайно, в этом районе можно снять жильё в аренду?

В ответ пожимаю плечами, а женщина продолжает разговор. Оказалось, что жильё ищет дочь подруги её подруги. Моя собеседница не знает и ни разу не видела, ни эту девушку, ни подругу своей подруги, но, судя по рассказу, активно и ответственно решает эту проблему. И всё, возможно, было бы не так плохо, если бы не её следующая фраза. Почти ультимативно неугомонная собеседница попросила меня позвонить или написать остальным работникам офиса, чтобы выяснить, сдаёт ли кто-нибудь жильё недалеко от нас. Я улыбнулась и сказала, что сейчас этого сделать не могу, но она может выяснить это завтра сама.

Конечно же, я могла задать вопрос, почему она это делает, нравится ли ей решать проблемы незнакомых людей и понимает ли она, что сейчас нарушает границы совершенно постороннего человека с искренним желанием помочь другому. Но не стала. Ибо, возможно, счастье для неё выглядело именно так.

На следующий день мы встретились с ней на лестничной площадке. За две минуты общения женщина вдруг успела заметить, что я не по сезону одета и предложила свою жилетку. Я вежливо отказалась. Можно было и согласиться, но мне и вправду было тепло.

Пока собирались участники группы, она полила цветы на подоконнике, очистила их от сухих листочков и переставила местами.

Мой кабинет находился напротив учебного класса, и мне было несложно следить за происходящим там. Включался мой внутренний любопытствующий психолог, преподаватель и просто человек, у которого уже был опыт встречи с такими людьми.

Новая знакомая оказалась очень интересной женщиной. Обладая красноречием, она с жаром рассказывала своим подругам о том, как важно заниматься здоровьем, ходить сюда на обучение. Окружающие внимательно её слушали, и время от времени задавали вопросы.

Позже я заметила, как она перевязывает шарф одной из учениц, убеждая её в том, что ей так больше идет и что согласно нашей религии следует прикрывать не только голову, но и шею.

Во время урока ей постоянно кто-то звонил, и она то и дело отвлекалась на телефонные звонки. Пока шёл учебный процесс, она решала одновременно множество вопросов, словно ей сложно было усидеть на одном месте.

Эта женщина напоминала очень близких мне людей и, возможно, поэтому я немного присмотрелась к тому, как она ведет себя здесь, в нашем центре. Ещё любопытнее было узнать, из-за чего она не может не спасать других. Но это была тайна, о которой она и сама вряд ли знала, а может, и не нужно было ей этого знать. По крайней мере, до поры до времени...

Она продолжала своё обучение, и время от времени мы пересекались то за чаем в перерывах, то в конце рабочего дня, ведь она обязательно находила предлог остаться допоздна. Нередко она приходила с разными вопросами то ко мне, то к коллегам. Каким-то интересным образом этой женщине удавалось вовлечь окружающих в задачи, которые она ставила для себя, решая проблемы других людей. Некоторые принимали её активность, а некоторых она жутко раздражала. Встречаясь с отвержением, она высказывалась окружающим, как люди вокруг эгоистичны, как много ей предстоит сделать и как она устала от того, что ничеготне успевает.

Мне было любопытно, есть ли у неё семья и дети. Как оказалось, были, но отношения с ними были не самыми лучшими. Время от времени она жаловалась, что ей не хватает их поддержки и внимания.

И вот, как-то раз нам удалось поговорить по душам. Наш разговор состоялся на лестничной площадке, где я застала её в слезах.

Всё хорошо? Я могу вам чем-то помочь? – спросила я.

Нет. Чем вы можете мне помочь? У меня два сына. Вот сыновья и должны мне помогать, а не вы, – ответила она, вытирая слезы платочком.

Впервые я видела свою знакомую такой уязвимой. Несмотря на огромное желание спасти других и властное поведение, она ни разу не позволяла себе показывать свою уязвимость. Я молча слушала, как она возмущается.

Я попросила сына помочь соседу с ремонтом, а он разозлился на меня и сказал, что это не его обязанность. Мне было так стыдно перед соседом, что сын отказался помочь ему с плиткой.

Погладив её по плечу, продолжаю просто быть рядом. Знакомая сквозь слезы продолжает.

У дочки дома тоже беспорядок, во дворе очень много работы. Она живёт одна без мужа, ей тоже надо помочь построить сарай, вывезти мусор, а сын ведёт себя как эгоист! Не понимаю, что я делаю не так? Как они могли вырасти такими безответственными?! Как у меня могли родиться такие дети? Вот скажите мне, неужели им трудно делать то, что я прошу?

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.