

РУМИЯ
18+

ГАФАРОВА

ЗАПОЛНЯЯ ДЫРУ В ГРУДИ

ГИД ПО САМОПОМОЩИ

Румия Гафарова

Заполняя дыру в груди.

Гид по самопомощи

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72042634

ISBN 9785006724273

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Если жизнь сожгла тебя дотла – подожди хоронить себя. Эта книга – не про нытьё, а про пробуждение. Про то, как выстоять, когда рушится всё: здоровье, брак, бизнес, вера – в себя и базовые ценности. Как восстать из пепла. Как в одиночестве встретиться с собой, с Богом – и стать сильнее. Это честный гид по выживанию и возрождению. Для тех, кто готов не сдаться, а встать и пойти – ярко, смело, с радостью и огнём внутри.

Содержание

Введение	6
Предисловие. Краткое содержание моей жизненной истории в сказке про фею и Волшебные Краски	11
Глава 1. Начало пути героя: «Рума, будь как все!»	17
Глава 2. Поиски себя и дара: «Со мной что-то не так?»	33
Когнитивно-поведенческая терапия	51
Глава 3. Поединок с противником и поражение в битве: «Дно»	56
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Заполняя дыру в груди

Гид по самопомощи

Румия Гафарова

Эта книга посвящается моим трем дочерям: Нелли, Эмме и Зои. Рождение и воспитание детей – лучшее мое достижение в жизни. Это дар – найти истинное удовольствие в материнстве, и у меня нет ничего ценнее этого. Все, что я оставляю тут, в книге, предназначено им. Они свободны идти свой путь и обретать свой опыт, но в любой момент их жизни я буду рядом через это послание и дам совет – ненавязчиво и искренне, как любящая подруга и заботливая мать. Я люблю вас, девочки!

Фотограф Александр Мотренко

Фотограф Екатерина Колесникова

Редактор Олеся Шостак

© Румия Гафарова, 2025

© Александр Мотренко, фотографии, 2025

© Екатерина Колесникова, фотографии, 2025

ISBN 978-5-0067-2427-3

Введение

Дыра в груди – это как последний фрагмент пазла. Мы всю жизнь подбираем недостающую деталь из смешанных в одной коробке разных картин, а потом насильственно пытаемся впихнуть невпихуемое, лишь причиняя еще больший вред. Себе – если это какое-то действие, например, пищевое расстройство, экстремальный спорт, секс, алкоголь, наркотики, трудовголизм. Или другим, если эта деталь – человек и отношения.

И боль существенно усиливается, когда осознаешь, что даже «неподходящее» лучше, чем пустота, ведь с пустотой мы не есть, мы неполноценны, дефектны, мы как бы не существуем. Мы размещаем, по сути, инородное в себе, потому что не знаем ответа на вопрос – а для чего же на самом деле эта дыра существует. Именно существует, а не «кто-то нам причиняет вред, и вследствие этого она появляется», как думала я раньше. Нет, мы рождаемся с ней, а исцелить ее или еще больше увеличить – наш выбор. Однако детские травмы могут способствовать ее увеличению до размеров кратера, и их исследование и проработка, по моему мнению, просто обязательны – как походы к стоматологу.

Поиски «недостающего фрагмента» в период жизненных перипетий привели меня к выводу, который я упрямо не хотела признавать: помимо уязвимой психики, недостающей

частью в нас является наша связь с Богом. А нанесенные нам травмы лишь обостряют необходимость этой связи, и они будут триггерить или происходить снова и снова, пока мы не обречем этот жизненно важный контакт доверия Всевышнему. Только так можно прийти к силе, покою и целостности.

Я могла бы защитить диссертацию по усложнению жизни – это моя сильная сторона. Если проблем не было – я их всегда ловко организовывала. А потом страдала! Бесконечный круг поиска себя. Книга и множество моих картин – это, собственно, и есть результаты длительных поисков.

Моя чрезвычайная эмоциональная хрупкость и в то же время жесткое, неподатливое устройство характера, обусловленное стремлением соответствовать ожиданиям окружающих, в какой-то момент завели меня в тупик, где я разбилась напрочь.

Я помню этот потухший взгляд человека, потерявшего надежду... Видела его в других и однажды начала замечать в своем отражении. Бесконечные попытки усилием воли изменить ситуацию, измениться самой, изменить отношение окружающих. Поиск ответов, поиск облегчения, когда мысли уже вспахали борозды в голове и причиняют физическую боль своей навязчивостью. Чувствуешь себя никчемным и обвиняешь всех и вся, отчаянно стараясь привлечь внимание к своей беспомощности. А в груди – такая огромная раскаленная дыра, будто туда влетел метеорит.

Организм не выдерживает бессонницу и этот мыслитель-

но-эмоциональный шквал – тело начинает разрушаться. Одного хочет тело и разум – остановить страдание. И вот тогда закрадывается мысль о самоустраниении...

Я знаю, что даже у самых сильных и благополучных бывают моменты в жизни, когда кажется, что выхода больше нет. Что покончить со всей болью, потерянностью, агонией тревожности, недостатком чего угодно – любви, радости, денег, здоровья – можно, только если покончишь с... собой.

Это чувство безысходности я лично испытала, когда стояла в ожидании на перроне и просто хотела сделать единственный и последний шаг вперед – под поезд. Казалось, только так можно остановить эту карусель страданий.

Я держала в руках бритву и, вместо того чтобы провести ею по венам, обривала себя налысо. Ведь в тот момент единственным, что я могла контролировать, была длина моих волос. На все остальное, как мне казалось, я уже повлиять не смогу никогда в жизни.

Отсутствие надежды – это самое тяжелое испытание для человека. А еще – ложь, которую шепчет страх, чтобы добиться своей победы над потерянной душой, утверждая, что у тебя нет другого выхода, что это принесет облегчение, что это освободит тебя. И хочется этому верить, ведь все, что тебе нужно сейчас, – облегчение.

Слабого от сильного отличает одна деталь – сильный выбирает прожить боль, пройти до конца. Испить эту горькую чашу до дна. Даже если в тот самый момент ты выбираешь

остаться только ради своих близких и больше ни по каким другим причинам, это уже признак силы. И в этот момент самое главное – обратиться за помощью.

Эго слабого (или искушения дьявола – называйте эту темную сторону человеческого существования как хотите) и его физический или ментальный недуг побеждает в борьбе, аргументируя это тем, что «мне плохо, я хочу, чтобы мне стало легче, и поэтому выбираю самоустранение». И губит себя: алкоголем, наркотиками, разрушающим образом жизни и даже попытками самоубийства, теряя тем самым себя и омрачая жизни близких людей. Почему так происходит? Человек не умеет иначе, он не научился по-другому, не сформировал базу, необходимую для того, чтобы справляться с испытаниями и выбирать решения из позиции сильного.

Всем ли дана одинаковая сила или кому-то больше, чем остальным? Где раздают эту силу? Что мог бы сделать человек, чтобы не доводить себя до состояния отчаяния? Неудачи и ошибки неизбежны в нашей жизни и даже необходимы для перехода на другой уровень осознания, но что делать с их разрушающими последствиями? Существует ли какой-то способ профилактики?

Я много раз задавала себе эти вопросы и сейчас могу с уверенностью заявить, что знаю ответы. Эта книга была написана в первую очередь для меня в качестве вдохновляющего напоминания о том, что я справилась. Я обрела новые

адаптивные привычки, помогающие проходить эту жизнь как радостное приключение и захватывающее путешествие, а не как поле битвы. Моя книга предназначена для тех, кто жаждет преобразований, как вдохновляющее напоминание о том, что мы не рождаемся сильными. Однако выбор, который мы делаем каждый день, формирует в нас силу.

Главным осознанием для меня было принять и использовать во благо себе собственную уязвимость, а не бороться с ней! Я научилась быть пластичной массой, чтобы адаптироваться к любым жизненным ситуациям, которые продолжают подкидывать мне задачи и вызовы.

Основательно проработав детские травмы с психологом, экологично проживая и заземляя свои эмоции на холсте, танцуя или прибегая к своим «чудо-чек-листам», напрямую восполняя потребность в любви через принятие себя и доверие Богу, я наблюдаю потрясающие перемены в своей жизни.

Позвольте мне поделиться этим с вами и начать со... сказки про меня!

Предисловие. Краткое содержание моей жизненной истории в сказке про фею и Волшебные Краски

Жила-была фея по имени Каската, что значит «водопад». К своим молодым 333 годам она научилась видеть истинное нутро людей и изображать их настоящие эмоции с помощью своей кисти – и тем самым исцелять душевную боль, ведь благодаря ей они наконец понимали сами себя лучше. Таков был ее дар. В период поиска своего предназначения сосуществовали в ней добрая светлая и темная разрушительная силы. И пользовалась она ими в зависимости от задач, а задачи принимала как вызовы для оттачивания своего мастерства. И, может, была бы и рада не творить, да не могла – доверенная ей внутренняя сила начинала разрывать ее на части, как только она засиживалась на одном месте и не искала новых свершений.

По старинным преданиям в Волшебном лесу были спрятаны Волшебные Краски, наделяющие любого, кто ими воспользуется, чистым сознанием, позволяющим видеть свои мотивы без фильтров жизненного опыта. Сила этого инструмента была велика: обладатель мог легко осуществлять задуманное из ясных побуждений. Но Снежная Королева из Горного Ледяного царства искала их, чтобы использовать в сво-

их злых целях. Про замораживающую сердца негодяйку ходила молва, что в ней нет ничего доброго, что она не ведаёт милости и справедливости и не способна испытывать любовь. Оттого злится и завидует, глядя, как другие радуются. Оттого и пакостит.

Каската знала о местонахождении Красок, но избегала их использования, осознавая, что обретение честности перед собой потребует отказа от некоторых поступков и отношений. Однако, прослышав о намерениях Снежной Королевы, фея поняла, что должна преодолеть свои страхи и защитить волшебный предмет, иначе весь лес будет разрушен.

У Каскаты был друг – худошавый Волк. Он был циничен и порой сам себя не понимал, но благодаря рисункам Феи ярче чувствовал красочность жизни, оттого и тянулся к ней. Вместе они отправились в долгое путешествие навстречу Снежной Королеве. Однако, не рассчитав свои силы и запасы, попали в ловушку злодейки и проиграли битву. Волк с позором сбежал в свое логово зализывать раны, а фея Каската, неспособная смириться с провалом, затаилась на краю Волшебного леса, чтобы понять, почему же все так произошло и что теперь с этим делать.

Фея долго плутала по болотам и самым глухим закоулкам Волшебного Леса. Она боролась с темными демонами, напоминающими ей о пережитом поражении, да якшалась со всякими лешими, что шептали ей на ухо басни про то, как хорошо живется на Дне.

Сердце ее сжималось и чувствовалась в груди глубокая дыра, казалось, вернуться к прежней жизни уже не представляется возможным. Но она продолжала бродить и, периодически выглядывая на светлые опушки, однажды набрела на заросший дом Художника, писавшего невероятные картины. В хижине фея увидела один порванный холст, на котором проглядывался некогда живописный пейзаж, и спросила, почему Художник не выбросил его. Тот ответил, что у него на этот холст особенные планы, просто пока не пришло его время.

Фея часто навещала Художника, но не рассказывала ему о своем поражении. А однажды старик нашел ее в канаве, потерявшую волосы и обессиленную. Он подобрал ее, отмыл, обогрел и склеил ее сломанную кисть, которая пострадала в борьбе со Снежной Королевой.

– Нет силы в обвинениях и в непринятии болезненного опыта. Сила в Любви, и она в вере, что поражение в битве – это опыт, очищение, это начало пути к победе, – задумчиво начал Художник...

– Я виновата, я верила, что сила – это сверхценность, но не рассчитала, не подготовилась лучше. Я не имела права на ошибку, – всхлипывая и давясь слезами, тараторила фея, – я подвела всех жителей Волшебного Леса и недостойна своего дара! Как мне вернуться домой теперь? Меня с позором выгонят из леса за слабость!

– Я долго и терпеливо ждал тебя! Твое испытание –

не на силу, а на милосердие. К себе и к другим. Не на неуязвимость, а на то, что ты будешь делать со своей слабостью. Ты не одна в этой битве, я помогу тебе. Нам всем важна победа над злыми чарами Снежной Королевы. Держи этот Волшебный Холст!

И он подарил ей то самое порванное полотно, но теперь – сшитое посередине и с плотным слоем грунта. Теперь оно выглядело таким живым и объемным, что даже без красок уже было потрясающим!

– Я реставрировал этот холст с любовью, и теперь он готов к использованию. Он твой щит перед лицом любых испытаний! Главное – помни, что наполнять его свежими красками можешь только ты, это твоя картина жизни, и у тебя есть столько попыток, сколько понадобится. Такова сила этой картины, она поможет тебе справляться с любыми вызовами судьбы.

Каската установила холст и нанесла первые мазки, обмакнув свою кисть в краску. Сила начала возвращаться к ней. Она увидела в изображениях свой просветленный взгляд. Теперь ей предстояла дорога домой и новая попытка одолеть Снежную Королеву, которая тем временем не сидела без дела, а наращивала потенциал и продумывала коварный план захвата Волшебных Красок.

Казалось, что силы не равны и шансов на победу практически нет. «Смогу ли я сама справиться со всеми этими испытаниями? Да и вообще, почему на мою долю выпала такая

большая ответственность? Я не переживу еще одного поражения! Я больше не смогу!» – тревожилась фея, отправляясь в дорогу. И в этот момент появился Медведь. Он был дружелюбным и сразу предложил свою помощь, будто иначе и быть не могло. Сила его была в... силе.

Каската рассказала Медведю про холст и про то, что уникальные способности может использовать лишь она одна. Тогда они договорились, что лохматый друг сопровождает и поддержит ее в этом нелегком походе, но в главной битве только Каската выйдет на поединок с Королевой, ибо в этом есть ее предназначение и путь к самой себе настоящей.

И вот фея оказалась одна в лесу среди злокозненных существ, которых расставила Снежная Королева. Самым страшным был Белый Дракон. Битва продолжалась долго, и в этом поединке Каската снова повредила свою кисть и едва не порвала картину, используя ее как щит от огнедышащего монстра. Но вдруг фея поняла, что бороться с чудовищем бесполезно, потому что увидела в его глазах саму себя. И тогда осознала: дракона можно не побеждать – его можно подчинить. Она оседлала его, полюбив всем сердцем, и смогла приручить.

Верхом на Белом Драконе фея отправилась за Волшебными Красками... домой. Да! Они всегда были там! Добавив еще несколько мазков на свой холст, она поняла, что попытки держаться за прошлое и быть сильной, несмотря ни на что, мешали проявлению ее доброго дара. Наконец в Кас-

кاته в полной мере проявилась ее главная сила – помогать людям понять, что они чувствуют, рисуя собственные картины, и Любовью исцелять свою душевную боль.

Приняв и полюбив себя, в первую очередь, такой, какая она есть – несовершенную, способную ошибаться и испытывать поражения, перестав бороться с самой собой, Каската обрела свою истинную силу. Она поняла, что побороть Снежную Королеву раз и навсегда не удастся, но это не важно, ведь добро и зло всегда будут существовать, и злом является Страх, а добром – Любовь. Выбирая Страх, фея и все остальные жители леса питали мощь злодейки, но, трансформировав Страх в Любовь, они лишили ее всех сил. Только с таким «оружием», оказывается, можно было победить!

Ярко и незабываемо праздновали победу всем лесом! А на месте логова злодейки фея Каската решила построить школы волшебного художественного мастерства. В них она учила тому, как преодолевать собственные страхи, как прощать, как проживать сильные эмоции, принимать и любить – себя и других – безусловно.

Глава 1. Начало пути героя: «Рума, будь как все!»

Сказка – не ложь, и в ней намек! Сюжет предсказуем, но это сказка со счастливым концом, ведь суть ее – не в описании страданий, а в выводах, к которым я прихожу.

Как и в любой сказке, главный герой должен пройти через все круги ада не только в борьбе с внешними противниками, но и с собственным внутренним конфликтом, чтобы оказаться на другом уровне бытия и подготовиться к реализации своей миссии. Я прошла через свои кризисы, чтобы обрести внутреннюю силу.

Однажды на одной практике я обратилась к терапевтической технике из арт-терапии – сказкотерапии. Она помогла мне понять и представить красочнее сюжет произошедшего в моей жизни. Прототипы персонажей сказки – это конкретные люди или ситуации из моей реальной жизни в виде собирательных образов. Каждому отведена особенная роль в этой книге.

Расставим все сразу по местам. Итак, в ролях:

- Главный герой: фея Каската – это я, Рума.
- Дар героя: Кисть – эмпатия и способность пробуждать.
- Волшебный предмет: Краски – это знание.

- Локация 1: Волшебный Лес – моя среда обитания до вызова.
- Антагонист: Снежная Королева – испытания, вызовы, кризисы, наша темная сторона.
- Союзники: Волк – отец моих детей, Медведь – собирательный образ важных людей, ставших проводниками на пути в поиске себя.
- Художник – Бог.
- Локация 2: Поле битвы – эмиграция.
- Антагонист: демоны и лешие – искушения. Белый Дракон – отрицание собственного потенциала.

Так как эта книга о моем личном кризисе и его преодолении, то в ней будут неизбежны ссылки не только на мою историю успеха, но и на мои личные переживания, отношения и разрывы, полную потерю ориентиров и желания жить, основательный кризис отношений с собой, близкими, Богом и полное безразличие к мнению окружающих. Я не хочу задеть чьих-либо чувств, причинить кому-то вред или разрушить ваши представления о том, как «правильно» – это будет лишь **моя личная история пути** восстановления, и порой она будет неудобной и даже очень откровенной. Ведь если я буду только выборочно приоткрывать завесу, сообщение, которое я хочу донести, не будет иметь основательности и глубины.

Я с любовью благодарю за опыт, каким бы болезненным

он ни был, и делюсь им с вами для вдохновения. Главное для меня – не исказить моей правды обретения любви к себе, Богу и ближним. А еще воодушевить вас на трансформацию мышления, поиск пути к самому себе настоящему и преодоление испытаний в более позитивном ключе.

Сила человеческого характера, казалось бы, дана нам свыше. Почему кто-то может стремиться вперед, несмотря на испытания, а кто-то сдается и покидает эту борьбу – ментально, эмоционально или даже физически? Как можно нарастить эту «мышцу» силы характера, если генами обделили? Физиологические и наследственные исходные данные, а также окружение, в котором мы растем, по сути, основы основ для формирования характера. И на каждый из этих факторов можно влиять! И если в детстве мы не выбираем, где нам родиться, то когда приходим во взрослую жизнь, осознанность может помочь нам в том, чтобы начать возвращать в себе сильного и адаптивного человека, ибо именно адаптивность я считаю главным качеством, необходимым для выживания в нашем современном и безумном мире.

Моя история преобразования не была бы полной без отсылок к некоторым событиям и обстоятельствам, повлиявшим на формирование моей личности. Я хочу показать на своем примере, как изначально «разрушенная картина» может превратиться в произведение искусства.



Я родилась на Кавказе в Приэльбрусье, в окружении мусульманской культуры и горных традиций. И росла в очень противоречивых условиях, когда мать русско-украинских корней – евангельская христианка и отец татарин – мусульманин умудрились создать и поддерживать союз как огонь и вода. Не лучшая экономическая ситуация, которая в середине 90-х усугубилась до нищенской, заставила семью в поисках лучшей жизни переехать из горного поселка в ставропольскую глушь.

Там родителям пришлось освоить фермерство, чтобы прокормить семью. Отцу задерживали зарплату за работу электриком порой до года, «шабашек» по ремонтам почти не было – все пытались выживать и людям было не до обустройства. А когда платили долгожданную получку, выдавали ее ящиками водки. Слава Богу, к тому времени папа уже давно решил бросить пить и курить, поэтому «валюта» уходила в обмен на мешки с мукой, картошкой и корм для животных подворья.

Мама, бывшая городская жительница, учительница по образованию, освоила, как доить коров, делать сыр и масло, чтобы торговать молочкой на базаре. Дорога с пересадками в Ставрополь на городской рынок составляла больше двух часов, поэтому вставали мы в пять утра, чтобы к первым по-

купателям оказаться на месте. Мы с сестрой мерзли под прилавком, пока мама продавала заготовленные продукты. Для нас все это было куда более захватывающе, чем по двадцатиградусному морозу идти пешком по четыре километра туда и обратно до школы, в которой я лично, кроме издевательств, вообще ничего не помню. В ставропольском крае, где была географическая граница и мешанина разных национальностей, таких как армян, азербайджанцев, чеченцев и русских, я всегда была полукровка, «ни вашим ни нашим», «черножопые понаехали тут» и тому подобное, и не раз подвергалась попиныванию и издевкам.

Помимо враждебного окружения, мы в семье росли в достаточно жестких условиях, где слабость не принималась во внимание, а права на ошибку не предоставлялось. Некоторые ситуации однозначно повлияли на нашу будущую жизнь. Например, когда мне захотелось научиться играть на пианино, папа записал меня в музыкальную школу. Но при смене места жительства через пару лет в другом городе не было мест для моего возраста, и папа настоял на продолжении обучения до окончания пятилетней программы музыкалки по классу... аккордеона! Потому что я же однажды решила, что хочу учиться в музыкальной школе, значит, передумать права не имею. Два года занятий на фортепиано коту под хвост, и теперь все заново, но уже на другом инструменте!

– Там тоже есть клавиши. Хотела учиться на пианино, гармошка – это почти то же самое! – жестко настоял отец. –

А если тебя отчислят за плохую успеваемость, будешь все пять лет стоять под окнами школы и слушать программу до их выпускного.

Как же я тяжело это переживала! Все годы обучения в музыкалке ненавидела этот инструмент! Учителя понимали мою ситуацию и просто ставили мне одну и ту же три с большим минусом. Но только по классу аккордеона, потому что в других предметах я преуспевала. Мне нравилась музлитература, вокал. Чтобы не сдохнуть от этих позорных экзаменационных выступлений на «гармошке» каждую четверть перед залом, где собиралась вся школа, я нашла себе отдушину – пение в хоре. Хотя когда я начинала развивать этот навык, реально собаки были во дворе! Но через какое-то время я уже солировала на школьных и церковных гастролях.

Разумеется, я уговорила себя даже не заикаться про обучение в художественной школе, когда в старших классах мне стали интересны черчение и рисование. Я понимала, что, во-первых, у меня больше нет свободного времени из-за ненавистной мне музыкалки по пять дней в неделю, а во-вторых, если напрячься и найти для этого окно в ущерб обеим школам – начни я художку, папа обяжет меня и ее закончить!

Помимо всего прочего, мне постоянно приходилось доказывать, что, рожденная девочкой, я тоже на что-то способна. Так как папа всегда мечтал иметь сына и был расстроен появлением девочки, мне приходилось вдвойне отрабатывать сценарий «я тоже имею право быть», и ушло много лет

на то, чтобы сбалансировать и примирить в себе свое мужское и женское начало.

Я знаю, что отец, в свое время обделенный любовью и выросший в условиях жестокого физического и ментального насилия в семье, старался как мог, заботясь о нас. В те времена похожая атмосфера в семьях наблюдалась повсеместно, только зачастую отцы еще пили и били своих детей и жен. И это родительское «воспитывали как могли» оставило на нашем постсоветском поколении неизгладимый след. Но я, пройдя тяжелый психологический процесс по восстановлению, окончательно убедилась, что прощение и принятие с любовью наших близких и обстоятельств, обладает терапевтическим эффектом, даже если только одна сторона проделала эту работу. И ведь цель книги не носом тыкать родителей в их ошибки, а наоборот, осознавая и признавая весь опыт, благодарить за то, какими они были со мной. Это меня сформировало той, кем я стала – сильной, любящей, заботливой и целеустремленной. Что толку гадать, какой бы была моя жизнь, имей я иное детство, ведь теперь я искренне верю в то, что мы получаем именно тот опыт, который нам необходим, чтобы стать тем, ради чего мы сюда пришли.

В детстве я всегда была уверена – родители нас любят! Хотя редко об этом говорили. Точно не отец. Проявление нежных эмоций не существовало в его арсенале коммуникаций. Я твердо знала, что если мы где-то оплошаем, нам влетит не по-детски, но папа всегда защитит нас перед чужими.

Конечно, у меня много и хороших воспоминаний из детства. Те краткие моменты, когда родители не работали тяжело физически и не пытались выживать, они были безраздельно с нами. Долгими зимними вечерами нас учили всему: готовить, шить, вязать, играть в нарды и «дурака», а летом – запрягать лошадь в телегу, стрелять из ружья по целям или метать ножи (папа же мечтал о мальчике). А главное, нам всегда прививали любовь к чтению и истории.

Мама... всю жизнь она оставалась рядом с отцом, и хотя мне порой трудно было понять ее выбор, я училась уважать его. Я видела, сколько страха, терпения и любви стояло за ее решением сохранять семью. Возможно, я бы не смогла прожить в таких условиях ни дня, но она делала это ради нас – чтобы у нас всегда были оба родителя. У нее были свои духовные и внутренние причины оставаться в этих отношениях, и за это я могу только благодарить – за преданность, за силу, за то, что вложила в нас всю себя. И я осознаю, какой ценой ей дались эти решения.

Отец был против наших с мамой походов в церковь. Я помню, мне было лет пять, когда она, только что обращенная христианка, украдкой читала Библию, пока папа был на работе. А если мы ездили к бабушке в гости и там по воскресеньям ходили в церковь, то на обратном пути мама всю дорогу твердила мне не проговориться.

Но если вначале она еще скрывала свою религиозную приверженность, то когда обнаружилось серьезное заболевание

у моей сестры, похожее на рак, мама, набравшись смелости, заявила отцу, что она является баптисткой и хочет принять крещение в церкви, таким образом заключив завет доброй совести с Богом в обмен на здоровье дочери. Отец не стал препятствовать. «Сделка» сработала. Моя сестра выжила!

В связи с длительным лечением младшей сестры было принято решение отправить меня жить на пару лет к бабушке в Кабардино-Балкарию. Там я в пять лет пошла в первый класс. «А что еще делать, не дома же бездельничать!» Тогда-то и начались мои проблемы с лишним весом, который впоследствии стал моим постоянным спутником. Любимая бабуля как могла «утешала» едой мои переживания от разлуки с родителями и стресс от столь раннего начала обучения со старшими детьми. Причины «отречения» папы и мамы от меня я тогда не понимала. И подсознательно во всем винила свою сестру. Как же я ее ненавидела! У меня ушли годы, чтобы разобраться с этой травмой и простить ее за то, в чем она не была виновата. Наши отношения начали налаживаться, только когда мне было уже лет двадцать пять.

К четвертому классу меня снова забрали домой в ставропольскую деревню и отправили в ту самую школу, где буллинг цвел, как сирень, пригретая майским солнцем. Сам факт – быть баптисткой в постсоветском пространстве – то еще испытание для ребенка. Плюс смешанная национальность, плюс лишний вес. Я была идеальным кандидатом для издевательств.

Вера, привитая мне мамой, помогала держаться. Из-за своей религиозности я страдала, но в церкви нас учили, что страдания это нормально и даже хорошо! По крайней мере, так примитивно я это понимала.

Однако же, несмотря на все сложности, находчивости и позитивного настроения мне хватало – вне школы всегда себя помню лидером, душой компании и хохотушкой. Ну а признаки предпринимателя обнаруживались во мне, кажется, с младенчества! Я была лучшим продавцом бабушкиной редиски на базаре – все сидели в розницу торговали, а я бабушку убедила, что нет смысла проводить тут столько часов из-за небольшой наценки, если можно «сдать» всю редиску с утра тем, кто ее потом дороже перепродаст. Бабушка соглашалась. А то, что не удавалось сдать оптовикам, я разносила по рядам и «толкала» продавцам других продуктов, такие свежий пучок к салату с доставкой до прилавка. Продавец же не может свой товар оставить, чтобы себе еды купить, а тут я! Кто откажет такому милому шестилетнему продавцу! Уходили мы раньше всех. Я – со своими заработанными процентами в виде купленных сразу сладостей или даже реальных денег, которые в итоге все равно тратились на вкусняшки.

Еще помню, как-то у нас по улицам ездил грузовик с арбузами. Мы с сестрой были дома одни, ей четыре года, мне восемь, родители на работе, денег нет, но страшно хочется арбуз! Я вышла к взрослым дядям и говорю им:

– А как можно без денег арбуз получить?

– Ну, детка, хотя бы сделать обмен на что-то другое, картошку например, – ухмыльнулись, переглядываясь, мужики.

– Хорошо, поняла. Подождите меня!

Зашла домой, взвесила (нашла же весы!) один килограмм картошки, выношу им в пакете и протягиваю. Они просто упали от смеха!

– Дорогая! Как же мы тебе отвесим один килограмм арбуза! Они все от пяти килограмм начинаются!

– Хм, об этом я не подумала, – да, математика и логика не были моей силой.

В итоге дяди подарили мне самый большой арбуз и даже картошку не взяли. Как же я была довольна собой и своей добычей! Ну а то, как я его потом пыталась порезать – отдельная история.

К седьмому классу мы всей семьей переехали из Ставропольского края к бабушке в Кабардино-Балкарию, и там я уже прожила до своего восемнадцатилетия. Школа в городе Нарткала (КБР), слава Богу, была намного более счастливым периодом моей жизни. Я начала раскрываться. Стала хорошо учиться, активно принимала участие в общественной деятельности и даже основала школьное радио. Я была местной звездой, дважды став ученицей года!

Лет с одиннадцати мне уже удавалось зарабатывать свои

собственные деньги, убирая квартиры после ремонтов отца или на полях, собирая урожай до двадцати пяти мешков болгарского перца в день, наравне со взрослыми. Как сейчас помню, за эту норму в течение восьмичасового рабочего дня платили сто рублей. Тогда можно было за эти деньги купить капроновые колготки. Даже моя мама себе такую роскошь не могла позволить. А у меня были! Как же я плакала, когда они рвались в первый же день!

С четырнадцати лет я подрабатывала (помимо обучения в двух школах) юным корреспондентом на местном телевидении, снимая программу про то, как и что подросток может сам приготовить на кухне, пока взрослых нет дома. Я так гордилась собой! Это увлечение в будущем повлияло на выбор профессии журналиста и будущего дела всей жизни, кулинарного бизнеса.

В подростковом возрасте моя добровольно-принудительная вера, привитая мне не только мамой, но и бабушкой и прабабушкой, трансформировалась в искренние отношения с Богом. Я была активисткой в евангельской церкви и в пятнадцать лет осознанно (по крайней мере, я так думала) приняла крещение. Это накладывало определенные обязательства на меня в глазах религиозной христианской общности.

Я жила не просто в строгой мусульманской республике, где на государственном уровне от женщины ожидали определенного поведения. Я росла там, где внешняя жест-

кая среда смешивалась с еще более строгими внутренними ценностями семьи, а также устоями баптистской церкви, в которой мы проводили все свободное время. Длинная юбка и волосы, короткие ногти и скромное поведение, никаких гулянок, алкоголя, мальчиков и даже поцелуев до брака. «Ты же верующий! Каким примером ты являешься для неверующих?» – таким был минимальный набор требований к прихожанам. Э-э-э, проще сказать, чем сделать. Однако, несмотря на сложность выполняемой миссии, я находила себя счастливой в этом предназначении.

В шестнадцать лет я окончила одиннадцать классов. И уехала из Кабардино-Балкарии, из дома, работать ведущим на радио в прямом эфире во Владикавказе. Боже! Это было восторгом и верхом моих мечтаний! Отдельное жилье, зарплата больше, чем у моих родителей вместе взятых! Теперь я могу заниматься любимым делом, за которое мне еще и платят огромные деньги, казалось, весь мир у моих ног.

Как меня отпустили, до сих пор не понимаю. Мама мне доверяла, да и развита я была не по годам, а у папы было одно условие: я должна жить при церкви и любой ценой поступить в университет на бесплатный факультет. «Да легко!» – сказала я и сдала экзамены в два. И меня приняли в оба! На филфак и на предпринимательский. Тогда, к сожалению, я выбрала филфак, из которого после третьего курса перешла на журналистский. Лучше бы выбрала про бизнес, может, тогда еще считать научили бы, в будущем не потеря-

ла бы столько денег. Но, возможно, и книгу никогда бы не написала. Так что все было, как должно было быть.

Теперь я стала взрослым самостоятельным человеком. В шестнадцать-то лет! С отдельным жильем, работой и учебой в лучшем университете республики. Но несмотря на такой успех, я все равно очень часто боролась с тревожностью, неуверенностью в себе, заеданием стресса и постоянным чувством вины «за все».

Совершеннолетие поставило меня перед первым осознанным выбором, который привел мою жизнь туда, где я сейчас нахожусь. Тогда я думала, что аллегория «Волшебные Краски» – это нечто иное, чем то, чем они оказались на самом деле. Поясню. Мне казалось, что истина в том, чтобы чего-то добиться в жизни, стать кем-то важным, идеальным, способным, успешным. Тогда и на душе все будет хорошо, тогда будет покой. Но я ошибалась. И у меня ушло много лет и жизни в страдании для того, чтобы осознать суть – сила не том, как и какие обстоятельства и отношения ты проживаешь, а в том, как ты на них реагируешь.

В восемнадцать лет, через два месяца после знакомства, я вышла замуж за своего «принца на белом коне». Потому что мне очень хотелось... секса! Ладно, почти шутка, конечно, я безумно влюбилась. Наша история любви была реально как в сказке!

Кстати о сказках – вы помните, который из персонажей мой муж в сказке про фею? Да, Волк. Обособленный, изо-

лированный, но всегда старающийся позаботиться обо всей своей стае. Однако таким я не видела поначалу будущего супруга.

Мы познакомились в церкви в Москве, где я была проездом в Германию. По дороге туда обменялись электронной почтой, и в скором времени накал переписки и звонков достиг такого максимума, что мы уже признались друг другу в любви. А через месяц провели три волшебных дня в Москве. Саша был таким интересным, галантным, умным, щедрым! Я не могла поверить своему счастью. Провожая меня на перроне, он пообещал, что в скором времени приедет на Кавказ.

Я просто сходила с ума от влюбленности! Не могла спать, есть, работать, мне будто оголили нервы. Мы часами висели на телефоне. Через две недели он прилетел, увидел мир, в котором я живу, где работаю, познакомился с семьей. Мы влюбились еще больше, и я... предложила ему пожениться!

– Ну а что? А как еще мы можем быть вместе? Мы так далеко друг от друга, я не могу поехать в Москву на птичьих правах. По-другому мама меня никуда не отпустит!

– Ну не знаю... – замешкал он. Но непреодолимое желание несмотря ни на что быть вместе было взаимным, и он согласился со мной.

Дикая влюбленность с первого взгляда, вихрь эмоций – нам казалось, что мы просто созданы друг для друга и не можем прожить и дня порознь! Он тоже был из церкви и так же

воспитан в строгости канонов христианского поведения, поэтому не имел сексуальных отношений до брака, как и я. Гормональный шквал обрушился на нас с такой силой, что было совсем не до размышлений о том, что по факту мы провели вместе только несколько дней. Только сейчас, спустя много лет, я поняла, что это было одно из самых ярких проявлений моей импульсивности.

Он был испуган, но попросил у родителей моей руки. И они дали согласие! Тогда их волновало несколько моментов – любит ли он меня, верующий ли он и может ли он меня обеспечить. По всем трем пунктам получили положительный ответ и на том договорились. Еще через две недели Саша приехал жениться. А-а-а!

Глава 2. Поиски себя и дара: «Со мной что-то не так?»

Этот скоропостижный брак мог бы стать ошибкой, если бы не наша искренняя вера в Бога. Мы оба доверяли эту ситуацию Ему и знали, что Он на нашей стороне.

У нас была страсть, влюбленность, которая позже переросла в любовь, общие духовные ценности, но мы понятия не имели, чем жил и как мыслил другой, и начали реальный процесс знакомства и притирки уже будучи мужем и женой.

Тогда-то я и столкнулась с первым экзистенциальным кризисом. Переезд в столицу из провинции, знакомство с родителями мужа в качестве снохи, отсутствие каких-либо близких и друзей рядом, любимой работы, церкви... Есть только он и я. Единственный близкий человек – мой муж, мужчина, с которым я знакома два месяца. На тот момент даже пылкая страсть поугасла, ведь мы поняли, что из-за отсутствия опыта наслаждение от секса совсем не такое, как мы себе фантазировали, и первые месяцы были разочаровывающими.

Саша целыми днями пропадал на работе, а я сидела в квартире на тринадцатом этаже. Меня наполняли стресс и одиночество, которые я заедала сникерсами. Это ему не нравилось, и тогда начались первые конфликты. Ведь по-

знакомился он с веселой, жизнерадостной девушкой, а теперь вечерами перед ним представало быстрыми темпами набирающее вес грустное унылое... существо. Я должна была излучать счастье и благодарность за прекрасную жизнь, а вместо этого впала в депрессию. Я себя чувствовала как птица в золотой клетке! Ни дня не сидевшая на месте некогда энергичная Рума, ведущая прямого эфира, редактор газеты и солистка молодежной музыкальной группы, вдруг стала домохозяйкой.

К тому же оказалось, что у моего супруга были более высокие ожидания от моей персоналии. Как выяснилось, я толще, чем он себе представлял, я не говорю по-английски и я почему-то ошибочно полагала, что буду продолжать развивать свою карьеру! Но он был против того, чтобы я отсутствовала дома, поэтому все мои попытки устроиться на работу заканчивались конфликтами. Только если на его условиях: я позже его уйду из дома, раньше прихожу – и чтобы все было готово к его возвращению. А в индустрии журналистики, когда ты молод и только что приехал из провинции, особо не выступишь условий работодателю. Наоборот, должен соглашаться на любую работу. «Любая работа» не устраивала Сашу, и в конечном итоге я снова оказывалась дома.

Меня убивала собственная никчемность и отсутствие общего языка с любимым, а ситуация усугублялась еще и тем, что он начал упрекать меня за лишний вес и избегать физического контакта. Тогда я впервые задумалась о том, стоит ли

мне вообще быть. У меня начались проблемы со здоровьем, и в какой-то момент я оказалась в скорой с острым панкреатитом. Лежа под капельницей в палате с высокими потолками какой-то старинной больницы, я осознала, что не хочу возвращаться домой. «Что я наделала? О чем я думала!» Я рыдала и просила Бога, чтобы все это оказалось сном.

Саша приехал ко мне с опущенными глазами, крепко обнял и передал письмо. В нем он просил прощения за свое поведение и умолял дать ему шанс. Писал, как начинает по-настоящему меня любить и ценить. Что он очень нуждается во мне и уже не представляет жизни без меня. Что ж, я обрадовалась этому. И вернулась домой.

Несмотря на то, что позже такие ситуации и похожие письма повторялись не раз, преодоление кризисов постепенно начало трансформировать наше чувство из влюбленности в любовь. Однако она регулярно подвергалась испытаниям, и то, как плохо мы знали друг друга, создавало острые конфликты. В моменты разочарования приходило понимание, что дороги назад нет. Я не могу отменить брак и вернуться домой. Такой опцией меня родители не наделили. Поэтому мне не оставалось ничего, кроме как находить способы приспособливаться. «А куда деваться? Любит он меня, подарки дарит, заботится обо мне! Да и жизни я без него уже не представляю! Ну а раз я все равно сижу дома, так, может, хоть детей заведем? Нельзя же дома без дела сидеть!» Саша на восемь лет старше меня и, приближаясь к своим тридцати

годам, был уже готов к ребенку. Только вот я в свои девятнадцать не была готова. Но тогда я этого не понимала.

Нелли появилась на свет здоровым, желанным и любимым ребенком. Мы были счастливы. Пока не закончился недельный отпуск супруга и радостный визит моей мамы, которая вернулась на Кавказ после семидневного курса молодой матери. И вот я осталась один на один с новорожденным младенцем на руках. Без помощи родителей, мужа, нянь и вообще без понятия, что с этим всем делать и как еще успевать учиться на четвертом курсе тогда уже вечернего отделения московского университета.

Вечно орущий ребенок, бессонные ночи, мастит, курсовые, домашний быт без внешней помощи, одиночество и двадцать пять килограммов лишнего веса – прекрасный букет в нагрузку к гормонам послеродовой депрессии. Сказать, что я была психованной матерью – ничего не сказать! Помню зимний холодный день, когда я с высокой температурой от воспаленного зуба собиралась к стоматологу и впопыхах пыталась засунуть малышку в комбинезон. А она кричала как резаная и всячески уворачивалась от попыток упаковать ее перед выходом в тридцатиградусный мороз. У меня не было сил на эту борьбу. Почему она все орет и орет! Я потеряла контроль и смогла остановить себя только после пары ударов по лицу месячного ребенка. Не знаю, как в этом срыве не сломала ее рученьки, запихивая в многослойную одежду. Швырнув ее в автокресло и упав на колени, я рыда-

ла навзрыд и кричала, что ненавижу ее, ее отца и самое главное – ненавижу себя за то, какая я ужасная мать.

Я сейчас пишу это и рыдаю, вспоминая то ничтожное обессиленное состояние. Но тогда я не знала, что можно было по-другому! Никто мне не сказал, что можно было просить о помощи, настаивать на няне или отдыхе от материнства хотя бы на несколько часов. «Ну ты же все равно не работаешь и сидишь дома, чем тебе еще заниматься?» Железный аргумент супруга обескураживал, и я сдавалась на полпути.

Я подсознательно обвиняла ребенка в своем разладе с мужем из-за лишнего веса, в том, что моя беззаботная молодость закончена и теперь я навечно привязана к ней, а все мое предназначение – быть молокопроизводительным заводом. Мне было стыдно поговорить с кем-то о своей никчемности, да и поговорить тогда еще толком не с кем было. Я не чувствовала уверенности, что тем знакомым, с которыми удалось завязать дружбу, можно было доверить такое сокровенное и постыдное признание: я не справляюсь с материнством.

Когда дочке было шесть месяцев, для экономии средств на строительство дома нам пришлось переехать к моей свекрови. Думаю, что тогда я впервые задумалась о разводе по-настоящему. Взрослые дети ни за что и никогда не должны жить со своими родителями! Особенно, если слово мамы всегда закон для сына. Мне так не хватало его поддержки!

В этот период жизни мне особенно тяжело давалось послушание мужу и та самая пресловутая «святость», которой меня учили с детства. Меня разъедала изнутри безнадежность, даже злость на мужа и свекровь. Я держалась только благодаря строгому критику в голове, который вечно нудел про долг перед всеми, играя свою фальшивую партию на чувстве вины и страхе. Классические комментарии моего окружения в стиле «не гневи Бога, совесть имей, тебе ли жаловаться, не ропщи, где твое смирение и послушание» имели силу и как бы то ни было держали в тонусе. Но это совсем было не про счастье, принятие и радость. Наоборот, я чувствовала себя глубоко несчастной.

Мне приходилось в одиночку бороться с этими искушениями. И как обычно, я все заедала сладким и мучным, что еще больше вызывало разочарование Саши во мне и сводило на нет наши физические и эмоциональные отношения. А от этого росло чувство фрустрации и ничтожности, провоцируя аппетит. Казалось, из этого порочного круга просто не было выхода. Все то время, которое мне следовало посвятить бережному воспитанию своего маленького ребенка, я тратила на защиту, баталии за пространство и отстаивание границ, а еще на окончание университета и бесконечную стройку.

В тот момент накал страстей в отношениях и в моей голове достиг такого уровня, что я просто хотела сбежать из дома. И, по сути, так и сделала. В церкви объявили сбор

средств и волонтеров для поездки в Гану, и я была уверена, что этот призыв для меня. Мне нужно было оставить полугодовалого ребенка на месяц с мужем и свекровью. Я долго терзалась чувством вины, но поняла, что если сейчас не сделаю этот шаг, наши отношения просто будут разрушены.

Это путешествие стало для меня глотком свежего воздуха. Хотя африканская культура не показалась мне симпатичной, я отнеслась к этому как к важной миссии. Мы провели детский лагерь для четырехсот детей и построили школу в какой-то глуши. Это была моя первая школа для нуждающихся в образовании детей. Невероятные чувства! Благодарность людей, искрящиеся глаза детей, внутреннее ощущение, что мы не просто так живем в этом мире, и что все мои проблемы – банальная пыль по сравнению с тем, что переживают люди в таких местах. Тогда я поняла, что участие в волонтерских проектах может быть моим призванием.

Несмотря на отличное переключение с себя и своих проблем на помощь другим, пора было возвращаться к семье. А там ничего не поменялось. Это меня удручало, я не хотела ехать домой и от этого испытывала еще более удушающее чувство вины.

Мне искренне жаль, что моя первая дочь, Нелли, приняла на себя весь удар моего становления как матери и личности, и я знаю, что ей всегда будет о чем поговорить с психологом. Я не раз потом просила у нее прощения за свою незрелость.

И вопреки (и, видимо, благодаря) такому сложному детству, она выросла очень сильной и мудрой. Я безмерно благодарю Бога за такую невероятную дочь!

Через два с половиной года деления полуторки со свекровью мы все же заехали свой дом.

Господи, как же я рада была своей новой жизни! Хотя у нас были только бетонные стены и мы спали на матрасе, не было ни холодильника, ни кухни, теперь у меня появилось мое личное пространство. Только тогда, спустя пять лет замужества, началась наша золотая пора. У нас ушло столько времени на то, чтобы узнать друг друга, принять и полюбить по-настоящему, начать доверять и уважать! Думаю, что наш брак продержался до этого момента только благодаря страсти, в которой все же мы не ошиблись, и страху, что Бог накажет нас, если мы все это бросим. К тому моменту я уже адаптировалась к домохозяйству, найдя способ совмещать быт и работу в отделе кадров в компании у мужа. Стартап, в котором он работал, к тому времени позволил отлично заработать. Финансовые ограничения наконец-то закончились! И мы решили, что пора заводить второго ребенка.

Так появилась Эмма. Да, теперь я понимаю, что детям следует появляться у родителей в осознанном возрасте, в паре, где условия позволяют необходимую заботу не только о ребенке, но и о роженице. Этим материнством я поистине наслаждалась. Эмма росла здоровым, активным и любознательным пупсом.

У меня была помощь моей мамы – родители к тому моменту тоже перебрались в Москву. Мой муж любил и принимал меня, несмотря даже на снова набранный после вторых родов вес. Он искренне наслаждался семейной жизнью и домашним очагом. А еще моими шоколадными конфетами, над которыми я усердно трудилась по ночам. Мир, принятие, счастье, любовь, благополучие – лучшие воспоминания о моем браке пришлись на этот период. Хотя я понимала, что жизнь вечной домохозяйки точно не для меня и то и дело искала себя в разных профессиональных сферах. В основном, металась между журналистикой и кулинарией.

Я всегда чувствовала призвание к кулинарии и мечтала иметь свое кафе или кулинарную школу. Саша поддержал мое увлечение и проинвестировал проект Ruma's Chocolates¹.

Осенью 2012 года, к моменту, когда младшей дочери не было еще года, а старшей – шести лет, я решила запустить свой собственный шоколадный бизнес. Моему восторгу и счастью не было предела! У меня будто снова отросли крылья.

Все эти годы, начиная с одиннадцати лет, моей отдушиной оставалась кухня, там я могла быть собой настоящей, без прикрас, влюбленной в свое дело. Страсть и самореализация – вот как я могла бы назвать то, чем поначалу занималась, ночами создавая рецепты шоколадных конфет на своей

¹ Шоколад от Румы.

кухне. Шоколад – потрясающий продукт! Очень благородный и податливый. Ты только добавь в него живые сливки для текстуры, награди ароматом специй или экстрактом, дай возможность постоять, отtemперируй кувертюр для глазировки, облей начинку и укрась как твоей душе угодно. Мои конфеты ручной работы готовились исключительно из натуральных ингредиентов и с большой любовью.

О, это невероятное чувство предпринимательского зуда! То воодушевление, с которым я взялась за дело, придавало килотонный заряд энергии, ни одно препятствие на пути не могло остановить меня! Я выучилась на шоколадье во Франции и Бельгии, разработала линию рецептур, муж помог с дизайном марки, и мы официально запустили производство конфет ручной работы.

Первыми покупатели, разумеется, были близкие, коллеги и знакомые. Они очень поддерживали меня. Одна знакомая даже сделала корпоративный заказ на шестьсот коробок! Я была на седьмом небе от счастья, но очень сильно волновалась. Работа в цехе еще не была отлажена, и я компенсировала это своим участием в производственном процессе. Эйфория от проекта привела к тому, что работа отнимала восемнадцать часов в сутки. Эти часы пролетали на одном дыхании, потому что у меня была мощная мотивация и эмоциональный заряд. Наконец-то я стала Кем-то, потому что я Что-то делаю – такими были мои мысли о смысле бытия. Я сконцентрировала весь свой фокус внимания на проекте,

в конце концов забросив семью и свое здоровье.

Бизнес начал активно расти, и чтобы поспеть за развитием, нужно было прикладывать немало усилий. Тогда мое дело было сродни продажам зеленых драконов или розовых слонов – в массе своей люди не понимали, что это за продукт. Мне приходилось учиться не только тому, как организовывать производственный процесс и работу с персоналом, решать проблемы управления и мотивации, но и развиваться в маркетинге и продажах, преодолевая возражения потребителя. Думаю, что о сложностях и преодолениях в бизнесе мне следует написать отдельную книгу. Но пока не об этом.

За полтора года я открыла две шоколадных лавки в Зеленограде (Москва) и подписала несколько больших корпоративных контрактов. А со временем внедрила в концепт шоколада еще и кофе. Он не мог быть абы каким, и поэтому я изучила вопрос «спешиапти кофе». Мы были первыми в городе, у кого он появился. Продажи росли, компания расширялась. Параллельно из нашего любимого дома в деревне мы перебрались жить в лучший район города в пентхаус мечты на двадцать втором этаже, которым я была одержима несколько лет. И вот я – суперуспешная бизнесвумен, и у меня счастливая благополучная семья. Внешне. Однако я была крайне неудовлетворена своей жизнью. В большей степени – собой.

Близкие недоумевали, отчего я мало довольна бытием и так требовательна к окружению. «Уж кто-кто, а ты, мать,

зажралась! В твоей жизни есть все, о чем только может мечтать простой смертный!» – сетовали они, глядя на мою активно развивающуюся депрессию. И после этих слов я ощущала себя еще более ущербной из-за чувства вины. Я боролась изо всех сил за понимание и уважение своей личности – «такой несовершенной и потому крайне нетерпимой к несовершенству в себе и в других». Да, я крайне критичная, вечно недовольная, много требующая от других ворчливая пессимистка. «Что со мной не так? Мне жаль, что я не оправдываю чьих-либо ожиданий!» – срывалась я в ответ на свои же вопросы.

Внутри я была на грани вымирания. Регулярные стрессы и пищевое расстройство, потеря веры в себя, повышенная тревожность, бессонница, чрезмерная импульсивность, которая годами позже была диагностирована как синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ), повышенная зависимость от мнения окружающих... В точку, по внешним признакам казавшуюся лучшей в моей жизни, я пришла абсолютно выгоревшей. Я не рассчитала силы.

Запуск своего бизнеса, активное развитие проекта, одержимость идеей переехать в город и владеть крутой квартирой в классном районе Москвы создали такой стресс моей психике, что это активировало у меня обсессивно-компульсивное расстройство, которое, как выяснилось позже, было инициировано еще в моем детстве.

Эта зараза существенно испортила качество не только мо-

ей повседневной жизни, но и жизнь моей семьи. В то время мы уже перебрались в квартиру мечты, в которой я создала быт в своем идеальном представлении – ремонт с лучшей бригадой и из лучших материалов, дорогая немецкая кухня, интерьер, который я собирала годами на моих досках в pinterest и houzz².

Параллельно я поднимала на ноги бизнес, где не всегда все складывалось гладко. Училась быть предпринимателем, ежедневно наталкивалась на кучу проблем и реагировала на них очень остро. «Нам привезли белый холодильник для кафе вместо черного! Чтобы заменить, нужно ждать еще две-три недели, а открытие точки должно было состояться уже вчера!» Что делаю я – злюсь, психую и плачу двое суток. При этом работая по пятнадцать-восемнадцать часов, запихивая себя во все дыры: я и шоколатье в смене, и упаковщик, и маркетолог, и администратор, и продавец, и управленец, и директор... Уровень стресса достиг максимума. А еще переезд в шумный город из тихой деревни не благоприятствовал сну – я начала страдать от бессонницы. Так продолжалось несколько месяцев.

Саша в это время работал удаленно из дома, забирая детей из сада и школы, поэтому все, что я находила, возвращаясь домой поздно вечером – спящую семью и вечный беспорядок в моей идеальной квартире мечты. Как же меня это бесило! Я заходила домой и первое, что начинала делать –

² Приложения для коллекционирования идей.

все намывать, пылесосить, даже не снимая верхней одежды. Потом возвращалась ко входу, раздевалась и снова входила в уже более-менее прибранное пространство. Я просто не выдерживала беспорядка. Не могла даже спокойно поесть, по несколько раз вставая из-за стола, расставляя предметы, которые попадались на глаза и, по моему мнению, не находились в определенном порядке или дистанции друг от друга. Или, к примеру, я садилась на диван после тяжелого рабочего дня и непременно обнаруживала какое-то пятно на моей прелестной кухне или пыль в отдаленном углу. И неважно, насколько сильна была усталость, я вставала и начинала генеральную уборку. Такое ощущение, что уборка продолжалась двадцать четыре часа в сутки!

Постепенно этот бзик перерос в манию и бесконечные скандалы дома, я постоянно кричала на мужа и детей за немытую посуду, за то, что заходили в обуви или не клали на место зубную щетку. Я как полицейский ходила за ними и пилила за неряшливость. Бесконечно мыла руки, почти как Ди Каприо в «Авиаторе». И параллельно продолжала не спать. Целыми ночами, ворочаясь от чувства вины за неправильное решение переехать из деревни в город, за бесконечный ор, за то, что я плохая мать и глупый предприниматель. Без остановки прокручивала в голове диалоги и конфликты дня, мучая себя неспособностью принять свою слабость перед обстоятельствами.

Я не принимала новое жилье мечты, себя, снова набира-

ющую вес, не принимала невозможность взаимопонимания с близкими. Беспокойства стали превращаться в навязчивые идеи, которые уже натирали мозоли в мозгу! В какой-то момент я просто собрала вещи и съехала в арендованный дом в деревне (надо же было менять загородный особняк на пентхаус в городе, потратить на это кучу денег, нервов и времени, чтобы потом снова заехать в какую-то избушку), но в конечном итоге эта идея обернулась паническими атаками. В этом домике в лесу мне начала мерещиться опасность, и я задыхалась. Продержавшись в таком состоянии двое суток, я собрала вещи и детей и переехала к маме. Но там не только не нашла покоя, но еще и получила обратную связь в стиле «с жиру бесишься». И вернулась домой.

Предшествующая бессонница на протяжении восьми месяцев усилила мое заболевание, и после очередного скандала, когда муж уже просто выгонял меня из дома, я в бессилии и отчаянии упала на пол и прорыдала несколько часов подряд: «То, что я испытываю и с чем пытаюсь бороться, невозможно исправить, я не в силах унять поток мыслей! Я дефектна! Я ни на что не способна! Я не знаю, что делать с моим маниакальным расстройством!»

Мне казалось, что я могу существовать, лишь постоянно доказывая действиями свое существование. Потому что я могу быть Кем-то, только если делаю Что-то. И это постоянное доказывание выматывало, делая недостижимым даже не счастье, а просто покой. Что нужно сделать, чтобы Бог из-

менил меня? Только меня! Не мир вокруг меня, не близких, не далеких, не страну – только меня. Мне страшно и дискомфортно. Я не нахожу сил в себе верить дальше. Как поверить в себя? Как раз и навсегда остаться довольной собой? Почему я все время что-то кому-то доказываю? Зачем идти вперед? Ради чего я живу? Я хочу из деятельности перейти в содержание. Я хочу просто быть, не делая ради этого чего-то!

Меня не понимали мои родные, которые то и дело говорили «возьми себя в руки, не обращай на это внимание, перестань орать, прекрати страдать фигней, не гневи Бога, у тебя есть все для счастья, что тебе еще надо» и все, что обычно говорят тем, кто страдает каким-то расстройством или депрессией. И в конце концов я пришла к мысли, что больше так не могу, больше не хочу так жить – и освобожу себя и близких от мучений... покончив с собой. Эта мысль принесла облегчение.

Наша квартира находилась на двадцать втором этаже, и в моей спальне было панорамное окно от пола до потолка. Я открыла защитный замок и раму нараспашку. Посмотрела вниз. Задержала дыхание. Сердце выпрыгивало из груди, и где-то в глубине сознания пробивался здравый смысл. «Тебе нужна помощь, это не выход! Подумай о своих детях и родителях. Ты им нужна! Ищи помощь! Разбейся в лепешку, но найди, как с этим справиться!» – подумала я, саркастически ужаснувшись своей же шутке.

Я закрыла окно, сделала шаг назад и позвонила пастору

церкви. Без подробных деталей попросила его прямо сейчас за меня активно помолиться. И мы помолились вместе. Вернее, он молился, а я рыдала.

В ближайшие дни я записалась на прием к психиатру и начала искать психолога. В тот момент, десять лет назад, казалось, будто я собралась идти к шаману продавать душу дьяволу. Но все же это лучше, чем разбиться в лепешку. У меня хотя бы появилась надежда, что у кого-то может быть ответ, как с этим справиться.

Врач прописал мне неутешительные препараты, которые назначают людям с психическими расстройствами, в том числе шизофреникам. Хотя такого диагноза он мне не поставил, но сказал, что мои симптомы следует лечить тяжелой артиллерией. Я, конечно, была в шоке. Но что делать, буду принимать. Тогда я открывала свою вторую кофейню, и ситуация стояла прямо-таки острая. Все тело казалось сплошным оголенным нервом.

Первые сеансы с психологом были для меня очень странным опытом. Но как минимум я узнала, что у меня обсессивно-компульсивное расстройство³ и это лечится! Само знание о том, что с тобой происходит – это первый шаг к исцелению.

³ Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) – состояние, в котором человек не может избавиться от навязчивых мыслей и для этого вынужден повторять определенные действия, чтобы хоть немного успокоиться. Звучит как простая тревога, но на самом деле это может стать настоящим испытанием, когда голова буквально заполняется неприятными, пугающими мыслями, которые кажутся реальными.

Попытки пробраться в детские травмы не увенчались успехом, хотя в тот момент, по словам терапевта, это не являлось первоочередной задачей. Мое подсознание было заблокировано, и я подумала, что психотерапия – это бесполезная трата времени и денег. Однако я стала вести дневник записи автоматических мыслей и использовать некоторые техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).

Когнитивно-поведенческая терапия

Она помогает изменить негативные мысли и привычки. Она работает в двух направлениях.

Когнитивная часть

Ты учишься распознавать негативные мысли и заменять их более позитивными и реалистичными.

Поведенческая часть

Ты тренируешь новые способы поведения, чтобы справляться с тревожными ситуациями. Особая техника – экспозиция и предотвращение ритуалов, звучит замудренно, но по сути наработанные мною чек-листы – это и есть то, что помогает сталкиваться со страхами и постепенно учиться не впадать в тревожные состояния и не скатываться в выгорание или депрессию.

КПТ может оказать мощную поддержку, если применять ее через осознание своих внутренних процессов, которые управляют эмоциями и поведением. В своей истории я часто сталкивалась с моментами, когда мысли захватывали меня полностью, вызывая тревогу и напряжение. Эти состояния были похожи на обсессии – навязчивые мысли, которые не отпускали, даже если я осознавала их иррациональность.

Давайте разберемся, когда может помочь КПТ, на моем примере.

Страх ошибок и перфекционизм

При запуске нового бизнеса меня постоянно захватывали мысли о том, что я сделаю что-то неправильно, что пропущу важную деталь, что это приведет к провалу. Мои действия в ответ на эти страхи заключались в гиперконтроле команды, прокручиванию диалогов в голове до утра, пересмотре планов, а это только усиливало тревогу. В рамках КПТ я научилась оспаривать свои негативные мысли и заменять их более реалистичными. Я задавала себе вопросы: «Что действительно может случиться, если допущу ошибку? Почему я думаю, что ошибка приведет к катастрофе?» Это помогло мне понять, что большинство страхов были преувеличены, и позволило мне уменьшить свое стремление к перфекционизму.

Внезапная паника перед важным решением

В моменты, когда мне надо было принять важное решение по бизнесу, и у меня возникали сильные страхи, что любое неправильное действие может разрушить все, что я построила. Тогда КПТ помогла мне понять, что эти мысли основаны на искаженной реальности, и вернуть контроль. Я начала использовать технику «кругов» (она изложена в приложении «Волшебные средства»): я представляла себе два возможных сценария – один, где решение было правильным, и другой, где я ошибалась. Этот метод помогал мне снизить уровень тревожности, потому что я научилась смотреть на ситуацию более реалистично.

Контроль за эмоциями и компульсивные действия

В стрессовых ситуациях, будь то перегрузка на работе или личные конфликты, я часто реагировала эмоционально, стремясь быстро «разобраться» с проблемой. Однако это приводило к импульсивным решениям, что только усиливало проблемы. В такой ситуации важно наблюдать за своим эмоциональным состоянием и задавать себе вопросы: «Что я чувствую сейчас? Почему это важно? Могу ли я подождать до утра?». Этот навык значительно улучшил мою способность к самообладанию и принятию решений.

Борьба с низкой самооценкой

Я стала использовать КПТ для того, чтобы изменить этот внутренний диалог, который порой сводил с ума, будто я говорила со своим внутренним критиком, цель которого была потопить меня. Вместо того чтобы позволять мыслям о неудачах меня захватить, я училась спрашивать себя: «Какие у меня объективные доказательства того, что я неудачница?» и «Что говорит мой опыт?». Это помогло мне восстанавливать уверенность, основываясь не на эмоциональных выводах, а на реальных успехах, которые раньше я не брала в расчет.

КПТ – это невероятно практичный инструмент, который можно применять в разных сферах жизни: от бизнеса до личных отношений. Эта методика помогла мне осознать, что контроль над мыслями и эмоциями – ключевой элемент для личностного роста и устойчивости к жизненным вызовам.



Спустя пару недель приема препаратов я так и не начала нормально спать, хотя чувствовала себя как зомби, меня тошнило, как при токсикозе... Хм, поразительное совпадение, плюс задержка уже неделю. Но нет, не может быть, что я беременна, гинеколог год назад мне сказала, что при моем расположении чего-то там в тазу и гормональном изменении без специализированного лечения я больше не смогу иметь детей. Мы и расслабились... Но на всякий случай я сделала тест, чтобы наверняка исключить. Как сейчас помню – мы смотрели «Звездные войны», я во время паузы пошла в туалет, и Саша попросил на обратном пути мандарины захватить. Я сделала тест, и он сразу же проявился позитивным. У меня глаза на лоб!

– Я только что сделала тест на беременность, кажется, я беременна!

– Лучше бы ты мандарины принесла!

Мужчины всегда на подобную новость несут ахинею?

Я сразу же пошла читать аннотацию к лекарствам, чтобы понять, можно ли их продолжать принимать. И вдруг обнаружила, что в побочных эффектах указано «возможное проявление ложноположительного теста на беременность».

«Так все же я беременна или нет?» – все во мне переключилось на эту мысль. Наутро я уже была у врача, и УЗИ под-

твердило: беременность три-четыре недели. Как раз тогда, когда я приняла решение, что буду жить дальше и не шагнула в окно! Это ли не чудо?

Эта новость в одночасье изменила мое сознание. Вернувшись домой, я купила билеты в Испанию, зарезервировала СПА-отель с термальными источниками и решила, что теперь у меня есть миссия – заботиться о пузожителе, которому я оказалась очень рада. Отменила все препараты и позволила себе выдохнуть и отпраздновать новость. Для меня это было будто официальное оправдание и разрешение отдохнуть и больше так не надрываться. Я улетела одна на следующий день в небольшой город Ла Гаррига под Барселоной, заехала в свой номер и проспала с четырех часов вечера до двенадцати часов следующего дня! Мой сон после этого нормализовался. Я только и делала, что плавала, гуляла, спала и питалась вкусной испанской едой. В мозгу будто заменили чип. Чудеса влияния гормонов и смены раздражающей среды на приятную! В этой поездке я поняла, что хочу жить именно тут, в этом каталанском маленьком городке. Здесь я хочу растить своих детей. Чуть позже, когда мы узнали, что у нас будет третья девочка, я сразу же предложила для нее имя – Зои, что в переводе с греческого означает «жизнь». Она тогда действительно спасла меня от полного разрушения, вдохнув в меня новую жизнь!

Глава 3. Поединок с противником и поражение в битве: «Дно»

По возвращении я возобновила психотерапию. Могло даже показаться, будто обсессивно-компульсивное расстройство меня слегка отпустило, но на самом деле я просто перебрала все свои эмоциональные силы на одержимость переездом в Испанию. Я проедала супругу плешь сутками напролет идеями, как именно мы можем это сделать и почему это так важно для нашего будущего. Я умоляла его переехать хотя бы на период декретного отпуска.

Саша уже основательно подустал от моей импульсивности и настойчивости, и это вывело нас на новый виток кризиса в отношениях. В этот момент ему предложили переезд в Калифорнию в Силиконовую долину, и, конечно, аййтишнику такая идея нравилась больше, чем какая-то «цыганская европейская страна». Он, в принципе, не очень хотел уезжать. Но политическая обстановка не предвещала больших перемен к лучшему, и тогда для принятия решения мы задались вопросами «где и какими мы будем через пять лет, если останемся или если уедем, в какой стране нам будет комфортнее, исходя из ценностей всей семьи, того факта, что в России все еще остается бизнес и наши родные и близкие».

В 2016 году, на седьмом месяце беременности третьим ре-

бенком, мы, со всеми своими пожитками, двумя детьми и собакой, переехали в Барселону, в тот самый каталанский городок Ла Гаррига, о котором я мечтала. Мы оставили в России шикарную квартиру, хорошую школу, рабочий бизнес, родителей, друзей, продали свои прекрасные машины. И оказались в среде, где все нужно было начинать с нуля. Без жилья, без языка (ведь в Каталонии каталанский язык, особенно в небольших городах, обязателен – там просто не будут с вами говорить ни на английском, ни даже в некоторых местах на испанском), без бабушек и нянь, без друзей и привычного окружения, без понимания, как тут устроен мир.

У нас было преимущество в виде удаленной работы кормильца семьи в американском стартапе и уже стабильный, хотя и небольшой, доход от моего шоколадного бизнеса в Зеленограде. Это обеспечивало нас на тот момент, позволило отдать детей в британскую школу и арендовать очень старый, но просторный дом с видами на горы. Если бы мы уехали в Штаты, на наши доходы мы могли бы только снять двухкомнатную конуру за пределами силиконовой долины. По сути этот вопрос и был ключевым для принятия решения о выборе страны.

Мы обустроились, я снова создала уют и подготовилась к родам. О, эти роды в обычной бесплатной клинике в Испании! Тут совсем иное отношение к роженице и ребенку. Все эти наши «нельзя, опасно, не положено» подверглись жестким испытаниям на прочность уже с момента постановки

на учет в поликлинике. Все спокойные, никакого запугивания о последствиях отеков, наборе лишнего веса, повышенном давлении. Тут мамашке можно все, и, главное, ей положено радоваться жизни. Сразу же после родов, где во время самого сложного процесса схваток и потуг меня массировали две медсестры, мне принесли обед из паэлы с морепродуктами, апельсиновый сок и шоколадный круассан. Тройное разрушение мифов о том, что нельзя есть кормящей матери!

Зои родилась абсолютно фиолетово-черного цвета с обвитой вокруг шеи пуповиной. Врачи приложили немало усилий, чтобы она заплакала. Но все же, слава Богу, она оказалась здоровым ребенком! Это было замечательное время осознанного материнства. Для меня наступила настоящая семейная идиллия: жизнь в теплой европейской стране у моря с тремя детьми, работающий удаленный бизнес, поступление в арт-школу, изучение испанского языка – вот оно, долгожданное счастье! Как же я благодарила Всевышнего!

Я наконец смогла то самое «ничего не делать и быть кем-то». Не бежала куда-то сломя голову, пытаюсь создавать вид очень занятого человека, а просто наслаждалась новой страницей в жизни и пониманием, что покой – он вот, здесь и сейчас, независимо от обстоятельств, места, людей. Хотя, безусловно, то место, где мы находились, уже меняло картину мира целом. Солнце, море и позитив окружающих людей однозначно влияет на состояние.

И самое главное, меня перестала постоянно мучить совесть за то, что я какая-то не такая мама. Не потому что я ее потеряла, а потому что я с ней договорилась. Что толку гнобить себя и ныть, портя этим жизнь себе и другим. Гораздо адекватнее принимать вещи такими, какие они есть – я не испытаю страсти к материнству, но я делаю это из любви к своей семье, ведь мне Богом вверено ценнейшее из того, что можно представить – воспитание троих дочерей!

Но и этим замечательным периодом я наслаждалась недолго. Когда Зои еще не было года, мы узнали тяжелейшую новость – у мужа обнаружили смертельное заболевание и его дни сочтены...

Саша в течение всего этого года мучился болями при мочеиспускании и кровянистыми выделениями. Мы несколько раз обращались в самую известную клинику Барселоны, но там его никак не проверяли и просто назначали пить много воды и парацетамол, подозревая камни в почках. В какой-то момент, когда он уже почти потерял сознание от боли, я поняла, что нужно уже самой браться за это дело и искать ему другого врача в другой клинике.

В следующие дни я чувствовала себя в прострации. Не помню, что ела и когда ела, не понимала, который час и что нужно сделать. Я занималась машинальной работой: убирала, мыла посуду, водила машину. Но внутри все заполнилось диким страхом, от которого крутило живот и кружилась голова. Казалось, будто я без сознания и все это сон.

Иногда я молилась, иногда представляла самое худшее. Казалось, я жила всю жизнь в ожидании этого испытания. «Все всегда было слишком хорошо, и в этом был подвох – так не могло продолжаться вечно. На пути у каждого должны быть испытания, так устроен мир. Но так ли устроен Бог? Или я представляю Его как страшного отчима, который благословения сменяет наказанием?» – думала я.

Муж накануне своего сорокалетия выпалил:

– Да лучше я умру, чем буду бороться, если это рак!

– Классно ты придумал! Легко взять и свалить на небо, оставив нас тут со всеми недоделками. Не получилось что-то, нет покоя, бац и туда – на небо. Ан нет, давай-ка паши и никакой тебе перезагрузки!

В ту ночь я молилась и плакала, и казалось, что каждая слеза падала на подушку со звуком землетрясения. «Не оставляй меня одну, умоляю! Не оставляй меня одну! Боже! Позволь ему вырастить дочерей и увидеть их счастливыми, отвести их под венец, создать свои семьи. Передать их в надежные руки. Боже, умоляю, не оставляй меня одну!» – молила я. В кровати, которую только сегодня наконец собрали, посапывала годовалая Зои.

15 ноября 2017 года пришли результаты: рак мочевого пузыря четвертой стадии с обширными метастазами.

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.