





# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                      |   |
|----------------------|---|
| От автора . . . . .  | 6 |
| От редакции. . . . . | 9 |

## Часть первая

### Я – СПОРТСМЕНКА

|  |    |
|--|----|
| Наша Маша . . . . .  | 14 |
| Все началось в Охта Парке . . . . .                                | 19 |
| Снег, горы, лыжи . . . . .   | 28 |
| Что еще нужно для счастья? . . . . .                               | 32 |
| Леша . . . . .   | 40 |
| Гроб на колесах. . . . .   | 46 |
| Знаешь, как это ни странно,<br>мне ночами снится мама... . . . . . | 58 |
| Надежда . . . . .  | 65 |
| Фристайл. . . . .  | 68 |
| Любовь . . . . .   | 77 |
| Черные ленты на трассе. . . . .                                    | 80 |
| Я еду в Сочи! . . . . .  | 85 |
| Падение . . . . .  | 92 |



## Часть вторая Я – БОРЕЦ

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Полет . . . . .                     | 102 |
| Я тебя вытащу! . . . . .            | 111 |
| Ненавижу слово «никогда»! . . . . . | 122 |
| Решение . . . . .                   | 130 |
| Моя другая жизнь . . . . .          | 139 |
| Осознание . . . . .                 | 145 |
| Посетители . . . . .                | 149 |
| Путешествия. . . . .                | 153 |
| Экзоскелет. . . . .                 | 159 |
| Испания подарила надежду . . . . .  | 163 |
| Моя борьба . . . . .                | 169 |
| Я проиграла? . . . . .              | 175 |

## Часть третья Я СЧАСТЛИВАЯ!

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Озарение . . . . .               | 182 |
| И на суше, и под водой . . . . . | 187 |

## Часть четвертая Я – ЖЕНА, МАМА, БЛОГЕР

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Внезапное счастье . . . . . | 196 |
| Чаадаевы. . . . .           | 203 |
| Матео . . . . .             | 209 |
| Мамский блог . . . . .      | 213 |

---



---

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Милитина . . . . .               | 215 |
| Все оказалось непросто . . . . . | 219 |
| @chaadaeva_maria . . . . .       | 223 |

Часть пятая

**Я – ПОБЕДИТЕЛЬ**

|  |     |
|--|-----|
| Мы хотим жить, а не бороться! . . . . .                    | 232 |
| За что мне это? . . . . .                                  | 240 |
| Я люблю свою жизнь, и мне все<br>в ней нравится! . . . . . | 242 |
| Вместо послесловия . . . . .                               | 248 |





## ОТ АВТОРА

С того страшного дня прошло уже шесть лет. А кажется — целая жизнь. Сегодня мне мало что напоминает о моем спортивном прошлом. У меня теперь другие интересы и заботы. За эти годы я пережила много горя и много счастья. Я много потеряла, но еще больше обрела.

Раньше мне тяжело было вспоминать день, когда со мной случилась беда — чудовищная травма, в результате которой я оказалась в инвалидном кресле. Ужасно не хотелось даже в воспоминаниях снова оказаться в том страшном времени, когда казалось, нет надежды и нет света в конце тоннеля. В одночасье моя жизнь полностью перевернулась. Я оказалась в другой, страшной и совершенно неизвестной реальности. Я занималась горнолыжным спортом, на огромной скорости носилась по склонам, преодолевала крутые виражи и трамплины, но в один миг оказалась в инвалидной коляске, и теперь сделать даже небольшой шаг стало для меня непосильной задачей.

Были слезы, обиды, отчаяние. Но я боролась за себя изо всех сил. Я использовала любой шанс,



чтобы добиться цели и осуществить мечту — снова научиться ходить. Далеко не всё мне удавалось. Бывали черные дни и мрачные мысли. Но надежда и вера никогда не покидали меня.

Был момент, когда мне казалось, что битва проиграна. Силы оказались на исходе. Казалось, жизнь потеряла смысл. Тогда я даже подумала: чем так жить, то лучше не жить вовсе. Я не стесняюсь сейчас говорить вам об этом. Такие мысли посещают многих людей, которые попали в беду. Но, слава Богу, я смогла победить уныние.

Мне было 24 года. Передо мной стоял выбор: жить в горе и тоске, вести ограниченную и замкнутую жизнь, зависеть от других и быть для них обузой или жить полной жизнью, стать полезной другим людям, получать от жизни радость, открыть себя для творчества, любви и обрести счастье. Я сделала свой выбор.

Я долго не могла смириться с тем, что буду жить на коляске. Тогда я посмотрела на свою жизнь со стороны. Да, пока мне придется передвигаться на коляске. Но многие барьеры, препятствия и ограничения, которые мешают жить полной и радостной жизнью, существуют только в моем сознании. И преодолеть их так же сложно, как бордюр или ступеньку на инвалидной коляске. Да и почему я должна лишать себя счастья! Только потому, что у меня такая судьба? Нет, я не согласна с этим! Я знала, я верила, что впереди меня ждет много хорошего. Внутренне я была готова к переменам и решила изменить жизнь!



Сейчас я продолжаю борьбу. Я неустанно тренирую тело и дух. Я победила многие страхи и ставлю перед собой все более сложные цели. Я понимаю, что есть объективные причины, по которым я не смогу встать на ноги сегодня или завтра. Я осознаю это и принимаю. Но принять реальность, принять себя такой, какая я есть — это не значит отказаться от счастья и похоронить свои мечты. Да, мое счастье — трудное, но именно тем, что нам тяжело достается, мы особенно дорожим. Я очень дорожу каждым мгновением жизни. Ведь каждый ее миг — только мой, и я делаю его таким, как мне хочется.

Я верю, что через время ученые обязательно найдут способ помочь таким людям, как я. Ну а пока этого способа не придумано, я расскажу вам о том, какой путь мне пришлось пройти, чтобы уже сегодня чувствовать себя счастливым и реализованным человеком. Я потеряла многое из того, что мне было дорого, но обрела еще больше — любовь, семью, улыбки моих детей, интересное дело, поддержку тысяч людей. Я и представить не могла, что меня ждет в жизни так много радости!

Сейчас, через шесть лет, я уже могу говорить о случившемся спокойно и, быть может, даже отстраненно. Я надеюсь, эта книга станет опорой и источником надежды для тех, кто борется и не намерен сдаваться. Не опускайте руки, какими бы тяжелыми ни были обстоятельства, и не теряйте веры. Не измеряйте преград, не ищите врагов и живите по велению сердца.



## От редакции

Когда мы только приступали к работе над этой книгой, то хорошо понимали, что касаемся очень сложной и болезненной темы. История Марии полна драматических моментов, боли, страданий, отчаяния, надежды и любви. Все это тесно и неразрывно переплелось в ней, как обычно и бывает в жизни. Мы верим, что эта история, рассказанная от первого лица, поможет не только тем, кто столкнулся с серьезными трудностями, но и вдохновит многих людей на преодоление сложных обстоятельств, которыми полна жизнь.

История Марии настолько пронзительная и настолько вдохновляющая, что она не нуждается в каких-либо комментариях, дополнениях или обобщениях. Нам было очень приятно работать с Марией, и мы благодарны ей за доверие и искренность, без которой не было бы этой книги.



***С бесконечной любовью и благодарностью моим детям Матвею и Милитине, папе Комиссарову Л. В., любимому мужу и самому преданному другу Алексею Чаадаеву, а также людям, которые поддерживали меня, вдохновляли и понимали.***

Этот день я не забуду никогда. День, когда родилась моя прекрасная Милитина. Я впервые осторожно прижала ее к себе, ощутила ее равномерное теплое дыхание, услышала биение крошечного сердечка.

Если у жизни есть вершина, то это была именно она — огромное, безграничное и беспмятное счастье. Казалось, что прямо сейчас я задохнусь, мне не хватало воздуха, я не могла надышаться этим мгновением. От бессилия я плакала, потому что с этим состоянием невозможно справиться и совладать. Для меня не было ни прошлого, ни будущего, не было мыслей и слов, не было ничего — только этот миг, в котором я была абсолютно счастлива. Теперь я дважды мама. Теперь есть она — моя радость, мое солнышко, моя принцесса.

Рождение дочери осветило жизнь ослепительным светом любви, счастья, надежды. И казалось, не было в ней ни трагедии, ни боли, ни слез, ни постоянной изматывающей борьбы за право жить. Все это осталось где-то далеко, а может, вообще было не со мной. Теперь в моей душе установился мир и скрепил две реальности, в которых мне пришлось существовать.

Жизнь обновилась снова...





Часть первая

Я — СПОРТСМЕНКА



## Наша Маша

Родителям я досталась нелегко. Они поженились в 1982 году, а я появилась на свет только в 1990-м. Они сразу хотели ребенка, мечтали о крепкой семье, о том, как будут растить, любить и баловать своего малыша. Именно это для них и было настоящим счастьем. Но судьба распорядилась иначе. Пройдут долгие восемь лет, прежде чем они познают счастье быть родителями.

Шло время, но, несмотря на все усилия и рекомендации врачей, беременность не наступала. Родители не оставляли попыток и верили, что однажды счастье им улыбнется. Мама мечтала о материнстве как о самом главном событии, которое может произойти в ее жизни. И мечта сбылась.

Я родилась 5 сентября 1990 года в роддоме № 18 г. Санкт-Петербурга. Тогда это был еще Ленинград. У меня хранятся все письма, которые мама писала из роддома папе. Я часто их перечитываю — сколько же в них нежности, радости,



заботы, любви. Тогда еще не было мобильных телефонов, интернета, и люди умели писать письма. Письма в роддом — особенные. Если собрать такие письма, написанные миллионами людей, из них можно составить самый великий роман о любви, который когда-либо мог быть написан.

Бабушка часто говорила: «Мы тебя так долго ждали! Ты такая долгожданная!» Ну, выходит, ждали и дождались. Можно сказать, папа и мама заслужили свое трудное родительское счастье.

Детство мое было счастливым, веселым, беззаботным, хотя выпало на трудные 90-е годы. Экономическая ситуация в стране была очень тяжелая, не было работы, денег. Но ничто не омрачало моим родителям их счастья. У них был огромный стимул справиться со всеми трудностями на свете. И этот стимул — я.

У меня осталось много видеозаписей с тех времен. Прошло тридцать лет, но я их периодически пересматриваю. Какие родители счастливые на этих кадрах! Вот мне 3 месяца, и мама меня кормит грудью, купает. А здесь уже 8 месяцев, потом 11. Папа старался снимать каждый мой шаг, чтобы ничего не упустить, ничего не забыть. На видео вся наша семья: родители, бабушки, дедушки. И папа всегда говорит: «Наша Маша — красавица. Машенька — кинозвезда, фотомодель». Конечно, родители не хотели делать из меня фотомодель. Так они выражали свою любовь, восхищались мною, ведь для каждого родителя его ребенок самый-самый.



*Я росла в атмосфере безграничной любви. Как все-таки важно для ребенка ощущать, что его любят! Эта любовь проявляется во всем: во взглядах, прикосновениях, словах. Родительская любовь — это энергия невероятной силы, которую мы получаем в детстве и которая помогает нам смело идти по жизни и стойко переносить испытания, выпавшие на нашу долю. Я получила огромный запас энергии любви.*



Мои родители очень активные и эмоциональные. Бывают семьи, где люди общаются мало, только по необходимости. В нашей семье все очень открытые и общительные. Родители проживали мое детство вместе со мной: вместе радовались, вместе всему учились, пели, веселились, играли. У них всегда на первом плане была я, а все остальное — потом. Только сейчас я понимаю, как непросто в то время было обеспечить семью, приходилось работать и подрабатывать, чтобы свести концы с концами. Мы жили небогато, как и все люди в то время, но я никогда не нуждалась ни в чем, и у родителей всегда было огромное желание проводить время со мной.

У меня было главное — бесконечная любовь мамы и папы. «Наша Машенька — красавица и умница» — меня называли только так, и все мои воспоминания о детстве согреты нежной теплотой,



которую дарила мне моя семья. Это чувство было настолько сильным, что даже в самые горестные и трагические моменты жизни мощная энергия родительской любви спасала меня от уныния, отчаяния, безысходности. Вот почему важно любить детей и обязательно говорить им об этом.

И как они всё успевали! С рождения меня водили на плавание. Сначала мы плавали в детской поликлинике, а когда я стала старше, вместе с мамой — в бассейне. Мне очень нравилось плавать. Я росла жизнерадостным и здоровым ребенком. Когда я пересматриваю видео, где я маленькая, мне кажется, что родителям не хотелось, чтобы я быстро росла, а хотелось, чтобы подольше оставалась маленькой и чтобы мы были всегда вместе.

Летом мы ездили на дачу под Лугой, к бабушке и дедушке, которые меня обожали. Они — блокадники — пережили страшные годы блокады Ленинграда. С детских лет я помню бабушкины рассказы про то, как они варили суп из крапивы, про чудовищный голод, холод и тяжелейшие испытания, через которые им пришлось пройти.

У них был небольшой уютный домик. Как же там было здорово летом! Это лучшие мгновения моего детства! Помню, как просыпалась утром в теплых маминых объятиях, а папа говорил: «Доброе утро, красавицы» и снимал нас на видео. Потом мы завтракали вместе на свежем воздухе, ходили на пруд купаться. Помню, как я сидела на грядах в одних трусах и уплетала сладкую