

Эльмира Батаева

**ПРИМИ СЕБЯ  
И СВОЮ ЖИЗНЬ  
БЕЗ ОСТАТКА!**



Москва  
Издательство АСТ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

Слова лечат. Как и любовь.

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

Чтобы все те события, которые роем нависали над вами, сдавливая вашу грудную клетку, — исчезли, растворились, превратились в безусловную любовь. Долгие

годы я искала тот недостающий компонент, который вместе с любовью к себе сделает жизнь человека прекрасной, какой бы она ни была. И вот сейчас в этой книге я хочу поделиться им с вами. Он есть. И он куда реальнее, чем могло показаться.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Если любовь к себе — это своеобразная школа, то принятие себя — это университет, где ты приобретаешь все необходимое для счастливого пути. И да, тут возникает важное «но»...

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

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

Что, если на счастье разбиваются не только кружки, но и мы, наши старые устои и мысли? Может ли боль стать

силой? Может ли расставание с тем, кого ты любишь, открыть тебе двери в твою самую счастливую жизнь?

Ладно, пора признаться. Этой книгой я планирую не только сделать так, чтобы вам больше не было больно. Я намерена сделать так, чтобы эта самая боль трансформировалась в самую чистую, искреннюю и подлинную любовь, которая навсегда обогатит вас и сделает вашу жизнь прекрасной. Нередко, кстати, именно люди, пережившие сложные расставания, боль, опираясь на свой опыт и мудрость, приобретенную в этом нелегком пути, создают в последующем самые гармоничные пары и союзы.

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

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

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

Третья глава «Исцелись» поможет отыскать «билет в глубину души» и превратить боль во благо, став мудрым, а не раненым.

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

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

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

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

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

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

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

И ты принял себя и свою жизнь без остатка!

## ВСТУПЛЕНИЕ

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

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

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

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

По тому, как к нам относились родители, мы будем судить, заслуживаем ли любви, уважения, принятия и достойного места в мире. И прекрасно, когда родители оказываются мудрыми, чуткими и любящими, способными показать ребенку, как он важен, уникален и ценен для родителей, для мира и себя самого. Что быть им — это награда, счастье, а не наказание.

Но что делать тем, чьи родители в силу самых разнообразных причин не отличались добротой, нежностью

и педагогичностью? Неужели этот крест придется нести всю жизнь, обрекая себя, своего партнера и будущих детей на жизнь, лишённую радости, удовольствия и подлинной любви к жизни и самому себе?

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

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

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

Представьте девушку, которая не получила в детстве достаточно количества тепла, любви и внимания от мамы. Не так важно почему. И даже не важно, было ли это на самом деле так, — возможно, ее мама была чрезвычайно ласковой и заботливой, но, и это важно, воспринимала происходящее иначе. И выросла в среде, где мама ее не любила так, как ей это было нужно.

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

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

Потом ребенок взрослеет, начинает создавать свои отношения. В которых ищет таких же недоступных партнеров, как его родители, чтобы каждый день подкреплять



свою мысль о своем непостоянстве в надежде вырваться из этого замкнутого круга. Редко кому удается просто вырваться из него, создав отношения с надежным партнером. В большинстве случаев надежный и любящий партнер, который привлечет на первом этапе, так как будет давать то, что никогда не получал этот человек в детстве, затем оттолкнет из отношений. Ведь в глубине души человек будет уверен, что не достоин любви, саботируя и самостоятельно разрушая свои хорошие отношения.

Все его действия будут построены вокруг этой дыры, разрастающейся с раннего детства. Он будет выбирать профессию, работу, окружения, партнеров, одежду — абсолютно все — вокруг этой дыры. Чтобы закопать ее раз и навсегда.

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

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

А теперь представьте, что с этой кучей «открытых вкладок и незавершенных вопросов» вы живете всю жизнь. Сколько вам сейчас? Сколько лет вы живете

с этим вопросом? Сколько сил, времени и энергии отдали ему окончательно и бесповоротно?

И самый важный вопрос: сколько вы готовы отдать еще?

Самое интересное, что следующая по частоте обращений проблема — это выгорание, отсутствие сил и хроническая депрессия. Понимаете, откуда растут ноги?

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

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

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

# ГЛАВА 1

## ПРОСНИСЬ

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

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

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

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

С кем-то наш совместный путь длится день, с кем-то — год, 10 или все 80 лет. И такое бывает. Но это одинаково справедливо и для отношений, которые, к примеру, длятся полтора часа, пока ты летишь в самолете из Санкт-Петербурга в Москву. Либо 23 часа, пока ты едешь в поезде, либо 8 дней, пока ты обучаешься новому ремеслу, 5 лет института, 10 лет службы... Ну вы поняли. Дело не в сроках. Дело в том, что времени всегда хватает, чтобы в отношениях произошло главное. То, ради чего они и были посланы в твою жизнь...

...чтобы ты изменился!

Разумеется, навсегда. Едва ли мы лечим, пломбируем или удаляем зуб, чтобы он снова вырос и болел. Нет, мы делаем это раз и навсегда. Именно так и происходят переломные моменты в нашей жизни. Это сейчас прозвучу-

чит совершенно не романтично, но некоторые события, люди происходят в нашей жизни, чтобы переломить нас. Особенно когда мы идем в неверном направлении.

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

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

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

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

то есть не поддающаяся действию извне, свято хранимая тобой и тебя хранящая».

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

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

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

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

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

Они завершаются и своим завершением меняют обоих участников, чтобы они стали теми, кем должны быть. А затем, если их пути вновь пересекаются, они создают уже совсем иные, более мудрые отношения, закаленные и искренние.

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

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

Либо стать раненым, либо стать мудрее!

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

Чтобы познать смысл жизни.

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

Ничто из этого не было мне известно.

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