

Эльмира Батаева

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



Москва
Издательство АСТ

УДК 159.99

ББК 88.3

Б28

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**В оформлении книги были использованы материалы
с Shutterstock.com**

Батаева, Эльмира.

Б28 Прими себя и свою жизнь без остатка! / Эльмира Батаева. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 288 с. — (Книга тренинг).

ISBN 978-5-17-154990-9

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

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

Научившись замечать происходящее вокруг и наслаждаться мгновением, вы освободитесь от власти иллюзий; отыщите «билет в глубину души», превратив боль во благо; увидите способ реализовать свои цели; найдете свое предназначение и настроитесь на любовь, соединив воедино разрозненные части своей души.

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

УДК 159.99

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-154990-9

© ООО «Издательство АСТ», 2023
© Батаева Э.Х., текст, 2023

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

Слова лечат. Как и любовь.

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

Чтобы все те события, которые 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 вырастет, 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 делятся, пока ты все-таки не прервешь их, оказавшись без сил сражаться за то старое и теплое, на чем они некогда держались.

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