



Эмигрантка

Екатерина
Мириманова

Эмигрантка



История преодоления



Москва
2016

УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос = Рус)6-44
М63

Мириманова, Екатерина Валерьевна.

М63 Эмигрантка. История преодоления / Екатерина Мириманова. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 288 с.

Наверное, каждая из нас в детстве читала про Золушку и представляла себя на ее месте, однако волею судьбы в жизни все происходило не по сказочному сценарию.

На моем пути встречалось всякое: и плохое, и хорошее. Потеря близких, неудачи в личной жизни, проблемы со здоровьем, набор веса, а затем новая любовь и триумфальное похудение, перевернувшее мою жизнь с ног на голову.

В какой-то момент судьба решила послать мне еще один подарок (а может, испытание?), и я оказалась в чужой стране, где пришлось начать все с нуля. Страшно ли мне было? Стала ли я в итоге счастливее? Могу сказать одно: если бы несколько лет назад кто-нибудь рассказал мне о том, что меня ждет, — я бы точно не поверила. Тем не менее эта история произошла именно со мной, именно в Испании, хотя могла произойти где угодно и с кем угодно!

Кто знает, может быть, уже завтра ваша жизнь кардинально изменится, ведь фортуна выбирает тех, кто не боится рисков и перемен!

УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-699-85903-0

© Мириманова Е. В., текст, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Оглавление

<i>Вместо предисловия</i>	9
Глава 1. О событиях, подтолкнувших меня к изменениям	17
Глава 2. Время перемен и решений	44
Глава 3. Окончательно и бесповоротно .	74
Глава 4. И в горе, и в радости	105
Глава 5. Семь кругов ада	129
Глава 6. Когда ожидания не оправдываются	152
Глава 7. Все течет, все меняется	162
Глава 8. Разрыв	211
Глава 9. Все заканчивается хорошо	239
Глава 10. The end	282
<i>Заключение</i>	285

*Эта история могла случиться
в любой стране, с любым человеком.
Но она случилась со мной, в Испании.*

Вместо предисловия

Когда-то давно я мечтала о стабильности. И мои близкие всячески поддерживали эту идею. Но со временем я поняла, что стабильность настолько же относительна, насколько относительно все в нашей жизни. Сегодня она есть, а завтра исчезнет. Увы, прежде чем осознать эту истину, порой приходится потратить долгие годы и пожертвовать слишком многим. В попытке угнаться за миражом мы становимся заложниками. Заложниками стабильности, которой нет.

За свою жизнь я столкнулась с этим несколько раз. Первый раз, когда умер мой папа. Мне было шестнадцать, и вся система представлений о мире, которую старательно внушала мне мама, полетела в тартарары. Мне говорили, что главное — это семья, но буквально за год от нее не осталось ничего: папа умер, мама переехала в Испа-

нию... Даже морская свинка — и та умерла. На меня накатило беспросветное отчаянье, и потребовалось несколько лет, чтобы восстановиться после всего пережитого.

Вторым серьезным потрясением стала смерть бабушки. Мы с ней были очень близки, в какой-то мере она заменила мне мать. Ее настиг Альцгеймер, и я в одиночку прошла все круги ада, связанные с этой болезнью. В тот период жизни меня сильно подвел мой первый муж. Хотя нет, «подвел» — неправильное слово. Скорее, он не оправдал ожиданий, которые я на него возлагала. И я снова ощутила, что стабильность сама по себе не является панацеей и не гарантирует счастья. Чаще всего как раз наоборот: те, кто цепляется за постоянство, в конечном итоге вынуждены мириться со многим из того, с чем мириться вовсе не обязательно. А все из страха потерять иллюзию счастья. Я не говорю, что это плохо, не утверждаю, что следует делать по-другому, но для себя решила, что счастье в одиночестве всегда предпочтительнее, чем чувство глубокой неудовлетворенности рядом с чужим, в сущности, человеком.

Ежедневно я слышу истории о жизни с алкоголиками («А вдруг завяжет?»), о жестоких избиениях жен («Он случайно и больше так не будет»), о пренебрежении женой и сексом с ней («Он просто устал, я сама виновата, срываюсь на всех»), о примирении с изменами («Но любит-то он меня»), о жизни с недостойными людьми («Ну, зато он...»). Да я и сама сталкивалась с подобными ситуациями. И знаете, к какому выводу пришла? Главное — вовремя остановиться. Сказать себе «стоп», зажмуриться и прыгнуть в неизведанное.

Надо принять тот факт, что перемены всегда происходят к лучшему. Что для любой проблемы можно найти решение и в одиночку. И тогда со временем вы непременно поймете: лучше оказаться одной, но со здоровой психикой, чем быть эмоциональным инвалидом, но в паре.

А пока этого не произойдет, постарайтесь не анализировать проблему. Не закливайтесь на ней. Скажите себе, как Скарлетт О'Хара: «Не буду думать об этом сейчас, подумаю об этом завтра!» Не нужно убеждать себя в том, что вы приняли

окончательное решение и обратной дороги нет. Просто произнесите: «С меня хватит. Я сделаю все, что в моих силах. И я уверена, что у меня все получится».

ГЛАВНОЕ — ВОВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ. СКАЗАТЬ СЕБЕ «СТОП», ЗАЖМУРИТЬСЯ И ПРЫГНУТЬ В НЕИЗВЕСТНОЕ.

И совершенно неважно, если в действительности вы даже не знаете, что будете делать завтра. Главное — действовать. Мысленно зажмуриться, чтобы не было так страшно, и работать, работать, работать в выбранном направлении. Хуже уже не будет, ведь нет ничего страшнее эмоциональной пустоты. Ничего, слышите?! Она страшнее разлуки, страшнее бедности, страшнее боли. Я знаю, потому что прошла через многое.

Возможно, кстати, что вы сейчас не осознаете всей глубины проблемы. Так даже лучше. Иногда это позволяет не сойти с ума в критических ситуациях. В таком случае тем более не стоит усердно заниматься самоанализом и искать корни своих

бед, иначе вы рискуете открыть собственный ящик Пандоры. Поверьте, осознав всю «прелесть» своего состояния, вы не облегчите себе задачу. Напротив, груз знания может окончательно придавить вас, и тогда энергии на перемены совсем не останется. Поэтому сейчас просто примите как данность: вам плохо, и с этим надо что-то делать. Даже если вам кажется, что у вас нет сил, это не так. Они пока еще есть, только вы не хотите себе в этом признаться. Но с каждым днем они иссякают, а ваша жизнь становится все более невыносимой.

Цепляясь за стабильность, мы сами приговариваем себя к несчастью, к вечной тоске, к отчаянью и слезам. Но ради чего? Есть ли у нас цель, которая могла бы оправдать такие средства? Скорее всего, нет. Тогда, может быть, из страха? А вот это уже ближе к истине. В действительности то, что мешает всем нам идти вперед, — зачастую банальная боязнь перемен. Однако они вовсе не такие пугающие, какими кажутся поначалу. Да, делать первый шаг — страшно. Но каждый новый шаг придает нам уверенности в себе. Вспомните, как

вы учились плавать, ездить на велосипеде или водить машину. Сперва вам было боязно, но с каждым занятием вы чувствовали себя все спокойнее и спокойнее, а потом и вовсе стали действовать на автомате и сейчас даже не задумываетесь над тем, как сложно было вначале.

Цепляясь за стабильность, мы сами приговариваем себя к несчастью, к вечной тоске, к отчаянью и слезам. Но ради чего? Есть ли у нас цель, которая могла бы оправдать такие средства? Скорее всего, нет.

Запомните одну фразу: нам ничего не принадлежит. Ни партнер, ни дети, ни деньги, ни дом, ни работа. В любой момент все может измениться. В мире случается всякое: болезни, расставания, увольнения, банкротства, аварии, войны, теракты. Но это не означает, что окружающая реальность отвратительна. Вовсе нет. Это говорит лишь о том, что никто не знает, сколько нам осталось прожить на свете. Может, я умру завтра или даже сегодня в полдень.

Вдруг моя личная Аннушка уже пролила масло? Никто не даст гарантии, что завтра я буду обладать тем же, чем сегодня. Только в одном я могу быть уверена: мои воспоминания навсегда останутся со мной (конечно, если не потеряю память; но на этот случай я веду дневники).

Поэтому самое лучшее, что можно сделать, — жить сегодняшним днем, пусть даже для этого и придется снова учиться «кататься на велосипеде». Ловите момент, берите от жизни все, что она предлагает здесь и сейчас, смакуйте каждый ее миг, словно заправский сомелье. Примите тот факт, что ничто не вечно; цените то, что имеете, но не бойтесь перемен, ведь жизнь может круто перемениться в считанные секунды, причем без вашего участия. И за это тоже нужно уметь говорить спасибо.

Много лет назад я попала в аварию. Машину вел один из моих бывших, Сережа. Выбравшись из разбитой машины, я сказала, что это к лучшему, и он возмутился:

— Ты с ума сошла, к какому лучшему?! Ты осталась без машины и чуть не погибла!

А я ответила: