

18+

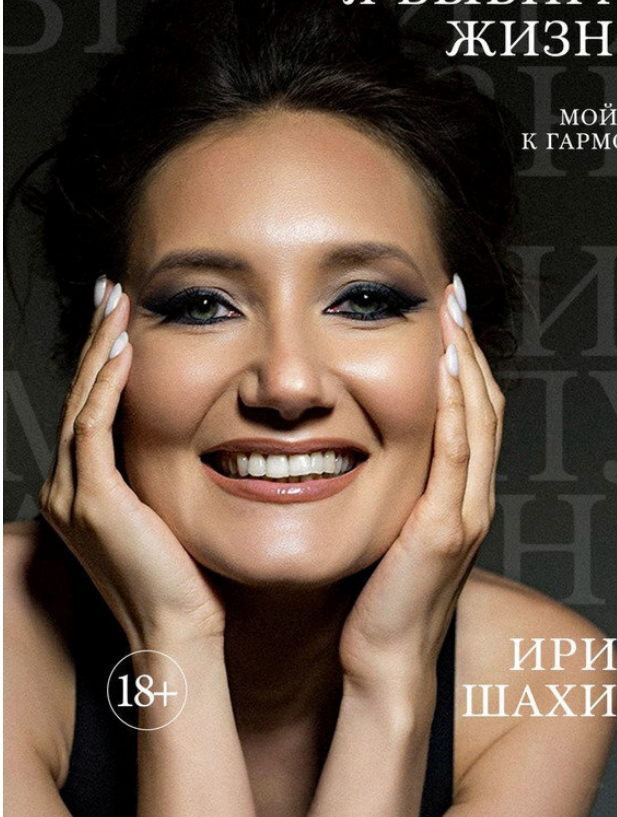
Методическое пособие

ВО ЧТО БЫ
ТО НИ СТАЛО,
Я ВЫБИРАЮ
ЖИЗНЬ...

ИЛИ
МОЙ ПУТЬ
К ГАРМОНИИ

18+

ИРИНА
ШАХИНА



Ирина Александровна Шахина

Во что бы то ни стало, я выбираю жизнь. Или мой путь к гармонии

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69507289

ISBN 9785006035850

Аннотация

Гармоничные отношения начинаются с самого себя. Когда обретаешь гармонию с самим собой, то гармония с окружающим миром приходит естественным образом. Чтобы построить гармоничные отношения с собой, необходимо пройти определённый жизненный путь, познать себя. Узнать, какой ты есть на самом деле – самая большая и невероятно трудная работа. История книги, основанная на реальных событиях моей жизни, поможет вам обнаружить себя и своё состояние. В результате начать гармонизировать свою жизнь.

Содержание

Уход из семьи	10
Знакомство со смертью	13
Дмитрий	23
Разлука с детьми	30
Клинический психолог. Приход в психологию	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Во что бы то ни стало,
я выбираю жизнь
Или мой путь к гармонии**

**Ирина Александровна
Шахина**

© Ирина Александровна Шахина, 2023

ISBN 978-5-0060-3585-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Слово Ирины Шахиной

Гармоничные отношения начинаются с самой себя.

Когда обретаешь гармонию с самой собой, то гармония с окружающим миром приходит естественным образом.

Чтобы построить гармоничные отношения с собой, необходимо пройти определённый жизненный путь, познать себя. Узнать, какая ты есть на самом деле, – самая большая и невероятно трудная работа. Справиться в одиночку с этим можно, но какой ценой? Иногда цена бывает слишком высока. И я сейчас говорю не про деньги, хотя и ими придётся

рассчитаться. Это могут быть время, здоровье, люди, а иногда даже жизнь.

Так вот, чтобы заплатить самую меньшую цену из возможных, необходимо как можно раньше начать этот путь познания и, по мере его прохождения, становиться лучше по отношению к себе вчерашнему. И в этом я могу вам помочь.

Я консультирую во всех сферах жизни: семья, дети, работа, здоровье.

Специализируюсь на счастье, семейных отношениях, взаимоотношениях женщины с мужчиной.

Прочитав эту книгу, вы сможете не только погрузиться в мир моей жизни, но и обнаружить себя и своё состояние. Более того, вы сможете определить свой психологический тип и начать гармонизировать свою жизнь.

Используйте это методическое пособие для работы над собой, для достижения ваших личных результатов и приобретайте новое качество жизни.

Перед тем как напечатать данную методичку, я дала её прочитать определённом кругу лиц. Их отзывы я хочу поместить здесь.

Отзыв №1

Уважаемая Ирина Александровна!

Я не знаю, как Вы это делаете, было ли это совпадением или, как сказано, «все случайности не случайны», то, что Вы доносите до читателя, мне это близко и понятно. Так как на-

хожусь на этапе поиска, именно духовного становления, понятия и принятия себя. Спасибо за эмоции, которые Вы передали, я не удержалась, расчувствовалась.

Методичка мне помогла раскрыть многие аспекты, до которых до этого не добиралась в глубине своей души.

Мне захотелось что-то менять в себе в последнее время. Вот сегодня, например, у меня уже были запланированы занятия йогой, на которые я так давно хотела попасть. А прочитав Вашу книгу, я точно поняла, что на правильном пути, чему очень рада.

Я начала читать больше книг, общаться с людьми на темы о более важном и глубоком, нежели просто о погоде. Впитывать больше информации, узнавать новое и уединяться с природой. Поэтому всё так мне близко в Ваших написанных словах.

Пока я читала и отвечала на вопросы, исписала три листа А4. Мне так хотелось высказаться и ответить честно на них, что ответы сами приходили, которых я даже не ожидала.

И честно скажу, что мне захотелось попасть к Вам на консультацию.

Располагая читателя в своём рассказе о себе, Вы даёте понять, что открыты. И как пронзительно и точно описываете чувства...

Хочу поблагодарить Вас за подаренные эмоции и за то, что именно я удостоилась прочитать Вашу книгу.

Я очень надеюсь, что моя обратная связь Вас порадует

и в очередной раз даст убедиться, что Вы всё делаете верно.

Пишу сразу, от сердца, заранее извиняюсь за орфографию.

С уважением, Ольга Басова.

Отзыв №2

Ирина, добрый день!

Уже с неделю пытаюсь отправить обещанную обратную связь о методичке, которую я, к слову, старательно заполнила, но отзыв каждый раз переписываю, дополняя его. Не остановлюсь, пришлю Вам в четырёх томах.

1. Спасибо за определение «похороны самой себя». Здорово понимать, что это нормально и даже необходимо. Заполняя методичку, я впервые осознала, что чувствую вину перед окружением за то, что не хочется жить. Теперь на их немой и озвученный вопрос «...Да чего тебе не хватает? Тебе Бог с лихвой отсыпал и внешности, и „соображалки“, и удачи» у меня есть ответ.

В первую очередь для себя ответ.

2. Нет, я не верю в то, что «не время».

Я больше верю в то, что надо взять ответственность за себя, своё время и свой погибающий бизнес, а не нежиться год под солнцем Сочи и под девизом «Я подумаю об этом завтра». Кстати, отдельное спасибо за сериал. Залпом. Я всё поняла и, более того, начала действовать.

3. Дойдя до главы с верой, меня разорвала кипучая яр-

кость. Я замучила своего избранника длинным разговором в «Ласточке» (мы как раз мчали в Краснодар), ему, к счастью для меня, некуда было деться, и он в итоге причесал мои мысли следующим образом: я не нахожусь в конфликте с верой в целом. Более того, моя вера большая, красивая, крепкая. Я в конфликте с православием, и мне, видимо, важно повоевать. Я НЕ МОГЛА К ЭТОМУ ВСЕМУ ПРИЙТИ ЗА 2,5 ГОДА ПСИХОТЕРАПИИ.

Безмерно благодарю!

Лея.

Отзыв №3

Мы все приходим в эту жизнь «вечными учениками»... Эта книга для меня о том, как, оставаясь учениками на протяжении всей нашей жизни, становиться учителями, академиками, профессорами главного урока под названием «жизнь», и данный урок будет успешно усвоен в случае, когда ты проходишь его с любовью!

Лия Рафальская.

Отзыв №4

Первое, что хочется написать: это необычная книга, эта книга затронула и вызвала ощущения с первых страниц. У меня сразу появились мурашки, а это случается, когда меня цепляет за душу, отклик души.

Читая, я как будто прожила свою жизнь заново, со всеми плохими и хорошими моментами, поняла, что я на верном пути. Что в жизни каждого человека происходят страшные моменты, которые мы должны пережить и начать жить по-другому; про выбор: от нашего выбора зависит наша жизнь, не надо ничего бояться, если ты чувствуешь, что должна жить по-другому.

Эта книга – не просто почитать, эта книга – и поработать над собой; вопросы, на которые ты должен ответить не кому-то, а себе, на этом моменте я не смогла сразу продолжать читать дальше, я плакала...

Стало легче...

И одно из важных в жизни – это любовь, и она существует.

Ирина, спасибо за Вашу книгу!

За Вашу открытость и честность! За Ваш опыт, за то, что даёте возможность через Ваш опыт прожить свой с другими мыслями.

Дарья Фомина.

Я сама творец своего счастья.

Уход из семьи

Когда тебе не о чем поговорить с мужчиной – это конец отношений. Это означает, что кто-то из вас деградирует, не хочет дальше развиваться и вообще что-то предпринимать, чтобы изменить отношения к лучшему. А вода, стоящая на месте, превращается в болото. Как правило, это происходит в той семье, где любовь была потеряна. Когда люди любят друг друга, они стараются идти по жизни вместе, много разговаривают друг с другом и прикладывают совместные усилия для того, чтобы найти выход из сложной ситуации. Они пытаются понять друг друга, задуматься, а счастлив ли партнёр и чего ему не хватает. Если же мужчина или женщина не хочет задумываться об интересах того, с кем живёт вместе, то это говорит о его (её) эгоизме, я бы даже сказала, раздутом ЭГО. И когда человек предполагает, что оно само собой рассосётся, то это и есть самая большая ошибка. Это означает, что человек остановился в своём развитии. Я бы даже сказала такую всем известную фразу: не хочет выходить из своей зоны комфорта. Не понимая при этом, что зона комфорта его партнёра уже расширилась и она не соответствует его зоне комфорта. И если не предпринять каких-либо действий, то семейные отношения рушатся. Так, собственно, и произошло в моём первом браке.

Мне было 28 лет, когда я оказалась в декрете со своим сы-

ном Тимуром. Как сейчас я помню, что чётко осознала, что у меня не два ребёнка, а три, так как совершенно не чувствовала ни поддержки со стороны своего супруга, ни заботы, ни понимания. На тот момент я занимала руководящую должность в Сбербанке, уже приобрела в ипотеку квартиру в центре города Краснодара и могла рассчитывать только на саму себя. За год до рождения сына у меня умерла мама, и мне было крайне сложно принять решение о разводе, так как я понимала, что у меня нет совершенно никакой моральной поддержки. Подруги говорили, что поступаю опрометчиво, уходя с двумя детьми в никуда. На тот момент моя квартира ещё не была отремонтирована, и я попросила пожить в одной из комнат квартиры своего отца.

В первую ночь после ухода от мужа я сидела на кровати рядом со своими детьми, которым было 3,5 года и 8 месяцев, и рыдала. На тот момент я не понимала, почему я плачу. Мне было больно, одиноко, страшно. Я не знала, что будет дальше, но я уже понимала, что не хочу жить так, как я жила. Я хочу перемен. Как поётся в одной известной песне Виктора Цоя: «Перемен требуют наши сердца». Перемен, я жду перемен.

К гармоничным отношениям на тот момент я ещё не пришла. Путь к ним только начался. Как я обрела гармоничные отношения с самой собой, вы узнаете позже. А пока я продолжу свой рассказ.

Почему же я плакала? Вам интересно?

Я плакала потому, что я умерла. Да, да. Я оплакивала саму себя. Это были мои похороны. А точнее, это были похороны моей прожитой жизни. И всё, что мне нужно было теперь делать, – это родиться заново, учиться ходить, говорить, становиться кем-то. Это очень трудно не то, что сделать, а даже осознать, что теперь нужно учиться жить по-новому. Но сложнее ещё и оттого, что теперь я не одна, я в ответе не только за свою жизнь, но и за жизни двух своих маленьких детей. И фактически вот такой вот детский сад, и я в нём такой же ребёнок, только с ответственностью и обязанностями. Я поняла, что надо быстрее взрослеть.

*События формируются душой
в решении задачи.*

Знакомство со смертью

На протяжении своей жизни у меня с отцом были хорошие отношения, но не настолько близкие и доверительные, чтобы много общаться. Поэтому он никогда мне не звонил.

Я помню, что в тот день я приехала домой с работы и начала варить борщ. При этом возникла мысль: «Что-то давно мне не звонила мама». А мама была для меня другом, советчиком, авторитетом, основным человеком в этом мире. У нас с ней тогда не было сотовых телефонов, и созванивались мы, пользуясь стационарным домашним телефоном. И хотя прошло всего несколько дней, как она не звонила, я всё равно думала о ней. И вдруг зазвонил телефон, и я радостно побежала к нему, подумав: «Наконец то она звонит». Но когда я подняла трубку, то услышала голос отца. Я сразу поняла, что произошло что-то серьёзное, но даже представить себе не могла, что он скажет.

«Мама умерла», – эти слова я услышала в трубке. Я не поверила. Сказала, что он шутит. Но когда трубку телефона взяла его родная сестра и сказала то же самое, я осознала, что это правда. Со мной дома в этот момент находилась моя маленькая дочь, которой было два года. Я начала рыдать. Да, именно так. Это был не плач, это было горькое рыдание. Я никак не могла успокоиться, просто села на пол и громко рыдала. Ребёнок ходил рядом и ничего не мог понять, а у ме-

ня даже не хватало сил и концентрации, чтобы объяснить, что случилось. К смерти близкого невозможно подготовиться. Особенно к смерти мамы. Человека, который тебя выносил под сердцем, родил, воспитал, заботился в силу своих возможностей и знаний.

Совсем скоро пришёл мой первый муж с моим родным братом и увёл ребёнка в другую комнату.

Я понимала, что сейчас мне предстоит поехать домой к родителям и встретиться со смертью лицом к лицу. Это было невыносимо страшно. Я понимала, что это моя мама, но я не знала, каково это – встреча с родным, близким человеком, когда он мёртв. Для меня это был первый мучительный опыт. Я собралась, и мы с братом поехали. Когда я зашла в квартиру, там были люди. Это были родственники отца, его сёстры. Но я прошла мимо них сразу в комнату к маме. Я не помню, поздоровалась я с ними или нет. Мне хотелось, чтобы никого здесь сейчас не бы ло. Чтобы всё замерло.

Когда я зашла, она лежала под простынёй. И мне надо было набраться смелости, чтобы поднять эту простыню и посмотреть на маму. Я помню, как села рядом с кроватью на пол. Рука её свисала, и я попыталась её потрогать. Но она была настолько холодной, что казалось, я беру лёд из морозилки. Меня всю трясло, и от этого мне было очень холодно. Я так и не смогла взять её за руку. Я просто сидела и не могла поверить во всё происходящее.

Брат сидел со мной где-то рядом в этой комнате. Через ка-

кое-то время приехали санитары, чтобы забрать тело, и они попросили снять с неё серьги. Это были её любимые, золотые, в виде подковы. Мне пришлось себя преодолеть, чтобы сделать это. Серьги, как назло, не хотели расстегиваться. Закончив с серьгами, я вышла в другую комнату. Мне не хотелось ни с кем говорить. Это была квартира, в которой я прожила всё своё детство. Поэтому я пошла в свою комнату, она находилась первой по коридору от входной двери.

Как сейчас помню, сижу я на диване в своей комнате и слышу, как люди в белых халатах несут её тело. При этом в этой же комнате я чувствую, как её душа бьётся о четыре стены и пытается мне сказать, что у неё всё хорошо, и чтобы я не плакала. А я ненавижу в этот момент её и хочу только одного: чтобы она ушла и оставила меня в покое со своими утешениями. Мне больно! И я понимаю, что эту боль невозможно заглушить какими-то словами. Это невыносимая боль.

Одно сейчас я понимаю: когда человек умирает, душа покидает тело, и это значит, что она прошла на земле свой путь. Душа получила опыт, и сейчас она вернётся к Творцу.

Я поняла, что смерть сама по себе штука хорошая. Но только не для тех, кто остался на земле. Для них со смертью близкого человека процесс прохождения этого нелёгкого духовного опыта только начинается.

Я очень благодарна своему брату за то, что он взял на себя организацию похорон. Всё, что происходило в эти дни до по-

хорон и во время них, было для меня страшным сном. Я хотела только одного: чтобы всё это быстрее закончилось и все эти люди разошлись и разъехались по своим домам и городам. Эту боль я не могла разделить ни с кем. Выбирать гроб было для меня ещё одной пыткой.

Моей маме было 50 лет. По паспорту её звали Алина Филипповна, а в жизни отец звал её Алла. Она была красивой и могла найти общий язык абсолютно с любым человеком. Но не любила искусственные цветы и гвоздики. У неё был безупречный талант убеждения. И помню историю, когда папа принёс ей букет гвоздик, от чистого сердца, а она запустила ему их обратно. Потом взяла этот букет и папу, и они пошли на рынок, где он их купил. В результате они вернулись без цветов, с деньгами, которые им отдали. Я долго задавала себе вопрос: «Как это возможно? Вернуть деньги за сломанные гвоздики!» Да-да, чуть раньше я не сказала, что, когда она кинула их в отца, они сломались.

Такой она была. Гвоздики она не любила из-за того, что они напоминали ей о покойниках, так как раньше обычно только их и приносили на могилы.

Я спросила папу: «Как она умерла?». И он ответил, что, когда он вернулся домой, она лежала на кровати. Папа предположил, что она встала, в этот момент сердце остановилось, и она упала на кровать.

Прошло уже достаточно много лет со дня её смерти. Осталась светлая память и благодарность за то, что подарила

жизнь, была рядом, любила как умела, как её научили её родители.

Спустя много лет после того, как я сама пережила потерю, хочу поделиться своими комментариями о смерти как психолог. Смерть близкого человека – один из видов горя. Горе – это процесс, который трудно контролировать и тяжело переживать. Существуют пять стадий проживания горя, они срабатывают как защитная реакция психики. Стадии проживания горя помогают нам не сразу принять случившееся, так как это слишком большое потрясение. Стадии могут наслаиваться друг на друга и чередоваться, но в среднем у них есть определённая продолжительность и порядок. И психолог может помочь человеку в проживании горя и отслеживании стадий.

Если вы или кто-то из ваших близких переживает горе, и вы хотите его поддержать, то вот этапы проживания горя:

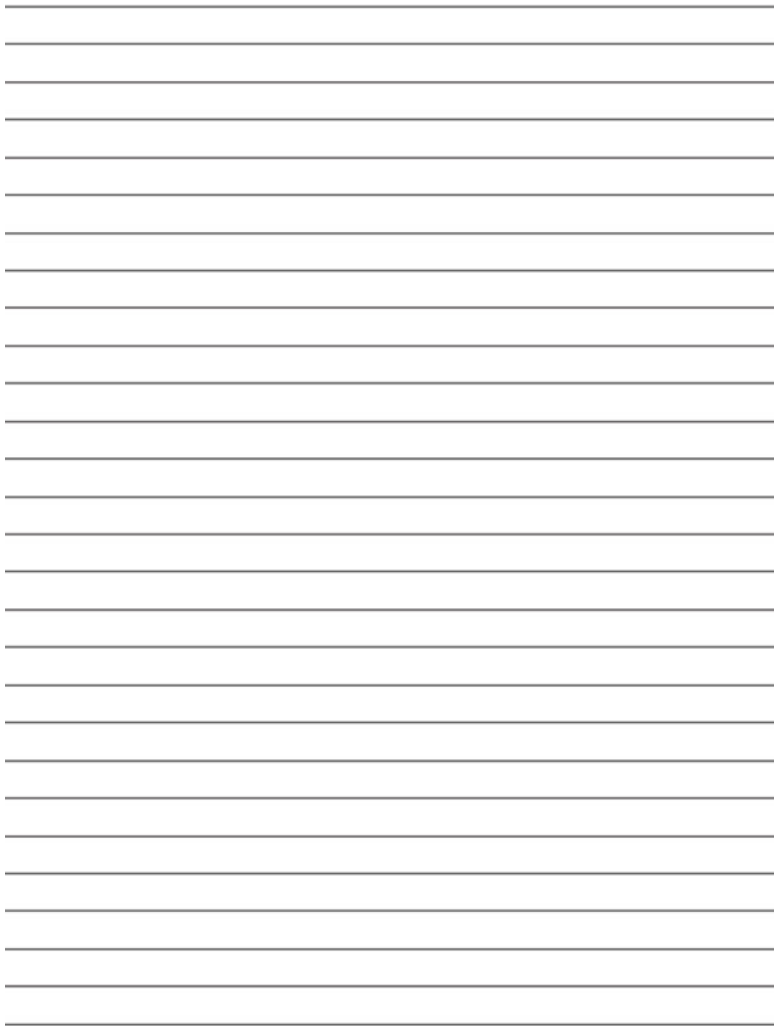
1. Шок и отрицание.
2. Гнев и чувство вины.
3. Депрессия.
4. Принятие.
5. Исцеление.

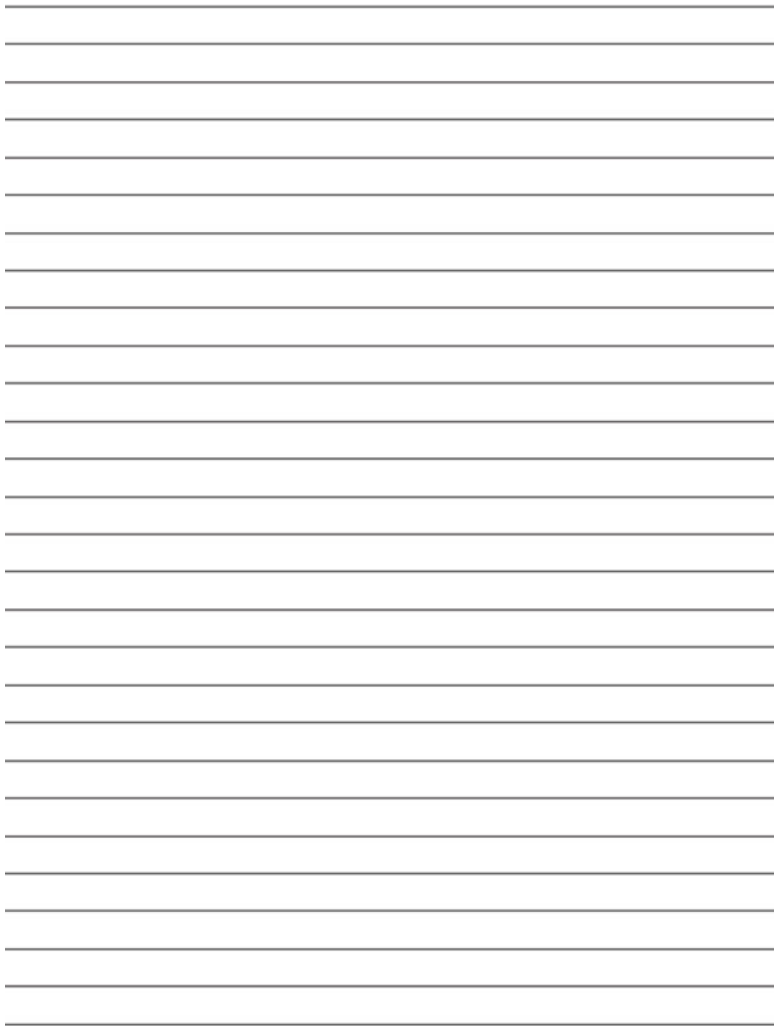
Важно понимать, что период проживания горя длится ориентировочно около года. Если срок увеличился, то следует обратиться за профессиональной помощью к психологу.

Учитывая, что это методическое пособие, я как психолог рекомендую воспользоваться одним из методов прожи-

вания горя и написать прощальное письмо умершему человеку. В этом письме обратитесь к тому, кто ушёл в мир иной, и поговорите с ним по душам. Скажите ему то, что не успели сказать при его жизни. Поблагодарите за то, за что не успели поблагодарить. Пишите всё, что идёт вам сейчас на ум. После того как напишете, оторвите этот лист и, разорвав его на мелкие кусочки, выбросьте. Зажгите свечу и посидите, смотря на неё некоторое время. С помощью этого метода вы получите облегчение, и вам станет спокойнее на душе.

Прощальное письмо





Слушай свою душу. Она тебе скажет правду.

Дмитрий

Декрет. Ипотека. Двое детей. Нет постоянного места жительства. Нет работы. Нет дохода. Нет мамы.

Перспектива так себе. Однако именно в такие жизненные моменты мозг начинает думать невероятным образом. Человек начинает вспоминать то, что при обычном течении жизни он никогда бы не вспомнил.

Так произошло и со мной, это и послужило ключевым моментом в моей жизни.

Здесь мне бы хотелось немного отойти от темы и рассказать предысторию, которая доказывает, что случайности не случайны.

У меня есть одна подруга. И вот как-то она ко мне обратилась с предложением купить у неё земельный участок. Я понимала, что скорее всего никогда там не построю дом, но мне хотелось ей помочь, и я купила этот земельный участок у неё.

Возвращаясь к продолжению своего рассказа о работе мозга в каких-то чрезвычайных ситуациях, хочу сказать, что я, уйдя от мужа, решила продать этот участок и, загасив часть ипотеки, взять себе паузу для осмысления того, как жить и куда двигаться дальше. Я абсолютно удивительным образом вспомнила, что когда родился Тимур и я пришла с ним в кабинет педиатра на очередной плановый осмотр, то

услышала, как врач, разговаривая с кем-то по телефону, сообщила, что удачно продала свой земельный участок. Я позвонила ей несмотря на то, что между нами не было каких-то дружеских отношений. Представляете, звонит вам какая-то женщина и говорит: «Слушайте, не подскажите номер телефона того риелтора, который вам участок удачно продал?». Тем не менее телефон она дала. Я, естественно, позвонила и договорилась о встрече. Показала ему участок. Однако участок риелтора не заинтересовал, и, более того, он не захотел его продавать, сказав, что может меня научить, как это делают риелторы. Выбора у меня большого не было, я согласилась. Но параллельно я стала обзванивать знакомых и предлагать теперь уже у меня купить этот земельный участок. Мы встретились с риелтором ещё пару раз, и на одной из встреч он сказал, что у него есть компаньон, который ищет инвестора для строительства многоэтажного дома. В моей голове промелькнула мысль: «К тебе пришёл твой человек». На этом всё. Продолжая обзванивать своих знакомых, я вышла на адвоката, который представлял некоторые мои интересы в суде по аварии на машине. И предложила ему купить у меня земельный участок. Он сказал, что ему не нужен земельный участок. Однако у него прилетает инвестор из-за границы, и он ищет, куда вложить деньги. Я сразу обнаружила связь между инвестором и компаньоном риелтора. Предложила риелтору свести компаньона и инвестора и за организацию встречи получить свой процент при состоявшейся

делке. Так мы и поступили. Я организовала эту встречу, однако на неё сама и опоздала. Я вошла в кабинет, когда переговоры были в самом разгаре. Первое, что со мной тогда произошло, – это то, что я услышала голос человека. Это трудно объяснить, но я почувствовала внутри себя, что мне настолько нравится этот голос, он такой благородный, мужественный, чувствовалась широта его души. Сказать, что я влюбилась? Нет. Я просто почувствовала родственную душу. Было ощущение, что с таким человеком можно идти по жизни, на него можно опереться, что он больше, чем сам о том может догадываться. Когда мы вышли с переговоров, он сказал, что условия инвестора ему не подходят и что он с радостью рассмотрит другие варианты. Я сразу вспомнила, что на тот момент мой брат Игорь руководил департаментом инвестиционного кредитования Сбербанка. Я позвонила ему и спросила: «Ты на работе?». Он ответил: «Да». Я сказала: «Тогда мы едем к тебе. Встречай нас».

Когда мы приехали в Сбербанк на переговоры об инвестировании проекта, я смотрела на этого мужчину и думала про себя, что теперь мне нравится не только его голос, но и статность, владение ситуацией, его ум, его рассудительность. Я понимала, что с таким человеком можно делать дела.

По окончании встречи мы спустились вниз и стояли втроем: я, риелтор и Дмитрий. Я понимала, что мне нужно получить телефон этого мужчины. Он был мне интересен как человек. Однако также я понимала, что риелтор никогда

не даст мне номер этого замечательного человека, так как он не хотел меня ни с кем делить. Он строил в отношении меня свои планы. И тут в очередной раз мой мозг начал активно говорить мне: «Думай, Ира. Если ты сейчас ничего не придумашь, то считай, что ты видишь этого человека первый и последний раз».

И тут я слышу, как Дмитрий спрашивает своего «компаньона», сколько времени ему потребуется для подготовки некоторых документов для банка. Риелтор начал ссылаться на занятость юриста или что-то в этом роде. И меня осенило: вот, мой час пробил! Я сказала: «Дмитрий, давайте я подготовлю вам эти документы». И он сказал: «Да». Мы обменялись телефонами.

Когда я вернулась домой, сразу позвонила брату и попросила прислать мне регламент по инвестиционному кредитованию, чтобы я смогла всё сделать правильно.

Когда документы были готовы, я встретила с Дмитрием и передала их. Он поблагодарил меня, и на этом мы разошлись.

Мне очень нужна была работа. И спустя несколько дней я решила позвонить Дмитрию, чтобы предложить свою кандидатуру для решения его организационных вопросов в городе Краснодаре.

«Алло! Дмитрий? Это Ирина. Я хотела бы с вами встретиться».

Он ответил, что будет в Краснодаре через пять дней. Я

сказала: «Хорошо». И положила трубку.

И тут же ему написала сообщение: «Но это не то, о чём вы подумали».

И получила ответ: «А как вы догадались, о чём я подумал?»

Вот это я попала, подумала я. И у нас началась активная переписка.

За эти пять дней до его приезда мы ни разу не созвонились. Зато наша переписка была нескончаема. И когда наступил долгожданный день встречи, мне казалось, что я знаю этого человека всю свою сознательную жизнь.

Я подъехала на своей скромной машине к стоянке, на которой мы договорились встретиться, и подъехал он. Красивый, статный, деловой, уверенный, смелый, решительный. Мужчина моей мечты. Я пересела к нему в машину. Спустя пять минут он надел мне бриллиантовый браслет на запястье.

А я сказала: «Я не могу это принять». Он в ответ спросил: «Почему?»>

И тут мой мозг задал мне вопрос: «Почему ты не можешь это принять?»

Поясняю вам, мои читатели, как я размышляла в этот момент. Дело в том, что, когда ты всё делаешь сама, тебе трудно сразу переключиться и понять, что другие тоже могут что-то сделать для тебя. Однако мой мозг быстро перестроился, и я сказала: «Да, я могу это принять».

И более того, я осознала, что настоящему мужчине приятно дарить подарки и делать женщину счастливой. Именно от того, насколько мужчина способен отдавать, настолько женщина способна принимать и отдавать в ответ.

Как вы уже поняли, у нас начался роман.

Секс. Разговоры по душам. И полное наслаждение друг другом.

Пока ещё я продолжала жить у своего папы, и вот однажды ранним утром я обнаружила у себя под окном новый автомобиль. Это был его подарок. Всё дело в том, что мой автомобиль был после аварии, и, пока шёл судебный процесс, адвокат рекомендовал не делать ремонт, чтобы пройти все необходимые экспертизы. И мне приходилось ездить на разбитой машине. А, как вы понимаете, это не очень красиво. И Дмитрий делал всё возможное, чтобы окружить меня красотой и вниманием.

Спустя ещё некоторое время Дмитрий предложил мне переехать с детьми жить в Сочи. Я поняла, что в Краснодаре меня больше ничего не держит, и ответила ему, что согласна. Мы посадили двух детей на заднее сиденье автомобиля, погрузили два пакета с их одеждой, сверху горшок и поехали.

Когда я сообщила своему брату, что переезжаю жить в Сочи, то он сказал мне, что я сумасшедшая, которая едет непонятно куда, непонятно с кем. Но меня было не остановить. Я уже давно для себя поняла, что каждый в ответе сам за свою жизнь. И многие так и проживают её серо и грустно оттого,

что не могут решиться на поступки, на изменения. Ими движет страх. Как правило, это страх неизвестности. А я послушала свою душу и решилась.

Сочи встретил нас очень приветливо и красиво. Мы приехали в час ночи. Дети спали в машине. А я наблюдала подсвеченные пальмы и огни города. Это было незабываемое впечатление. Даже воздух был тёплым, мягким, обволакивающим, как будто говорящим со мной, приветствующим меня в моём новом и уже любимом городе.

События нейтральные. Опыт нейтральный.

Разлука с детьми

Прошло немного времени после переезда в Сочи. Мне позвонил мой бывший муж и сказал, что хочет общаться с детьми. Я подумала, что было бы хорошо, если бы дети общались с обоими родителями и мы могли бы выстроить гармоничные отношения несмотря на то, что отношения семейные уже закончены.

Но не тут-то было. Когда я привезла своих детей к нему, он завёл их домой, закрыл входную дверь и через неё сказал, что если я попытаюсь к ним приблизиться, то он увезёт их в Грозный и я никогда больше их не увижу.

Здесь мне хотелось бы пояснить, что первый раз замужем я была за чеченцем. И имейте в виду, что там, в Чечне, говорится так: «Если женщина пришла без детей, а в браке они появились, то и уйти в случае развода она должна без детей, одна». Так получилось и в моём случае. Я по наивности, по незнанию сама лишила себя детей. В Сочи я вернулась одна. У меня наступила депрессия. Я не знала, что делать и как с этим справиться. Я всё время плакала.

*Человек должен жить, учиться, трудиться
и получать удовольствие от жизни.*

Клинический психолог.

Приход в психологию

Дмитрий не мог спокойно наблюдать, как я страдаю, и всячески пытался мне помочь. Он нашёл для меня клинического психолога, который впоследствии стал моим очень близким другом и духовным наставником. Но обо всём по порядку.

Придя на консультацию, я пребывала в очень плачевном состоянии. Но благодаря тому, что я попала к нужному человеку, я смогла выговориться. Да, у меня пока ещё не получалось успокоиться и больше не плакать. Но психолог понял, что именно может помочь мне, и дал мне Акафист Скоропослушнице. Сказал сходить в церковь и начинать читать акафист. Примерно через неделю моего чтения, в один из вечеров, когда Дмитрий вернулся домой после работы, я уже не плакала. И Дмитрий спросил меня: «Что произошло?». И я ответила, что ко мне пришла информация о том, что дети будут со мной и что мне дают это время. Иногда мы сразу не можем что-то осознать, понять, это приходит намного позже. И мы начинаем радоваться тому, что всё произошло именно так и никак иначе. Так как именно то, что с нами происходит, и называется жизненный путь, опыт, испытания, которые делают нас мудрее.

Прошло уже тридцать моих жизненных лет, а гармоничных отношений с самой собой всё не наступало. Как же так? – скажете вы. Да, отвечу я. Не так-то уж просто обрести гармонию.

На тот момент я не понимала, для чего всё это со мной происходит, но вскоре всё встало на свои места. Я забеременела. Господь послал нам с Дмитрием ребёнка. Прекрасную дочку. Это стал третий мой ребёнок и первенец с Дмитрием.

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.