

#Psychology#KnowHow

Мария
Чаадаева (Комиссарова)

**ВСЕГДА ГОВОРИ:
Я СМОГУ!**

**СЧАСТЬЕ ВОЗМОЖНО
В ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ
СДАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ ПРЕОДОЛЕТЬ**



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.96
ББК 88.6
Ч-12

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Чаадаева (Комиссарова), Мария Леонидовна.

Ч-12 Всегда говори: Я смогу! Счастье возможно в любых обстоятельствах. Сдаться нельзя преодолеть / Мария Чаадаева (Комиссарова). — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 256 с. : ил. — (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-134096-4

Представьте: вы молоды и красивы, вы спортсменка, которой восхищаются все. Вы готовы победить на Олимпиаде. Но жизнь готовит жестокий удар и рушит все возможные и невозможные планы.

Что делать, если вы попали в невероятно трудную ситуацию? Как найти в себе силы, чтобы жить дальше?

Опыт Марии — источник сил и надежды, он поможет каждому из нас взглянуть на свою жизнь иначе, даст мудрость, которая выносятся только из самых трудных моментов в жизни.

*Издательство выражает благодарность Т. Салтыковой,
А. Суровой, Ю. Ковалеву, А. Шландий за предоставленные
фотографии, а также супругу Марии Чаадаевой — Алексею
Чаадаеву за участие в интервью для книги.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/primetime_books
instagram.com/primetime_books
facebook.com/primetimebook



ISBN 978-5-17-134096-4

© Чаадаева (Комиссарова) М., 2020
© Салтыкова (Боннет) Т.
(фото на обложку), 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2021



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, 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 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.

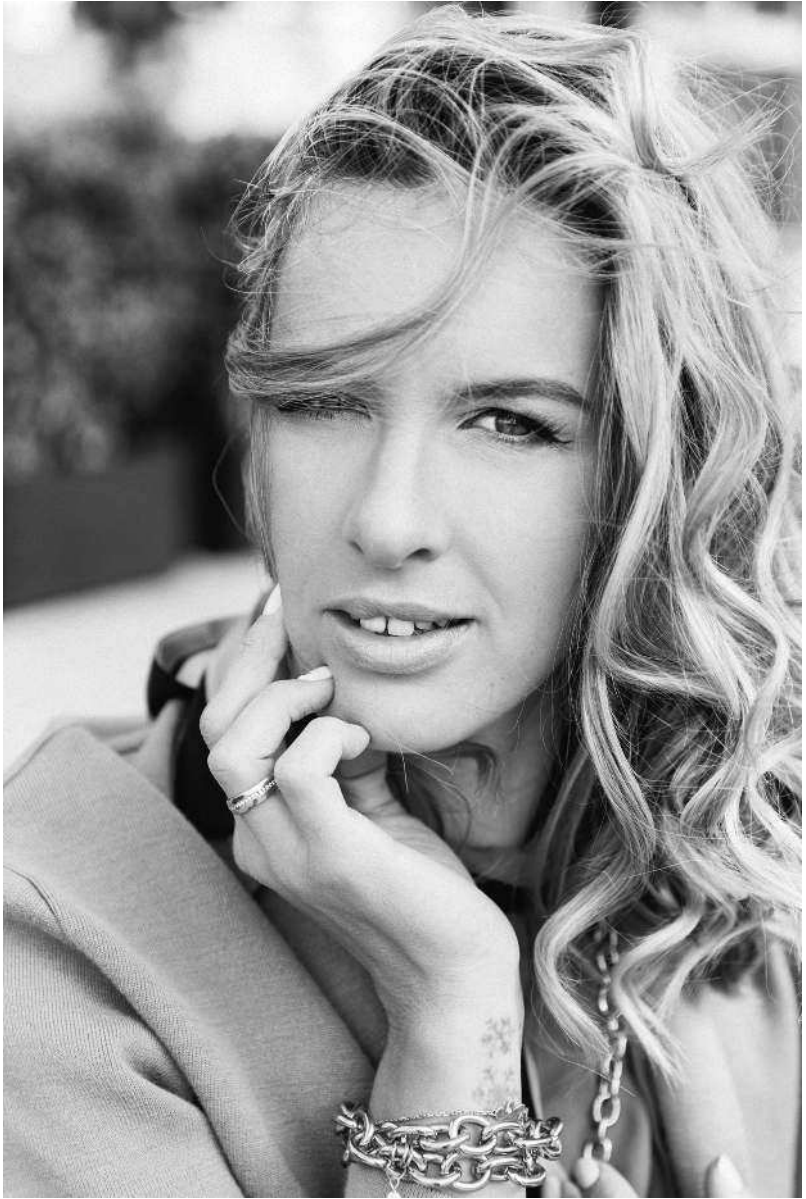
Этот день я не забуду никогда. День, когда родилась моя прекрасная Милитина. Я впервые осторожно прижала ее к себе, ощутила ее равномерное теплое дыхание, услышала биение крошечного сердечка.

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.