

#Psychology#KnowHow

СДАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ ПРЕОДОЛЕТЬ

Мария
Чаадаева
(Комиссарова)

ВСЕГДА ГОВОРИ:
Я СМОГУ!

Счастье
ВОЗМОЖНО
в любых
обстоятельствах



#Psychology#KnowHow

Мария Чаадаева (Комиссарова)

**Всегда говори: Я смогу!
Счастье возможно в
любых обстоятельствах.
Сдаться нельзя преодолеть**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.96
ББК 88.6

Чаадаева (Комиссарова) М. Л.

Всегда говори: Я смогу! Счастье возможно в любых обстоятельствах. Сдаться нельзя преодолеть /
М. Л. Чаадаева (Комиссарова) — «Издательство АСТ»,
2021 — (#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 выносится только из самых трудных моментов в жизни. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.96

ББК 88.6

ISBN 978-5-17-134096-4

© Чаадаева (Комиссарова) М. Л., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

От автора	6
От редакции	7
Часть первая. Я – спортсменка	9
Наша Маша	10
Все началось в Охта Парке	13
Снег, горы, лыжи	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Мария Чаадаева (Комиссарова)
Всегда говори: Я смогу! Счастье
возможно в любых обстоятельствах.
Сдаться нельзя преодолеть

© Чаадаева (Комиссарова) М., 2020

© Салтыкова (Боннет) Т. (фото на обложку), 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2021

* * *

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 лишаться 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 насыщаться 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.



Я росла в атмосфере безграничной любви. Как все-таки важно для ребенка ощущать, что его любят! Эта любовь проявляется во всем: во взглядах, прикосновениях, словах. Родительская любовь – это энергия невероятной силы, которую мы получаем в детстве и которая помогает нам смело идти по жизни и стойко переносить испытания, выпавшие на нашу долю. Я получила огромный запас энергии любви.



Мои родители очень активные и эмоциональные. Бывают семьи, где люди общаются мало, только по необходимости. В нашей семье все очень открытые и общительные. Родители проживали мое детство вместе со мной: вместе радовались, вместе всему учились, пели, веселились, играли. У них всегда на первом плане была я, а все остальное – потом. Только сейчас я понимаю, как непросто в то время было обеспечить семью, приходилось работать и подрабатывать, чтобы свести концы с концами. Мы жили небогато, как и все люди в то время, но я никогда не нуждалась ни в чем, и у родителей всегда было огромное желание проводить время со мной.

У меня было главное – бесконечная любовь мамы и папы. «Наша Машенька – красавица и умница» – меня называли только так, и все мои воспоминания о детстве согреты нежной теплотой, которую дарила мне моя семья. Это чувство было настолько сильным, что даже в самые горестные и трагические моменты жизни мощная энергия родительской любви спасала меня от уныния, отчаяния, безысходности. Вот почему важно любить детей и обязательно говорить им об этом.

И как они всё успевали! С рождения меня водили на плавание. Сначала мы плавали в детской поликлинике, а когда я стала старше, вместе с мамой – в бассейне. Мне очень нравилось плавать. Я росла жизнерадостным и здоровым ребенком. Когда я пересматриваю видео, где я маленькая, мне кажется, что родителям не хотелось, чтобы я быстро росла, а хотелось, чтобы подольше оставалась маленькой и чтобы мы были всегда вместе.

Летом мы ездили на дачу под Лугой, к бабушке и дедушке, которые меня обожали. Они – блокадники – пережили страшные годы блокады Ленинграда. С детских лет я помню бабушкины рассказы про то, как они варили суп из крапивы, про чудовищный голод, холод и тяжелейшие испытания, через которые им пришлось пройти.

У них был небольшой уютный домик. Как же там было здорово летом! Это лучшие мгновения моего детства! Помню, как просыпалась утром в теплых маминых объятиях, а папа говорил: «Доброе утро, красавицы» и снимал нас на видео. Потом мы завтракали вместе на свежем воздухе, ходили на пруд купаться. Помню, как я сидела на грядках в одних трусах и уплетала сладкую клубнику. Отчетливо помню ее вкус, как будто это было вчера. Мне очень хочется что-то похожее дать своим детям.

Я росла крепкой, здоровой и счастливой. Всегда хорошо ела, практически не болела и не доставляла никаких хлопот родителям. Помню, бабушка спрашивает меня: «Машенька, что ты любишь?», а я отвечаю: «Котлеты с макаронами!»

Мои родители – очень спортивные люди. Лучшим досугом для них было не застолье с едой и выпивкой, а активный отдых и спорт. Мама занималась санным спортом и волейболом, папа – хоккеем, потом он был хоккейным судьей. И мама, и папа обожали лыжи, но катались больше как любители, для себя.

Около дома есть небольшой курган. Когда мне было около четырех лет, они впервые решили попробовать поставить меня на лыжи. Надели мне лыжи, дали палки и запустили с маленькой горки. Я отлично помню тот момент – мне сразу понравилось. И было совсем не страшно.



Мне кажется, у детей вообще не сильно развито чувство опасности, страха. У меня оно возникло только после первой травмы. С детства я уяснила: чтобы достичь чего-то, нужно победить свои страхи. Теперь я знаю, что это касается не только спорта, но и всей жизни. Мне пришлось побороть огромное количество страхов, чтобы не сломаться после травмы и продолжить жить.

У каждого, даже самого смелого человека, бесконечное количество страхов. Один из самых сильных – это страх неудачи. Часто мы сами себе мешаем добиваться успеха из-за боязни неудачи. Страх сковывает, возникает сильное внутреннее напряжение, мы прилагаем сверхусилия, что и приводит к психологическому надлому. Спорт научил меня справляться со многими страхами, но после травмы мне пришлось преодолеть их намного больше.



На лыжах я чувствовала себя совершенно спокойно. Падала, вставала, снова брала в руки палки и с радостью и упорством продолжала кататься. Когда мне исполнилось пять, родители

прямо по-взрослому у меня спросили: «Хочешь попробовать заниматься в секции?» Я ответила твердое «да».

Все началось в Охта Парке

Мы отправились с папой в Охта Парк, который располагался недалеко от города. Там недавно начала работать детская спортивная горнолыжная школа. Конечно, тогда еще не было спортивной школы в привычном нашем понимании. Это сейчас на этом месте великолепный курорт международного уровня и школа горнолыжного спорта с собственной инфраструктурой, где есть выделенные горнолыжные трассы, имеющие отдельный склон для начального обучения.

А тогда все только начиналось. Школа недавно открылась, набрали всего несколько детей. Вся школа, собственно говоря, представляла собой один вагончик и подъемник. Мы стояли у истоков самой знаменитой российской горнолыжной школы, которая росла и развивалась вместе с нами.

Мне там сразу очень понравилось. Именно тогда в моей жизни появился очень важный человек – первый тренер, мастер спорта СССР международного класса по горным лыжам, десятикратная чемпионка России по горнолыжному спорту Людмила Владимировна Кедрина. К сожалению, несколько лет назад ее не стало. Но через всю жизнь я пронесла чувство глубочайшей благодарности этому умному, доброму человеку. Людмила Владимировна учила нас не только спортивному мастерству, но и жизни. Именно она научила меня преодолевать неуверенность и страх, быть спокойной и целеустремленной. Эти навыки мне очень помогли, и я хочу передать их своим детям.

Людмила Владимировна была человеком очень дисциплинированным и являлась для нас образцом во всем. Мы обязательно ежедневно заполняли спортивные дневники. Она учила нас быть собранными, выглядеть опрятно, на сборах мы сами стирали свою одежду. Эти навыки она считала не менее важными, чем самообладание и упорство. Она была требовательной и одновременно очень внимательной и заботливой.



На самом деле она была идеальным тренером. Как все-таки важно, чтобы на жизненном пути появился такой человек. Тренер – это не обязательно специалист в каком-то виде спорта, это человек, под влиянием которого ты становишься лучше, развиваешься, двигаешься вперед. Это наставник, который ведет тебя по жизни, намечает нравственные ориентиры, которых ты будешь придерживаться всю жизнь. Тренер – это воспитатель души. Кедрина была именно таким человеком.



Со мной в школе занималась дочь Людмилы Владимировны – Настя. Анастасия Кедрина, впоследствии двукратная чемпионка России, а также Анна Сорокина – двукратная чемпионка России, победительница множества международных соревнований, стали моими лучшими подругами на всю жизнь. Их поддержка всегда так помогала мне! Хотя сейчас мы живем в разных странах, не бывает дня, чтобы мы не созванивались. Хорошо все-таки, что есть интернет.

Людмила Владимировна создала в школе уникальную атмосферу, нам было настолько интересно заниматься, что катание на лыжах стало не просто нашим увлечением, а серьезным делом. Тренер с самого начала настраивала нас на результат. Мы горели и, конечно же, мечтали о победах.

Папа и мама по очереди каждый день возили меня на тренировки с одного конца города на другой, брали с собой еду, чай. В общем, ела и спала в машине. Родители тогда занимались

предпринимательством, у них было несколько торговых точек. Они работали с утра до вечера, но выкраивали время, чтобы обязательно отвезти меня на тренировку и забрать. Вся семья жила в моем режиме.



Любому ребенку важно понимать, что его поддерживают. Успех приходит только тогда, когда семья вовлечена в занятие, которому посвящает себя ребенок. Многие родители, особенно мамы, часто спрашивают меня: стоит ли отдавать ребенка в спорт, ведь в любом спорте есть риск получить травму. Я считаю, что все зависит от личных качеств ребенка. Есть дети, которым спорт нужен для здорового развития, и этого им достаточно. Но есть дети, которые с детства хотят побеждать, они нацелены на борьбу, и эта борьба для них главное в жизни. Они и становятся большими спортсменами.

Да, спорт – это риск, но для таких детей важно достичь цели во что бы то ни стало, по-другому они просто не могут. Профессиональный спорт – это дело очень сложное и по силам оно немногим. Для большого спорта ребенку необходимы волевые качества. Вопрос в том, обладает ли ваш ребенок этими качествами.

Я думаю, что страхи многих родителей преждевременны. Если ребенок не готов к серьезным физическим и психологическим нагрузкам, то он не дойдет до большого спорта и остановится на варианте «спорт для здоровья». Но если он целеустремленный, выносливый и упорный, то лучшее, что вы можете сделать, – это поддержать его. На этом трудном пути ему нужна ваша родительская поддержка. Я всегда чувствовала поддержку своих родителей, именно она давала мне силы побеждать. Я обязательно постараюсь дать такую же поддержку своим детям.



Горнолыжная школа была платной и обходилась семье довольно дорого: занятия, форма, лыжи – за все нужно было платить. Родители, сколько могли, оплачивали занятия, но в какой-то момент просто перестали тянуть все эти огромные расходы. Зато у меня стали появляться первые заметные результаты, и меня перевели на бесплатное обучение. Владелец комплекса «Охта Парк» Дмитрий Новиков очень поддерживал нашу команду. В самые сложные моменты моей жизни он и мне оказал неоценимую помощь. На долгие годы он стал моим ангелом-хранителем. Он был рядом и в тот трагический день, который навсегда изменил мою жизнь. Но об этом я расскажу позже. А пока... Мне 7 лет, и я еду на свои первые сборы в Кировск.

Первая в жизни самостоятельная поездка. Теперь я взрослая и ответственная, должна сама справляться с трудностями. Несмотря на то что мы были совсем еще маленькими, поблажек нам не делали: должны соблюдать спортивный режим и тренироваться столько, сколько необходимо. Помню, так случилось, что я описалась в тренажерном зале, где проходили тренировки. Мальчишки смеялись надо мной. Мне было ужасно стыдно и казалось, что я жутко опозорилась перед всеми. Конечно, тренеры пресекали такое поведение, но уже тогда я извлекла из этой ситуации урок: я не должна быть слабой.



Я буду сильной, тогда никто и никогда не посмеет издеваться и насмехаться надо мной.



Впоследствии я часто сталкивалась с завистью, злословием, подлостью. Нужно научиться противостоять этому. А пока это был первый мой урок жизни. Я плакала от обиды, но никому не жаловалась. Хотя случай этот остался в памяти навсегда.

Вообще отношения в детском коллективе очень непростые. Это только кажется, что малыши соревнуются и для них это веселая игра. На самом деле все гораздо жестче и сложнее. Были ребята, которые целенаправленно старались сделать гадость, навредить. Дети еще не умеют скрывать своих эмоций, действуют открыто и прямолинейно. Как чувствует ребенок, так он и поступает.

На сборах со мной жила девочка. Мы были подружками, но одновременно и соперницами. Для спорта это совершенно нормальная ситуация. С самого начала у меня хорошо получалось кататься на лыжах, и тренеры говорили, что у меня отличные данные. Много и вправду мне давалось легко, получалось как-то естественно, словно и не могло быть иначе. Другим детям результаты доставались намного труднее. Им часами приходилось отрабатывать то, что у меня получалось с первого раза. Помню, в Репино, под Санкт-Петербургом, проходили детские сборы, и в конце было торжественное подведение итогов. По спортивным результатам у меня было первое место. Но мне победа досталась легко, без особого труда, а вот другим детям пришлось попотеть. На заключительной линейке была номинация «Халява года». Догадайтесь, кто в ней победил? Правильно, Маша Комиссарова.

Так вот, моя подружка/соперница в день соревнований налила в мои горнолыжные ботинки воду, чтобы они были мокрыми и я не смогла выступать. Бывало, что и крепления откручивали, чтобы я упала. На скорости едешь, а лыжи отстегиваются. Однажды мои трусы намазали какой-то желтой мазью или грязью, чтобы мальчишки подумали, что я обкакалась или описалась. Быть слабым в спорте стыдно, и дети из чувства зависти хотели выставить меня перед всеми именно такой.



Дети бывают очень жестокими. В этом возрасте у маленького человека еще нет никаких принципов, нет представлений о спортивном поведении, не все умеют достойно проигрывать. Слезы, обиды, зависть...

Когда я выросла, то поняла, что зависть неизбежно сопутствует любому соревнованию, состязанию. А в детстве трудно понять, как же можно так отвратительно поступать! Это были важные уроки жизни, которые я усвоила довольно рано. Конечно, выдерживать все это нелегко, но психологическую защиту ребенка пробить не так-то просто. К тому же я выросла в очень позитивной семье и с самого детства старалась во всем видеть только радостные моменты и не заикливаться на обидах. Не ныть, не завидовать, не жаловаться, а упорно тренироваться, работать над собой и добиваться поставленных целей – всему этому меня научил спорт.



И все-таки детский период моей спортивной жизни оставил самые теплые, светлые и счастливые воспоминания. Именно в детском возрасте я познакомилась с людьми, которые впоследствии станут моими друзьями. Все горнолыжники – очень дружные. Они как семья. И мне очень нравилось быть членом этой большой семьи.

Вскоре начались детские соревнования «Весенняя капель». Я выиграла первое место. Сердце вылетало из груди от счастья. Победа! Я получила свой первый подарок в спорте – джинсовую куртку. Тогда не было дорогих подарков, и нам дарили набор шампуней, зубную пасту, щетки и т. п. Но это было совершенно не важно. Главное – победа! Моя первая победа. Я поверила в свои силы, в себя. Я поверила в то, что я могу побеждать. Я – сильная девочка.



Я уверена, что каждому ребенку нужна ситуация успеха. Первая победа порождает вторую и третью... В человеке пробуждаются силы, расширяются его возможности, ведь достижения и победы – это то, что позволяет нам осознать собственную ценность и значимость. Детские победы окрыляют и помогают каждому ребенку стать успешным во взрослой жизни.



Родители радовались моим успехам. Они жили моими радостями, свершениями, проблемами. Всем, что было важно для меня. К тому времени я уже училась в школе, и там мной очень гордились и следили за моими достижениями. Мою фотографию повесили на доску «Лучшие ученики». В школе и дети, и учителя очень уважали меня за мои спортивные достижения. Я чувствовала, что это отношение было искренним.

Вскоре я одержала победу на соревнованиях в Мурманской области, куда съехались юниоры со всей страны. Я легко прошла трассу. Все тогда смотрели на меня с пристальным вниманием (это я поняла, уже будучи взрослой) – без особого напряжения у меня получилось победить. На протяжении всей спортивной карьеры мне часто завидовали: другие долго и изнурительно тренировались, а мне сложные элементы давались быстро и просто. Но это не значит, что победы сыпались на меня как из рога изобилия. Я тоже много тренировалась, но разница в том, что для меня это не было мучительным занятием, а приносило радость и огромное удовольствие. Горные лыжи – это был мой спорт.

Снег, горы, лыжи

Наш вид спорта – самый лучший, красивый и захватывающий. Прекрасен он тем, что горнолыжникам нужны снег и горы. На огромной скорости ты несешься с горы вниз, аж дух захватывает! Потрясающая природа, свежий бодрящий воздух, величественные горы. Как можно не влюбиться в эту красоту! От одного вида голова кругом. Но красота горного пейзажа должна сочетаться с хорошими склонами для занятий горнолыжным спортом. Поэтому мы постоянно путешествовали.

Как-то под Новый год отправились на сборы в Финляндию. Это не очень далеко от Санкт-Петербурга, зато есть горы и все, что нужно горнолыжникам. Горы там невысокие, поэтому там проходило много детских соревнований. Это были не обычные сборы, где ты только тренируешься целый день и ничего больше. Нам было 7–8 лет, и родители ездили с детьми. Мы катались на лыжах вместе, и все было по-семейному.

Я попала в прекрасную зимнюю сказку. Пал мягкий пушистый снег, воздух был холодный и свежий, как будто вкусный. Мы жили в уютных коттеджах. Входишь в домик после тренировки, уставшая, но такая радостная и счастливая! Потом сауна, ужин... На следующий день – снова горы и лыжи. На горе мы уплетали колбаски с кетчупом и картошку фри. Говорят, вредно, но вкусно!

В один из дней мы с подружкой потерялись. Мне 7 лет, ей 8. Договорились, что после тренировки все встречаются в кафе, а в два часа должны быть на обеде. Мы приезжаем к кафе, а там наших нет. Наверное, уже уехали в отель, подумали мы. Спускаемся вниз с горы, но автобуса нет. Что делать? Стоим на парковке и видим автобус с названием нашего отеля. Кстати, уже тогда я умела читать по-английски и могла элементарно изъясниться. Я очень рано начала изучать английский язык, ходила в английский детсад, а потом в спец-школу с углубленным изучением английского языка, и это сильно помогло мне в жизни. Я объяснила водителю, что мы хотим попасть в этот отель. Тот одобрительно кивнул, мы сели в автобус и доехали до отеля. Но там снова не оказалось наших. Мы решили их подождать...

Оказалось, все обедали в другом кафе на соседней горе, а мы всё перепутали. Видимо, невнимательно слушали распорядок и отнеслись безответственно к его выполнению. В общем, нас потеряли.

Во всем горнолыжном комплексе была объявлена тревога, срочно вызвали полицию, вертолеты. Надо понимать, что это горная местность, вокруг леса, где обитают дикие животные. Был ужасный переполох, все перенервничали не на шутку.

Нас искали, но безуспешно. Потом все вернулись в отель и обнаружили нас там живыми и невредимыми. С нами никто не разговаривал, на нас никто не смотрел. Нас отчитали очень жестко, по-взрослому. Досталось и от тренеров, и от родителей.

Это был канун Нового года, и мы, конечно же, мечтали о новогоднем празднике, о елке, о подарках. Но на ужине нам сказали, что мы не будем участвовать в празднике. Это было наказанием за наше поведение.

Сказать честно, мы не поняли, за что нас наказали. Мы ведь честно искали своих и не нашли. Потом нас попросили перед всеми извиниться, так как все очень волновались и переживали. Мы извинились с повинной головой.



Мне кажется, тогда я поняла важную вещь: ты не можешь поступать так, как тебе вздумается. Есть команда, люди, которые за тебя переживают, и ты должен учитывать это. Быть в команде – это значит не только получать поддержку от других, но и оказывать ее. Это важный урок, который, к сожалению, многие взрослые до сих пор не усвоили.

Если команда сплоченная и дружная – она обязательно победит. И неважно, спортивная это команда, коллектив, семья или дружеский круг. Мы сильны, только когда мы вместе – это главное. Если бы у меня не было команды, мне было бы труднее пройти через испытания, которые мне выпали в жизни. В те тяжелые дни мне помогали все: федерация, друзья, спортсмены, родные люди. Сейчас моя команда – это моя семья. Мой муж Алексей – капитан нашей команды. Вообще, мне кажется, что жизнь – это командная игра. И это здорово.



После всех извинений нам все-таки разрешили участвовать в новогоднем празднике. Вечером, когда легли спать, я долго думала, ну почему на свете такая несправедливость – спрашивается, за что нас ругали? Мы-то искренне считали себя пострадавшими. Глубоко вздохнув, я крепко заснула. Потому что устала, потому что было много событий и переживаний. Я спала как убитая, а родители пережили сильный стресс, правда, рассказали мне об этом много лет спустя...

Сборы проходили в разных местах – в России и за границей. Я все меньше времени проводила дома, все больше на сборах и соревнованиях. В моей жизни не оставалось места ни для чего: только спорт, только тренировки, только результаты. Но это была **моя**

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.