





МАДИНА ДЖИЕНБАЕВА

# ОКНА И КОРИДОРЫ

КНИГА-ПОДСКАЗКА О ТОМ,  
КАК НАЧАТЬ ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Д41

Комментарии со стороны науки: Джиенбаева Динара и Хватова Екатерина — студенты факультета нейронаук и биомедицины Британского университета UCL (первого в Европе и второго в мире в данных областях, с числом публикаций и цитирований, превышающим в два раза показатели любого другого европейского учреждения).

Консультант по дизайну и иллюстрациям — Джиенбаева Данэль, студентка Лондонского университета искусств (UAL, второго в мире в дизайне в рейтинге QS World University Ranking 2024).

### **Джиенбаева, Мадина Мураткызы.**

Д41

Окна и коридоры. Книга-подсказка о том, как начать жить интересно / Мадина Джиенбаева. — Москва : Эксмо, 2024. — 192 с.

ISBN 978-5-04-207733-3

Эта книга — для тех, кто так или иначе зашел в тупик, запутался, ищет смыслы или просто потерялся в лабиринте под названием «жизнь». Не имеет значения, где вы это осознали: в больничной палате, на совещании на работе или в постели с партнером. Не имеет значения ваш биологический возраст, пол или размер банковского счета. Что имеет значение, так это то, что у вас много вопросов и нет четких ответов. Вам хочется что-то поменять, но вы не знаете, с чего начать. У вас есть что обсудить, но не с кем. Вы ощущаете себя не на своем месте. Такое часто случается с теми, кто достиг так называемого кризиса среднего возраста, пережил потерю близкого, травматический опыт, выгорел на работе или жил не своей жизнью. Чувствуете что-то подобное? Тогда эта книга для вас.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-207733-3

© Джиенбаева М, текст, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Книга о том,  
куда идти дальше,  
если зашёл в тупик.  
16+



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	9
Окно первое. «Медитации» .....	14
Коридор «Неуверенность» .....	27
Окно второе. «Семья» .....	33
Коридор «Одиночество» .....	44
Окно третье. «Вера», или «Духовность» .....	52
Коридор «Окружение» .....	62
Окно четвёртое. «Путешествия или переезд» .....	69
Коридор «Возраст» .....	81
Окно пятое. «Спорт» .....	87
Коридор «Здоровье ментальное и физическое» .....	96
Окно шестое. «Йога» .....	104
Коридор «Секс» .....	114

## Окна и коридоры

Окно седьмое. «Эзотерика» .....	119
Коридор «Ценности» .....	130
Окно восьмое. «Образование» .....	137
Коридор «Деньги» .....	145
Окно девятое. «Предназначение» .....	152
Коридор «Эмоции» .....	163
Окно десятое. «Человеку нужен человек» .....	170
Коридор «Свобода» .....	175
 Заключение .....	 179
Библиография .....	183



## ВВЕДЕНИЕ

Больничная палата, плачущая женщина, серый пейзаж за окном. Так должна была начинаться эта книга. Так начиналась моя история, которая привела к тому, что эта книга состоялась.

А теперь начнём по-другому. Эта книга написана для тех, кто так или иначе зашёл в тупик, запутался, потерялся в лабиринте под названием Жизнь. Не имеет значения, где вы это осознали: в больничной палате, на совещании на работе или в постели с партнёром. Не имеют значения ваш биологический возраст, пол или размер банковского счёта. Важно то, что у вас много вопросов и нет чётких ответов. Вам хочется что-то поменять, но вы не знаете, с чего начать. У вас есть что обсудить, но нет того, с кем это можно сделать. Вы ощущаете себя не на своём месте. Такое часто случается с теми, кто подошёл к так называемому кризису среднего возраста, пережил потерю близкого, травматический опыт, выгорел на работе или жил не своей жизнью. Чувствуете что-то подобное? Тогда эта книга для вас.

Чего в этой книге нет? Нет менторского тона, так как автор если и остался категоричным, то только в том, что отрицает любую форму нравоучений. Никто не знает точных ответов. Никто не может утверждать, что понял жизнь. Никто не вправе навязывать своё «правильно» другим.

Это книга-подсказка. Как если бы вы пришли в ресторан мировой кухни, и вам бы не просто предложили меню, но и дали попробовать то, что показалось интересным, рассказали опыт тех, кто уже пробовал, а ещё чуть углубились в историю того, как это блюдо придумали, из каких ингредиентов оно состоит и сколько в нём килокалорий. Нравится — берите. Не нравится — пробуйте дальше.

Мои хештеги в социальных сетях — #наблюдатьнаблюдаемое и #интересножить. Эта книга — собрание моих жизненных наблюдений о том, как «жить, как надо» превращалось в «жить интересно». Я не прожила десять жизней, хотя, может, и прожила, но этого не помню, поэтому буду приводить примеры не только свои, но и тех, чьи истории могут вдохновить или быть полезны. По возможности там, где это применимо, я буду ссылаться на научные открытия и приводить статистику. Хотя всё это субъективно. И мы с вами убедимся, что сухие факты могут обманывать.

Чтобы придать весомости своим словам, я, руководствуясь привычными мне поведенческими паттернами, поступила в Гарвард, в магистратуру по психологии. И уже тут поняла, что дело было вовсе не в моей истории и что нет единой формулы счастья или поиска истин-

ного смысла жизни, но всё же пункт назначения у нас всех один. С этим не поспоришь. Все мы рано или поздно умрём, и всем нам рано или поздно приходит в голову вопрос: «А зачем я жил?» Мне на ум пришла метафора, которая легла в основу этой книги. Представим, что наш мир (о природе его происхождения мы будем говорить дальше) — это некое здание, дом со множеством окон. Подойдя к окнам, мы все видим один и тот же вид, и он нам нравится, но открываются для нас только те, что подходят именно нам.

Окна — это разные подходы. И мы разберём основные из них. Помните, как в «Алисе в Стране чудес»: для одних нам нужно будет вырасти, а для других — уменьшиться. Вполне допустимо, как это случилось в моём случае, что у вас получится открыть сразу несколько окон. Что по ходу жизни окна будут меняться. Что же случается, когда окно наконец полностью открывается? Дышать становится легче, и чем больше воздуха мы выпускаем, чем шире окно открыто, тем лучше и ярче становится вид за окном.

Я приглашаю вас на экскурсию по дому с окнами — теми, что увидела в этом доме я. Переходя от окна к окну, мы будем идти по коридорам, а в этих коридорах будут подсказки. Они разбросаны в хаотичном порядке, но их стоит посмотреть, для того чтобы понять, что, возможно, является причиной вашего состояния. Не спешите отчаиваться, если подсказка открывает глаза на какие-то сделанные вами ошибки. Это путь, и вы уже идёте, а значит, обязательно придёте в необходимый вам пункт назначения. Если вы почувствуете сопротивление, сквозняк, который

хочет захлопнуть окно, понаблюдайте — может, оно не для вас. А если приятный бриз из окон захватит вас и вам захочется не просто приоткрыть, но и углубиться в некоторые темы, изучайте дальше, не останавливайтесь, предела нет. В нашем доме, конечно же, есть и комнаты (периоды жизни), и двери (учителя, наставники, менторы). Мне с вами заходить туда будет не нужно, это будет ваша самостоятельная работа — вспоминать по ходу прочтения книги себя в разные периоды вашей жизни, замечать, как менялись ваши взгляды и какие люди или, может быть, события играли решающие роли. В доме есть и подвал — сырой, тёмный и страшный. Некоторые коридоры могут ошибочно привести туда. К сожалению, для кого-то спуститься в подвал будет необходимо. Иногда нужно дойти до самого дна, чтобы оттолкнуться и выплыть на поверхность. В подвале спрятаны наши самые сильные страхи, там нужно будет посмотреть в лицо своим зависимостям и принять свои самые тёмные мысли. Я не смогу зайти туда с вами, но я смогу вооружить вас светом, исходящим из окон, — его по ходу книги можно аккумулировать, и запаса хватит, чтобы придать вам смелости и уверенности. Хорошая новость в том, что из подвала есть скоростной лифт на крышу дома. А крыша — это особенное место. Это свобода! Став свободным, можно увидеть тысячи возможностей, можно принять решение, куда двигаться дальше и кого взять с собой.

У вас, скорее всего, на базе вашего жизненного опыта сформировалось собственное представление о том, что с вами происходит, и есть те, к сожалению, кто глубоко

## Введение

убедили себя, что им ничего уже не поможет. Они просто доживают свою жизнь, смирившись с тем, что их окна в этом мире нет. Забыли про него. Такая глубокая форма одиночества и тотального отрицания. Вы есть у себя! А это уже хорошее начало. Никакая книга и никакой эксперт не смогут за вас или лучше вас пройти путь от начала до конца. Проанализируйте — ведь всё, что вы пережили, так или иначе сделало вас уникальным, помогло сформироваться определённым качествам; важно посмотреть на всё с другого угла. Вы почему-то держите сейчас эту книгу в руках, а значит, есть шанс, что в ней вы найдёте ответы.

В добрый путь! И помните: с этого момента нужно стать наблюдателем. Кто же такой наблюдатель? Пока — это вы, входящий в новый для вас дом с задачей не упустить важные для себя подсказки, пройти по необходимому для вас маршруту, словно по индивидуально созданному для вас квесту. Закончив книгу, возможно, вы захотите остаться наблюдателем, но уже в другом понимании. Это решать вам. Не будем торопить события, будем двигаться в комфортном для нас темпе и постараемся получить удовольствие от этого маленького, но увлекательного путешествия.

## «Медитации»\*

Медитация — это то, что переносит учение из головы в сердце.

*Буддийская мудрость*

История медитации берёт своё начало ещё в VI–V веках до н. э. Праотцом древнейшей практики является Сиддхартха Гаутама, богатый наследник княжеской семьи Индии, известный нам как Будда. Оставив роскошную жизнь в поисках духовного просветления, будущий Будда искал Истину. После долгих лет странствий и глубоких медитаций он понял природу страданий и нашёл пути к освобождению от него, что и стало началом буддизма. Из Индии практику позаимствовали соседние страны, и медитация даже интегрировалась с религиями,

---

\* Медитация (лат. *meditatum* — «размышлять», «обдумывать»).

где её стали применять как элемент молитвы, в том числе в христианстве и исламе. Благодаря путешественникам и купцам медитация стала проникать в западные страны. В XX веке стали проводить научные исследования, изучая влияние медитаций на мозг и организм человека. Так, медитации стали использовать как «ментальные тренировки» для улучшения физического и эмоционального состояния, повышения эффективности и самоуспокоения. Психологи, психотерапевты, коучи и менторы предлагают медитацию в качестве техники в борьбе со стрессом. На сегодняшний день известно множество видов медитации, и различные традиции и культуры практикуют их по-разному.

- ▶ Майндфулнесс (осознанность) — сосредоточение на текущем моменте, наблюдение за дыханием и ощущениями.
- ▶ Дзен-медитация — фокус на дыхании и/или конкретном вопросе (коан).
- ▶ Трансцендентальная медитация (ТМ) — повторение мантры для достижения состояния глубокой релаксации.
- ▶ Медитации любви — фокусировка на чувствах любви и доброты.
- ▶ Випассана — самонаблюдение, анализ ощущений и процессов ума для достижения просветления.
- ▶ Медитация ходьбы — осознанная медитация.
- ▶ Коллективные медитации — создание атмосферы сопричастности и поддержки.