

Chicken Soup
for the Soul®

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!

101 история
со счастливым
концом



В РОССИИ
ПРОДАНО
2 000 000
КНИГ

ЭМИ НЬЮМАРК*

Куриный бульон для души

Джек Кэнфилд

**Куриный бульон для души.
Все будет хорошо! 101 история
со счастливым концом**

«ЭКСМО»

2010

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Сое)-44

Кэнфилд Д.

Куриный бульон для души. Все будет хорошо! 101 история со счастливым концом / Д. Кэнфилд — «Эксмо», 2010 — (Куриный бульон для души)

ISBN 978-5-699-99814-2

Поразительные истории, от которых вы не сможете оторваться! В этот чудесный новый сборник «Куриного бульона для души» вошла 101 вдохновляющая история реальных людей, живущих обычной жизнью и решающих обычные проблемы - и все же находящих в себе силы преодолеть все невзгоды и сделать жизнь лучше. Эта книга поможет вам найти ключ к позитивному мышлению, раскрасить собственную жизнь новыми красками и отыскать мотивацию, необходимую на крутых жизненных поворотах.

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Сое)-44

ISBN 978-5-699-99814-2

© Кэнфилд Д., 2010
© Эксмо, 2010

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Побеждая болезни	11
Положительный результат	11
Лимонад для «железного человека»	13
Когда Бог подмигивает	15
Прогулка с параличом	17
Разбита, но не сломлена	20
Еще один раз	22
Шагая вперед	24
Разделяя веру	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Джек Кэнфилд, Марк Виктор
Хансен, Эми Ньюмарк
Куриный бульон для души. Все будет
хорошо! 101 история со счастливым концом**

© Мамедьяров З.А., перевод на русский язык, 2016

© ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

Предисловие

Измените свое отношение к миру – и вы измените мир.
Норман Винсент Пил

Не могу припомнить, когда я впервые прочитала эти слова. «Измените свое отношение к миру – и вы измените мир». Фраза довольно проста, но ее силу сложно переоценить. Для меня она стала своеобразным жизненным девизом. *Измените свое отношение к миру – и вы измените мир.* Когда мне нелегко, когда одно разочарование следует за другим и я никак не могу достигнуть цели, я про себя повторяю эти слова и делаю сознательную, практически физическую попытку изменить курс, пересмотреть ситуацию и повести свой маленький корабль в новом, более *позитивном* направлении.

Несколько дней назад я выступала перед группой женщин, работающих в финансовой сфере, и одна из них спросила меня, чему я обязана своей длинной телевизионной карьерой. Этот вопрос заставил меня на минуту задуматься. На телевидении мне очень повезло. Я начала работать на канале CBS в Атланте, еще учась в университете. Когда мне было всего лишь девятнадцать лет, я в прямом эфире взяла интервью у тогдашнего президента Джимми Картера. (Не знаю, что впечатлило меня больше: само интервью или то, что после него закрепленный за Белым домом корреспондент ABC Сэм Дональдсон спросил меня, что сказал президент! В тот момент меня можно было пристрелить и похоронить под камнем с надписью: «Она скончалась счастливой».)

Даже когда в моей карьере происходили непредвиденные и неприятные повороты, я каким-то образом умудрялась встать на ноги, взять себя в руки и начать все заново. Но в чем секрет моей долгой и по-прежнему успешной карьеры? Обдумывая свой ответ, я поняла, что мне на руку играли три качества – и развить их, к счастью, может каждый. Я невероятно **работоспособна**, безумно **любопытна** и (порой) умею **находить плюсы** в любой ситуации. Мы все способны упорно трудиться, задерживаться на работе и прилагать немного больше усилий, чтобы справиться с задачей. Вопреки старинной присказке, за любопытство никому нос не отрывают. Узнавать новое, изучать темы, в которых мы ничего не смыслим, – вот что дает жизни вкус. Но что насчет плюсов? Как их найти, когда ты потерял работу, узнал о страшном диагнозе или потерпел неудачу в личной жизни?

Думаю, я научилась находить в плохом хорошее, чтобы справляться с жизненными неурядицами. Когда я была маленькой, моя мама страдала хронической болезнью. Помню, после уроков другие дети, замечая на парковке машины своих матерей, жаловались, что им не удалось вдоволь наиграться на площадке, потому что «за ними уже приехали». Я же приходила в восторг, когда видела среди машин наш семейный универсал. Это означало, что у мамы «хороший день». Когда она умерла (мне было уже двадцать), я смогла порадоваться, что ей больше не больно.

Начав свою телевизионную карьеру еще до выпуска из Университета Джорджии, я столкнулась с множеством скептиков. Как ответить женщине, которая говорит: «Тебе здесь не место, ты забираешь работу у квалифицированного сотрудника»? Мне не забыть этот разговор, произошедший возле торговых автоматов на пятом канале. Я пробормотала что-то вроде: «Начальник дал мне шанс, и я надеюсь оправдать его доверие». Я также решила использовать свой шанс по полной. Как знать, вдруг начальник решил бы, что эта женщина-репортер права?

Позже, когда моя карьера все же *пошла* под откос, я обнаружила, что не могу контролировать все, что происходит в моей жизни, но *могу* контролировать, как это на меня влияет. Древнегреческий философ Эпиктет довольно изящно сказал: «Не проси, чтобы происходящее в мире случилось по твоей воле, желай, чтобы все было так, как происходит, но тебя бы это

не заботило». Должна признаться, я сделала это открытие только после того, как на некоторое время погрузилась в депрессию и жалость к себе.

Это непросто. Сколько раз вам отказывали после собеседования? Разве вы не чувствовали удара под дых, когда упускали свой шанс, а зеленый свет давали человеку, который даже не подходил на должность? Может, вам пришлось столкнуться с проблемами со здоровьем? Это несправедливо! Знаю, я и сама такое чувствовала. Это *действительно* несправедливо. Но вот в чем загвоздка: я родила троих детей, но ни разу в палате не оказывалось человека, который бы взглянул на новорожденного и сказал: «Малыш, теперь все будет справедливо». Жизнь устроена иначе.

Позитивное отношение к жизни приносит ощутимые преимущества. Это доказано наукой!

Есть люди, которым словно все нипочем. Точно так же как люди, которые могут пройти по поляне, заросшей ядовитым плющом, и ничего не почувствовать, и люди, которые принимают удары судьбы, но не ломаются под ними. Я не из таких. Стоит охраннику не пустить меня в клуб, как мне тут же хочется забиться в угол и зареветь, гадая, чем я ему не угодила. И в то же время я понимаю, что нет никакого смысла с головой окунаться в море жалости к себе. Чем лучше я противостояю соблазну отдаться на волю тоски, печали или стресса, тем успешнее становлюсь и в личной, и в профессиональной жизни.

Правда ли это или всего лишь вымысел? Последние несколько лет я изучала ценности благодарности, уважения, выносливости и веры. Почему некоторые люди более выносливы? Как некоторым удается не обращать внимания на невзгоды, которые скатываются с них как с гуся вода? Почему некоторые кажутся *сильнее* других? Ответ кроется в главном послании этой книги: *мыслите позитивно*. Новейшие научные исследования доказали, что позитивное отношение к жизни действительно приносит ощутимые преимущества. Благодарные, позитивные люди умеют наслаждаться жизнью и помнить о хорошем. Люди, которые регулярно вспоминают о приятном, демонстрируют большую выносливость даже в самых сложных обстоятельствах. Люди, которые запоминают «все хорошее», что с ними случается, реже страдают от болезней, ведут более активный образ жизни, работают эффективнее – и пользуются большим уважением среди окружающих. Это доказано наукой!

Более того, люди, которые умеют «делать акцент на позитиве», умнее остальных и лучше устанавливают когнитивные связи. Они быстрее и правильнее решают проблемы. Дети, которые вспоминают о хорошем, лучше других сдают экзамены.

Но как тут вспомнить о хорошем, когда дела не очень? Сейчас многим нелегко. После падения финансовых рынков многие потеряли работу и сбережения. Людям пришлось отложить выход на пенсию и перезаложить дома. Террористическая угроза изменила наш подход к путешествиям и отношение к иностранцам.

Измените свое отношение к миру – и вы измените мир.

Давайте признаем, это непросто. Когда все идет не по плану, бодрые присказки – *грех жаловаться; если жизнь дает тебе лимон, сделай из него лимонад; нет худа без добра* – только раздражают. Может, их и здорово вышить на подушке для дивана в гостиной, но, когда становится действительно туго, толку от них никакого. А вот из этой книги выйдет толк.

В этот чудесный новый сборник «Куриного бульона для души» вошла 101 вдохновляющая история реальных людей, живущих обычной жизнью и решающих обычные проблемы – и все же находящихся в себе силы преодолеть все невзгоды и сделать жизнь лучше. Их пример поможет вам найти ключ к позитивному мышлению, раскрасить собственную жизнь новыми красками и отыскать мотивацию, необходимую на крутых жизненных поворотах.

Успех – это еще одна попытка после провала.

На самом деле вся серия «Куриный бульон для души» представляет собой прекрасный пример позитивного мышления. Я влюбилась в эти книги много лет назад, когда были опубликованы первые сборники, но история их появления нравится мне еще больше. Я часто рассказываю ее в качестве примера настойчивости.

Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен несколько не сомневались, что их коллекция вдохновляющих историй способна изменить к лучшему жизнь каждого из читателей. Проблема заключалась в том, что они никак не могли отыскать издателя, который согласился бы с ними. Они привозили книгу на множество книжных ярмарок, где сотни издателей упорно игнорировали их. Наконец им удалось отыскать небольшое издательство, которое согласилось отпечатать несколько тысяч книг. После чего они начали продавать «Куриный бульон для души» прямо с рук, путешествуя по стране и устраивая встречи с читателями. В конце концов книга – этот потрясающий «маленький двигатель» – стала мировым бестселлером, а вся серия превратилась в издательское чудо. Теперь она одна из самых успешных книжных серий в истории книгопечатания.

Просто нужно верить. Следовать примеру Джея Би, сироты из фильма «Ангелы у кромки поля». Каждый вечер мальчишка ложился спать, надеясь, что завтра он обретет семью. «Все возможно», – говорил Джей Би, сворачиваясь под одеялом. В истинно голливудской манере фильм заканчивается усыновлением Джея Би, которого берет к себе бейсбольный тренер Джордж Нокс в исполнении Дэнни Гловера.

Джей Би никогда не сдавался, надеясь, что «все возможно». Основатели серии «Куриный бульон для души» тоже не сдавались, мечтая менять жизнь при помощи вдохновляющих историй. Джордж Паттон сказал: «Смелость – это еще одна секунда страха». Я перефразирую генерала Паттона и скажу: «Успех – это еще одна попытка после провала».

Большинство из нас не добиваются успеха, потому что слишком быстро сдаются. Вы знали, что среднестатистическому покупателю нужно предложить товар от пяти до семи раз, прежде чем он решится на покупку? Среднестатистический продавец сдается после двух-трех попыток. Хотите прочесть историю о настойчивости? Вытащите детскую книжку «Зеленые яйца и ветчина». Посчитайте, сколько раз Вот-я-Сэм предлагает тарелку с зелеными яйцами и ветчиной. Шестнадцать! Как мы знаем, в конце концов блюдо все же пробуют и оно нравится!

Такое может случиться и с вами. Нужно только верить. Истории в этой книге дают заряд энергии и позитивного отношения к жизни, который необходим, чтобы реализовать свой потенциал. Мне они уже помогли.

Измените свое отношение к миру – и вы измените мир. Пока я не поискала эту фразу в Интернете, я не знала, что ее сказал доктор Норман Винсент Пил. Вы знали, что и он страдал от неуверенности в себе? Когда его рукопись «Сила позитивного мышления» в очередной раз была отвергнута издательством, он швырнул ее в мусорное ведро, откуда ее достала его жена Рут. В итоге книга была опубликована тиражом 20 миллионов экземпляров и переведена на 42 языка. Рут Пил, скончавшаяся в 2008 году, говорила о своем муже: «Даже я не сомневалась в себе так сильно, как он».

Вам понравится рассказ Джеймса Скотта Белла о первой встрече признанного сегодня писателя с «отцом» позитивного мышления. Белл объясняет, как встреча с Норманом Винсентом Пилом повлияла на его жизнь и помогла справиться с неуверенностью, когда он боялся, что не сможет оставить адвокатуру и стать писателем.

У вас есть мечта, но вы боитесь попытаться ее осуществить? Просто попробуйте. Когда Дебби Эклин и ее муж лишились работы, женщина боялась начинать новый бизнес, но обстоятельства загнали ее в угол. Начав с нуля, она распечатала листовки с рекламой компьютерных курсов, арендовала помещение и нашла достаточное количество клиентов, чтобы запустить успешное предприятие. Вдохновившись ее примером, я начала думать, как мне расширить собственный скромный бизнес по продаже пряжи.

Каждая семья рано или поздно сталкивается с проблемами со здоровьем, и найти в такой несправедливости хоть какие-то плюсы бывает крайне нелегко. Мой двоюродный брат Дэн долгое время отважно сражался с рассеянным склерозом. Постоянные госпитализации лишили его возможности насладиться многими вещами, которые по вкусу молодым парням слегка за двадцать, но из-за этого он не потерял способности менять к лучшему жизнь своих близких. Когда в прошлый раз он оказался в больнице, его дела были совсем плохи. Друзья, многие из которых теперь живут довольно далеко, навестили его и поблагодарили за то, что он для них сделал. Мама одного из друзей вспомнила, что, когда Дэнни приходил к ним с ночевкой, он никогда не ложился спать, не помолившись. Как же счастливы его родители были узнать, что доброта их сына известна всем!

Глава «Побеждая болезни» полна подобных историй, в которых непредвиденные медицинские невзгоды меняют жизнь, в то же время открывая новые возможности. Есть в ней и история Шона Деккера, который с рождения страдает гемофилией, а в детстве при одном из переливаний крови подхватил ВИЧ. Несмотря на это, Шон не унывает и всегда находит повод для радости. Будучи лидером ВИЧ-сообщества, он предложил термин «позитоид» для людей, оказавшихся в такой же ситуации.

Иногда магия заключена в самом моменте. Исследования показывают, что девять из десяти человек отвечают, что у них «крайне мало» времени (держу пари, остальные десять процентов просто не нашли времени на этот опрос!). Истории из главы «Каждый день – особенный» напоминают нам, что порой нет ничего лучше обычного дня. Элейн Бридж позволяла себе особый кофе по пятницам и всегда радовалась наступлению этого дня, а потом поняла, что может пить этот кофе и радоваться жизни в любой день недели. Почему бы не сделать каждый день особенным?

Хизер Гайегос однажды неохотно вышла на утреннюю пробежку и оказалась вовлечена в инцидент, который показал ей, как обычный день мгновенно может превратиться в крайне необычный. Когда на беговой дорожке перед ней упал мужчина, она *одиннадцать минут* делала ему искусственное дыхание, пока не приехала «Скорая помощь». Она сказала: «Времени хватило, чтобы спасти его жизнь. И изменить мою».

Говорят, Бог дает не больше испытаний, чем мы можем вынести, но нельзя не восхищаться силой и стойкостью людей, истории которых приведены в главах «Примеры для подражания» и «Преодолевая трудности». Вы живете той жизнью, которая вам предначертана, или же вам кажется, что «что-то не так»? У юной Шеннон Кайзер было все, но ей самой так не казалось. В истории из главы «Двигаясь вперед» она описывает, как полностью перестроила свою жизнь и сделала ставку на то, что могло наделить ее смыслом. Вы удивитесь, узнав, каким невероятным образом судьба вмешалась в ее планы и помогла достичь поставленных целей.

Бог дает не больше испытаний, чем мы можем вынести.

Вы прекрасно знаете, сколь важной я считаю благодарность. История Джейн Макбрайд-Чот о дневнике благодарностей, который помог ей, когда у мужа на работе наступили тяжелые времена, вероятно, вдохновит многих из вас попробовать описанную технику. Как я писала в собственных книгах, благодарность делает нашу жизнь счастливее и продуктивнее. Этот прекрасный сборник завершается главой «Благодарность», в которой содержатся прекрасные примеры невероятной силы простого «спасибо».

Читая книгу, отмечайте истории, вызывающие у вас особенный отклик. К ним захочется вернуться в те дни, когда будет казаться, что «жизнь» от вас отвернулась. Я также советую держать под рукой бумагу и карандаш, чтобы записывать появляющиеся вопросы к самому себе. В каждой из 101 истории содержится урок уникальной пользы. Возможно, вы возьмете из них совсем другое, чем я или ваш друг. Читая книгу, вы обнаружите в своих заметках опре-

деленный паттерн. Записанные вопросы – и найденные ответы – станут для вас инструкцией, как жить полной жизнью.

Живете ли вы так, как вам предназначено?

Какие плюсы можно найти в ваших невзгодах?

Что хорошего случилось сегодня или на этой неделе?

Кто является для вас примером для подражания? Знает ли он об этом?

Умеете ли вы наслаждаться обычной жизнью?

Чего в вашей жизни недостает? Что сможет придать ей больший смысл?

Поделитесь этой книгой с друзьями и близкими. Дайте ее почитать человеку, которому нужна поддержка. Когда вам самим понадобится напоминание, что жизнь полна позитива, возможностей и радости, перечитайте эту книгу. Вы заметите, что смотрите в будущее счастливыми, полными благодарности глазами, замечаящими все хорошее, что уже есть в вашей жизни и что будет в ней потом. Я в этом нисколько не сомневаюсь!

Дебора Норвиль

Глава 1. Побеждая болезни

*Хорошее настроение способствует хорошему здоровью.
Автор неизвестен*

Положительный результат

*Оптимизм всегда лучше пессимизма.
Элберт Хаббард*

Будучи вторым сыном в семье среднего достатка, я доставлял родителям гораздо больше хлопот, чем мой брат, который был на два года меня старше. Я родился с болезнью крови, гемофилией, из-за которой за мной всегда приходилось внимательно следить – любое движение с того самого момента, когда я научился сначала ползать, а потом ходить, могло привести к падению, в результате которого могло открыться серьезное кровотечение. Вскоре после моего рождения один врач даже сказал родителям, что я, возможно, не переживу детские годы.

Я родился в середине 1970-х, а потому вторую их половину мне выпало щеголять в красных брюках клеш, созданных специально для малышей. Более того, мне повезло испытать на себе все новейшие достижения в лечении гемофилии. Если я набивал себе шишку или синяк или если у меня шла кровь из носа, мне могли вколоть концентрированную плазму, которая помогала контролировать кровотечение. Часто, плохо почувствовав себя, я уходил с игровой площадки, но уже через несколько часов возвращался к друзьям.

Постепенно люди, страдающие гемофилией, начинали вести все более нормальную жизнь, и я наслаждался всеми плюсами детства в маленьком американском городке – от дружеских постановок любимых фильмов до игры в дворовый бейсбол вместе с братом.

В 11 лет у меня нашли ВИЧ – вирус передался через плазму, которую использовали для лечения гемофилии.

Со временем поездки в больницу перестали внушать страх. Я больше не сокрушался из-за того, что неожиданные кровотечения не дают мне вдоволь наиграться с товарищами, а наслаждался возможностью провести время со своими «взрослыми» друзьями – сестрами и докторами, ухаживающими за мной. В больнице я видел людей с гораздо более серьезными проблемами со здоровьем. Мама рассказывала мне о духовности и объясняла, что никто наверняка не знает, что происходит после смерти, но сама верила, что душа живет вечно. Дома я всегда был окружен любовью, а в больнице обо мне заботились мои «взрослые» друзья, поэтому я нисколько не сомневался в ее вере.

Это убеждение пригодились, когда незадолго до наступления моего пубертатного периода нашу семью потрясла еще одна медицинская драма. В одиннадцать лет у меня нашли ВИЧ – вирус передался мне через зараженную плазму, которую использовали для лечения гемофилии.

В отличие от гемофилии, лечить ВИЧ в момент постановки моего диагноза было нечем. Хуже того, к ВИЧ относились совсем иначе, чем к гемофилии. Родители многих моих лучших друзей не позволяли своим детям оставаться у меня на ночь. Из шестого класса меня исключили за два месяца до окончания учебного года. Было очень много страхов и непонимания.

Как только первый шок прошел, я продолжил жить, как раньше: заводил новых друзей, встречался с девушками и переживал из-за собственной внешности. Иными словами, я стал «обычным» подростком. Признаюсь, я не раз использовал свой ВИЧ-положительный статус,

чтобы прогулять школу, хорошенечко выспаться и поиграть в видеоигры. (Простите, мама и папа. Как правило, в эти дни я не болел!)

Хотя этот маленький бонус мне нравился, посещать больницу ради встреч со своим новым врачом, специалистом по ВИЧ, мне совсем не хотелось. Приемы назначались всего четыре раза в год, но я так отчаянно сопротивлялся, что маме приходилось притворяться, будто она везет меня в школу, а затем сворачивать на шоссе и целый час ехать до соседнего крупного города. Вместо того чтобы выходить из больницы, зная, что проблема решена, я каждый раз получал напоминание, что у меня ВИЧ и, возможно, я стою одной ногой в могиле.

Но годы шли, и я все больше убеждался, что смогу и это пережить. Немного скатившись по учебе, я все же сумел окончить школу вместе со своими одноклассниками. Более того, друзья удостоили меня огромной чести и выбрали королем бала. Хотя я никогда не говорил о своей болезни, до большинства моих ровесников доходили слухи. В тот момент мои близкие были вне себя от счастья, ведь они не знали даже, доживу ли я до выпускного, не говоря уж о коронации.

Часто, когда люди слышат мою историю, я становлюсь объектом сочувствия из-за того, как именно заразился и что это произошло еще в детстве. На самом деле момент для этого был весьма подходящим. Гемофилия научила меня каждый день наслаждаться жизнью и видеть в своих друзьях не только сверстников, но и учителей. Получив ВИЧ, я узнал о дискриминации, поводом к которой становится страх, что кто-то отличается от остальных. Когда я смирился с тем, что всем в жизни выпадают испытания и для меня это испытания медицинские, я обрадовался, что мои проблемы так легко было найти.

К двадцати годам я уже полжизни жил с ВИЧ и наконец-то почувствовал себя в силах не только открыто говорить о болезни, но и делать все возможное, чтобы помочь другим смириться со своим статусом или постараться его не получить. Запустив свой сайт и начав вести блог, я с удивлением обнаружил, что писать мне нравится. Придуманное мною слово «позитоид», которым я стал обозначать людей с ВИЧ, распространилось в ВИЧ- и СПИД-сообществе. Я полностью смирился со своим ВИЧ и понял, что, если окружающие этого сделать не могут, это их проблемы, а не мои.

Я верю, что самые сложные отрезки жизни дают лучшие возможности для роста.

Меня часто спрашивают: «Вы бы поменялись жизнью с человеком, у которого нет ВИЧ?» Я отвечаю: нет. Разве затем я столько лет учился, чтобы поменять свои невзгоды на новую, неизвестную кучу проблем? К тому же, если бы я не родился с гемофилией и не получил ВИЧ, я не встретил бы Гвен, которая рассказывала людям о ВИЧ, искала ВИЧ-положительного человека для образовательного проекта и в конце концов нашла меня.

Это было десять лет назад, и с тех пор мы неразлучны.

Я искренне верю, что самые сложные отрезки нашей жизни дают нам лучшие возможности для роста. Мои медицинские проблемы позволили мне получить невероятное количество любви, поддержки и сострадания, и это перевесило весь негатив, с которым пришлось столкнуться. Сейчас мне уже за тридцать, я счастливо женат и очень серьезно отношусь к собственному здоровью, понимая, что многим повезло еще меньше. Кто-то не дожил до появления лекарств от ВИЧ, а кто-то и сегодня не имеет к ним доступа.

Жить моей жизнью и не ценить то, что мне досталось, было бы оскорблением их памяти и оскорблением любого, кто помог мне обрести счастье. Я люблю свою жизнь позитоида.

Шон Деккер

Лимонад для «железного человека»

*Рак — это не приговор.
Джон Даймонд*

Мне было сорок семь лет, и я считала себя совершенно здоровой. Я была не просто оптимисткой, а настоящей счастливицей! Карьера набирала обороты, дети взяли отличный старт, и я любила командировки, которых на моей работе было немало. В институте я изучала диетологию и питалась здоровой пищей – в моем рационе было много курицы, рыбы и маложирных молочных продуктов. Я была в превосходной физической форме, меня донимал только артрит, но мне говорили, что артритом после тридцати страдают все. В тридцать три года я стала каждый день выходить на пробежки, и мне это понравилось! Так что я бегала уже четырнадцать лет и даже принимала участие в нескольких марафонах.

Однако я и не догадывалась, что моя жизнь вот-вот перевернется вверх тормашками. Тем утром, принимая душ, я обнаружила у себя в груди небольшое уплотнение. Я сразу же обратилась к врачу, но тот лишь отмахнулся:

– О, вы слишком молоды для рака груди!

Однако он все же сделал маммографию «на всякий случай». Результат был «отрицательным», но оказалось, что он ложноотрицательный: из-за высокой плотности моих молочных желез при обследовании не выявилось ничего необычного. Мне сказали раз в год приходить на осмотр. Через год результат остался тем же. Но на третий год уплотнение выросло до размера мячика для гольфа и стало весьма заметным! Пораженный врач велел мне немедленно сделать биопсию. Диагноз – «инфильтрирующий протоковый рак», который уже распространился по всему телу, о чем свидетельствовали «очаги» в моих костях, опухоль в легком и повышенный уровень ферментов печени!

Меня так ошарашило это известие, что я обратилась за вторым, третьим и даже четвертым мнением. Все врачи подтвердили диагноз и не смогли сказать, сколько мне осталось – три месяца или три года. Они твердили лишь, что «плохи дела». Все они рекомендовали стандартную химиотерапию, облучение и тамоксифен. Я поверить не могла, что меня так ужасно подвело собственное тело! Я ведь вела здоровый образ жизни.

Меня готовили к химиотерапии, но я боялась идти таким путем и начала искать альтернативные способы лечения – какие угодно, лишь бы только не умереть! Тогда я и наткнулась на короткое объявление в газете: «Разыскиваются женщины с раком груди для участия в исследовании противораковой диеты». Я бросилась к телефону, и меня сразу же соединили с врачом. Он сказал: «Возьмите свою медицинскую карту и немедленно приезжайте ко мне в офис».

– Хм-м, – протянул он, ознакомившись с результатами моих анализов. – Ваш уровень холестерина – 236. Знаете, с таким показателем у вас не меньше шансов погибнуть от сердечного приступа, чем от рака.

Я не верила происходящему – сначала артрит, затем рак, а теперь и болезнь сердца? Черт возьми, да я ведь марафоны бегала! Такое с людьми вроде меня не случается! Но врач сказал:

– Не волнуйтесь, все можно исправить. Измените свой рацион, и уровень холестерина снизится. Так вы снизите риск сердечного приступа и обратите развитие рака. Чтобы доказать, что вам помогла именно диета, вы не должны подвергать себя химиотерапии и облучению. Диета очень проста – нужно отказаться от животных жиров и масел. Ваш рацион будет состоять из растительной пищи: фруктов, овощей, зерновых и бобовых.

И никакого тебе «перехода»! Не прошло и двух часов, как я стала веганом!

Мне было очень легко соблюдать диету: я и так любила коричневый рис, цельнозерновой хлеб и овсянку. Мне пришлось лишь заменить курицу, рыбу и молочные продукты на фрукты и овощи и исключить из рациона все масла.

Тело ответило без промедления. На следующее утро я обнаружила, что полжизни, сама того не понимая, засоряла свой организм. Теперь я понимала, что значит «нормальное» питание.

Вернувшись к онкологу, я сказала ему, что делаю. Он ответил, что мой рацион никак не связан с раком груди, а новая веганская диета не может обеспечить меня достаточным количеством белка, кальция и необходимых жирных кислот. Я решила уточнить это у своего нового врача. В дополнение к очагам в костях я страдала от сильной суставной боли, которую не облегчали никакие лекарства. Через месяц очаги существенно сократились, а через три месяца и вовсе исчезли вместе с болью. Рентген груди, однако, по сей день показывает инкапсулированную опухоль в левом легком. За двадцать восемь лет она так больше и не выросла, а уровень ферментов печени у меня теперь всегда в норме.

Именно в то непростое время я впервые увидела по телевизору триатлон «Айронмен». Пораженная, я подумала: «Я ДОЛЖНА это сделать!» Я посмотрела трансляцию плавания на 2,4 мили, велосипедного заезда на 112 миль и 26-мильного марафона. Я знала, что марафон мне по плечу, и полагала, что не составит труда добавить к нему велопробег и плавание. Но тут вдруг я вспомнила, что у меня РАК, да и соревновались в основном молодые – в мои сорок семь начинать было уже поздновато. Затем я поняла, какой мне выпал шанс: диета действительно помогала в борьбе с раком, и я могла показать людям, что можно справиться с одним из самых тяжелых спортивных испытаний в мире, придерживаясь веганского рациона и будучи уже довольно пожилой! Воодушевившись, я вступила в два беговых клуба, наняла тренера по плаванию, прошла велосипедные курсы и с энтузиазмом приступила к тренировкам. Занимаясь спортом, я видела, что с каждым днем бегаю и плаваю все быстрее и становлюсь выносливее. Более того, я наслаждалась тренировками и все сильнее убеждалась, что смогу достичь одной из самых смелых целей, которые когда-либо перед собой ставила, и стать «железным человеком».

Диагноз мне поставили в 1982 году, и с тех пор я шесть раз участвовала в «Айронмене».

Мне пришлось попотеть, ведь такого испытания в моей жизни еще не было. Невозможно описать те чувства, которые я ощутила, когда пересекла финишную черту своего первого «Айронмена»: среди них была и радость, и уверенность в себе, и приятное возбуждение, и ужасная усталость. Я не могла больше ни шагу ступить.

Диагноз мне поставили в 1982 году, и с тех пор я шесть раз участвовала в «Айронмене». Я пробежала 67 марафонов, выиграла около 1000 золотых медалей, включая 8 золотых медалей чемпионата пожилых людей, получила титул «Одной из десяти самых спортивных женщин Северной Америки». А мой фитнес-возраст равен тридцати двум годам, хотя на самом деле мне семьдесят пять.

Так как в моей семье были случаи остеопороза, я слежу за плотностью костной ткани и замечаю, что с каждым следующим анализом она становится все выше. Очевидно, моя диета дает мне достаточно кальция. Я также была рада узнать, что мой артрит прошел. Теперь я каждый день устраиваю маленький триатлон! Как насчет такого? Спортсменка в семьдесят пять! Я никогда не думала, что моя жизнь может совершить такой чудесный поворот, и невероятно благодарна, что узнала, какой положительный эффект диета оказывает на наше здоровье.

Так я и сделала из раковых лимонов лимонад для «железного человека».

Доктор Рут Хайдрих

Когда Бог подмигивает

*О мой друг, важно не то, что у тебя забирают, а то, как ты
распоряжаешься оставшимся.*

Хьюберт Хамфри

Меня воспитала бабушка-ирландка, которая умела найти плюсы в самых жутких обстоятельствах. Она утверждала, что наша нищета – подарок Бога, потому что в сердце Господа уготовано особое место для бедных. Стоило мне пожаловаться, что вся моя одежда покупается на церковных благотворительных базарах, как бабушка показывала на салфетку, висевшую над кухонным столом в нашей крошечной квартире. На ней была аккуратно вышита одна из ее любимых ирландских присказок:

Цени четыре лучших блага:
Когда работа спорится,
Когда от блюд стол ломится,
Когда любовь тебя найдет
И Бог с небес вдруг подмигнет.

Однако вскоре после своего двадцать восьмого дня рождения я столкнулась с ситуацией, в которой, пожалуй, даже бабушка не смогла бы найти ни единого плюса. Внезапный приступ аутоиммунного заболевания вызвал у меня системное воспаление сосудов и гангрену ног. Сдержать ее распространение не могли ни операция, ни химиотерапия, и в результате правую ногу пришлось ампутировать, а в левой оказались повреждены нервы, из-за чего ее заключили в ортез.

Бабушка умерла за два года до этого, но даже ее заветы не могли вытащить меня из добровольной изоляции, в которой я оказалась, когда меня выписали из больницы. После химиотерапии у меня выпали все волосы, от огромных доз стероидов мое тело раздулось, и я поправилась на шесть размеров. Я не узнавала себя и не хотела появляться на публике. Я завесила зеркала наволочками, чтобы не видеть себя, а новый протез положила пылиться в кладовку. Мне казалось, друзья только обрадовались, что я прекратила с ними общаться – им было чрезвычайно неловко навещать меня в больнице. Что они могли сказать?

На несколько недель я позволила себе погрузиться в отчаяние, но затем собственная компания мне опостылела. Выписываясь из больницы, я отказалась от амбулаторной физиотерапии, но теперь начала самостоятельные тренировки. Я надевала протез и с каждым днем все дольше ходила по квартире. Как ни странно, боль в культе постепенно начала утихать. Я сняла наволочку с одного из зеркал и смотрела, как хожу, внимательно изучая свои ноги и не глядя на расплывшееся тело.

Затем настал день, когда я все же подняла глаза и посмотрела на свой торс. Справлюсь ли я без кортизона, который так ужасно на меня повлиял? Я позвонила врачу, и он согласился снять меня с таблеток. На это потребовался почти целый год. Через некоторое время я принимала по половине таблетки раз в две недели. Снижая дозировку лекарств и повышая собственную активность, я наблюдала, как медленно тают мои килограммы, и начинала надеяться на лучшее.

Я решила, что смогу даже работать, но не помощницей медсестры, как раньше. Я вспомнила, что социальный работник больницы упоминала об образовательной программе, на которую я могу записаться. Позвонив ей, я обо всем договорилась и вскоре уже каждый день ездила на специальном фургоне на занятия и училась всему, что необходимо для работы секретарем.

Бабушкина вышивка пожелтела и истрепалась, но слова по-прежнему много значили для меня.

В ходе этих поездок я подружилась с другими пассажирами фургона. Один из них сказал мне о социальной группе для взрослых с ограниченными возможностями. Я пришла на одну из встреч и через шесть месяцев уже вошла в число руководителей группы. Кроме того, я начала встречаться с красивым инвалидом, которого встретила там же.

Через неделю после окончания бизнес-школы мне позвонил ее администратор. Их секретарь переезжал в другой штат, поэтому администратор предложил освободившуюся должность мне, и я согласилась. Когда через два года школа закрылась, я получила административную позицию в местном университете, где поступила на вечернее отделение и стала изучать журналистику. Я никогда не думала, что займусь ею, но у меня неплохо получалось.

Не так давно я собирала вещи, чтобы переехать из Пенсильвании в Техас, и наткнулась на бабушкину вышивку. Она пожелтела и истрепалась, но слова по-прежнему много значили для меня. Я закрыла глаза, представила бабушку и вспомнила, как она указывала мне на эту ирландскую присказку. Ее глаза всегда светились верой. Я поняла, что бы она сказала о том ужасном дне, когда я потеряла ногу. Если бы этого не произошло, я не встретила бы свою любовь и не стала писателем – а эта работа спорилась в моих руках, кормила меня и, самое главное, давала Богу повод «подмигнуть мне с небес».

Кэтлин Малдун

Прогулка с параличом

*Одним видится безнадежный конец там, где другие могут узреть
бесконечную надежду.
Автор неизвестен*

Мне понадобилось семь лет, чтобы полностью восстановить в памяти события 22 января 2003 года. Не то чтобы мне нужна была смелость, чтобы смириться со случившимся. Я снова и снова переживала это во сне. Часто мой муж Боб будил меня посреди ночи, потому что я кричала. Мне стоило много лет назад перестать подавлять воспоминания. Теперь пора рассказать свою историю.

Жить в страхе все равно что вообще не жить.

Многие спрашивали меня, что именно тогда произошло, и извинялись за любопытство. Извиняться не стоило. Просто я боялась признаться себе в этом и сказать правду. Как говорил Кристофер Рив: «Жить в страхе все равно что вообще не жить».

Я живу на Кейп-Коде, и это мечта любого байдарочника. Много лет мы с Бобом плавали на байдарках в любое время года. Мы планировали свою работу с учетом приливов и отливов. За два дня до ухудшения моего состояния мы с Бобом совершили прекрасную зимнюю экскурсию в залив Кейп-Код, где нашу байдарку сопровождали любопытные морские котики.

Той ночью я впервые почувствовала странные симптомы. Лежа в кровати, я не могла унять свои ноги. До самого рассвета я сидела и смотрела телевизор, постоянно болтая ногами.

Дальше все стало просто ужасно. Мне постоянно приходилось садиться и снова вставать. Затем мне показалось, что нервные импульсы совсем отбились от рук. Мои ноги раскачивались сами собой с полной амплитудой. Я не могла их остановить.

Боб позвонил нашей подруге Джуди, которая работает главным врачом в бостонской больнице, находящейся примерно в двух часах езды от нашего дома. Я слышала, что Боб пытается сдержать панику.

– Что она сказала? – спросила я.

– Дела не очень.

– Просто скажи!

– Она сказала: «Сейчас же вези Сарали в приемное отделение моей больницы. Я вас встречу».

– Она сказала, что со мной?

– Она считает, проблема в спинном мозге.

Я не верила своим ушам:

– Но ведь не было никаких несчастных случаев! И я не чувствую боли!

– Я ей так и сказал. Но она ответила: «Что-то происходит очень быстро».

Когда меня привезли в больницу, я не могла ходить и не чувствовала кистей рук. Меня сковал ужас.

Меня обследовали три невролога. Я старалась не смотреть, когда они касались острыми инструментами моего тела. И ничего не чувствовала. Боб видел, что дела у меня плохи. Ради меня он не показывал своего ужаса.

Компьютерная томография исключила опухоль мозга. Затем исключили почти все остальное: рассеянный склероз, болезнь костей, ревматоидный артрит.

Мне нужна была МРТ, но томограф в больнице сломался. Я уже не чувствовала ни рук, ни ног. Поскольку болезнь прогрессировала так быстро, мы решили поехать в другую больницу.

Невролог поспешил нас остановить.

– Если вы уедете сейчас, – сказал он, – вам грозит квадриплегия и искусственная вентиляция легких.

Само собой, мы остались.

Когда меня повезли на МРТ, я уже не чувствовала и торса.

Для консультации вызвали главного невролога, курирующего несколько бостонских больниц. Результаты моей томографии изучал целый врачебный консилиум.

Два моих шейных позвонка сошли с места и быстро надвигались друг на друга, сдавливая спинной мозг. Без экстренной операции спинной мозг оказался бы полностью разорван, и меня бы ждал паралич.

Почему это случилось? Никто не знал.

Все случилось спонтанно.

– Вы можете это исправить?

– Нет, – без обиняков ответил врач. – Пути назад нет. Есть надежда, что мы сможем хирургическим путем остановить процесс.

– Есть надежда?

– Гарантии выздоровления нет. Даже после операции остается пятьдесят процентов вероятности, что вы больше никогда не сможете ходить.

Я ударила руками о стойку на посту медсестры. Меня мучили спазмы. Все двигалось само собой. Руки и ноги неконтролируемо раскачивались.

– То есть, даже если операция остановит процесс, я могу провести остаток жизни вот так?

– Да.

Операция остановила процесс.

– Если будут улучшения, – сказал мой невролог, – девяносто процентов происходит в первые три дня. И вы на всю жизнь останетесь в таком состоянии, в каком будете через два года.

Боб спросил, поможет ли реабилитационная программа или физиотерапия и стоит ли принимать какие-либо лекарства. Врач отрицательно покачал головой. Его слова по силе были сравнимы с указом Бога.

Я не буду называть своих врачей по именам. Они сделали потрясающую операцию. Я люблю их всех, и мы прекрасно ладим. Однако я жалею, что сначала сочла их слова непреложной истиной. Кристофер Рив не слушал врачей. Он говорил: «Нельзя поспорить, что любой человек может помочь себе сам. Я просто не верю в ультиматумы».

Мне жаль, что я была не готова к психологическим и физическим последствиям. Боб злился: «Тебя отправили в новый мир, даже не сказав, чего ожидать!»

За три дня улучшений не наступило.

Я падала. Мой мозг посылал неверные сигналы – я даже не могла поднять ногу на нужную высоту, чтобы перешагнуть порог. Если бы медики сказали мне всего три слова – «смотри под ноги», – многих опасных падений бы просто не произошло.

Даже если ваше тело не работает так, как раньше, ваше сердце, разум и дух все еще не сломлены.

Кристофер Рив говорил: «Благодарность, как и любовь, должна быть активной». Когда я снова обрела контроль над пальцами, я с упоением принялась печатать.

Мне повезло помогать другим – я пишу для Фонда Кристофера и Даны Рив, хотя меня до сих пор удивляет, когда на их сайте меня описывают как «женщину, живущую с параличом». Паралич они определяют как расстройство центральной нервной системы, из-за которого человек затрудняется или вообще не может двигать верхними или нижними конечностями. Как сказал Кристофер: «Чтобы прожить жизнь не зря, нужно делиться своими знаниями. Даже если вы не в состоянии пошевелиться, вы можете оказывать мощное воздействие своими словами». Моей миссией стало использование слов для помощи другим людям с ограниченными

возможностями. В конце концов, Кристофер ведь сказал: «Даже если ваше тело не работает так, как раньше, ваше сердце, разум и дух все еще не сломлены».

За эти семь лет я не научилась справляться с некоторыми нарушениями двигательных функций... но это только до поры до времени. Хожу я словно по канату, натянутому в густой патоке. Подниматься по лестнице у меня совсем не получается. Я плохо держу равновесие и не могу стоять спокойно. Но я решила справиться со всем сама. И в этом мне тоже помогает пример Кристофера Рива, который сказал: «Со временем я перестал гадать, что за жизнь теперь веду, и начал спрашивать себя, что за жизнь могу построить».

Я узнала, что нет антидепрессанта лучше, чем помощь окружающим. Мне доставляет огромное удовольствие писать и тем самым менять жизнь людей к лучшему. Бесчисленные читательские отклики, которые я получаю, без сомнения, наделяют смыслом случившееся в 2003 году. Я бесконечно благодарна всем, кто помогает мне, показывая, как мои слова для них важны.

Я не позволю инвалидности определять мою жизнь. Есть только один путь – вперед.

Я хочу, чтобы все, кто прочтет эту историю, переосмыслили понятия «пытаться» и «надеяться».

До проблем со спинным мозгом я почти каждый день плавала на байдарке в заливе Кейп-Код. Я думала, те дни остались в прошлом, но теперь знаю, что это не так. Мы с Бобом сделали уже пять коротких вылазок в залив. Любопытные морские котики все еще там – должно быть, они гадали, где мы были все эти годы. Я от всего сердца повторяю им слова Кристофера Рива: «Я не позволю инвалидности определять мою жизнь. Есть только один путь – вперед».

Через два года после операции – в тот момент, когда, по словам моего врача, должно было определиться мое состояние на остаток жизни, – я с трудом могла сделать какие-то двадцать шагов. В этом году, спустя семь лет, я прохожу уже десять миль.

Сарали Перел

Разбита, но не сломлена

Человеческий дух сильнее всего, что с нами может случиться.
К. К. Скотт

Приближалась весна второго курса магистратуры, когда я узнала, из какого теста сделана. Я готовилась к квалификационным экзаменам и в основном сидела за компьютером, делая крайне мало перерывов. Заканчивая черновик курсовой, я поняла, что нужно кое-что проверить. Усталая и голодная, я все же хотела закончить как можно скорее, а потому побрела в библиотеку. Там я бросила рюкзак на стул и направилась к полкам, прихватив с собой большую кожаную сумку. Наполнив ее книгами, я наклонилась, чтобы поднять сумку с пола. Выпрямившись, я почувствовала себя странно – меня словно пронзили иглой от копчика до самой шеи. Не придав этому значения, я спустила сумку вниз, к своему столу, и села читать.

Через несколько часов я собралась уходить, встала из-за стола и снова почувствовала себя странно. Я опять не придавала этому значения и поехала домой. К вечеру меня начало тошнить, и я легла в постель.

На следующее утро я проснулась, чувствуя себя еще хуже, чем накануне. Я добралась до работы, но к обеду уже поехала в университетский медпункт. Там меня осмотрел молодой студент-медик, который весьма впечатлился, что я могу коснуться пальцев ног (я как-никак была инструктором аэробики), но не обратил особого внимания на мучившую меня боль в спине и симптомы гриппа. Он отправил меня восвояси, вручив 800 мг «Мотрина» и пожелав скорейшего выздоровления.

Через пару мгновений я осознала, что не просто не чувствую боли – я не чувствую ничего.

Тем вечером я принимала у себя коллег с работы – эту вечеринку мы запланировали несколько недель назад. Как только гости разошлись, я упала на диван, позвонила в «Скорую помощь» и высказала свои опасения насчет усиливающейся боли в спине и общего самочувствия. Мне велели лечь на твердую поверхность и надеяться, что боль в спине пройдет сама собой. К несчастью, как только я легла на пол, боль лишь усилилась – я даже не смогла самостоятельно подняться. Муж перенес меня в постель, дал мне «Мотрин» и выключил свет.

Следующим утром я проснулась, когда солнце уже светило в окно и пели птицы. Я попыталась повернуться на бок и подняться, но у меня ничего не получилось. Через несколько секунд я поняла, что спина уже не болит, а еще через пару мгновений осознала, что не просто не чувствую боли – я не чувствую ничего. Поняв, что не могу пошевелиться, я запаниковала и разбудила мужа. Он вызвал «Скорую», и вскоре приехали фельдшеры, которые принесли с собой специальный щит, чтобы перевезти меня в больницу. Они аккуратно подложили щит под меня и затянули первый ремень. Я услышала громкий крик, но не поняла, что он сорвался с моих губ. Когда фельдшеры затянули второй ремень, меня поглотила тьма.

Я несколько раз приходила в себя, пока мы ехали в больницу, но успевала лишь понять, что лучше уж быть без сознания. Наконец я очнулась на больничной койке. Сбитая с толку, я вызвала медсестру, которая сказала, что у меня образовалась грыжа трех дисков в поясничном отделе позвоночника, из-за чего под угрозой оказался спинной мозг. Повреждение мозга вызвало паралич, и теперь доктора оценивали мои шансы.

Я лежала на больничной койке и ждала, пока врачи решат, что со мной делать. Через три дня главный ортопед сообщил мне свое профессиональное мнение: он считал, что я не смогу снова ходить, если мне не сделать операцию. Мне было двадцать два года, я училась на магистра и занималась спортом – а теперь лежала и пыталась осознать, что значат его слова.

Я не любила сидеть на месте и предпочитала учиться на собственном опыте. Я и представить себе не могла, как жить, если всего этого не будет. Кроме того, я жутко боялась операции и не допускала даже мысли о ней.

Муж был на работе, родные жили в 2500 милях от нас, а моя добрая подруга Джен никак не могла меня успокоить. Когда врач вышел, я заплакала. Джен гладила меня по голове и тихо что-то приговаривала, пока я не уснула, а затем без моего ведома сделала целую серию невероятных телефонных звонков.

Джен связалась с заведующим кафедрой, который тотчас позвонил жене – заведующей отделением спортивной медицины. Она, в свою очередь, позвонила своей команде, которая взялась поставить меня на ноги. Затем Джен позвонила моему мужу, который связался с моими близкими (в моей семье трое врачей). Они позвонили в больницу и настояли, чтобы новой команде позволили меня лечить.

Следующее утро началось с гидротерапии – меня погрузили в ванну Хаббарда (и так три раза в день). С меня сняли мерки, чтобы сделать корсет из стали и китового уса, который позволит держать спину прямо, даже если я не смогу сама стоять. Дальше ко мне пришел терапевт-массажист и, наконец, реабилитолог. В моем лечении приняла участие даже больничная диетолог, которая разработала рацион, позволивший ускорить процесс заживления и улучшить функционирование организма. Джен лишь сидела возле моей койки и улыбалась, когда в палату заходили все новые и новые врачи.

Никогда не знаешь, чем богат, пока это у тебя не отнимут.

Когда меня впервые поставили на ноги, я упала. Я упала и во второй, и в третий раз. Но в конце концов давление на спинной мозг ослабло, я снова начала чувствовать ноги и смогла стоять, опираясь на ходунки. При выписке из больницы у меня была такая странная походка, что большинству людей казалось, будто я страдаю церебральным параличом. Однако с помощью моих дорогих друзей я проплывала по две мили в день в университетском бассейне, пять раз в неделю посещала физиотерапию, и в конце концов мое тело сделало невероятное. Нацелившись на полное восстановление, через шесть месяцев я вошла в зал для аэробики в сопровождении своего реабилитолога. Ученики аплодировали мне, а наставница плакала.

Через двадцать лет, будучи матерью пятерых детей, я пробежала полумарафон Ла-Хольи. Те, кто бежал вместе со мной, никогда не забудут, как я кричала, когда мы поднимались на очередной холм, заставляя всех вокруг праздновать каждый шаг на пути к победе.

Никогда не знаешь, чем богат, пока это у тебя не отнимут.

Доктор Сэйдж де Бокседо Бреслин

Еще один раз

Сила в душе, а не в мускулах.
Алекс Каррас

– Так, Бет, еще один раз, всего один.

Раскрасневшаяся, измотанная, я, едва дыша, еще раз подняла корпус, а потом повалилась обратно на мат и уставилась в потолок. Надо мной склонилась мой врач-реабилитолог. Улыбаясь, она протянула руку, ожидая, пока я подниму свою и дам ей пять.

– Не могу, – сказала я. – Дай отдышаться.

Глядя на растрескавшуюся краску на потолке спортивного зала, я снова гадала, как могла до такого прийти. Пять подъемов корпуса. Всего пять – а дальше мне нужна передышка. Что случилось с той девчонкой, которая проплывала по пять километров за раз? Что случилось с той женщиной, которая несколько раз в неделю занималась йогой? Что случилось с той бодрой дамочкой, которая готова была час идти пешком до работы, просто потому что выглянуло солнце?

– Ее больше нет, – тихо сказала мне реабилитолог. Ее доброе лицо светилось сочувствием. – Кем бы ты ни была, ее больше нет. Нужно сконцентрироваться на том, кто ты сейчас.

К глазам вдруг подступили слезы, и я зажмурилась, глубоко вдохнула и почувствовала запах старого пота и антисептика. Затем выдохнула медленно и прерывисто – моя диафрагма протестовала даже против такой нагрузки.

Я не хотела быть такой, какой была теперь. Я не хотела страдать миастенией – редкой формой мышечной дистрофии, которая вызывает сильную мышечную слабость. В моем случае все началось с опущения век, затем болезнь распространилась на руки – в какой-то момент мне стало сложно даже мыть голову, – а потом и на ноги. Каждый подъем по лестнице превратился для меня в настоящее испытание. Физические нагрузки остались в прошлом, а «фитнесом» стала называться та крохотная часть моей старой зарядки, которая теперь была мне по плечу.

Вздыхнув, я перекатилась на бок, оттолкнулась рукой от пола и в конце концов приняла сидячее положение. Подняв руку, я дала пять своему реабилитологу. Она улыбнулась, увидев в этом доказательство того, что я не сдаюсь.

– Прозвучит, конечно, жалко, но я не хочу быть такой, как сейчас, – сказала я, впервые признавая это с момента постановки диагноза.

– Знаю, – ответила она. – Если это поможет, помни: фитнес – это не соревнование. С этого дня ты должна ориентироваться только на себя. Если сегодня у тебя получается пять раз поднять корпус, попробуй завтра поднять его шесть раз. Если сегодня ты в состоянии ходить десять минут, попробуй завтра ходить одиннадцать.

Еще один раз. Это немного, но вряд ли на свете есть хоть что-то важнее.

Я кивнула, понимая важность ее слов. Но в глубине души я чувствовала себя маленьким ребенком, который хотел закрыть уши руками и закричать: «Я тебя не слышу! Я тебя не слышу!»

В тот день мы продолжили занятие, и в последующие месяцы я старалась следовать совету врача, особенно после того, как пришлось прибегнуть к стернотомии, чтобы удалить увеличенную вилочковую железу в попытке облегчить миастению. После операции я повторяла себе «еще раз, еще один раз», с трудом переставляя ноги, разрезая пищу на кусочки и поднимаясь по лестнице. Когда операция не дала тех результатов, на которые мы надеялись, я снова стала повторять «еще раз, еще один раз», учась ходить с тростью и костылем. Мне не хотелось этого делать, мне претило, что от простой ходьбы у меня устают ноги, а в жаркие

дни короткая прогулка до угла улицы заставляет меня вспотеть так, словно я выходила на пробежку. И все же всякий раз, когда мне хотелось остановиться, я обещала себе сделать еще один шаг и обычно в итоге делала гораздо больше.

Теперь я привыкла жить в более медленном темпе, но порой меня все равно поражает, как мало я могу. Время от времени я смотрю, как кто-то танцует, бежит, плавает или просто несет на руках ребенка, и не могу не сравнивать себя с этим человеком. Затем я снова слышу голос своего реабилитолога: фитнес не соревнование, нужно думать только о себе. Я до сих пор могу ходить и даже немного танцевать, я могу по-своему плавать и даже ненадолго поднимать ребенка на руки. Может, я не столь здорова и подтянута, как остальные, но я все равно стремлюсь вести как можно более здоровый образ жизни и всегда делать немного больше, чем нужно.

Еще один раз. Это немного, но вряд ли на свете есть хоть что-то важнее.

Бет Моррисси

Шагая вперед

Ничто так не ограничивает возможности, как неправильное отношение к миру.

Скотт Хэмилтон

Сидя на приеме у врача, я задала обычный вопрос:

– Доктор, каков прогноз?

– Вам придется по колено ампутировать ногу, – ответил он.

Я пыталась представить, как ампутация повлияет на мою жизнь. Картина была довольно мрачной.

У меня вдруг закружилась голова. Мне показалось, что я вот-вот потеряю сознание. Оглядываясь назад, я не могу припомнить ничего, что шокировало бы меня так же, как эти слова.

Взяв себя в руки, я задала еще несколько вопросов. Стало очевидно, что другого выхода нет. Хотя ампутация считалась плановой операцией, выбирать, делать ли ее, мне не приходилось. Нужно было лишь определить когда. Мне было двадцать восемь лет, и вариантов у меня не было.

Врач объяснил мне, что медлить нельзя, иначе я рискую получить гангрену. Тогда место ампутации определяла бы демаркационная линия (припухшая красная линия, которая образуется между здоровыми и гангренозными тканями). Я знала, что такое гангрена, потому что уже потеряла два пальца на ноге. Если врач сам определял место ампутации, ее можно было провести аккуратнее.

По дороге домой я рыдала и представляла, как ампутация повлияет на мою жизнь. Картина казалась довольно мрачной. Я была в ужасе.

Я страдала уже четыре года. У меня возникли осложнения после пересадки кости, и из-за инфекционного процесса моя стопа в буквальном смысле была уничтожена. Эти четыре года дались мне нелегко, но я не ожидала, что все окончится именно так. Мне вовсе не хотелось весь остаток жизни носить протез. Однако мою ногу уже невозможно было спасти. Ущерб был слишком велик.

Врач объяснил, что операция необходима, причем чем раньше, тем лучше. Я боялась сообщить об этом мужу. Все эти четыре года мы едва сводили концы с концами, ведь нам приходилось оплачивать бесконечные операции, госпитализации и лечение. Тогда у нас не было медицинской страховки – раз в месяц мы платили по счетам. Мой муж усердно работал. Теперь намечались новые расходы. Я чувствовала себя обузой.

После того судьбоносного дня все пошло очень быстро. Мне ампутировали правую ногу примерно на шесть дюймов ниже колена. Инфекция меня больше не беспокоила, и рана вскоре заросла. Доктор обработал здоровые ткани.

В те годы обычный период ожидания перед снятием мерок для протеза составлял восемь недель, но я была готова уже через шесть. Мне повезло быть молодой и относительно здоровой. После пяти дней, проведенных в больнице, я вернулась домой на костылях. Я была рада, что все закончилось. Болело не сильнее, чем прежде. Я понимала, что в конце концов пройдет и эта боль, и это давало мне надежду.

Мой муж работал механиком в мастерской. За шесть недель ожидания он успел купить и полностью восстановить сгоревший автомобиль. Продав этот автомобиль, он выручил ровно ту сумму, которая нужна была для оплаты больничных счетов и протеза. Это было замечательно.

Я по сей день верю, что получение такой точной суммы объясняется исключительно «божественным вмешательством». Иначе как все сошлось до последнего пенни? Совпадение? Не думаю.

Все остальное – история. Я прожила без ноги сорок шесть лет и могу сказать, что это не худшее из того, что могло со мной случиться. Сейчас мне семьдесят четыре, и я весьма неплохо хожу и не больше своих ровесников жалуюсь на здоровье. На самом деле я жалуюсь даже меньше, потому что веду активный образ жизни.

Если свести все к процентам, у меня не хватает лишь десяти-пятнадцати процентов тела. Это не так уж много. Раньше нога болела, не слушалась и угрожала здоровью всего организма. Настоящее чудо, что ее смогли отнять, чтобы поправить мое самочувствие. О чем еще мне было просить?

Секрет в том, чтобы привыкнуть к изменениям и с готовностью принять новую жизнь.

Признаю, порой протез доставлял мне неудобства. В такие моменты я сердилась, ополчившись на весь мир, но они возникали нечасто. Современные протезы просто невероятны. Большинство людей даже не замечают, что я ношу протез (как не замечаю и я).

Секрет в том, чтобы привыкнуть к изменениям и с готовностью принять новую жизнь.

Если вам вполне достаточно смотреть, как жизнь проходит мимо, пока вы просто сидите на диване, вы никогда ничего не достигнете. Если вы действительно хотите принимать участие в своей жизни, дерзайте. Когда вы заняты, вы не вспоминаете о протезе. По крайней мере, так было в моем случае.

Люди всегда хвалят мое «чудесное отношение к жизни». Полагаю, мысль о потере части тела сильнее воздействует на людей, чем мысль о внутренних болезнях. Возможно, потому что тело всегда на виду.

Но с чего бы мне хандрить? В конце концов, у меня две ноги, две руки и здоровое тело, с которым мне все по плечу.

Я уверена, Бог вел меня вперед с того самого дня, когда врач «объявил приговор» и я решила, что мир рухнул. Я страдала лишь потому, что боялась неизвестности.

И это было совершенно неправильно. Я способна на многое – и многое сделала.

Дрессировка трех огромных собак по 75 фунтов каждая, пожалуй, далась мне нелегко, но, как ни странно, я преуспела со всеми тремя.

Теперь я плаваю не так быстро, как до ампутации (у меня не хватает лапы), но все равно плещусь, как рыба.

Я шла вперед и достигала любой цели, которую перед собой ставила.

Могу ли я танцевать? Еще как! Медленные танцы вроде вальса или танго, где нужно широко шагать и прекрасно держать равновесие, у меня не очень получаются. Я могу их танцевать, но мне недостает изящества. Но вот джиттербаг, полька, ча-ча-ча и другие танцы с быстрыми, короткими шагами я пляшу на ура.

В прошлом я дважды начинала заниматься любительским волейболом и была отличным нападающим у сетки.

Пока мы растили детей, у меня дома всегда царили чистота и уют. Даже сейчас я каждый день готовлю вкусную и здоровую пищу, а на праздники устраиваю настоящий пир. У меня активная жизнь. Я горжусь всеми своими достижениями и благодарна за них.

Я не считаю себя «инвалидом», «калекой» или «физически неполноценным человеком». Для меня лучше подходят слова «человек с немного ограниченными возможностями», но разве они верны не для каждого?

Мне вовсе не хочется хвастаться. Я перечислила некоторые свои «умения», чтобы показать, что возможно.

Я ценю все хорошее, что мне было дано в этой жизни. Я шла вперед и достигала любой цели, которую перед собой ставила. Только моя вера в Бога и в саму себя и развитие технологии протезирования помогли мне на этом долгом пути.

Жизнь хороша.

Джойс Садбек

Разделяя веру

Каждый вечер я делюсь своими тревогами с Богом. Он все равно всю ночь не спит.

Мэри Кроули

– От химиотерапии мне так плохо. Вот бы провести остаток лета без нее! – Мой муж Глен взял меня за руку.

Мы сидели в креслах перед телевизором, но никто не смотрел на экран. Тридцать лет Глен работал водителем спецтехники, и у него всегда были мозоли на ладонях. Теперь его руки становились все мягче.

– Не знаю даже, зачем я купил эту лодку. Какой от нее толк, если она все лето простоит на пристани? Хоть бы девчонки на ней покатались, но ты ведь знаешь, они не станут, – продолжил Глен.

– Еще как станут! Вместе с нами, – ответила я и сжала его руку. – Уверена, у тебя будет перерыв в лечении. Скоро поедем на рыбалку. И устроим семейный отпуск, как всегда. Вот увидишь!

– Нет, меня теперь будут пичкать химией до конца лета. Я ведь с апреля не получал лечения. Вся эта гадость мне не по душе, но она продлевает жизнь, поэтому придется смириться. Мне гораздо важнее побыть еще немного с тобой и детьми – ради этого можно и потерпеть всю эту тошноту и уколы. Я пройду еще один курс, – тихим, но уверенным голосом сказал он. – Но ты ведь понимаешь, рано или поздно наступит момент, когда мне придется сказать «хватит».

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.