

# Курячий бульйон для душі

**Автор:**

[Емі Ньюмарк](#)

Курячий бульйон для душі

Емі Ньюмарк

Життя щодня випробовує нас на міцність. Перевіряє, з якого ми тіста. Підкидає несподіванки, здатні вибити з колії. Іноді здається, що більше не до снаги рухатися далі. Ось вона – межа сили та витримки...

Та насправді всі ми набагато сильніші, ніж гадаємо. І найкраще це підтверджує 101 історія про людей, які змогли подолати життєві труднощі та сповнитися надією. Історії сміливих, мужніх особистостей, якими неможливо не захоплюватися. Вони – приклади для нас усіх. Звичайні люди, які мужньо переживають тяжкі хвороби, інвалідність, фінансову скруту, втрату коханих тощо. У певний момент вони спинаються на ноги й починають діяти. Ці приклади дарують віру в те, що кожен здатен гідно здолати перешкоди. Адже сила – всередині нас!

Ці історії про людей, які прийняли виклики долі, розв'язали проблеми і змінили життя, допоможуть вам віднайти внутрішню силу та стійкість.

Емі Ньюмарк

Курячий бульйон для душі

Знайди свою внутрішню силу. 101 історія про життєву стійкість, позитивні думки та подолання труднощів

© Chicken Soup For The Soul Publishing LLC, 2014

© DepositPhotos.com / Krivosheevv, обкладинка, 2019

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2019

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад та художнє оформлення, 2019

\* \* \*

## Передмова

Гадаю, мене попросили написати передмову до цієї книжки, бо я була досить відвертою. Я винесла на широкий загал своє особисте лихо. І розповідь про нього стала розповіддю про те, як мені вдалося вижити: не лише вижити, а й досягти успіху – це все завдяки моїй боротьбі.

Подивімося правді у вічі: добру людину може спіткати недоля. Це – прикрий факт нашого життя. Проте, коли стається біда, ми проходимо через неї по-різному, дуже важливо усвідомити, на що ми перетворюємося в результаті!

Більшість того, що з нами відбувається, хороше чи погане, надає нам змогу стати новими, вдосконалити себе. Я маю на увазі – стати кращими людьми: з більшою мірою співчуття, дбайливішими, щирішими, сповненими любові, готовими прийти на допомогу. Саме труднощі допомагають нам побачити, якими ми є насправді.

Так буває: життя зненацька завдає вам прочухана – якогось звичайнісінького вечора, наприклад, у середу або якогось іншого дня. Раптом, без попередження, ваш світ, такий знайомий і привітний, змінюється назавжди.

Страшенно важко досягнути розумом те, що трапалося з тобою. Ще важче збагнути, що це сталося без вороття, що воно – назавжди, а отож, на жаль, усвідомити, що виходу немає. Як довго я зможу терпіти цю агонію? Який рівень болю мені дозволено витримати, перш ніж він стане остаточно нестерпним?

Ми виринаємо з безодні розпачу, ми робимо вибір: плекати своє горе, потопати в жалю до себе або витягти себе із трясовини, зібратися на силі та діяти – у тих обставинах, що склалися, приймаючи речі, якими вони є, діючи якомога майстерніше і сміливіше!

На це перехрестя, так чи інак, виходить кожен. Яку дорогу ви оберете: шлях живого мерця, чи того, хто приймає нову норму життя? Я обрала нове.

Я пережила рак. Два роки я тинялася від одного лікаря до іншого, змінила вісім спеціалістів, і аж тоді нарешті почула діагноз: рак матки. У віці сорока двох років я дізналася, що потребує радикальної гістеректомії. «Що?! Повторіть, будь ласка. Ми про МЕНЕ зараз говоримо?!»

У мене ніколи не було дітей. І вже ніколи не буде.

Не можу передати, яку страшенну лють я відчула, як розчавила мене ця звістка. Мене зрадили всі: лікарі, медицина, мое власне тіло. Знову і знову я запитувала: «Чому я?» Адже це я зазвичай дбаю про всіх навколо! Я не та, хто потребує допомоги!

Чесно кажучи, я уявляла себе кимось на зразок супержінки, яка опинилася на цій землі, щоб бути тут найсильнішою, найрозумнішою людиною, здатною досягти найвищих вершин. Я відчувала свою відповідальність за весь світ, вимагаючи від себе лише досконалості.

Отже, коли мені діагностували рак, я не лише була вражена в самісіньке серце: я відчула, що діагноз розтросив мій захисний зовнішній лоск, несправжню мене, ту, якою я вважала себе більшість мого життя.

Уперше в житті я відчула, як воно: бути страшенно переляканою, жахливо вразливою й беззахисною та цілком позбавленою можливості контролювати ситуацію.

Рак одразу ж опустив мене нижче від плінтуса. Раптом я виявила, що не здатна приховати чи ігнорувати це, не можу лишатися на самоті з тим, що мене спіткало. Я мусила зізнатися собі: я не супержінка, я просто жінка, яка торує свій шлях по землі разом з усіма іншими смертними.

Після зустрічі з лікарем я мусила набратися відваги для розмови з батьками. Я добре знала, якого болю завдадуть їм ці новини. Я ніколи не хотіла ставати тягарем для когось, а надто – для моїх батьків!

Мене вразило те, що мама сприйняла цю звістку мужньо і спокійно, хоча я впевнена: поклавши слухавку, вона волила з болю. Я дозволила батькам подбати про мене (зрештою, в мене був рак) та погодилася на їхній приїзд до Лос-Анджелеса на час операції й післяопераційний період.

Тієї миті я відчула, як глибоко змінюється моє життя: колись безжурне, воно тепер виявилось сповненим турбот. Раніше я дбала про інших, тепер догляд був потрібен мені.

Усе моє життя до того часу було геть невпорядкованим. Я впевнена, що це, насамперед, і спричинило хворобу.

Хочу сказати, що людина не може постійно давати, давати й давати, не беручи нічого натомість. Так ти доходиш емоційного вигорання. Якщо чесно, я вже тривалий час працювала на межі своїх можливостей.

Однак в житті немає лиха без добра, і потроху, це добро почало проявлятися.

Мій колишній чоловік Пітер – іще один приклад. Ми тоді навіть не розмовляли. Він протидіяв нашому розлученню, казав, що я його кинула, завдала йому болю: він навіть переїхав до Нью-Йорка, щойно ми завершили останній сезон «Нянечки» (The Nanny) (і це стало невичерпним джерелом болю, провини та журби). Утім, коли наша менеджер Елейн розповіла йому, що в мене рак, він розридався, і тієї миті вся його лють розтанула, лишилося тільки кохання. Ми досі – найкращі друзі.

Отже, це сталось! Я здобула наснагу, яка допомогла мені на шляху до нової норми життя. Я вирішила написати книгу, але те, що спіткало мене (хибний діагноз і лікування), не спіткало інших людей.

Мені довелося зробити чотири рукописні чернетки, аж поки я відновила свій комедійний хист. Це був справжній катарсис. Та він допоміг мені усвідомити, що поруч із журбою завжди йде радість.

Мій приятель вигадав назву «Рак-Шмак», і книжка стала бестселером за версією «Нью-Йорк Таймс». Ось так почалося мое нове нормальне життя.

Книга надихнула мене провести цикл лекцій, під час яких я виробила своє бачення проблеми. Я зрозуміла: коли йдеться про здоров'я, нам треба наново погоджувати наш спосіб мислення, життя, нашу суспільну активність. Отже, так розпочався рух «Рак-Шмак».

Ми закликаємо:

- Перетворися з пацієнта на споживача медичних послуг.
- Зрозумій: Знання – це Сила, а Перша стадія, коли рак підлягає лікуванню, є запорукою зцілення!
- Очисти свій дім, бо дім – найтоксичніше місце, де ми проводимо більшість часу.
- Виборцям та обраним посадовим особам треба боротися за підвищення обізнаності, освіти й хімічних норм.

Ви не повірите, але я навіть допомогла прийняти закон!

Завдяки моїм зусиллям мене згадано у Протоколі Конгресу. Як представник громадськості з питань охорони здоров'я я мала офіційну зустріч у Державному Департаменті США. Мені відкрився глобальний світ політики, літератури й медицини.

Я збагнула, що моя спроба перетворити біль на мішень, яку треба вразити, є шляхом зцілення, допомогла мені знайти сенс у безглузді. Я пропоную цей шлях кожному, хто прагне досягти у своєму житті глибини та рівноваги.

Зараз я почуваюся значно здоровішою, ніж була до хвороби. Я відчуваю справжній зв'язок зі своїми почуттями, я знаю власні дошкульні місця.

Нарешті, я навчилася не лише віддавати, а й брати. Тепер, ухвалюючи рішення, я беру до уваги свої потреби.

Я вийшла із хвороби активісткою, філантропом та захисницею довкілля.

Мое зростання зумовило нові зрілі стосунки, сповнені кохання. Тепер зі мною дивовижний чоловік Шива – кохання всього мого життя.

Я не хочу сказати, що тішуся з того, що в мене був рак. Я нікому такого не побажаю. Та я пройшла крізь це і стала кращою!

Іноді найкращі дарунки виявляються в найпотворніших пакунках.

Френ Дрешер

Вступ

Напевно, я сильніший, ніж гадаю.

Томас Мертон

Усі редактори «Курячого бульйону для душі» одностайні: ми чимало завдячуємо цим розповідям. Нашій серії вже двадцять один рік, але, на мою думку, саме ця збірка може бути однією з найпотужніших за всю історію нашої роботи. Нетерпеливилось представити вам людей, які надихають найдужче, найсильніше за будь-кого з тих, кого ви зустрічали на цих сторінках.

У цих історіях мене безмежно вражає сила людського духу: наші автори переживають тяжкі хвороби, інвалідність, фінансову скруту, втрату коханих – чимало інших критичних ситуацій. Проте вони не нарікають на долю, вони

спинаються на ноги й починають діяти, розв'язуючи проблему.

І, звісно ж, передне слово до цих дивовижних історій відновлення та відродження належить Френ Дрешер – актрисі, коміку, продюсерці й активістці, яка веде нас шляхом своєї боротьби з раком. Френ перетворила біль на мішень, наповнила сенсом безглузде. Вона заснувала рух «Рак-Шмак», неприбуткову організацію, спрямовану на боротьбу з онкохворобами. Її організація сприяє здоровому життю, пропагуючи три базові принципи: раннє виявлення, запобігання й захист. Френ є прикладом для нас усіх, ми вдячні їй за те, що вона долучилася до цієї важливої книги, створеної з метою допомогти вам віднайти власну внутрішню силу, вижити й досягти успіху, як це вдалося Френ.

Добираючи й редагуючи ці розповіді, я перебувала під дуже сильним враженням. Важко було не прийняти як особисту історію кожного з наших оповідачів, не зігнути під їхнім важким тягарем. Утім, з іншого боку, не можна було опиратися тому піднесенню, яке відчуваєш, торкнувшись їхньої стійкості, доброго гумору, відсутності жалю до самих себе, нарікань на долю. Ці сміливі люди, які стільки витримали та вийшли зі своїх випробувань сильними, – надзвичайно потужне джерело насаги для кожного з нас. І, звісно ж, вони дають нам змогу об'єктивно, з нової позиції, подивитися на наші проблеми!

Багато наших дописувачів дивувалися з того, скільки внутрішньої сили в них приховано. Ця сила просто чекала на свій час, коли може стати у пригоді. Якщо ви, просто зараз, ведете свою власну боротьбу за життя, поза сумнівом, ви **ЗМОЖЕТЕ** керувати нею, прочитавши кілька зібраних у цій книзі оповідань. Це історії пересічних людей, таких, як ми з вами, котрі виявили, що стали надзвичайними, коли в цьому виникла потреба.

У першому розділі ви познайомитеся з тими, хто подолав саморуйнівну поведінку, серед них – Лі Штейнберг, видатний спортивний агент, чие життя надихнуло творців фільму «Джеррі Магвайр» (він є прототипом героя, якого грає Том Круз). Лі ділиться досвідом перемоги над алкоголізмом та перебудови своєї кар'єри і, що найважливіше, побудови нових стосунків із дорогими йому людьми.

Рісса Воткінс подарує вам натхнення у другому розділі, присвяченому боротьбі з важкими недугами. Вона розповість, як лікувала гострий лімфобластний лейкоз, намагаючись не порушити душевного спокою свого шестирічного сина. Вона подарувала йому почуття справжнього героя через усе те, що він зробив для неї.

У третьому розділі ви прочитаєте захопливі розповіді про те, як пережити втрату близької людини. Не кожному з нас випадає спізнатися з раком, але кожен, так чи так, проходить крізь неминучу втрату того, кого любить. Ці історії допоможуть вам розробити свій власний спосіб подолати горе. Розповідь Шеріл Гарт про те, що її батько нарешті зізнався, що любить її, лише на похороні її матері, розчулила мене до сліз. Це – чудовий приклад того, що ми можемо відновити стосунки навіть тоді, коли у відчаї.

Ви зустрінетеся з дивовижними людьми в четвертому розділі, присвяченому особам з обмеженими можливостями. Одна з них – Лоррейн Канністра, прикута церебральним паралічем до інвалідного візка. Вона живе незалежним життям. Лоррейн на своєму візку самостійно проїхала велосипедною доріжкою п'ятнадцять миль, щоб зібрати кошти на операцію з відновлення сухожилля для свого службового собаки. П'ятий розділ розповідає про прийняття нової норми. У ньому ви зустрінетеся з багатьма сміливцями, які живуть із хронічними хворобами та інвалідністю, зокрема із Джилл Девіс, яка впоралася з біполярним розладом і нині живе повним, щасливим життям зі своїм відданим чоловіком.

У п'ятому розділі ви прочитаєте також розповідь Керол Гудмен Гейзер про те, як їй удалося пережити перші місяці свого вдівства. А знаєте, про що Керол не говорить у своїй розповіді? Невдовзі після смерті її чоловіка геть несподівано помирає її син. А потім їй діагностують рак молочної залози. Проте Керол, як і більшість наших дописувачів, не переказує нам усіх своїх проблем. Вона лише хоче поділитися власними засобами пережити горе з тими вдовами, які з'являться після неї. Ця історія нагадує мені про Френ Дрешер. Хіба вона згадує у своєму передньому слові, що, крім розлучення й раку, вона стала жертвою жорстокого згвалтування? Жодним словом. Френ зосереджує увагу на позитиві, на тому, як вона може допомогти іншим.

У шостому розділі ви прочитаєте слова тих, хто навчився приймати свою інакшість: людей із розладами аутистичного спектра, занадто повних, занадто малого зросту, обтяжених хронічною недугою. Джо Ігер говорить про те, як відвідини іншого хлопчика, хворого на діабет, допомогли її маленькому сину, в якого виявили цю-таки недугу. Коли новий приятель пояснив сину Джо значення ін'єкцій, той легше сприйняв доконечну потребу в уколах і почав заспокоюватися.



Як важливо навчитися звертатися по допомогу, як приймати її, – про це йдеться в сьомому розділі, де ви познайомитеся з Елейн Сміт, яка, несподівано втративши роботу, усвідомила, що мусить скористатися підтримкою друзів. Мені ще дуже до душі те, що вона визначила термін подання своєї розповіді до «Курячого бульйону» як той день, відколи розпочала складати подяку частиною своїх повсякденних справ. У сьомому розділі ви познайомитеся з Ніком Фагером. Він розповідає, що відчуває учасник реаліті-шоу «Той, хто вижив» (Survivor), коли суперники постійно голосують за те, що він має покинути острів; як допомагають зберігати спокій і зосередженість сумлінні практики й щира віра.

Мене глибоко вразила зріла позиція юної дівчини Маккензі Во, яка щойно почала навчатись у коледжі. Її самотня мати-наркоманка потрапила до в'язниці за розповсюдження наркотиків. Проте Маккензі змогла жити самостійно, закінчити старшу школу, ба навіть поєднувала роботу з навчанням на підготовчих курсах. Вона ділиться своєю історією у восьмому розділі, де ви дізнаєтеся про тих, хто зміг досягти успіху попри всі виклики, які кидало їм життя.

Історія Шеннон Франклін у дев'ятому розділі вчить нас справджувати мрії. Ви захочете розшукати її в Інтернеті, а я саме так і вчинила. І ви побачите Шеннон та її чоловіка – двох спортсменів на інвалідних візках. У неї паралізовано всі кінцівки, він – напівпаралізований. А ще ви побачите їхню чарівну маленьку донечку, яку Шеннон виносила сама, бо не було іншого способу отримати таку бажану для них дитину.

Десятий розділ зветься «Повернути собі своє життя», він присвячений тим, хто пережив розлучення, хвороби, катастрофи, а потім – попри все – і далі жив власним життям. Я в захваті від оптимізму Сандри Сладкі, яка прибрала весь дім, згори донизу, перед тим, як евакуювати свою родину під час лісових пожеж у Сан-Дієго. Вона добре знала, що дім може спалахнути кожної миті. Я напевне знаю, що зробила б те саме! Коли її дім обернувся на попіл, вона знайшла на згарищі дещо дивовижне: розфарбовану вручну різдвяну шопку. Вогонь не завдав їй ніякої шкоди, лише витопив усю фарбу з фігурок, і ті залишилися зовсім білими. Сандра тієї миті зрозуміла: з її родиною все буде гаразд.

Здається, всі ми є сильнішими, ніж гадаємо... коли виникає потреба. Зібрані в цій книзі перекази сповнюють мене надією: я теж зможу гідно відповісти на виклики, що їх колись кине мені життя. Сподіваюся, так само гідно, як зробили це наші дописувачі. Всі вони сміливі, мужні особистості, якими я захоплююся. Вони – приклади для нас усіх.

Емі Ньюмарк

## Розділ 1. Здолати саморуйнацію та залежність

### 1. По спіралі

Усе, чого треба, щоб перемогу здобуло Зло, це бездіяльність хороших людей.

Едмунд Берке

Я валявся в рідному домі, на ліжку покійного батька, та дудлив горілку. Так воно й було тоді: мені шістдесят один, маю трьох дітей і єдину думку про майбутнє – де взяти ще горілки. Мій бізнес і моя квартира – під заставою. Я протринькав усі гроші, які здавалося, ніколи не скінчаться, відгородився від родини і друзів. Останні три роки я котився дедалі нижче, вже не намагаючись протидіяти своїм невдачам. Надії не було. Я почувався, мов той Гуллівер на березі, – безсилий, оплетений мотузками, оточений ліліпутами, які штрикають його вилами. Безпорадний. Прагнув лише втекти від проблем, розв'язку до для яких не існувало. І ще горілки.

Нарешті настало прозріння, мене осяяла думка. Батько колись навчив мене двох головних правил життя: по-перше, цілуй стосунки, а надто ж родину; по-друге, роби щось добре для світу, допомагай тим, хто не може допомогти собі сам. Він навчив мене бачити ситуацію: я не вмирав із голоду, як селянин у Дарфурі, мое ім'я не забруднене зв'язком із нацистською Німеччиною, я не хворію на рак, не є невиліковним інвалідом, – тоді що ж може виправдати мою бездіяльність і небажання виборсатися зі своїх негараздів? Це – мое єдине життя, я не можу марнувати його, вгрузаючи в багнюку саморуйнування.

Я не був таким. Від 1975 року я працював із більш як трьомастами професійними спортсменами – НФЛ (Національна футбольна ліга), НБА (Національна

баскетбольна асоціація), МЛБ (Професійна бейсбольна ліга), гольф, олімпійці. Я представляв гравців, які ставали першим номером у драфті НФЛ, рекордні вісім разів. Я присвятив себе інтересам спортсменів та прагнув бути агентом змін, а не просто спортивним агентом. Моя робота навіть надихнула авторів фільму «Джеррі Магвайр» на створення образу головного героя. Проте сьогодні я втратив контроль над своїм життям, зійшов із дистанції. І зрозумів, що маю повернутися на свій шлях.

Я пішов до Спілки здорового способу життя «Тверезість», приєднався до їхнього унікального товариства і взяв участь у програмі дванадцяти кроків. За кілька місяців потяг до алкоголю зник, але цей крок виявився найлегшим. Тепер я мусив здолати наслідки безлічі фінансових та емоційних катастроф. Якби мої борги і спроби виправити ситуацію були камінцями, ця гора перевищила б Еверест. Я почувався Сізіфом – немов виштовхував на гору величезну брилу лише для того, щоб вона скотилася додола, розтративши мене на своєму шляху до підніжжя, – або тим хлопчиком на греблі, який затикає одну діру, але одразу з'являється нова. Наді мною висів дамоклів меч боргів і зіпсованих узаємин. Чи зможу я колись відшкодувати їх? Чи захоче мій син говорити зі мною? Чи зможу я колись мати сім'ю, мати стосунки із жінкою? Крок за кроком я йшов шляхом одужання.

Я ніколи не був надто релігійною людиною, та мені вдалося звернутися до Вищої сили, просити її провадити мене в житті. Я почав пригадувати, ким я є. Я згадав, що будував свою працю у спорті, спираючись на цінності самоповаги, дбайливу родину й товариство взаємної підтримки. Я згадав, що допомагав сотням спортсменів заснувати добродійні та громадські програми у старшій школі, коледжах і серед професіоналів, завдяки яким пощастило зібрати майже мільярд доларів на благодійність та які стали позитивним прикладом для багатьох. І я знав: я зробив крок назад, від краю прірви, саме для того, щоб говорити, щоб писати, щоб знову і знову змінювати світ на краще.

Я почав просувати ідею «Спілки Зеленого Спорту» (Sporting Green Alliance), яка консолідує екологічні технології, пов'язані з вітром, сонцем, водою, переробкою сміття та оновленням покриття, запроваджує їх на стадіонах, аренах і тренувальних полях у старшій школі, на колегіальному та професійному рівнях, що дає змогу знизити викиди вуглецю й енерговитрати. Альянс також має трансформувати ці локації в освітні платформи, щоб мільйони вболівальників могли бачити безводні унітази й сонячні панелі, щоб вони мали нагоду подумати про можливість запровадження цих практик удома і на робочому місці – спорт

мусить стати авангардом боротьби із кліматичними змінами. Моя місія полягає у встановленні ролі спорту для просування нової свідомості, для боротьби з домашнім насильством, цькуванням, расизмом. Спорт має поліпшувати цей світ.

Якщо я збережу зв'язок із тією Вищою силою, що мене підтримує, збережу свій тверезий спосіб життя та виконаю свою роль дбайливого батька, все інше стане благословенням.

Лі Штейнберг

2. Ти що, тут найсвятіша?

Щоб змінитися, ми повинні хворіти, а ще втомитися від хвороби й почуття втоми.

Невідомий автор

Коли я була підлітком, то ставилася до наркотичної залежності, немов упевнена у своїй правоті святенниця. Мабуть, ті, хто потерпав від наркотичних речовин, бачили в мені нетерпимість і прагнення осудити їх. І, я певна, людей навколо мене дратував мій чванливий самоконтроль.

Однак, коли мені було за двадцять, я невдало впала, і через це почала страждати від жорсткого болю у спині. Біль не минав, отож довелося звернутися по медичну допомогу. Наш сімейний лікар відправив мене на рентген, виявив випадіння диска та прописав знеболювальне. Я ніколи не вживала нічого сильнішого за звичайний аспірин. Отож виявилася геть неготовою до того теплого відчуття добробуту й комфорту, яке сповнило все моє тіло. Я одразу ж розпізнала: це той самий «кайф», про який із таким захватом торочать ті, хто накурився травички. Я відчувала, ніби пливу, всі проблеми раптом утратили свою значущість.

Однак менш ніж за тиждень щасливий серпанок розвіявся, біль повернувся. Я зателефонувала своєму лікареві, а він порадив мені подвоїти дозу й заскочити

до нього по новий рецепт. Так я і вчинила. Він швиденько мене оглянув та пояснив, що одужання може забрати до шести місяців. Лікар застеріг мене, що вживати ліки треба обережно, й лише тоді, коли біль стає нестерпним. Озброена новим щедрим рецептом, який віщував поновлення, та домовившись про новий огляд за три місяці, я собі пішла.

Наступні два тижні я пила таблетки через кожні шість годин. Згодом я потребувала їх уже через кожні чотири години. Потім я подумала, що інтервал між ними надто малий, злякалась і вирішила пити по три одразу, але через п'ять годин. При цьому довелося гарчати на чоловіка, який, турбуючись про мене, пропонував трохи зменшити дозу:

- Ти ж гадки не маєш, що мені доводиться терпіти, відчепися! – верещала я на нього, намагаючись захиститися й не бажаючи зізнатися собі, що він має рацію.

Я і незчулася, як мій другий слоічок спорожнів. Коли я спробувала його поповнити, фармацевт лагідно нагадав мені, що я вживаю сильний наркотик, який викликає звикання. Він виконав мое замовлення, але попередив, що раніше, ніж за місяць, нового мені не продасть.

Наступного дня одразу після роботи я попросилася на прийом до іншого лікаря у клініці поблизу. Я погодилася на новий рентген, бо знала, що він покаже запалення хребтового диска. Отримавши новий рецепт, я поповнила запаси ліків у іншій аптеці. Тоді ще не запровадили комп'ютерної бази даних, отже, ніхто мене ні про що не питав.

Невдовзі мое життя перетворилося на жахливу спіраль невдоволення, брехні та відчаю. Здається, я постійно ковтала ті пігулки. Кожна моя хвилина збігала або в тумані наркотичного кайфу, або в довгих тривожних умовляннях усе нових лікарів прописати мені ці таблетки знову і знову. Я здавала аналізи, без упину піддавала своє тіло рентгенівському випромінюванню, брехала про те, як сильно мені болить. Коли чоловік намагався поговорити зі мною про те, що я вживаю, я відключалася та думала про своє. Навіть він не знав, до якої міри зловживання я дійшла. Я заперечувала свою проблему – перед ним, перед собою, перед усіма, хто намагався допитатися про мою потребу передозувати ліки.

Я була переконана, що залежності в мене немає. Ті, хто із залежністю, колються, ховаються по підвалах та закапелках. Вони не працюють. Це все здебільшого

жорстокі злочини, вони обкрадають свої сім'ї заради кайфу. У мене є робота, чоловік, я вчасно сплачую за житло. Вживаю я лише легальні препарати, які мені прописали лікарі. Я не наркоманка – пихато запевняла я саму себе!

Я навчилася вести ретельні записи про кожну аптеку та про всіх лікарів, до яких ходила, скрупульозно чергуючи свої візити, щоб не викликати ні в кого підозри. Проте, хай якою розумною я себе вважала, всіх не надуриш. Багато лікарів відмовилося подовжувати мої рецепти, або зневажливо виписували дві-три пігулки, просто щоб відкараскатися від мене, застерігаючи, щоб я не надумала повертатися. Не спиняючись, я добирала колір чорнила, дописувала нуль до загальної кількості, підробляла рецепти.

Я дедалі більше потурала своїй залежності. Спиною вже вилікувалася. Тож пошуки нових доз ускладнились. У мене дуже сильно впав поріг відчуття будь-якого фізичного дискомфорту. Я не могла пригадати, звідки на моєму тілі з'являлися синці. Я обпеклася біля плити та не помічала цього, поки не виник пухир. Удома зростала напруга, але мені було байдуже. Я переймалася лише наступною дозою кайфу. Чоловік благав мене прийняти допомогу, запевняв мене у своєму коханні, зберігав мені вірність, але я й надалі задовольняла свою залежність.

Якось, на вихідних, він пішов до боулінгу зі своїми друзями, а я відпочивала вдома. Я щойно поповнила новий рецепт, отож на душі панували мир і спокій. Я вирішила трохи поніжитися в розкішній ванні.

Поставила свічки на край ванни. Коли я почала їх запалювати, від сірника відскочила іскра. Жах! Усю мою руку охопило полум'я. Воно зникло за мить, не лишивши жодного сліду.

Я остовпіло дивилася на бездоганно чисте передпліччя. Можна було лише припустити, що всі речовини, які я приймала, почали просотуватися на поверхню шкіри крізь пори, і це викликало таку страхітливу реакцію.

Я гепнулася на підлогу. Мене тіпало. По щоці на губу сповзла сльоза. Злизнувши її, я збагнула, що не відчуваю смаку.

– Вона ж має бути солоною, – прошепотіла я. – Сльози мають бути солоними.

Я підвелася та подивилася на себе у дзеркало. Волосся звисало мертвими брудними пасмами. Вже кілька місяців я не робила зачіски. Зіниці розширилися. Набрякла масна шкіра набула сірого відтінку. Із дзеркала на мене дивилася жінка, яка вмирала. Це була мить розплати.

– То ти наркоманка! – сказала я своєму віддзеркаленню. І коли я це промовила, мені полегшало.

Я обійшла всю оселю, мов той робот, що дістав одне чітке завдання. З усіх своїх численних схованок я витягала пігулки. Схопила слоічок, який щойно купила. Попрямувала до ванної. Я викинула все в унітаз, не вагаючись, і спустила воду. Я не наважилася відкласти це і відтак позбутись отрути екологічнішим шляхом, бо знала, що не витримаю.

За кілька місяців по тому я пішла на закупи. Після добровільної відмови від наркотиків я пережила болісну ломку, але тепер я знову була здоровою та мала ясну свідомість. Шлюб повернувся у своє щасливе річище, я з любов'ю дбала про свого чоловіка, який допоміг мені пройти крізь це все, я віддавала йому всю ту шану і вдячність, на які він заслуговував.

Я завітала до аптеки, щоб купити крем, підійшла до каси. Опустила руку в кишеню зимового пальта, яке цього ранку витягла з шафи, та пальці мої стислися навколо циліндричного пластмасового предмета. Видобувши його, я побачила, що це слоічок із пігулками, про який я геть забула. Мов загіпнотизована, я дивилася на нього. Я майже відчувала смак таблеток.

– Мем? – аптекар допоміг мені вибратися з тієї мари. Я всміхнулася до нього.

– Можна мені якось позбавитися цих ліків? – запитала я, простягаючи йому слоічок. – Термін придатності добіг кінця.

Розплатившись за покупку, я вийшла з аптеки.

Я крокувала вулицею, сльози без упину котилися по щоках, але я всміхалася, радіючи їхньому теплому солоному смаку.

### 3. Я божевільна?

Понад усе: майте почуття гумору. Це дуже потрібна броня. Радість у серці та усмішка на губах – ось ознаки того, що глибоко в душі людини вирує життя.

#### Г'ю Сіді

У кожного може трапитися нервовий зрив, а надто в тих, хто рятує, підбадьорює, допомагає, у тих, хто завжди мусить бути напоготові, хто має контролювати та берегти. Пригадую ті події, що призвели до мого зриву. Мені було сорок два, мій чоловік служив у морському флоті США. Його корабель жартома називали «Ніколи в море». Як помічник омбудсмена я мала відповідати на телефонні дзвінки з усіма проблемними питаннями. Перелік усього, що мене обтяжувало, здавався нескінченним. Із кожною хвилиною я наближалася до повної емоційної катастрофи.

Я почала роздавати свої улюблені речі – просто для того, щоб якось довести собі: «Я ще здатна себе контролювати!» Але це було не так. Я почала пропускати свої заняття у школі, я дуже багато говорила про смерть. Із Богом я тоді не могла спілкуватися. Тільки волила десь усередині себе: «Допоможи! Будь ласка!»

Одного дня, після годинного спілкування з жіночкою, яка вирішила вихлюпнути на мене всі свої нескінченні клопоти, я зрозуміла, що дісталася межі. Всі довкола її нещасну переслідували та цькували, а сама вона була біла й пухнаста. Може, я таки скажу їй, як цьому зарадити? Я намагалася щось підказати їй, але жінка заволила: «Не лізьте в мое життя!» – та кинула слухавку.

Далі було ще гірше. День котився під укіс. Я хвилювалася за свого чоловіка, за його непутящий корабель, що ніколи не виходить у море. До мене зверталися по пораду жінки, які нещодавно вийшли заміж, вони залежали від мене. І телефонували мені – одна за одною. Кожну я підбадьорювала. Кожній щось радила. Я була рятівницею рівних можливостей. Усі були порятовані – окрім мене. Я почувалася самотньою, зацькованою, виснаженою.



Потім задзвонив телефон. Цього разу я мала привезти сполучні кабелі якійсь молодиці, котра залишила мене стовбичити на парковці біля ресторану. Була вже майже північ, удома я нічого не встигла зробити. Здавалося, світ навколо мене збожеволів, але насправді це саме я втрачала зв'язок зі світом. Мене заціпило. Я просто робила те, що завжди. Допомогала. Рятувала. Підбадьорювала.

Я вже не пам'ятаю більшість із того, що відбувалося. Життя ніби йшло десь – по той бік окуляра телескопа – далеко й туманне. Не пам'ятаю, як я доїхала додому. Пригадую, як сиділа в машині на під'їзній алеї, двигун працював, а я думала, чи не варто надихатися чадного газу. Проте заподіяти собі шкоди я теж не могла. Просто я не з тих, хто відважується на такий жахливий крок.

Я заглушила двигун, зайшла в будинок. Обидві мої чудові юні дочки сиділи на дивані. Я сказала щось жахливе, вони це почули. Мені дотепер болить, коли згадую, якого болю я могла їм завдати своїми словами. Вони думали тоді лише про мене. Дженні викликала лікаря, нашу приятельку. Вона дала мені єдину пораду, яку мала право дати, не порушуючи закону, і то лише, коли я наполягла.

– На твоєму місці, Джей, я лягла б до психіатричної клініки.

Я знала, що вона має рацію. Приятелька зателефонувала чудовому психіатрові, який одразу погодився прийняти мене як пацієнтку. Він домовився, що я зможу лікуватись у громадській клініці, але мені спочатку треба відписатися від військово-морської, до якої я була прикріплена.

Дженні набрала номер та передала мені телефон. На її юному обличчі змішалися страх і неспокій. Була недільна ніч. На чергуванні у шпиталі сидів молодий лейтенант без медичного досвіду. Він став для мене просто благословенням Божим. Узявши слухавку, я розридалася. Потім, затинаючись, розповіла йому свою історію. Він дуже уважно поставився до мене.

– Жодних проблем, місіс Льюїс. Я все владнаю. Якщо доведеться, то розбуджу кого треба. Не хвилюйтеся. Ми про вас подбаємо, а я й моя дружина помолимося за вас.

Лейтенант записав мої дані. Я подякувала йому крізь гарячкові ридання. Зараз, коли минув час, я гадаю, що саме він повідомив Червоний Хрест, який дав знати моему чоловікові на корабель. Я була готова вирушити до лікарні. Тепер мені

залишилося тільки знайти машину, щоб туди дістатися.

Дженні було тоді п'ятнадцять, у неї не було повних водійських прав, вона мене везти не могла. Ми зателефонували кільком жінкам із нашої групи Підтримки дружин військових моряків. Вони зібралися в нашому домі та завели нескінченну розмову про те, хто зможе завести мене до лікарні. Кожна мала причину відмовитися. Лише згодом я зрозуміла, що вони, мабуть, мене боялися. Я відчула, що мене покинули всі мої друзі.

Нарешті, ці дами вирішили, що в лікарню мене повезе одна із дружин моряків, яка слабує на алкоголізм. Їхати було треба цілу годину. Дуже доброзичлива та приємна жіночка починала кожен день із тридцяти унцій коли, з яких відливала половину та додавала туди чашку рому, віскі чи горілки – що мала під рукою. Між цими коктейлями вона постійно полоскала рота освіжувачем, отож, якби піднести сірника, мабуть, вибухнула б. Хвалити Бога, вона не курила.

Саме її мої довірені приятельки обрали для того, щоб відвезти мене до лікарні.

Десь у глибині мого розуму, за межами болю, почало зростати відчуття кумедності ситуації. Я майже відчувала, як сміх зароджується й булькає десь глибоко в мені.

Тож наші панійки спакували мій одяг, дещо з особистих речей, поклали все в авто цієї жалюгідної жіночки. Я хотіла прихопити із собою плюшевого собачку, якого подарував мені чоловік. Утім, подумала, що коли вони побачать мене з іграшковим песиком, то вирішать, що я таки з'їхала з глузду! Привіт, Реальносте! Я їхала до психіатричної клініки з алкоголічкою за кермом! Звісно, я була божевільна. Знову десь там, далеко, було чути прихований сміх. Я лишила песика вдома й забралася до машини.

– Боже, тільки, не дай їй мене вбити! – молилася я.

Всю дорогу жіночка-водій була мила та спокійна. Спочатку ми поїхали протилежним боком траси. Я – в істериці – повідомила їй про це, тоді вона вивернула через розділову лінію та перейшла на правильний бік шосе. Потім вона поїхала по зовнішній смузі й ледь не звалилася в кювет. Ова! Вона одразу крутнула колесами ліворуч, і ми попрямували до розділової лінії. Тут вона повернула назад. Отак – то вперед, то назад – ми кружляли трасою, а все мое

життя прокручувалося перед моїми очима.

Я вже не знала, про що молитися: щоб нас спинила поліція, чи щоб вони нас не помітили. Я почала уявляти розмову, яка на нас чекала, якби вони нас спинили.

- Оф-фіцер-ре, - язик у неї мав заплітатися. - Я в-в-вез-з-зу оц-цю ж-жіноч-ч-ку до п-с-с-ихуш-ш-ки.

- О, пробачте, мем. Я маю вас оштрафувати, мусите замінити водія. Пані, - спитав би він, дивлячись на мене, - ви маєте при собі права?

- Так, офіцере, маю, але я не можу кермувати автівкою.

- Ви не вмієте кермувати?

- Ні, сер. Кермувати я вмію, але просто не можу.

- Чому ж ні? - запитав би поліціант, злегка дратуючись.

- Ну, - пояснила б я, - бачте, я прямую до психіатричної клініки. Повірте. Ви не захочете, щоб я кермувала машиною.

Дякувати Богові, янголи оточували наше авто тієї ночі. Ми дісталися клініки цілими й неушкодженими. Коли великі сталеві двері зачинилися за моєю спиною, я відчула неймовірне щастя. Тоді я просто раділа з того, що була жива.

Я розсміялась, а добра медсестричка відвела мене до моєї палати. Мені сяйнула химерна думка, що таке могло трапитися лише зі мною, і саме в такий кумедний спосіб. Сміх дав надію. Надія розпочала мое зцілення. Хоч як мені було погано тоді, я розуміла, що завдяки чудовому догляду та ласці Божій я незабаром знову буду здорова.

Джей Льюїс

#### 4. Не чинить, як я

Ми дістаємо ту силу, яку перемогли.

Ральф Волдо Емерсон

Цього Різдва я відсвяткувала п'ять років тверезого життя. Протягом п'яти років я й краплини спиртного до рота не брала, але досі залишаюсь алкоголичкою, бо знаю: щойно я візьмуся за пляшку, як не зможу себе контролювати. Я залишусь алкоголичкою назавжди, бо саме так звикла лікувати свій біль. Я пишу ці слова, читаю їх собі вголос, а на клавіатуру котяться сльози. Утім, коли кинеш світло на щось потворне, народжується свобода.

Я завжди собі казала, що ніколи не стану п'яничкою. Я ж не така, як «оті» люди. У мене занадто потужний самоконтроль. А мое християнське виховання підтримує мене на шляху істинному. Я взагалі навіть не куштувала спиртного, аж поки мені не виповнився двадцять один рік. Натомість більшість моїх друзів бавилася пляшкою значно раніше. Вперше я скуштувала алкоголь, працюючи офіціанткою, і великої проблеми в цьому тоді не побачила. Вино не захопило владу наді мною одразу ж. Я спокійно утримувалася від уживання спиртного багато років поспіль, ніяких проблем не виникало. Я вийшла заміж, побудувала сім'ю й навіть не думала про алкоголь.

До самого весілля подруги я навіть не торкалася чарки. Під ту пору я перебувала у страшенному стресі. У мого сина Ендрю за два місяці до того виявили аутизм. Ми саме намагалися розібратися з тим, як йому можна допомогти. Я просто розгубилася. Він бив мене кожного дня. У прямому сенсі слова. Терапія не допомагала. Син, здається, тільки ще дужче злився. Після сеансів я поверталася додому з синцями, з роздертими руками, із закривавленими губами, бо, коли я намагалася запобігти тому, щоб Ендрю собі зашкодив чи впав на землю, він буцав мене головою. Я була знесилена. Отож, коли мені на передвесільному обіді запропонували келих вина, я радо його випила. Я навіть гадки не мала, ланцюг яких подій розгорнеться з того незначного вчинку.

Тепер, дозвольте, я дещо поясню. У жодному разі я не вважаю, ніби люди, котрі залюбки перехиляють один-два келихи, є алкоголіками. Нічого такого тут немає. Якщо ви п'єте, бо вам до вподоби дегустація різних вин, чи ви замовляєте напої, коли обідаєте в ресторані, чи полюбляєте холодне пиво під добру закуску, – то

я кажу зовсім не про це. Дехто з моїх друзів є членом винних клубів або щовечора вживає вино за вечерю. І жодних проблем. Проблема не у виді напоїв, ба навіть не в їхній кількості. Проблема – у причині вживання. Коли я пила, це працювало як механізм подолання стресу. Я пила, бо мені дуже боліло, і я не знала, як іще з цим можна впоратися.

Моя звичка покладатися на алкоголь з'являлася повільно. Тут келих вина, там келих... Та невдовзі це перетворилося на проблему, якої я не хотіла визнавати. Я відчайдушно чекала на кінець дня, коли зможу нарешті перехилити чарочку горілки... чи три чарочки. Я пила не тому, що мені воно смакувало. Мені подобався той теплий опік у моєму горлі. Відчуття того поколювання в кінчиках пальців. Упевненість, що біль і журба невдовзі зникнуть, а я не думатиму про те, із чим мушу розбиратися день у день. Я ще й виправдовувала себе, дурепа несосвітенна: мовляв, я тепер спокійніша, не така напружена, добра дружина й мати, – після чарочки-другої ввечері після важкого дня. Це була неймовірна брехня. Я починала з однієї-двох порцій горілки наприкінці дня, коли Ендрю засинав, а дійшла до того, що постійно тягнулася до пляшки, починаючи години з четвертої, коли знала, що не планую нікуди виходити. Пляшка переїхала з кухні, де стояла на очах у всіх, до таємного сховку в шафці нашої кімнати. Я не хотіла, щоб чоловік знав, скільки я випиваю, і так було найлегше її приховати.

Мої самотні посиденьки з алкоголем тривали лише рік. Однак після його завершення я повністю втратила контроль над уживанням спиртного. Кульмінацією став Святвечір. Я тоді випила забагато, і все закінчилося «швидкою допомогою». Лікар розпитував мене, скільки алкоголю я випила, а чоловік сидів поруч. Я, звісно, все заперечувала, казала, що лише два-три келихи вина. Мій чудовий чоловік так про мене непокоївся, і гадки не маючи, як далеко зайшла моя залежність. Він, геть приголомшений, подумав, що я випадково прийняла подвійну дозу антидепресантів абощо. Я досі страшенно шкодую про те, через що змусила його пройти того вечора.

Коли ми вночі дісталися домівки, я й далі заперечувала реальну ситуацію. Ми лягли спати. Я прокинулась із жахливим похміллям, мене нудило цілісінький день. Браян почекав, коли мені полегшає, і лише тоді почав розмову про те, що відбувається. Він показав мені свідчення мого вчорашнього стану, того, чому він змушений був викликати «швидку». Піжамка нашого сина була вся вкрита моїм блювотинням. Мене вивертало, коли я намагалася заколихати дитину. Це було дно. І це ж стало початком мого нового життя.

Одразу після Нового року я пішла на свою першу зустріч у товаристві «Святкуймо Одужання». Це – християнська програма, що складається із дванадцяти кроків. Браян був твердий, мов кремій: я мушу йти. А я не мала ні сили, ні змоги сперечатися з ним. Я дуже хвилювалася. На щастя, там було велелюдно, тож я прослизнула майже ніким не помічена. Утім, так тривало недовго. Йшлося про інтенсивний рівень, заняття починалися за кілька тижнів, і я знала, що мені доведеться їх відвідувати кожної середи протягом дев'яти з половиною місяців. У нашій групі спочатку було тридцять три жінки. Коли настав час прощатися, після завершення курсу із дванадцяти кроків, нас лишилося тільки одинадцять.

Одужання – надзвичайно важкий шлях. Відмова від п'ятики – це лише частина боротьби. Набагато тяжче глянути у вічі причинам, які призвели до залежності. Перші три місяці тверезості були найбільш нестерпними. Фізичний потяг до алкоголю зник доволі швидко. А от ментальна залежність зламала хребет моему самоконтролю. Щоразу, як я йшла до крамниці по продукти, я мала телефонувати своєму наставнику або чоловікові. Мені треба було говорити з кимось, щоб не втратити сили волі, коли я проходила крамничкою повз полиці зі спиртним. Горілка допомагала мені долати труднощі, а нового механізму я ще не розробила. Я мусила просити допомоги в тих, хто був поруч зі мною, щоб пережити ці моменти безнадії. А просити допомоги мені було дуже тяжко. Очищення – це урок смиренності й покори.

Пригадую ту мить, коли бажання пити покинуло мене, принаймні на короткий час. Це був приблизно третій-четвертий місяць програми. Я була на четвертому ступені. До того моменту майже половина жінок із моєї групи покинула курс. Ми дійшли до тієї точки, коли більшість людей відмовляється від своїх спроб. Четвертий ступінь вимагає від нас моральних зусиль, ми маємо переглянути власні моральні здобутки. Цей крок – найважчий серед усіх. Він є критичним для процесу зцілення. Я записувала свої роздуми протягом тижня, і тепер настав час поділитися ними в нашому колі. Ми мали говорити про провину. Про версії «а що було б, якби», що їх ми визначали для себе. Дійшла черга до мене, і те, що вилетіло з моїх вуст, здивувало навіть мене саму. Я написала зовсім інше.

– Гадаю, це моя провина, що в мого сина аутизм. Що було б, якби я не пішла лікувати зуб, коли була вагітна? Або якби не іла стільки тунця? Я мала захистити мою дитину, але не зробила цього. А що, коли саме я спричинила цей регрес до аутизму в моєї дитини?

З цієї хвилини я відчула полегшу, ніби з плечей зняли тисячі фунтів. Уперше з того Різдва – я зовсім не хотіла пити. Я висловила вголос те, що роками виїдало мою душу. І мені було добре. Я ще борюсь із цими думками, особливо тепер, маючи двох діток із хворобами аутистичного спектра. Проте я вже не підкоряюся почуттю провини. Я здатна відштовхнути ці думки, я можу відчути радість, проявити ласку до себе замість тягнутися до пляшки.

Чому я пишу це, розкриваючи душу перед незнайомцями? Бо я не хочу, щоб вони чинили, як я. Не можна плекати свою гордість. Не намагайтеся бути аж такими сильними, які ні в кого не просять про допомогу, навіть коли потребують її. Прохання про допомогу – не ознака слабкості. І я досі вчуся цього. Приймайте допомогу, коли її пропонують, хай навіть ви про неї не просили.

Не чиніть, як я. Усвідомте: ніхто не є досконалим, кожен має якусь слабкість. Ви не мусите ставати Супермамою, Супертатом, Супердружиною чи Суперлюдиною. Ви робите собі кепську послугу, коли занадто сильно тиснете на себе.

Не будьте, як я. Ви не у змозі контролювати геть усе, що відбувається навколо вас. Ви робите все, що від вас залежить, але після того маєте відпустити ситуацію і зрозуміти: життя йде так, як іде, зі своїми сюрпризами й поворотами.

І останнє, саме для батьків дітей з особливими потребами. Дехто вміє добре справлятися з цим, дехто не вміє. Переконайтеся, що ви маєте час на себе, на спілкування з друзями, спілкування зі своїм чоловіком або дружиною. Ви маєте поповнювати свій емоційний запас. Робота наша важка. І вона на все життя. Якщо ви не дбатимете про себе, то виявитесь незахищеними проти нездорових способів долати стрес. Ви заслуговуєте на перерви. Ваші діти проживуть без вас кілька годин. Ваше здоров'я важливе, воно потрібне й для того, щоб реагувати на їхні потреби. Ви не зможете їм допомогти, якщо не допоможете самим собі.

Не ігноруйте свого внутрішнього голосу, коли він підказує, що ви досягли межі.

Не повторюйте моїх помилок.

Не чиніть, як я.

## 5. Знайти справжніх друзів

Маємо навчитися бути найкращими друзями самим собі, бо надто легко потрапляємо ми у пастку, ставши собі найлютішими ворогами.

Родерик Торп.

«Ще раз віджатися,

Ще раз прокачатися.

І без перекусу

Ще разок зостатися».

Я сиділа, замкнувшись у своїй кімнаті, та скажено тарабанила по клавіатурі комп'ютера, намагаючись відволіктися від бурчання в животі. Складати віршики – класна розрада. А ще вони допомагали мені вигадати нові й легкі способи позбутися зайвого жиру. Уже шістнадцять відсотків жиру. І я заповзято прагну досягти нуля. Мозок отримував замало живлення, не міг думати як слід. Я навіть не помічала, якою виснаженою зараз є.

Віршик, на який надихнуло почуття голоду, чудово демонструє, як швидко котилась я в темряву анорексії. На першому курсі коледжу я була страшенно самотньою. Я прагнула знайти нових друзів, бо мої найкращі друзі вступили до різних коледжів. Однак нові знайомі не могли стати «щирими подружками» так швидко, як мені хотілося. Просто руки опускалися. Мабуть, усі, крім мене, вже познаходили собі свої компанії, передружилися між собою. Я весь час лишалась осторонь, і це вельми мене пригнічувало. Що ж я, не варта дружби? Я починала ненавидіти саму себе.

– Бр-р, я така товста, – думала я, заходячи до їдальні. – Товстим, звісна річ, істи не треба.



Поступаючись цим гірким думкам, я зменшила свій ланч майже вдвічі. Начебто нічого такого, міркувала я. Утім, на мій подив, підвищення контролю над собою спричинило величезний викид адреналіну. Це була якась болюча й водночас солодка втіха, яка відволікала мене від почуття самотності. Бо це сиротливе почуття з кожним днем ставало нестерпнішим. Отже, я піддалася цьому жалюгідному способу – знову і знову досягаючи своєрідного кайфу. Якщо для цього мені треба зменшити свої порції на половину або взагалі припинити їсти, то нехай так і буде.

Втрата ваги перетворилася на гру. Кожен день був новим викликом – нумо, на скільки я ще можу зменшити свою порцію? Я була така страшенно голодна, тож навіть миска листового салату – без солі чи соусу – смакувала мені, мов нектар і амброзія.

Минали тижні, моя вага стрімко падала. Приятелі почали дедалі більше хвилюватися за мене. Ми з товаришкою по легкоатлетичній команді поверталися до гуртожитку, коли вона турботливо запитала: «Зое, у тебе все гаразд? Ти так сильно схудла». Я відповіла гордовитою усмішкою. Мене потішило, що люди помічають зміни в моїй вазі. Нарешті я привернула до себе увагу, якої так відчайдушно прагнула.

– Так, усе просто чудово, – відповіла я, уникаючи її погляду. Я боялася, що мої сумні очі, мов відчинені двері, випустять моїх внутрішніх демонів. Вона миттю зрозуміла б, який глибокий біль мордує мене. Товаришка ще раз стурбовано подивилася на мене, видно було, що вона не повірила моїй брехні.

Про мене пішли чутки, а я насолоджувалася кожним словом із тих розмов. Увага інших викликає залежність. Що більше я її привертала, то менше їла. Анорексія вчепилась у мене своєю мертвою хваткою.

Минуло шість місяців. Я втратила двадцять п'ять фунтів.

– З'їж, будь ласка, – товаришка по команді пропонувала мені поживний батончик.

– Я не голодна, – брехала я й витріщалася на неї. Вона просто не розуміє: перекуси суворо заборонені. Вони – ознака слабкості та браку самоконтролю. Як вона не бачить, що це нерозумно?

Проте глибоко в душі я знала: саме я чиню нерозумно. Ми повертались автобусом після тренування, і я геть забула поповнити свої сили після виснажливого кросу. Я відчувала, що через голод можу будь-якої миті знепритомніти. Саме так, я заробила критичну нестачу ваги, я була надто голодна, щоб якось діяти, я могла думати лише про повернення до своєї кімнати й нові віджимання.

Уперше за півроку я зізналася собі: в мене проблеми. Мені потрібна допомога.

\* \* \*

– Гаразд, звіряймося, – каже Мінді, лідер нашої групи. Ми, четверо, сидимо на складних стільцях. Я шукала групу, яка розв'язує проблеми з розладу харчування, і знайшла – маємо зустрічі щотижня, у підвалі церкви.

«Звірятися» в нас означає назвати своє ім'я та розповісти, як справи з харчуванням. І, так, треба розповісти про свої відчуття. Я нехтувала цю частину. Я заявляла: «Я почуваюся товстухою», – і сподівалася, що нічого надто особистого з мого життя я не викажу.

Проте з часом я по-справжньому потоваришувала з дівчатами з нашої групи. Я все не могла повірити, що вони знають про мене найгірше, та при цьому люблять мене просто так, беззастережно. Здобувши їхню довіру, я почала дедалі більше розповідати про себе. Коли я промовила вголос своє потаємне, то змогла зрозуміти, якими спотвореними стали мої думки.

Група допомагала мені бути чесною. Однак, що найважливіше, вони підштовхнули мене до одужання.

– Це твій розлад харчування тобі каже, що ти товста, – пояснила мені одного разу Мінді. – Ти маєш наказати своїй анорексії, щоб вона стулила пельку.

Її різкий коментар змусив мене збагнути: я стала заручницею власного розуму. Анорексія була впертою. Вона забрала з мене забагато енергії, вона не дозволяла мені дружити ще з кимось. Я присяглася собі, що одужаю. Я надто довго страждала й більше не хотіла так жити.

Тож зараз або ніколи. Анорексія має піти. Одного вечора, після зустрічі нашої групи, я намалювала у щоденнику могильну плиту. «Сьогодні я маю попрощатися з анорексією, – написала я, – якийсь час вона була моєю найкращою подругою. Нехай спочиває з миром».

Я відбула численні години терапії, я відчувала неймовірну підтримку групи, я повільно, дуже повільно, одужувала. Почавши виганяти анорексію зі свого життя, я нарешті спромоглася прийняти у свій простір тих, хто любив мене.

Одужання – складний шлях, сповнений невдач і поразок. Однак моя система підтримки виявилася такою сильною, що зрадити я просто не могла. Дівчата допомагали мені повернутися на шлях одужання – кожної нашої зустрічі.

Потім настав визначальний момент, коли я зрозуміла: «Я це зробила». Я сиділа тоді з найкращою подругою в ресторані. Ми вечеряли, вона дивилася на мене та всміхалася.

– Знаєш, Зое, ти так змінилася за час навчання в коледжі, – сказала вона. – Ти дійсно стаєш прекрасною, і зовні, і всередині.

Вона навіть не уявляла, як багато важив для мене її коментар. Саме цієї миті я зрозуміла, що в мене ніколи більше не виникне потреба голодувати. Анорексія ніколи не була моїм другом, а просто дивною хворобою, що обманом прокралася до мого розуму. Відпустити її було найважчим учинком у моєму житті. Утім, щойно змогла це зробити, я нарешті полюбила саму себе, нарешті знайшла справжніх друзів.

Зоя Найтлі

6. Цей шлях – Його, а не мій

Воля Божа – не дороговказ, а настанова.

Ендрю Дьюз

У моїй пам'яті зринає картина: я стою під будинком «Кронікл» – безліч ранків, – намагаючись прочистити собі мозок, зосередитися на своїх обов'язках редактора маленької недільної газети. Я пам'ятаю, як молився тоді, як благав Бога про допомогу.

Невдовзі почнуть сходитися колеги, тож час приклеїти фальшиву усмішку на обличчя, підсипати двійко-трійко жартів. Але себе я бачив у глибокому циліндричному колодязі, стіни навколо – із міцного гладенького граніту. Я залишався в чорній порожнечі мого життя. І виходу не було.

Я молився, але знав, що Бог не чує. І звинувачувати його за це я не міг. Він знав, так само добре, як і я, що я думаю тільки про наступну випивку, навіть, коли обіцяю, що покину, щойно він прийде мені на допомогу.

Я гадки не мав тоді, що він слухає. І чекає.

Мені було п'ятдесят, я був батьком і дідом. Успішним журналістом. Я був безпомічним таємним п'яничкою, а проте високофункціональним п'яницею, бо майже кожну годину, вільну від сну, я проводив за чаркою, плануючи, де б випити ще одну, або приховуючи докази випитої чарчини, докази моєї залежності. Жалюгідний досвід, що виснажує. Я постійно брехав, я невтомно працював, намагаючись жити, як нормальна людина, і водночас таємно підготовував ненажерливу лиху звичку, яка, якщо чесно, ніколи мене не задовольняла.

Якесь несамовите божевілля виймало мене щоранку з ліжка та підводило до першої чарки. За нею зазвичай ішов напад нудоти, потім – друга чарка, і ще одна, поки я не наливався цією отрутою до того, що міг угамувати дрижаки.

Попри те, що я намагався змінювати генделики, майже всі продавці знали, чого я прийшов та чого хочу, щойно я з'являвся у дверях. Я нікого не міг надурити. Я себе ненавидів, бо хоча мені п'яному не була притаманна агресія, я знав, що краще провів би годинку з ящиком пива, ніж зі своєю родиною.

Єдине, що для мене в ті часи важило більше за п'ятику, була моя робота. Я пишався тим, як пишу. Я знав: доки я можу писати, доти зможу зберегти останній клаптик власної гідності.

Проте страх того, що я можу втратити все, що змушений буду відповідати за свою п'ятику, що моя печінка не витримає, убивав будь-яку надію на мир у моїй свідомості. Ще кілька чарок – і мені буде байдуже. Гарзд, принаймні на кілька годин.

– Боже милий, невже ти мене не бачиш? Не чуєш мене? – молив я. – Я не хочу вмирати! Хіба тобі байдуже?

Мовчання у відповідь. Однак і в своїй ізоляції я далі молився. Не можу сказати, чому. Врешті, я знав, що алкоголь – завжди готова відповідь на мою молитву про втечу. Він давав мені те, що я хотів, коли я хотів.

Аж поки одного вікенду під час гульні я відчув нудоту. Я буквально не міг напитися, того грудневого понеділка я змусив себе прийти до офісу раніше, просто в цей час ми готували найбільший випуск газети за весь рік. Але я не зміг ні на чому зосередитися. Я був дуже хворий.

Нарешті я здався. Я вийшов із дверей розгублений, хворий, без жодної надії. Я був уцент розбитим: щойно я пішов геть від єдиної у світі речі, яка вартувала для мене бодай щось.

Я прагнув померти. Я молився, чекав на відповідь і знав, що її не буде.

Нарешті я таки вирішив попросити про допомогу. Хай як лякала мене така перспектива. Ми з дружиною зателефонували до кількох місць – і все стало на свої місця, мене прийняли в місцеву лікувальну програму.

Я зайшов до них – самотній, переляканий на смерть. Однак я не знав, що насправді не був самотнім.

Я пройшов програму детоксикації та кілька суворих днів реабілітаційних зустрічей, терапію і групові сеанси, і лише тоді відчув, що знову хочу молитись. Я сів на своєму ліжку.

– Добрий Боже, – усе, що я зміг вимовити, а відтак мене поглинуло всеохопне почуття. Обличчя спаленіло, без упину побігли сльози. Протягом кількох секунд я дізнався, як воно: відчувати присутність Бога в душі, відчуваючи її кожною

клітинкою свого ества. Це було неймовірно сильно, мов електричний струм біг по моїх венах.

Я заснув тієї ночі без страху – вперше за кілька років.

Замість страху з'явилося особисте усвідомлення того, що Бог провадить Свою волю через те, чого ми потребуємо, а не через те, чого хочемо.

Озираючись, я можу сказати, що мені тепер зрозуміло, яким досконалим був Його план стосовно мене. Він слухав увесь час. Я лише не здогадувався, що Бог може чекати, що я самостійно розпочну очищатися від свого безладу – до того, як розпочати направляти мої дії. Якби Він просто «вів» мене, я, либонь, пройшов би весь легкий шлях, не намагаючись прихилитися до Нього, не усвідомлюючи, як сильно я потребую Його присутності у своєму житті – день при дні. Правда в тому, що я, напевно, знову почав би пити, якби Він відповів на мої молитви так, як я того хотів.

І зараз, за кілька місяців по тому, я знову молюся, стоячи під будинком «Кронікл». Я стою сам-один, але сьогодні я складаю тверезі слова подяки, знаючи, що Він слухає, так само як слухав понад рік тому, коли я потопав у відходку[1 - Відходок – викопана яма, що править за вбиральню. (Тут і далі прим. ред., якщо не зазначено інше.)] огиди й ненависті до себе, страху й егоїзму.

Ніколи я не дивитимуся на молитву так, як тоді. Просто коли я був готовий радше померти, ніж і далі жити в моєму власному пеклі, Він дав мені нову порцію життя.

У свій спосіб, а не по-моєму.

Цей шлях – Його, а не мій.

Том Монтгомері

## 7. Учитися радості

Жити – це не просто бути живим, це – бути здоровим.

Марк Валерій Марціал

– Ні, Гейлі! Не спи! – кричала моя сусідка по кімнаті та найкраща подруга Іззі. – Обіцяй, що не заснеш!

Я гарчала на подружку, прагнучи, щоб та замовкла й кермувала машиною трохи не так, як у «ГТА» на компі. Тіло мое мертвим вантажем потонуло в пасажирському кріслі. Іззі не знала, що робити. Слів я розібрати не могла, але розуміла: вона плаче.

Я пам'ятаю, що вона зателефонувала моїй мачусі.

– Гейлі випила жменю таблеток, – казала вона, схлипуючи. – Не знаю скільки. Гадаю, багато.

Вона поклала слухавку, натиснула на газ іще дужче, знову закричала до мене:

– Твій тато тебе зараз повезе до лікарні!

Тепер я спиралася на панель із приладами. В очах темніло. Я бачила лише нажахане обличчя Іззі. Я здогадувалася, що сльози струменять по її щоках. Вона перелякано глипнула на мене, слухаючи:

– Чому ти таке мені влаштувала, Гейлі? Чому?

Останнє, що я пам'ятаю із цієї поїздки, була моя сонна відповідь:

– Бо, певно, Джеймсон усе правильно зробив, – пробурмотіла я та вирубилася.

Лікар сказав, що мені пощастило. Я собі міркувала, що геть і близько не так. Мої життєві показники були досить сильними. Серцебиття унормовувалося. Шлунок пекло вогнем, він страшенно болів, а я повільно поверталася до реальності. Та

я злилася, що вижила. Я злилася, що мене ось зараз тримають у вестибюлі лікарні, що навколо плач і стогін пацієнтів. Тато був поруч, мачуха терла зарюмсані очі, а лікар запитав мене про найважливіше:

– Міс Грегем, ви навмисно прийняли надто велику дозу?

Я заперечно похитала головою та сказала, що просто дуже боліла голова.

Тато зиркнув на мене:

– Говори правду. Скажи йому те, що ти відповіла Іззі.

Я закотила очі: всі вже аж надто драматизували ситуацію.

– Я сказала, що мій друг мав рацію.

– Її друг укоротив собі віку місяць тому, – зі злістю пояснив тато, ніби він звинувачував Джеймсона в тому, що той утокмачив мені в голову цю ідею.

Лікар повільно кивнув, тепер він розумів, що коїться. Уп'явся в мене очима.

– Ви гадали, що він мав рацію, скоївши самогубство, тож вирішили спробувати й собі?

Щось у його словах – мабуть, правда, – наче прохромало мене. Я впала навколішки, затулила обличчя руками, заридала так голосно, що замовкли найближчі до мене пацієнти. Усі дивилися на мене, мабуть, здивовані моїм раптовим зізнанням.

Не відриваючи рук від обличчя, я крикнула:

– І це не вперше!

Невдовзі мене помістили в окрему палату. За чотири години мене мали відправити до найближчої психіатричної клініки, де я мусила залишатися протягом трьох днів.



Що я накоїла? Я не подумала, як моя смерть подіє на людей.

Годинами я мовчки лежала там – самотня, налякана, мов дитина, яку відправили до її кімнати поміркувати над кепською поведінкою. Добрий і ласкавий медбрат на ім'я Ренді допомагав мені з усіма моїми потребами. Він навіть допоміг мені виплакати душу. Я цілу годину розповідала йому, яким хитким було мое життя останні десять років. Я розповіла йому про маминих приятелів – або залежних від наркотиків, або ж любителів розпускати руки. Ми з нею боролися зі страшними злиднями, кожен цент берегли, щоб хоча б істи нормально, а коли могли дозволити собі ледь теплу воду, щоб помитись, у нас було просто свято.

Потім я зізналася, що в п'ятнадцять років уперше спробувала вкоротити собі віку – аж двічі. Ренді уважно слухав, як я пояснювала: чотири роки поспіль я постійно завдавала собі якоїсь шкоди, різала себе бритвою, прагнучи болю і знову болю. Щойно закінчивши старшу школу, я занурилася в алкоголізм, розпусту, місяцями сиділа на кокаїні та метамфетаміні. Потім найдорожчий друг мого дитинства наставив пістоля до скроні й позбавив себе життя. Це була остання соломинка, а відтак я вирішила покінчити з оцим усім за допомогою одинадцяти таблеток із мого слоїчка зі снодійним.

Дійшовши до цього моменту, я захлиналася від ридань. Сили мої вичерпалися. Ренді спокійно дивився на мене, а за кілька хвилин промовив:

– Схоже на те, що ти навчилася виживати. Одначе життя – то не зовсім це. Не намагайся вижити, не треба. Радій, – він ніжно взяв мене за руку. – Забудь минуле, забудь усе лихе, що сталося, навчися радіти. Обіцяй мені, що ти спробуєш і так учиниш.

По моїх щоках котилися сльози. Я стисла руку Ренді.

– Обіцяю.

Три роки поспіль я писала, і це було моїм виходом із того мороку, в якому я жила. Дві тисячі тринадцятого року я була вже офіційно визнаним автором чотирьох завершених повноцінних романів. Отож, коли мене помістили до психіатричної клініки, я знайшла вихід – почала писати щоденник моїх переживань. Ці три страшні дні стали моїм відродженням. За три дні я навчилася більше, ніж дехто може навчитися за ціле життя. Медперсонал у цих стінах картав мене за те, що

я зробила собі, вони всі переконували мене цінувати ту милість життя, яку мені даровано. Друзі, котрі з'явилися тут у мене, підбадьорювали мене, вказуючи на те, яке справжнє благословення я здобула.

Тож на третій день я пішла звідти, сповнена бажання творити життя, гідне того, щоб його прожити. Мені багато в кого треба було просити вибачення, треба було позбутися лихих звичок, відновити стосунки з кількома людьми. Утім, я відновлювала саму себе, я припинила вживати наркотики, стала кращою людиною. Рік по тому я, вже письменниця, продаю свої романи через Інтернет, керую фондом допомоги музикантам та добродійною кампанією з продажу головних уборів, підтримуючи пацієнтів клініки. Мешкаю в стабільному та впорядкованому будинку, оточена чудовими друзями, я нарешті засмакувала, що таке щастя, якого завжди прагнула. Я більше не виживаю. Сьогодні я живу чудовим життям, і не лише для мене, а й для друзів, які підбадьорювали мене в найтемніші години у клініці. Справдила свою обіцянку, почала спочатку і, зрештою, навчилася радіти життю.

Гейлі Грегем

## 8. Дивлюся вперед, озираюся назад

Ніхто не здатен повернутись у минуле та розпочати все знову, але кожен може розпочати сьогодні й завершити – по-новому.

Марія Робінсон.

Кров тече з розбитих колін та ліктя, обличчя заюшене кров'ю – так я пришкутьгала того дня додому, скиглячи від болю. Я невдало стрибнула й гепнулася долілиць, намагаючись урятувати мою команду від уторгнення на нашу базу. Років мені тоді було, мабуть, вісім, я могла б сподіватися на співчуття до моїх поранень, але ця надія була ілюзією. Насправді ж, щойно мати побачила, в якому я стані, вона схопила мене за коси та почала трусити, мов ганчір'яну ляльку. І це було тільки вступом до побиття, яке на мене чекало.

– Скільки я тобі казала не бігати! – репетувала вона.

У дитинстві я звикла до насильства. Я зростала в родині, де не вбачали нічого неправильного у фізичному покаранні дітей. Побиття дітей було випробуваною та дієвою системою. Її передавали з покоління до покоління. Моя сім'я вважала, що нікому від цього ніякої серйозної шкоди не буде. Бандитом чи наркоманом ніхто в родині не став – от вам і доказ ефективності такої системи. Тож чому тоді відмовлятися від способу підтримати дисципліну, який довів свою ефективність? Прабаба була бабусю, бабуся була матір. У нашому випадку, відколи помер батько (мені тоді було два роки), бабуся й тітонька допомагали матері виховувати нас із сестрами. Тобто, для того, щоб нас бити, було ще дві додаткові пари рук.

Ніхто з цього не робив таємниці. Пригадую, як бабуся завжди хвалилася, які в неї чудово виховані шестеро дітей. А все тому, що різочок не шкодувала.

У моєму поколінні існувало безліч способів «виховувати» дітей: рукою, держакон від мітли, капцями, лозиною. Що ж до того, за які порушення належало бити, то чітких правил не було. Окрім біганини, я діставала лозиною за те, що ходила вдома босоніж. Мені перепадало й за те, що огризалась (о так, це було найперше у списку), або за те, що кидала грязюку на сусідську веранду. Час від часу мене били за те, що я зробила щось неправильно. А іншим разом – за те, що опинилася не в тому місці, не в той час. Залежно від настрою того, хто мене карав (мати, баби чи тітки), я діставала удари по будь-якій частині тіла, усіма переліченими вище знаряддями – байдуже, із ким і де я була в той момент.

У дитинстві я витримала стільки побоїв, що мати дивувалася: може, в мене вже імунітет виробився до болю, достоту як у бактерії розвивається здатність опиратись антибіотикам. Вочевидь, понад усе мені боліло не фізичне покарання.

Коли мені виповнилось одинадцять, мати вирушила на заробітки й більше не поверталася, хіба що раз на кілька років. Це краяло мені серце, а я нічого не могла вдіяти. Її фото я ховала під подушкою, плакала кожної ночі – майже місяць поспіль. Рана не загоювалася, навіть коли висохли сльози.

Проте з ласки бабусі й тітоньки побиття тривали. Та найдужче мою віру в себе нищив уїдливі титчин язик. Тітонька любила розважатися коштом моєї зовнішності. Вона якомога прозивалася на мене, не втрачаючи нагоди дошкулити

нищівними зауваженнями. Вона казала: «Присягаюся, ти собі думаєш, що тобі з цими кульчиками гарно, га?» або «Можу собі уявити, який у тебе вигляд, коли танцюєш: мов мертвяка з могили вийняли, а він собі гойдається, поки на шматки не розвалиться». За цими коментарями зазвичай лунав дзвінкий сміх, який завдавав іще більшого болю.

І вона добре знала, як дошкулити сильніше. Моя освіта для мене означала все. Це була втеча від жалюгідного становища та злиднів. У школі я почувалася впевненою, я знала, чого можу досягти. А тітка не дозволяла навіть цього. Вона вичавлювала останню краплину надії, яка мене живила, постійно нагадуючи: «Ти що, справді гадаєш, немов маєш змогу вступити до коледжу? Еге ж, на ті гроші, що твоя матуся надсилає».

І от саме в ті часи, коли все навколо здавалося безрадіним, я набралася відваги, повіривши в те, що добрі справи чекають на мене в майбутньому. Я вірила, що, коли людина весь час терпить поневіряння, Бог неодмінно так чи інакше за це віддячить. Я вчепилася за цю віру, немов за рятівний круг у відкритому морі, коли жодного човна поблизу.

Скільки ночей я лежала в ліжку, не спала, крізь нашу блаженську фіранку дивилася на силует сандалового дерева за вікном. На стіні мерехтіли тіні від кружлянь електричного вентилятора, темрява охоплювала мене, а я висвітлювала свої образи, які мені не дозволяли вимовляти мої кривдники. І в котрийсь із таких моментів я збагнула, що мати, бабуся, тітка і я – ми всі мали одну спільну рису: ми всі були жертвами нашого виховання. Я буду така сама, як вони, коли матиму власних дітей? Я поклялася, що зроблю все можливе, щоб не чинити так. Я запряглася собі зламати цю традицію кепського поведіння, яка закоренилася в нашій родині. Я поклялася: «Мої діти крізь це не пройдуть».

У сьогоднішні нічого радісного не було. Отож, я дивилася в майбутнє, коли більше не житиму в злиднях, не поневірятимуся, не буду безпорадною. Сповнивши свій розум позитивними думками про те, що трапиться потім, я прокинулася вранці, готова подивитися в очі новому дню.

І настав день, коли здійснилося те благословення, на яке я так чекала. У тринадцять років я склала національний конкурсний іспит, який надав мені стипендію для навчання в одній з найпрестижніших старших шкіл у країні. Стипендія забезпечувала мені харчування й проживання – мій квиток із дверей цього дому. Щодо коледжу, правди ніде діти, мати не могла собі дозволити

відправити мене туди. Проте виявилось, що вона не мусила витратити на мене ні цента. Я заробила стипендію, яка давала мені змогу здобути ступінь бакалавра в одному з найкращих університетів країни. Закінчивши університет, я змогла знайти собі давно омріяну роботу, що відкрила мені світ можливостей.

Багато років по тому мати зізналася, як вона шкодує про те, що була нас у дитинстві. «Якби я лишень знала те, що знаю зараз», – казала вона. Я завжди міркувала, як обернулося б мое життя, якби в мене було краще дитинство. Але ж це не так уже й важливо, правда? Важить те, що я вижила, попри дитинство, яке я мала, і що завдяки йому стала сильнішою.

Зараз у мене є своя дитина. Я роблю все, щоб додержати слова, яке дала собі в дитинстві. Попри мої найкращі спроби бути дбайливою мамою, я час від часу вибухаю та дію, як усі ті жінки, котрі зростили мене.

Коли думаєш про це, розумієш, яка вона – іронія долі. Дитиною я знайшла в собі внутрішню силу, дивлячись уперед, у майбуття. Тепер, ставши дорослою, я навчилася, що єдиний спосіб здолати мою боротьбу – це дивитися назад. Лише загоївши рани, отримані в дитинстві, я змогла стати щасливішою людиною та кращою мамою своїй дитині.

Жаклін Лорі

## 9. Жахливі спогади

Сни оновлюють нас. Хай скільки нам років, хай у якому ми стані, вони розкривають наші внутрішні можливості та красу, яка чекає свого часу.

Гелен Келлер

Жахливі спогади про наркотичну залежність мого сина Джиммі знову й знову намагаються заповнити мої думки. Ще тільки ранок, а я вже вся в холодному поту. Сиджу у внутрішньому дворіку моєї дочки Еллісон. Тінь від будинку та легіт дають бодай якесь полегшення. Біля моїх ніг – доньчин пес Рокі, вітерець

гойдає рожеві квіти на клумбі.

Дві-три машини проїжджають вулицею, у цій густонаселеній місцині ранок суботи – не той час, коли терміново потрібно виходити у справах. Мені дуже подобається, що я тут, у цьому місті, живу в дочки, поки в мене вдома відновлюють електропостачання. Вчорашня буря залишила багатьох без світла. Нам пощастило, що в Еллісон електрика працює як годиться, тож ми знайшли чудове місце, де можна переночувати. Одначе жити в цьому місці постійно – не для мене. Буду щаслива, коли повернуся до свого маленького містечка.

Минає година, і потік машин стає дедалі більшим. Люди з'являються на тротуарі. Цікаво, про що вони думають? Може, складають плани на день? Непокояться про своїх коханих? Або, як я, намагаються позбутися лячних спогадів?

Та я не можу більше відштовхувати ці спогади. Вони, наче буревій, бентежать мої думки, мов вітер, що увірвався крізь відчинене вікно. Я пригадую той день, коли виставляла Джиммі з цієї квартири. Він тоді жив з Еллісон. Жахливо, але я тоді викидала свого сина на вулицю, до безхатченків, до інших наркоманів. Бо того дня він пішов шукати наркотики, поцупивши гроші Еллісон. І повернувся. Він стояв тут, у цьому дворику, просив, щоб ми його впустили або принаймні віддали йому пістолет, який він мав у себе в кімнаті. Батько тоді взявся за ломик, готовий битися.

Через свою залежність Джиммі крав у нас усіх дуже часто. Тож настала пора з'ясувати стосунки. Батько міцно тримав ломика в одній руці, постукував ним по другій і сказав синові: «Можеш почекати тут, коли схочеш. Але ти не зайдеш. Я викликав поліцію, і ми разом подивимося, де там у тебе пістолет і чи маєш дозвіл носити зброю».

Джиммі вже побував у в'язниці, на лікуванні та мав досвід безхатченка. Зараз він знову наближався до цієї межі. Я не знала, коли і як це має скінчитись. Я тоді думала лише про одне: Джиммі лежить мертвий від передозування десь на вулиці, а ми його вигнали з домівки. Любов жорстока, це жахливо для всіх у родині, але тут ризик був іще більшим: він помер би, якби ми цього тоді не зробили. До того як з'явилася поліція, Джиммі та його подружка, теж наркоманка, пішли від нас. Серце мое краялося, його частина пішла разом із моім сином.

Потім я почула сирени. Машини поліції мчали до парковки біля нашого будинку, блокуючи інші автівки, що намагалися виїхати; поліція заблокувала всю вулицю. Поліціанти в бронезилетах, націливши пістолети на наш дворик, бігли до нас із криками: «Де зброя?» Вони хутко зайшли до приміщення, обшукали кімнату Джиммі, знайшли порожні пакети від заборонених наркотиків, купу шприців. Батько провів їх до нашої машини, де він заховав пістолет на випадок бійки. Поліція конфіскувала зброю, бо ні Джиммі, ані його дівчина не мали на неї дозволу. Це було порушенням їхнього випробного терміну.

Зараз я можу спокійно пригадувати це все, бо Джиммі вже чистий перед законом, спокійно спить у квартирі Еллісон, заборонені речовини виведено з його крові. Життя безхатченка довело його до дна. Джиммі круто переінакшив своє життя. Зараз він має постійну роботу – вже чотири роки. Він тренується з тайквондо та відвідує коледж, навчаючись на консультанта з питань залежностей.

Минулого тижня я бачила, як він у білому кімоно показував вправи перед цілим класом. Учитель Кім сказав: «Молодець, Джиммі, справді добре!» Я сиділа з іншими батьками в зоні для глядачів, очі мені застеляли сльози. Чи гадали мої сусіди про те, що в мене зараз на думці? Якби вони запитали, я відповіла б із широкою усмішкою та щирою гордістю: «Це мій син!»

Сюзан Ренделл

## 10. Пишу своє зцілення

Кохання – велике диво зцілення.

Любов до себе творить у житті дива.

Луїза Л. Хей

Протягом багатьох років я страждала на психічний розлад – дисморфічний розлад тіла, скорочено ДРТ. Увесь цей тяжкий час я постійно відмовлялася сприймати своє тіло й зовнішність, гадаючи, що я надто потворна, щоб жити.

Я потерпала від низької самооцінки, депресії та суїцидальних думок.

Майже щоразу, як я дивилася на своє відображення, думала, що дивлюсь у криве дзеркало в кімнаті сміху в парку атракціонів. Утім, для мене це була, мабуть, кімната жахів, я постійно боролась із цим страхітливим образом. Прикро казати, та я проводила безліч годин, намагаючись «виправити» мою, мовити б, недосконалість, але програвала в цій боротьбі – я віддавалася на волю гіпертрофованій тривожності, соціальній параної, нестерпним серцевим нападам.

Я кілька разів діяла під впливом своїх суїцидальних імпульсів. Цей розлад не лише впливав на моє щоденне життя, він також руйнував стосунки з тими, кого я любила, мою роботу, все життя загалом. Розлад не дозволяв мені виходити з дому, цілком насолоджуватися життям з іншими людьми.

У розпал цього бою проти самої себе до мене прийшло палке розуміння: єдиний шлях із цієї ситуації – написати про муку, яка руйнує моє життя. Так спроби писати стали для мене рятівною милістю, джерелом зцілення. Коли я писала, то припиняла думати про свою уявну потворність і про самогубство. Це, своєю чергою, дало змогу розпочати зцілення, трансформацію, моє нове життя розквітало.

Розпочавши писати про свою боротьбу з ДРТ, я побачила, якою мірою ця дія є терапевтичною, як вона надає мені свободу, бо я розбиралася з ранами мого минулого, вчилася любити саму себе. Мій терапевт одного разу сказав мені: «Коли ти навчишся любити саму себе, правильно і зі здоровим підґрунтям, це стане для тебе одним із найважливіших дарунків, який ти могла б зробити і собі, й іншим». Це піднесення духу дало надію на яскравіше майбуття не лише для мене, а й для тих, кого я любила.

Завершивши книжку, сповнена палких сподівань на допомогу інших, я майже на півтора року відклала її на полицю. Тоді я почала думати про іншу аудиторію. Я взялася писати християнські молитви для жінок із чудової організації «Сила змінюватися». Мої щотижневі молитви були заплановані, опубліковані та видані для понад двадцяти тисяч жінок світу. Я не лише змінювала перебіг власного життя за допомогою своїх книг, я також дістала благословенну нагоду вести блог наставниці, що дозволяло мені служити пораненим людям у всьому світі.



Час спливав, я знала, що пора вже мені видавати книжку, яку я відкладала. Таким чином, я надіслала у друк «Підніми мою дочку: шлях від п'їтьми до свїтла». У серці своєму я знала, що це буде цїнним ресурсом для читачїв – для тих, хто провадить схожу боротьбу.

Сьогоднї я так само пишу. Вїрю, що це мене рятує. Це надає сенс моему їснуванню. Я змінююся, змїни їдуть їзсередини назовнї, я сповнена бажання допомогти їншим, дотягнутися до них через свої книжки, через блог, через роботу в малих групах для жїнок їз проблемами.

Я гадала, що менї нїколи не вдасться уникнути болю мого минулого ї розладу, який сїяв безлад ї спустошення навколо мене, але я вдячна життю, що помилялася. Щойно я занурилася в письменницьку працю ї журналістику, як змогла дотягтися до їнших, я знайшла новий спосїб життя. Завдяки цьому я навчилася, що без любовї до себе такої, якою ти є, майже неможливо полюбити їнших.

Барбара Елперт

## 11. Безлїч можливостей

Щойно ти усвїдомив свою боротьбу, стають можливими дива.

Мао Цзедун

Рано-вранці на початку Дня святого Патрика я дивлюсь у вїкно кухнї на сїруватий серпанок тихого дощу. На сусїднїй вулицї натовп збирається для параду, я можу витягнути шию, виглянути у вїкно та побачити цих радїсно збуджених людей. Я незграбно пересуваюсь у своєму крїслі, що стало моею могилою. Дим моеї цигарки витанцьовує на тлї трїщини в шибці, коли пронизливий подих вїтру долїтає з Гудзону.

Малюк розплачується з вуличним торгївцем ї бїжить далї, розмахуючи яскравим прапорцем. Менї забиває дух через коротке вїдчуття насолоди вїд цього

чудового моменту, який відволікає мене від моїх клопотів. Мій чоловік учора додому не прийшов, і я його не звинувачую. Якась жінка захилиє голову, сміючись із того, що шепоче їй на вухо диригент оркестру. Чому б мені не пройти прогулятися, не приєднатися до святкування?

Пригублюю ром, рука злегка тремтить. Сніданок. Міркую, чи вистачить цієї порції, щоб убити біль у моїй душі. Кого я намагаюсь обдурити? Я викинута з життя, нікому не потрібна жінка. Я не милася три дні. На вулиці за вікном – нормальні люди, які мають своє місце в цьому світі, володарі свого життя.

Проте тут я в безпеці. Я – мов тінь за віконною рамою, мене ніхто не помічає. За вікном проходять оркестри та зникають із поля зору.

\* \* \*

Інший ранок. Я знову дивлюсь, як сходить сонце, і кров б'є мені в голову, коли я спинаюся на ноги. Коли я іла востаннє? Серце калатає, я думаю, що вмираю. Я така самотня. Я блукаю кімнатою, під ногою шурхотить газета. Піднімаю, тупо дивлюся на неї. Щось у мені має змінитися. Я нічого не маю. Ні чоловіка. Ні грошей. Ані гідності.

Я гортала церковні сайти, шукаючи когось, хто міг би забрати мене й дати бодай якусь надію. Це було якесь оніміння. Сльози бігли бистрими гарячими потоками по моїх пропитих щоках. Я взяла газету та пожбурила геть. Мій чудовий шестирічний син крутиться вві сні в іншій кімнаті. Коли він прокинеться, я намагатимусь удавати здорову людину. Якщо мені найближчим часом не покращає, він більше мене не любитиме.

Я дико озирнулася навкруги. І справді, нічого вже не лишається робити. Я відчайдушно прагну позбутися цього постійного болю, він переслідує мене. Аж раптом до мене приходиться незбагненна потреба у молитві. Я рушаю до спальні, засвічую свічку, ставлю її на підлогу. Уклякаю, опустивши обличчя та відчуваючи якийсь слід тепла на щоці. Ніс притиснула до килима, він аж зігнувся. Груді вологі від мовчазного плачу.

Я шепочу: «Боже, якщо Ти є, якщо Ти справжній, подивись: я потребую допомоги. Допоможи мені. Будь ласка».

\* \* \*

Я човгаю крізь металеві двері. Мене приймають на детоксикацію. Голосно цокає годинник. Інші пацієнти викликають у мене почуття небезпеки. Мені холодно, липкий піт розтікається тілом, у животі порожнеча.

Мене питають: «Ви знаєте, чому ви тут, Меган?»

Відказую: «Я хочу навчитися».

\* \* \*

Я сідаю у ванну з бульбашками, тепле повітря тече до моїх змучених легенів. Сьогодні Великдень. Зараз ми з моїм маленьким сином улаштуємо прогулянку по траві босоніж. Я вдячна за такі прості речі. Це має бути весело. Зараз я можу небагато. Я все ще не готова, мене пече сором. Учора ввечері на зустрічі нашої групи я сказала: «Коли мені стане краще, все буде інакше». Я знаю, мое місце тут, проте я не в захваті від того, що мене називають алкоголічкою. Та це все не має значення. Зараз я – частина чогось більшого. Я почала розуміти, що не така вже я жахлива істота. Так, я брехала, маніпулювала, віддавала себе на жару. Проте зараз я вже не та. Дехто може сказати, що я не гідна жити в мирі. Але я гідна. Я не сама. Тендітне мерехтіння вогника надії сповнює мое серце. Я глибше занурююсь у воду.

\* \* \*

Сьогодні в мене знову зламалася машина. Я ошелешена: як мені тепер дістатися на роботу, із чого мені платити за ремонт? Треба зупинитись і сконцентруватися на тому, що працює просто зараз. У мене є дім, сім'я, гарна робота, люди поруч, які дбають про мене. Я твереза. Гарзд, майже твереза. Вся ця відповідальність – її забагато для мене. Що я збираюся робити? Я не можу віднайти рівновагу. Мене вже нудить від цієї безглуздої автівки. Я так гарую, але жодного руху вперед. Я намагаюся не злитися на сильних світу цього. Я все роблю як годиться, а таки дістаю кару! У животі – революція. Треба терміново до вбиральні.

Сиджу в туалеті, сльози котяться по обличчю. Вони вичищають пилюку з мого погляду на ситуацію. Я чую ніжні голоси мудрих жінок із товариства тверезості, які нагадують мені: мої думки зараз рухаються в небезпечному напрямку. Будучи ображеною, я можу знову збурити той самий хаос, якого так боюсь. Я довго й повільно дихаю. Знаходжу те, що цінне для мене. Я починаю з формулювання наміру: «Я хочу бути вдячною. Я хочу бути в мирі».

Одразу потому згадую чоловіка, якому допомагала на роботі. Він розповідав про молодичку, котрій видалили товсту кишку. І я усвідомлюю: «Боже милий, Меган! Принаймні твоя товста кишка в тебе на місці!» Тепер я сміюся зі власної недолугості. Я пережила значно гірші обставини. Що там якась зламана машина? Я сміюсь і плачу, все одразу. Напруга зникає.

\* \* \*

Я знов у своєму реабілітаційному центрі. Навідую подругу, повертаю те, що давали мені. Я можу пробачити собі, коли служу іншим, терпляче і з прийняттям. Пізніше я визнаю: я дещо розгубилась у звичайному житті. Я ціную роботу, тренування із софтболу, приготування обіду. Стою у вестибюлі реабілітаційного центру. Бачу, де я була. Утім, пам'ять про це місце не панує наді мною. Я вже не є немічною й розгубленою. Мої очі широко розплющені, я готова. Я завершила коло, це так. На моєму шляху було багато істин, і кожна вела до наступної. Я всміхаюся та рушаю вперед, приймаючи саму себе.

\* \* \*

Я лежу в ліжку, відчуваючи лагідне ранкове світло. Мої думки – мов ніжний серпанок, я оновлена. Майбутнє – таємниця, але мені не потрібні знання про нього, щоб відчувати себе сповненою можливостей. Я не унікальна, проте зараз мені вистачає відваги сказати: я можу пробачити собі, я заслуговую на радість.

Я відчуваю цю радість повною мірою, тому можу ділитися нею з іншими. І тепер ділюся своєю історією, щоб хтось іще міг зрозуміти: кожен із нас стоїть на порозі чудових перетворень. Сьогодні я вірю в дива, бо я – одне з них.

## Розділ 2. Кинути виклик хворобі

### 12. Надія перемагає ВСЕ

Часом я почувалася дико, прикро, безнадійно нещасливою, але попри це все я достеменно знала, що просто бути живою – вже чудово.

Агата Крісті

Різдвяного ранку я прокинулась у корчах, такий був біль. Ми забули про подарунки та помчали до лікарні. Після серії аналізів мене нарешті поклали у відділення. Тромбоцити були 3.300, при нормі вище за 150,000.

За кілька днів поставили діагноз. Лейкемія. Гостра лімфобластна лейкемія (ГЛЛ) із філадельфійською хромосомою, коли вже точно. Тобто швидкоплинна лейкемія. І лікування мало бути теж максимально швидким. Я ще не встигла збагнути, яким чином біль у спині та грудях перетворився на рак, а мене вже відправили до іншого міста, у лікарню, де була палата трансплантації.

Ніколи я не розлучалася зі своїм шестирічним сином уночі. Як мені сказати йому, що мама буде жити в лікарні, можливо, кілька місяців поспіль? І – найгірше – як пояснити дитині, що, коли щось піде не так, мама взагалі може не повернутись? А ви як кажете своїм дітям про таке? А собі як про це говорите?

Тоді саме тривала епідемія грипу, тож синові не дозволили мене провідати. Малюк потребував свого татка, тому я відправила чоловіка додому, щоб він заспокоїв нашого хлопчика. Я лишилася в лікарні сама – витріщатися в телевізор зі старими передачами та впадати в розпач від думок про те, що ніколи не побачу, як дорослішає мій син. І ця думка виймала з мене всі сили.

Мені завжди щастило втекти від проблем, утішитися та заспокоїтися, коли я читала чи писала книжки. Однак лікування не надавало змогу зосередитися та мислити ясно. Таке було відчуття, ніби ще одну частину мене відрізали. Здоров'я, родина, а тепер і здатність мислити – скільки ще я втрачу?

Хіміотерапія давала мені двадцять п'ять відсотків шансів на життя. Трансплантація кісткового мозку підвищувала мої шанси до тридцяти – п'ятдесяти відсотків, але зоставалася двадцятивідсоткова ймовірність, що я можу померти під час самої трансплантації. Я тоді гадала, що ці цифри були для мене найбільшим викликом, але помилялася.

У лікарні відмовилися розглядати питання про трансплантацію, якщо мое страхування цілком не покриє витрати на операцію. Тоді в новинах якраз пролунало інтерв'ю з чоловіком, який мав державне страхування, а проте дістав відмову у трансплантації. Поки я чекала на відповідь від моєї страхової компанії, він помер.

Якби я продала все, що мала: будинок, машину, навіть останню сорочку, – я не зібрала б достатньо коштів на операцію. На щастя, страхуючи мого чоловіка на роботі, ми обрали план найвищого рівня охоплення, тож витрати на трансплантацію покривалися.

Однак ми мусили відшукати донора.

Першою аналізи здала моя сестра, але її показники не підходили. Із братом ми припинили спілкуватися майже одразу після смерті нашої мами, яка померла через рак яєчників. Понад десять років ми нічого не чули про нього. Моя племінниця знайшла його в Інтернеті, і він вилетів із Вашингтона, щоб пройти аналізи, та запропонував переїхати до нашого міста, якщо виникне потреба доглядати мене (бо після трансплантації мені був потрібен догляд 24 години на добу).

Рак, який перетворив мое життя на суцільний жах, повернув брата в родину.

Ця зустріч була водночас гіркою й солодкою. Та його аналізи теж не годились. Я потребувала анонімного донора. Людям зі змішаною расою, таким як я, важко знайти відповідного донора. Багато кому взагалі не вдається. Я приготувалася вмирати.

Одного похмурого дня я запитала свого онколога, чи є в мене бодай якась надія.

Він відповів: «Надія є завжди».

І довів, що мав рацію. Вони знайшли донора.

Перед трансплантацією я мала пройти хіміотерапію, зокрема отримувати ін'єкції просто у хребет. Окрім того, треба було зробити біопсію кісткового мозку, тобто мені в хребет устромляли велику голку, щоб узяти мозок на аналіз. Ви знаєте, що знеболити кістку не можна? Біль був неймовірний. І певні моменти я гадала, що не витримаю. Але витримала.

Щоб якось упоратись із цим, я вела блог – публікувала веселі й сумні дописи про своє лікування. Геть незнайомі люди лишали мені коментарі про те, що мої записи їх надихають.

Одного ранку я прокинулась, і майже все моє волосся лишилося на подушці. Я тоді написала хайку, запостила його разом зі своїм фото – без волосся, але з усмішкою. Сину я дозволила малювати фломастерами в мене на голові – щоб він не боявся такої мами.

Якось, коли в мене була ремісія, тобто шанси на успішну трансплантацію зросли, я отримала кістковий мозок шляхом простого переливання крові. Наслідки мене виснажили. Мені вводили крапельниці з морфіном, але все одно біль був нестерпний, отож я не могла навіть їсти. Через ускладнення я залишалась у лікарні протягом сорока чотирьох днів.

Цей досвід для мене – найтяжчий у житті. Просто лишатися живою. Проте я боролася. Кожного дня я вибиралася з ліжка та робила вправи, які тільки могла. Я подумки малювала собі образ мого сина, як він закінчує школу. Якби я могла вижити лише силою своєї волі, то зробила б це.

Мене вразило те, наскільки я втратила сили. Мене виснажували навіть прості спроби пройти кімнатою. Одного дня несподівано відмовили ноги. Я не могла підвестись, а двері я замкнула, тож ніхто не міг потрапити до мене. Щоб дістати допомогу, я мусила повзти до дверей.

Просто перед переливанням крові в мене відкрилася носова кровотеча, що тривала впродовж трьох годин. Мені було смішно дивитися на себе у дзеркало. Ніс – із марлевими тампонами, синці по всій довжині рук, від низького рівня тромбоцитів, очі ямкуваті. Коли медсестра запитала, що таке, я зі сміхом відповіла: «Перше правило Бійцівського клубу...»

Це жахливо звучить. І було жахливо. Але ми пройшли крізь це все зі сміхом, молитвою і сльозами. Я жартувала з чоловіком, коли він мусив допомагати мені в д?ші, – мовляв, ти ж зі мною від самісінького медового місяця в д?ші не був. Я навчилася підпиратися, щоб не впасти. Коли ж упала, покликала на допомогу сина – мого героя! Я дивилась, як він мене підводить, пишалася ним. Щодня я потроху ходила, щотижня збільшуючи навантаження, відновлювала свої сили.

Невдовзі після того, як мене виписали, раптово помер мій батько. Я була спустошена. Кілька місяців я не могла побачитися з ним через свою хворобу. Якби я тоді впала в депресію, то ніколи не одужала б, тож вирішила згадувати наш останній спільний Святвечір, до того, як мені поставили діагноз, до того, як він помер. Мені пощастило: я встигла сказати йому – за кілька днів до смерті, – що трансплантація пройшла успішно, що ознак раку більше немає.

Минув рік по тому, як мені поставили діагноз, що змінив усе моє життя. Знову було Різдво. І я збагнула тоді, що цей час став для мене переходом: від боротьби за виживання до життя. Я мала жити власним життям. Так, я могла б зневіритися через випробування, що випали на мою долю. Проте я обрала інше: я рахувала моменти щастя, неймовірну підтримку друзів і родини, повернення брата, з яким загубила контакт, безмірну щедрість невідомого донора кісткового мозку і, врешті, саме життя.

Тепер, три роки по тому, ми відкладаємо кошти на поїздку до Disney World, і я піду своїми ногами, без візка. Вся наша родина – син був просто в захваті! – ходила в похід із наметами до Великого Каньйону. Я працюю із програмою «Стань донором», щоб нести іншим дарунок життя. А Різдво для мене вже не жахливий спогад. Я прийняла виклик і здолала його, хоча й гадала, що ніколи не зможу. Мое життя дійсно благословенне.

Рісса Воткінс



### 13. Що зробив зі мною рак

Страх захворіти на рак змінив мое життя. Я вдячна за кожен прожитий мною здоровий день. Страх допоміг мені зробити життя пріоритетом.

Олівія Ньютон-Джон

У віці тридцяти п'яти я стояла під душем і раптом відчула, що щось не гаразд. Перевірила двічі. Так, якийсь вузлик з'явився в моїх грудях. Усю безсонну ніч потому я перевіряла й перевіряла, молилася, щоб це було лише моєю уявою, якоюсь аномалією, чим завгодно, тільки не справжньою пухлиною. Але вона не зникла в ранковому світлі. Я зателефонувала лікареві, щойно почалися робочі години. Протягом наступних кількох днів лікар ганяв мене по всіх можливих аналізах.

Коли я почула діагноз, мій світ змінився. Мені виповнилося тридцять п'ять, у родині онкології не було – отож, лікар здивувався так само, як і я. Кілька днів я провела, мов у тумані, відчуваючи, як накривають мене емоції – від паніки до заперечення. Нарешті прийнявши діагноз і свою нову реальність, я вирішила зробити собі те, чого інші не зможуть.

По-перше, я вирішила подивитися хворобі в очі. Інтенсивне лікування вимагало від мене повної розумової, фізичної та духовної концентрації. Я хотіла бути добре поінформованою, тож вирушила до найближчої медичної бібліотеки, де покопирсалася в кількох часописах і книжках, воліючи дізнатися, що таке проточна карцинома. Зробивши копії, я назбирала достатньо матеріалу, щоб розібратися в різноманітних варіантах, які пропонувала моя команда лікарів: хірургічне втручання, хіміотерапія, опромінювання.

Наступного ранку я розклала матеріал відповідно до запропонованого лікарем плану лікування із трьох етапів. Щоб уникнути інформаційного перенавантаження, я зосередилася на одному – на хірургічному втручанні: як воно має відбуватись і чому. Заходячи до операційної, я була максимально готовою, наскільки готовою може бути людина, яка зараз утратить частину свого тіла.

За кілька днів по тому я пережила момент, який лякав мене найдужче – я подивилась у дзеркало на своє пошрамоване тіло. Я зняла останню пов'язку. Так, я скидалася на клаптикову ковдру, але відчула, що ці клаптики з'єднали своєю любов'ю та підтримкою мої друзі й родина – усі незліченні тижні, які передували операції.

Під час реабілітації я крок за кроком вивчала інформацію про хіміо- та радіотерапію. Я хотіла краще підготувалася до обговорення своєї недуги з лікарем, бо мені так легше обрати правильний шлях лікування. Таким чином, я погодилася на хімію, але, всупереч пораді лікаря, відмовилася від опромінювання. Воно могло б убити частину мого серця й легенів, а я не хотіла відмовлятися від активного способу життя заради «шансу» це життя продовжити.

Коли я вперше прийшла на хіміотерапію, у мене щелепа випала. Забило дух не тільки від запаху медикаментів, а й від самого вигляду величезної кімнати, уздовж стін котрої стояли крісла пацієнтів. Я уявляла собі зовсім інше. Люди не відпочивали в затишку приватних палат, не лишалися в темряві перед зустріччю з хімічним демоном. Навпаки, пацієнти розмістилися рядами, мов худоба на фермі перед доїльними апаратами. Я почувалася незручно, ніби втручаюся в особистий простір, отож намагалась уникати зустрічі поглядом із під'єднаними до крапельниць людьми. Я зосередила увагу на медсестрі, яка провела мене далі в кімнату.

Вона запропонувала мені крісло між двома іншими пацієнтами, які теревенили між собою, незважаючи на червоні й сині хімікати, що наповнювали їхні крапельниці. Я сіла між ними, перепросивши за втручання. Вони зовсім не образилися, навпаки, залучили мене до своєї розмови. Вони розпитали про мою історію, відтак поділилися власними. Згодом я зрозуміла, що порівняно з ними мені з моім випадком іще пощастило. Як я могла так жаліти себе, коли інші справлялися з гіршим?

За годину мій новий приятель заснув. Я скоро дізналася, що це був звичайний ефект хіміотерапії. Я витягла історичний роман і занурилась у читання. Наступні візити на хіміотерапію стали для мене своєрідною втечею. Крапля за краплею падали в трубочці, а я мандрувала іншим часом і простором. Так ці години, які я проводила під'єднаною до крапельниць, видавалися мені менш нудними.

Наступні шість місяців минули, немов один день: перебратися з ліжка на кушетку, вийти до вбиральні, повернутись. У ті дні, коли я почувалася краще, я робила щось необтяжливе вдома, ходила на роботу.

Місяці лікування змучили мене. Я навчилася вдячно приймати запропоновану допомогу. Якщо хтось хотів принести вечерю, я відповідала: «Так, дякую». Хтось пропонував прибрати в мене вдома? Звісно. Сходити по продукти? О, будь ласка. Моїх друзів і родину мені ніби Бог послав. Без них я просто заповзла б у віддалений куток і зіщулилася там.

Я знала, що цей духовний підхід до виклику, який кинув мені Великий Р., матиме таке саме велике значення, що і фізичне лікування. Я читала Біблію про цілющий доторк Бога. А ще уявляла собі, що по моїх судинах мандрує моя власна Супержінка, убиваючи ракові клітини. Вона була безстрашною та невтомною. Від мізинця на носі до маківки, я уявляла собі систему, яка очищується від лиховісних клітин. Цей спосіб мислення не лише надавав мені сили, він дозволяв мені зосередитися на відчуттях, а не лише на тих величезних фізичних втратах, які рак заподіяв моему тілу.

Інші пацієнти розповіли мені, що на відновлення енергії, яка в мене була раніше, на повернення ясності розуму організмові знадобиться майже рік. Того дня, коли я прокинулася такою, якою була раніше, я часу не гаяла. Я відкрила себе життю: нові люди, місця, різноманіття і вся ця безумовна радість.

Мое нормальне життя змінилося. Тепер я не вагаючись можу проїхати дев'ять годин лише для того, щоб побачити рідкісну пташку, про котру почула, дертися повними змії джунглями Південної Америки, щоб насолодитися квітами рідкісної орхідеї. Коли мені пропонують спробувати іноземну страву з підозрілими інгредієнтами, я міркую: а чом би й ні? Куштувати козлячі тельбухи – то дрібнички порівняно з лікуванням раку.

Дороги у всіх людей різні. Кожна людина, стикаючись із викликом, який змінює її життя, обирає власний шлях. Я, звісно, не хотіла б зустрічатися з Великим Р. у своєму житті. Проте без нього я, мабуть, прогавила б дві речі: можливості й зростання. Зараз я зустрічаю виклики та зміни з більшою втіхою й співчуттям. І я вдячна за кожен день, хай що він приносить мені.

#### 14. Дякувати за неможливе

Любов матері – це те джерело, яке надає пересічній людині силу чинити неможливе.

Меріон К. Гаретті

Пологи виявилися важкими – після легкої вагітності. Наш син народився за допомогою щипців. Я так прагнула стати мамою, я дякувала за це маленьке життя в моїх обіймах. Ми з моїм чоловіком Марком планували природні пологи, із тихою музикою, м'яким освітленням пологової палати, теплою водою, щоб скупати немовля після пологів, та негайним грудним годуванням. Але наші плани були зруйновані. Наш син ішов обличчям догори. В ті дні майбутня мати мусила сподіватися лише на те, що дитя перевернеться саме, поки вона лежить, під'єднана контактами до приладу, що нагадує телевізор із паршивим зображенням. У цьому безладі, у цьому критичному становищі згасло світло, ванна з водою перекинулася, а музика замовкла. Тоді мого чоловіка виставили з кімнати.

Лікар хутко зробив спинномозкову ін'єкцію, і наш син з'явився на світ. Коли його нарешті покладали мені на руки, я побачила подряпинки на його лобі. Пригадую, я тоді ще подумала: от же, сильний малюк, таку залізну хватку пережив. Минуло два місяці, ми з Марком насолоджувалися батьківством. Наближався День подяки, і ми нетерпляче очікували на наше перше свято разом із сином.

Двадцятого листопада я годувала груддю нашого малюка, аж раптом у мене почався сильний головний біль. За кілька годин біль став нестерпним, я навіть не могла зігнути шию. Коли Марк прийшов додому з роботи, стан мій був геть жахливим, температура 40,6. Марк вирішив завести мене до «швидкої допомоги». Друзі погодилися подбати про нашого сина, і я неохоче поцілувала маленьке личко на прощання та пообіцяла, що невдовзі буду вдома.

Дорогою до лікарні кожна виімка на дорозі спричиняла нестримний біль у спині. У приймальному покої я одразу ж пояснила лікарю, що годую груддю. Я попросила дати мені таке знеболювальне, щоб я, повернувшись, могла годувати дитину. Лікар не відповів. Він оглянув мене, вийшов із кімнати та переговорив особисто з Марком. Крізь марення я вловила слова «заразний», «фахівці», «загроза життю». Голос Марка лунав стривожено, коли він відповідав на запитання. Лікар повернувся до мене та оголосив, що додому я не їду – я мушу перебувати в ізоляції, адже в мене спінальний менінгіт.

– Мене-що? – перепитала я кволим голосом. – Як це?

– Ми не знаємо, як це трапилось, і ми не впевнені, бактеріальний він чи вірусний, тож необхідні заходи безпеки, – відповів лікар. – Ми негайно починаємо курс антибіотиків.

Я була охоплена болем, але мій материнський інстинкт не дозволяв мені прийняти вирок: мене відокремлено від моєї дитини.

– Хто ж буде дбати про мого малюка та його батька? – благала я. Мені треба було потрапити додому, але сперечатися марно, температура зростала.

Відвідувачі мого ізолятора мусили надівати маски й халати. Друзі телефонували, намагалися підбадьорити мене, але я була охоплена такою сильною панікою, що навіть не пригадую наших розмов. Щоразу, як закінчувалася дія ліків, я просила молочний насос, щоб зцідити молоко та зберегти його до повернення додому, для дитини. Марк мусив ходити на роботу, тож члени нашої сім'ї розподілили години, коли вони могли допомагати нам із нашим сином. Він поступово звикав до пляшечки, але багато плакав.

Хребетні пункції були надзвичайно болючими, та лікарям, які пильнували перебіг хвороби, вони були необхідні. Щойно лікар визначив вірусну природу хвороби, курс антибіотиків припинили, мені сказали, що організм сам боротиметься з недугою.

Коли настав День подяки, моя родина зібралася в чоловікових батьків. Тимчасом як вони різали індичку, я лежала в лікарняному ліжку, відчуваючи, що менінгіт виїдає мій мозок. Коли хвороба атакувала мозок із лівого боку, у м'язах правої ноги починалися спазми і страшний біль. Я безперестанку молилася про зцілення

й надію. Я тужила за моїм солоденьким хлопчиком.

Раптом я помітила якийсь рух за лікарняним вікном. Я придивилась уважніше, і з очей полилися сльози. Там стояли мій чоловік, його сестра й мама, яка тримала на руках мого малюка, щоб я могла його побачити. Мій двомісячний син дивився на мене крізь скло, яке нас розділяло, наші очі зустрілися. Я відчула приплив рішучості й віри. Я була вдячна й усміхнулася своїй дитині у відповідь. Я знала: незабаром я повернуся додому!

На одинадцятий день мого перебування в лікарні мені зробили ще одну пункцію. Моя права нога зменшилася вдвічі проти звичайного розміру, але, на подив мого лікаря, я на сімдесят відсотків одужала, можна було мене виписувати. Тож Марк привіз додому нас обох. Я намагалася годувати мого синочка, але молока в мене більше не було. Я була дуже розчарована, але яке диво, що наш син не підхопив менінгіту через мое молоко в перший день моєї хвороби!

Ніколи не забуду слів медсестри під час наступного візиту до лікаря. Із болем у голосі вона розповіла мені про свого чоловіка, який залишився паралізованим унаслідок такої самої недуги. Я не могла промовити і слова. Та вдячність сповнила мое серце за Боже милосердя, проявлене до мене. Мій лікар погодився, що мені надзвичайно пощастило, хоч і висловив прогноз, що я завжди накульгуватиму. Я просто відповіла:

– У мене малий хлопчик, я буду з ним бігати. Я ОДУЖАЮ!

Моя віра зростала день у день, коли ми з Марком почали наш режим фізичної терапії. Я не могла вийти з ванни так, щоб не впасти. Не могла тримати дитину, якщо не сиділа. Проте я все слухала стару пісеньку: «Сумувати не треба, все на краще йде!»

Півтора року мені знадобилося, щоб досягти мети. Я цілком відновила праву ногу. Хоч аналізи показали серйозне ушкодження нервів гомілки, нога повернулася в розмір, який був до хвороби. Зміцнювалися м'язи, поверталася сила. На святкуванні другого дня народження мого сина я не тільки не кульгала, а й бігала. Невдовзі я вже викладала аеробіку, ба навіть брала участь у змаганнях із танців!

Серцем, сповненим удячності, я завжди пам'ятатиму той День подяки. Світ сказав мені, що мені гаплик, але в очах своєї дитини я побачила звістку від Бога про мою перемогу. Ніхто навіть не знає сьогодні, що я пережила таку тяжку битву в тому давньому листопаді. Я не можу подати світові інших знаків, окрім слів у моєму серці – слів удячності за неможливе.

Джинджер Бода

## 15. Мама поруч, заспокойся

Хоч куди ми йдемо, маємо при собі темно-синю сумочку з фіолетовою облямівкою, у якій діти носять сніданки до школи. У нашій – два пластикові шприци, кожен уже містить по 5 мг рідкого валіуму, пакетики хірургічного гелю й гумові рукавички. За перших ознак судом або кліпання очима ми кладемо його на лівий бік, стягуємо з нього штанці на еластичному паску, розтуляємо маленькі сіднички та встромляємо змащений кінчик шприца. За кілька секунд напружений рух припиняється, ніби мотор вимкнули. А потім він глибоко засинає. Коли він відпочиває, відпочиваємо й ми.

Перший випадок, йому п'ять рочків. Наша няня веде його на піцу. Він сміється, з'їв уже півшматка, потім кілька разів кліпає очима, гепається на підлогу, та знову вибирається на свій стілець. Вона не може зрозуміти, що це було, і викликає «911». Кидає мені на пейджер повідомлення. Я отримала його та зберігаю досі, час від часу наважуючись пригадати, як прочитала його вперше.

Я зустрічаюся з ними у відділенні «швидкої допомоги», у громадській лікарні неподалік нашого будинку, біжу, показуючи всім своє посвідчення медика з міської лікарні. За кілька хвилин, із посвідченням своєї лікарні, прибігає мій чоловік. Нам кажуть: усі аналізи чисті, нічого немає, коли щось знову трапиться, приводьте.

Щось трапляється знову. Наступного дня я відпрошуюся з роботи, не пускаю його до школи. Він, задоволений, дивиться мультики, я пораюся по господарству: прибираю, складаю речі. Може, няня дарма перехвилювалася, міркую я. Може,

він просто дурника клеїв. Коли я вже припинила пильно спостерігати за ним, він кричить: «Мамо, дивися! Дивися, що моя рука вміє виробляти!»

Летимо в місто. Зараз – жодної помилки. Епілепсія, сильний напад, одразу на візок. Люмбарна пункція (прокол Квінке). МРТ. Усе – чисте. Нас відпускають додому, невролог цікавиться, чи є в нас якісь запитання.

– Лиш одне, – кажу я. – Що нам робити, коли це станеться знову?

Невролог наче здивований. Здійняв брови, ніби нагадуючи: «Ви ж обое лікарі». Він простягає нам буклет. Трикутники – у перший клас, і на пляж, і в денний табір, і на ночівлю в друга. Цей друг живе зі слуховими імплантами.

– Не хвилюйтеся, – каже мені його мама, – мій малий теж на інструкціях живе.

Ми стаємо членами ексклюзивного клубу, до якого ніхто не хоче потрапити.

Одного дня, майже рівно за рік, телефонує шкільна медсестра.

– Напад триває десять хвилин, ми не можемо його спинити, – каже вона.

Я цього дня вдома, тож прилітаю через кілька секунд, кидаю машину біля школи, – одне колесо на бордюрі. Він у кабінеті медсестри, лежить на пластиковому диванчику, який ставили для малих із хворим горлом чи животиком. Брехуни. Я знаю, як це зветься. Оце дрижання, що не можна спинити. Я знаю, як лікувати це в дорослих. Утім, зараз я знаю лиш одне: обійняти його, тримати його – коли він смикається, коли піна йде з рота, коли він уже просякнутий сечею.

У машині «швидкої допомоги» піна стає кривавою. Я запитую парамедичку з «кінським хвостиком», чи він помре. Вона вдає, ніби не чує, повертається, щоб відрегулювати кисень. У місцевому відділенні «швидкої» я викрикую інструкції.

– Його лікує міський невролог, – кажу я. – Треба його перевести до нього.

Медичка зі «швидкої», яка схилилася над сином зі своїми ліхтариками та паличками, випростовується.



- Гадаю, - непривітно каже вона, - мамі слід почекати за дверима.

Трубки під'єднанні, записи прикріплені, дитину викладено на ноші. Все готово для транспортування. Лишається одне. Парамедичка із хвостиком простягає мені скляночку для аналізів, у якій тарабанить те, що викликало кровотечу, через яку мое серце ледь не розірвалося.

- Ось, матусю, - каже вона, - передайте зубній феї.

Повертаємося додому. Сорок пігулок на день, роздавлені в ложечках із найсмачнішим морозивом. А він усе кліпає й труситься, труситься й падає. Тижні минають, мов повільний огидний спуск, що завершується на килимі в ігровій кімнаті в підвалі. Ми стільки днів провели тут, бо це єдине місце в домі, де він не може скотитися зі сходів. Уночі ми вкриваємо його ковдрою із «Зоряними війнами», міцно підтикаючи краї, але таки знаходимо його вранці на підлозі у вологій піжамі. Якщо валіум не спрацьовує, ми викликаємо «911». Пожежники приїздять разом зі «швидкою», вони - у своїх величезних чоботах та шоломах - заповнюють увесь простір маленької дитячої кімнати наших хлопчиків. Менший братик сміється, задоволений.

Його поклали до лікарні. Виписали. Знову поклали і знову виписали. Поклали. Виписали. Поклали. Виписали.

Поклали виписали поклали виписали поклали виписали поклали виписали. Мій чоловік задовгий для крісла-ліжка, тож він чергує біля нього вдень. Уночі я в капцях блукаю лікарню, разом з іншими батьками. Ми купуємо одне одному каву. Ми співчуваємо одне одному. Мені тепер простіше з цією безсонною компанією, ніж із будь-ким іншим: із родиною, із друзями, з колегами-медиками. Я ще тримаюся медсестер - Джен, Сари і Крістен та «Ще однієї Джен», як ми її зємо. Хтось залишає історію хвороби мого сина в його палаті, я заглядаю туди. «Мама біля ліжка, - примітка про покращення, - заспокоюється».

Нарешті перерва. Шосте чи сьоме МРТ виявило слабке відхилення у правій скроневій частці, можливо, малесеньку пухлинку, осередок, джерело. Ми зраділи самому слову «осередок», мов рятівному плоту надії в безкрайому морі тривоги. Ніколи батьки так не тішилися, дізнавшись, що в дитини, можливо, є мозкова пухлина.

Хірургічне втручання. Курс медикаментозного лікування і його припинення. Я не просила прочитати звіт патології чи операційні нотатки. Мене навіть налякав такий брак власної медичної цікавості. Не хочу нічого знати, крім того, що мою дитину більше не тіпатиме.

Після того як скоби були зняті, ми посідали в машину та їхали дев'ять годин поспіль – немислимий учинок для всіх попередніх місяців, – щоб провідати батьків чоловіка. На шляху додому чоловік зиркнув у дзеркало заднього огляду на задне сидіння, і переводячи очі на дорогу, сказав:

– Він знову кліпає.

Нова операція. Третя. Цього разу нам пощастило.

– Просто найщасливіші серед усіх батьків, кому не щастить, – жартую я.

Минають роки. Ми робимо ремонт на кухні та знаходимо сумочку для сніданків із двома засохлими шприцами валіуму в шафці, яку збиралися відірвати. Наш змарнілий хлопчик подвоює свою вагу, потім подвоює знову. Він закінчує старшу школу. Закінчує коледж. Переїздить від нас.

Я не знаю, скільки він пам'ятає. Він зрідка говорить про ті роки, окрім зауваг щодо того, вдалося чи не вдалося перукареві приховати шрами.

А мене вряди-годи знову хапає за серце застарілий страх, немов я тримаю його на довгій шворці. Так трапляється, коли я гуляю тихими зеленими вуличками нашого міста, качаю руки, розробляю мої вже не молоді серце і м'язи, вгамовую свій вічно заклопотаний розум. Раптом гуде сирена. З'являється машина «швидкої». І хоча я читаю в колонці новин нашої місцевої газети, що в нас рідко трапляються важкі випадки – то собака покусав, то напад астми, – і я знаю, що мого сина там немає, я все одно зупиняюся, воліючи побачити, куди летить «швидка допомога».

Люди запитують: «Як воно, коли обое батьків є лікарями й дитина захворіла? Легше чи важче?» Та обидві відповіді хибні. Немає тут легкого чи важкого. Тільки страх і любов, паніка й полегкість, тремтіння і спокій.

Сюзан Ковен

Перша публікація:

The New England Journal of Medicine, Suzanne Koven, M.D., Mom at Bedside, Appears Calm, Volume 370, Pages 104–105. Copyright (c) 2014 Massachusetts Medical Society. Перевидано з дозволу Массачусетського медичного товариства.

## 16. Поклавши руку на серце

Добре здоров'я – обов'язок перед самим собою, сучасниками, нащадками та поступом усього світу.

Гвендолін Брукс

Істотна хвороба, істотне погрубшання, істотне, істотне. Слово крутилося в моїй голові. Все, що я могла почути, було «істотне». Я сиділа в розжареній машині, мене поглинала аризонська спека, і сльози котилися по обличчю.

День розпочався зі звичайного огляду в кардіолога. Я прийшла забрати результати щорічного аналізу крові та ультразвукового обстеження серця. Після операції з лікування аритмії вісім років тому серце в мене було здорове, і я не мала причин думати інакше. Тому результати аналізів мене вразили.

– У вас істотна серцева хвороба, яка почалася торік, – сухо констатувала лікарка.

– Що? – я остовпіла від шоку, почувши слово «істотна».

– Так, шлуночок істотно погрубшав за минулий рік.

– Що ви маєте на увазі? Як це сталося?

– Можливо, через високий тиск, – сказала вона.

- Але в мене немає високого тиску, - ошелешена, я ніби бачила жаский сон.

- Ваш тиск, мабуть, стрибав через стреси. Були у вас стреси?

- Так. - То був найважчий рік мого життя у старшій школі, де я працювала психологом-консультантом. Один із моїх колег мусив терміново взяти позапланову відпустку в перший тиждень навчального року. Інших консультантів не запрошували, я залишилася в ролі секретаря відділку і виконувала обов'язки за дві штатні одиниці. Довгі дні, нескінченна робота. Я вижила лише завдяки колезі-пенсіонерці, яка погодилася тимчасово вийти на цю посаду. До стресів на роботі додалися стреси вдома. Я була виснажена, просто на межі.

- Час змінити спосіб життя, - сказала мені лікар наприкінці нашої зустрічі.

Я ледве встигла дістатися машини, щоб не розплакатися просто в кабінеті. Зателефонувала чоловікові, намагаючись говорити між схлипуваннями.

- У моєму серці погрубшав шлуночок. Це може призвести до серцевої недостатності, якщо не лікувати.

Він довго ошелешено мовчав, потім я почувала:

- Ми це все вирішимо разом. Я допоможу тобі, хай що нам доведеться робити.

На щастя, наступного тижня ми їхали у відпустку. Від'їзд допоміг мені подивитися на все новими очима. За кілька днів я змогла усвідомити діагноз. Ігри з родиною на пляжі нагадали мені, що життя чудове й варте того, щоб за нього боротися. Мої юні доньки-підлітки підтримували мене разом зі своїм батьком. Я знала, що маю щось змінити у власному житті. Я хотіла жити, щоб побачити своїх онуків і правнуків. Ми з чоловіком чимало воліли зробити, багато куди хотіли поїхати! Я вірила, що Бог має плани на моє майбутнє. Я знала, що шлях до нього не буде легким. Я обіцяла родині й самій собі, що буду здоровою, активною й житиму якомога довше.

Пообіцявши собі це подумки, я розробила план. В Інтернеті, у книжках, у журналах про здоров'я я збирала інформацію. Я почала боротися з проблемою під кількома різними кутами зору. Першою проблемою було здоров'я серця.

Іншу – дуже велику – являв собою переддіабетний стан й інсулінорезистентність. Це було легко залагодити. Я глибоко вдихнула та стрибнула у здоровий спосіб життя.

Передовсім я зосередилася на фізичних проблемах. За допомогою лікаря я почала лікувати тиск і переддіабетний стан. Я розглянула та обрала кілька добавок, що допомагали при проблемах із серцем й інсулінорезистентністю.

Я прочитала про те, як вилучити прості вуглеводи зі своєї дієти і зробити так, щоб моє харчування включало більше білка, овочів і салату. Замість перекусів із кексами й пончиками, я перейшла на яблука, ягоди, горіхи, йогурт, білкові батончики та білкові коктейлі. Я записалася до спортзали, розташованої на моєму шляху додому. Уперше в житті я почала робити вправи щодня. Замість думати: «Чи піду я сьогодні до спортзали?» – я тепер питала себе: «На котру годину я сьогодні йду до спортзали?» Там я ходила по біговій доріжці.

Я спланувала ці «прогулянки» в той час, коли показували моє улюблене телешоу. Спочатку на доріжці я трималася за руків'я. Згодом я вже могла розмахувати руками, кидаючи виклик самій собі, збільшуючи швидкість і нахил. За кілька місяців я вже могла робити тридцятисекундні інтервали бігу між періодами ходьби.

Розробляючи план свого одужання для фізичного здоров'я, я також зосередилася на покращенні психічного й емоційного буття. Я проводила час із колегами та друзями, які були спортивними й мали позитивне мислення. Їхні підбадьорливі слова давали мені таку саму втіху, як і солодкий пончик. І то без того цукру!

Я читала всі статті про здоров'я в журналах, які лишень могла знайти. Я спробувала уповільнити перебіг мого життя. Я зменшила кількість робочих годин та зробила собі вихідний у п'ятницю. Я тяжко працювала з понеділка по четвер, але довше спала з п'ятниці до неділі. Мій організм позитивно зреагував на довший сон у ці дні тижня. Я проводила час на прогулянках із собакою, поливала квіти у внутрішньому дворіку. Вибравши час для уповільнення, я зверталася до квітів, кидала м'яч песику, – і рівень мого стресу знизився. Я відчувала, як одужають моє тіло й розум, як вони зцілюються. Я малювала собі щасливе здорове майбуття.

Завершальним елементом мого зцілення стало рішення приєднатися до групи підтримки жінок, які працюють над власним зціленням. За їхньої підтримки та Божої любові я почала розуміти, як я дісталася того хворобливого стану.

Зцілення мого життя не відбулося раптово. Процес цей забрав більше як рік і надалі спрямовуватиме мене в житті. Коли через вісімнадцять місяців мені провели нове ультразвукове дослідження, воно виявило здорове серце – зовсім протилежне тому, що було! Я втратила майже сорок фунтів і більше не потребувала ліків для тиску. Здорове серце та збалансований цукор – ось за що я борюсь і сьогодні. Здоровий спосіб життя – нелегка справа, але я знаю, що виконувати план треба без розмов.

Того дня, коли я отримала гарні результати УЗД, я зателефонувала чоловікові та дітям.

– Серце мое в нормі! Я здорова!

– О! Чудова новина! Ми допоможемо тобі продовжити цю справу, – пообіцяли вони.

Серце мое було сповнене вдячності. Я відповіла, поклавши на нього руку:

– І я продовжу цю справу, життям присягаюся.

Гвін Шнек

## 17. Як я вижила

Ніщо не зрівняється з любов'ю матері до дитини.

Вона не знає закону, не знає жалю.

Вона відважується на все й нещадно руйнує геть усе, що стоїть на її шляху.

Агата Крісті

Коли вчителька розповіла мені, що непокоїться, оскільки моя дочка занадто бліда та їй бракує енергії, ці зауваження не викликали в мене тривоги. Джилл, як і старші діти, завжди їла нормально й відпочивала достатньою мірою. Коли вона повернулася додому зі школи, я запитала:

– Як ти почуваєшся останнім часом? Твоя вчителька вважає, що тобі варто звернутися до лікаря.

Джилл показово зітхнула:

– Вона з глузду з'їхала. Нічого в мене такого нема.

Хоча я була тієї самої думки, але почала підсувати їй фрукти й овочі та спробувала обмежити пізні телефонні розмови.

Учителька зателефонувала мені за тиждень і поцікавилася, чи я прислухалася до її поради щодо візиту до лікаря. Ось так пролетіла моя винагорода «Мама року». Коли вона сказала, що Джилл засинає за партою, я почала хвилюватися, що донька може заснути за кермом.

Після школи я знову допитувалась у Джилл про її стан. Дочка грюкнула портфелем об стіл на кухні й заволатала:

– Я НЕ хвора!

Попри її протести, я зателефонувала первинному терапевтові. Він припустив мононуклеоз та відправив нас на аналіз крові. Той виявив низький рівень тромбоцитів. Лікар запропонував нам проконсультуватися в гематолога. Підозрюючи найгірше, я, однак, запевняла дитину, що це, мабуть, дрібничка.

Джилл покопалася в Інтернеті, шукаючи можливі причини низьких тромбоцитів, і сама прийшла до мене, схлипуючи:

– Мамо, у мене лейкемія.

Я міцно її обійняла, пояснила, що можуть бути інші варіанти, не такі загрозливі. Тримуючи її за підборіддя, щоб вона дивилася мені у вічі, я промовила:

– Серденько, я залюбки помінялася б з тобою місцями, якби лишень могла. Почекаймо, що скажуть фахівці.

Гематолог направив дочку на біопсію кісткового мозку й на рентген, щоб виключити можливість збільшеної селезінки. Джилл вихлюпнула всю свою злість на мене, вилетіла із клініки та помчала до машини. Вочевидь, то все була моя помилка.

Під час наступного візиту гематолог порадувала нас гарними новинами. Аналізи Джилл не підтвердили лейкемії, селезінка була в нормальному стані. Я відчула, що мені гора з плечей упала. Проте коли лікар виявив у дочки хворобу крові – ідіопатичну тромбоцитопенічну пурпуру (ІТП), я відчула, що мене наче обухом у тім'я вдарили. Лікар прописав стероїди і сказав, що Джилл треба буде регулярно перевіряти тромбоцити. Я подумала, що могло бути гірше. Ми зможемо з цим упоратися. Шкода лишень, що лікар не приховала від доньки інформацію про те, що преднізолон спричиняє збільшення ваги та безсоння.

Дорогою додому Джилл вередувала:

– Мамо, я не питиму ліки, від яких погладшаю.

Спроби змусити її приймати ці ліки стали щоденною битвою. А їздити до клініки на аналіз крові – ще гірше.

Під час моєї регулярної мамограми за шість тижнів по тому в мене виявили підозрілий кластер кальцифікованих клітин і відправили мене на біопсію, яка показала третю стадію раку молочної залози. Вся моя родина тяжко переживала цю звістку, але Джилл сприйняла її найтяжче.

Пізно вночі я почула ридання з її кімнати. Я зайшла, сіла на край її ліжка, запитала:

– Що сталося?

– Мамо, пам'ятаєш, як ти побажала помінятися місцями зі мною?



Сподіваючись переконати дочку, що її провини тут немає, я спробувала звести все на жарт:

– Сонечку, я ще обіцяла поголити собі голову, якщо в тебе після хіміотерапії волосся випаде.

Вона вирячила на мене очі, напевно, заскочена думкою про можливість розпрощатися зі своїм довгим білявим волоссям, але побачила мою усмішку. Безволоса жінка сорока років – то одне, а підліток – зовсім інше.

Я вже й так хвилювалася, що можу не пережити хвороби, яка загрожувала життю, аж тут помітила на кухонному столі папери щодо виготовлення випускної каблучки Джилл. Я сіла, схиливши голову на руки, та гірко розридалася, бо не знала, чи буду я в її майбутті. Діти мої вже не малюки, якими були, коли зі мною стався перший подібний загрозливий випадок. Однак підліткам теж потрібна мама. І мені вони потрібні.

Оскільки я цілком довіряла своєму онкологові та його професійній команді, то зателефонувала йому й попросила призначити зустріч також для моєї дочки. Проте мені відповіли, що він не приймає пацієнтів до вісімнадцяти років.

Коли я прийшла до нього наступного разу то вирішила сама запитати лікаря.

– Ви не змогли б лікувати мою шістнадцятирічну дочку, в неї ІТП?

Він неохоче відповів запитанням:

– Вона досить зріла?

Вирішивши, що чесність – найкраща політика, я зізналася:

– Якщо не брати до уваги того, що вперто змиває свої таблетки преднізолону в унітаз, адже боїться набрати вагу.

Він розсміявся та погодився її оглянути.

Під час першого візиту, коли я побачила Джилл, яка сиділа там, де зазвичай сиджу я, здаючи кров, мені стало дуже-дуже гірко. Вже як я сама боялася цієї процедури, але мені зараз кортіло відштовхнути дочку та самій закасати рукав. Вона нагадала мені, що не так боїться голок, як я. Я не витрчала слів на пояснення. Колись вона зрозуміє, щойно сама стане матір'ю.

Джилл аж підстрибнула, почувши, що рівень тромбоцитів перевірятимуть лише раз на тиждень. Утім, коли онколог повідомив, що вона мусить і далі приймати стероїди, аж поки кількість тромбоцитів не досягне прийнятного рівня, вона викрикнула:

- Так не чесно!

Ми обидві тоді вже добре знали, що життя – річ несправедлива.

Ми їхали додому, Джилл тицьнула пальцем у свої пухкенькі щічки та пробурчала:

- Мамо, я маю жахливий вигляд!

Я глянула на неї та подражнилася:

- Бурундучок!

Вона відказала:

- Гірше!

Моя черга:

- Не забудь. Маєш завтра співбесіду в ресторані «Джей-Джей», – я не могла не додати, – із твоїм стероїдним апетитом якщо ти цю роботу отримаєш, то дивися, щоб тебе не звільнили за те, що ти там усе понадкушуєш.

- Маєш рацію, мамо. Вони краще хай тебе наймуть, бо тоді клієнти ніколи не зловлять волосину у своїх стравах.

У любові й ласці все чесно. Дочка погрожувала, що тиждень після хіміотерапії буде об'їдатися моїми улюбленими шоколадними батончиками, бо їжа мені буде заборонена.

І родина, і друзі завжди схвалювали моє чудове ставлення до життя й до того, що сталося. Проте вони, мабуть, так і не збагнули, яка вдячна долі була я за те, що хіміотерапії й опромінюванню піддають мене, а не мою дочку.

Дівчатка-підлітки зазвичай складають компанію своїм мамам у походах до крамниць. Ми із Джилл склали одна одній компанію в онкологічному центрі, де провели найкращу частину року, роблячи майже щотижня аналізи крові. Я до того часу вже завершила хіміотерапію й опромінювання, а тромбоцити Джилл прийшли до норми. Їй ще треба було періодично перевіряти тромбоцити, а я теж вряди-годи мала ходити на перевірки, але наше життя поступово поверталось в норму.

Минуло майже два десятиріччя. У мене немає раку. Джилл перебуває в стані ремісії. Я мала щастя бачити випускні церемонії моїх дітей, їхні весілля, народження наших дорогих онуків, двоє з них – діти Джилл. І тепер я радо ділюся своєю історією з тими родичами, хто дістав схожий діагноз, із друзями, зі знайомими. Я кажу їм, що не варто зациклюватися на біді, яка їх спіткала, треба зосередити увагу на тих, кого любиш, на тих, кому ти потрібен. Саме це допомогло мені вижити, здолати потенційну загрозу моему життю, останню стадію раку грудей, і це те, що допоможе вижити іншим.

Еліс Машені

## 18. Наїстися

Одужати – це пам'ятати, хто ти є, та використовувати свою силу, щоб стати таким, яким тебе задумано.

Рекавері Іновейшнз

«Тривожність, obsесивно-компульсивний розлад і анорексія» – якби ви запитали мене кілька місяців тому, як у мене справи, я вам це все одразу й відповіла б. То чого ж тоді я була в такому шоці від повідомлення лікаря, що з лікарні цього ранку я не вийду?

Я визнала, що в мене проблема. Так, коли мене оглянув фахівець, коли він зробив свій висновок: «У вас анорексія. І серце, і, насправді, весь організм – може от-от відмовити. Ви можете померти», – ця проблема раптово стала для мене аж надто реальною. Діагноз означав, що втекти від нього я вже не зможу.

Наприкінці десятого класу я зізналася батькам, що слабую на розлад харчування. Те, що розпочиналось як бажання поліпшити своє здоров'я, раптом перетворилося на кардинальні зміни в організмі, і проблеми зі здоров'ям збільшувалися, мов снігова грудка. Втрата ваги ставала дедалі небезпечнішою. Я обмежила свій раціон приблизно до 800 калорій на день та робила вправи по чотири години щоденно. Мене захопили думки про мое тіло, про те, як підтримувати «ідеальну форму». В голові застрягла цілком недосяжна мета.

Після цього всього я залишилася в емоційному розладі, зі зруйнованою психікою та спустошеним тілом вагою до сорока шести кілограмів. Я стала відлюдницею, заховалася від свого соціального життя. Я почувалася геть спорожнілою, мене мучив голод до всього, що є в житті. Я вмирала – і ззовні, і зсередини.

На початку літа я розповіла батькам правду про те, із чим намагаюсь боротися. Вони одразу ж заходилися робити все можливе, щоб мені допомогти. На жаль, правда полягала в тому, що на допомогу випало чекати кілька місяців. Мене записали в чергу на програму з розладів харчування, тож ми залишилися з моєю анорексією сам на сам. Я мусила якомога долати цю проблему самотужки. Хоча я так і не могла споживати належної кількості їжі, а проте вже змусила себе їсти бодай трохи більше. І хоча постійна думка про вправи не давала мені зосередитись, я таки зменшила наполовину свої тренування. Найтяжча боротьба точилася влітку, але наприкінці липня мій порятунок майорів уже не за горами.

Табір «Кінтейл» – пресвітеріанський літній табір недалеко від Голдеріча, штат Онтаріо, на берегах озера Гурон, був для мене другою домівкою. Це літо стало для мене вже п'ятим у таборі й одним із найбільш значущих. «Кінтейл» завжди був моїм благословенним місцем. Тільки тут я могла по-справжньому розкритися, почуватися самою собою. Кожного літа я мала щастя спілкуватися з чудовими людьми, милуватися краєвидами, мала змогу зростати як особистість. У таборі

я зрозуміла: байдуже, який виклик кидає мені життя, та я можу бути впевнена, що перебування в «Кінтейлі» допоможе мені гідно відповісти на цей виклик. Того літа я провела місяць у їхній програмі лідерства, яка, зрештою, врятувала мое життя.

Я сподівалася розв'язати свою проблему, щойно потраплю до табору. Проте це виявилось складнішим, аніж я передбачала. Хоча в таборі у мене було багато друзів, я відчула, що ми віддалились одне від одного. Я намагалася, та не могла змусити себе поділитися тим, що мені боліло. Минуло три дні, а я ще жодній живій душі не сказала. Утім, згодом у нашій хатинці я – сама не знаю, чому, лише під впливом якогось внутрішнього імпульсу, – якось підійшла до однієї з товаришок по програмі лідерства. Я хіба що ім'я її знала.

– Гейлі, можна з тобою поговорити?

За кілька хвилин мое обличчя було геть мокрим від сліз: я розповіла всю правду. На мій подив, Гейлі теж розплакалася. Вона терпляче вислухала всю розповідь про мої почуття, але вона вже знала. Коли я закінчила, подруга глянула мені у вічі та промовила:

– Рік тому я була в достеменно такому самому становищі, що й ти.

Гейлі пояснила, що вона подолала свій харчовий розлад минулого літа й цілком упевнена: це табір урятував їй життя. Я щиро повірила, що він порятує й мене.

Усю решту часу мого перебування в таборі Гейлі була моїм янголом-охоронцем. Не мало значення, які стреси виникали внаслідок хвороби чи як важко мені було, та вона робила все, що могла, щоб підтримати мій настрій, дивилася, щоб я їла, щоб була в безпеці й відчувала підтримку.

Додому їхати було важко. Настав час здати аналізи та оцінити мій стан, потім треба було чекати кінця жовтня, бо під ту пору розпочиналися програми реабілітації. Однак на третій день навчання моя мачуха повідомила, що оцінювання мого стану перенесено.

– Вони побачили твою попередню ЕКГ і вважають, що справи невідкладні. Вони хочуть зустрітися з тобою завтра.

Термінова оцінка мого стану дозволила покласти мене до лікарні. Кумедно, як улаштовано світ. Бо того-таки ранку Гейлі (з якою ми не спілкувалися, відколи повернулися з табору) зв'язалася зі мною та поцікавилася, як у мене справи. Я розповіла їй правду, а вона – мені.

– Ось тепер тобі має ставати краще. Зараз ти повільно вбиваєш себе. Однак подумай, скільки всього в тебе попереду.

Я дослухалася її слів.

Того ранку я пішла на зустріч із лікарем, одягнувши картату спідничку і блузку з комірцем, гарно зачесалася, зробила макіяж. Я гадала, що потім піду до школи. Але мене замкнули в цій коробці-кімнаті... Слова лікаря бриніли в моїй голові: я не повернуся додому цілий місяць.

Якийсь час я звинувачувала себе за це – за нездатність просто з'їсти шматок пирога чи пропустити пробіжку. Люди дуже різко реагували, коли дізнавались, яка в мене хвороба: «Я гадав, ти розумніша» або «Ти просто маєш їсти». Такі реакції тільки збільшували мою ненависть до себе, бо я вірила їм. Однак згодом я зустріла тих, хто відкривав мені правду: «Це – хвороба».

Мені треба було багато часу, щоб нарешті зрозуміти, що це таки хвороба. Лежачи на лікарняному ліжку, спустошена й зарюмсана, я вигадувала вибачення для моїх батьків за весь той стрес, якого я завдала, я просто не могла почати одужувати. Вони на це не заслуговували. «А пацієнтові з раком ви теж сказали б, щоб просто одужував?» Ні, гадаю, що ні. Обміркувавши всі обставини, я нарешті прийняла той факт, що хворію, що це не є якась погана поведінка. Утім, одужання мало відбутися завдяки моїм діям.

Місяць у лікарні можна впевнено назвати найважчим місяцем у моєму житті, але я пройшла крізь це. Я ще продовжую реабілітацію після мого розладу. Іноді я така, що не спинити, а подекуди застрягаю у глухому куті. Та кожного дня я й далі оклигаю, бо маю незламну волю до дії.

– Я їм. Але анорексія ще є.

Моя подруга, яка одужувала від такого самого розладу, якось підказала мені цю формулу. Це речення пояснює багато, містить чимало правди. Я їм, але боротьба

триває. Я ще хвора, у мене попереду ще довгий шлях до повного одужання, проте все гаразд.

Усе гаразд, бо в моєму житті є люди, як-от Гейлі, здатні на неймовірну підтримку та розуміння, у мене є моя родина, таке місце, як «Кінтейл», а ще – могутнє бажання одужати.

Я пам'ятаю це все і знаю, що нарешті вийшла на шлях, коли знову відчую себе ситою.

Саманта Молінаро

## 19. Порцеляновий бог

Попередження: гумор може бути небезпечним для вашої хвороби.

Еллі Кац

Хоч моя бабуся не здобула професійної медичної освіти, перебування в неї в гостях щотижня призводило до встановлення нового діагнозу. Всю неправильну поведінку вона характеризувала як хворобу, додаючи суфікси «ячка» або «іт».

– Чого це ти не можеш просто тихо посидіти в церкві? У тебе що, непосидячка?

Наступного вікенду, коли пекли печиво, я вже страждала на «нетерплячку», бо весь час відчиняла дверцята духовки. Бабця ставила мені діагноз «невпинної базікалки», коли намагалася подрімати, а я заходжувалася розповідати їй цікаві історії. Можна було заприсягтися, з усіма цими хворобами я й до десяти років не доживу. Звісно, підлітковий вік приніс із собою небезпечні ускладнення, наприклад «гулянніт» та «нечемніт», що потребували негайного лікування – заземлення, бо лише воно могло врятувати мені життя. Це лікування мало тривалий позитивний ефект і захистило від багатьох хвороб, які я могла б підхопити у старших класах.

Діагнози, що їх ставила в моєму дитинстві бабуся, поєднувалися з дорослими нападами бронхіту, ларингіту, гастроентериту, тож у мене виробився своєрідний імунітет, і коли лікар знайшов у мене інтерстиціальний цистит (ІЦ), я навіть не панікувала. «Могло б бути й гірше, – подумала я, – ще один “іт”, ну то й що?»

А потім я заглянула в Інтернет. Почитавши сторінку за сторінкою про жахливі симптоми для сечового міхура і про те, як їх лікувати, я підхопила гострий «гугліт», який лише посилив мою тривожність.

Майкл, мій чоловік, поцікавився:

– Що доброго з того, що ти провела це дослідження? Ти тільки більше хвилюєшся.

Усі знають, що мікробів я боюся до нестями. А тут опинилася перед невиліковною хворобою, для якої головною темою є користування туалетом. Я постійно бігала до вбиральні. Дамської кімнати. Вигод. Хоч як воно там називається... Мое нове доквілля, де я мала через хворобу проводити більшість свого часу, залишалось брудним місцем, і це огортало мене почуттям приниження. Мені видавалося, що кожен звук змивання води – це звук того, як ІЦ висмоктує з мене життя, те, що я мала раніше, й ось так воно змивається в унітаз.

Я молилася, щоб ситуація не була такою лиховісною, як змальовували її медичні часописи. Може, мені не доведеться бігти до вбиральні що десять хвилин. До того ж у мене повна зайнятість на роботі, чоловік, двоє дітей і три собаки, тож часу на те, щоб розстібати штани сорок п'ять разів на день, я точно не маю. Вже не кажу про всі звичайні туалетні справи. Я переборола бажання носити спортивні штани. Ні! Я ходитиму до туалету стильно одягнена. Хвороба зводила нанівець мою самоповагу, а постійний біль псував настрій. Чи могла я ігнорувати до сліз пекучий біль, відчуття, що мій міхур ріжуть лезом? Я ненавиділа дієтичні обмеження, попри те, що вони могли б допомогти полегшити нестерпний біль. І тоді я звернулася до позитивного мислення. Кави? Кому вона треба? Вина? Ото, щастя велике! Відмовитися від содової? Легко.

На жаль, подібно до багатьох людей із хронічними недугами, я мусила покидати спокійний і надійний дім кожного дня. Користуючись громадськими вбиральнями, я заплющувала очі та уявляла собі, що вони сяють чистотою. Я запам'ятала найбільш санітарно прийнятні вбиральні, що траплялися дорогою



на роботу, до школи моїх дітей, до інших місць, які я часто відвідувала; навіть розробила нові маршрути, прив'язані до цих локацій. Під різноманітними псевдонімами я заповнювала картки пропозицій на заправках, у закладах харчування, роблячи їм компліменти за чистоту їхніх убиралень, щоб винагородити схвальне ставлення до гігієни. Я не могла собі дозволити, щоб вони втратили бездоганність.

Мій чоловік зрозумів, яка серйозна моя хвороба, коли я назвала наш туалет Рафаелем. Ім'я було таким привабливим і сексуальним – у нас-бо, мабуть, закрутилася любовна інтрижка, хоч і без взаємності. Та все одно, я кохала Рафаеля. Він був мій. Мій порцеляновий бог.

Посеред поля моїх страждань несподівано з'явилося дещо приємне: Майкл уже не залишав сидіння унітазу піднятим, бо боявся, що я серед ночі можу об нього покалічитися. Ще одна перевага: я бурмотіла вибачення «менітребавтуалет» та діставала кілька хвилин самотнього відпочинку від дїтлахів. Я раділа кожній найменшій перевазі, хай якою незначною вона була, щоб бодай якось компенсувати жаску реальність.

З'ясувалося, що розмови про туалети нервують інших. Коли колеги чи знайомі, запитавши про мое здоров'я, чули у відповідь згадку про сечовий міхур, вони одразу ж перепрошували й тікали куди завгодно, крім убиральні, боячись, певно, що я побіжу туди за ними. Та, з іншого боку, коли я прагнула позбутися небажаного співрозмовника, мені варто було лише бовкнути: «Тю-у-у, міхур у мене сьогодні просто вогнем пече. Вас це не дратує?»

Вечері з гостями стали страшенно недоладними, бо я по три рази поспіль тікала до ванної. Нібито й треба було б заспокоїти господиню домівки, але я боялася зайвий раз привертати увагу до своєї проблеми. Не казатимеш тут: «Це не через ваші кулінарні таланти» або: «Ні, я не порпаюсь у вашій домашній аптечці». Після п'ятої такої втечі я помітила, що люди не тиснуть мені руку, коли прощаються.

Звісна річ, коли я сиділа вдома, стресу було значно менше, але рішення стати відлюдницею не допомогло би проблемі зникнути. З'явилося лишень більше часу, щоб остаточно на ній схибнутися. Я навчилася не звертати уваги на погляди людей у кінотеатрі, коли я втретє підводилася, прагнучи вискочити до туалету. «Це не їхній міхур та не їхній біль», – думала я, пробираючись між їхніми колінками, мов пінбольний м'ячик. Іноді мені щастило, я опинялася поруч із літньою людиною або з вагітною жінкою, і вони кивали мені з розумінням та

співчуттям. Я вже ладна була принести їм попкорн чи напої, почувавшись удячною тим глядачам, які миттю приймали ноги, щоб я могла чимшвидше вискочити у прохід. Коли я поверталася на своє місце, мій чоловік нахилився, щоб переказати мені, що я пропустила, і це знову ж таки викликало низку гострих поглядів від тих, кого обділено емпатією. Було таке, що я розверталась і йшла з кінотеатру, якщо не було вільного місця біля проходу.

Проте зараз я приймаю це все. Знаю: хвороба завдає незручностей мені та оточенню, тож я ставлюся до цього просто. Так, я не в змозі контролювати те, що думатимуть про мене інші протягом наступних сорока з гаком років. Зокрема, нехай дякують, що я не вирішила разом із ними подивитися комедію, бо як реготала, то завжди проблемки мала – ще до мого ІЦ.

Звісно ж, у ІЦ немає нічого смішного, але мені допомагає гумор, із яким я ставлюся до всіх цих несприятливих обставин, і негативний вплив меншає. Певна річ, ІЦ – тортури. Безлад. Бентега. Незручності. Зміна всього твого життя. Це така штука, про яку не говорять. Але я вимовляю слово «міхур» без жодного вагання, так само як, скажімо, слово «нога». Я чесно визнаю, що в мене є проблема, тож мої друзі розуміють, коли посеред розмови я прошу мене вибачити. Моя родина виявляє терплячість під час нашої щорічної подорожі до Туманних Гір, яка-раніше-забирала-десять-а-тепер-тринадцять-годин.

Люди з хронічними хворобами знають, що таке виклики долі. Кожен особливий стан потребує свого способу життя – схвалює його хворий чи ні. Відколи мені поставили діагноз, я дивлюся на світ по-іншому. Я стала терплячіша, більш співчутлива. Ось іде чоловік, так повільно, що я не можу дістатися, куди мені треба; але, може, у нього проблеми із судинно-кровоносною системою. Онде жінка, вона не може чітко вимовити замовлення у віконці фаст-фуду; то, можливо, в неї затримка з обробкою інформації або наслідки контузії. Хто знає? Обмежені можливості чи хвороби – не оголошення для всіх навколо; люди, які живуть із ними та борються, роблять усе, щоб уникнути незручностей для оточення. Утім, так чи так, а ми маємо прожити своє життя. У мене ІЦ. Я співчуття не хочу. Я лише прошу людей посунутися та дозволити мені добігти до вбиральні. Бо на мене чекає порцеляновий бог.

Кейті Ла Марш

## 20. Здорова доза гумору

Кожен набір виживання має містити почуття гумору.

Невідомий автор

Кажуть: «Або веди, або йди за лідером, або геть із дороги». Це, можна сказати, про мене. Але для мене вислів точніший: «Геть із дороги. Я попереду, ти позаду». У мене дві швидкості: «уперед – на повну» та сон. Я завжди був узірцем здоров'я. Я був завжди напоготові, у добрій формі: всі зуби на місці, волосся теж, на вигляд – молодший за свій вік. Склянка моя завжди видавалася напівповною, а «я не можу» не входило до мого словникового запасу. Я мав вродливу дружину, розумних дітей, гарний дім та пристойний дохід.

Потім одного дня я помітив маленький вузлик на правому боці шиї. Гадав, то залоза так напухла. ЛОР із цим не погодився. Він заглянув мені в горло – і йому дух перехопило! Такої реакції у свого лікаря краще не бачити.

– Що таке? – запитав я.

– Ти справді хочеш знати? – перепитав лікар.

Звісно, я хотів знати!

– Схоже, у тебе рак правої мигдалини, – бовкнув він. – Візьмімо шматочок цього на біопсію, – проголосив він, відірвав кавалок слизової, кров хлюпнула мені в горло. Тієї миті я переймався не стільки раком, скільки тим, що можу захлинутися до смерті чи потонути у власній крові.

Я не почувався хворим і не скидався на хворого. Я грав у гольф, кожного тижня працював у своєму садку. Я працював щодня й не втомлювався від роботи. Може, він помиляється! Кілька днів по тому лікар зателефонував, коли я обідав. Еге ж, то був рак. Але я не курив, харчувався здоровою їжею, а ще займався спортом. Мене було не спинити!

– Добре, то що я роблю далі? – поцікавився я. Лікар сказав, що мені треба записатися до онколога.

Я знав онколога: ми зустрічалися в нашій церкві – тож зателефонував до його офісу та домовився про візит. Я сидів у почекальні із дружиною Деббі та сином Грантом, милувався картинами й скульптурами, що прикрашали приміщення. Пам'ятаю, що подумав тоді: лікувати рак, мабуть, вигідна справа. Коли ми зайшли до однієї з оглядових кімнат, з'явився доктор Кірбі Сміт. Він поручкався з нами всіма й сів, схрестив ноги, поклав блокнот на коліна, згорнув руки. Він сидів та розмовляв із нами так, ніби ми були єдиними людьми, з якими він має сьогодні зустрітися.

Ми прийшли до нього, говорили, слухали, знайомились одне з одним. Він докладно пояснив, через що я маю пройти, допоміг нам, усім трьом, почуватися значно краще. Наостанок він сказав:

– Ніку, не втрачай свого почуття гумору й позитивного ставлення. Вони допоможуть тобі пройти крізь оце.

Щоразу, як я почувався бодай трохи пригніченим, я пригадував дві речі: сотні людей, які молилися за мене щодня, та підбадьорливі слова доктора Сміта.

Я знав, що Бог не покинув мене. Я знав, що Він зцілить мене, бо має стосовно мене інші плани. Щоранку я проходив курс радіотерапії, п'ять днів на тиждень, сім тижнів поспіль. Це забирало приблизно тридцять хвилин – я лежав горілиць, голова прив'язана до столу так, щоб я не міг нею ворушити. На мені була така штука, яку я назвав «шоломом Бетмена» – біла нейлонова сітка, зроблена спеціально за формою моєї голови, обличчя і плечей. Заднього боку вона не мала, але мала фланець із крильчатими гайками по всьому контуру, якими техніки прикручували її до столу. Інша штука – схожа на рентгенівський апарат дантиста – рухалася навколо моєї голови, випромінюючи радіацію та рентгенівські промені. Лежачи тут кожного ранку, я весь час молився. Це стало частиною мого повсякденного життя. Мене багато разів питали, чи маю я якісь тривалі ефекти завдяки лікуванню випромінюванням. Так, коли я вночі йду до вбиральні, мені не треба вмикати світло. Хто набрався радіації, той світиться.

Окрім того, щосереді вдень я приймав хіміотерапію протягом того самого періоду – сімох тижнів. Це лікування забирало майже все пообіддя, але весь цей

час я сидів у дуже зручному шкіряному шезлонзі, накритий білою м'якою ковдрою. Коли хімія тече у вашу вену, вона спричиняє три речі: ви засинаєте, ви мерзнете, а ще ви частенько бігаєте до туалету. Величезна кімната, повна шезлонгів з онкопацієнтами, мала одну-єдину вбиральню. Доволі химерне видовисько: ціла черга людей, і кожен тримає свою стійку із крапельницею. Ми були під'єднанні до цих штук, отож, хоч куди ми йшли, вони рухалися за нами. Оскільки до вбиральні було не так-то просто втрапити, іноді можна було побачити, як декотрі чоловіки намагалися відчинити вікна.

Лікарі сказали, що мені, либонь, доведеться харчуватися через трубочку. Трубка для харчування? Тільки не я! Мій апетит ані трішки не зменшився. Проте, коли ти дістаєш велику кількість радіації в ділянки шиї та голови, ковтати стає неможливо. Мені також розповіли, що доктор Каттау, який мав проводити мені операцію зі встановлення трубки для харчування, був гастроентерологом президента Рейгана. Я думаю, мені це повідомили, щоб я відчув певне полегшення. Перед тим як почав діяти наркоз, я сказав докторові Каттау, що за день до того балакав про нього з Ненсі Рейган. Ну, він прив'язав мене та запитав, що ж вона про нього говорила. Я відповів, що розповім, якщо прокинуся.

Насправді трубка для харчування виявилася не такою вже поганою. Вона приблизно півсантиметра в діаметрі й сорок шість сантиметрів завдовжки. Вона виходила з мого шлунка, обвивалася навколо мене, мов ласо, та приклеювалася наліпкою. До неї, мабуть, пасував би класичний ковбойський капелюх. Але замість того до ласо був доточений величезний шприц без плунжера. Шість разів на день я розмотував ласо, доточував цей обрізаний шприц до кінця трубки та виливав туди баночку харчової суміші Boost Plus. Одного разу я цю штуку спробував на язик. І сповнився вдячності за те, що годують мене крізь трубку. Кумедно, що, коли я заливав у трубку склянку води, волюючи промити її, моя ротова порожнина та горло зволожувалися.

Є світло в кінці тунелю. Діагноз мені поставили в червні 2007-го. А в жовтні того-таки року підтвердили, що раку в мене немає. Ось така видалася коротка подорож, що змінила мое життя, надала нової сили моїм стосункам із Богом та родиною, дозволила збагнути, що дійсно є важливим, а що ні. Щодня я дякую Богові за своє добре здоров'я. Я намагаюся «відплатити наперед» іншим онкопацієнтам.

До речі, доктор Каттау теж із мене покепкував. Перш ніж виймати трубку з мого шлунка, він сказав, що боляче не буде!

Нік Ніксон

## 21. Несподівані дарунки

Життя коротке, отже, живи його. Кохання рідкісне, тож хапайся за нього.

Страх контролює тебе, тож подивися йому у вічі.

Спогади дорогі, тож цінуй їх. У нас є лиш одне життя, тож живи його!

Невідомий автор

Коли я прокинулася після операції з видалення, здавалося б, доброякісної кісти яєчників, на мене чекала несподівана та прикра новина. Лікар сказав мені, що в мене рак. Те саме жахливе «Слово на Р!». І що найгірше, рак яєчників, відомий як мовчазний убивця.

Мене переповнювали запитання й емоції. Як я маю жити? Що буде далі? Як я скажу про це своїм близьким? Чи втрачу я волосся?

Відтоді все зануртувало, мов буревій. Усе сталося дуже швидко. Хіміотерапія почалася за два тижні після діагнозу. Я дізналася, що, починаючи з чотирнадцятого по сімнадцятий день, мое волосся буде випадати пасмами. А я лише шість місяців, як вийшла заміж. Як мій чоловік поставиться до блідої, одутлої, голомозої жінки зі шрамами, нудотою та іншими потенційними побічними ефектами майбутньої подорожі? Як я збережу всю ту силу, впевненість і харизму, що привабили його до мене? Можливо, варто запропонувати йому піти? Урешті-решт, він, звісно ж, не такого чекав.

Я була налякана та почувалася безсилою й самотньою. Як тепер відновити рівновагу? І замість того, щоб день за днем дивитись, як випадає мое волосся, я вирішила взяти власне життя до своїх рук. На чотирнадцятий день я оселилась у розкішному готелі на березі океану, озброїлася широким асортиментом перук

і шампанським. Моя прекрасна донечка та мої найкращі подруги, зустрівши мене там із ножицями і бритвою в руках, улаштували Вечірку Гоління Голови. Я завжди любила вечірки, а в цієї, дійсно, тема була дуже оригінальною.

Направду, я не могла витримати, коли дивилася на їхні обличчя – ось вони побачили мене без волосся вперше. Натомість я хотіла, щоб вони стали частиною створення мого «нового стилю». Ми сміялись і плакали, а кожна з подруг по черзі обрізала та збривала мое волосся. Ми поділилися таким інтимним, яким більшість людей не ділиться. Це було одним із найглибших переживань, один із найбільш пам'ятних днів мого життя. Я опинилася перед дівчатами вразлива й беззахисна, як ніколи в житті. Я стояла на балконі, відчуваючи вітер поголеною головою, кидала погляд на своє віддзеркалення у вікні. На мій подив, я відчула свободу! Замість почуття небезпеки і слабкості я відчула внутрішню красу, невпинну силу й відвагу! Всі ми знали: це може статися з кожною з нас.

Того дня я змінилась. Я відкрила ім свою голову та свою душу. Я усвідомила, що ніхто з нас не знає насправді, що готує нам майбутнє. Достеменно – лише тепер. Отож, я не маю гаяти свій час на гризоту, не повинна дозволяти обставинам засмоктати мене у трясовину. Я мушу жити, радіючи коханню, дружбі, красі – всій тій радості, що мене оточує. Я обрала повне життя – на кожен день. Із волоссям чи без нього – хіба не однаково?

Деббі Сінгер

Розділ 3. Пройти крізь втрату

22. Батькові слова

Біль минає, краса залишається.

П'єр Огюст Ренуар

Життя змінилося того дня, коли мені виповнилося дев'ятнадцять. Ми з татом вирушали на похорон. Я відчинила двері та зіщулилася від такого знайомого скрипу. Перед тим як востаннє лягти в лікарню, мама попросила мене змастити рипучі завіси, бо вона весь час прокидалася від їхнього звуку. А я так і не знайшла часу виконати її прохання.

І тепер ніколи не виконаю.

– Зачекай, – прошепотів тато. – Сядь-но, посидь хвилинку.

Я неохоче послухалася та сіла біля нього – на сходи в передпокої. Ноги в нього тремтіли, руки трусилися. Я відчувала тепло його тіла поруч і боялася, що мое заніміння розтане від цього тепла. Утім, не можна так. Ще треба рухатися. Робити щось, будь-що, тільки б не думати. Не відчувати нічого. Не дивитися правді у вічі – правді про те, що мами більше немає.

Напередодні я метушилася. Готувала їсти, хоча їсти ніхто не хотів. Заплітала й переплітала коси сестричці. Вичищала до блиску й так уже бездоганно чисту оселю. Те, що я весь час була завантаженою, якимось допомагало відсунути тягар моєї втрати, не дати йому розторощити мене. За всю цю запаморочливу добу наодинці з татом я була лише ті хвилини, коли ми обирали для мами останню сукню.

Коло тата було надто боляче. Порожнеча в його сталєво-синіх очах, його похилі широкі плечі – це все змушувало мене усвідомити реальність, а вона була надміру болісною. Я залишалася непохитною й жорсткою. Я бачила, як тато занурюється у світ жалоби, жорстокий та сповнений мук, я ж не хотіла опинитися там разом із ним. Я мала бути сильною.

Глипнувши на двері, я зловила себе на потаємному бажанні покинути батька. Втекти якнайдалі від нього. Але я знала, що це неможливо. Я була йому потрібна.

Тато, міцний і витривалий військовик, потребував мене. Яка дивна думка. І сидіти тут так близько біля нього теж було незручно. Я знаю, це звучить химерно, але ми ніколи... не робили цього. Особливо відколи мамин стан різко погіршився. Все, що ми робили разом, обмежувалося виконанням наших щоденних обов'язків – на відстані одне від одного – турбота про мою сестричку та забезпечення комфорту для мами.



А тепер ми сиділи тут, трохи відчинивши двері, дозволяючи прослизнути до будинку ранковій вологій свіжості, яка несла із собою пахощі трояндового куща, що ріс на подвір'ї. У мене всередині все перевернулося: навіть повітря смерділо похороном.

Тато дотягнувся до мене, стис мої руки. Я дивилася на двері, гадаючи, чи чує він, як калатає мое серце.

– Ти ж знаєш, що я люблю тебе, знаєш, правда? – його голос тремтів, стугін крові в моїх вухах майже заглушив його.

Мене накрила така хвиля емоцій, що я майже захлинулася, горло стисло, будь-яка думка чи слово були змиті цією хвилею. Серце закалатало ще гучніше, ще швидше.

Тато ще дужче стиснув мені руки. Потім відпустив та випростався.

Руки мої, ще теплі від його доторку, самі потягнулися за ним. «Зачекай! Не йди», – хотіла я сказати, але змогла лише застогнати. Гребля, яку я будувала місяцями, була зруйнована, емоції ринули через край. Тато підняв мене, притис до грудей, ми заридали.

– Ти мені ніколи цього раніше не казав, тату.

Він затулив мої мокрі щоки долонями та поцілував у лоба.

– Ти мені ніколи цього не казав, – повторила я, – але я це завжди знала.

Я намагалася зморгнути сльози, що бриніли в мене на очах, але цей потік годі було спинити. Ув'язнені страхи, замкнуті емоції нарешті виривалися на свободу. Хоча я досі відчувала біль через втрату матері, її боротьба з раком завершилась, а ніжні татові обійми, його любов, почали зцілювати мене. Я вчепилася міцно у свого тата, в ті слова, які мріяла почути все своє життя. Я була зламана, а ця мить мене зцілила.

– Я теж люблю тебе, тату, – коли я промовила ці слова, слабка усмішка промайнула на моєму обличчі. Я усвідомила, що ніколи раніше не додавала цього

слова.

Біль, який увірвався в наше життя, не переміг нас. Я витерла сльози та взялася до справ, які ми мали виконувати. Я постала перед дійсністю. Дивне почуття полегкості охопило мене.

Тато любить мене. І життя, хоч як воно змінилося, триває. Цей день був одним із найтяжчих у моєму житті. Проте його сповнили ніжністю дивовижні слова любові.

На похороні багато хто казав: «Немає слів, що здатні вгамувати наш біль». Усі вони помилялися. Татові слова – зробили це.

Шеріл Гарт

### 23. Мамина обіцянка

Не все, що постає перед нами, може бути змінено.

Проте нічого не змінити, поки не глянеш у вічі тому, що постало перед тобою.

Джеймс Болдуїн

Була шоста ранку, я затигнула шнурки на бігових туфлях. І за мить побачила свого двадцятирічного сина Яна мертвим у його кімнаті. Я волала пробі. Мої крики чути було за два квартали. У ніч перед похороном спати я не могла. Я боялася, що коли зійде сонце, не зможу бути присутньою на похороні сина. Всі хотіли знати, як помер Ян. Ми сказали, що чекаємо на висновок токсиколога. Однак правда була нам відома. Лікар порадив казати, що син помер від аневризми або серцевого нападу. І це була брехня.

Кінець ознакомительного фрагмента.

notes

Виноски

1

Відходок – викопана яма, що править за вбиральню. (Тут і далі прим. ред., якщо не зазначено інше.)

----

Купить: [https://tellnovel.com/n-yumark\\_em/kuryachiy-bul-yon-dlya-dush](https://tellnovel.com/n-yumark_em/kuryachiy-bul-yon-dlya-dush)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)