

УДК 821.111-32(73)
ББК 84(7Coe)-44
Н93

Amy Newmark. Foreword by Fran Drescher

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL: FIND YOUR INNER STRENGTH
101 EMPOWERING STORIES OF RESILIENCE, POSITIVE THINKING
& OVERCOMING CHALLENGES

This edition published under arrangement with Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC, PO Box 700, Cos Cob CT 06807-0700 USA. Copyright © 2014 by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC. All Rights Reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the written permission of the publisher. CSS, Chicken Soup for the Soul, and its logos and Marks are trademarks of Chicken Soup for the Soul Publishing LLC. Russian Language rights handled by Nova Littera SIA, Moscow in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. CSS, Chicken Soup for the Soul и логотипы являются торговыми марками Chicken Soup for the Soul Publishing LLC.

Перевод *Алексея Андреева*

Ньюмарк, Эми.

Н93 Куриный бульон для души: 101 вдохновляющая история о сильных людях и удивительных судьбах / Эми Ньюмарк; [пер. с англ. А. Андреева]. — Москва : Эксмо, 2019. — 544 с. — (Vombora Life. Когда одна книга – целая жизнь).

ISBN 978-5-04-102385-0

Мы гораздо сильнее, чем думаем, по крайней мере, становимся сильными, когда этого требует от нас жизнь. Вдохновляющие истории из этого сборника «Куриного бульона» помогут преодолеть любые испытания.

Для печати используется белая офсетная бумага, которая соответствует стандартам Лесного Попечительского Совета (FSC).

УДК 821.111-32(73)
ББК 84(7Coe)-44

© Андреев А.В., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. Российская Федерация,
ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-102385-0

Содержание

Предисловие. <i>Фрэн Дрешер</i>	11
Вступление. <i>Эми Ньюмарк</i>	17

Глава 1

КАК БОРОТЬСЯ С САМОРАЗРУШЕНИЕМ

Выход из пике. <i>Ли Стейнберг</i>	24
Таблетки. <i>Мария Морин</i>	29
Я сошла с ума? <i>Джей Льюис</i>	35
Не будьте такой, как я. <i>Венди Хоард</i>	41
Как я нашла настоящих друзей. <i>Зое Найтли</i>	48
Господь помог, когда я стоял у последней черты. <i>Том Монтгомери</i>	54
Научись радоваться жизни. <i>Хэйли Грэхам</i>	58
Мысли о будущем, воспоминания о прошлом. <i>Жаклин Лори</i>	63
Страшная история. <i>Сюзан Рэндалл</i>	68
Писать, чтобы выздороветь. <i>Барбара Алперт</i>	72
В жизни так много возможностей! <i>Меган МакКэнн</i>	75

Глава 2

КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ

Надежда — лучшее лекарство. <i>Рисса Воткинс</i>	83
Рак, моя история. <i>Гейл Моррис</i>	90

День благодарения за невозможное. <i>Джинджер Бода</i> . . .	95
«Мать рядом, ребенок спокоен». <i>Сюзанн Ковен</i> . . .	100
Клянусь своим сердцем. <i>Гвин Шнек</i>	107
Как я выжила. <i>Алис Мусчани</i>	112
Избавиться от анорексии. <i>Саманта Молинаро</i> . . .	118
Фарфоровый бог. <i>Кэйти ЛаМарш</i>	123
Здоровая доза юмора. <i>Ник Никсон</i>	129
Неожиданные подарки. <i>Дебби Сингер</i>	134

Глава 3

КАК ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ

Слова отца. <i>Шерил Харт</i>	139
Обещание моему сыну. <i>Джинджер Кац</i>	143
Парень, которого я любила и потеряла. <i>Гейл Сobotкин</i>	147
Шаг за шагом. <i>Кейти Глоу</i>	151
Подарок. <i>Джо Дейвис</i>	156
Первый день рождения после смерти. <i>Бетси Льюис</i> . . .	162
Радость побеждает страх. <i>Ким Сили</i>	168
Самодельные открытки. <i>Рачелл Харп</i>	173
Пока смерть не разлучит нас. <i>Роуз Кос</i>	177
Бонус. <i>Патриция Галлерос</i>	182

Глава 4

КАК ЖИТЬ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Что я сделала ради любви. <i>Лоррейн Каннистра</i> . .	189
Новая улыбка. <i>Кейти Бангерт</i>	195

Тысяча шестьсот шестьдесят граммов. <i>Дебби МакНотон</i>	200
Увидеть меня такой, как есть. <i>Линн Фитцсимонс</i> ..	204
Как я открыла в себе художника. <i>Тэмми Раггз</i>	209
Потери, сожаления и тянучки. <i>Сара Мэтсон</i>	214
Друзья в зеркалах. <i>Кэрол Луттйухан</i>	218
Встречать перемены улыбкой. <i>Барбара Алперт</i>	222
Понимание и зрение. <i>Кэрол Флейшман</i>	227

Глава 5

НОВАЯ НОРМА, И КАК ЕЕ ПРИНИМАТЬ

Не просто на всю жизнь. <i>Джил Дейвис</i>	233
Это все у тебя в голове. <i>Сидни Логан</i>	238
У него все хорошо. <i>Су Рославски</i>	243
Надежда на чудо. <i>Челси-Энн Лоренс</i>	247
Когда хочется сказать: «Дай пять!» <i>Валери Бенко</i>	252
Красота, достойная высшей похвалы. <i>Кейси Хансон</i>	256
Лопнувшая струна. <i>Лиан Картер</i>	260
Где папа? <i>Лиз Тарпи</i>	267
Я выбираю надежду. <i>Шерри Вудбридж</i>	271
День за днем. <i>Кэрол Хайцер</i>	274
Штормовое предупреждение. <i>Элизабет Уотерс</i> ..	279
Победа над смертью. <i>Женевив Вест</i>	283
Бананы для Гарри. <i>Дебра Форман</i>	287

Глава 6

ПРИЗНАТЬ, ЧТО ТЫ НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ

Аптечка надежды. <i>Джо Игер</i>	293
Я толстая и свободная. <i>Карен Фрейзер</i>	297
Каково быть королем. <i>Райкумар Тангавелу</i>	302
Пальцы на ногах. <i>Мелисса Кодилл</i>	306
Внутренний враг. <i>Френсис Диклементе</i>	309
То, что делает ее особенной. <i>Садия Родригез</i>	314
Найти свое место под солнцем. <i>Луис Кардона</i>	319
На своих условиях. <i>Лиан Картер</i>	323

Глава 7

КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

Встретить Бога на реалити-шоу. <i>Ник Фагер</i>	329
Самостоятельная жизнь. <i>Тереза Сандерс</i>	335
Проект «Добрые дела». <i>Эндрю Налиан</i>	339
Очень плохой рисунок. <i>Алиша Бертин</i>	344
Другие люди. <i>Мелисса Вутан</i>	349
Всем миром. <i>Фоксглав Ли</i>	354
Ядовитый плющ. <i>Дебра Браун</i>	359
Волны благодарности. <i>Алаина Смит</i>	365

Глава 8

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ

Судебный процесс: США против моей матери. <i>МакКензи Вот</i>	373
---	-----

Уроки клоуна. <i>Мэри Зилиак</i>	378
Бежать, чтобы выжить. <i>Сю ЛеБретон</i>	383
Начать жизнь заново в восемьдесят лет. <i>Джоан Дэйтон</i>	388
Помощь. <i>Анн Витале</i>	392
Еще один шаг, дорогая. <i>Женевьев Госселин</i>	397
Доброе сердце. <i>Анита Стоун</i>	402
Сила детского голоса. <i>Кэтлин О'Грейди</i>	407
Выздоровление. <i>Нэнси Панко</i>	413
Конверты надежды. <i>Марша Джордан</i>	418
Менее исхоженный путь. <i>Джоан Стеффенсон</i> <i>Даффин</i>	423

Глава 9

КАК СКАЗКУ СДЕЛАТЬ БЫЛЬЮ

В ожидании Киры. <i>Шэннон Франклин</i>	429
Джон. <i>Мег Мастерсон</i>	434
Подруга той, с кем никто не дружит. <i>Нелли Дей</i>	440
Что для меня означают «ограничения». <i>Джеми</i> <i>Тадджински</i>	446
Никогда не поздно стать тем, кем ты мог бы стать. <i>Линда Лохридж</i>	451
Вот прокатились! <i>Диан Николсон</i>	456
Путешествие на Гранд-Каньон. <i>Барбара Бонли-Пэр</i>	460
Понедельник каждый день. <i>Билл Янг</i>	467
Вот это настоящее лечение! <i>Энтони Смит</i>	471

Глава 10

КАК ОПРАВИТЬСЯ ПОСЛЕ УДАРА СУДЬБЫ

Колокола надежды. Диана Лоу Маклахан	479
Бывшая миссис Несчастливая. С. А. Тибодо	484
Молчание не всегда золото. Джоси Виллис	490
Как я защищала своих детей. Сил Райан	495
Старые новости. Диана Старк	500
Простить, но не забыть. Марла Турман	505
Внутренняя сила. Даллас Вудберн	510
Дыхание надежды. Лиза Поулак	515
Чудо старения. Мэнди Иан	520
Трагедия без злодеев. Бриджет Фокс Хакаби	524
Восстать из пепла. Сандра Сладкей	530
День независимости. Элларри Прентис	535
Благодарности. Эми Ньюмарк	539

Предисловие

Меня попросили написать предисловие к этой книге — видимо, потому, что я ни от кого не скрывала трудностей, с которыми сталкивалась, преодолела их и стала сильнее.

В жизни случается, что плохие вещи происходят с хорошими людьми. Но большинство хороших и плохих событий в нашей жизни помогает нам стать лучше. Мы становимся более щедрыми, заботливыми и внимательными, более любящими, у нас появляется сострадание к людям, мы больше живем в настоящем, чем в своих воспоминаниях или мечтах. Недаром говорят, что в сложные моменты раскрывается настоящий характер человека.

Беда обычно приходит, когда мы ее совсем не ждем, и меняет жизнь человека раз и навсегда.

Иногда сложно понять, что произошло. И еще сложнее согласиться с тем, что от перемен никуда не деться и к старой жизни нет возврата.

Перед нами выбор: страдать и жалеть себя — или встать на ноги, вытереть слезы и начать решать проблемы по возможности смело и красиво. Можно

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

похоронить себя заживо, а можно сказать себе: моя жизнь изменилась и я ищу выход из сложившейся ситуации.

Я пережила рак. За два года я сменила восемь врачей и в конце концов услышала диагноз: радикальная гистерэктомия¹. Мне было сорок два года, и я не хотела верить в необходимость серьезной операции. У меня не было детей, и теперь я уже никогда не смогу родить.

Не могу передать, как я расстроилась. Я чувствовала, что меня предали врачи и собственное тело. Почему это случилось со мной? Обычно я заботилась о других, а теперь окружающим пришлось заботиться обо мне.

Раньше я думала, что я — супергерой, самая сильная и умная женщина на земле, которой суждено вершить великие дела. Я считала, что всегда и во всем должна быть идеальной, и ощущала ответственность за всех, кого любила и кто был мне близок.

То, что у меня нашли рак, не только потрясло меня до глубины души, но и начисто избавило от моего фальшивого «я», с которым я прожила большую часть жизни.

Впервые я почувствовала себя слабой, испуганной и совершенно не контролирующей ситуацию.

¹ Заболевание, для лечения которого требуется операция Вертгейма, то есть расширенная экстирпация матки с придатками (*прим. пер.*).

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

Рак изменил всю мою жизнь. Эту болезнь невозможно пережить без помощи близких людей. Мне пришлось признать, что я — не супергерой, а обычная земная женщина, такая же смертная, как и все остальные.

Когда мне сообщили диагноз, я собрала в кулак всю свою смелость и позвонила родителям. Я знала, что это известие причинит им много горя. Я всегда стремилась быть независимой и не быть обузой ни для кого, особенно для своих родителей.

Моя мать выслушала меня спокойно, хотя я уверена, что, повесив трубку, она закричала во весь голос. Я приняла предложение родителей переехать в Лос-Анджелес, чтобы они могли за мной ухаживать после операции. Так я превратилась в человека, о котором заботятся.

Раньше я вела совершенно неправильный образ жизни, и это наверняка повлияло на то, что у меня появился рак.

Человек не в состоянии постоянно отдавать, отдавать и только отдавать и при этом никогда не брать. Это путь эмоционального банкрота. Я и сама чувствовала, что у меня не осталось энергии и я бегу по инерции.

За все приходится платить.

Что еще со мной произошло? Я уже была в разводе, и мы с моим бывшим мужем Питером даже не разговаривали. Развод был моей идеей. Питер возражал против него. Он так расстроился, что уехал в Нью-Йорк сразу же после того, как сняли

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

последний сезон «Няни» / The Nanny. Отношения с бывшим мужем были для меня источником переживаний, вины и грусти.

Но когда наша менеджер Элейн сообщила Питеру, что у меня рак, он перестал на меня злиться. Он испытывал ко мне только любовь. Мы с ним до сих пор остаемся лучшими друзьями.

А потом это произошло! У меня появилось вдохновение, которое помогло мне вернуться к нормальной жизни. Я решила написать книгу о том, что пережила (неправильно поставленный диагноз и неправильное лечение), чтобы подобное не случилось с другими людьми.

Я написала четыре черновых варианта от руки и только после этого нашла свою манеру и стиль. Это был катарсис, и в результате я поняла, что рядом с горем живет радость.

Мой бойфренд придумал название книги «Рак-дурак»¹. Она попала в список бестселлеров газеты The New York Times и стала началом моей новой жизни.

Потом я поехала выступать с мотивационными лекциями, и тогда меня осенило. Мне стало понятно, что надо изменить наше мышление, стиль жизни и цели применительно к здоровью. Так родилось движение Cancer Schmancer за раннее диагностирование рака у женщин.

¹ По-англ. Cancer Schmancer, выражение, в котором использовано вошедшее в американский английский язык слово schmuck (идиш), означающее «тупица, ничтожество» (прим. пер.).

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

У этого движения следующие цели:

1. Превратить пациента в «потребителя медикаментов и услуг».
2. Знание — сила, поэтому на ранних стадиях существуют максимальные шансы вылечить болезнь.
3. Проводить очищение всего дома потому, что дом — это очень токсичное место, в котором мы проводим большую часть времени.
4. Активно работать с избирателями и политиками, чтобы донести до общественности необходимость просвещения людей в вопросах борьбы с раком на ранних стадиях, а также введения более жесткого законодательства по использованию химических препаратов.

И представьте себе — лед тронулся!

Мое имя было упомянуто в записях слушаний в конгрессе, и меня назначили послом доброй воли по вопросам здравоохранения при Госдепартаменте США.

Теперь я занимаюсь проблемами, связанными с политикой, образованием и медицинским обслуживанием на общемировом уровне.

Моя боль поставила передо мной цель и помогла найти смысл в совершенно бессмысленном. Сейчас я веду гораздо более здоровый образ жизни, чем раньше. Я стараюсь не забывать о своих чувствах и слабых сторонах. Наконец, я научилась не только отдавать, но и получать, и всегда учитывать свои интересы, принимая важные решения.