



# Содержание

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Предисловие. <i>Фрэн Дрешер</i> ..... | 11 |
| Вступление. <i>Эми Ньюмарк</i> .....  | 16 |

## Глава 1

### КАК БОРОТЬСЯ С САМОРАЗРУШЕНИЕМ

|  |    |
|--|----|
| Выход из пике. <i>Ли Стейнберг</i> .....                                       | 23 |
| Таблетки. <i>Мария Морин</i> .....   | 26 |
| Я сошла с ума? <i>Джей Льюис</i> .....   | 31 |
| Не будьте такой, как я. <i>Венди Хосард</i> .....                              | 36 |
| Как я нашла настоящих друзей. <i>Зое Найтли</i> .....                          | 42 |
| Господь помог, когда я стоял у последней<br>черты. <i>Том Монтгомери</i> ..... | 47 |
| Научись радоваться жизни. <i>Хэйли Грэхам</i> .....                            | 51 |
| Мысли о будущем, воспоминания о прошлом.<br><i>Жаклин Лори</i> .....           | 55 |
| Страшная история. <i>Сюзан Рэндалл</i> .....                                   | 59 |
| Писать, чтобы выздороветь. <i>Барбара Алперт</i> .....                         | 62 |
| В жизни так много возможностей! <i>Меган МакКэнн</i> .....                     | 64 |

## Глава 2

### КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ

|  |    |
|--|----|
| Надежда — лучшее лекарство. <i>Рисса Воткинс</i> .....     | 71 |
| Рак, моя история. <i>Гейл Моррис</i> .....                 | 76 |
| День благодарения за невозможное. <i>Джинджер Бода</i> ... | 80 |

|  |     |
|--|-----|
| «Мать рядом, ребенок спокоен». <i>Сюзанн Ковен</i> . . . . . | 84  |
| Клянусь своим сердцем. <i>Гвин Шнек</i> . . . . .            | 89  |
| Как я выжила. <i>Алис Мусчани</i> . . . . .                  | 93  |
| Избавиться от анорексии. <i>Саманта Молинаро</i> . . . . .   | 97  |
| Фарфоровый бог. <i>Кэйти ЛаМарш</i> . . . . .                | 101 |
| Здоровая доза юмора. <i>Ник Никсон</i> . . . . .             | 106 |
| Неожиданные подарки. <i>Дебби Сингер</i> . . . . .           | 110 |

## Глава 3

### КАК ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ

|   |     |
|---|-----|
| Слова отца. <i>Шерил Харт</i> . . . . .                                 | 115 |
| Обещание моему сыну. <i>Джинджер Кау</i> . . . . .                      | 118 |
| Парень, которого я любила<br>и потеряла. <i>Гейл Соботкин</i> . . . . . | 121 |
| Шаг за шагом. <i>Кейти Глоу</i> . . . . .                               | 124 |
| Подарок. <i>Джо Дейвис</i> . . . . .                                    | 128 |
| Первый день рождения после смерти. <i>Бетси Льюис</i> . . .             | 133 |
| Радость побеждает страх. <i>Ким Сили</i> . . . . .                      | 137 |
| Самодельные открытки. <i>Рачелл Харп</i> . . . . .                      | 141 |
| Пока смерть не разлучит нас. <i>Роуз Кос</i> . . . . .                  | 144 |
| Бонус. <i>Патриция Галлерос</i> . . . . .                               | 148 |

## Глава 4

### КАК ЖИТЬ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

|  |     |
|--|-----|
| Что я сделала ради любви. <i>Лоррейн Каннистра</i> . . . . .           | 155 |
| Новая улыбка. <i>Кейти Бангерт</i> . . . . .                           | 160 |
| Тысяча шестьсот шестьдесят граммов.<br><i>Дебби МакНотон</i> . . . . . | 164 |
| Увидеть меня такой, как есть. <i>Линн Фитцсимонс</i> . . . . .         | 167 |

|  |     |
|--|-----|
| Как я открыла в себе художника.<br><i>Тэмми Рагглз</i> . . . . . | 171 |
| Потери, сожаления и тянучки. <i>Сара Мэтсон</i> . . . . .        | 175 |
| Друзья в зеркалах. <i>Кэрол Луттйухан</i> . . . . .              | 178 |
| Встречать перемены улыбкой. <i>Барбара Алперт</i> . . . . .      | 181 |
| Понимание и зрение. <i>Кэрол Флейшман</i> . . . . .              | 185 |

## Глава 5

### НОВАЯ НОРМА, И КАК ЕЕ ПРИНИМАТЬ

|  |     |
|--|-----|
| Не просто на всю жизнь. <i>Джил Дейвис</i> . . . . .             | 191 |
| Это все у тебя в голове. <i>Сидни Логан</i> . . . . .            | 195 |
| У него все хорошо. <i>Су Рославски</i> . . . . .                 | 199 |
| Надежда на чудо. <i>Челси-Энн Лоренс</i> . . . . .               | 202 |
| Когда хочется сказать: «Дай пять!» <i>Валери Бенко</i> . . . . . | 206 |
| Красота, достойная высшей похвалы. <i>Кейси Хансон</i> . . . . . | 209 |
| Лопнувшая струна. <i>Лиан Картер</i> . . . . .                   | 212 |
| Где папа? <i>Лиз Тарпи</i> . . . . .                             | 217 |
| Я выбираю надежду. <i>Шерри Вудбридж</i> . . . . .               | 220 |
| День за днем. <i>Кэрол Хайцер</i> . . . . .                      | 223 |
| Штормовое предупреждение. <i>Элизабет Уотерс</i> . . . . .       | 227 |
| Победа над смертью. <i>Женевив Вест</i> . . . . .                | 231 |
| Бананы для Гарри. <i>Дебра Форман</i> . . . . .                  | 234 |

## Глава 6

### ПРИЗНАТЬ, ЧТО ТЫ НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ

|  |     |
|--|-----|
| Аптечка надежды. <i>Джо Игер</i> . . . . .               | 239 |
| Я толстая и свободная. <i>Карен Фрейзер</i> . . . . .    | 242 |
| Каково быть королем. <i>Райкумар Тангавелу</i> . . . . . | 246 |

|  |     |
|--|-----|
| Пальцы на ногах. <i>Мелисса Кодилл</i> . . . . .             | 249 |
| Внутренний враг. <i>Френсис ДиКлементе</i> . . . . .         | 251 |
| То, что делает ее особенной. <i>Садия Родригез</i> . . . . . | 255 |
| Найти свое место под солнцем. <i>Луис Кардона</i> . . . . .  | 259 |
| На своих условиях. <i>Лиан Картер</i> . . . . .              | 262 |

## Глава 7

### КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

|   |     |
|---|-----|
| Встретить Бога на реалити-шоу. <i>Ник Фагер</i> . . . . . | 267 |
| Самостоятельная жизнь. <i>Тереза Сандерс</i> . . . . .    | 272 |
| Проект «Добрые дела». <i>Эндрю Налиан</i> . . . . .       | 276 |
| Очень плохой рисунок. <i>Алиша Бертин</i> . . . . .       | 280 |
| Другие люди. <i>Мелисса Вутан</i> . . . . .               | 284 |
| Всем миром. <i>Фоксглав Ли</i> . . . . .                  | 288 |
| Ядовитый плющ. <i>Дебра Браун</i> . . . . .               | 292 |
| Волны благодарности. <i>Алашна Смит</i> . . . . .         | 296 |

## Глава 8

### КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ

|   |     |
|---|-----|
| Судебный процесс: США против моей матери. <i>МакКензи Вот</i> . . . . . | 303 |
| Уроки клоуна. <i>Мэри Зишак</i> . . . . .                               | 307 |
| Бежать, чтобы выжить. <i>Сю ЛеБретон</i> . . . . .                      | 311 |
| Начать жизнь заново в восемьдесят лет. <i>Джоан Дэйтон</i> . . . . .    | 315 |
| Помощь. <i>Анн Витале</i> . . . . .                                     | 319 |
| Еще один шаг, дорогая. <i>Женевьев Госселин</i> . . . . .               | 323 |
| Доброе сердце. <i>Анита Стоун</i> . . . . .                             | 327 |
| Сила детского голоса. <i>Кэтлин О'Грейди</i> . . . . .                  | 331 |

|   |     |
|---|-----|
| Выздоровление. <i>Нэнси Панко</i> . . . . .                               | 336 |
| Конверты надежды. <i>Марша Джордан</i> . . . . .                          | 340 |
| Менее исхоженный путь. <i>Джоан Стеффенсон</i><br><i>Даффин</i> . . . . . | 344 |

## Глава 9

### КАК СКАЗКУ СДЕЛАТЬ БЫЛЬЮ

|   |     |
|---|-----|
| В ожидании Киры. <i>Шэннон Франклин</i> . . . . .                                   | 351 |
| Джон. <i>Мег Мастерсон</i> . . . . .  | 355 |
| Подруга той, с кем никто не дружит. <i>Нелли Дей</i> . . . . .                      | 359 |
| Что для меня означают «ограничения». <i>Джеми</i><br><i>Тадржински</i> . . . . .    | 364 |
| Никогда не поздно стать тем, кем ты<br>мог бы стать. <i>Линда Лохридж</i> . . . . . | 368 |
| Вот прокатились! <i>Диан Николсон</i> . . . . .                                     | 372 |
| Путешествие на Гранд-Каньон. <i>Барбара Бонли-Пэр</i> . . . . .                     | 375 |
| Понедельник каждый день. <i>Билл Янг</i> . . . . .                                  | 380 |
| Вот это настоящее лечение! <i>Энтони Смит</i> . . . . .                             | 383 |

## Глава 10

### КАК ОПРАВИТЬСЯ ПОСЛЕ УДАРА СУДЬБЫ

|   |     |
|---|-----|
| Колокола надежды. <i>Диана Лоу Маклахан</i> . . . . .     | 389 |
| Бывшая миссис Несчастливая. <i>С. А. Тибодо</i> . . . . . | 393 |
| Молчание не всегда золото. <i>Джоси Виллис</i> . . . . .  | 398 |
| Как я защищала своих детей. <i>Сил Райан</i> . . . . .    | 402 |
| Старые новости. <i>Диана Старк</i> . . . . .              | 406 |
| Простить, но не забыть. <i>Марла Турман</i> . . . . .     | 410 |
| Внутренняя сила. <i>Даллас Вудберн</i> . . . . .          | 414 |
| Дыхание надежды. <i>Лиза Поулак</i> . . . . .             | 418 |

|  |     |
|--|-----|
| Чудо старения. <i>Мэнди Иан</i> .....                  | 422 |
| Трагедия без злодеев. <i>Бриджет Фокс Хакаби</i> ..... | 425 |
| Восстать из пепла. <i>Сандра Сладкей</i> .....         | 429 |
| День независимости. <i>Элларри Прентис</i> .....       | 433 |
| <br>   |     |
| Знакомьтесь с нашими авторами .....                    | 436 |
| Знакомьтесь с нашими создателями .....                 | 450 |
| Благодарности. <i>Эми Ньюмарк</i> .....                | 453 |

# 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 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

---

В жизни случается, что плохие вещи происходят с хорошими людьми.

---



## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

концов услышала диагноз: радикальная гистерэктомия<sup>1</sup>. 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.

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.

---

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

## - ПРЕДИСЛОВИЕ -

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 банкротства. 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 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»<sup>1</sup>. Она попала в список бестселлеров газеты *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 применитель-

---

<sup>1</sup> По англ. *Cancer Schmanseg*, выражение, в котором использовано вошедшее в американский английский язык слово *schmuck* (идиш), означающее «тупица, ничтожество» (*прим. пер.*).

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

но к здоровью. Так родилось движение Cancer Schmancer за раннее диагностирование рака у женщин.

У этого движения следующие цели:

1. Превратить пациента в «потребителя медпрепаратов 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.

---

Иногда самые дорогие подарки судьба преподносит нам в некрасивой и отталкивающей упаковке.

---

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.

Я стала активистом, филантропом и начала бороться за сохранение окружающей среды. Благодаря духовному

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

росту у меня сложились теплые и зрелые отношения с любовью моей жизни, замечательным мужчиной по имени Шива.

Я никому не пожелаю переболеть раком, но я даже рада тому, что у меня было это заболевание, и я с ним справилась, потому что в результате я сама стала лучше.

Иногда самые дорогие подарки судьба преподносит нам в некрасивой и отталкивающей упаковке.

*Фрэн Дрешер*