

*Моей семье, друзьям и всем, кто  
был рядом*



# Оглавление

Введение .....	7
<b>Глава 1.</b> О путях, поворотных точках и повторении старых уроков .....	11
«Полина, ты не понимаешь» .....	12
«It's time to go. It's time to say goodbye» .....	25
«Брызги шампанского» .....	36
<b>Глава 2.</b> Когда болит душа .....	53
«Идите уже ищите людей, Полина, и никуда больше не звоните!» .....	53
О романтике, разбитых вазах и живых бабочках .....	65
«Не отбирай мою историю!» .....	75
«Полина, что ты творишь?» .....	88
Потеряться — не значит пропасть .....	95
<b>Глава 3.</b> Кома: опыт, которого лучше не иметь .....	118
«Мне кажется, будет пипец!» .....	120
«Мы чувствуем, что нас ждут» .....	135
«Пусть он молится, но мне-то надо поспать!» .....	143
«Даже если вы задохнетесь, мы не сможем вас принять» .....	166
«Лучше обязательно станет — так какая разница когда?» .....	175
«Вы шутите? Я только что оттуда!» .....	187

<b>Глава 4.</b> Поговорим с Полиной . . . . .	196
Не «за что», а «для чего»:	
какой вопрос, такой и ответ . . . . .	200
Один в поле — не только воин, но и пациент . . . . .	206
Слова, о которых лучше забыть . . . . .	211
Метод последовательного перебора вариантов,	
он же — 1001 отказ . . . . .	218
Путей всегда больше одного . . . . .	224
Не надо так . . . . .	227
Из комы — с надеждой . . . . .	244
Как принять свои изменения . . . . .	253
О поддержке: честно и напрямую . . . . .	264
«Не зарази меня раком»:	
отношение общества к людям,	
у которых не все в порядке . . . . .	275
Одной строкой, но красной . . . . .	284

# ВВЕДЕНИЕ

Позвольте мне для начала поприветствовать всех, кто заглянул на эти страницы, — значит, у вас была на то причина. Я сама до того, как стала автором, не слишком жаловала предисловия, потому постараюсь не отвлекать вас от сути текста: моей исповеди, истории моей жизни, «сценария» моих испытаний и катаклизмов.

Меня зовут Полина, и на момент написания книги мне исполнился 31 год. За это время судьба успела подкинуть мне большое количество трагических событий, в числе которых была и онкологическая болезнь со сложнейшей операцией на головном мозге, и травма лица с его практически полной реконструкцией, и удаление половины трахеи, и клиническая депрессия, и нервная анорексия, и смерть мужа, и восстановление после двухнедельной комы — список внушительный, но я жива. Всеми силами я старалась преодолеть ситуации, какими бы ужасными они ни казались, а уже в процессе выживания важнее всего стало понять причину происходящего. Настоящую, а не поверхностную: куда направляет меня судьба, для чего? Что хочет сказать мне мир, проводя через такую полосу препятствий, и к чему я должна прийти? Я все еще нахожусь в поиске, но уже знаю некоторые ответы.

Моя книга — нечто среднее между дружеским объятием и глотком концентрированного кислорода из медицинской маски: вся мотивация и поддержка, на которые я способна, тоже заключены здесь. Были ли вы когда-нибудь в отчаянии, в неверии, в ужасе, колебались ли перед кабинетом врача, а может, рыдали в подушку от душевной боли, думая,

что вы никому не нужны и никто не способен вас понять... поверьте, мне знакома «каждая буква в этом слове». Судьба мне подкидывала испытания, трагедии, диагнозы, боль, страх, потерю, ужасы, депрессию. Спасаясь, я проделала огромный путь, но далеко не прямой. Я петляла, словно испуганный заяц, в поисках спасения — и хочу, чтобы ваш путь был гораздо более безопасным, чем мои прыжки во тьме.

Есть множество автобиографических книг и передач, в том числе и про людей с тяжелыми судьбами, я слушала и смотрела их в невероятном количестве, но мне нигде не говорили, как бывает больно падать в своем желании выжить и как суметь встать оттуда, когда уже упал. Также хотелось найти источник, где будут собраны наиболее емкие и разнообразные примеры из жизни тех, кто получил непростой диагноз — и справился с ним; тех, кто похоронил любимого человека — и смог через какое-то время вновь испытать радость; тех, кто вопреки сотне отказов нашел «своего» врача, и тот совершил чудо... думаю, вы поняли. А еще хотелось читать и смотреть все эти истории полностью, без купюр, чтобы сильные, улыбчивые люди откровенно признавались, как отчаивались, падали, «лажали», ошибались, принимали неверные решения, срывались и являли миру свое настоящее, искаженное от боли лицо. Потому что именно это — лицо человека, который выживает, оно не имеет ничего общего с отглаженной фильтрами улыбкой. Стыдно не быть идеальной? Я вас умоляю! Стыдиться нужно совсем других вещей, а показывать вам свою боль и слабость мне не стыдно и не страшно! Потому что я — одна из вас и знаю, каково быть там, «за гранью», где даже воздух не годится для дыхания, потому что его способны вдохнуть только, образно выражаясь, здоровые легкие. Тем, кого судьба с размаха послала в нокдаун, нужны именно кислородная маска и реанимация: для мышления, для души и сердца, а потом уже — и для тела.

Когда по прошествии нескольких лет я поймала себя на мысли, что ко мне посредством «сарафанного радио» идет поток людей, столкнувшихся именно с такими ужасающе сложными ситуациями, стоявших на грани выживания, захотелось помочь им не с позиции любителя. Да, у меня получалось подбадривать, мотивировать, но хотелось чего-то большего и глубокого, нежели простой разговор по душам. Для упавшего духом ценными станут и объятие, и понимающее молчание, и простые слова поддержки, но мне самой стало недостаточно общих фраз, я стремилась к практической помощи и для этого повторно пошла обучаться психологии. Чтобы стать более компетентной в удивительно сложном, тонком и хрупком мире человеческих душ, нуждающихся в излечении, чтобы ни в коем случае не навредить. «Если уж берешься за столь непростое дело, постарайся по максимуму!» — сказала я себе. А пока нарабатывались нужные знания, я перекладывала свои истории в текст — как живое пособие по выживанию.

Здесь я на своем примере расскажу о вытаскивании себя из физической и эмоциональной боли, о реабилитации, о поиске инструментов, о способах выкарабкаться. Все, чему я научилась, раскрыто в этой книге: какие пути могут привести к спасению, а какие двери лучше никогда не открывать. И, конечно, я изложу свои ошибки, чтобы вы их не повторили. И в этом буду очень откровенна: хватит накладывать глянец на борьбу за жизнь, она — дело сложнейшее, болезненное, но и крайне важное. Если кому-то мой опыт поможет хотя бы немного, откликнется, даст сделать шаг, встать на одну ступеньку и вылезти из темной ямы — о большем мне и мечтать нельзя.

В каждой из глав вы найдете мое важное, мое скрытое и «стыдное», правильное и неправильное (хотя с чьей точки зрения мы судим?), сильное и слабое, уверенное и абсолютно потерянное... в процессе написания я словно заново

пережила весь спектр эмоций, от боли на разрыв аорты до облегчения, от истерического смеха — до сюрреализма. Я не могу предсказать вашу реакцию, поскольку отвечаю только за изначальный посыл: честность, чистая правда и предельная открытость, только личный опыт и только реальность, без прикрас и фильтров.

Эта книга задумывалась как крошечный спасительный глоток кислорода и как ваш временный виртуальный друг и собеседник: верный и откровенный, тот, который знает правду, не осудит, поможет, поймет. Отчаяние и одиночество — это вакуум, в нем невозможно дышать! Но никто не должен чувствовать себя брошенным и ненужным в такие моменты. В мире, черт побери, семь миллиардов душ, среди которых есть столько похожих на нас.

Я всем сердцем хочу, чтобы вы справились, вот зачем существует этот текст. Единственная безвыходная ситуация — смерть, и не чужая, а своя собственная. Только за гранью все уже действительно становится невозможным. Во всех остальных случаях есть надежда, вера, любовь, шанс и выход, а крохи нужной информации в нужное время могут спасти жизни.

Ради этого я здесь, на этих страницах, с вами. Я приглашаю вас прочесть, удивиться, задуматься, посмеяться или поплакать, зачеркнуть слово «нет», встать и бороться, найти в себе ресурсы, изменить мировоззрение, начав хотя бы с того, что вы больше не в одиночестве.

Пора переходить к собственно истории, которая пронесется перед вами быстрой лентой одной, не такой уж и долгой пока что, человеческой жизни, местами похожей на триллер с невероятными поворотами сюжета, местами — на медицинский сериал, а может, и на научную фантастику, местами — на трагикомедию. А чем она станет для вас — решать только вам.

Поехали!

# ГЛАВА 1

## ***О путях, поворотных точках и повторении старых уроков***

Ну что же, начнем. Наверное, в 24 года, хотя, может, и в 16 — давайте разберемся вместе, — запустилась череда сложных событий, описывать их — все равно что снимать фильм-блокбастер, о котором зритель будет говорить: «Да не может быть такого! Все вымысел! Сценаристы придумали то, чего в жизни не происходит, и уж точно не с одним человеком».

То была не первая моя встреча с медициной, а именно с хирургией. Но один этап цеплялся за другой, и по цепочке они привели меня к сегодняшнему дню, к тому состоянию, в котором я нахожусь теперь. Не знаю, закончился ли период самых жестких испытаний, хотелось бы верить, что да. Но конкретно в моем случае строить планы, как вы поймете дальше, абсолютно излишне.

Все, что у меня есть сейчас, — факт моего выживания и пути, которыми я шла сквозь все обстоятельства. Медицинские подробности, приведенные в этой книге, делают картину более «выпуклой», прорисовывают детали, но, пожалуйста, не концентрируйтесь на них.



## **«Полина, ты не понимаешь»**

Итак, мне 24 года, мой мир — яркий, полный планов и событий. В нем все очень плотно: работа в кино, без выходных и праздников, друзья, встречи, поездки, снова работа. Вот целый месяц идут съемки в Ялте: в моей ответственности множество процессов на съемочной площадке, от кастинга до администрирования, и строгий режиссер Наталья Владимировна, естественно, не дает никаких скидок на то, что я — ее дочь, наше общение полностью подчинено правилам субординации. В этой картине мира есть многое — кроме, конечно же, ужасов вроде рака мозга или двухнедельной комы. Возможно, они существуют, но происходят с кем-то другим. Да, уже пару месяцев подряд меня регулярно тошнит и рвет, да, у меня садится зрение, до того бывшее сто процентным, но никакого чрезмерного волнения я не испытываю. Интуиция молчит, вещих снов тоже нет. Возможно, стоит последовать совету мамы и ограничить, а то и вовсе прекратить регулярные «возлияния» со съемочной группой или начать высыпаться и следить за режимом? Ведь может же человек просто переутомиться? Конечно, необходим отдых. Вот съезжу из Ялты в Москву, подберу массовку для фильма — 200 человек с особыми приметам (индиец, люди с татуировками) — и, безусловно, отдохну!

Спецэффекты, которые выдавал организм, меня беспокоили, но на первый план все время выходили рабочие вопросы, представлявшие мне гораздо более актуальными. Ведь на тот момент провести сложный подробный кастинг было не проходной задачей, которую можно выполнить кое-как или даже провалить: вся съемочная группа могла прилететь в Москву, только когда все будет подготовлено и наберутся нужные

люди, не раньше. А каждый день на площадке — это сложнейшее скоординированное действие, причем дорогостоящее, все надо делать вовремя. На одной чаше весов лежали несколько месяцев труда большого коллектива, а на другой — мои недомогания. Ну и что честный, ответственный трудоголик признал бы более ценным? Правильно: рабочие нужды!

Вот и я собралась выполнить задание на «пять с плюсом», садясь в машину и отправляясь в столицу. В районе Савеловского вокзала я «отключилась». Потеря сознания прямо за рулем меня смутила, но не слишком испугала — мысли все равно продолжали вращаться вокруг работы, которую я должна была выполнить и от результата которой зависели дальнейшие съемки. Поскольку обошлось без жертв и мне даже удалось как-то вывернуть, я перевела дух и огляделась... взгляд остановился на непримечательном грязноватом здании со светящейся вывеской «МРТ». Их полно в городе, таких «стекляшек», арендуемых конторами, предлагающими разнообразные обследования. С другой стороны, почему бы и нет? Да, внешний вид не вызывает доверия, но МРТ и проверка зрения определенно не будут лишними, учитывая то, что я недавно чудом избежала аварии по причине потери сознания, — с этими мыслями я толкнула дверь и вошла внутрь.

Не знаю, почему мой выбор пал именно на магнитно-резонансную томографию. Предчувствия все еще молчали, я поглядывала на часы и думала, как бы не выбиться из графика. Правда, окулист «элегантно» решил все за меня, без предупреждения закапав мне в глаза препарат, после которого человек два часа проводит практически вслепую — но я-то об этом не знала! И послушно отправилась посидеть за дверью кабинета, как просил врач, а в душе, конечно, негодовала, зачем

вообще нужно было сворачивать в эту шарашкину контору. Внезапно перед глазами все начало расплываться, мир как будто решил исчезнуть вместе с моим зрением. Не понимая, что происходит, я облилась холодным потом, вскочила, напрочь забыв, что ожидаю результаты МРТ, стала стучать в дверь, до которой добралась на ощупь, со словами: «Помогите! Я ничего не вижу!» Откуда-то сбоку прозвучало: «Вы Григоренко?» (тогда я носила девичью фамилию). Ответив утвердительно, я услышала: «Есть ваши результаты, у вас опухоль мозга» и далее: «Вам нужно записаться к неврологу». Мне что-то впихнули в руки — видимо, то самое долгожданное заключение, но зрение все еще не вернулось, а потому пришлось просить кого-то воспользоваться моим телефоном, отыскать контакты моего папы Саши и дать мне скороговоркой пролепетать в трубку: «Я не понимаю, мне тут сказали, у меня какое-то МРТ, все плохо, я ничего не вижу, пока, заберите меня».

Нет ничего удивительного, что первым новость узнал именно папа Саша, ему я звоню и в горе, и в радости, он не является моим биологическим родителем, но он стал настоящим отцом для меня. Зато вот что действительно интересно — нервничать я уже начала, только не по поводу результатов МРТ, а скорее по поводу неудачной ситуации в целом. «Не мой день» — вы ведь знаете, как это бывает? Что-то пошло не так, нужна перезагрузка, поскольку реальность немного бунтует, а у меня же нет времени на эти игры, от меня сейчас зависит судьба съемочного процесса, потому давайте побыстрее возвращаться к нормальному рабочему графику. Поездка в Москву, обморок, странный окулист, непонятная клиника, явно ошибочный диагноз выглядели для меня чередой нелепых случайностей, которые вот-вот прекратятся. Просто надо перепроверить ска-

занное этими горе-врачами и успокоиться, отдохнуть, а потом возвратиться к работе. Я прямо физически ощущала, как уплывает время, которое я должна была потратить с гораздо большей пользой, вместо того чтобы опровергать всякие странные врачебные мнения.

Маме, конечно же, пока решили ничего не сообщать, да и о чем там сообщать, ведь точно ничего не известно? Если бы не билет на самолет во Франкфурт, немедленно присланный отцом, я с большой вероятностью не сделала бы и повторное обследование, ведь у меня же съемки! Причем провернул он это под предлогом того, что именно ему нужна моя помощь и поддержка, что именно у него проблемы со здоровьем, которые нужно решать в немецкой клинике, — сместил фокус на себя. И вот тогда Полина согласилась, послушно приземлившись в семь утра следующего дня во Франкфурте. Папа слишком хорошо меня знает! Он даже поручил своему товарищу отвезти меня в клинику, повторяя по телефону: «Я совсем скоро прилечу, жди меня, а пока можешь как раз повторить МРТ и проверить голову». Я поразмыслила — и согласилась.

В отличие от «московского» МРТ «франкфуртское» длилось не 40 минут, а целых два часа, заключение мне и вовсе никак не отдавали: то у профессоров обед, то они ушли. Что происходит? Пожав плечами — ведь я тут все равно не ради себя, верно? — я скрасила ожидание долгой прогулкой по городу. Франкфурт был, как всегда, прекрасен, и еще более прекрасны были пять сосисок, съеденные из банальной жадности, а может и от скуки. Есть и гулять мне понравилось, а вот после-сосисочное самочувствие — не очень. Стоя возле отеля, я наконец-то увидела отца: он нервно и очень быстро шагал вперед, а за ним гуськом бежали врачи — наверное, не менее десятка человек. Из своих наблюдений

я сделала вывод: видимо, все плохо, произошло что-то серьезное, иначе зачем столько народа? Меня осенило: у папы, вероятно, рак! В голове тут же закрутился «внутренний диалог», в котором я в деталях представляла себе, что именно скажу и как буду оказывать поддержку, мотивировать. Пролетали обрывки аргументов «надо бороться», «а вот современная медицина», «мы справимся» — ну что там еще обычно говорят в таких случаях? Когда папа позвонил мне с просьбой подняться к нему в номер, я морально готовилась произнести все, что придумала, максимально уверенно, отрепетированно. «У меня рак!» — скажет мне отец. «Сейчас очень хорошо научились его лечить, главное, вовремя диагностировать», — скажу я. Да, так и будет.

Голос у отца звучал очень жестко, да и поведение показалось странным. Здесь надо отметить, что папа Саша — один из самых психически устойчивых, адекватных и терпеливых людей, которых я знаю. Но и ситуация нестандартная, верно? Значит, его нервозность оправданна. И, пока он брал из мини-бара бутылки, одну за одной открывая их об стол, я смотрела из окна на невероятно красивый Франкфурт, внутренне все еще репетируя нужные поддерживающие ответы. Папа почему-то кричит на меня? Это ничего, просто у него же серьезная проблема, и мы спра...

— Ты не понимаешь, Полина! У тебя рак мозга! У тебя время пошло не на часы, а на минуты! Чем ты вообще думаешь?! Иди спать, с утра у нас врачи!

Все. То самое слово на «р» было произнесено, пусть и не понято мною в полной мере. Этот разговор на повышенных тонах и вид на ночной Франкфурт стали, наверное, реальной точкой отсчета дальнейших событий.

Ночь я провела почти без сна, в некоем ступоре, без слез и эмоций. Пытаясь даже не осознать новость, а ско-

рее решить, что буду делать дальше. У меня опухоль мозга. Рак. Мозга. У меня. И что? Это проблема? Да нет же — врачи преувеличивают. Папа тоже немного сошел с ума, кричит на меня, вряд ли оно того стоит. Вот у других людей, безусловно, есть серьезные проблемы, в том числе и рак — печени или желудка, в общем, такой, от которого умирают. «Настоящий». Вспышка секундного страха превращалась в непонимание и растекалась внутри вопросом: «Что же будет, что меня ждет?» Так я живу до сих пор: что бы со мной ни происходило, нет осознания, что впереди окончательный тупик, ужас, кошмар, — кажется, что все можно преодолеть!

Совладав со своим настроением, папа прислал мне СМС: «Извини, наверное, надо было дать тебе снотворное. Подожди, сейчас пришлю тебе анекдоты и смешные картинки!» Нельзя сказать, что меня это сильно подбодрило, но я все равно была благодарна за поддержку.

Так я сидела, сидела и сидела, не думая о том, что надо бы отдохнуть перед завтрашними консультациями. Помню, что в гостиничном баре было только пиво — всерьез напиться у меня бы не получилось, даже если бы такое желание возникло. Заснуть организм не соглашался, а для каких-то выводов недоставало информации. Точнее, мое сознание решило, что ее недостаточно, и я выбрала наихудший способ заполнить пробелы: спросила доктора Гугла. Не повторяйте мою ошибку, пусть пальцы и зудят от желания набрать диагноз в строке поиска — потому что вы там прочтете приговор, с чем бы ни обратились. Простуда? Смертельно! Порез на пальце? Ампутация, инвалидность. Конечно же, доктор Гугл ответил, что рак мозга неизлечим, — зачем я вообще спрашивала?

Но и Всемирная сеть меня ни в чем не убедила. Наверняка именно со мной что-то другое, и завтра утром

немецкий профессор признается, что на самом деле все хорошо, а врачи преувеличивают. Иначе и быть не может! Конечно, здесь мог сработать т. н. эффект отрицания, возникающий в стрессовых ситуациях: «Я в порядке, я в домике, это не про меня». Но дело еще и вот в чем: мне как эмпату очень жалко людей, переживающих страшные кризисы, я от всей души оказываю помощь — и вижу, что у окружающих столько всего серьезного происходит! У них ужас-ужас, а у меня вроде бы и ужас, но не такой же, я справлюсь.

Преуменьшая серьезность диагноза, я же не собиралась прятать голову в песок подобно страусу и все равно настраивалась на решение вопроса. Хотелось бы сказать читателям: вы имеете право на отрицание, если оно помогает вам двигаться дальше, не консервироваться в ужасе от происходящего. Сразу принять тяжелую новость не всем под силу — например, когда лишаешься работы или близкого человека, заболеваешь или случается что-то другое. От первых минут отрицания впоследствии может протянуться мостик к принятию. Главное — что-то предпринимать. Скажите себе: «Ладно, сейчас я не в состоянии полностью осознать свою проблему, значит, примем ее как данность. Да, я пока не верю, но сделаю первый шаг к ее решению, а потом предприму то-то и то-то. Страшного в мире вообще много, на мою долю выпало именно это, что будем делать?»

Нужно идти вперед, двигаться, искать выход. Если бы мою книгу урезали до двух слов, то я бы выбрала «Встал и пошел!». Не можешь бежать — иди, не можешь идти — ляг и ползи, важно любое движение, замирать нельзя. Помогай себе чем можешь, подтягивайся на кончиках пальцев и обязательно куда-то доползешь. А если остановишься, то будь ты хоть бедным, хоть богатым, хоть крутым, хоть простым, на пьедестале или