

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 черты. <i>Том Монтгомери</i>	47
Научись радоваться жизни. <i>Хэйли Грэхам</i>	51
Мысли о будущем, воспоминания о прошлом. <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 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. <i>Дебби МакНотон</i>	164
Увидеть меня такой, как есть. <i>Линн Фитцсимонс</i>	167

Как я открыла в себе художника. <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 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 Тадржински</i>	364
Никогда не поздно стать тем, кем ты 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
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 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.

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.

¹ 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»¹. 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-

¹ По англ. *Cancer Schmansee*, 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