

18+

Светлана
Крутская

Выбор.

путь
исцеления

Заболеть,
чтобы стать
здоровой

Светлана Крутская

Выбор. Путь исцеления

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67971293

ISBN 9785005687708

Аннотация

«Болезнь? – Это к счастью!» Именно в таком разрезе предлагает взглянуть автор данной книги на ситуацию тяжелого нездоровья. Найти другой, более глубокий смысл в таких тяжёлых и трагичных событиях. И, поменяв привычный способ восприятия, найти путь к исцелению, к здоровью тела и души. Болезненные события могут становиться ступенями к обретению искреннего счастья. А болезнь заслуживает непритворной благодарности за обретение настоящего, целостного себя.

Содержание

ПРОЛОГ	5
ЧАСТЬ 1	6
Глава 1	6
Глава 2	13
Глава 3	24
Глава 4	33
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Выбор. Путь исцеления

Светлана Крутская

© Светлана Крутская, 2022

ISBN 978-5-0056-8770-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Я бы сошёл с ума от несправедливости этого мира,
если бы не знал, что последнее слово останется
за Всевышним.*

Преподобный Паисий Святогорец

ПРОЛОГ

Дорогие читатели! Прежде чем вы приступите к чтению этой книги, я хочу вас немного предостеречь. Обещаю: без спойлеров!

Это не было моим замыслом, но на этих страницах я смешала горький коктейль из эмоций, переживаний и внутренней силы. Когда вы его попробуете, вероятно, ощущения сначала будут не самые приятные, и это нормально. Я очень прошу вас не пугаться и не бросать чтение на середине книги. Повествование иногда может казаться спонтанным и не всегда логичным, но обещаю, что в этом есть смысл.

А ещё я хочу поблагодарить вас за доверие. Нет, не мне. А своему пути. Я убеждена, что в жизни нет случайных событий и удачное стечение обстоятельств, как и невезение, имеют свои причины. Дело в том, что у нас, людей, ограниченное количество информации о мире вокруг, а потому эти причины не всегда очевидны. Вот почему я благодарю за то, что верите и решаете пройти опыт этой книги.

Поехали!

ЧАСТЬ 1

Глава 1

Я всегда мечтала написать книгу. Обычно литераторы не признаются в этом так сразу, с первого предложения. Автору положено иметь вид отстранённый и загадочный. Но у меня нет на это времени, поэтому я буду с вами предельно честна. Я – филолог по образованию, прочла много хорошей литературы, и это служило скорее препятствием к тому, чтобы начать собственный труд. Я понимала, что моя фантазия слишком скудна, чтобы придумать действительно интересных героев и увлекательный сюжет. Мой язык недостаточно разнообразен и красочен, чтобы поразить читателя остротой и оригинальностью. У меня слишком мало житейского опыта, чтобы создавать персонажей, которым читатель смог бы поверить. В конце концов, у меня нет печатной машинки! Шучу, конечно, но машинки и в самом деле нет...

Когда мой мир перевернулся, я поняла, что не готова и дальше предавать свою мечту. Именно поэтому существуют эти строки. Единственное, чем я готова искренне поделиться, настолько искренне, чтобы вы мне верили, мои читатели, – это своей жизнью. Жизнью в моменте. Эта книга написана в режиме реального времени. Всё по законам ре-

лити-шоу: финал никому не известен.

Пять дней назад на МРТ у меня нашли опухоль. Прозвучит банально, но это событие действительно перевернуло мою жизнь. Когда хочешь говорить о чём-то важном, то понимаешь, что неизбежно придётся скатываться в банальности, вероятно, потому, что обычная человеческая жизнь не настолько оригинальна, как нам хотелось бы думать.

Я начинаю писать эту книгу, не зная, чем она закончится. В кино, когда у героя находят опухоль, всем сразу всё ясно. Его быстро куда-то катят на каталке, предлагают опасное, но эффективное лечение. Особенные оригиналы посылают всё к чёрту и начинают жить на полную катушку. В жизни всё совсем иначе. Вначале ты сталкиваешься с непонятно почему сочувствующим взглядом врача, который проводил МРТ. Через секунду – с таким же взглядом медсестры. По какой-то причине все вдруг начинают разговаривать очень ласково и тихим голосом.

А затем в руки дают диск с твоей фамилией. Снизу подписано: «ОНКО», рядом – знак вопроса.

Помню, как на ватных ногах вышла из диагностического центра, медленно брела по улице, и всё вокруг было другим. Другие люди, другая плитка тротуара, другая дорожная разметка. С неба падал первый в этом году, мелкий и неуверенный, ноябрьский снег. Он тоже был другим. Падал с обречённостью и смиренностью, заранее зная, что не задержится здесь надолго. Падал, доверяясь холодному ветру, беспар-

донно гонявшему его по асфальту. Боялся, но всё равно падал.

Я вроде бы и видела всё это раньше, а оказалось, что вижу всё по-настоящему только сейчас, как будто в первый раз. Всего четыре буквы на белом конверте выкручивают тумблеры страха и интенсивности восприятия жизни на полную.

Звоню в онкологический центр, записываюсь на ближайшее свободное время к первому свободному врачу. Завожу машину. Еду. Мозг обрабатывает привычные раздражители на автомате: крутит руль, жмёт педали, включает поворотники. Он же проводит меня через вечные бюрократические препоны из регистратур, талончиков и запутанных коридоров.

Врачи очень разные. И те, кто по долгу работы в онкоцентре вынужден каждый день по многу раз сталкиваться с подобным диагнозом, ведут себя совсем по-другому. В таких учреждениях быстро понимаешь, что случившееся носит исключительный характер только для тебя, твой испуганный вид и катящиеся ручьём слёзы не вызывают сочувствия – они вызывают раздражение. Нет, конечно, врач-онколог не груб – он равнодушен. Наверно, такая отстранённость необходима.

Меня просят сдать диск со снимками на перепроверку. Иду сдавать. Оказывается, из-за отличий в программном обеспечении они не могут его открыть. Надо ехать обратно в центр диагностики. В голове стучит только один вопрос:

«Что там? Что там? ЧТО ТАМ?»

Мчусь в диагностический. Прошу перезаписать. Прилетаю в онкоцентр. Сдаю. «Что там? Что там? ЧТО ТАМ?» Снова не открывается. Называют нужный формат видео. Лечу обратно. В голове: «Что там? Что там? ЧТО ТАМ?»

В диагностическом центре меня встречает их программист, ругается на растяп-специалистов из онко. В голове нестихающий набат: «Что там? Что там? ЧТО ТАМ?» Звучит всё напористее и отчётливее.

В какой-то момент давление изнутри становится слишком сильным...

Я смутно помню, что именно я кричала. Вроде бы обзывалась, вроде бы грубила. Точно рыдала и топала ногой. Вопрос «что там?», конечно, никуда не делся, и я поняла, что он теперь со мной надолго. Он выплеснулся и залил всё пространство. Кто-то суетился вокруг меня, принесли воды, принесли диск. Обещали, что всё откроется.

Диск открылся. И тут выясняется, что никто не побежит уточнять твой диагноз именно сегодня просто потому, что тебе страшно. Хей, чувак, сегодня предпраздничный день, а значит, тем, чья жизнь идёт своим чередом, хочется пораньше прийти домой, вкусно поужинать, посмотреть телек, выпить пивка и немного расслабиться в предвкушении трёх нерабочих дней впереди. И это вовсе не чёрствость, это великая сила: что бы ни случилось – жизнь продолжается. Даже если не твоя.

Я сидела в машине долго. Булькало радио. Снежинки, став больше и увереннее, врезались в лобовое стекло, чтобы через секунду растаять и исчезнуть под неумолимым напором «дворников». Оцепенение прервал телефонный звонок. Вадим. Несколько секунд думала, хочу я говорить с кем-нибудь или нет. Поняла, что, по сути, говорить-то мне особо не с кем, почему бы тогда и не с ним.

– Алло...

– Привет! Помнишь, я купил билеты на Roxette? Концерт через два дня. Мы идём, всё в силе?

Он звонил узнать не просто так – слишком часто прежде я ломала его планы. Обещала перезвонить и не перезванивала, обещала сходить погулять, а потом не брала трубку. Приходила в компанию общих друзей и не здоровалась с ним, как будто не знаю. А он всё продолжал красиво ухаживать, очень красиво, чем и пугал. Я не понимала его: делает потрясающие сюрпризы, устраивает красивые пикники на природе, везёт кататься на самолёте над Волгой и даже не пытается приставать.

Широкие жесты без оговорённой заранее цены, которую предстоит заплатить, меня и пугали. Такого трепетного отношения к себе я никогда не встречала в жизни. Обычно все только пытались воспользоваться мной.

– Ты знаешь, наверное, нет... Я не пойду. Не хочу. Приболела, извини.

В ответ – молчание. Я буквально ощущаю, как он пытается

ся взять себя в руки. Два года такого моего отношения успели закалить его характер.

– Очень жаль. Может, нужно привезти лекарств или фруктов?

Не знаю почему, но я начинаю рыдать в трубку. Что он может мне привезти? Запасное здоровье? Чистые результаты анализов? Конечно, он не понимает моей реакции, её причины, но чувствует, что случилось что-то серьёзное.

– Ты где? Я сейчас приеду.

Прохлюпываю адрес. Проходит двадцать минут, мне удастся унять рыдания, даже заглянуть в зеркало, чтобы понять, что выгляжу я ужасно: на бледном полотне лица два красных пятна вместо глаз – карикатура на меня обычную. На парковку со свистом заруливает его машина. Он открывает дверь, садится рядом, смотрит на меня. Сопоставив место встречи у больницы и моё состояние, ничего не спрашивает – обнимает. Не хочу снова плакать, но и остановиться не могу. Мне так страшно, мне никогда в жизни не было страшно. *так*

Выходные проводим вместе, у меня. Как ни странно, мне очень комфортно с Вадимом. Он не утешает меня, не говорит, что всё будет хорошо, но каким-то образом я понимаю, что он душевно рядом, делит этот момент со мной. Мы валяемся на диване, смотрим все части «Властелина колец» в режиссёрской версии, ходим за покупками, готовим. Тазик «зимнего салата» в ноябре – попытка приблизить и ощутить праздник, который был богат на чудеса в детстве.

Удивительное чувство я испытала, когда мы совершали покупки. Мы проходили между рядами товаров в супермаркете, обсуждали, что нужно купить, и вдруг на меня нашло чувство правильности происходящего. Идти с ним и обсуждать, какую колбасу и горошек взять, – ПРАВИЛЬНО. Я на месте. Не стала сильно углубляться в анализ происходящего, приняла этот момент и запомнила. *своём*

Вечером последнего выходного дня, наблюдая за мучениями Фродо и Сэма на заключительной части их пути, я поняла, что мне мало просто сидеть под пледом, обнявшись. Я же так хочу жить! Жить по полной, по-настоящему. Рядом со мной человек, который стал своим за эти три дня. Мягкий, тёплый и вкусно пахнущий. И я начинаю его целовать, понимая, что первый шаг за мной – Вадим не станет на меня давить и что-то требовать.

Ещё большее единение, нежность, опасливость в прикосновениях. На время все мысли отступили и перестали давить неизбежностью. Где мы были с ним той ночью? Где-то немного не здесь – в параллельной, недолговечной, но созданной только для нас, реальности.

Глава 2

Утро накатило, придавив осознанием, что наше с Вадимом общее чудо не способно растворить все остальные, не столь чудесные, события жизни. Он ушёл на работу, я – в больницу за результатами.

С той секунды, когда у меня подкосились ноги, потекли слёзы и я поняла, что теперь я и остальной мир существуем в разных, лишь изредка пересекающихся реальностях, прошло пять дней. Мне пока не выдали никакой уточнённой информации по моему диагнозу. Возможно, сегодня вечером я получу более детальную расшифровку результата МРТ, возможно – завтра. Государственные медицинские учреждения живут в своём ритме. Биопсию возьмут через четыре дня. Её результаты будут готовы ещё позже. У меня подозревают опухоль кишечника, а значит, мне предстоит ещё много крайне неприятных и унижительных манипуляций.

Вот так обычный, среднестатистический человек становится храбрее киногероев, которые, забыв о себе, ползут ради спасения мира к Мордору. Нужно много мужества, чтобы продолжать, а не существовать, нутром осязая неизвестность. В теории, о непредсказуемости будущего знают все. Каждый хоть в раз в жизни говорил: «Понятно, что мне завтра кирпич на голову может упасть». Но никто в это по-настоящему не верит, никакая здоровая психика не допустит

такого давления. Это слишком большая нагрузка. И... это свобода. *жить*

Про меня в детстве с уверенностью можно было сказать две вещи.

Во-первых, я искренне любила школу. Мне нравилось учиться, это было легко и очень увлекательно. Любила свою первую учительницу, своих одноклассников.

Во-вторых, со мной всегда было легко договориться. Даже слишком легко. Я доверчиво принимала правила любой игры, даже если они мне не нравились. Всем окружающим со мной было очень удобно. Особых проблем родителям я не доставляла: уроки делала сама, собиралась сама, поесть могла тоже сама. Правда, очень часто и тяжело болела. Но когда я была здорова и ходила в школу, мне, как и любому нормальному ребёнку, хотелось бегать, прыгать, играть и шумно радоваться жизни. Однако радовалась я только в рамках дозволенного.

Рамки играли важную роль в моей жизни. До шести лет я жила с бабушкой, и когда наконец-то родители забрали меня, они сразу дали понять, что на мне лежит груз ответственности.

«Они знают. Они всё знают».

Мама была известным стоматологом – ей удавалось лечить мягко и обходительно. Папа работал в местной администрации, и, как многие в девяностые, он верил, что демократия в нашей стране возможна. Мне изо дня в день по-

вторяли: «Нас все знают. Прежде чем что-то сделать, подумай, что скажут о нас люди», «Так не поступают, люди не поймут», «Не испортить себе репутацию! Как потом людям в глаза смотреть будешь?»

Абстрактные «люди» очень быстро стали незримым, но вполне реальным членом нашей семьи и сложно искоренимой частью моего сознания. Мне навязали правила игры, и я согласилась играть по ним. Я верила своим маме и папе, верила, что это – незыблемая часть жизни; фундамент, без которого не будет её самой.

Но радость жизни, бурлящая во мне как газировка, однажды вырвалась наружу, сломала рамки...

На перемене было очень весело, громко и суматошно. Не помню, кто завизжал – действительно я или другие девочки из класса. И вдруг всё тело замерло.

Слишком.

Громкий.

Крик.

В дневнике появилась неприятная красная запись: «Визжала на перемене».

Домой я возвращалась в не очень радужном настроении. Думала, как придётся объяснить маме эту позорную запись, какие доводы приводить. Подойдя к дому, я немного повеселела: аргументы в свою защиту казались логичными. «Во-первых, это была не я. Во-вторых, даже если я, ну кто хотя бы раз не визжал на перемене? В-третьих, это очень

весело. Мы не делали ничего плохого, ведь девчачий визг мешает, но страшного ничего от него не случается, правда?»

Через час после меня домой пришла мама.

«Она знает. Она всё знает».

По её лицу я поняла, что она уже в курсе. Перечислить свои аргументы я не успела. Поджав губы, мама сказала, что ей было очень неприятно. Кто-то из взрослых успел заглянуть к ней на работу с трагическим известием о том, что её дочь вела себя вызывающе. Ей пришлось оправдываться, краснеть. «Впредь это недопустимо. Надо всегда думать, как твоё поведение отразится на близких. Нельзя быть такой эгоисткой!»

Тогда меня поразили не столько мамыны слова, сколько неотвратимость осуждения взрослых. Ведь кто-то не поленился зайти и обсудить с ней эту новость! Наверное, даже получил удовольствие, принеся плохую весть. В тот момент я сделала два вывода, которые впоследствии сильно повлияли на мою жизнь и на моё здоровье.

Первое: я в осаде, мой голос ничего не значит и никто не станет разбираться, как было на самом деле.

«Они знают. Они всё знают». уже

Второе: мне семь лет и никто не позволит мне вырваться из этой осады. Впереди как минимум десять лет жизни в этом посёлке, а значит, надо срочно научиться делать то, что хочется, не нарушая рамок. Для них главное – форма, а вот наполнение – вторично.

Моё нутро протестовало, но училась я быстро. Через несколько лет я чётко знала, кто любит чесать языком, а кто нет. Кто может позвонить родителям, увидев меня из окна в компании далеко не только других девочек-отличниц, а кто нет. Какие места посёлка не просматриваются ни из каких окон, на какой дороге вероятность встретить кого-либо минимальна. Я росла идеальным шпионом. Я научилась выживать в тюрьме общественного мнения.

*«Они знают.». **Они всё уже знают***

Мой сговорчивый характер, желание угодить, очень специфичная среда, в которой я росла и развивалась, – всё это привело к ряду нарушений в восприятии жизни. Уже переехав в большой город, отучившись год в университете, я по-прежнему не могла идти с молодым человеком по улице, держа его за руку. Или улыбнуться, когда со мной пытались знакомиться. Или публично принять букет цветов. Или дать свой номер телефона, если в радиусе видимости есть хоть один прохожий. Мне казалось, что на меня все смотрят. Что мне придётся оправдываться, доказывать неизвестному, но всевидящему судье, что мне достаточно лет, что молодой человек не ужасный вурдалак из страны маньяков, а вполне себе обычный человек.

В итоге я подсознательно останавливала свой выбор на парнях, которые не хотели афишировать отношения со мной. Разумеется, это было далеко не самый удачный выбор. Но меня поработил страх. Ведь...

«Они знают. Они всё знают».

Сейчас мне тоже страшно. Страх упал на меня пыльным мешком, когда я впервые увидела надпись на диске с результатом МРТ. Упал на грудь, сдавил дыхание, и скинуть его не получалось. Это самое ужасное в страхе – он придавливает ощущением неотвратимости и неизбежности.

Уточнённых результатов всё не было. Вечером я не выдержала и у меня случилась истерика. Я вдруг ясно представила, что через месяц меня не будет, а всё остальное будет. Причём будет абсолютно так же, моё исчезновение ничего не изменит. Лишь некоторые люди почувствуют боль и навсегда запомнят, что когда-то их мир был немного другим. В этот момент жизнь представилась чем-то, за что можно ухватиться, чем-то очень осязаемым. Сквозь липкую пелену слёз я смотрела на Вадима, хваталась за него, будто пытаюсь заразиться жизнью, хваталась так крепко, что на его груди появлялись царапины, а на запястьях – синяки. Но жизнь не унесёшь в мешке, и в моих руках ничего не оставалось. В конце концов, пустые, я повесила их.

Я вдруг поняла, что если это последняя перипетия в моей жизни, то я абсолютная дура, потому что сама спустила всё отпущенное мне богатство в унитаз. Пришло чёткое осознание, что за тридцать два года я сделала всего два правильных выбора. Нет, не правильных – дурацкое слово, как будто кто-то из нас действительно знает, надо – всего два МОИХ выбора: выбор сердца – решение сблизиться с Вадимом

и осуществлённая мечта – моя собака. Счёт 2:∞ не в мою пользу. *как*

Тогда же я решила, что мы встретимся здесь, на страницах этой книги и, если повезёт, я смогу коснуться вашей души, мои читатели. Я обязательно успею это сделать, сколько бы мне ни оставалось.

Страх ужасен, он парализует. И в то же время страх может стать твоим лучшим другом. Он быстро и эффективно расставляет приоритеты, отбрасывает ложную скромность, чувство стыда, неловкость, чужое, наконец ставшее неважным, мнение. Вычленяет главное, усиливает голос сердца.

Обсуждая возможные исходы моей ситуации, я поделилась с Вадимом осознанием, что просрала почти всю свою жизнь, но не хочу делать это ни минуты дольше! Что не собираюсь строить свою жизнь, исходя из того, чего у меня нет. С этой секунды – опираясь на то, что у меня уже есть, ведь только это имеет значение. Он поддержал меня в этом выводе. Я спросила, а готов ли он так же поступить с собой – чувствовать и действовать из того, как много есть у каждого человека и у него в частности. И он снова согласился. Тогда я решила задать третий вопрос, как в сказке. Готов ли он сейчас быть со мной, а потом начать жизнь заново и научиться радоваться ей, если меня не станет? И он в третий раз согласился, но с одним условием (любой договор должен быть двусторонним, и этот не исключение): кто бы из нас ни ушёл первым, второй должен снова научиться жить в гар-

монии и радости. В ту минуту мы вписали первое правило в устав наших отношений. *на самом деле*

«Разве так можно? – наверное, скажете вы. – Это ужасно кощунственно и больше напоминает мыльную оперу. Нормальные люди так не живут». На что я отвечу, что «нормальные» люди, к коим я прежде и относила себя, очень зря не задумываются о том, они живут, их конечная жизнь настоящая. . *как насколько* ***Насколько она вообще их***

Когда весь мир, в котором тебе так уютно жилось, рушится, решающее значение приобретает поддержка. Вы непременно найдёте советы, что в подобной ситуации прежде всего следует избавиться от токсичного окружения. Точка невозврата, в которой я оказалась, – прекрасный маркер кажущихся близкими людей. Своего рода лакмусовая бумажка состоятельности ваших отношений. Любых: дружеских, любовных, семейных, рабочих. И зачистка в таком случае происходит сама собой. А начинается она... с вас!

Как вы к себе относитесь? Любите? Прощаете? Ругаете? Унижаете? Цените? Жалуете? Я никогда не ощущала, что я у себя вообще-то есть, как сейчас. Я простила себе свою неидеальность, отстала от тех своих качеств, которые долго критиковала и безуспешно пыталась изменить. У меня есть только то, что я вижу в отражении зеркала, и я буду любить и бороться за себя! *так*

Мне кажется, что многие путают любовь и жалость, хотя это очень разные чувства. Минуты слабости, конечно, быва-

ют и у меня. Они накрывают с головой, и тогда я расплываюсь: размазываю слёзы и сопли по щекам, пугаю собаку своими стонами и криками. Но внутри есть непонятный пока мне самой стоп-кран, который в определённый момент срывается и позволяет действовать, хотя страх и боль по-прежнему идут со мною рядом. На приём к онкологу я хожу с укладкой, при макияже, в красивом и удобном платье.

Если хотите поддержки, то в первую очередь станьте ею для самих себя!

Я заметила, что сохранить рассудок – не броситься огульно к первому попавшемуся методу лечения (не разработав тактики, не изучив все за и против), не опуститься в скотство в быту – мне помогают самые элементарные и доступные всем способы: дыхание и убеждение.

: вдох на семь, выдох на одиннадцать. Я практиковала дыхательную гимнастику и до недавнего известия, но осознала, насколько она эффективна, только сейчас. *Дыхание*

: «всё складывается для меня наилучшим образом». Увлёкшись темой саморазвития, я стала понимать, насколько внутренние установки способны изменить внешние события. Теперь пришло время проверить это на практике. *Убеждения*

Каждое моё утро начинается с того, что я дышу и повторяю, дышу и повторяю: «Я здорова. Мои душа и тело живут в гармонии. Я полна энергии и сил. Я рада этой жизни». Прежде всего, я помогаю себе сама. И только потом меня

может поддержать кто-то ещё. Мне очень, несказанно повезло. Моя главная опора пришла ко мне в тот самый ужасный, первый день. А может, тогда я всего-навсего позволила себе увидеть эту опору в нём? Освободив голову от навязанных социумом шаблонов: «у него своя выгода», «ничего просто так не даётся», я позволила Вадиму просто войти в мою жизнь и встать рядом, как будто так всегда и было.

Его честность заставляла меня верить ему в любой ситуации. Он не тарабанил, как заведённый, что всё будет хорошо. (Интересно, от этого вообще кому-нибудь становится легче?) Он каждый раз находил удивительные ободряющие слова, которые отзывались в моём сердце и могли успокоить. Когда я только получила первые результаты МРТ, он, сам будучи врачом, сдержанно объяснял, насколько сильно всё зависит от конкретной интерпретации специалиста. Рассказывал, как продвинулись сейчас протоколы лечения онкобольных. Уверял, что сделает всё от него зависящее, чтобы я обязательно получила то, что мне будет необходимо.

Когда я рыдала от страха и, захлёбываясь слезами, говорила, что не готова расстаться с жизнью, с ним, он спокойно и ласково говорил, что сейчас я жива, сейчас он рядом, и это главное. То, о чём я горюю и мечтаю, , рядом. Так, может, пора обрадоваться? *уже здесь*

Он был деятелен. В моменты шока, когда через тридцать секунд я могла забыть, что именно сказал мне врач или в каком кабинете забирать результаты анализов, Вадим все-

гда был рядом. Он ходил со мной по кабинетам, слушал, спрашивал, спорил с одними врачами, находил других, снова спорил. Он опекал меня. Иногда плакал вместе со мной. Эти слёзы делали нас ближе, показывали настоящие чувства и не мешали идти дальше.

Говорят, времена рыцарства прошли. Говорят, феминистические движения задавили мужскую природу. Говорят, мы живём в эпоху потребления и потребительского отношения к людям в том числе. Знаете, что я хочу на это ответить? Это байка из серии «. Если вокруг вас одни потребители, то вопрос к вам: зачем вы себя ими окружили? Да, не всё моё окружение сейчас состоит из удивительных и благородных людей. Тем яснее я вижу, за какие мёртвые отношения я так долго хваталась, когда симулировала вовлечённость, доверие, заботу и поддержку, а с кем мне действительно интересно и душевно тепло общаться. *они всё знают*»

Глава 3

Последние несколько дней я не добавляла сюда ни буквы – не было сил. Причём не столько физических (во мне курсирует такое количество адреналина, что силы есть всегда, когда в них появляется потребность), сколько морально-эмоциональных.

В эти дни я пережила два общих наркоза и две специфических манипуляции. После первой очнулась прямо на столе, от дикой боли в животе. Не помнила, где я. В голове зудела единственная мысль: «Надо бежать!» Конечно, не сбежала – снова усыпили. Окончательно проснулась уже в палате. Самое главное, выяснили, что в первую очередь надо спасти почку. Она оказалась сдавленной, не могла выводить из себя жидкость. Естественно, увеличилась в размерах. Естественно, может вообще отмереть. Действовать надо быстро, до основной операции по удалению опухоли, тем более что с ней вопрос по-прежнему остаётся открытым.

Когда приходят чёткие и понятные новости, даже если они, мягко говоря, не совсем радостные, ты им рад. Рад, что хоть что-то прояснилось. Рад, что хоть что-то можно сделать. Если надо спасти почку, значит, где-то там существует будущее, в котором с двумя почками однозначно лучше, чем с одной. Будущее, в котором тебе эта почка точно ещё пригодится.

Решила делать эту «элементарную», как меня заверили, манипуляцию в государственной больнице, где «самое продвинутое отделение урологии», «самые профессиональные руки». Суть в том, что внутрь тела вставляется трубочка (и её точно не передавишь), через которую жидкость начнёт свободно из почки отходить. Никаких дополнительных разрезов, никакой реабилитации.

По странному совпадению, ещё прежде чем сделать первую МРТ, ставшую переломным моментом моей жизни, я начала читать книгу нейрохирурга Генри Марша с чудесным названием «Не навреди». В ней автор честно и подробно рассказывает о работе врачей, о разнице муниципальных и частных клиник, о рамках, в которых приходится существовать медикам. И хотя британские государственные больницы точно так же не отличаются удобством и порядком, столкновение с реальностью современных российских медицинских учреждений повергло меня в шок, несмотря на то, что слишком много я от них и не ожидала.

В процессе подготовки к госпитализации я сдавала ряд общих анализов. Стандартная процедура. Нестандартная клиническая лаборатория. Потрескавшаяся и местами отвалившаяся старая плитка, кое-где покрашенная сверху белой краской, чтобы места, где её не хватает, не так сильно бросались в глаза. Белёный потолок в тёмных, ржавых потёках. Несколько медицинских столиков из советского наследия, на которых лежат старые резиновые, местами потрескавшие-

ся, трубки, стеклянные пробирки, обрезки пожелтевшей бумаги – вместо наклеек для пробирок. Свет тусклый, одна лампа нервно мерцает.

Тишина, не видно ни души. Вдруг из соседнего помещения выплывает сухонькая старушонка. Согбенная, в белом халате, на голове несколько прозрачных волосинок стянуты к затылку в крошечную шишку. В руках у неё металлический поддон, в котором лежат всё те же стеклянные колбы. Руки женщины трясутся, и пробирки в поддоне издают душераздирающий звук, заставляющий всё моё тело покрыться мурашками.

У меня было полное ощущение, что я попала в экранизацию произведений Стивена Кинга и где-то на заднем фоне сейчас раздастся детский голосок, напевающий ля-ля, ля-ля-ля. Старушка проплыла мимо меня. Я попробовала к ней обратиться, но, видимо, она была глуховата, и ответной реакции не последовало.

В итоге мне удалось отыскать медсестру и объяснить, что мне необходимо сдать кровь для госпитализации. В государственных медучреждениях до сих пор практикуют взятие крови из пальца – кошмар наяву из моего детства. Не знаю, чем руководствовалась женщина, осуществлявшая процедуру: то ли она испытывала ярое желание проколоть палец наверняка, то ли мой бледный вид ввёл её в заблуждение, но ярко-красный фонтан мигом забрызгал весь кабинет. Наши лица, одежда, мебель – всё было сплошь покрыто мелки-

ми капельками, будто кто-то прыснул на нас из распылителя краской. Я удивилась хладнокровию медсестры: сунув мне дополнительный кусочек ваты, она отрапортовала, что зеркало висит на противоположной стене и что стереть капли своей крови с лица я могу у него, – и вдруг подумала о том, почему её не интересует, инфицирована ли я ВИЧ или гепатитом, потому как в таком случае прогнозы для неё были бы весьма неблагоприятны.

После сдачи всех необходимых анализов мы с Вадимом поехали покупать мне пижаму для предстоящих госпитализаций. Знаете, очень хочется, чтобы хоть что-то связывало тебя с домом, напоминало о нормальной жизни, когда ты находишься в стенах, где нормы жизни совсем другие. С тех выходных Вадим больше не уезжал ночевать домой. Каждый день после работы он возвращался ко мне, в нашу действительность, которая, как теперь казалось, всегда такой и была: семейной, умиротворённой.

Я старалась приготовить ужин к его приходу, а он звонил из магазина и спрашивал, что нужно купить. Мы не притирались, не спорили по бытовым вопросам. Складывалось ощущение, что мы живём вместе уже... всегда. Я не знала, чем это объяснить: тем, что мы ровесники и воспитывались в одинаковых условиях, или тем, что имели схожий взгляд на мир и одинаковые ценности. Факт остаётся фактом – нам было хорошо. Насколько могло быть хорошо в подобных обстоятельствах.

Когда я задумывалась об этом, меня начинала пугать ситуация, в которой развивались наши отношения. Обнимая Вадима вечером, утыкаясь носом в его грудь, иногда я думала о том, что тащу его в пропасть вместе с собой. Я неизящно, тяжёлым и горьким камнем, срываюсь в эту бездонную яму сама и утаскиваю его, не давая шанса взлететь.

Однажды я решилась поделиться с Вадимом своими ощущениями, но он резко оборвал:

– Ты знаешь: это мой выбор. Я действительно могу уйти, но не хочу. И я не хочу, чтобы ты думала об этом. Прошу, будь спокойна и знай, что ты можешь на меня положиться.

Он сказал это с такой внутренней силой, с таким напором, что я отступила и не стала возражать. Отступила и положила на него, как он и велел. У меня уже не оставалось сил сопротивляться, но внутри было очень страшно – страшно от того, что он поймёт, какая я на деле, насколько я недостойна любви. Периодически на поверхность всплывали слова мамы, которые она произнесла кому-то (уже и не помню кому) в моём присутствии: «Конечно, ушёл! А кому нужна больная жена? Никогда нельзя показывать, что ты болеешь! Никогда!» *самом*

А что я? Я даже не жена, да и человек... ну так... среднестатистический. А Вадим оказался настолько удивительно прекрасным, что я такого даже никогда не представляла. Чутким, сильным, нежным, решительным, заботливым, ответственным. Чем больше мы проводили времени вместе,

чем отчётливее я понимала, что влюбляюсь. И тем сложнее мне было проживать происходящее со мной в его присутствии. А кому понравится в начале романтических отношений показываться своему мужчине после наркоза? Или после ещё одного бессмысленного приёма врача? С красными, распухшими от слёз глазами и текущим носом. Без капли самообладания...

Я просила его не смотреть на меня в такие моменты. Однажды по дороге домой, когда я с трудом успокоилась после очередной бессмысленной консультации, Вадим спросил, почему я упорно прошу его не смотреть. Я объяснила свои переживания. Он засмеялся громко, от души, а потом сказал:

– Знаешь, видимо, я в этих отношениях на два года дольше, чем ты. Так что мне уже можно смотреть на тебя в любой ситуации.

Я рассмеялась в ответ. Он постоянно меня поддразнивал, что когда-нибудь нажалуетя нашим внукам, что бабка, несмотря на все ухаживания, два года его динамила, сто раз жестоко отказывала, но он не сдался. Мне нравились такие разговоры. Они давали ощущение длинной счастливой жизни впереди. Мне даже казалось, что жизнь эта идёт прямо сейчас, что бы ни происходило за стенами клиник, куда я хожу как на работу.

Если после обивания порогов медицинских кабинетов оставались силы, вечерами мы лежали в кровати, и Вадим

гладил мою кожу, а я щекотала его своими длинными волосами. Он обнимал меня крепко-крепко – так, что мне наконец-то становилось спокойно – и я засыпала. Мой пустырник и валериана в одном флаконе.

По этой причине «главное успокоительное» решило ехать со мной на госпитализацию. Застелив казённую кровать своим бельём, сняв клопа с панцирного матраса, переодевшись в новую пижаму, я стала ждать. Живот сводило от страха, немного тошнило, но я пыталась улыбаться.

Через несколько часов, наконец, вызвали в операционную.

Холодные команды:

– Раздевайтесь!.. Вещи сюда!..

И вот уже согревающая пижама осталась за закрытыми дверями. Тело тряслось от стылого воздуха, соприкосновения с металлическим столом и неприятия предстоящего процесса.

Очнулась я через час. На панцирной кровати, уже в отделении. Первым, что увидела, было лицо Вадима. Сразу спросила, как прошло. Он ответил, что у врачей не получилось поставить стент, они ничего не сделали...

Перевожу взгляд на потолок, на секунду закрываю глаза. Открыв глаза, вижу лицо Вадима, спрашиваю, как прошло. Он отвечает, что операция не состоялась, врачам не удалось её провести. Перевожу взгляд на потолок, снова возвращаюсь к уже родному лицу. Спрашиваю, как прошло. Гла-

дит по голове, объясняет, что ничего не сделали. Перевожу взгляд на потолок, закрываю на секунду глаза, а потом поворачиваюсь к Вадиму узнать, как прошла операция. И тут сквозь пелену медикаментозного сна понимаю, что застряла в кошмаре.

Ничего не получилось, потому что опухоль мешала. Времени прийти в себя нет, нужно быстро собираться и ехать в другую больницу, на КТ. Никто не признаётся, в чём именно дело, но врачи сами выглядят испуганными.

Так, уже через два часа после общего наркоза мы сидели с Вадимом в машине и ехали в частную клинику. Помню неестественное состояние своего сознания: снова и снова задавала вопросы, которые точно помнила, что спрашивала, но каждый раз забывала ответы на них; по некоторым я пыталась Вадима раз по шесть с перерывом в несколько минут. Наркоз в государственной больнице оказался тяжёлым, но очень скоро мне пришлось соображать быстро и ясно.

Сделали томограмму, и мнения врачей в платной клинике разделились. Мужчина-врач (я перестала запоминать имена) полагал, что показаний к срочной операции нет никаких. А женщина-врач настаивала на срочной госпитализации и дренаже почки. Я весь день не ела и не пила. Из последних сил пыталась что-то сообразить в ситуации, когда и врачи-то до конца не понимали, что делать, и не могли дать однозначного ответа.

Измочаленную, убежавшуюся, жутко голодную, отказав-

шуюся в положении полной неопределённости делать что-либо, Вадим увёз меня в тот день домой. Госпиталь закрылся. Завтра меня ждал консилиум врачей.

Глава 4

С утра врачи решили подождать три дня и наблюдать за моим самочувствием, прежде чем резать. Каждый человек – игрок, быстро повышающий ставки. Не зная статуса новообразования и размышляя о жизни и смерти, я была готова отдать за возможность топтать эту землю и дальше очень многое. И меня ничуть не испугала озвученная докторами возможность провести следующие несколько месяцев с трубкой, выведенной из почки – чтобы снять с неё лишнее давление. Тогда я не понимала, меня ждёт. *что именно*

Выторговав три дня отдыха до операции, я провела это время дома, с Вадимом. Мы ели, спали, занимались любовью и просто жили только в том дне, который был на календаре. Три чудесных дня. Тему лечения, хирургии и моих перспектив не поднимали, хотя каждый периодически ловил себя в подвешенном, задумчивом состоянии. Это была не грусть, не горечь. Наверное, это был страх перед неизвестностью, которую мы редко воспринимаем всерьёз в череде будней.

Обычно нам кажется, что мы управляем жизнью, но в подобных обстоятельствах осознаёшь, что чаще жизнь управляет тобой. Как-то слишком незаметно рутина и порядок становятся важнее твоих желаний и потребностей. И только когда у тебя отобрали «штурвал», за твою безответственность по отношению к себе, ты начинаешь по-настоящему

ценить возможность распоряжаться своей жизнью свободно, согласно своей воле. Человек не ценит этот дар, пока его не отберут.

Спустя три дня операция всё-таки состоялась.

Я проснулась в реанимации. Шевелились только глаза, остальное тело ещё не подчинялось. Больше всего я прикладывала усилий, чтобы пошевелить рукой – хотела проверить, будет торчать из спины трубка или удалось обойтись без неё. Минут через пять пальцы начали совершать мелкие движения, кисть чуть двинулась, пришло ощущение, что трубка лежит как раз под моей рукой. Как позже сказала моя врач: операция прошла «вдвойне удачно». Это означало, что мне не только установили внутреннюю «подпорку» под почку в виде стента, но и вывели дренаж наружу, что полностью её обезопасило.

Я была рада, честно. А кто не обрадуется, оказавшись в безопасности?

Пока я лежала в больнице, валяющийся у моей кровати мочеприёмник не производил на меня особого впечатления. Из-за того ли, что в больнице все такие же болезненные и с трудом передвигающиеся, или из-за растянувшегося отходняка после наркоза, от того ли, что организм способен запускать скрытые резервы, лишь бы уберечь нас от стресса – но смысл произошедшего дошёл до меня, только когда я стала собираться домой.

Я вдруг поняла, что даже самая удобная одежда в моём

гардеробе не предусматривает карманов для литрового мешка с мочой. Что нести его в руке по улице, как в больнице, не только странно, но при сильном морозе ещё и опасно для здоровья. Что даже самые удобные крепления спадают. Что одна рука постоянно занята. Что окружающие кидают в мою стороны наполовину жалостливые, наполовину брезгливые взгляды. Мысля до известия об опухоли категориями масштабными, я вдруг на полном ходу врезалась в малоприятные бытовые вопросы: что соединения трубок подтекают и пахнут; что принять душ и не замочить вывод дренажа из спины – сложно; что спать можно только в одном положении и на расстоянии от края кровати, которое определяется длиной трубки.

При выписке мне, улыбаясь, сказали: «Живите своей обычной повседневной жизнью». Дома эта фраза начала казаться мне злой шуткой.

И я, как любой другой человек, повысила ставки.

Мне хотелось не только жить, но жить хотя бы в относительном комфорте. Когда говорят, что жизнь – это главное, не врут. Не врут, но недоговаривают. жизни играет решающую роль в том, насколько пламенно вы жаждете этой жизни. В будущее принято смотреть со светлыми чувствами, с мыслями, полными радужных перспектив. Вы уверены, что дальше будет точно лучше, проблемы решатся, зарплата повысится, муж наконец-то перестанет ворчать. А с какими чувствами вы будете смотреть в своё будущее, если вам

сказать, что остаток жизни вы проведёте в инвалидном кресле, например? Признайтесь честно: вы чувствуете разницу, и очень, очень большую. *Качество*

Моё детство прошло в курортном посёлке. Профиль лечения в местном санатории был направлен на решение тяжёлых проблем опорно-двигательного аппарата. И для меня стало нормой встречаться в парке с группами людей, передвигающихся на инвалидных колясках, видеть, как на дискотеке танцуют не только ногами, но и колёсами. Кто-то был прикован к креслу с детства из-за ДЦП, кто-то оказался в нём из-за травмы во взрослом возрасте. Я видела разные степени подвижности и самостоятельности.

Но вот чего я видела, так это несчастных, удручённых обстоятельствами людей. Крутились бурные романы, организовывалась самодеятельность, с детьми мы гоняли на колясках наперегонки. И всё это в суровых условиях российской реальности, где для людей с инвалидностью не приспособлено ровным счётом ничего. Абсолютно. Если вы не столичный житель, то вы вряд ли найдёте пандусы в подъездах. Их изредка устанавливают в учебных или медицинских учреждениях, где они служат скорее для проформы, ведь на них проще осуществить акт самоубийства, чем комфортный спуск. В общем, я точно знала: счастливая жизнь есть, даже если телесные и бытовые вопросы стали жёстким потрясением, от которого трещат и рушатся все привычные формы, зацементировавшиеся в мозге, а мир при каждом телодвижении

поворачивается к тебе не самой приятной стороной. Оставалось самое трудное – применить это теоретическое знание на практике. *не*

Вадим, мой милый Вадим, видя, в каком подавленном состоянии я пребываю, как быстро утекает из меня уверенность в своей привлекательности, в какую паранойю превращается моя любовь к чистоте, как опускаются мои плечи, когда я поправляю мешок, принялся перестраивать быт. Спокойно и деятельно. Появились крепления для контейнера в ванной и у кровати, новое кресло, которое не давит на спину. Он подобрал трубки и соединения, которые не текут. Когда он ухаживал за моей новой системой дренажа, менял мешки, мне хотелось рыдать в голос и разорвать на тысячи клочков эту несправедливую реальность, но я всеми силами старалась сохранять внешнее спокойствие. В моих рядах был только один предатель – своевольный кусочек солёной влаги незаметно срывался с ресниц.

Прошла неделя, как я, бессознательно стыдясь новой себя, жила с трубкой и мочеприёмником. Основная операция предстояла через два-три месяца – делать сразу категорически запрещалось, и за это время мне требовалось пройти сложное медикаментозное лечение.

Вынужденная скованность в движениях заставляет больше думать и разбираться в себе. Я прокручивала возможные варианты развития уже прошедших событий, пыталась по-

нять, когда в моей жизни появились симптомы, по которым можно было догадаться о развитии опухоли. Хотела выяснить, могла ли я избежать этой болезни. Долго размышляла и приходила к удручающему выводу, что я формата десятилетней давности, когда эта зараза только зарождалась в моём теле, не могла её избежать. У меня было недостаточно опыта, напрочь отсутствовало умение отстаивать свои границы. Мне не хватало знаний, не было привычки прислушиваться к себе, осознавать самооценку. Признаюсь: нет у меня этого и сейчас. Единственная разница состоит в том, что сейчас я хотя бы это понимаю.

Самый лучший подарок, который может сделать себе человек, столкнувшись лицом к лицу с тяжёлым заболеванием или оказавшись в любой другой сложной ситуации, – стараться максимально сохранять душевное равновесие. Я специально не пишу «спокойствие». Если в подобных обстоятельствах вы сохраняете спокойствие, то с вами явно что-то не так. Волноваться, беспокоиться, страшиться, гневаться, жалеть себя – нормально. Это здоровые эмоции, то, что делает человека живым. А вот душевное равновесие – это качество иного порядка. Под ним я понимаю внутреннюю уверенность в том, что сложившиеся обстоятельства разрешатся наилучшим для вас образом. И не только разрешатся, а раскроют глубину вашей души, подсветят новую грань личности, о которой, быть может, вы и не подозревали.

И даже если итог может быть только один – уход, то ду-

шевное равновесие даст вам такую необходимую возможность провести оставшееся время в совершенно новом ощущении жизни. Воистину не так страшно умереть, как *. качестве не жить*

Живу.

Я – человек-структура, а потому попробую проанализировать, из чего же состоит моё совершенно абстрактное душевное равновесие.

Во-первых, из осознания, что , имеют право проживаться и выражаться. Да, мне плевать, что я плачу на людях, что рассеяна, отвечаю невпопад, нарушаю договорённости, задаю странные вопросы, а иногда забываю кому-то ответить. И это не попытка вызвать жалость, увильнуть от работы или давно искомый «уважительный предлог» нахамить кому-то. Просто сейчас так. Сейчас не может быть по-другому. **все мои чувства имеют право быть**

В один из дней, когда вроде бы отпала необходимость быстро принимать решения, от которых зависит моё здоровье и даже жизнь, бежать к очередному врачу или на очередную операцию, я провожала Вадима на работу. Всё было хорошо, но мне остро захотелось сесть и поплакать. Пожалеть себя, признать всю ту усталость, которая накопилась, всё напряжение. Он подошёл и спросил:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.