

ПЕРЕДМОВА

Гадаю, мене попросили написати передмову до цієї книжки, бо я була досить відвертою. Я винесла на широкий загал своє особисте лихо. І розповідь про нього стала розповіддю про те, як мені вдалося вижити: не лише вижити, а й досягти успіху — це все завдяки моїй боротьбі.

Подивімося правді у вічі: добру людину може спіткати недоля. Це — прикрий факт нашого життя. Проте, коли стається біда, ми проходимо через неї по-різному, дуже важливо усвідомити, на що ми перетворюємося в результаті!

Більшість того, що з нами відбувається, хороше чи погане, надає нам змогу стати новими, вдосконалити себе. Я маю на увазі — стати кращими людьми: з більшою мірою співчуття, дбайливішими, щирішими, сповненими любові, готовими прийти на допомогу. Саме труднощі допомагають нам побачити, якими ми є насправді.

Так буває: життя зненацька завдає вам прочухана — якогось звичайнісінького вечора, наприклад, у середу або якогось іншого дня. Раптом, без попередження, ваш світ, такий знайомий і привітний, змінюється назавжди.

Страшенно важко досягнути розумом те, що трапилося з тобою. Ще важче збагнути, що це сталося без ворота, що воно — назавжди, а отож, на жаль, усвідомити, що виходу немає. Як довго я зможу терпіти цю агонію? Який рівень болю мені дозволено витримати, перш ніж він стане остаточно нестерпним?

Ми виринаємо з безодні розпачу, ми робимо вибір: плекати своє горе, потопати в жалю до себе або витягти себе із трясовини, зібратися на силі та діяти — у тих обставинах, що склалися, приймаючи речі, якими вони є, діючи якомога майстерніше і сміливіше!

На це перехрестя, так чи інак, виходить кожен. Яку дорогу ви оберете: шлях *живого мерця*, чи того, хто приймає *нову норму життя*? Я обрала *нове*.

Я пережила рак. Два роки я тинялася від одного лікаря до іншого, змінила вісім спеціалістів, і аж тоді нарешті почула діагноз: рак матки. У віці сорока двох років я дізналася, що потребує радикальної гістеректомії. «Що?! Повторіть, будь ласка. Ми про МЕНЕ зараз говоримо?!»

У мене ніколи не було дітей. І вже ніколи не буде.

Не можу передати, яку страшенну лють я відчула, як розчавила мене ця звістка. Мене зрадили всі: лікарі, медицина, моє власне тіло. Знову і знову я запитувала: «Чому я?» Адже це я зазвичай дбаю про всіх навколо! Я не та, хто потребує допомоги!

Чесно кажучи, я уявляла себе кимось на зразок супержінки, яка опинилася на цій землі, щоб бути тут найсильнішою, найрозумнішою людиною, здатною досягти найвищих вершин. Я відчувала свою відповідальність за весь світ, вимагаючи від себе лише досконалості.

Отже, коли мені діагностували рак, я не лише була вражена в самісіньке серце: я відчула, що діагноз розтрощив мій захисний зовнішній лоск, *несправжню мене*, ту, якою я вважала себе більшість мого життя.

Уперше в житті я відчула, як воно: бути страшенно переляканою, жахливо вразливою й беззахисною та цілком позбавленою можливості контролювати ситуацію.

Рак одразу ж опустив мене нижче від плінтуса. Раптом я виявила, що не здатна приховати чи ігнорувати це, не можу лишатися на самоті з тим, що мене спіткало. Я мусила зізнатися собі: я не супержінка, я просто жінка, яка торує свій шлях по землі разом з усіма іншими смертними.

Після зустрічі з лікарем я мусила набратися відваги для розмови з батьками. Я добре знала, якого болю завдадуть їм ці новини. Я ніколи не хотіла ставати тягарем для когось, а надто — для моїх батьків!

Мене вразило те, що мама сприйняла цю звістку мужньо і спокійно, хоча я впевнена: поклавши слухавку, вона водала з болю. Я дозволила батькам подбати про

мене (зрештою, в мене був рак) та погодилася на їхній приїзд до Лос-Анджелеса на час операції й післяопераційний період.

Тієї миті я відчула, як глибоко змінюється моє життя: колись безжурне, воно тепер виявилось сповненим турбот. Раніше я дбала про інших, тепер догляд був потрібен мені.

Усе моє життя до того часу було геть невпорядкованим. Я впевнена, що це, насамперед, і спричинило хворобу.

Хочу сказати, що людина не може постійно давати, давати й давати, не беручи нічого натомість. Так ти доходиш емоційного вигоряння. Якщо чесно, я вже тривалий час працювала на межі своїх можливостей.

Однаке в житті немає лиха без добра, і потроху, це добро почало проявлятися.

Мій колишній чоловік Пітер — іще один приклад. Ми тоді навіть не розмовляли. Він протидіяв нашому розлученню, казав, що я його кинула, завдала йому болю: він навіть переїхав до Нью-Йорка, щойно ми завершили останній сезон «Няечки» (*The Nanny*) (і це стало невичерпним джерелом болю, провини та журби). Утім, коли наша менеджер Елейн розповіла йому, що в мене рак, він розридався, і тієї миті вся його лють розтанула, лишилося тільки кохання. Ми досі — найкращі друзі.

Отже, це сталось! Я здобула наснагу, яка допомогла мені на шляху до *нової норми життя*. Я вирішила написати книгу, але те, що спіткало мене (хибний діагноз і лікування), не спіткало інших людей.

Мені довелося зробити чотири рукописні чернетки, аж поки я відновила свій комедійний хист. Це був справжній катарсис. Та він допоміг мені усвідомити, що *поруч із журбою завжди йде радість*.

Мій приятель вигадав назву «Рак-Шмак», і книжка стала бестселером за версією «Нью-Йорк Таймс». Ось так почалося моє *нове нормальне життя*.

Книга надихнула мене провести цикл лекцій, під час яких я виробила своє бачення проблеми. Я зрозуміла: коли йдеться про здоров'я, нам треба наново погоджувати наш

спосіб мислення, життя, нашу суспільну активність. Отже, так розпочався рух «Рак-Шмак».

Ми закликаємо:

- Перетворися з пацієнта на *споживача медичних послуг*.

- Зрозумій: Знання — це Сила, а Перша стадія, коли рак підлягає лікуванню, є запорукою зцілення!

- *Очисти свій дім*, бо дім — найтоксичніше місце, де ми проводимо більшість часу.

- Виборцям та обраним посадовим особам треба боротися за підвищення обізнаності, освіти й хімічних норм.

Ви не повірите, але я навіть допомогла прийняти закон!

Завдяки моїм зусиллям мене згадано у Протоколі Конгресу. Як представник громадськості з питань охорони здоров'я я мала офіційну зустріч у Державному Департаменті США. Мені відкрився глобальний світ політики, літератури й медицини.

Я збагнула, що моя спроба перетворити *біль на мішень*, яку треба вразити, є шляхом зцілення, допомогла мені *знайти сенс у безглузді*. Я пропоную цей шлях кожному, хто прагне досягти у своєму житті глибини та рівноваги.

Зараз я почуваюся значно здоровішою, ніж була до хвороби. Я відчуваю справжній зв'язок зі своїми почуттями, я знаю власні дошкульні місця.

Нарешті, я навчилася не лише віддавати, а й брати. Тепер, ухвалюючи рішення, я беру до уваги *свої* потреби.

Я вийшла із хвороби активісткою, філантропом та захисницею довкілля.

Моє зростання зумовило нові зрілі стосунки, сповнені кохання. Тепер зі мною дивовижний чоловік Шива — кохання всього мого життя.

Я не хочу сказати, що тішуся з того, що в мене був рак. Я нікому такого не побажаю. Та я пройшла крізь це і стала кращою!

Іноді найкращі дарунки виявляються в найпотворніших пакунках.

ФРЕН ДРЕШЕР

ВСТУП

Напевно, я сильніший, ніж гадаю.

Томас Мертон

Усі редактори «Курячого бульйону для душі» одностайні: ми чимало завдячуємо цим розповідям. Нашій серії вже двадцять один рік, але, на мою думку, саме ця збірка може бути однією з найпотужніших за всю історію нашої роботи. Нетерпеливилося представити вам людей, які надихають найдужче, найсильніше за будь-кого з тих, кого ви зустрічали на цих сторінках.

У цих історіях мене безмежно вражає сила людського духу: наші автори переживають тяжкі хвороби, інвалідність, фінансову скруту, втрату коханих — чимало інших критичних ситуацій. Проте вони не нарікають на долю, вони спинаються на ноги й починають діяти, розв'язуючи проблему.

І, звісно ж, переднє слово до цих дивовижних історій відновлення та відродження належить Френ Дрешер — актрисі, коміку, продюсерці й активістці, яка веде нас шляхом своєї боротьби з раком. Френ перетворила біль на мішень, наповнила сенсом безглузде. Вона заснувала рух «Рак-Шмак», неприбуткову організацію, спрямовану на боротьбу з онкохворобами. Її організація сприяє здоровому життю, пропагуючи три базові принципи: раннє виявлення, запобігання й захист. Френ є прикладом для нас усіх, ми вдячні їй за те, що вона долучилася до цієї важливої книги, створеної з метою допомогти вам віднайти власну внутрішню силу, вижити й досягти успіху, як це вдалося Френ.

Добираючи й редагуючи ці розповіді, я перебувала під дуже сильним враженням. Важко було не прийняти

як особисту історію кожного з наших оповідачів, не зігнути під їхнім важким тягарем. Утім, з іншого боку, не можна було опиратися тому піднесенню, яке відчуваеш, торкнувшись їхньої стійкості, доброго гумору, відсутності жалю до самих себе, нарікань на долю. Ці сміливі люди, які стільки витримали та вийшли зі своїх випробувань сильними, — надзвичайно потужне джерело наснаги для кожного з нас. І, звісно ж, вони дають нам змогу об'єктивно, з нової позиції, подивитися на наші проблеми!

Багато наших дописувачів дивувалися з того, скільки внутрішньої сили в них приховано. Ця сила просто чекала на свій час, коли може стати у пригоді. Якщо ви, просто зараз, ведете свою власну боротьбу за життя, поза сумнівом, ви **ЗМОЖЕТЕ** керувати нею, прочитавши кілька зібраних у цій книзі оповідань. Це історії пересічних людей, таких, як ми з вами, котрі виявили, що стали надзвичайними, коли в цьому виникла потреба.

У першому розділі ви познайомитеся з тими, хто подолав саморуйнівну поведінку, серед них — Лі Штейнберг, видатний спортивний агент, чие життя надихнуло творців фільму «Джеррі Магвайр» (він є прототипом героя, якого грає Том Круз). Лі ділиться досвідом перемоги над алкоголізмом та перебудови своєї кар'єри і, що найважливіше, побудови нових стосунків із дорогими йому людьми.

Рісса Воткінс подарує вам натхнення у другому розділі, присвяченому боротьбі з важкими недугами. Вона розповість, як лікувала гострий лімфобластний лейкоз, намагаючись не порушити душевного спокою свого шестирічного сина. Вона подарувала йому почуття справжнього героя через усе те, що він зробив для неї.

У третьому розділі ви прочитаєте захопливі розповіді про те, як пережити втрату близької людини. Не кожному з нас випадає спізнатися з раком, але кожен, так чи так, проходить крізь неминучу втрату того, кого любить. Ці історії допоможуть вам розробити свій власний спосіб подолати горе. Розповідь Шеріл Гарт про те, що її батько нарешті зізнався, що любить її, лише на похороні її матері, розчулила мене до сліз. Це — чудовий приклад

того, що ми можемо відновити стосунки навіть тоді, коли у відчаї.

Ви зустрінетеся з дивовижними людьми в четвертому розділі, присвяченому особам з обмеженими можливостями. Одна з них — Лоррейн Канністра, прикута церебральним паралічем до інвалідного візка. Вона живе незалежним життям. Лоррейн на своєму візку самостійно проїхала велосипедною доріжкою п'ятнадцять миль, щоб зібрати кошти на операцію з відновлення сухожиль для свого службового собаки. П'ятий розділ розповідає про прийняття нової норми. У ньому ви зустрінетеся з багатьма сміливцями, які живуть із хронічними хворобами та інвалідністю, зокрема із Джилл Девіс, яка впоралася з біполярним розладом і нині живе повним, щасливим життям зі своїм відданим чоловіком.

У п'ятому розділі ви прочитаєте також розповідь Керол Гудмен Гейзер про те, як їй удалося пережити перші місяці свого вдівства. А знаєте, про що Керол не говорить у своїй розповіді? Невдовзі після смерті її чоловіка геть несподівано помирає її син. А потім їй діагностують рак молочної залози. Проте Керол, як і більшість наших дописувачів, не переказує нам усіх своїх проблем. Вона лише хоче поділитися власними засобами пережити горе з тими вдовами, які з'являться після неї. Ця історія нагадує мені про Френ Дрешер. Хіба вона згадує у своєму передньому слові, що, крім розлучення й раку, вона стала жертвою жорстокого зґвалтування? Жодним словом. Френ зосереджує увагу на позитиві, на тому, як вона може допомогти іншим.

У шостому розділі ви прочитаєте слова тих, хто навчився приймати свою інакшість: людей із розладами аутистичного спектра, занадто повних, занадто малого зросту, обтяжених хронічною недугою. Джо Ігер говорить про те, як відвідини іншого хлопчика, хворого на діабет, допомогли її маленькому сину, в якого виявили цю-таки недугу. Коли новий приятель пояснив сину Джо значення ін'єкцій, той легше сприйняв доконечну потребу в уколах і почав заспокоюватися.

Як важливо навчитися звертатися по допомогу, як приймати її, — про це йдеться в сьомому розділі, де ви познайомитеся з Елейн Сміт, яка, несподівано втративши роботу, усвідомила, що мусить скористатися підтримкою друзів. Мені ще дуже до душі те, що вона визначила термін подання своєї розповіді до «Курячого бульйону» як той день, відколи розпочала складати подяку частиною своїх повсякденних справ. У сьомому розділі ви познайомитеся з Ніком Фагером. Він розповідає, що відчуває учасник реаліті-шоу «Той, хто вижив» (*Survivor*), коли суперники постійно голосують за те, що він має покинути острів; як допомагають зберігати спокій і зосередженість сумлінні практики й щира віра.

Мене глибоко вразила зріла позиція юної дівчини Маккензі Во, яка щойно почала навчатись у коледжі. Її самотня мати-наркоманка потрапила до в'язниці за розповсюдження наркотиків. Проте Маккензі змогла жити самостійно, закінчити старшу школу, ба навіть поєднувала роботу з навчанням на підготовчих курсах. Вона ділиться своєю історією у восьмому розділі, де ви дізнаєтеся про тих, хто зміг досягти успіху попри всі виклики, які кидало їм життя.

Історія Шеннон Франклін у дев'ятому розділі вчить нас справджувати мрії. Ви захочете розшукати її в Інтернеті, а я саме так і вчинила. І ви побачите Шеннон та її чоловіка — двох спортсменів на інвалідних візках. У неї паралізовано всі кінцівки, він — напівпаралізований. А ще ви побачите їхню чарівну маленьку донечку, яку Шеннон виносила сама, бо не було іншого способу отримати таку бажану для них дитину.

Десятий розділ зветься «Повернути собі своє життя», він присвячений тим, хто пережив розлучення, хвороби, катастрофи, а потім — попри все — і далі жив власним життям. Я в захваті від оптимізму Сандри Сладкі, яка прибрала весь дім, згори донизу, перед тим, як евакуювати свою родину під час лісових пожеж у Сан-Дієго. Вона добре знала, що дім може спалахнути кожної миті. Я напевне знаю, що зробила б те саме! Коли її дім обер-

нувся на попіл, вона знайшла на згарищі дещо дивовижне: розфарбовану вручну різдвяну шопку. Вогонь не завдав їй ніякої шкоди, лише витопив усю фарбу з фігурок, і ті залишилися зовсім білими. Сандра тієї миті зрозуміла: з її родиною все буде гаразд.

Здається, всі ми є сильнішими, ніж гадаємо... коли виникає потреба. Зібрані в цій книзі перекази сповнюють мене надією: я теж зможу гідно відповісти на виклики, що їх колись кине мені життя. Сподіваюся, так само гідно, як зробили це наші дописувачі. Всі вони сміливі, мужні особистості, якими я захоплююся. Вони — приклади для нас усіх.

Емі Ньюмарк