ВАЛЕРИЯ КАЧУРА

Как перестать сливать жизнь
и выбрать **себя**

Схватка с ДРАКОНОМ

ОТ ВЫГОРАНИЯ К ВОЗРОЖДЕНИЮ

16+

Валерия Качура

Схватка с дРАКоном

«Автор»

2022

Качура В.

Схватка с дРАКоном / В. Качура — «Автор», 2022

«Схватка с дРАКоном» — захватывающая история борьбы, отчаяния, веры и снова борьбы с болезнью, но несмотря на драматизм, она не о болезни и смерти, а о жизни – ее хрупкости и красоте. Вы многое узнаете о природе и причинах женского выгорания и его аспектах, а также ознакомитесь с различными техниками. Кроме того, вы научитесь правильно проживать стрессовые ситуации, справляться с эмоциями и, как следствие, сможете обрести внутреннюю гармонию. А главное, вы поймете, что испытывать подобные эмоции — это нормально. И книга, которую вы держите сейчас в руках, – лучшее тому доказательство.Автор книги, адвокат и партнер бюро «Линии права» Валерия Качура, на собственном примере доказала, что победить рак – значит победить страх и найти себя. Она уверена, что каждый может взлететь. Главное – расправить крылья. Расправить крылья и смотреть в свою силу. Увидеть свою силу и поверить в нее, опереться на свои ресурсы, сделать первый шаг на пути к изменениям.

© Качура В., 2022
© Автор, 2022

Содержание

* * * 6
Информация о книге 8
* * * 9
* * * 10
Рецензии 11
Вступление 16
* * * 17
* * * 18
Глава 1. Ломовая лошадь 19
Диагноз 19
Выгорание 23
Падение 28
* * * 30
* * * 31
Глава 2. Терапия словом 32
* * * 36
* * * 37
Глава 3. Просить или не просить 38
Я в беде 38
Конец ознакомительного фрагмента. 39

Валерия Качура
Схватка с дРАКоном

* * *

Автор фотографии – Элен Монтаной.

Фотография была представлена на выставке LIVE IT («ЖИВИ ДАЛЬШЕ»), организованной Ириной Лесиной в Израиле в 2019 г.

Об авторе

ВАЛЕРИЯ КАЧУРА, адвокат и наставник, смертельный диагноз рак молочной железы поставлен в 2015 году, после мастэктомии и химиолучевой терапии вышла в ремиссию. На порог болезни ее привело профессиональное выгорание, отсутствие смыслов в профессии, отсутствие баланса между работой и личной жизнью, когда работе были посвящены все 24 часа в сутки, когда состояние загнанной лошади стало единственно привычным. Лечение проходило в течение 11 месяцев. Это были 11 месяцев ожесточенной схватки, мучительных открытий о себе самой, выстраивание нового мышления и окружения. Рак отсеял всё лишнее и позволил Валерии выстроить свою жизнь заново, самым счастливым образом. Сейчас она практикующий юрист в авторитетном адвокатском бюро Москвы, входит в рейтинг Best Lawers (рейтинг лучших представителей профессии в мире), оказывает благотворительную помощь онковыздоравливающим в восстановлении их прав во время лечения, семейных вопросах. И главное, Валерия готова передавать свои знания и опыт женщинам, находящимся в загнанном состоянии с отсутствием интереса к жизни, ощущением финансового потолка, кризиса, чтобы их жизнь наполнилась путешествиями, отдыхом, общением с детьми и интересной работой в удовольствие. Наставническая работа Валерии доступна для каждой, кто хочет жить лучше, не дожидаясь смертельных болезней, потерь и трагических осознаний.

«Мне нечему тебя учить, просто хочу поделиться лишь тем, через что прошла и какие выводы сделала. Мне для этого понадобился болючий пинок под зад в виде рака. Я всем сердцем не желаю подобного для тебя. Не утверждаю, что мой путь является единственно верным, есть и другие. Но если он подошёл мне, то может подойдёт и тебе, а?»

Информация о книге

В жизни нас могут поджидать самые разные неурядицы, но опираясь на себя, как на фундамент, мы всегда сможем возродиться. Но для этого необходимо убить дракона в себе. Каким бы он не был. И как бы тяжело не было.

Автор книги, адвокат и партнер бюро «Линии права» Валерия Качура на собственном примере доказала, что победить рак – значит победить страх и найти себя. Она уверена, что каждый может взлететь. Главное – расправить крылья. Расправить крылья и смотреть в свою силу. Увидеть свою силу и поверить в нее, опереться на свои ресурсы, сделать первый шаг на пути к изменениям.

Менять жизнь непросто. Но еще сложнее день за днем проживать не свою жизнь. Ощущать скрытый потенциал, но не суметь его раскрыть, находясь в плену у страхов и сомнений.

«Схватка с дРАКоном» – захватывающая история борьбы, отчаяния, веры и снова борьбы с болезнью, но несмотря на драматизм, она не о болезни и смерти, а о жизни – ее хрупкости и красоте.

Вы многое узнаете о природе и причинах женского выгорания и его аспектах, а также ознакомитесь с различными техниками. Кроме того, вы научитесь правильно проживать стрессовые ситуации, справляться с эмоциями и, как следствие, сможете обрести внутреннюю гармонию. А главное, вы поймете, что испытывать подобные эмоции – это нормально. И книга, которую вы держите сейчас в руках, лучшее тому доказательство.

Все авторские права принадлежат Валерии Качура.

Любое использование текста и иных объектов авторских прав возможно только с письменного разрешения автора.

* * *

Валерия Качура

"Мне нечему тебя учить, просто хочу поделиться лишь тем, через что прошла и какие выводы сделала. Мне для этого понадобился болючий пинок под зад в виде рака. Я всем сердцем не желаю подобного для тебя. Не утверждаю, что мой путь является единственно верным, есть и другие. Но если он подошел мне, то может подойдёт и тебе, а?"

*** * ***

«По-любому по любви
Любой может быть любым.
В этой жизни все зависит от тебя

По-любому по любви
Любой может быть любим.
В этой жизни все возможно поменять
Если хочется…»

Zivert

Рецензии

Книга читается легко и интересно. Особенно мне понравились моменты, где Валерия, достаточно откровенно описывает состояние страха от собственной «незначимости» и «синдрома самозванца». Меня впечатлили ее слова о том, что все начинается с маленьких действий и расширения собственного «мне можно». Очень понравились советы, которыми она делится – маленькие шаги, ведущие к большим переменам. В целом, несмотря на достаточно непростую тему, книга читается легко и никакого тягостного послевкусия нет и в помине.

Мне также запомнились моменты про страхи и сомнения. Многим очень трудно признаваться в своих страхах и слабостях, мы все ведь «держим лицо». Важно разрешить себе быть любой и принимать себя любой. Запомнились моменты про женский клуб и дружбу, про то, как ты меняешься сам и меняется окружение. У меня пришло осознание того, что надо быть терпимее к людям. Все разные, и возможности и силы у всех разные. Но главная мысль, идущая через всю книгу: «Во мне всего достаточно».

Книга не перегружена советами а-ля пейте с утра стакан воды, медитируйте и будет вам счастье. Она заставляет задуматься о том, что все здоровье, физическое и ментальное, зависит от нас.

Спасибо огромное за то, что дали возможность оказаться в числе первых. Буду ждать бумажный вариант.

Людмила Калеева, главный юрисконсульт ООО «РН-СтройКонтроль»

Дочитала книгу. Читала на одном дыхании и с сожалением прерывалась, так не хотелось от нее отвлекаться. Я словно «нырнула» в нее и плыла вместе с тобой. Словно вместе с тобой проходила через все события. И смеялась, и плакала, и выписывала названия книг, имена людей, рекомендации…

Споткнулась, увидев свое имя, не могла сразу осознать, что ты именно про меня пишешь, вчитывалась и перечитала вновь… Благодарю тебя, спасибо тебе огромное. Знаю, что ты писала от сердца к сердцу. Читая некоторые строки, спрашивала себя: как долго ты собираешься себя прятать, почему прячешь себя, что еще должно произойти, чтобы перестала прятаться…

Благодарю Создателя за тебя, за наше знакомство, за то, что ты есть в моей жизни.

Йолдыз Должикова, психофизиолог, наставник, основатель центра холистической диагностики и консультирования

Нравится логика изложения. Искренность. Боль, которая рвется, – она живая.

Понравились конкретные советы по выживанию в условиях приговора. Начинаешь верить, что приговор не окончателен, что мы его подтверждаем или не подтверждаем своими мыслями и действиями.

Очень сильно потрясло описание первого общения с Дарьей Донцовой, ее слова поддержки и твоя вера. Просто до дрожи.

Для меня было значимым прочитать твои разговоры с коллегами, их восприятие и действия поддержки.

Бесконечно важно было узнать про твой путь: про йогу, упертость в тренировках – даже в больнице – у меня мороз по коже и желание встать и «отдать честь» как на военном параде!

А твое описание Италии и всех предшествующих событий «накануне приговора» дорогого стоит.

Поняла, что сложно выделить что-то одно – вся книга важна. Каждый найдет то, что нужно ему в данный момент.

Наверняка, при повторных прочтениях увижу что-то актуальное для определенного момента жизни.

Отслеживаю свои ослабляющие или уничижающие мысли прямо вслух: о чем ты для самой себя?

Ну и вопросы базовых ценностей: кто я? зачем я? что могу дать себе и миру? – стали актуальными как никогда.

Благодарю тебя!

Ольга Косинцева, практикующий аудитор, автор, женщина, ищущая себя

Безумно понравилось описание вечера в Риме, которое прочла в первой главе. И не менее важная проблема – выгорания, поднятая там же. Все верно, многие многодетные мамы боятся сказать или даже подумать, что очень устали или просто опустошены каждодневными заботами, рутиной бытом. И эта ужасная фраза «Ты же знала, на что шла!»

Заключение бесподобно! Наконец-то можно жить и не бояться, начать прямо сейчас, «освободиться из своего плена, он есть у каждого, и у каждого он свой»!

Олеся Быкова, воинская часть, гражданский персонал

Что понравилось? Да очень многое, особенно про секс и горные лыжи после. Звучит как: «Жить буду по-любому». Я иначе стала общаться с подругой, которой поставили онкодиагноз. Ведь как важно в любой жизненной ситуации слышать: «Я рядом, я с тобой». Причем поняла, что это распространяется и на радостные события. Мы же боимся говорить и делиться чувствами, и главное – совершенно не умеем именно проживать их осознанно. Спасибо!

Прочитанное произвело впечатление, да такое, что поменяла врача и начала слушать себя: «Освободитель – это я сама», это так сильно! Про страх смерти! Еще одно сильное место – разговор с телом, о том, что для самого человека ценны совсем не материальные вещи. Мир не может догадываться что и как, а можно и нужно просить помощи. Очень сильная фраза мамы Насти!

Сильно затронула и тема коучинга: я почему-то думала, что он нужен только тем, у кого уже есть дело и необходимо совершенствоваться. Но поняла, что совершенствоваться надо всегда, независимо от того, есть ли у тебя что-то или нет.

В книге очень много эмоций, реальных примеров реальных людей. И это подкупает.

Дарья Замятина, менеджер по туризму

Я заболела в 2015-м году и сразу кинулась искать тех людей, кто прошел через этот диагноз. Уверена, что книга станет маяком для многих женщин, узнавших, что такое РМЖ. Ведь с таким диагнозом очень важен личный пример, особенно такой яркий и показывающий, что жизнь после не просто возможна, но и прекрасна!

В книге расписан четкий алгоритм, позволяющий поддержать близкого человека. Наше общество не обучено проявлять заботу, у людей нет понимания того, как и чем ты можешь помочь человеку. А иногда бывает достаточно свежезаваренного чая.

Светлана Алгоева, 40 лет, мама, жена и автор своей жизни

Я уже начала свой путь трансформации к принятию себя. Твоя книга, как отклик Вселенной мне: «Ты на правильном пути! Смотри, вот замечательная девушка, ты ее знаешь. Она прошла уже огромный путь к себе и у нее замечательные результаты. Продолжай, пробуй, ошибайся, но только не стой на месте».

Очень захотелось познакомиться! Сожалею, что не удалось встретиться в Москве. Будешь во Владивостоке, обязательно напиши или позвони. Очень хочу встретиться с тобой. Нет вопросов. Только передать свое восхищение.

Инна Сазонова, юрист

«Автору удалось написать жизнеутверждающую историю, даже несмотря на то, что речь идет про рак. Вселенная часто подкидывает нам разные знаки и подсказки, чтобы мы обратили внимание на себя, изменили нашу жизнь. Для автора таким знаком стала болезнь, а для читателей путь станет эта книга! Восхищает сила воли и неисчерпаемая энергия Валерии. Если какая книга и способна воодушевить, предоставить конкретные инструменты, чтобы выйти из выгорания и кризиса и жить, то это она!»

Книжный блогер Чулпан Галимова @chulpan_library аудитория 45к, охваты более 2 млн просмотров

Безусловно, эта работа имеет определенную ценность для женщин в схватке с дРАКоном. Книга построена на личном опыте и переживаниях с наилучшим исходом. Такие примеры важно знать – они нас вдохновляют и дают силу для борьбы за жизнь в тяжелых ситуациях. И это не только смертельные заболевания. Наши повседневные столкновения реальности с ожиданиями и намерениями тоже могут оказаться подчас непосильной схваткой с самим собой и со всем миром.

Автор – яркая и сильная женщина. Ее опыт и желание жить вызывают восхищение. Стиль письма лаконичный и приятный. Места, где автор описывает путешествия, пропитаны положительными эмоциями и колоритом, что передает яркость ощущения жизни и воодушевляет. Повествование о переживаниях затрагивает струны души волнами сочувствия и не уводит в эмоциональный шторм. В строках книги читатели найдут много поддержки, очень искренней и дающей надежду. Кроме того, в каждой главе есть последовательный алгоритм действий и проверенные на личном опыте рекомендации конкретных специалистов и экспертов, помогающих на пути выхода из кризиса.

Это путь женщины, не предавшей себя, а красивым уверенным мазком создавшей картину своего исцеления и личностного становления. Теперь это наследие принадлежит читателям во благо жизни и перемен.

Психолог Василина Карякин эксперт-практик и спикер по вопросам психологии, сотрудник филиала медицинской школы Гарварда, США, супервизор Центра психологической помощи за отношения без насилия «НеТерпи» IG @vasilina_karyakin www.VasilinaKaryakin.com

Мне повезло быть одним из первых читателей книги Валерии. Не скрою, что брался за нее не без трепета – слишком уж тяжелая и пугающая тема, которой большинство людей стремится избегать. Прочитав начало истории, почувствовал комок в животе и липкий животный страх. И для меня это был знак, что мне тем более нужно прочитать эту книгу.

Прочитал – и как будто прожил еще одну жизнь. Чужую, но такую интересную, сложную, пугающую, волнующую, радостную!

Эта книга про жизнь в неосознанности, про ошибки, про страхи и ограничения, про жесткость и стереотипы общества.

Для меня всегда было загадкой – почему люди, в основном, молчат про свою болезнь? Почему так стыдно в нашем обществе быть слабым? Что это за порок, что это за «культурный» код нашей нации, который убеждает людей в том, что как только они признаются в какой-то слабости или в том, что они не такие, как другие, то от них все отвернутся?

Мне кажется, одна из основных причин замалчивания проблемы рака как раз в том, что люди не хотят смотреть туда, где страшно, стремятся избегать любой опасности.

Я постоянно сталкиваюсь с этим в коучинге: люди просто боятся взглянуть в глаза своим страхам. Отводят взгляд.

Но тогда Дракон страха и сомнений, как метастазы, поникает в разные уголки нашей души, разъедает их и не дает нам расти и развиваться.

Если мы не рискнем оказаться со своим страхом лицом к лицу, мы никогда не сможем его победить. Убить дракона. Убить дракона в себе.

Эта книга про очень сложную трансформацию, про освобождение от оков своего эго, от условностей, про переход на новый уровень. Эта книга про смелость и свободу. Про принятие себя и других, про доверие к себе и Вселенной. Это книга о том, что внутри нас есть что-то намного большее, чем мы, и мы можем научиться общаться с ним.

Рак и любое испытание в жизни, любая трагедия – это послание, это зашифрованное сообщение человеку о том, что ему дали мощный шанс измениться. Тебе дали шанс проснуться.

Не теряй же его!

Кто-то умирает, так и не проснувшись в своей жизни, но тот, кто услышал этот зов, тот, кто усвоил урок, никогда не будет прежним.

Мощные силы будут помогать вам, если вы поверите в них, доверитесь им и разрешите себе помочь. И знаете, что самое удивительное? Эти мощные силы и есть ВЫ.

История Леры в этом убеждает. В том месте, где Дарья Донцова написала ей письмо поддержки, на глаза наворачиваются слезы: действительно – первый смелый шаг должен быть всегда наш, а Вселенная сразу же делает ответный.

В книге много практических советов и историй других девушек – что делать с человеком у которого беда, как конкретно его поддержать, помочь.

А еще эта книга про Любовь. Любовь к себе, к близким, любовь к Людям. А также любовь к жизни и наслаждение каждым моментом. Я наслаждался описанием путешествий, ресторанов, видов природы. Так может писать только человек, который научился находиться в здесь и сейчас!

Спасибо Валерии за такой искренний и честный рассказ! Для многих эта книга изменит жизнь, а кого-то спасет.

> *Юрий Зачек, предприниматель, юрист, коуч PCC ICF, автор книг «#UPшифтинг. Пошаговое руководство по изменению жизни для тех, кто потерял себя в рутине» и «Гайд по продажам для юристов и юридических компаний».*

Захватывающая и жизнеутверждающая книга.

Про жизнь про открытия. Про опору на себя.

Не могла оторваться от чтения. Это захватывающий роман о любви. Любви к себе через преграды и открытия.

Мне кажется, эту книгу стоит прочесть всем, вне зависимости от того, сталкивались ли с разом или нет.

Очень многогранная, распаковывающая множество смыслов книга

> *Анна Калантерная, психолог, автор психологических тренингов «Автор Жизни», «Матрица стройности» и «Расширение финансового сознания», основательница международной тренинг-студии личностного роста*

Книга читается на одном дыхании! Она одновременно отрезвляет и дарит надежду. Заставляет задавать себе вопросы, ответы, на которые вам не понравятся, ведь если честно отвечать на них, то понимаешь, что предаешь себя, бежишь от себя, забываешь о себе.

Но честность и искренность автора не оставляет никакого шанса обмануть себя, потому что понимаешь, что правда это и есть ключ к себе настоящей и, только ответив на все эти неудобные вопросы, можно прийти к внутренней гармонии и балансу. Книга учит как освободиться от страхов, не бояться проявлять себя, нарушать правила, освободиться от стереотипов, перестать критиковать себя, научиться принимать себя!

Автор щедро делится на страницах своей книги всеми ресурсами, которые стали поддержкой на ее пути, дает заветные адреса и контакты людей, инструменты и формулы своего успеха.

Я бесконечно благодарю Валерию за то, что тоже стала частью этой книги и за возможность одной из первых прочитать ее и сделать для себя столько удивительных открытий!

Я узнала, что слова «жизнь» и «развитие» это не существительные, а глаголы, а значит жизнь надо проживать, применяя все инструменты для своей гармоничной реализации!

На утро после прочтения книги я проснулась другой, я словно стала относиться к себе бережнее и с любовью! Надеюсь, что и каждый из вас тоже испытает на себе магию этой книги и, прочитав ее, вы найдете новые смыслы, измените отношение к себе и жизни и уже точно не будете прежними!

Виктория Шакина, адвокат, управляющий партнёр коллегии адвокатов «ЮрСити», наставник юристов и адвокатов

Вступление

Идея создания этой книги настигла меня в машине по пути из Питера в Москву, когда мы с мужем возвращались из небольшого майского тайм-аута в этом прекрасном городе. Как раз закончила читать книгу Эдит Эгер «Дар». Автор – узница концлагеря «Аушвиц»[1]чудом выжила, потеряв при этом почти всех близких людей, пишет о том, что, несмотря на освобождение из плена в мае 1945 года, еще долгое время находилась в плену. В плену своих страхов, обид, тревог, желания отомстить, сожалений об утраченных близких людях и сломанной жизни. Все это мешало ей жить, наслаждаясь моментом.

«Освободитесь из своего плена, он есть у каждого, и у каждого он свой!» – написала Эдит в своей книге. И эта фраза полоснула меня словно ножом. Затронула то, что глубоко прятала и пыталась не замечать. Я тоже в плену.

В плену невероятного страха, что рак вернется.

Один «приятный» доктор как-то невзначай бросил фразу: «Рак неизлечим, это навсегда», – и я ушла с ощущением, что вот эта ремиссия, которую выцарапала себе после одиннадцати месяцев жесточайшего лечения, временная пауза. Я должна набраться сил, ведь впереди неминуема война, война за жизнь. Каждый раз шла на очередное обследование, как на Голгофу, внутренне готовая услышать: «У вас рецидив». И да, никакие мантры и логические доводы не помогали.

Признаюсь, прошла долгий путь, чтобы элементарный поход к врачу не был сродни инфаркту. Не менее долгий и тернистый путь пройден, чтобы принять рак, принять себя со шрамами и недостающими частями тела, принять и осознать, для чего болезнь пришла в мою жизнь.

Вылечиться оказалось не главным, все встало на места лишь тогда, когда ответила на вопрос: «Зачем?»

Я верю, моя история поможет окончательно совершить побег из плена. Мне не нужно ждать никаких советских солдат, как Эдит в далеком 1945.

Освободитель – это я сама!

Дорогой мой читатель, в этой истории не будет голливудских сцен, глубоких монологов у камина или хэппи-энда. Это история моей жизни, которая поможет тебе стать свободной вместе со мной.

Я Валерия, и здесь моя искренняя история.

Тебе не нужен рак, чтобы осознать все то, что не смогла поначалу я.

Ну что, поехали?

P.S. Историю «захватчика» надо писать с самого начала, ведь в плен смертельной болезни я попала неспроста. До этого у меня был другой, не менее страшный плен.

[1] В мировой практике принято использовать немецкое название «Аушвиц», а не польское «Освенцим», поскольку именно немецкое название использовалось нацистской администрацией – *прим. ред.*

* * *

Валерия Качура

Самое страшное – ты не узнаешь себя, ведь ты никогда не была такой! Еще несколько месяцев назад ты сама себе бы сказала: «Ой, хватит ныть, соберись, ленивая задница, и снова к станку!» Но в тебе что-то сломалось, и прежние команды не действуют.

* * *

Глава 1. Ломовая лошадь

Диагноз

Октябрь 2015 года. Жмурясь от солнца, с замиранием сердца въезжаю на машине в любимый Рим. Город-мечта, место силы, куда всегда лечу, как на свидание. Заехали сюда перед возвращением в Москву, буквально на пару дней после агротура по Тоскане, где вкусно ели и путешествовали по винодельням.

У меня большие планы на Рим, укладывающиеся в простую формулу: «Еда плюс шоппинг». Еще накануне любимая подруга и крестная сына родила девочку. Первое, что решили сделать, хорошенько отпраздновать. Муж забронировал столик в любимом ресторане.

Арендованная квартира, выходящая окнами на одну из самых знаменитых площадей Рима с ее Испанской лестницей, Пьяцца ди Спанья, сражает наповал: панорамные окна, балкон, увитый белыми цветами, огромная светлая ванная с метровыми зеркалами, примыкающая к спальне. Все как я люблю! Предвкушаю прекрасный вечер с семьей за бокалом тиньянелло (и обязательным лимончелло на диджистив), улыбаюсь сама себе и иду в душ. Проходя мимо, бросаю взгляд на кровать, где ждет то самое красное платье. Я мечтала надеть его по особому поводу. Кажется, вот он, наконец, и настал.

Мурлыча что-то под нос, вхожу в ванную и натыкаюсь на зеркало, словно с разбега о бетонную стену. Улыбка мгновенно слетает с лица. Я не любила смотреться в зеркало, вечно выискивала у себя недостатки: грудь маленькая, талия недостаточно стройная, а бедра, напротив, неприлично широкие. Так виделось мне. Хотя окружающие, включая мужа и близких, твердили обратное. Но кто им поверит, если женщина уже придумала, что недостаточна хороша? Будет ли она при таком раскладе смотреться в зеркало? Ну только если мазохистка. Я к ним себя не относила (хотя таковой являлась, в чем выражался мой мазохизм, узнаю позже).

Метровые зеркала не оставили выбора. Вот она – я! Что-то привлекло внимание в районе правой груди. Грудь и так небольшая, а тут буквально втянулась внутрь в районе соска.

«Это от жары, – мысленно решила я, – надо полить холодной водой и все пройдет». Но ничего не изменилось ни от холодной воды, ни от горячей. «Ерунда какая-то, не время об этом думать, да и в ресторан опаздываю», – мысленно договорилась с собой и натянула свое красивое платье.

Тот ужин я не забуду никогда. Нас встретил Массимо, хозяин ресторана, и провел за столик в углу. Золотой свет, белоснежные скатерти, цветы в кувшинах на столах и свечи создавали сказочную атмосферу. Вокруг царила dolce vita: люди предавались еде и вину, слышались смех и бурные страстные обсуждения: итальянцы по-другому не умеют. Массимо расспрашивал о делах, сетовал, что давно не заходили, и предлагал лучшее блюдо от шефа. Заманчивые запахи мяса и овощей доносились из кухни.

Я так ждала этого вечера, этой непринужденной болтовни на итальянском, но мне захотелось, чтобы он быстрее ушел, не заставляя напрягаться с языком. Выбор вина предоставила мужу, резко стало все равно, что пить. Какой-то комок поселился в районе солнечного сплетения и не давал расслабиться. Я вполуха слушала мужа, улыбалась невпопад, ерзала на стуле и украдкой поглядывала на часы. Мне хотелось домой. Хотелось закрыться в ванной и опять на себя взглянуть, чтобы убедиться, что все в порядке, найти какое-то логическое объяснение и успокоиться.

Сил дожидаться возвращения в квартиру не было. Пока ожидали блюдо, пошла в уборную, оттянула вырез платья и… Ничего не изменилось. Комок в груди рухнул куда-то в район

живота, скрутило. Решила подключить логику и загуглила: «Втянутый сосок на груди. Симптом чего?» Надо ли говорить, что результат поиска меня категорически не устроил.

«Признак рака? Вы о чем? Что это вообще такое? У меня его точно быть не может!»

На тот момент мне месяц как исполнилось тридцать девять лет. Я была руководителем юридической фирмы, судебным юристом, за плечами которого сотни выигранных дел. Хороший доход позволял путешествовать за границу шесть-семь раз в год, квартира, престижная машина, водитель на служебном авто. Чувствовала стабильность и почву под ногами. В моей семье ни у кого никогда не было рака. С этим диагнозом не была знакома совершенно и не сталкивалась ни через друзей, ни через знакомых.

Рак казался мне чем-то далеким, как из другой галактики. Все, что знала: от него умирают.

Вернувшись за столик, буквально кожей ощутила, как все поменялось. Люди, запахи, еда, смех и уютные столики остались теми же, но все это уже не имело никакого значения. Шум за столами раздражал, а еда казалась пресной. Я по кругу гоняла тревожные мысли, но после того, как они упирались в слово «рак», начинала сначала. Это казалось абсолютно невозможным. В конце концов, итальянское вино сделало свое дело и беспокойство улеглось. Как Скарлетт О'Хара, решила подумать об этом завтра.

Наступило утро, и проблема никуда не исчезла: «лимонная» грудь все также смотрела из зеркала. Разрывало от беспокойства и той информации, что я успела нагуглить. Поделившись с мужем своими опасениями, решила, что в Москве срочно покажусь врачу. Просто убедиться, что все хорошо: мы ведь именно это и ждем от врачей, верно?

Самое забавное, что по возвращении из Италии мне оказалось совершенно не до себя. Засосали работа и осенняя хандра. Погружение в рабочий ритм было столь стремительным, что на второй день об отпуске и не вспоминала. Суды и встречи с клиентами казались важнее, день визита к врачу откладывала трижды. Сейчас понимаю, что работа стала лишь прикрытием, подсознательно, действительно, боялась услышать плохие новости, усугубляя ситуацию тем, что вообще к нему не шла.

> **К**ак говорят психологи, в основе боязни похода к врачу лежит наш самый главный страх – страх смерти. Смерть для нас что-то далекое и ужасное, поэтому все, что мы можем делать – избегать столкновения с ней. Любой визит к доктору как будто напоминает нам, что все смертны, возвращает к тому, как несознательно относились к себе и не заботились о теле, погружая нас в чувство вины за свое поведение. Пока не поставлен диагноз, мы свято верим, что все само собой рассосется, продолжая жить в позиции: «Я девочка, не хочу ничего решать, я в домике».

Нет диагноза – нет проблемы, правда? По крайней мере, я считала, что у меня-то уж точно проблем невпроворот, зачем мне еще одна? Никогда в жизни ничем серьезным не болела, в больнице, кроме роддома, не лежала, вела более-менее здоровый образ жизни. Все, что произошло в Риме, и моя тревога стали отступать куда-то на второй план, затягивая в привычный ритм белки в колесе.

Через десять дней муж все-таки настоял на визите. «Ну хорошо, так уж быть, схожу, – думала я перед входом в кабинет. – Давайте, успокойте меня, выпишите таблеточки на крайний случай, у меня совершенно нет времени со всем этим разбираться». Но по тени, промелькнувшей на лице врача после фразы: «Я обнаружила втянутый сосок», как-то сразу поняла, что хороших новостей не дождусь. То, что это опухоль, стало понятно сразу при осмотре, весь вопрос заключался в том, злокачественная или нет. Нужно было делать пункцию.

Это меня абсолютно парализовало. «Какая пункция? У меня важный суд через два дня! Мне некогда думать об этом, мне надо готовить к опросу важного свидетеля», – крутилось в голове.

Муж, видимо, осознав мой саботаж, взял все в свои руки и через знакомого нашел контакт хирурга-онколога в Национальном медицинском исследовательском центре онкологии имени Блохина – крупнейшем онкологическом центре страны.

Помню, как поднималась к врачу на одиннадцатый этаж и округлившимися глазами смотрела на парня в лифте: пациента без волос и ресниц, в защитной маске, худого, с синяками под глазами. Мой прикид деловой леди, заглянувшей сюда по-быстрому все решить и убежать, явно не вписывался в контекст. Неприлично пялилась на него, при этом ничего не могла с собой поделать. Тогда я еще не знала, что люди точно также будут рассматривать меня, лысую, и не осознавала, насколько неприлично себя в тот момент вела. Пробираясь из лифта по коридору, испытала еще больший шок. Огромное количество молодых девушек и женщин, точно таких же лысых и бледных. Они ходили и стояли вдоль длинных выкрашенных мерзкой зеленой краской стен отделения. Я считала, что рак – это удел стариков, а тут молодые девчонки!

Честно, именно в этот момент у меня в голове зажглась красная лампочка «SOS». Я впервые допустила мысль, что возможен любой исход.

Врач оказался сух и деловит: не поднимая глаз от лежащих на столе бумажек, сказал о необходимости немедленно сделать кор-биопсию и пройти еще с десяток дополнительных обследований: от маммографии до МРТ головного мозга.

> **К**ор-биопсия – процедура, с помощью которой получают фрагмент опухоли для ее последующего морфологического исследования. Ее проводят под контролем УЗИ, чтобы проколоть грудь и попасть четко в опухоль, отщипнув от нее кусочек. Полученный материал заливают парафином и отправляют в лабораторию.

Таких «отщипов» мне сделали три, для верности взяв материал с разных сторон опухоли. И если бы еще пару дней назад мне сказали, что переживу эти манипуляции без анестезии, не поверила. Но в тот момент было не до условностей в виде обезболивания.

В итоге, биоматериал отправили в лабораторию, и потянулись долгие дни, заполненные важной суетой в виде дополнительных обследований, судебных заседаний и прочей работы, но все равно подчиненные исключительно одному: ожиданию вердикта.

В тот момент я словно раздвоилась: отдельно – я и отдельно – мое тело. К телу у меня возникли вопросы: «Как так и что вообще происходит? Как ты, тело, смогло вообще такое допустить? Как посмело вырастить внутри себя опухоль? Ты, как солдат, должно служить мне верой и правдой, а тут саботаж устроило!» – эти обвиняющие речи я вела постоянно внутри себя.

Претензии, претензии, претензии… Этот мысленный монолог неизменно заканчивался обличительной тирадой из серии: «Я – хозяйка, а ты – мой слуга». Задача «слуги» – прислуживать, быть незаметным и необременительным, и я несколько устала от столь пристального внимания, которое тот начал требовать к себе. Я очень хотела, чтобы тело вновь стало послушным, позволяло мне быстро бежать к своим целям и не требовало ничего взамен. Но оно, напротив, взбунтовалось и стало подкидывать мне неприятные открытия. Стала замечать, как сильно напряжены мои плечи, как часто болит голова, как по утрам отсутствует энергия, как ноет и болит поясница, как быстро утомляюсь.

К десятому дню была уже почти на сто процентов уверена, что у меня рак. Я почти кончиками пальцев ощущала, насколько не в порядке: ни физически, ни эмоционально. Мучилась бессонницей, а если и проваливалась в сон, то он был сродни фильмам ужасов. В одном из снов видела, как лежу в глубокой яме, а из моей груди выползают жирными черными лентами

с десяток змей, извивающихся и копошащихся. Проснулась с четким осознанием: чуда не случится, это он.

А результатов все не было, и мы решились поехать в лабораторию. Уговорили врача взять, наконец, в руки мои стекла с биоматериалом и сделать заключение.

Пустой длинный коридор, стены, выкрашенные светло-зеленой краской, – почему в больницах всегда этот унылый цвет? – еле пробивающийся свет длинной желтой лампочки. Лежу на узкой лавочке на коленях у мужа, он гладит меня по голове. Мы молчим, но я четко осознаю наши мысли: жизнь меняется вот именно сейчас, в этот момент, когда женщина в белом халате подносит мои стеклышки к микроскопу и видит там…

> **Сразу думаю о сыне, слезы застилают глаза, ему всего десять. Как он будет без меня? Почти сразу предательская мысль: «А сколько времени за десять лет он был с тобой? Твой ребенок – это работа, ты же вся там, что у тебя еще есть, кроме работы? Муж. Мой любимый муж, мужественно переносящий мои карьерные амбиции. Сколько времени ты уделяла ему? Мама. Хорошо, если три минуты в день находилось на звонок, и все больше из серии: «У меня все хорошо, новостей особых нет». Друзья. Как давно ты интересовалась, что у них происходит? Ведь даже на вечеринках голова занята подчас рабочими вопросами, и происходящее кажется пустой тратой времени.»**

Знаете, что самое интересное? О работе в унылом коридоре лаборатории не думалось. Ни одной мысли, ни капли сожаления, что что-то не успела, чего-то не достигла, где-то проиграла. Единственное, что резало грудину, осознание, как сильно я любила своих близких и как мало времени с ними проводила, как все время бежала на работу. От кого я бежала? Неужели от себя?

Неприятное открытие не дает дышать, накатывают слезы, я тихо плачу, чтобы не заметил муж. Скрип двери, выходит доктор с результатами исследования. Мир замирает и сосредотачивается на бумажке в ее руках. Она вручает ее, отводит глаза и будничным, несколько отстраненным тоном говорит, что мне надо срочно поговорить с лечащим врачом.

Я смотрю в заключение гистологии. Там какая-то непонятная абракадабра из слов и специальных терминов (через полгода буду, как профессор медицины, в них разбираться), но встречаю и пару понятных – инвазивный рак правой молочной железы III (3) степени злокачественности.

И я выдыхаю. Ожидание закончилось. Хотя бы известен результат.

Выгорание

Когда проигрываешь суд и слышишь вердикт в зале заседаний, после первых эмоций – обиды, разочарования, злости, самокритики – начинается период мучительного ожидания. Ожидания полного текста решения, потому что очень многое зависит именно от него. Ты не можешь готовить стратегию защиты в следующей инстанции, потому что совершенно непонятно, какие твои аргументы были приняты судом, а какие нет и почему. Получив же полный текст, как-то сразу мобилизуешься. Понимаешь, как лучше написать жалобу, на что сделать акцент и даже иногда осознаешь, что все шансы на выигрыш в апелляции есть. Иными словами, видишь в голове путь, и сразу большая часть тревог снимается.

Именно поэтому я выдохнула с облегчением, получив результаты гистологии: имеем, что имеем, а дальше нужен план. Этого, конечно, я тогда не осознавала, в голове звучала какофония бесконечных вопросов: «Где лечиться? Как? Сколько? Это вообще лечится? Я буду жить? А точно?».

Я правда не помню, что конкретно мне говорил врач, изучая результаты гистологии. Лишь запомнила одну-единственную фразу: «Вам повезло, у вас гормонозависимый рак, можно подключить дополнительные способы лечения». Вот за это «повезло» мозг и зацепился. Представляете, человеку вынесли смертельный диагноз, а он сидит думает, что он – везунчик!

Из размышлений о везучести выдернула фраза онколога:

– Есть ли какие-то вопросы? – он сосредоточенно смотрел на меня.

Единственное, что смогла выдавить:

– Есть. Всего два. Первый: есть ли секс после рака? И второй: я на горных лыжах кататься буду? Гомерический смех врача стал ответом.

– Если это все, что вас интересует, гарантированно могу сказать, жить будете!

Честно, не знаю, почему именно эти вопросы всплыли. Мозг, видимо, в период стресса сформулировал действительно важные (ха-ха). С первым вроде бы все понятно. Для интересующихся: да, конечно.

Вот со вторым оказалось гораздо интереснее. На Новый год мы планировали съездить в горы, в Словакию. В мечтах я уже рисовала заснеженные вершины, глинтвейн, ужины у камина в шале. К поездке купила новые горные лыжи розового цвета и шлем им под стать, а тут вот это вот все. Мне пятнадцать минут назад подтвердили смертельный диагноз, а я расстраиваюсь, что не смогу выгулять на горе новый горнолыжный комплект. Я человек-план, не допускающий никаких вариаций, и тут пыталась узнать, есть ли шансы этот план воплотить. Знала бы, что на ближайший год лечения единственным планом для меня будет полное отсутствие плана, и мне придется научиться как-то жить, что станет отдельным квестом для меня!

На каком-то интуитивном уровне тогда, в кабинете врача, выбрала горные лыжи мерилом того, что я в порядке. Этот энергичный и активный вид спорта стал показателем: раз катаюсь, значит, есть на это силы и здоровье. Для меня кататься принципиально важно, хоть тушкой, хоть чучелком, кататься осторожно, избегая падений, особенно со стороны опухоли, но кататься. Именно горные лыжи в периоды, когда единственным желанием было лежать и не отсвечивать, давали мне силы вставать и как-то двигаться. Я не допускала мысль, что путь

к свободе, скорости, адреналину, радости и восторгу, который дарит спуск с горы, для меня закрыт навсегда.

И да, посмеявшись над моими вопросами, врач подошел к шкафу в своем сером казенном кабинете и вытащил оттуда… сноуборд! Он как никто понял всю важность моего вопроса.

Итак, что мы имеем.

Лера. Тридцать девять лет. Судебный юрист и генеральный директор небольшой юридической фирмы. Океан ответственности, в производстве десятки судебных дел, клиенты, хронический стресс, ненормированный график, постоянная усталость и нежелание ходить на работу. Частые побеги за границу в надежде на отдых, еще более вгоняющие в стресс, ведь там приходилось работать. Неумение расслабиться, ежеминутный контроль всего и вся, вечно недовольное лицо. Неужели все? Должно же быть что-то еще. Ах да, рак груди III стадии! Букет хорош, может что-то добавить?

Все остальное по остаточному принципу.

Да, в тридцать девять лет, сжимая в руках бумажку с тем самым диагнозом, я вдруг отчетливо осознала: в моей жизни больше ничего нет: ни хобби, ни увлечений, ни какой-то социальной активности. Как следствие, нет меня.

Гораздо позже поняла, что мое состояние, развившееся на фоне постоянного стресса, – коллеги не дадут соврать, у судебного юриста он есть всегда – привело к психическому и эмоциональному истощению, что в научной среде называется профессиональным и эмоциональным выгоранием.

> **Э**моциональное выгорание – данный термин впервые был введен в 1974 году американским психиатром Гербертом Фрейденбергером. По его данным, наиболее подвержены выгоранию представители помогающих профессий, таких как:
>
> • юристы,
> • врачи,
> • менеджеры по продажам,
> • психологи,
> • работники социальной сферы,
> • руководители компаний,
> • преподаватели.
>
> В 2016 году Американской ассоциацией юристов было проведено масштабное исследование, в котором приняло участие более двенадцати тысяч юристов. Данный опрос выявил, что юристы больше, чем представители других профессий, подвержены риску самоубийства, злоупотреблению алкоголем и наркотиками. Все это негативно влияет не только на карьеру, тут же следуют проблемы и во всех остальных сферах жизни – личной, семейной, социальной. Это связано со спецификой работы: для нас вовлеченность в нее требует максимальной концентрации усилий и внимания, при этом все сопровождается постоянными внутренними конфликтами, связанными с этическими противоречиями при защите ряда доверителей. Но они остаются за кадром, мы надеваем холодные маски профессионалов, не желая давать клиентам ни малейшего повода для беспокойства.

Менталитет людей, к сожалению, таков, что к юристам идут только тогда, когда приспичит. Как, собственно, и к врачам. Редко кто занимается профилактикой – и я была не исключение. Юристы работают с проблемами, кризисами, и порой внутри войн – корпоративных или семейных. Все это накладывает отпечаток и на восприятие мира, и на людей. Когда ежедневно видишь вопиющие истории как брат подставил брата ради выгодного контракта, как жена зака-

зала рейдерский захват бизнеса мужа, как некогда близкие люди готовы в клочья друг друга порвать, лишь бы доказать свою правоту – вера в человечество куда-то испаряется. В такие моменты я совершенно не умела выстраивать границы с клиентами и оказывалась вовлеченной в их неурядицы, пропуская все через себя. Догадываетесь, в какой цвет была окрашена моя картина мира?

Как позже убедилась, не только юристы подвержены выгоранию. С этим зверем может столкнуться любой: от руководителя бизнеса до многодетной матери в декрете и домохозяйки. И кстати, как ни парадоксально, именно последняя категория наиболее уязвима из-за постоянного психоэмоционального напряжения, недосыпа, отсутствия времени на себя и сокращения круга общения.

> **В** результате, в зону риска попадают люди, совмещающие разные роли (сотрудник – жена – мама), ежедневно сталкивающиеся со страданиями либо негативом других людей (список бесконечен), а также потерявшие контроль над своей жизнью, (подчинив ее режиму ребенка либо воле клиента, пытаясь при этом соответствовать высоким стандартам и всем показать, «какая я хорошая девочка».

С Машей Полуденновой, мамой четверых детишек, один из которых приемный, я познакомилась на ретрите. В начале знакомства она откровенно сказала, что приехала туда, чтобы, наконец, отдохнуть от своих детей, перестать быть мамой и соприкоснуться с собой. И по этим словам я почувствовала, что ей знакомо выгорание.

Оказалась права, и Маша мне потом сказала: «Раньше слова "послеродовая депрессия" звучали для меня примерно как "шизофрения" или "биполярное расстройство"»: страшно и серьезно, но не про меня, к счастью. Это про таблетки, врачей, годы терапии и все такое, а у меня… ну что у меня, это просто усталость. И вообще, я же самая счастливая женщина на свете, как могу не радоваться малышу, его улыбкам и капризам, ведь дети – это святое!

Оглядываясь назад, я, пожалуй, готова признать, что это один из самых страшных из пережитых мной опытов: когда любимый и долгожданный ребенок будит в тебе зверя. И ты чувствуешь, что теряешь контроль от малейшей ерунды, когда достаточно мелочи, чтобы «планка упала»… Но еще хуже, когда твое утро начинается с мысли «скорей бы вечер», и единственное, чего ты хочешь, забиться в угол и смотреть, молча, в стену. Ты ничего не хочешь, тебе никто не нужен, ты мечтаешь, чтобы тебя просто не было. А вокруг… вокруг прежний круговорот, бегут мимо люди, ноют твои дети, обед сам себя не приготовит, и в угол тебе не забиться. Еще и пнет кто-нибудь попутно: «Ты же знала, на что шла!»

Самое страшное – ты не узнаешь себя, ведь ты никогда не была такой! Еще несколько месяцев назад ты сама себе бы сказала: «Ой, хватит ныть, соберись, ленивая задница, и снова к станку!» Но в тебе что-то сломалось, и прежние команды не действуют.

Я не знаю, бывали ли в такой ситуации мои подруги или их близкие, со мной таким опытом никто не делился.

> **В** нашем обществе не принято говорить о больном: выкидышах, депрессии, усталости от жизни… Сегодняшний стеклянный мир требует отретушированной жизни. Но так или иначе, выгорают восемьдесят процентов матерей в определенный момент.

Действительно, в России не принято об этом рассказывать, и полномасштабных исследований на эту тему не делают. Может потому, что в нас еще живы комментарии мам или бабушек: «Раньше бабы в поле рожали и не роптали», «Я одна с тремя детьми на руках как-то выкарабкалась, и ты не ной» и так далее. Женщине не пристало говорить о своих чувствах, жаловаться на усталость и мечтать хотя бы о получасе одиночества в отрыве от детей.

Более того, люди, желающие построить карьеру, также держат рот на замке. Почти каждый из моих коллег сталкивался с выгоранием, но об этом не принято говорить в профессиональных кругах. Тебя ценят за силу, а не за слабость, ты просто не вправе ее демонстрировать. А потом, приглядевшись, обнаруживаешь: один плотно сидит «на стакане», другой – на кокаине, у третьего – инсульт в сорок семь лет, у четвертого стресс выплескивается через домашнее насилие, у пятого – бесконтрольный прием пищи и заедание проблем, а у кого-то – рак. Многие даже не осознают, в каких крысиных бегах участвуют, считая вечный стресс и работу двадцать четыре на семь нормой жизни. И мало кто находит понимание у окружения в ответ на робкие попытки обсудить свое состояние.

Как-то у меня состоялся разговор с подругой. Слегка пожаловалась ей на сумасшедший график и на то, что жутко устала. Она парировала:

– Ты сама выбрала карьеру, так чего же ты хотела? Да, выбрала! Это мой выбор. Но это не значит, что мне не может быть тяжело, и я не заслуживаю право на минутную слабость!

Мы привыкаем молчать. Закапывать эмоции поглубже, успокаивая себя словами все тех же подруги и мамы: «Ну я же сама это выбрала, так чего я хотела?»

Хотела я, конечно, другого, но чего – не представляла. Окружающие все также продолжали бесконечный бег, работали без устали и отдыха, и я, подчиняясь закону толпы, тоже бежала. Начался этот бег на третьем курсе университета, когда мне после практики в Дальневосточном таможенном управлении предложили постоянное место работы. К двадцати пяти годам переехала в Москву – меня пригласили на работу в Государственный таможенный комитет.

При переезде в столицу любого «понаехавшего» накрывает желание покрепче зацепиться и доказать, что ты не зря тут место занимаешь, поэтому после увольнения из таможенных органов и перехода в юридический консалтинг я напрочь позабыла, что такое выходные и каково это – вовремя приходить домой. Считаю абсолютной магией, что умудрилась выйти замуж и создать семью – вероятно, это случилось потому, что с мужем познакомилась до того, как перешла в консалтинг. Как я потом смеялась – далее шансов с кем-либо познакомиться у меня не было никаких, я находилась в глубоких отношениях со своей работой.

Поначалу такой ритм меня драйвил, а новые победы и интересные кейсы стимулировали к развитию. Но после того, как спустя два месяца после родов пришлось вернуться к полноценной работе, – именно тогда мой партнер предложил создать юридическую фирму и возглавить ее – я начала понимать, что как-то по другому себе все это представляла, но воли поменять что-либо не было никакой.

Несмотря ни на что, помимо судебного юриста, я оставалась женой и мамой, мне постоянно приходилось жонглировать своим временем между судебными заседаниями и клиентскими встречами, чтобы забрать ребенка из детского сада или проверить уроки, приготовить ужин и провести вечер с любимым. Удавалось очень

плохо, и к постоянным стрессам, усталости примешивалось махровое чувство вины: я плохая жена и мать.

Усугублялось все окружением, которое только и твердило мне, что надо что-то делать, «нормальные» женщины так себя не ведут. Случилась парадоксальная ситуация. С одной стороны, от меня ожидали стандартов поведения идеальной жены и мамы, у которой приготовлены обед с ужином, дети выкупаны, а муж обласкан, с другой – поведения профессионала, ведь я не могла встать в середине судебного процесса либо клиентской встречи со словами «мне надо сына купать» и удалиться восвояси.

Такая дисгармония разрывала изнутри, но я утешала себя, что всем женщинам, признавшимся, что карьера для них важна, приходится проходить через подобное. Работа начала приносить хороший доход, кто же от этого отказывается? Нечего ныть, засучила рукава и побежала дальше.

Добежала до рака и полного истощения. Я находилась на самом дне и даже немного глубже. Я искренне хочу, чтобы ты там никогда не оказалась. Это возможно только в одном случае, если у тебя будет самое главное: ты сама. «Что, и это все»? – спросишь. По большому счету… да.

Если ты на пороге перемен, внутренних терзаний, если хочешь сделать шаг в неизвестность, но боишься, сомневаешься в своих силах и чувствуешь, что что-то идет не так, а окружающие твердят, что все прекрасно и по плану; если ты так и не знаешь, чего хочешь и позволяешь кому-то критиковать себя и допускать реплики из серии «Ты недостаточна хороша», знай: я была там. Я была на твоем месте. И очень хочу тебя обнять, поддержать и показать, каким путем прошла.

Мне очень запала фраза, услышанная в одном из подкастов: «Нужно делиться тем, что знаешь, а не учить». Мне нечему тебя учить, просто хочу рассказать о том, через что прошла и какие выводы сделала. Мне для этого понадобился больнючий пинок под зад в виде рака.

Я всем сердцем не желаю подобного для тебя. Не утверждаю, что мой путь является единственно верным, есть и другие. Но если он подошел мне, то может станет в чем-то полезным и для тебя, а?

Падение

В голливудских фильмах герои, узнавшие о смертельном диагнозе, резко понимают, что жизнь коротка, и пускаются во все тяжкие, дабы наверстать упущенное. Я ждала этого осознания, но, увы. Ничего подобного не происходило.

Не было желания прыгнуть с парашютом либо заказать билеты до Австралии, куда давно мечтала слетать. Окутывал лишь липкий страх за свое будущее, и чертовски не хотелось умирать. Казалось несправедливым в тридцать девять лет отойти в мир иной, ведь так мало успела. Только вопрос: что я хотела успеть? На него ответа не находила, и это жутко бесило.

К этому прибавилось непонимание дальнейших шагов в лечении. Я полагала, после постановки диагноза врачи дадут мне план. Да что там, немедленно, как в сериале «Доктор Хаус», подключат к трубочкам и проводкам, покатят куда-то на каталке, а заботливый человек в белом халате расскажет поэтапный план лечения, воодушевит речью, и через пару месяцев меня ждет хэппи-энд.

Ожидания разбились о суровую реальность. Врач выписал гормоны и отправил восвояси на два месяца. Ни тебе плана, ни каких-то разъяснений. Все на бегу и буквально на коленочке. Для меня слова «рак» и «попить таблеточки» были абсолютно несовместимы. Эта болезнь таблетками никак лечиться не могла. И только потом узнала, что гормонотерапия при таком виде рака, как у меня, является дополнительным способом лечения, но в тот момент доктор не удостоил меня подробными объяснениями, а как разговаривать с врачами я еще не знала.

От этого впала в большую тоску и уныние, ведь фактически, получив подтверждение диагноза, ушла от врача на два месяца с совершенно туманной перспективой.

Первое, что я сделала, вырвавшись из РОНЦ, поехала к подруге и огорошила новостью. Дальше носить в себе это не было никаких сил. Подруга, выслушав меня, молча достала коньяк, и за вечер мы осушили полторы бутылки. Тогда же я впервые дала волю эмоциям, разделив с ней свой девочковый страх о том, как жить дальше, когда ты лысая и больная, как чувствовать себя сексуальной с одной грудью, что будет, если я умру.

Этот душевный разговор с моей Машей обнажил весь веер того, с чем мне придется столкнуться, и как через это пройти я не имела ни малейшего представления. Ни капельки. Мы плакали, потом дико смеялись, временами я ощущала себя сильной и что со всем справлюсь, но чаще – маленькой растерянной девочкой, которая хотела, чтобы ее взяли на ручки и чтобы этот страшный сон закончился.

На автомате ходила на работу, где либо тупо сидела перед монитором, жалея себя и размышляя о несправедливости мира, либо читала медицинские статьи о выживаемости при раке и методах его лечения. Зарегистрировалась на всех онкофорумах. Поймала себя на мысли, что все это уже проходила в период беременности: читала отзывы мамочек о родах и покрывалась испариной от некоторых из них. С раком случилось то же самое, но ничего поделать с собой не могла.

Следующим этапом стал Инстаграм. Это было время, когда я погрузилась в сеть. Нет, не так, в СЕТЬ. Муж предупреждал меня, чтобы специально ничего не читала, но как бы не так – меня было не остановить!

С маниакальным упорством находила странички людей, болеющих раком, и ночи напролет плакала от того, что их истории имели грустный конец. Потом вникала в ужаснейшие пере-

палки на страничках онкобольных, где люди писали гадости и упреки в нецелевом использовании денег, собранных на лечение. Далее в комментарии включались другие онкобольные, и начиналось соревнование из серии чья болезнь тяжелее и кто сильнее нуждается в помощи. Мне казалось, что вокруг только гнилые люди и неадекватные истерички и нытики.

Как-то раз, проплакав всю ночь над одной историей – я прочитала весь Инстаграм девочки за два с половиной года от начала болезни и до, увы, ее смерти – наутро измучила мужа пересказом событий. И именно в тот момент поняла, что неадекватная истеричка тут только я. И если продолжу в том же духе, то все закончится моим сумасшествием. Прямо-таки заставила себя отписаться от многих, просто из чувства самосохранения. И это было одно из самых верных решений.

> **Е**сли ты находишься в кризисном состоянии, у тебя болезнь либо потеря, или смерть близкого человека, или ты утратила смысл жизни, худшее, что ты можешь сделать – читать страшные истории, примеряя чужие жизни на себя. Ничего, кроме разрушения, тебе это не даст. У тебя будут свой путь и свой опыт, будут свои чувства и эмоции, свои побочки, слезы и радости. Заранее расстраиваться и бояться того, что пережил в прошлом незнакомый человек, не стоит. Безусловно, мы познаем жизнь через опыт и истории других людей. Но история истории рознь. Одно дело – постоянное нытье на форумах и бесконечные жалобы на жизнь, врачей и свое окружение, другое – истории, пропитанные энергией, где человек не жалуется, а делиться опытом (думаю, разница в подаче ощутима и ты понимаешь, о чем я), удачные примеры, как справиться с проблемой. Они могут не только вдохновить, но и стать той путеводной нитью, за которую ты ухватишься.
>
> И в том, и другом случае это чужая жизнь, но чем тебе может помочь история, в которой все завершилось не очень? Даже довод о том, что можно намотать на ус, учесть ошибки и так не делать, здесь не работает. Исходные данные у каждого разные. Положительный опыт дает энергию и силу: «Она смогла и у меня получится». Неслучайно бегуны либо лыжники, проигрывая более сильному сопернику, неизменно показывают свои лучшие результаты. Они тянуться за сильным.

Я четко осознала, что не вывожу одна, и мне нужна помощь психолога. Однако хватаясь за соломинку, вбила в поисковике запрос: «Знаменитости, победившие рак». Что оказалось судьбоносным решением.

* * *

Валерия Качура

Известная австрийская писательница Мария Эбнер-Эшенбах как-то писала: «Нельзя помочь всем, говорит бессердечный, – и не помогает никому». И я с ней абсолютно согласна. Помогая кому-то, мы подспудно горим желанием изменить весь мир, а понимая, что не можем это сделать, не делаем и самой малости, чтобы помочь хоть кому-то. Всего лишь один-единственный звонок сделал невозможное, вернув из преисподней страхов и ужаса в мир, полный надежды и доверия.

* * *

Глава 2. Терапия словом

Яндекс щедро делится информацией об иностранных звездах, проходивших через рак и победивших его. Именно такой опыт и был мне необходим. Я хотела вдохновиться кем-то и взять ориентир. Это и Кайли Миноуг, и Хью Джекман, и Майкл Дуглас, и Роберт де Ниро. Их истории восхищали, но в подкорке билась мысль: «У них там все по-другому». Мне были нужны наши, российские герои.

Список отечественных знаменитостей скромен. Чаще диагноз тщательно скрывается. Сейчас, в 2021 году, после историй с Жанной Фриске и Анастасией Заворотнюк о раке стали говорить более открыто. В 2015 году единственными, кто не скрывал свою болезнь, стали Владимир Познер и Дарья Донцова. На Донцову обратила внимание, прочитала ее биографию и обнаружила, что именно в больнице на операции по удалению опухоли в груди она начала писать свои книги, ставшие безумно популярными в нашей стране. Оказалось, что у нее есть книга «Я очень хочу жить!» об опыте борьбы с раком. Я тут же ее заказала.

Заказала. Прочла запоем. Отменила визит к психологу.

Настолько она меня впечатлила, вдохнула жизнь и показала иную грань болезни. Болезни как шанс взять ответственность за свою жизнь на себя и осознать, что все зависит только от меня. Если у нее получилось использовать болезнь как шанс на вторую жизнь и реализоваться, то почему я не могу так сделать? Как минимум, взять лечение в свои руки и перестать идти по пути самоуничтожения, читая «онкобудни», я была в состоянии.

К финалу книги совершенно точно осознала, что лечиться в РОНЦ больше не хочу и никогда туда не вернусь. Невозможно вылечится там, где уже само здание наводит тоску и уныние. Мне нужно найти что-то другое.

Вселенная очень часто откликается на наши запросы, стоит только попросить. Набравшись смелости, рассказала о своем диагнозе партнеру и через два дня, получив телефон главного онколога Федерального медицинского биофизического центра имени Бурназяна, пошла к нему на прием.

Сейчас, суммируя опыт посещения врачей и юридическую практику, я получила определенный алгоритм, как надо с ними разговаривать, чтобы это было продуктивно, прежде всего, для пациента. Доктора, как правило, люди занятые, говорят некоторые вещи, подразумевая их общеизвестность, что совершенно не так, о многом просто не догадываются рассказать, считая это неважным, хотя именно это и важно.

Готова поделиться – это эффективная стратегия и не только при болезни раком.

> **Л**юбой визит к врачу – переговоры, а в успехе любых переговоров восемьдесят процентов занимает подготовка. Заранее подготовься к визиту, выпиши все интересующие вопросы и держи список под рукой. Не стесняйся их задавать, в конце концов, ты имеешь право, чтобы тебя поставили в известность о тонкостях лечения и последствиях. Возьми с собой кого-то, кто станет записывать ответы. Лучше, если это будет кто-то из мужчин, если ты девушка, и наоборот. Поверь, ты концентрируешься на чем-то важном в текущий момент именно для тебя, а другое, не менее важное, упустишь. Не можешь взять с собой никого, записывай на диктофон.

У нас с мужем случались забавные ситуации. После выхода из врачебного кабинета мы сверяли показания и часто обнаруживали, что словно находились в разных местах. Девочек больше интересуют эмоциональные моменты: насколько будет больно, долго, неприятно, какой «красоты» будет шрам и так далее. Мужчин же интересует техника: где, когда, каким образом и что для этого нужно.

Для визита к главному онкологу ФМБА у меня был заготовлен огромный список вопросов. И этот святой человек, Юрий Геннадьевич Трофименко, напоминающий доброго дедушку, подробно и обстоятельно на них ответил, успокоил, что назначенные «таблеточки» – это нормально и очень эффективно. Попав к нему в руки, я ощутила невероятное спокойствие, мне кажется, именно так доктора и должны воздействовать на пациентов: лечить не только делом, но и всем своим видом и поведением вселять уверенность в положительном исходе. Меня понемногу стало отпускать, но тут он позвал химиотерапевта. Светлана Евгеньевна Харламова, заведующая отделением химиотерапии – большой профессионал своего дела и шикарная женщина – ворвалась в кабинет энергичной походкой, с порога взяла результаты обследований и заявила, обращаясь к Юрию Геннадьевичу:

– Такая большая опухоль, да у нее, наверное, МТС полно. Надо бы исключить.

– У меня «Билайн», – промямлила я.

– При чем тут «Билайн»? – вскинув брови, спросила Харламова.

В тот момент я не знала, что на онкоязыке аббревиатура «МТС» означает метастазы. Для выбора стратегии лечения необходимо понять, есть ли они или нет, а если есть – увидеть место локализации: печень, кости, мозг. УЗИ, которое делала в РОНЦ, было неинформативно, и меня отправили на КТ.

Опять этот липкий пот страха, иду на исследование, как на Голгофу, опять томительное ожидание в очереди. Я уговорила врачей сделать описание в течение часа, потому что ждать сутки вердикта не было никаких сил.

Только пришла в себя от диагноза «Рак», на пороге перспектива метастаз. Умирать второй раз за месяц это уже на пределе моих возможностей. За стрессом и невероятной злостью, можно даже сказать яростью, как-то сама собой пришла мысль: «Каков бы ни был результат, начну писать об этом в Инстаграм. Пусть он станет моим дневником, будет, что ребенку моему прочитать».

Я вспомнила, что в период подростковой влюбленности именно личный дневник был тем местом, куда я выплескивала переживания, делилась мыслями, сливала эмоции. Почему бы не использовать современные технологии и не сделать таким местом свой блог? В то время Инстаграм я вела для публикации фоточек из суда, лифтолуков и еды, имея минимум подписчиков. Слова «охваты» и «продвижение» тогда никто не знал. Я была далека от мысли, что могу кого-то вдохновлять и поддерживать, да и финал моей истории виделся крайне туманным. Действовала исключительно из эгоистических соображений и чувства самосохранения: мне просто требовалось куда-то сливать стресс. Это потом блог разросся, и из него родилось несколько проектов по поддержке онковыздоравливающих, а также юристов, находящихся в стадии выгорания. На книгу я вообще решилась только спустя шесть лет его ведения.

Результат КТ вдохнул надежду: метастаз нет! На этом фоне уже сам диагноз показался сущей ерундой. Много ли человеку надо для счастья, да? Сложно поверить, но я действительно ощутила неимоверный прилив радости, возможно положив начало супернавыку радоваться мелочам в моменте. Хотя и не мелочь это была вовсе, а целое полноценное и всеобнадеживающее событие! В тот же день, третьего ноября 2015 года в моем профиле в Инстаграм появился первый пост:

«Как все в жизни относительно: вчера ты горевал, что не можешь найти в магазинах тот самый пармезан, а сегодня понимаешь, что для горя нет ни одной причины и как говорится: "Спасибо, что живой"! Полторы недели назад у меня диагностировали рак и казалось, что жизнь замерла. А сегодня я узнала, что, по крайней мере, нет метастаз, и он локализован в одном месте. Это ли не счастье? Так что поборемся.

Друзья, кого повергла этим сообщением в шок, что хочу сказать? Все хорошо, я лечусь, мне ничего не нужно, кроме поддержки и позитивного настроя! Я не считаю, что мне стоит молчать о своей болезни, в конце концов, это не СПИД и не сифилис, чтобы стыдится. Мне

необходимо делиться с пространством своими мыслями, чтобы не дать ни единого шанса депрессии! Вот такая своеобразная терапия!»

И терапия словом началась.

19 ноября я опубликовала в профиле отзыв на книгу Дарьи Донцовой. Поделилась, как она невероятно мне помогла и вдохнула новые смыслы, отметила ее аккаунт под постом на случай, если это кому-то поможет. Помню, как сидела в переполненном юристами коридоре Девятого арбитражного апелляционного суда на жестком холодном стуле пятый час. Духота и томительное ожидание начала судебного процесса ничего, кроме нервозности, не вызывали. Материалы дела и собственная правовая позиция изучены до дыр, общие темы давным-давно обсуждены с коллегой. Заняться абсолютно нечем, кроме как бездумно серфить в сети, чтобы хоть как-то отвлечься. Открываю Инстаграм и вижу под постом сообщение от Дарьи: «Валери! Посмотрите, пожалуйста, Директ». В Директе ее письмо: *«Валери, девочка моя, все пройдет, ты справишься, я смогла пройти этот путь, и ты обязательно сможешь! Ты невероятно сильная! У тебя все получится! Дай мне свой телефон, я тебе хочу позвонить!»*

Сначала накатили слезы от столь невероятно теплого письма незнакомого человека и стало неловко за слабость, проявленную на глазах у коллег в здании суда. Потом включилась логика и прошептала: «Да не может быть! Это не шутка? Сама Донцова написала мне письмо, просит мой телефон? Так бывает?»

Все еще не веря происходящему, пишу телефон.

Как сейчас помню. Пятница. Вечер. На часах 21.20 и входящий звонок с неизвестного номера.

– Валери, – так ко мне обращается только Дарья и это так невероятно мило, – добрый вечер! Это Даша, – проговорил мягкий и удивительно молодой голос, – Извини, что поздно, я только со съемок «Модного приговора». Ты не против, если мы пообщаемся?

Против? Как я могу вообще быть против? Ее звонок мне нужен как воздух, как подтверждение того, что после рака не только выживают, но и живут полной жизнью. Мы проболтали два часа, легко, непринужденно. Со свойственными ей юмором и самоиронией Даша рассказала, как лечилась, какие страхи у нее были, как проходила через трудности. Честно и откро-

венно говорила о том, каково это, когда обнаруживаешь у себя отсутствие груди, как люди шарахаются от лысой тебя, каких трудов стоит поддерживать приличную физическую форму.

В конце сказала:

– Не стану скрывать, это нелегкий путь. Но ты его пройдешь. Я ничем не лучше тебя. У меня получилось, получится и у тебя. Главное помни, у тебя есть ты, на себя и опирайся. И поддерживай девчонок вокруг, кто тоже лечится, как это делаю я, потому что страшно всем. А самое главное, в минуты отчаяния, когда захочется закатить истерику и вскрыть мозг мужу, сделай паузу и позвони мне. Мужа береги. Для истерик у тебя есть я! И заруби себе на носу – все будет хорошо!

Я ей поверила. Поверила всем сердцем, отбросив сомнения и логику, поверила так, как, наверное, никогда и никому не верила. Именно тогда было посажено зерно доверия к миру. Если незнакомый человек, очень занятый и успешный, которому есть чем заняться, находит время, чтобы беседовать с тобой два часа, и делает это по своей инициативе, то что-то в этом есть. Явно не весь мир против меня! Он мне показывает, что я нужна! Хватит быть колючей и недоверчивой.

Как только нашла силы и открылась миру в своей беззащитности и ранимости, опубликовав об этом пост в Инстаграм, сразу началась цепочка удивительных событий. С тех пор я ни минуты не сомневалась в том, что у Вселенной есть какие-то виды на меня. Тогда еще я не совсем понимала, какие и для чего мне все это, но после того звонка мой мир, как говориться, никогда уже не был прежним. А всего-то и надо, чтобы другой человек сказал: «Звони мне, когда посчитаешь нужным! Любой твой звонок очень важен для меня! Любой твой звонок не является глупостью! Не сомневайся, просто звони!»

Так оно и случилось. Звонила, когда легла на операцию, звонила, когда вышла из наркоза, звонила после первой химии, после того, как увидела в зеркале свое лысое отражение. Постепенно звонков становилось все меньше, по мере того, как научилась находить опору в себе. Я благодарна этой великой женщине за то, что она так просто и ясно, без пафоса и надрыва показала, как можно вложиться в другого человека. Для этого не нужны деньги и супервозможности, только лишь желание поддерживать. Именно благодаря Дарье, я стала точно также протягивать руку помощи растерянным девочкам, стоящим с бумажкой, где написан диагноз, и не понимающим, есть ли жизнь дальше. Именно поэтому все больше и больше стала писать об этом в своем блоге. Точно также же сейчас протягиваю руку помощи юристам, не понимающим как вырваться из крысиных бегов, и всем людям, находящимся в путах работы и вечной усталости.

Известная австрийская писательница Мария Эбнер-Эшенбах как-то писала: «Нельзя помочь всем, говорит бессердечный, – и не помогает никому»[2]. И я с ней абсолютно согласна. Помогая кому-то, мы подспудно горим желанием изменить весь мир, а понимая, что не можем это сделать, не делаем и самой малости, чтобы помочь хоть кому-то. Всего лишь один-единственный звонок сделал невозможное, вернув из преисподни страхов и ужаса в мир, полный надежды и доверия.

Весь мир мы изменить не можем, но отдельно взятому человеку помочь в состоянии. Точно также как и научиться помогать, прежде всего, себе, и эту помощь принимать.

---

[2] Баронесса Мария Эбнер фон Эшенбах – австрийская писательница, драматург, популярность которой в конце XIX века принесли психологические романы и повести. Из наиболее известных работ – роман «Мирское дитя» (1887). Также известна своими цитатами.

* * *

Валерия Качура

– Ребята, у меня плохие новости. У меня рак. Впереди лечение. Я не знаю, каким оно будет, не представляю, что меня ждет, но очень-очень хочу, чтобы вы были рядом. Вы мне нужны, вы нужны моему мужу, потому что ему, наверное, тяжелее чем мне. Без вас я не справлюсь. Пожалуйста, продолжайте приходить к нам в дом и устраивать вечеринки, ездить со мной в путешествия и ходить по барам, даже пусть я при этом буду пить воду. Я начну меняться и пусть вас это не пугает. Главное, чтобы не изменились наши отношения!

* * *

Глава 3. Просить или не просить

Я в беде

Просить или не просить? Вот в чем вопрос. Дилемма похуже шекспировской.

Часто слышу от людей, проходящих кризисные ситуации, что они молчат о своих проблемах. Аргументы разные: не желают волновать родных и близких, не хотят, чтобы их жалели, трудно показаться слабым, несовершенным и попросить помощи. Именно по этим причинам женщины годами скрывают насилие в семье, не рассказывают близким правды о своей болезни, бояться признаться окружению, что не видят смысла в работе, не говоря уже о том, чтобы сказать, что им нужна помощь.

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.