

Джанина Скарлет
клинический психолог

Я *и моя* БОЛЬ

Как справиться с сильными
переживаниями и принять то,
чего не можешь изменить



Искусство самопринятия

Джанина Скарлет

**Я и моя боль. Как
справиться с сильными
переживаниями и принять
то, чего не можешь изменить**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Скарлет Д.

Я и моя боль. Как справиться с сильными переживаниями и принять то, чего не можешь изменить / Д. Скарлет — «Эксмо», 2021 — (Искусство самопринятия)

ISBN 978-5-04-177828-6

Иногда на нас обрушивается боль, которую невозможно предвидеть. Потеря работы, дружбы или любимого человека, жестокое предательство, насилие, неизлечимая болезнь или глобальная катастрофа. Все эти события не проходят бесследно — они навсегда меняют нашу жизнь. И даже если окружающие говорят, что «нужно быть сильным», а «тревога и депрессия — это стыдно», мы должны научиться выдерживать сильные переживания для того, чтобы двигаться дальше. Эта книга — терапевтическое руководство по самопомощи, которое объясняет: как научиться принимать болезненные события и связанные с ними чувства; что такое эмоциональное избегание и как с ним работать; как исцелить боль от давней травмы или снять тревогу по поводу неопределенности будущего; и что делать, когда проблема слишком велика и вы чувствуете, что не справитесь с ее масштабами. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-177828-6

© Скарлет Д., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

Введение	6
Что такое принятие	7
Как получить от этой книги максимальную пользу	8
Часть 1	9
Глава 1	10
Глава 2	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Джанина Скарлет

Я и моя боль: как справиться с сильными переживаниями и принять то, чего не можешь изменить

Janina Scarlet, Ph.D.

IT SHOULDN'T BE THIS WAY:

Learning to Accept the Things You Just Can't Change

Copyright © Janina Scarlet, 2021

First published in the United Kingdom in the English language in 2021 by Robinson, an imprint of Little, Brown Book Group.

© Инна Проворова, перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Посвящается всем, кто хоть раз чувствовал, что сердце
обливается кровью, кто хоть раз хотел, чтобы все было иначе, кто хоть
раз считал себя слабым, хотя был сильным, и кто хоть раз подавлял
свою внутреннюю боль по чуждому принуждению.*

Введение

Никто не знает, как быть человеком: ни у кого из нас нет инструкций – по крайней мере, официальных. И большинству очень сложно понять, где искать ориентиры в этом путешествии под названием «жизнь».

Обращаясь за помощью или поддержкой, вы наверняка хотя бы раз сталкивались с суровым осуждением, стигматизацией или критикой. Еще хуже – видеть людей, у которых «все под контролем», пока у тебя все силы уходят на то, чтобы просто встать утром с постели. В такие моменты кажется, что только у тебя бывают трудные времена, а печаль, тревога, травмы или любые другие психологические или физические проблемы – удел «слабаков». Но, по правде говоря, боль – это не слабость. Она может стать путеводной звездой – и привести вас к себе.

Как клинический психолог, больше всего на свете я люблю помогать людям учиться по-разному справляться с психологическими проблемами. Мне самой часто говорили, что нужно «быть сильной», а тревога и депрессия – это стыдно. Так что я знаю о разрушительных последствиях подавления эмоций не понаслышке – как и о том, насколько эмоциональное избегание может усугубить ситуацию.

В работе с клиентами я использую метод терапии принятия и ответственности (ТПО)¹. С помощью него мы учимся осознанно принимать то, что не поддается нашему контролю, и жить осмысленно, опираясь на глубочайшие базовые ценности. Этот метод хорошо показал себя в лечении депрессии², тревожных расстройств, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)³, хронической боли и других хронических заболеваний, зависимостей и расстройств.

¹ Acceptance And Commitment Therapy, АСТ (*англ.*) – направление психотерапии, главная цель которого – помочь человеку прийти к осознанности, сменив деструктивное, саморазрушающее поведение на принятие случившегося и управление последствиями. – Здесь и далее – *прим. ред.*

² Депрессия – психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и полная или частичная утрата способности получать удовольствие.

³ Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – психическое состояние, возникающее в результате событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику индивида.

Что такое принятие

Многих людей убеждают в необходимости подавлять свои эмоции, избегать их и стараться «думать позитивно». Я же учу своих клиентов принимать то, что они испытывают.

Принятие подразумевает готовность встретиться лицом к лицу с эмоциями и событиями, которые мы не в силах изменить, и переосмыслить их. Например, мы практикуем принятие, когда анализируем боль давней травмы или тревогу по поводу неопределенности будущего, которые мешают полноценно жить. Мы практикуем принятие, когда стараемся быть собой, а не соответствовать устаревшим и абсурдным ожиданиям общества. По сути, принятие – это метод самоутверждения и самоисследования.

Как получить от этой книги максимальную пользу

Эта книга состоит из двух частей. В первой я расскажу, что можно назвать принятием, а что нет. Также я приведу примеры из собственной жизни и жизней других людей, с которыми я работала и которые, несмотря на трудности, нашли свой путь к принятию. Во второй части книги я расскажу о практике принятия. В ней вы найдете упражнения и подсказки, которые помогут справиться с проблемами, возникшими на пути принятия.

Чтобы получить от книги максимальную пользу, лучше читать одну-две главы в неделю и давать прочитанному материалу «полежать» в голове. Кому-то полезно записывать свои мысли по ходу чтения и выполнения упражнений, кто-то подмечает, что подобные книги лучше читать в одиночку, а другим больше нравится разделять чтение с психологом или книжным клубом.

Пусть это путешествие будет исключительно таким, каким вам захочется. Оставьте позади неподъемное давление жизни и требования соответствовать чужим ожиданиям. Не отвергайте свои чувства и ощущения и двигайтесь с комфортной для вас скоростью.

Сделайте глубокий вдох. Расслабьтесь. И спасибо за то, что вы есть – вы прекрасны.

Часть 1

Принятие, избегание и все, что между ними

Глава 1

Пол

Когда я впервые увидела Пола, я подумала: «Вау, какой же он красавчик!». А затем: «Наверняка он слишком самовлюблен».

Мне было пятнадцать, и моя одноклассница, которая гордилась своим неофициальным статусом главной школьной свахи, устроила нам с Полом свидание вслепую. Полу было семнадцать, он окончил школу годом ранее и уже учился в колледже. И у него был блестящий ум.

Как же я его возненавидела. По крайней мере, на секунду.

Он аккуратно уложил свои волосы длиной до подбородка. Из-под черной кожаной куртки выглядывала темно-синяя классическая рубашка, а джинсы сидели так, будто их шили прямо на нем. И вдобавок ко всему у него были высокие скулы, которые придавали его красивому лицу благородства.

У него был обезоруживающий взгляд: он смотрел так, будто мы были одни во всем мире. Он улыбнулся, и мое сердце заколотилось, а из рук выпал учебник по тригонометрии. Мы оба наклонились поднять его, и наши взгляды снова встретились.

Я улыбнулась, надеясь, что покраснела не слишком заметно. Он ответил на мою улыбку, поднял книгу, не сводя с меня взгляда, и протянул руку, чтобы помочь встать. Последнее было очень кстати, ведь земля уже во всех смыслах уходила у меня из-под ног.

– Ты ведь из Украины?

Он продолжал на меня смотреть. Каждый раз, когда он улыбался, крошечные морщинки обрамляли его глаза, и я ловила себя на том, что улыбаюсь в ответ.

– Да.

– Как там жилось? Тяжело, наверное. Я слышал, что даже столько лет спустя люди не могут оправиться после Второй мировой войны.

В этом вежливом вопросе было столько внимания и сострадания, что я чуть не заплакала.

– Было... Непросто.

– Могу себе представить. Я как раз сейчас изучаю историю России в университете.

Чем больше я его узнавала, тем больше понимала, что мое первое впечатление было ошибочным. Оказалось, еще в детстве Пол со своей семьей иммигрировал в Соединенные Штаты из Греции. За этой темно-синей рубашкой я обнаружила целую палитру цветов. Аккуратно уложенные волосы скрывали блестящий ум, разделявший мою любовь к истории. Под суровой кожаной курткой был парень, чья семья испытала большие трудности во время эмиграции из другой страны, в точности как и моя.

За четыре часа мы прошли шесть кварталов, и эта прогулка стала началом кинематографического романа длиной в год. Сперва моя семья была против. Моих родителей воспитали в традиционных еврейских семьях, и они не хотели, чтобы я встречалась с православным греком. Но со временем эта улыбка тоже их покорила. Ему были рады на всех семейных праздниках.

За два дня до свадьбы моего брата Полу и его отцу нужно было улететь во Флориду по семейным делам. «Я позвоню тебе, когда приеду. Люблю», – это были последние слова, которые он мне сказал. Через несколько дней позвонила его сестра: «Пола сбила машина... Он мертв... Мне очень жаль».

Я повесила трубку и съехала по стене. Сердце билось так быстро, словно пыталось догнать тот мир, в котором Пол еще был жив. Тот мир, где я еще могла почувствовать, как его вечно холодные руки держат мои. Где я слышала его сердцебиение, когда клала голову ему на грудь.

***Я не могла что-либо почувствовать. Меня будто опустошили...
нет, хуже. Меня будто не стало.***

Мир казался слишком большим. И слишком пустым, чтобы ему было дозволено существовать.

А люди вокруг улыбались и наслаждались зимними каникулами. Казалось, они ничего не осознают. Помню, я думала: как они могут быть такими счастливыми прямо сейчас? Разве они не знают, что я умираю? Разве они не знают, что он *мертв*?

Я хотела кричать, но не могла выдать ни звука.

Следующие несколько дней прошли как в тумане. Звонил брат откуда-то из медового месяца. Знаю, что мы разговаривали, но не помню, о чем. Мои родители, родители-евреи, отвели меня в греческую православную церковь, чтобы я могла почтить память Пола по-своему.

Тело казалось одновременно пустым и тяжелым. Живот будто без конца били кулаками. Я не отрывала взгляд от трещины на потолке в форме бабочки, желая найти в себе смелость умереть. Я звонила сестре Пола, чтобы узнать, как она, – только на эти телефонные звонки у меня хватало сил. Оба раза, когда нам удалось пообщаться, она плакала. Она говорила, что ей слишком тяжело обсуждать случившееся, и, вешая трубку, я чувствовала себя еще хуже и бесполезнее, чем раньше.

Вернувшись в школу через несколько недель, я будто попала в какой-то дурной сон. Все казалось нереальным. Я словно была в тумане, разрываясь между двумя реальностями. Жизнь напоминала какой-то независимый фильм, где я двигалась в замедленной съемке, а все вокруг меня – с тройной скоростью. Когда я дошла до класса литературы и рухнула на стул, остатки сил уже почти покинули меня.

– А ты где была? – раздался сзади хриплый голос Келли.

Я медленно повернулась, взвешивая, как лучше ей обо всем рассказать. Она знала Пола, но я не была уверена, сообщили ли ей о случившемся.

– Пол поехал во Флориду на зимние каникулы, и... Его сбила машина... Он умер, – сказала я сквозь тяжелый ком в горле.

Келли склонила голову набок в удивлении и смущении. Поразмыслив несколько секунд, она сказала:

– Эмм... Нет, он жив. Только вчера я видела его на Пятой авеню. Он шел в обнимку с какой-то девушкой. Его сестра и ее парень тоже были с ними. Я решила, что вы расстались. Кстати, я как раз собиралась позвонить тебе по этому поводу.

Глава 2

Неоднозначные потери

До сих пор не могу решить, от чего в тот момент было больнее, – от мысли, что мой парень умер, или от осознания, что он и его сестра разработали не самый хитроумный план инсценировки его смерти, чтобы он мог встречаться с ее лучшей подругой. От всего этого перехватывало дыхание. Меня будто затягивало в какую-то невидимую реку. В груди все болело от рыданий. Больше двух лет после этого меня мало что интересовало.

Следующие полгода я училась все хуже и хуже. С пятерок я скатилась до натянутых троек, а за домашними заданиями чувствовала себя так, словно взбиралась на гору с рюкзаком, набитым валунами.

Когда я считала Пола мертвым, все вокруг – семья и близкие друзья – поддерживали меня и заботились обо мне. Я горевала, и мне разрешали горевать. Узнав, что его псевдосмерть была ложью, я продолжала горевать, но уже не понимала, почему. Я горевала *по отношениям*, которых у нас больше *не было*. Горевала по человеку, который *был* в моей жизни. Горевала по человеку, которым *сама* была раньше. Но не могла этого понять.

Когда я рассказала о поступке Пола своим близким друзьям и семье, их сочувствие быстро переросло в гнев не только на него, но и на меня.

– Просто забудь его! Он не заслуживает твоих слез.

– Почему ты плачешь? Он ведь даже не умер.

– И что? Люди расстаются. Смирись уже с этим!

Но их слова не помогали. Наоборот, я чувствовала себя еще более одиноко в своем горе. Тогда я еще не знала, что *горевать можно из-за чего угодно*, даже если никто не умер.

Мы можем оплакивать не только смерть, но и перемены в отношениях, утрату способностей, потерю работы или дружбы, проблемы любимого человека.

Все это порой ощущаешь так, будто внутри что-то умерло. Это тоже своего рода потери, которые называют *неоднозначными*.

Неоднозначная потеря происходит в «процессе» какого-то важного трагичного события, когда человек движется из одной точки в другую: от разбитого сердца – к расставанию, от болезни – к смерти. Эти ситуации еще не завершились, а потому лишают человека возможности полностью оправиться⁴. Неоднозначная потеря считается одним из самых стрессовых видов потерь, ведь она не попадает под общепринятые определения горя, и поэтому ее не всегда сопровождают традиционные ритуалы траура и исцеления. Из-за этого такую потерю сложнее проработать: нам не удастся понять ее смысл и значение, а следовательно и излечиться⁵. Другими словами, *мы скорбим не только из-за чьей-то смерти, но и когда нам кажется, что умираем мы сами*. И чем сильнее мы чувствуем собственное одиночество в тумане замешательства, тем сильнее ощущаем потерю.

Само понятие неоднозначной потери не ново. Это явление начали исследовать еще в конце 1980-х, изучая пострадавшие от войн семьи (в особенности те, в которых родные пропали без вести); людей, у которых внезапно развивались хронические заболевания или инвалидность; тех, кто пережил стихийные бедствия, потерю работы или возможностей. К другим

⁴ Boss (2006).

⁵ Boss (2006).

видам неоднозначных потерь относят развод, измену или другие формы обмана⁶, а также выкидыш, бесплодие и иммиграцию⁷.

Боль может стать вашей путеводной звездой – и привести вас к себе.

Неоднозначные потери можно разделить на две категории. К первой относятся ситуации, связанные с чьим-то внезапным физическим исчезновением, например, когда ваш близкий умирает, пропадает без вести или начинает вас избегать. Ко второй категории относятся ситуации, когда человек недоступен психологически, хотя физически остается рядом. Например, когда друг, родитель или партнер проявляет к вам жестокость или становится эмоционально недоступен.

Неоднозначная потеря также происходит, когда у любимого человека развивается серьезное заболевание вроде рака, болезни Альцгеймера, зависимости или тяжелой депрессии⁸. К таким потерям приводят и перемена места жительства, смена сожителей, например когда человек проходит через расставание или развод. Среди детей, которые живут в приемных семьях, симптомы посттравматического стрессового расстройства и горя неоднозначной потери намного чаще наблюдают у тех, кто сменил несколько семей⁹.

Неоднозначные потери могут касаться человека, объекта, опыта или события¹⁰. Например, семья может годами искать похищенного ребенка, не зная, *нужно ли* горевать и *как* горевать по нему. Они часто винят себя, чувствуют, будто застыли на месте и не могут двигаться дальше. В случае выкидыша или бесплодия неоднозначная потеря затрудняет процесс переживания горя: в голове могут крутиться навязчивые вопросы о выкидыше или фертильности, например «сколько у человека должно быть детей?» или «когда следует снова попытаться завести ребенка?»¹¹.

К сожалению, многие люди не понимают, как поддержать человека во время потери, особенно неоднозначной. Некоторые дают *плохие* советы вроде «постарайся думать позитивно», «двигайся дальше» или «главное – здоровье, остальное приложится». Даже если у сочувствующего самые лучшие намерения, человек может воспринять такие слова как призыв к подавлению эмоций. Он может прийти к выводу, что не имеет права испытывать негативные чувства, что они неприемлемы, а делиться своими переживаниями с окружающими нельзя.

Из-за этого человек будет чувствовать себя еще более одиноким и думать, что он обуза для окружающих. На самом деле, никто не может сказать или сделать что-то такое, что избавит от опустошающего и мучительного чувства потери, в том числе неоднозначной.

Когда люди нравоучениями или критикой пытаются заставить нас отказаться от собственных чувств или подавить их, это дает обратный эффект.

Горе может перерасти в клиническую депрессию или посттравматическое стрессовое расстройство. Так некоторые начинают злоупотреблять психоактивными веществами или проявлять другие виды саморазрушающего поведения. Но эти люди не хотят уничтожить свою жизнь – просто у них не получилось должным образом справиться со своей болью.

Многих из нас с детства убеждали, что нужно уметь контролировать свои действия, мысли, чувства и жизнь. Но этот призыв лишь формировал иллюзию контроля. В некоторых ситуациях мы правда можем на что-то повлиять. Например, мы можем решать, что носить,

⁶ Boss (2006).

⁷ Betz & Thorngren (2006).

⁸ Boss (2006).

⁹ Benson (2006).

¹⁰ Betz & Thorngren (2006).

¹¹ Betz & Thorngren (2006).

что есть на завтрак, какой информацией делиться и с кем. Однако иллюзия контроля заставляет нас думать, что мы можем контролировать *все*, что с нами происходит, в том числе наши мысли и чувства. К сожалению, когда эта иллюзия сталкивается с реальностью, в которой мы не можем на что-то повлиять, могут развиваться посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия или другие проблемы с психическим здоровьем¹².

Из-за того, что нам не подвластно ни произошедшее, ни наши чувства в этой ситуации, мы начинаем винить себя, порой даже за сам факт того, что испытываем болезненные эмоции. Некоторые говорят, что *«чувствуют себя плохо из-за того, что чувствуют себя плохо»*. Лично я не люблю навешивать ярлыки «хороший» или «плохой» на эмоции, поскольку считаю, что все они важны и необходимы. Но факт остается фактом: иллюзия контроля может привести к эмоциональному самобичеванию за ощущение грусти. И тогда в минуты депрессии вы спрашиваете себя: *«Да что с тобой не так? Почему ты не можешь просто забыть об этом?»*.

Такого рода эмоциональная жестокость по отношению к себе точно не избавит от горя или депрессии. Напротив, скорее всего она усилит их, а вместе с ними – раздражительность, разочарование и другие негативные эмоции.

Некоторые люди с депрессией бывают гневливы, вспыльчивы и склонны к спорам, потому что они пытаются подавить свою эмоциональную боль, одновременно осуждая себя за нее.

В результате депрессия, тревога или другие трудности вынуждают человека набрасываться на людей или изолироваться от общества именно тогда, когда больше всего на свете он нуждается в поддержке и сострадании.

Попав в плен иллюзии контроля, мы считаем, что обязаны уметь контролировать все, что с нами происходит, и делать все правильно, чтобы не допустить ошибки. Такого рода мышление приводит нас к, казалось бы, логичному выводу: мы виноваты во всем, что идет не так. Когда происходит что-то плохое, мы рвем себя на части и думаем: *«Если бы я поступил по-другому, этого бы не произошло»*.

Когда кто-то неожиданно умирает, некоторые ловят себя на мысли, что могли каким-то образом предотвратить эту безвременную смерть, или даже обвиняют в трагедии себя. Когда в семье происходит утрата, некоторые ее члены могут придумать собственную версию произошедшего, в которой в чужой смерти виноваты они сами. И далеко не всегда родственники делятся своими мыслями и ощущениями друг с другом, не осознавая, что другие члены семьи могут винить себя не в меньшей мере. Семейная психотерапия иногда дает возможность рассказать о своем горе и точке зрения на трагическое событие. И тогда многие удивляются, что их родные *тоже* винят себя в произошедшем. В этот момент люди спешат заверить близких, что они ни в чем не виноваты. Возможность увидеть, что другие могут переживать похожие чувства, и в том числе могут так же обвинять во всем себя, помогает ослабить тяжесть собственного стыда и отчуждения.

Иногда мы виним себя не только в конкретной трагедии, но и в потере своих способностей, какими бы они ни были. Именно это произошло с одним человеком, который несколько лет назад ходил ко мне на психотерапию. Назовем его Чаком, хотя это не его настоящее имя.

Чак был морским пехотинцем и на службе видел много смертей и разрушений. В бою он потерял нескольких друзей, в гибели которых винил себя, и сам был так серьезно ранен, что должен был вернуться в США в инвалидном кресле. Но Чаку было так стыдно, что он от него отказался. Отказался он и от специальной наклейки на автомобиль, сказав, что и инвалидное кресло, и наклейка нужны «настоящим инвалидам».

¹² Hancock & Bryant (2020).

Обычно Чак опаздывал ко мне на 20–30 минут: из-за отказа парковаться в местах для инвалидов ему приходилось долго искать свободное место. Инвалидное кресло он заменил двумя тростями, из-за чего часто падал и получал еще больше травм. Добираясь до моего кабинета, Чак испытывал ужасную боль. Он падал в кресло и мучительно сжимал губы.

Он смотрел в пол пустым, мертвым взглядом, рассказывал о своем ранении и обвинял себя в неспособности его предотвратить. Когда я спросила, как именно он мог это сделать, Чак сказал:

– Я не должен был идти в бой в тот день и не должен был отпускать моих ребят.

На мой вопрос, почему он не должен был так поступать, Чак ответил:

– Весь день у меня было плохое предчувствие, я должен был к нему прислушаться.

– Разве морским пехотинцам на службе позволяют принимать решения, основываясь на плохих предчувствиях?

Чак вздохнул и покачал головой.

– Нет, но... Я просто хотел бы... Хотел бы *что-нибудь сделать*... Что угодно, лишь бы не допустить этого.

Конечно, в его словах есть смысл. Все мы хотели бы изменить что-то, что предотвратило бы ужасные события.

Находясь во власти иллюзии контроля, мы предполагаем, что ничего плохого не случится, пока мы все делаем «правильно».

Но такое мышление приводит лишь к самобичеванию, когда мы попадаем в ситуации, в которых исход не может измениться, что бы мы ни делали.

Чаку потребовалось время, но он все-таки осознал, что в тот день он никак не мог предотвратить смерть своих друзей. Однако свою инвалидность он принять не мог. Он заявил, что из-за инвалидности начал смотреть на себя иначе. До травмы Чак гордился тем, что он «отец-супергерой» и «муж-супергерой». Когда я спросила, что для него значит быть супергероем, Чак привел в пример возможность проводить время с семьей, бегать с маленьким сыном на заднем дворе и помогать жене по дому. Из-за боли и трудностей при ходьбе все это было ему недоступно. Ему было так стыдно, что он закрывался один в своей спальне, считая себя «слабым» и «бракованным».

Тогда мы продолжили разговор о супергероях: Чак считал, что они должны быть «сильными» и способными в любой момент помочь другим. Я спросила, всем ли супергероям нужно уметь ходить, чтобы быть сильными и помогать другим.

Чак посмотрел на меня. Повисло молчание. И затем он сказал:

– Не всем.

Он начал перечислять супергероев в инвалидных креслах, например, Чарльза Ксавье¹³ из «Людей Икс», Бэтгерл¹⁴ и других. Всех этих персонажей объединяло одно: со временем они приняли свою инвалидность и сосредоточились на том, что для них действительно важно, – на помощи другим людям.

В следующий раз Чак пришел на прием вовремя – с широкой улыбкой на лице и в инвалидном кресле. Он вкатился в кабинет и воскликнул:

– Вы не поверите, какой я быстрый на этой штуке. Я как Флэш¹⁵!

¹³ Чарльз Ксавье – персонаж вселенной Marvel с парализованной нижней частью туловища, но мощным интеллектом и телепатическими способностями.

¹⁴ Бэтгерл, а именно Барбара Гордон – персонаж вселенной DC, которая боролась с преступностью, но была вынуждена отказаться от оперативной работы после того, как Джокер выстрелил в нее и пулей повредил позвоночник, из-за чего девушка оказалась парализованной ниже пояса.

¹⁵ Флэш – имя, которое носили несколько персонажей вселенной DC. Они отличались способностью развивать скорость, превышающую скорость света.

Чак рассказал, как лихо догонял сына на заднем дворе, играя с ним в салки, и помогал жене донести продукты. Он начал составлять список интересных ему профессий и занятий, которым хотел бы уделять свободное время, – по медицинским показаниям путь в армию для него был закрыт. Способность принять свое новое состояние помогла ему начать жить заново, хотя раньше он на это даже не надеялся.

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.