



Оксана Кузнецова

И  
Г  
Р  
А  
НА ГРАНИ  
ЖИЗНИ

Как исцелиться с помощью разума

**Оксана Кузнецова**

# **Игра на грани жизни. Как исцелиться с помощью разума**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69824719](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69824719)*

*SelfPub; 2023*

## **Аннотация**

Не знаете, как справиться с трудностями и проблемами, встающими на вашем пути? Врач ставит диагноз, который перечёркивает планы на счастливую жизнь? Вы запутались и не видно просвета? В этой книге автор приглашает вас в путешествие в свою историю, в свой серьёзный диагноз. Возможно ли очутиться на грани жизни и смерти и выйти оттуда победителем: здоровым, счастливым и гармоничным? Эта книга о девяти месяцах мучительных сомнений и о поисках своего пути – нелогичного, но единственно верного. О том, как исцеляться с помощью сознания и открыть личную внутреннюю силу. Как научиться слышать себя и доверять миру исполнению своих желаний. Автор – Оксана Кузнецова, психолог и многодетная мама, на понятных примерах разбирает в книге причины возникновения болезней. Дает работающие методики перепрограммирования реальности и исцеления себя путем перенастройки сознания. Нужна помощь, вера в себя, инструменты? Тогда в путь. Счастливый путь!

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
СТРАХИ РАЗГУЛЯЛИСЬ, ИЛИ КАК ПЛЫТЬ ПОД ГНЁТОМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ	7
ВЗГЛЯНИ В ЗЕРКАЛО МИРА И ПОЗНАКОМЬСЯ. НРАВИШЬСЯ СЕБЕ?	18
ПЕРЕОЦЕНКА ЦЕННОСТЕЙ, ИЛИ РАЗВОРОТ НА СТО ВОСЕМЬДЕСЯТ ГРАДУСОВ	28
ЗВЁЗДЫ УЛЫБАЮТСЯ	34
ГДЕ ВЕРА, ТАМ НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ	40
ПОЯВЛЕНИЕ НОВЫХ ИГРОКОВ НА ПОЛЕ: К СЧАСТЬЮ ИЛИ К ЖГУЧИМ СЛЕЗАМ?	48
Конец ознакомительного фрагмента.	56

# **Оксана Кузнецова**

## **Игра на грани жизни.**

### **Как исцелиться с помощью разума**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Нелегко балансировать на тонкой грани. Шаг влево – упадёшь, шаг вправо – сорвёшься, назад не развернуться. Внизу – глубокая пропасть. Она следит за тобой, зовёт к себе. Поддашься – пропадёшь.

Остается только вперёд. Как бы ни было больно, страшно и опасно, – вперёд.

Грань – это вызов окружающему миру, но прежде всего – себе. Сколько у тебя внутренней силы, умеешь ли доверять своей сути, хватит ли смелости идти до конца, зная, что от падения отделяет лишь один неверный шаг?

Эти вопросы прямо в лоб задала мне жизнь. И сделала это в такой чудесный период, когда большинство женщин расслабляются и радуются. В третью беременность.

Удар под дых или нокаут? Пожалеть себя или приобрести уверенность? Сдаться или победить? Умереть или выжить?

Хотя умереть как раз пришлось. Прошлой жизни. Бесконечному дню сурка. Оксане Владимировне...

Но не будем забегать вперёд. Начиналось всё солнечно и радостно.

Давайте знакомиться. Я – Оксана, мне тридцать два года. У меня прекрасный муж и двое замечательных детей. Живём дружно.

Мы решили: нужно родить ещё одного малыша. Пусть любимая семья будет большой! К этому делу подошли очень серьёзно, обследовались. После чего стали планировать беременность.

Я очень люблю детей. Хочу, чтобы у всех в семьях было много ребятишек. Я так обрадовалась, когда моя подруга забеременела вторым ребенком! Счастливые, они с дочкой отпраздновали в путешествии.

Мы в это время тоже поехали отдыхать всей семьёй. Предвкушали будущую беременность, наслаждались семейным отдыхом и прекрасными впечатлениями. Именно в Майями я поняла, что беременна, и от этого отдых стал казаться фантастическим.

Я была очень рада за подругу. Мечтала, что мы родим вместе, будем лежать в роддоме рядышком, встречаться и обмениваться успехами детей. Как вдруг... мне пришла смс, что подруга потеряла ребёнка.

Для меня это был шок. Я редко сталкивалась с подобными ситуациями. Мне стало страшно. Как можно потерять ре-

бёнка на ровном месте? Причём не в стрессовой ситуации, а в гармонии, на юге?

Я знаю, что подобных случаев великое множество. Но это произошло у близкого мне человека и в тот момент, когда я сама беременна... Я очень переживала, не знала, как утешить подругу, и думала только о случившемся.

Видимо, в этот момент я впустила в счастливое сердце страх. И именно так началась моя история балансировки на грани.

# СТРАХИ РАЗГУЛЯЛИСЬ, ИЛИ КАК ПЛЫТЬ ПОД ГНЁТОМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

Мы вернулись из отпуска. Первым делом нужно было подтвердить беременность. Я отправилась в клинику, где мне сделали УЗИ и поздравили. Но сердцебиение плода не было слышно, хотя по сроку малышу должно быть уже девять недель. Врач с сомнением сказала: «Что-то с малышом не так. Может быть, умершая беременность. Предлагаю сдать кровь, чтобы исключить этот факт».

Представляете моё состояние? Я рыдала. Перед глазами стоял ужасный случай подруги, голос страха нашёптывал, что это конец. Муж и мама по телефону успокаивали, говорили, что можно родить другого ребёнка. Но мне хотелось именно этого, который зародился в полной идиллии.

Я сдала анализ. В ожидании результатов день тянулся долго. Внешне я выглядела полной сил и энтузиазма и с головой ушла в работу.

Вот они, результаты! Наконец-то. Состояние плода соответствует пяти неделям. Как же так?! Почему беременность наступила на месяц позже? Врач сказала, что, наверное, из-за больших перелётов. А здоровье ребёночка покажет динамика его развития.

Случай с подругой маячил передо мной: страхи и сомнения росли. Я себя успокаивала, как могла. Решила встать на учёт в женскую консультацию. Надо было отпрашиваться с работы, а это неудобно: я и так три недели отдыхала.

Пока во мне боролись смешанные чувства, жизнь всё решила сама. Я отравилась. Без симптомов, только температура и ломка тела. Вынуждена была отпроситься на работе на день – отлежаться. Всю ночь меня знобило, но наутро я проснулась здоровой и полной решимости встать на учёт.

Пришлось прорываться на приём без талона: две недели неизвестности мне было не выдержать. Врач не устояла перед моим напором и осмотрела меня. Новость оказалась живительной: срок – шесть – семь недель! Больше, чем пять! Ребёночек живёт и развивается.

Мне кажется, я была самой счастливой на свете. Меня не раздражал грубоватый врач, потраченное впустую время. Я шагала по улице и улыбалась. Пошла гулять в парк и ловила лучи солнца. Время остановилось. Сознание начало замечать, как прекрасны деревья, какая тишина стоит вокруг. Глядя, как мамочки прогуливаются с колясками, и я представила себя уже с малышом. Казалось, я попала в другое измерение, где царили гармония, спокойствие, тишина. Не было бешеного ритма обычной жизни, где всегда очень много работы, домашних дел и хлопот с детьми.

У меня начали меняться приоритеты. Зачем мне вечная гонка жизни? Куда я так неслась до этого? Именно в этот мо-

мент я поняла, что не хочу больше так работать: на износ, от звонка до звонка, даже после работы решая производственные задачи. Играть с детьми и в голове обдумывать рабочие процессы. Засыпать с планом по работе на завтрашний день и просыпаться ночью с мыслью, что не успела сделать опять же по работе. А жить-то когда?

Дома мы с мужем сообщили радостную новость детям и закружились в танце счастья и любви. Детки давно просили родить им братика или сестрёнку.

На следующий день я пошла на работу. Сообщила, что беременна, попросила, чтобы подыскивали мне замену: я не собиралась возвращаться после декрета.

При повторном приёме в поликлинике анализ крови показал низкий уровень тромбоцитов – девяносто шесть тысяч единиц (норма: сто пятьдесят – триста пятьдесят тысяч). После пересдачи – ещё меньше: восемьдесят. А тромбоциты, как известно, отвечают за свёртываемость крови. Они очень важны при родах и при вынашивании беременности.

С такой проблемой я столкнулась впервые. Пришлось поехать к гинекологу в платную клинику, в которой много лет наблюдалась. Мне распечатали мои прежние анализы. Оказалось, что там тромбоциты – шестьдесят девять (а в пересчете вручную – девяносто шесть!). То есть у меня уже было заболевание, но мне об этом ничего не сказали! Не направили меня обследоваться, не высказали свои сомнения, а отправили беременеть с наилучшими пожеланиями.

Меня отправили к гематологам – врачам, занимающимся болезнями крови. Оказалось, что тромбоциты сами по себе не поднимаются, профилактических средств нет. Существуют лекарственные методы, но при беременности они противопоказаны. Сказали, что при падении тромбоцитов резко возрастают риски кровотечения и невынашивания плода. Надо их постоянно контролировать: сдавать кровь каждые две недели.

Две недели я усиленно работала на предприятии. К концу второй недели тромбоциты снизились до шестидесяти. Местный терапевт предложила дневной стационар, чтобы успокоиться, проколоть витамин С и дообследоваться. Во мне боролись две стороны: одна хотела покоя, который я уже вкусила и ждала, а вторая, деятельная, хотела поработать, подтянуть хвосты, чтобы нормально передать дела. Здравый смысл восторжествовал, и я легла в дневной стационар.

Незадолго до этого подруга по работе дала мне прочитать огромную энциклопедию здоровья Луизы Хей. Оттуда я узнала, что проблемы с кровью говорят о том, что человеку не хватает радости. Это у меня-то её не хватает? Да я очень позитивный человек! Все знакомые и сослуживцы это подтвердят. Я постоянно всем помогаю вылезать из депрессии и воодушевляю. Образец радости просто. Я не могла на тот момент понять, что во мне не так.

В стационаре меня обследовали. Тромбоциты – шестьдесят, но гемоглобин – сто десять, это нижняя грань нормы.

Остальные анализы в порядке.

О боже, какое это блаженство! Три часа с утра отлежала в больнице – и свободна! Можешь гулять в парке, заниматься домашними делами, ходить по детским магазинам, читать новую увлекательную книгу. Поначалу мне часто звонили по работе, а потом стали справляться без меня, и настал в душе рай.

*Я научилась останавливать время. Я свободна.*

Я спокойна и расслаблена, и, самое главное, несмотря на мрачные прогнозы врачей, беременность сохраняется. На шестой день стационара очередной анализ крови показал: тромбоциты – сто шестьдесят! Как это так? Не может этого быть?! Стали нормой, пусть даже нижней гранью? Отчего?

Может, я обрела радость жизни от того, что стала свободна? Врачи сказали, что, наверное, перепутали анализы, а я решила: это показатель того, что я на правильном пути. Значит, мне надо успокоиться и побольше радоваться. Это наш долгожданный ребёночек, и всё будет хорошо!

Десять дней я наслаждалась покоем и счастьем. Пришёл день выписки и выхода на работу. Теперь я туда уже не хотела. Мне нужны спокойствие и радость. Но я очень ответственный работник, поэтому пришлось возвращаться. И при выписке из стационара анализ показал: тромбоциты – пятьдесят четыре тысячи единиц. Ещё ниже, чем когда я лежала в больницу.

В течение недели я работала, и тромбоциты планомерно

снижались. Их показатель опустился до тридцати шести. В четыре раза ниже минимального показателя нормы! Я начала пугаться. Всего два месяца беременности. Впереди ещё семь. Как выносить и родить?!

В поликлинике по этому поводу созвали совет. Очень «приятная и вежливая» заведующая сказала, чтобы я не прикидывалась больной: больничного мне не будет, ведь со мной всё в порядке.

Отличная медицина! Показатель в четыре раза ниже нижнего, срок беременности критический, а я прикидываюсь?! Я ждала от совета помощи и конкретных действий, а мне говорят: «У вас всё хорошо, идите работайте и приходите на приём в плановом порядке. А что с вами делать, пусть гематологи решают».

И полетела я, как футбольный мяч, от гинекологов к гематологам и обратно. Гематологи боялись меня, как огня. С таким заболеванием множество людей, но ведь я беременна, традиционные методы лечения мне не подходят – слишком велики риски навредить мне и ребёнку. Вынесли вердикт: мне надо лечь в больницу, пусть там думают, как лечить. Только отправили в отделение беременных, потому что в отделении болезней крови лежат раковые больные и люди с прочими страшными диагнозами.

Я опять поревела и попереживала. Еле доехала в поликлинику за направлением на госпитализацию. Тряслись руки. Тело стало ватным от нахлынувших эмоций. Врачи сове-

товали ехать в больницу немедленно, но я взяла передышку, чтобы провести вечер и ночь дома.

В больницу не хотелось. Как я оставлю детей? Как они без меня справятся? Мне жалко расставаться с семьёй. Что со мной сделают в больнице? Сказали, лечение только одно – гормоны, но они очень вредны для малыша!

Мы всё рассказали детям. Вместе поплакали. Я собрала вещи, и утром муж повез меня в больницу.

Я для себя решила, что мне специально дали время, чтобы прочитать огромную книгу Луизы Хей и разобраться в себе. Согласно её теории, радость у меня просачивается сквозь пальцы и уходит из жизни, раз падают тромбоциты. Луиза Хей говорит, что необходимо создавать позитивные установки и самой настраиваться на изменение ситуации. Позитивные установки она дает к различным заболеваниям. Я себе выписала на листочек подходящие именно мне и начала их перечитывать, стараясь не забывать, утром и вечером. Но всё это давалось с трудом.

Мы приехали в стационар. В регистратуре сказали, что нужна подпись заведующего отделением патологии беременных. Он оказался в своём кабинете. Мужчина сердито посмотрел на направление и сказал мне:

– Зачем пришла?

– Мне сказали, что надо лечь к вам в больницу, – ответила я.

– Вы здесь прописаны?

– Нет.

– Тогда ложитесь по месту прописки!

– Но мне сказали, надо сюда: в этой больнице есть отделение гематологии, и там надо будет консультироваться по поводу моего лечения.

– Я ни с кем консультироваться не буду! Я могу тебя только зашить. Хочешь?

Я не смогла ничего сказать, только глаза вытаращила.

– Гематологи направили, вот к ним и ложись на пятый этаж.

– Но ведь я беременна!

– Ну и что? С ребенком у тебя всё в порядке! Больна ты! Я тебя возьму только после решения комиссии в перинатальном центре, – резко обрубил он разговор и отвернулся.

– Спасибо за любезность и безапелляционный тон, – выдавила я сквозь слёзы и вышла из кабинета.

Посидела, поревела, Лёша меня успокаивал. И пошли мы опять к гематологам. Те нам были уже не рады. Меня отправили к заместителю заведующей отделения гематологии.

После получаса томительного ожидания меня приняла приятная женщина. Она всё дотошно выпросила, осмотрела. Я ей всё время повторяла, что не хочу в больницу, что меня ничего не беспокоит. Что у меня уже двое детей, и я беру на себя ответственность за происходящее. Я просила, чтобы меня отпустили домой, где я сама выздоровею. Она попросила меня выйти.

Мы полчаса прождали в коридоре, пока врач консультировалась с кем-то по телефону. Я всё это время мысленно твердила: «Меня отпускают домой. Меня отпускают домой. Я хочу домой».

Когда заведующая пригласила меня к себе, то объяснила, что дело очень серьёзное. С такими критическими показателями тромбоцитов может открыться сильное кровотечение. Тогда не успеют довезти до больницы, чтобы спасти.

В её практике с уровнем тромбоцитов в тридцать шесть тысяч единиц уже открывалось кровотечение или появлялись признаки проявления болезни в виде синяков или крови из десен. Кровотечения очень часто случаются при уровне в пятьдесят – сто. А у меня уже тридцать шесть! Я ответила, что всё понимаю, но дома мне будет лучше, там я быстрее поправлюсь.

Видимо, она осталась ко мне равнодушна. Да, наверное, и класть в своё отделение не хотелось: вдруг что-нибудь случится?! Врач написала в заключении, что я не трудоспособна. Сказала, что лучше лежать всё время и не рисковать. А вот больничный лист выдать не смогла, так как я прикреплена к другой поликлинике. На прощание врач сказала, что мне надо сдавать кровь каждую неделю и при уровне тромбоцитов в двадцать тысяч единиц или любых кровотечениях, или появлении синяков – срочная госпитализация.

Ура! Я буду дома, на больничном. Всё отлично складывается. Покой в семейной обстановке и общение с малышом.

Меня не положили в больницу, я счастлива! Но радовалась я недолго.

В поликлинике мне больничный не выдали. Вердикт: «нет показаний». Сказали, если гематологи написали «нетрудоспособна», то пусть сами и выдают больничный лист. Меня отправили на работу.

Через неделю работы по обычному графику я сдала анализы. Тромбоциты снизились до девятнадцати. До девятнадцати! В шесть раз ниже минимального уровня нормы! И ниже двадцати.

Я опять столкнулась с нашей замечательной действительностью в виде поликлиники. Понятно, что мне здесь были не рады. Я, такая проблемная, у них была первая за всю историю существования. (Первая?! Да я – звезда!)

Меня отправили опять к «душевной» заведующей. Я ей надоела. С большим удовольствием она выдала мне направление на комиссию в перинатальный городской центр, не скрывая явного облегчения, что избавится от такой проблемной пациентки. Скрепя сердце, она выдала больничный на целых три дня: до заседания комиссии – не дай Бог, перегуляю. На направлении не было ни даты, ни времени.

– А к кому мне в перинатальном центре идти? – в недоумении спросила я.

– Комиссия принимает в среду и пятницу. Больничный даём только до ближайшей пятницы, там примут, – «мило» ответила врач.

Кто примет, где, в каком кабинете – разбирайся сама. Я заметила:

– Может вы созвонитесь по поводу моего случая и назначите конкретную дату и время?

– В нашей практике такого нет, а для тебя мы исключение делать не собираемся!

И дали мне понять, что я очень много отнимаю драгоценного времени «многоуважаемой» заведующей.

Разве это нормальная ситуация?! Гематологи говорят, что надо лежать: не вставать, не ходить, а то вдруг сосуд на ногах лопнет и начнётся кровотечение. А тут дают больничный на три дня: иди на деревню к деду, с глаз долой!

Никому мы с малышом не нужны, пинают нас, как футбольный мяч, лишь бы не брать ответственность! То есть если вдруг что-то случится, никто не виноват!

Мне стало так плохо на душе, что словами не передать. Я поняла: помощи ждать неоткуда. Только я сама смогу изменить ситуацию, если поверю в себя, в свои силы.

Что-то я совсем раскисла и поддаюсь обстоятельствам!

# **ВЗГЛЯНИ В ЗЕРКАЛО МИРА И ПОЗНАКОМЬСЯ. НРАВИШЬСЯ СЕБЕ?**

Два года назад я начала духовное взросление. Спасибо по-друге по работе: она настояла на том, чтобы я пошла на двухдневный тренинг по продажам. Вопросы там освещались рабочие, но тренинг открыл мне глаза на личностный рост, на новые стремления и начинания. Я захотела «расти» по всем параметрам. Прочитала первую психологическую книгу – и плотину прорвало. И с того момента я каждый день читаю подобные книги хотя бы по двадцать минут в день.

После тренинга был коучинг, он заставил меня взглянуть на собственную жизнь с вертолѐта. Не из окна машины, не с высоты птичьего полѐта, а с ещё большей высоты. Оттуда, где ты видишь себя не только сейчас и не десять лет назад – ты начинаешь видеть себя через десять лет. А как насчёт того, чтобы увидеть себя через пятьдесят лет? Коучинг стал моим трамплином духовного развития.

«Был бы готов ученик, а учитель всегда найдѐтся».

Я поняла, что духовно созрела. В привычном облике матери двух детей и топ-менеджера стало тесно. Мне захотелось большего! Я поняла, что мыслила до сих пор стандарт-

но, как большинство. Плыла по течению жизни, редко бралась за вёсла, чтобы грести в нужном направлении. Меня всё в целом устраивало, и я не помышляла о переменах. Зачем? Все мои мечты заключались лишь в рождении ещё одного ребёнка, продвижении по служебной лестнице, в постройке дома с садом. Мечты были прогнозируемы и посредственны: чтобы дети и родители были здоровы и счастливы, чтобы мы с Лёшей жили долго и в любви; поменять машину, путешествовать...

Вопрос, какой я вижу себя через десять лет, поставил в тупик. Я не заглядывала вперёд так далеко. Зачем? Надо жить настоящим: разве можно знать, как сложится твоя судьба? Да и зачем заглядывать куда-то, если всё устраивает сейчас. Надо жить и радоваться. Что предначертано судьбой, того не изменить.

В каком невежестве я жила! Я потихоньку начала осознавать, что необходимо становиться творцом своей жизни и судьбы. Пора управлять своей реальностью! Глупо уповать на обстоятельства, потому что создаём их сами! Нечего возмущаться поведением других людей, потому что они всего лишь отображают тебя. Фундаментально на тот момент я уяснила несколько важных вещей.

## **1. Мысль материальна.**

*Мы есть то, о чём постоянно думаем. Мысль формируется в эмоцию, а потом в действие. И то, что часто крутится в мыслях, появляется в нашей*

*реальности.*

Я видела подтверждения этому ещё в детстве. В начальной школе наш класс поехал в зоопарк. В карманах учеников лежали деньги на собственные расходы. Всем дали по два рубля, а мне – целых три! Чтобы не выделяться, я соврала, что у меня столько же, сколько у всех. И что вы думаете? Когда пришло время расплачиваться за леденцы, я достала деньги из кармана и там было... только два рубля! Я проверила все карманы не один раз, потом обыскала сиденье в автобусе и всё под ним. Пусто. Сказала слово – отвечай. И таких случаев много.

Или на работе я иду к принтеру. Мелькнула мысль: "Сейчас порежу палец". Услужливое воображение рисует картинку, я чувствую, как кромка бумаги проводит по пальцу, оставляя порез. И ровно через минуту беру бумагу из пачки, и режу именно этот палец.

Таких случаев масса. Но всё это мы списываем на случайности. И не анализируем до тех пор, пока не обретаем истинных знаний. Тогда воспоминания быстро выстраиваются в линейку, подтверждающую правильность обретенного утверждения: мысль материальна!

Всему начало – мысль, теперь я знаю точно. Это концентрат энергии, которая творит нашу реальность вне зависимости от наших знаний или веры.

Всё, что происходит с нами в жизни, было когда-то

нами же и придумано либо чему-то нас учит.

Об этом вся моя книга.

## **2. Внешнее отражает внутреннее (и наоборот).**

Всё, что окружает нас – это проявление нашего внутреннего мира.

Если ты гармоничен и счастлив, то тебя окружают такие же счастливые люди. Не только друзья, но и все, с кем приходится иметь дело. Происходят положительные события (в большинстве случаев, так как человек не идеален, и всегда есть чему поучиться). Обстоятельства практически всегда складываются в твою пользу, и жизнью ты доволен.

Если же ты склонен к самобичеванию, критике, обидам и т.д. (спектр преобладающих негативных эмоций у каждого свой, и длина его определяется только индивидуальными особенностями), то вокруг тебя будут похожие друзья. И случайные прохожие окажутся хмурыми, продавщицы в магазинах – злыми, а соседи —критикующими. Обстоятельства чаще будут складываться не в твою пользу.

Если нам не нравится, что происходит в жизни, значит, пришло время заглянуть внутрь себя и понять, чем именно мы не удовлетворены, что на нас давит, в какую стену мы упёрлись, каким обстоятельствам поддались.

И когда мы это обнаруживаем, то появляется выбор: оставить всё как есть или измениться!

Меняя себя, мы меняем реальность вокруг.

### **3. Подобное притягивает подобное.**

Если мы счастливы, то в нашем сознании преобладают светлые, позитивные мысли. Их энергия притягивает магнитом в нашу жизнь интересных людей, счастливые события, хорошее настроение. Мы в большей степени крутимся на вибрациях счастья.

Если на душе серо и холодно, мир кажется недружелюбным и несправедливым, мы везде ожидаем подвоха и каверзы, то мы тем же магнитом (только со знаком «—») притягиваем такие же «плачевные» события в свою жизнь. Вокруг нас появляются люди, которые недовольны всем вокруг, постоянно брюзжат и жалуются.

Только вдумайтесь в это! Мы сами творим собственную реальность, нам самим решать, какая она будет.

Оглянитесь вокруг. Кто вас окружает? Какие события чаще всего с вами происходят? Вы довольны жизнью? Если нет, то дело не в окружении, не в обстоятельствах, не в сложившейся обстановке.

Дело только в нас! В наших мыслях, чувствах и верованиях.

Только нам самим решать: обижаться на жизнь или пожинать её щедрые плоды.

### **4. Я – творец своей жизни.**

Это трудно понять, но, чтобы стать творцом, надо поменять себя полностью! Стать архитектором своей жизни, создателем. Пересмотреть отношение к жизни, изменить пове-

денческие реакции, сменить верования и убеждения. Быть хозяином себя, взять ответственность за свою жизнь. Забыть про обстоятельства, проблемы и неудачи. Понять, что мы создали их сами, чтобы измениться, стать мудрее. Перестать их критиковать, им поддаваться и от них зависеть.

Что бы с нами ни происходило, у нас всегда есть выбор!

Нам только кажется, что ситуация безвыходная. Может быть, вариант, который мы хотим получить, нам не подходит, или мы его внутренне не принимаем по каким-то причинам. Мы часто не видим решений из-за ограничений, которые формировались долгие годы: детством, родителями, школой, двором, друзьями, институтом, работой, собственными переживаниями и опытом.

Проблемная ситуация заставляет нас поменяться: начать видеть дальше, понимать больше, думать дольше, чувствовать глубже. И это НАШ выбор: принять вызов и поменять себя или оставить всё как есть и поддаться обстоятельствам, поплыть по течению.

Быть создателем реальности значит управлять событиями, нести ответственность за решения, которые нам могут не нравиться.

Каждую секунду мы совершаем выбор. Чаще всего неосознанно. Начинаем с банальных вещей: в чём я пойду на работу, какой дорогой поеду, какие дела сегодня обязательно

сделаю, какое блюдо захочу на обед, что куплю вечером в магазине и т.д. А заканчиваем глубинными выборами (и их мы обычно осознаём): улыбнусь ли я с утра домашним и себе в зеркало, скажу ли доброе слово? Не обращаю внимание на пробку, в которую попала, начну понимать водителей, которые, на мой взгляд, не умеют ездить? Как я построю отношения с коллегами, какой выберу тон? Какой я предпочту быть вечером: любящей и заботливой, несмотря на усталость, или привычно уставшей и раздражённой?!

Мы не привыкли отслеживать наши решения, поэтому часто кажется, что мы погрязли в обстоятельствах, что одно событие тянет за собой другое и нет проблеска на горизонте. Мы заключены в тюрьму из проблем и вечных «надо». Узники собственного разума! Мы постоянно оглядываемся на других. И делаем очередной неосознанный выбор под гнётом обстановки и чужого мнения.

А кто такой архитектор жизни? Как он управляет ситуацией?

Его поступки не основываются на мнении окружающих, не формируются под влиянием событий. Он поступает определённым образом не потому, что от него ждут этого шага родители или начальник, а потому что он сам так хочет.

Хозяин жизни свободен! Он принимает решения не на автомате, а обдуманно. Он задаётся вопросами: «Если я решу так, что это мне даст? В обычной ситуации я бы сделал так, а как теперь могу? Что мне подсказывает сердце? Моё истин-

ное «хочу»? Творец делает паузу – он получает драгоценное время на обдумывание ситуации и вследствие этого совершает осознанный, свободный выбор.

Создатель реальности не боится идти своей дорогой. Пусть зачастую её не одобряют окружающие, даже критикуют. Он не становится частью обстоятельств, не упирается в стену убеждений, а поднимается над ними, абстрагируется и делает по-своему. Он не боится осуждения, смело идёт против толпы и добивается поставленных целей. Творец понимает, что всё в этой жизни зависит только от него, от его настроения, решимости и веры в успех любого дела. И это касается любых событий в жизни.

Хозяин жизни управляет своими эмоциями. Хозяин – это сторонний наблюдатель, он умеет оценивать свои чувства и мысли, которые приходят в ответ на внешние и внутренние раздражители. Это, по сути, тот же выбор: как реагировать на те или иные события. Если автоматически, не задумываясь, то мы топчемся на месте. Если не поддаёмся знакомой эмоции, а смотрим на неё со стороны, оценивая трезво каждое наше действие, то постепенно мы учимся контролировать себя практически во всём. А в случае, если не получилось взять эмоцию под контроль, можем её отслеживать и анализировать.

## **С чего начать?**

**Первый шаг** – начать замечать у себя негативные эмоции: раздражение, злость, гнев, обиду, страх, ненависть, ви-

ну и др. Начать констатировать себе: «в данный момент я раздражён» или «во мне сейчас говорит обида». Как регистратор в машине. Просто фиксировать сам факт эмоции, её наличие.

**Второй шаг** – пытаться стать сторонним наблюдателем, то есть отстраниться от проблемы или ситуации, которая вызывает негативную реакцию. Взглянуть на неё со стороны. Можно задаться вопросами:

- А что бы по этому поводу сказал человек, с которым я обычно советуюсь: моя мама/муж/друг/учитель?
- Как я на это посмотрю через пять лет – это будет для меня важно?

Насколько значительной выглядит эта проблема, если посмотреть на неё с высоты всей жизни?

- Когда мы отстраняемся от эмоции, то обретаем контроль над собой. Появляется выбор: действовать по-старому, выдавая негативную эмоцию, или остановиться, взять тайм-аут, посчитать до десяти и взглянуть на проблему по-новому.

**Третий шаг** – анализ проблемы или сложной ситуации. Зачем она мне? Чему учит? Какой урок я должна извлечь? Пока мы не разберёмся в ситуации, то так и будем автоматически, не задумываясь, выдавать на проблему-раздражитель определенную, уже миллион раз заученную, негативную реакцию.

Я поняла, что просто плыть по течению не получается. Если вовремя не взяться за вёсла, то неизвестно, куда приплы-

ву. А выплыть потом смогу?

Кто творец жизни, Оксана? Ты что, всё забыла: чему научилась, что начала понимать? Судьба решила преподать урок. Мне оставалось только мужественно пройти его. Теорию освоила – наступила внезапная практика! Да такая болезненная. Отвечать не только за свою жизнь, но и за жизнь ребёнка. Вдвойне. Сразу. Слабо?

# ПЕРЕОЦЕНКА ЦЕННОСТЕЙ, ИЛИ РАЗВОРОТ НА СТО ВОСЕМЬДЕСЯТ ГРАДУСОВ

До беременности я не раз зажигала потухшие глаза по-друг и коллег. Мы устраивали внутренние «тренинги», где я помогала разбирать ситуацию каждого из них. Учила, как становиться творцом жизни и мотивировать себя. Я всегда вдохновенно делилась знаниями из книг и своей жизни.

Нравится помогать другим? А теперь, дорогая, попробуй сама! На своём собственном опыте! Да в такой наисложнейшей ситуации. Кто творец жизни? Чего хвост поджала? Понятно, что легко и комфортно плыть по течению. Своё болото всегда затягивает. Хотя недоволен, зато всё знакомо – привычно и предсказуемо. Правда, говорят, что рядом есть чистое озеро, только страшно ведь – там неизвестность. Но манит... Однако лучше не рисковать. Лучше синица в руках, чем журавль в небе. Так что ли? Струсила? Пора выбираться из тихой заводи. Пришло время меняться!

Я начала размышлять. Раз сейчас со мной происходит то, что мне очень не нравится, значит что-то во мне самой или в моей жизни меня не устраивает. Удивительно: кажется, я всем довольна.

А если разобраться?

Мне нравится работа, но ведь я обрадовалась возможности отдохнуть.

Меня раздражает, что Лёша бесконечно выговаривает, что я задерживаюсь.

Домой мне часто звонят по техническим делам.

В голове одна только работа: домой прихожу уставшая, думая о производственных задачах, забываю снять свой «костюм начальника».

И вообще, как говорил Лёша, женщине с двумя детьми при обеспеченном муже нечего работать! Зачем? Женское – это заниматься домом, детьми. Зарабатывать должен мужчина. У всех свои обязанности.

Мне приходилось постоянно отпрашиваться на праздники к Кристине в садик. Директору нужны были рабочие во-  
лы, работающие без усталости до двадцати часов ежедневно, а желательно и в выходные. Одна я всегда уезжала вовремя и практически не работала сверхурочно. И то не успевала забирать Кристи из садика. Приходилось это делать Лёше. Я только отвозила её. Он зарабатывал в разы больше, да ещё и занимался детьми. Зачем я работаю? Кому это надо?

Это мне надо, Лёша. Я – не домохозяйка! Я никогда не буду сидеть дома. В роли матери и жены мне тесно. Самостоятельность и независимость важны для меня. Я люблю работать, мне нравится решать производственные трудности, быть нужной не только домашним!

Лёша смирился, но стал контролировать, чтобы я своевре-

менно выезжала с работы. Ладно, работай! Но, будь добра, дома будь вовремя и в нерабочее время занимайся нами! Часов в пять вечера он звонил на работу и спрашивал: «Ты дома сегодня будешь вовремя?» Без пяти минут шесть звонил и наседал: «Ты выключаешь компьютер? Прогрела машину? Я просто напоминаю, что уже восемнадцать часов: ты собралась домой?» И «такая дребедень целый день»!

Я однажды не выдержала и высказала всё, что об этом думала. Лёша обиделся, ведь он хотел, как лучше. После этого он перестал меня контролировать, но... у меня в голове в семнадцать часов и без пяти минут шесть часов звучал его голос. Короче, он меня выдрессировал. И от этого я злилась ещё больше. Ссора произошла как раз до беременности, потом был отпуск, где никакого контроля и разногласий, а потом долгожданный малыш. И когда я остановилась и переосмыслила ситуацию, я поняла:

Внешнее отражает внутреннее!

Это я сама говорила себе голосом Лёши, что в восемнадцать часов пора домой. Я сама контролировала себя всё это время! То есть часть меня была недовольна тем, что я мало уделяю времени семье, детям, мужу. У меня просто сместились приоритеты.

Почему я сделала работу главной в жизни? Почему семья должна страдать? Ведь работаю я не ради зарабатывания денег, а для удовлетворения собственных амбиций. Лёша-то какой молодец! Он и зарабатывает много, причём за полдня

работы по свободному графику, и детьми занимается, да ещё и постоянно готовит.

То есть Лёша не только требовал с меня быть дома вовремя, но и своим примером показывал, что можно совмещать всё! Не хочешь сидеть дома, а хочешь работать? Пожалуйста! Только помни о домашних и, будь добра, уделяй нам время. Причём не из последних сил, а с отличным настроением и заботой.

Он будто говорил: «Это возможно, Оксана. Посмотри на меня!» А я? Пашу, как ломовая лошадь, ещё и на чужую тётю, хотя и проработала на предприятии семь лет. Разве это жизнь?

Я наконец-то поняла, что такая работа меня не устраивает. Работа второстепенна! До этого во мне говорила эмансипированная дама, которая считала, что женщины на равных правах с мужчинами могут зарабатывать и быть высокклассными топ-менеджерами. Господи, в какую стену я упёрлась! Я перестала видеть дальше собственного носа. Беременность открыла мне глаза. Главное – это дом, семья, что бы ни происходило в жизни, на чём бы ты ни сосредотачивался. Надо постоянно помнить об этом и не подменять понятия.

Муж и дети – моё самое главное достижение в жизни! Но, как обычно бывает, мы достигаем чего-то, радуемся, отмечаем успех, а потом переключаемся на новые подвиги и свершения. И это нормально, иначе бы не было прогресса. Но

нормально только в том случае, когда правильно расставлены приоритеты, и усилия распределяются в соответствии с ними. Куда отдаешь силы, на чём сосредотачиваешься, там и результат. Дома всё было хорошо благодаря Лёше, поэтому я начала по максимуму проявляться на работе. Соответственно, меньше времени стала уделять дому. Отсюда недовольство мужа.

Спасибо, Лёша и мой маленький малыш, что помогли мне по-новому взглянуть на жизнь и правильно расставить приоритеты. Я чётко поняла: с тремя детьми работать буду, но точно не полный день. Зачем забирать у меня и любимой семьи столько драгоценного времени?

Я буду работать максимум четыре часа в день, за большие деньги, чем получала за полный день. Нереально? Я тоже так раньше думала. А Лёша? У него же получается! Значит, получится и у меня. Я готова сменить профиль работы и должность, если потребуется. Главное, чтобы работа мне нравилась и приносила пользу людям.

Ура! Я готова к новым свершениям! Дожить бы только... Я поняла, что моей жизнью управляли все, кому не лень.

Если не ты играешь, играют тобой.

Так вот, хватит! Мне надоело быть футбольным мячом. Это мой долгожданный ребёнок, моя жизнь, моё решение и моя ответственность.

Чему учит меня эта ситуация? О чём она хочет сказать? Что пора становиться хозяйкой своей жизни, даже такой

непростой!

Зная, что мысль материальна, я начала без конца проговаривать: «У нас с малышом всё хорошо, он родится здоровым, красивым и спокойным. Теперь на моём пути появятся хорошие специалисты в перинатальном центре, и всё решится наилучшим для нас образом. Нас поставят на учёт в солидном заведении».

Я начала материализовывать мысли и строить новую реальность. Не по принципу «как получится, так и ладно», а по принципу «я сама решаю, какой она будет». Я начала брать бразды правления в свои руки. Ну, или пытаться их брать...

# ЗВЁЗДЫ УЛЫБАЮТСЯ

В регистратуре перинатального центра меня спросили: "Вам назначено?" Я изложила всю ситуацию и попала к заведующей – именно она решает, кого возьмут на комиссию, а кого нет.

Меня приняли через полчаса и, выслушав, выписали направление в соседний кабинет на комиссию. Ура, наша с малышом судьба скоро решится!

Время в очереди тянулось медленно. Первая девушка вышла зарёванная. Как страшно было сидеть и ждать своей участи!

Наконец вызвали. Меня проводил трогательный и ободряющий взгляд Лёши. Я робко зашла в кабинет. За столом сидело семь человек. Все заведующие. Во главе длинного стола – главный врач города и области. Внушительный, солидный состав – моя последняя надежда.

Мою историю презентовали комиссии. Начались знакомые расспросы:

– Откуда это у вас? Как долго? Что до этого вам говорили в поликлинике и у гематологов? Есть ли проявления болезни в виде синяков и кровотечений?

Я бодро отвечала стандартными фразами:

– Чувствую себя прекрасно, никаких проявлений нет, в больницу не хочу.

– Точно ли вы решили оставить ребёнка? – спросили меня.

– Конечно! Как же может быть иначе! Мы очень хотим именно этого малыша, – говорила я с жаром.

– А знаете ли вы о рисках, которым подвергаетесь? И о серьёзных последствиях вашего выбора?

– Конечно. Я взрослая женщина, мать двоих детей, и мы с мужем отдаём себе отчёт в своих действиях. Мы всё взвесили и приняли решение – рожать.

– Вы хорошо выглядите. Если не знать ваш диагноз, то и не скажешь, что вы так серьёзно больны. В перинатальном центре вы третья с таким диагнозом!

«И всё-таки я – звезда! Первая в районе и третья в городе. Впечатляет?!» – подумала я про себя. Но моё веселье быстро прекратилось, потому что главный врач области и города серьёзно продолжил:

– Случай ваш очень тяжёлый. В больницу ложиться безоговорочно! Гормоны колоть обязательно, иначе не выносить! И вообще, речь идёт в первую очередь о вашей жизни, а потом уже о жизнеспособности ребёнка!

Я судорожно сглотнула. Такой поворот мне не нравился, но я была ко всему готова.

– И к родам надо будет готовиться обстоятельно, заранее, будут обязательно делать переливание крови, готовить тромбоцитарную массу...

Я слышала ещё много разных страшных терминов, кото-

рые меня в тот момент волновали мало. Я считала, что первоочередная задача – выносить малыша, а с тем, что будет дальше, разберёмся потом.

Комиссия стала бурно обсуждать, в какую больницу меня положить, склонялись к той, в которой есть отделение гематологии. Главный врач позвонила моему гематологу, долго, громко и эмоционально с ней спорила. В итоге они договорились, что я приду с направлением и вещами в стационар к заведующей гематологии в пятницу (сегодня) или в понедельник.

Я была рада такому вниманию комиссии и была им очень благодарна за участие в нашей судьбе. Но я пыталась для себя понять: что же будет с ребёнком?

– А гормоны очень вредны для малыша? Как это отразится на его развитии? – высказала я свои опасения.

– С шестнадцати недель плацента уже сформирована и ничего вредного для ребёнка не пропустит! Сейчас у вас уже четырнадцатая неделя – это практически шестнадцать, и беспокоиться вам уже не о чём. Тем более, что речь идёт больше о вашей жизни! – выделив особо последние два слова, ответила заведующая.

Для меня слова «беспокоиться не о чём» прозвучали не очень убедительно. Но я целое утро твердила, что всё будет хорошо, и комиссия вынесет решение, максимально подходящее нам с малышом. Я верила и ждала этого всей душой. Прокручивала в голове, как мантру. В результате шесть че-

ловек из комиссии, вместе с главным врачом города и области, считали, что лечение гормонами обязательно. И только одна заведующая, к которой меня отправили из регистратуры, высказала сомнение и смелую мысль, что можно подождать с гормонами:

– Давайте её отправим на консультацию к очень хорошему гематологу-профессору и учтём его мнение по дальнейшему лечению!

И тут же, переговорив с ним по телефону, назначила мне встречу в понедельник с самого утра.

Члены комиссии повернулись ко мне:

– После консультации сразу в больницу – с вещами и с заключением этого профессора!

– А после стационара, – продолжила отзывчивая женщина-заведующая (какое счастье, что она встретилась на моём пути!), – я беру вас на учёт в перинатальный центр, так как случай очень сложный.

Ура, ура, ура! Мысли точно материальны!

– Надо обязательно дообследоваться, чтобы понять причину болезни и устранить её, – продолжил главный врач комиссии. И тут же пригласили терапевта...

Представляете состояние мужа, который сидел за дверью в неведении уже полчаса? Он очень переживал – от решения комиссии зависело наше будущее. За дверью раздавались громкие голоса. Лёша не сдержался и приложил ухо к двери. Заподозрил неладное, ведь воображение всегда при-

ходит на помощь в такие минуты и рисует ужасные картины. Вдруг по коридору промчался терапевт в белом халате с тонометром и влетел в кабинет, где бушевали страсти и решалась наша судьба. Представляете состояние Лёши? Он сказал, что сердце ёкнуло и ладони стали влажными от страха и переживаний.

И спустя десять минут выплыла я, светящаяся, как полуденное солнце. Вот это испытание! Для меня, для ребёнка, а, главное, для моего мужа. Спасибо тебе, Лёша, что разделил эти тяжелые минуты со мной! Спасибо за такие сильные чувства!

Дома мы расцвели пышным цветком любви: радовались, что выходные проведём вместе! Как всё-таки это много значит – целых два дня с семьей!

Всё было хорошо, но червячок внутри меня рыл ходы сомнения. Я не хотела в больницу! Я всё равно боялась гормонов: после них толстеют, как на дрожжах, неизвестно, как они повлияют на моего ребёнка...

Я думала, есть ли другие варианты. Комиссия постановила: надо ложиться. Так что шанс избежать больницы только один – профессор-гематолог, к которому я пойду в понедельник. Ведь он – профессор, много знает.

И я начала себя убеждать, что это именно тот профессор, который мне нужен. Я стала мысленно представлять, что он мне говорит: «Ничего страшного, никаких больниц не надо, всё будет хорошо, сама родишь!» У-у-у, мечта! Видимо, я

хорошо визуализировала, – именно этим я объясняю всё, что произошло позднее.

# ГДЕ ВЕРА, ТАМ НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Настал понедельник. С одной стороны, долгожданный, так как встреча с профессором внушала надежду. С другой стороны, хотелось растянуть выходные на всю жизнь и не приближать момент, когда придётся ложиться в стационар.

Оказалось, клиника, в которой принимает профессор, находится в квартале от моего дома. Что это? Хороший знак! Профессор оказался приятным, очень умным и с большим опытом. Он меня внимательно выслушал, подробно осмотрел. И задумчиво спросил:

– Вы точно решили оставить ребёнка? Может, передумаете в связи с серьёзным заболеванием?

– Нет, ни при каких условиях, буду оставлять и рожать – это моя мечта! – пылко говорила я.

– Знаете ли вы про опасные последствия, которые могут наступить, если не проводить лечение?

– Да, мне всё подробно объяснили на комиссии. Я всё понимаю, но не хочу в больницу. Я чувствую в себе силы справиться, ведь у меня нет никаких признаков заболевания – только на бумаге всё плохо.

Он задал много уточняющих вопросов, ещё раз меня осмотрел. Внимательно рассмотрел мой рот – до этого туда

никто не заглядывал, да ещё так тщательно, с фонариком. Долго думал. Я ждала с замиранием сердца и посылала ему образ того, что он меня отпускает домой и отменяет решение о больнице. Наконец он произнес: «Ладно. Я дам вам заключение!» И начал печатать его на компьютере, не говоря ни слова. Время в буквальном смысле остановилось. Зависло, словно сгустившееся облако. И было непонятно: то ли оно пройдет – и небо очистится, то ли хлынет сильный ливень.

Наконец он вынес вердикт: «Можно пока обойтись без вмешательства гормонами, так как они вредны для ребёнка. Надо тянуть время, чтобы малыш подрос до семнадцати недель, а у вас сейчас – четырнадцать. И вообще не факт, что на гормонах всё восстановится. Я отпускаю вас, но только до тех пор, пока тромбоциты больше десяти тысяч единиц. И при условии, что не наблюдается никаких симптомов болезни: кровотечение, неожиданные синяки или же красные пятна на теле. Вам надо внимательно себя осматривать каждый день, подключайте мужа к этому процессу! И каждую неделю сдавайте кровь. У меня была такая пациентка, родила недавно. Правда, с гормонами, но ведь выносила и родила! Если вдруг вы будете сомневаться в пятнышках, синяках, то можно ко мне прибежать. Вы ведь тут рядом живёте. Только если вдруг будут явные симптомы, а особенно кровотечение – скорая и стационар! На всякий случай при себе всегда иметь препарат, останавливающий кровь. Надо себя беречь, на работу не ходить, гулять тихонько возле дома».

Всё чётко, подробно и понятно!

Это сон? Ура! Я свободна! Спасибо профессору и всему миру! Мне разрешили не ложиться в больницу. Пусть пока, но всё же! Правда, комиссия сказала, что надо лечь в обязательном порядке, но я решила слушать только моего профессора! Я зависла в облаке счастья. Понятно, что я никуда не поехала, хотя меня в стационаре ждали. Позвонить туда я не смогла – не хватило силы духа. Охватил страх, что укут по решению комиссии. Поэтому для них я временно пропала, считайте это моей слабостью.

Я осознала, что если ты чего-то хочешь, то обязательно добьёшься. Надо сильно верить.

Именно вера свела меня с профессором, сказавшим слова, которые я всем сердцем хотела услышать. Они мне были необходимы, как воздух! Все кругом только пугали страшными исходами и обязательным стационаром, и наконец-то я нашла тихую и спокойную гавань, где всё так, как мне надо. Можно гулять, отдыхать, заниматься домом и спокойно растить малыша в животике. Господи, какая я счастливая! Это моя действительность, моя реальность, и она такая, какая мне нужна! Ура! Интересно, я уже стала творцом жизни?

Но когда эйфория прошла, включился трезвый ум: надо дальше что-то решать, вставать быстро на учёт в перинатальный центр, куда я должна явиться только через две недели. Надо быть где-то на больничном. А где? Ведь мой больничный закончился в пятницу, и сегодня я должна если не

лечь в стационар, то идти на работу! Я попросила Лёшу перезаписать меня пораньше на приём в перинатальный центр, раз не легла в стационар. В больнице очень удивились, что я ослушалась, но сказали прийти к врачу через пять дней. Пришлось идти опять в «любимую» поликлинику продлевать больничный. Понятно, что ни о какой работе я уже не думала. Серьёзная и страшная ситуация, вокруг страсти.

В поликлинике всё прошло легко и гладко – так они обрадовались, что меня забирают. Терапевт сама сбегала к заведующей, они всё решили, потёрли руки и продлили мне больничный до момента приёма. Правда, я схитрила и сказала, что приём на два дня позже реального, чтобы оставаться на больничном в случае непредвиденных обстоятельств. Здесь же я сдала кровь и узнала, что тромбоциты опять упали с девятнадцати тысяч единиц до восемнадцати тысяч единиц. Конечно, у меня теперь была другая нижняя черта – десять тысяч единиц тромбоцитов. «Восемнадцать – это практически в два раза больше», – успокаивала я себя, хотя динамика-то прослеживалась удручающая.

Я держалась, ведь нас уже целая команда: я, Лёша и мой профессор! Специально сейчас тянем время, чтобы малыш подрос хотя бы на две недели, когда гормоны будут не так страшны.

В поликлинике мне выдали больничный лист на неделю – какое блаженство! Через пять дней я пошла на приём в перинатальный центр. Решила сразу подружиться с врачом, пото-

му что другого варианта у меня не было. Если не здесь, то где наблюдаться? Впереди шесть с половиной месяцев, ну хотя бы четыре с половиной месяца надо ещё отходить! Ведь можно сейчас рожать в семь месяцев. Я пересмотрела весь интернет. Информация обнадеживала. Этот перинатальный центр – самый лучший. Из него на роды направляют в недавно открывшийся областной перинатальный центр с современным оборудованием, грамотными врачами. Там делали операции только что родившимся малышам на сердце, выхаживали лялечек весом по пятьсот грамм. Это вселяло надежду. Конечно, хотелось родить самой, спокойно, в девять месяцев, как положено. Но раз существует огромная угроза и жизни ребёнка, и моей собственной, то я готова доносить хотя бы до минимального срока деторождения.

Лёша очень поддерживал! Постоянно говорил мне, что всё будет хорошо, что родим здорового девятимесячного малыша. Он безоговорочно верил нашему профессору и внушал мне бесконечную веру в саму себя в моменты слабости, так как каждую неделю я узнавала неутешительные результаты анализов крови.

В назначенный день я приехала на приём к гинекологу, настраиваясь на лучшее. Зайдя в кабинет, я решила сразу установить контакт с врачом:

– Здравствуйте, – дружелюбно сказала я и подала моё увесистое досье.

– Здравствуйте, – ответила врач, глядя в бумаги.

– Проблемная я вам досталась такая, – сочувственно сказала я.

– У меня все проблемные.

– Но меня успокаивает, что я не одна такая, нас – трое. Они тоже у вас наблюдаются с таким диагнозом?

– Ты не сильно радуйся, потому что одна лежит безвылазно в стационаре на гормонах, а вторую на днях увезли в реанимацию с сильным кровотечением.

Весёлое начало приёма. Испуг стрелой ударил в сердце и пронёсся тайфуном по телу. Страшно. Я сдержалась, чтобы не разреветься.

– И почему ты не легла в стационар? Ведь комиссия тебе предписала? – спросила врач.

– Я ходила к другому гематологу – профессору, вот, посмотрите запись.

– Да знаю я его, мы работали вместе, у него всегда всё преувеличенно хорошо. Что ж, выбор твой.

Меня осмотрели, ребёночек хорошо прибывал в весе, заполнили карту и выдали целую кучу направлений на анализы. В завершение я спросила:

– А больничный?

– Какой больничный?

– Так ведь с низкими тромбоцитами нельзя на работу, гематологи все пишут, что нетрудоспособна.

– Так пусть гематологи и выдают. По гинекологии у вас всё хорошо! Если бы были проблемы, то я, конечно же, выдала

бы больничный. Езжайте к гематологам!

– Но ведь они отказали. И сразу упекут в стационар – я ведь даже не предупредила...

– Ну и хорошо, ляжешь в стационар и будешь на больничном.

Я не знаю, откуда у меня вообще взялись силы продолжать разговор. Когда ты на грани, открываются новые ресурсы. Я воззвала к чувствам:

– Гематологи больничный не дадут, что мне теперь делать? Я бы с удовольствием работала, если бы у меня всё было хорошо! Больничный для меня не способ увиливания от работы, а способ спасения моего ребёнка! Вы хотите, чтобы я оказалась в числе троицы? Чтобы со мной произошло то же, что и с ними?

Это подействовало, врач прониклась ко мне. Гнев сменился на милость. Но вердикт остался прежним – требуй больничный от гематологов.

– Ты сама можешь решать, ложиться или нет в стационар, большая уже девочка. Но я бы тебе советовала лечь, ведь показатель тромбоцитов падает. Напишешь там отказ, если уж точно решила оставаться дома. И они будут обязаны выдать тебе больничный.

– А если нет?

– Ну тогда я, так и быть, выдам тебе больничный. Максимум на две недели. А дальше – решай сама. Больше я ничего сделать не могу.

И на том спасибо... Радовало то, что мне удалось продлить больничный на два дополнительных дня, иначе мне сегодня нужно было бы на работу.

Я вышла к Лёше и разревелась. Во-первых, стало очень страшно от участи двоих «коллег» по беде. Во-вторых, горько и обидно, что я вынуждена бегать и где-то добывать больничный, как будто попрошайка какая-то, да ещё и в то время, когда я должна лежать и беречь ребёнка. За все десять лет работы я брала больничный редко – только при высокой температуре детей, остальное время с ними сидели бабушки и няни. Я всегда ответственно подходила к делу. И для меня было унижительно просить больничный, как будто я хотела отлынивать от работы. Все понимали опасность моей ситуации, сами меня пугали ужасными последствиями и при этом не выдавали больничный. Как так можно?! Мне до сих пор непонятно.

Ну, ладно, придётся ехать всё-таки к гематологам, хотя страшно.

# ПОЯВЛЕНИЕ НОВЫХ ИГРОКОВ НА ПОЛЕ: К СЧАСТЬЮ ИЛИ К ЖГУЧИМ СЛЕЗАМ?

В отделении гематологии сказали, что меня будет осматривать заместитель заведующего – та женщина, к которой я ходила в отделение и с кем говорила по телефону главный врач города. Вот я влипла. Тем более, я забрала анализы: по всем гепатитам – отрицательно, слава Богу, а по красной волчанке титры превышали нормальные в тысячу раз! В интернете я начиталась об этой болезни таких ужасов, подкрепленных красноречивыми картинками, что внутренне стало плохо.

Я поделилась своими страхами с мамой. Оказывается, у папы тоже было подозрение на красную волчанку, и его обследовали. От этого мне стало ещё хуже. Но домашним я ничего не сказала, чтобы не пугать. А сама мысленно твердила, как заведённая, что у меня всё нормально. Не знаю я никакую красную волчанку и знать не желаю! Мне не впервой бояться. Я готова ко всему и буду отстаивать свою мечту – родить здорового малыша, чего бы мне это ни стоило.

К счастью, посещение доктора прошло хорошо. Женщина-гематолог мне и в прошлый раз понравилась, а в этот – тем более. Она не стала упрекать за то, что я не легла в ста-

ционер и даже не позвонила. Посмотрела записи профессора-гематолога, провела осмотр моего тела и задумчиво сказала:

– Это впервые в моей практике! На тромбоцитах в восемнадцать тысяч единиц вы стоите передо мной здоровая и счастливая, и при этом до сих пор беременная! Как?

От этих слов тепло пошло по моему напряжённому телу, и я расслабилась. А она продолжала:

– У меня полно пациентов, у которых на пятидесяти тысячах единиц тромбоцитов неостанавливающиеся кровотечения. Я бы ни за что сама не положила вас, беременную, к себе в отделение. Но раз настаивает комиссия, то, конечно же, я возьму, если показатели ухудшатся. Хотя я не понимаю, куда ещё ниже?!

Я кивала и ликовала в душе. Ура! Мой сценарий идёт своим ходом, время тянется, малыш растёт. Врач продолжила:

– Огромные титры к красной волчанке меня насторожили. Вот вам направление на обследование к ревматологу. Надо найти и устранить причину, чтобы беременность не закончилась фатально. Причём для всех.

Немного страшилок, как всегда, сопровождало мне.

– Хорошо, я съезжу, а дальше что?

– Скорее всего, у вас найдут отклонения, и ревматологи будут принимать решение – лечить вас дальше или нет.

– Что значит «лечить или нет»?

– Если лечение, которое вам необходимо, совместимо с

жизнью ребёнка – пролечат, если нет, то будут думать. Не паникуйте раньше времени, во всём надо разобраться.

– Хорошо, с ревматологами разберёмся.

Оставаться спокойной удавалось всё сложнее. Что значит «если лечение совместимо с жизнью ребёнка»? Как оно может быть не совместимо? Что за очередная ерунда в моей жизни? Врач уже готова была попрощаться со мной словами:

– В рекомендациях пишу: «Полный покой, лучше при любой возможности постоянно лежать дома. Нетрудоспособна». Встретимся после консультации ревматолога, но не позднее, чем через один месяц.

– Хорошо, а вы мне разве не выдаёте больничный, раз мне надо лежать и нельзя на работу?

– Нет, мы больничные не выдаём. Тем более, что вы беременная! Вы состоите на учёте в женской консультации, и они несут ответственность за ваши жизни с ребёнком. Мы только лишь консультируем.

– Но они не дают больничный, потому что по гинекологии у меня всё хорошо, всё плохо только по вашему профилю.

– Ну и что? Вы прежде всего беременны. Тем более, вы здесь наблюдаетесь не по месту прописки. Идите и требуйте больничный! Без него вам никак. Работать нельзя ни при каких условиях! Либо в женской консультации, либо в поликлинике по месту жительства. На основании моих рекомендаций вам должны его дать.

Опять я стала футбольным мячом? Да что же это такое?!

Как тут лежать и не двигаться, если никто не даёт больничный? Да ещё и к ревматологу надо ехать. И в поликлинику иди неизвестно к кому за больничным, раз в женской консультации не дают. Нормальный расклад для женщины, которой надо лежать? Моё состояние даже гематологу непонятно: как я до сих пор на своих двоих хожу и при этом беременная, без признаков болезни?!

Жизнь – такая интересная штука! Я как будто научилась смотреть на себя со стороны. Перед моим взором предстаёт великолепная по драматизму картина обо мне же самой. Что ещё подкинет жизнь? Какие испытания грядут? А то, что грядут, несомненно. Мало того, что я, как футбольный мяч, летаю от гинекологов к гематологам, так теперь ещё и терапевт с ревматологом объявились! В нашем полку прибыло! Кто следующий?

Что опять происходит? Окунуть в себя...

Я всё чаще стала замечать, что мне дома скучно. Оно, конечно, хорошо, что дома, но.... Всё одно и то же. Ходить много и далеко нельзя. В спортзал и на йогу тоже. Только книги, готовка, короткие прогулки, вечером семья. Надо чем-то заняться... Пока я над этим думала, жизнь сама нашла занятие для меня. Нечего так долго размышлять, Оксана. Раз ты не знаешь, чего хочешь, а предпочитаешь динамизм и драйв – получай ревматолога! Да ещё и местного терапевта. А? Не угадала? Но зато теперь не скучно! В следующий раз будешь чётче себе представлять, чего именно хо-

чешь!

Пришлось идти узнавать, где находится местная районная поликлиника. Я давно отвыкла от такого уровня медицины и огромного скопления бабушек, дедушек и недовольных граждан. Заняла место в длинной очереди – насчитала в ней двадцать человек. То, что я беременная, никого не волновало. Кругом постоянно кашляли и сморкались. Ничего, что мне надо постоянно лежать и беречь себя и малыша, как хрустальную вазу?

Я вздохнула. Какие у меня варианты? Сидеть здесь три часа желания не было, и я начала представлять, что быстренько захожу в кабинет без очереди. Просто сидела и представляла.

Буквально через пять минут меня окликнули из коридора:  
– Девушка, беременная! Вы ко мне?

– Я в двенадцатый кабинет, – выйдя из мечтаний, сказала я, ещё не понимая, кто со мной разговаривает.

– Тогда ко мне. Думаю, мы пропустим беременную? – обратилась к очереди женщина в белом халате.

Фантастика! Я не знала, что желания могут исполняться так быстро. Похоже, я на самом деле становлюсь творцом жизни.

Меня подробно расспросили, поохали, позвали заведующую. Для их поликлиники я оказалась диковинкой. Представляю их «радость» от такого экзотического экземпляра. Заведующая начала уговаривать расстаться с малышом:

– Вы что, не понимаете, чем это вам грозит? Вы – мама двоих детей, пожалейте хоть их!» – сказала по-доброму, так мило, что я даже злиться на неё не стала.

Видя, что на меня это не производит абсолютно никакого впечатления, она посмотрела назначения, увидела, что мне надо срочно к ревматологу и ушла звонить. Минут через десять она записала меня на следующее утро к прекрасному, по её словам, врачу-ревматологу в другую больницу и пообещала:

– Выдадим мы тебе больничный, но только после консультации.

– Спасибо, – поблагодарила я и вышла из кабинета.

Я сдала анализ крови. Тромбоциты снизились до шестнадцати тысяч единиц. Но я радовалась, что не меньше десяти! Свобода, время идёт, малыш растёт. Скоро будет уже шестнадцать недель – плацента сформируется полностью, и гормоны для малыша будут не так страшны. На очередном приёме я рассказала профессору про анализ на увеличенные титры к красной волчанке. Созвонившись с лабораторией, он сказал, чтобы я не переживала – ничего страшного, обследоваться надо после рождения малыша.

Как-то всё это непонятно. Одни говорят, что надо сейчас лечить, другие – что можно потом. И никто не знает, что у папы тоже было подозрение на красную волчанку, будь она неладна.

Приближался юбилей Лёши. Ему исполнялось тридцать

пять. Сначала мы решили снять целиком кафе, заказать ведущего, ди-джея, музыку и позвать сорок – пятьдесят гостей. За месяц до этого всё посмотрели, забронировали. Но дата приближалась, а тромбоциты всё падали, как и настроение мужа. Он принял решение не праздновать день рождения в большой компании, а отмечать в семейном кругу, раз такие дела разворачиваются. Как можно планировать, если неизвестно, что будет завтра? Да и не до веселья сейчас. Я была согласна, но видела, что в душе Лёше хочется праздника. Он любит большие компании, свой день рождения. Но ему приходилось отгонять от себя эти мысли, так как действительность была более чем удручающая.

Всем нам, как бы мы ни храбрились, было страшно. Но я не хотела, чтобы из-за меня отменился праздник. Тем более, юбилей моего любимого! И я решила втайне всё организовать, но в уменьшенном варианте: вместо целого кафе снять один зал, вместо сорока человек пригласить только десять самых близких друзей. Я решила: будь, что будет, а день рождения у Лёши состоится. И не простой, а сюрпризный. Обязательно с цыганами, как он и мечтал.

До дня рождения оставалось три недели, и я думала, как мне всё организовать без ведома Лёши. Кроме поисков кафе и обдумывания меню, мне предстояло найти цыган и обсудить с ними сценарий: я хотела, чтобы цыгане ещё и погадали для Лёши. Надо обзвонить всех гостей, заказать торт... Не так много времени осталось, учитывая, что я теперь по-

стоянно ношусь по врачам, и меня везде сопровождает Лёша.

Как мне остаться одной, чтобы всё реализовать? Целых три недели... А можно ли всё бронировать? А если меня положат в больницу? Тромбоциты ведь снижаются, вдруг они достигнут нижней границы? А я всё забронирую, внесу деньги, друзей приглашу... Сомнения без конца атаковали, но я приняла решение: сделаю Лёше сюрприз – и точка! В перерывах между поездками по врачам я то звонила, то уходила куда-либо для реализации своего плана, а если вдруг Лёша меня терял, говорила, что гуляю вокруг дома.

# 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.