

Алена Высоцкая

Рождение бабочки, или Как перестать бояться рака



МИНСК
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЧЕТЫРЕ ЧЕТВЕРТИ»
2017

УДК 821.161.1(476)-3
ББК 84(4Бел=Рус)6-44
В93

Высоцкая, А.

В93 Рождение бабочки, или Как перестать бояться рака /
Алена Высоцкая. — Минск : Четыре четверти, 2017. —
160 с.
ISBN 978-985-581-075-0.

Книга для тех, кто боится рака, задумывается над тем, как его избежать, и особенно для тех, кто столкнулся с онкологией сам или через родных, близких.

Много внимания в книге уделено и вопросам мотивации к жизни женщин вообще: их уверенности в себе, способностям преодолевать трудности, оставаться счастливыми даже в самых критических ситуациях.

Жена, мать двоих дочерей, пережившая рак груди, делится с читателями знаниями, которые приобрела в борьбе с болезнью, чтобы помочь соотечественникам изменить отношение к раку, перестать его бояться и легче переносить лечение.

На собственном примере автор показывает, что человеческие возможности безграничны, что состояние здоровья во многом находится в руках самого человека. Анализирует психосоматические причины возникновения заболеваний. И сквозь призму своего опыта дает читателю возможность заглянуть вглубь самого себя и найти пути в своей жизни, определить в ней главные ценности и приоритеты.

УДК 821.161.1(476)-3
ББК 84(4Бел=Рус)6-44

ISBN 978-985-581-075-0 © Высоцкая А., 2017
© Оформление. ОДО «Издательство
“Четыре четверти”», 2017

«О чем эта книга и почему она заслуживает вашего внимания? Прежде всего, она — о любви... О любви как божественном и исцеляющем даре, который живет в каждом из нас. Для кого она? Я уверена, что она для всех, поскольку каждый из нас является рабом своих страхов в той или иной степени, будь то страх болезни, неудачи и т. п. Алена не побоялась “обнажить” свою историю, рассказать о сокровенном периоде ее жизни, о тяжелом испытании и пути поиска самой себя, внутреннем диалоге маленькой девочки. Ведь книга настолько откровенная и честная, что ее можно сравнить с исповедью.

Благодаря искренности автора, ее любви к жизни у нас есть возможность взглянуть в лицо своим страхам, остаться наедине с самим собой и вместе с книгой начать тот самый диалог, который мы откладываем день за днем, потому что всегда так много важных дел...

Спасибо, Алена, за твою смелость, любовь к жизни и мудрость, которыми пропитана эта книга!»

Ирина Василевская,
руководитель издательской компании

«Удивительно важная и своевременная книга для каждого... Для социальной реальности, где тема тяжелой болезни и страданий все еще игнорируется и обрастает мифами ровно до того момента, когда кто-то сам не окажется в положении заболевшего, или рядом с болезнью близкого человека, или не является частью профессионального сообщества.

Книга в определенной степени является подтверждением психосоматической концепции пусковых механизмов возникновения рака и позволяет предположить, что невыраженные личностные страдания на фоне психических травм, нередко травм детства, постепенно истощают ресурсы организма, обращая эту “непрожитую психическую войну” во внутреннюю войну “злых клеток”.

Каждая глава, как будто несет вопрос, который становится вызовом к внутреннему знанию читателя, трансформируя персональные представления и устоявшиеся взгляды посредством опыта и глубоких переживаний. Боль, стыд, вина, злость и отчаяние, откровенно переданные автором, позволяют приоткрыть завесу многолетних табуированных чувств, приводящих нередко к болезни и саморазрушению.

В книге много светлых переживаний, удивительно тонко и многогранно прорисованных картин, наблюдений за людьми, размышлений. Откровения автора подтверждают мои собственные многолетние профессиональные наблюдения, что Личность — больше чем болезнь...

Книга А. Высоцкой наполнена отвагой и жаждой жизни. Она будет полезна для прочтения не только людям, оказавшимся перед лицом онкологического

заболевания, но и близким, друзьям, специалистам и тем, кто задумывается о своем внутреннем развитии во имя сохранения жизни».

Юлия Чепик,
психолог, системный семейный терапевт,
гештальт-терапевт, супервизор,
специалист в психологии паллиативной медицины,
директор психологического
Центра образования и развития «Верум»

«Книга затронула самое сокровенное — мою душу.

Как необычно увидеть болезнь и отношение к ней с другой стороны — со стороны пациента. В ежедневной гонке, суете, круговерти событий и множества пациентов мы действительно становимся черствее, жестче, не видим за симптомами и проявлениями болезни Человека со его переживаниями, психологическими проблемами. При этом даже представить не можем себя в этой роли, как будто это не может коснуться тебя лично или близких людей, хотя знаний и практических навыков накоплено много, ты прекрасно разбираешься в клинической картине заболевания, понимаешь патогенез, владеешь стандартами обследования и лечения. Но это не то... Это только поверхность той глыбы, которую мы не хотим или боимся приподнять как врачи, потому что можем попасть в неизведанную страну — “зазеркалье”, а там сложно быть уверенным в правильности своих действий, методах лечения и рекомендациях как жить дальше.

Эта книга “приподнимает занавес” и показывает путь, по которому нужно идти каждому врачу, чтобы чувствовать пациента, видеть за болезнью нечто

большее. Да, контакт “врач–пациент” очень важен. Это то, что поможет культивировать, возвращать в душу человека чувство Веры, желание бороться и победить болезнь. Но для этого врач сам должен глубоко разбираться в тонкостях психологии и психосоматики. Именно врач должен стать той “соломинкой” на длинном пути к выздоровлению души и тела.

Это я рассуждаю как практик, ежедневно сталкивающийся с людскими горестями и радостями.

Еще я верю в силу, которая способна свернуть горы, только с ней нужно быть в одном потоке.

Как правильно в книге вскрыты “фурункулы” нашей суетной жизни: “кандалы культа потребления”, “работа ради работы”, “подмена понятий”, “попытки заменить Природное топливо для Души на материальный суррогат” — все это не оставляет шанса Человеку быть счастливым. А как важно радоваться мелочам! С этого родители должны начинать воспитывать своих детей, при этом они сами должны быть примером осознанной жизни. Мне всегда приходит на ум фраза, что главное в жизни не “сколько”, а “как”.

Спасибо за проникновенные и искренние слова, которые, безусловно, помогут людям стать на путь осознания и тем, кто не столкнулся лицом к лицу с этим недугом, и тем, кто уже знаком не понаслышке с ним. Хочу закончить фразой: “Будьте счастливы”».

Наталья Мороз,

акушер-гинеколог высшей категории
(стаж работы в оперативной гинекологии 20 лет),
автор 11 научных статей,
аспирант кафедры акушерства и гинекологии БГМУ,
имеет частную практику

Предисловие

«Пилатов вопрос» в любой области медицины до нашего времени остается без ответа. Что считать здоровьем? Что мы называем выздоровлением? Откуда появляются те или иные заболевания, онкология, рак?

Мы, поколение скептиков, осмотрительны и недоверчивы ко всему, и к себе, в частности. Недостаток информации и страх перед «неизлечимостью» рака формирует соответствующий негативный настрой к процессу лечения, заранее рисуя фатальный исход.

Боюсь ли я рака сегодня? Отвечу — нет. Потому что прошла через болезнь и верю, что оставила ее в прошлом.

Писать эту книгу начала еще до того, как болезнь была побеждена. Я не собиралась ее издавать, предавая огласке свою глубоко личную историю.

Это был мой способ запечатлеть собственные переживания, чувства и трансформации, происходящие в крайне тяжелый период жизни — лечение онкологии.

Что послужило мотивом? Почему возникло желание сохранить в памяти все те моменты, которые предстояло пережить? Ведь все было еще впереди...

Я хорошо понимала, что рак, которого в обществе боятся до дрожи, до помутнения сознания — не просто медицинский диагноз с тяжелыми последствиями. Это звонок Вселенной, крик тела о том, что в жизни, мыслях, душе, где-то в потайных уголках меня что-то случилось, надломилось и уже не может дальше жить и дышать без кардинальных перемен. И было так важно запомнить момент перерождения, переосмысления ценностей, чтобы больше не доводить себя до ручки. Было так ценно запечатлеть тяжелые шаги, которые пройдены, чтобы, оглядываясь назад, сделать работу над ошибками, если это возможно.

Это был этап в жизни, когда разделенные на осколки, разъединенные и разбросанные в разные стороны мои тело, душа, чувства, сознание и подсознание, моя Вера, — через боль и страдания, через трудности и страхи, переживания и сомнения, — соединились, словно две части, в единый, неделимый шов, вернув меня себе самой, сделав цельной и по настоящему крепкой. Я наконец поняла, что жизнь огромна и прекрасна, как мир, и столько всего во мне самой, вокруг меня, что есть смысл жить, наслаждаясь каждой минутой.

До болезни я была женщиной, у которой было все — семья, карьера, успех, возможности, красота, популярность в своей сфере деятельности. Такая гладкая, глянцевая, шелестящая красочная картинка благополучия. Ощущение безостановочного ритма жизни, непрекращающегося потока сил и энергии бежать, бежать, вперед, еще дальше, еще быстрее, сильнее, успеть все, осилить невозможное. Словно олимпийский огонь на зажженном факеле несла я сквозь годы свое желание действовать и объять необъятное. Казалось, что жить еще не начинала, что она, настоящая жизнь, еще где-то впереди, а время можно нещадно подгонять, позволяя себе бездарно пропускать, не вникая, разнообразные мгновения

каждого дня. Из которых на самом-то деле, словно из драгоценных перламутровых бусинок, и состоит прекрасная жемчужная нитка жизни.

И наступил день, когда стало ясно, что в один миг можно потерять все, чем жила раньше, все, что ежедневно окружало, кроме самых близких и дорогих людей, отношений с ними, которые тем дороже стали в такой период, чем сильнее рвалась в клочья тонкая ткань прошлой жизни. Известный факт, тем больше падать на дно, чем выше поднимался раньше. Тем сильнее боль и сложнее испытания, тем труднее вернуть веру в себя, не остановиться и не потерять желание жить дальше.

Дни отчаяния, которые мне довелось пережить, показали, насколько болезнь не щадит никого. Ни деньги, ни успех, ни уровень жизни, ни количество знакомых в записной книжке, ни градус внешнего оптимизма — не являются сто-процентной гарантией того, что можно оставаться бессмертным и непотопляемым. Они же, как ни странно, показали, что из любой ситуации, из самых трудных жизненных событий можно найти выход, извлечь пользу, обернуть себе во благо.

Я, видимо, принадлежу к людям, у которых нет ничего, что они тащили бы за собой как мерт-

вую тяжесть, подавляющую или угнетающую их. Из любого балласта я все время созидала что-то живое, будто все шло впрок. Хотя расплата за это иногда бывала непомерной, так ведь это была расплата за жизнь. И у меня была постоянная Вера, что за ЖИЗНЬ не может быть непомерной расплаты, что бояться переплатить — значит, внутренне умереть.

Это была долгая история выздоровления на разных уровнях материи — тела, души, сознания. Словно другого пути для созидания новой меня и новой жизни не было. Как будто нужно было в каком-то смысле умереть и родиться заново ради неизвестного, другого, нового счастья. Я сделала это, поверив в такую возможность.

Пройдя лечение, обретя новую себя, мир вокруг и, в каком-то смысле, новую жизнь, мне довелось вновь вернуться к социальной активности после долгой паузы, тепло и с удовольствием общаться в частных беседах с женщинами самых разных профессий и возраста. В это время я ощутила, как важно нам, женщинам, иметь источник вдохновения в моменты, когда опускаются руки. Как жизненно необходимо останавливать иногда стрелки часов, стремительно бегущих вдаль, чтобы обернуться к самим себе, тем, настоящим, ко-

торые вне возраста и тела, где-то в глубине души, о которых мы часто беспощадно забываем.

А руки время от времени опускаются у любой из нас. Причины переживаний, эмоциональных падений могут быть самые разные — от накопленных усталости и стресса до тяжелых жизненных трагедий. Руки опускались и у меня.

И вместе с тем пришло осознание, что если мне удалось справиться с бедой, прочувствовать на собственной шкуре, каково это бороться с такой болезнью, выкарабкаться, воспрянуть духом, то я могу поделиться опытом с тысячами женщин, оказавшихся в подобной ситуации. Возможно, это станет источником Веры в победу, вдохновения искать личную причину болезни и собственного пути выздоровления.

Это особенно важно в свете тотального социального стыда перед тяжелыми заболеваниями. Тысячи больных по всей стране, еще больше родственников, друзей, которые их окружают в этот тяжелый период. И большинство боится открыто обсуждать эту проблему, вуалируют, прячут, словно ее нет, будто онкология — могильная плита, которую лучше не сдвигать с места. Точно в лицах людей, переболевших или лечащихся, есть что-то заведомо траурное. Надо сказать, что

во всем мире сейчас развернуто так называемое движение «Антистигма» — борьба против навешивания ярлыков, против невротизации общества в отношении тяжелых болезней. Американские, российские звезды шоу-бизнеса, известные личности, прошедшие онкологию, открыто делятся своими историями, призывая не бояться, вовремя проходить диагностику, вдохновляя соотечественников не сдаваться. В белорусском информационном пространстве я в момент начала лечения не нашла ни одной известной персоны, кто говорил бы об этом лично, пройдя трудный путь. Возможно, никто не сталкивался, может, просто умалчивают. Ведь у нас принято молчать об этом. Лишь спустя много месяцев, по крупицам собирая информацию о соотечественниках, мне удалось прочитать истории тех, кто тоже прошел этот путь.

Масштаб табуированности темы онкологии устрашает. Возникает ощущение, что заболевание — это ярлык, что люди с этим недугом — второго сорта, а говорить о них страшно. Красной нитью через всю книгу я проведу важную мысль: онкология — не приговор. У меня достаточно смелости рассказать подробности жизни человека, который с этим столкнулся. С одной лишь

целью — изменить отношение к этим людям и поубавить количество страха вокруг этой темы.

В Беларуси существует проблема несвоевременной диагностики, позднего выявления онкологических заболеваний. Из-за этого в стране регистрируется довольно высокий показатель летального исхода. На диспансерном учете у онкологов состоит каждый 40-й житель республики. Мне попадались сведения, что если количество больных раком будет увеличиваться такими же темпами, как сегодня, то через 20 лет в Беларуси будет регистрироваться более 78 тысяч случаев рака в год.

До постановки диагноза я, не читая, с ужасом закрывала любые статьи о раке, попадавшие мне на глаза, не могла без содрогания ни слышать, ни видеть ничего по этому поводу. Сегодня, побывав по другую сторону баррикады, понимаю, что не настолько все безысходно. Зря боялась. Я прошла испытание, получив ценный опыт.

Появилось желание вдохновить здоровых женщин, оказавшихся в самых разных жизненных ситуациях, позаботиться о себе, поверить в собственные силы, изменить отношение к жизни, стать более чуткими к внутреннему миру.

Мне захотелось на своем примере показать, как важно жить в гармонии с собой, беречь себя, избегать стрессов и бездушной жизненной гонки, подталкивающей нас соответствовать чужим ожиданиям в ущерб собственной целостности и гармонии.

Возможно, мой опыт поможет кому-то построить собственный компас на безоговорочную победу или вовсе избежать подобных диагнозов.

Я честно поделюсь с вами крайне личными подробностями собственной жизни. Если, прочтя эту книгу, вы скажете, что у вас есть все, чтобы быть счастливой здесь и сейчас, значит, я не зря вкладывала душу и силы в эти страницы.

В интернете вы найдете тысячи книг, сотни серьезных статей о раке, истории людей, которые его пережили и готовы делиться опытом и советами с другими. Почему, несмотря на это, я все же решила написать свои откровения? Да потому, что когда сама столкнулась с ним, много читала на эту тему. И поняла одно: рак — очень интересная болезнь.

Что такое рак? Это механизм саморазрушения организма на клеточном уровне. Когда «свои» клетки начинают вести себя как паразиты, мути-

руя, обрастая кровеносными сосудами, подпитывающими их рост, поглощая все больше здоровых клеток, превращая в себе подобных, увеличивая опухоли в объеме и отравляя организм продуктами своей жизнедеятельности. Онкологи говорят, что развивается процесс по неустановленным до сих пор причинам, в основном медленно, чаще всего это не недели и месяцы, а годы. Поэтому роль своевременной диагностики очень сложно переоценить. Что касается процесса лечения, то он тяжелый. Направлен на «убийство» клеток организма — больных и здоровых, при этом раковые погибают, а здоровые постепенно восстанавливаются. Но медикаментозное лечение не является стопроцентной гарантией полного выздоровления. Кроме физических, существует множество факторов, которые могут влиять как на появление, степень тяжести заболевания, так и на процесс избавления от него.

В этой сложной жестокой болезни очень важно следовать советам врачей и сохранять свой внутренний ориентир в положении «только победа, только жить дальше». В такой ситуации вдохновляют истории людей, которые живут в тех же условиях, что и ты. Не где-то за океанами, за тридевять земель, не в институте в Орландо под при-

смотром профессора Кейт Уилсон, а проходит путь рядового больного в обычной белорусской больнице бок о бок с белорусскими врачами.

К сожалению, как я уже отмечала, таких белорусских авторов в самом начале лечения я не нашла. Нашла их значительно позже, когда книга эта была почти завершена, а лечение — позади. Только опыт Дарьи Донцовой был мне близок, будто и не в Москве она вовсе.

Если судить по номеру на карточке, таких, как я, только в столице десятки тысяч, и неизвестно, сколько по всей республике. Ведь никто не знает точных причин возникновения онкологии, а это значит, что гипотеза «все болезни от неправильных мыслей» вполне может работать. Поэтому я хочу помочь каждому, кто читает эти строки, поверить, что все в его силах. Главное — действовать. А для того, чтобы действовать, нужна мотивация, желание жить дальше. К удивлению, я — человек жизнерадостный, целеустремленный, вдруг перестала узнавать себя. Вдруг не осталось не только сил на борьбу, не осталось понимания смысла жизни как таковой. Это была крайняя точка отчаяния. Впереди — неизвестность, а ситуация сегодняшнего дня кажется настолько трудной, что, представив дальнейшие этапы, опускаются руки и жить хочется с трудом.

После первой «химии» мир казался черной тучей. Понадобилось много сил, чтобы сказать себе: «Соберись, милая, ты еще слишком мало успела в этой жизни, чтобы сдаваться и умирать».

Химиотерапия — сложное испытание. В первые дни после химии выворачивает наизнанку, хочется выть и сброситься с крыши.

В промежутках между курсами накатывает отчаяние, периодически охватывает паника. То лейкоциты упали, то сопутствующие проблемы со здоровьем появились, то стоматит, то вдруг температура на фоне и так полного падения сил. Но организм человека крайне силен. Физически. И еще больше он силен душевно и эмоционально. Как только даешь установку «ЖИТЬ» (не выживать, не просто победить болезнь, считая дни до выздоровления), а именно ЖИТЬ — смакуя каждый день, радуясь следующему шажочку, эпизоду... И каким-то чудесным образом в твои монотонные будни врывается вихрь энергии. Позже откуда-то появляется желание приготовить завтрак домашним и порадоваться, что сегодня чувствуешь себя лучше, находятся силы перечитать Пушкина. Радуешься ничего не значащим мелочам, но, удивительно, это окрашивает повседневность в краски. Из всех этих мело-

чей и состоит жизнь. Из мелочей каждодневных. Умение наслаждаться малым, умение выделять вдохновение из серого клубка повседневности — это подарок.

Однако весь этот путь уже позади. Сегодня я снова в строю, счастлива, полна энергии и энтузиазма жить и творить дальше, несмотря на все побочные эффекты и последствия лечения. И если это смогла я, хочу верить, что сможете и Вы.

СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы о книге (<i>Ирина Василевская, Юлия Чепик, Наталья Мороз</i>)	3
Предисловие	7
<i>Часть 1.</i> «У вас рак...»	20
<i>Часть 2.</i> За что? Почему? Что теперь?	24
<i>Часть 3.</i> Операция. Первая «химия»	42
<i>Часть 4.</i> Почему Беларусь?	55
<i>Часть 5.</i> Страх, который нас убивает	60
<i>Часть 6.</i> Посмотреть смерти в глаза	76
<i>Часть 7.</i> Забота о себе. Компас жизненных ценностей. Чувства	82
<i>Часть 8.</i> Друзья, родственники, поддержка, чистка рядов	94
<i>Часть 9.</i> Красота, которую не отнять	108
<i>Часть 10.</i> Движение, тренировка, образ жизни, питание	117
Послесловие	129
<hr/>	
Эти белорусские женщины победили рак	137