Порой хорошая история
человеку нужнее, чем пища

AMY NEWMARK, foreword by FRAN DRESCHER

Chicken Soup for the Soul®

FIND YOUR INNER STRENGTH

101 Empowering Stories of Resilience, Positive Thinking & Overcoming Challenges

CSS

Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC
Cos Cob, CT

ЭМИ НЬЮМАРК, предисловие ФРЭН ДРЕШЕР

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

101 ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ИСТОРИЯ

о сильных людях
и удивительных
судьбах

Москва
2017

УДК 821.111-32(73)
ББК 84(7Сое)-44
Н93

Amy Newmark. Foreword by Fran Drescher
CHICKEN SOUP FOR THE SOUL:
FIND YOUR INNER STRENGTH
101 EMPOWERING STORIES OF RESILIENCE,
POSITIVE THINKING & OVERCOMING CHALLENGES

This edition published under arrangement with Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC, PO Box 700, Cos Cob CT 06807-0700 USA. Copyright © 2014 by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC. All Rights Reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the written permission of the publisher. CSS, Chicken Soup for the Soul, and its logos and Marks are trademarks of Chicken Soup for the Soul Publishing LLC.
Russian Language rights handled by Nova Littera SIA, Moscow in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. CSS, Chicken Soup for the Soul и логотипы являются торговыми марками Chicken Soup for the Soul Publishing LLC.

Перевод *Алексея Андреева*

Ньюмарк, Эми.
Н93 Куриный бульон для души: 101 вдохновляющая история о сильных людях и удивительных судьбах / Эми Ньюмарк ; предисл. Фрэн Дрешер ; [пер. с англ. А. Андреева]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 464 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-699-96779-7

Иногда плохие вещи случаются с хорошими людьми. Это сложно принять. И еще сложнее согласиться с тем, что от перемен никуда не деться и к старой жизни нет возврата. Перед нами выбор: страдать и жалеть себя — или встать на ноги, вытереть слезы и начать решать проблемы по возможности смело и красиво.

Мы гораздо сильнее, чем думаем, по крайней мере, становимся сильными, когда этого требует от нас жизнь. Вдохновляющие истории из этого сборника «Куриного бульона» помогут преодолеть любые испытания.

УДК 821.111-32(73)
ББК 84(7Сое)-44

ISBN 978-5-699-96779-7

© Андреев А.В., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Содержание

Предисловие. *Фрэн Дрешер* 11
Вступление. *Эми Ньюмарк* 16

Глава 1
КАК БОРОТЬСЯ С САМОРАЗРУШЕНИЕМ

Выход из пике. *Ли Стейнберг* 23
Таблетки. *Мария Морин* 26
Я сошла с ума? *Джей Льюис* 31
Не будьте такой, как я. *Венди Хоард* 36
Как я нашла настоящих друзей. *Зое Найтли* 42
Господь помог, когда я стоял у последней черты. *Том Монтгомери* 47
Научись радоваться жизни. *Хэйли Грэхам* 51
Мысли о будущем, воспоминания о прошлом. *Жаклин Лори* 55
Страшная история. *Сюзан Рэндалл* 59
Писать, чтобы выздороветь. *Барбара Алперт* 62
В жизни так много возможностей! *Меган МакКэнн* 64

Глава 2
КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ

Надежда — лучшее лекарство. *Рисса Воткинс* 71
Рак, моя история. *Гейл Моррис* 76
День Благодарения за невозможное. *Джинджер Бода* . . . 80

«Мать рядом, ребенок спокоен». *Сюзанн Ковен* 84
Клянусь своим сердцем. *Гвин Шнек* 89
Как я выжила. *Алис Мусчани* 93
Избавиться от анорексии. *Саманта Молинаро* 97
Фарфоровый бог. *Кэйти ЛаМарш* 101
Здоровая доза юмора. *Ник Никсон* 106
Неожиданные подарки. *Дебби Сингер* 110

Глава 3

КАК ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ

Слова отца. *Шерил Харт* 115
Обещание моему сыну. *Джинджер Кац* 118
Парень, которого я любила
и потеряла. *Гейл Соботкин*. 121
Шаг за шагом. *Кейти Глоу* 124
Подарок. *Джо Дейвис* 128
Первый день рождения после смерти. *Бетси Льюис* . . . 133
Радость побеждает страх. *Ким Сили* 137
Самодельные открытки. *Рачелл Харп* 141
Пока смерть не разлучит нас. *Роуз Кос* 144
Бонус. *Патриция Галлерос*. 148

Глава 4

КАК ЖИТЬ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Что я сделала ради любви. *Лоррейн Каннистра* 155
Новая улыбка. *Кейти Бангерт*. 160
Тысяча шестьсот шестьдесят граммов.
Дебби МакНотон 164
Увидеть меня такой, как есть. *Линн Фитцсимонс* 167

Как я открыла в себе художника.
Тэмми Раггл 171
Потери, сожаления и тянучки. *Сара Мэтсон* 175
Друзья в зеркалах. *Кэрол Луттйухан* 178
Встречать перемены улыбкой. *Барбара Алперт* 181
Понимание и зрение. *Кэрол Флейшман* 185

Глава 5

НОВАЯ НОРМА, И КАК ЕЕ ПРИНИМАТЬ

Не просто на всю жизнь. *Джил Дейвис* 191
Это все у тебя в голове. *Сидни Логан* 195
У него все хорошо. *Су Рославски* 199
Надежда на чудо. *Челси-Энн Лоренс* 202
Когда хочется сказать: «Дай пять!» *Валери Бенко* 206
Красота, достойная высшей похвалы. *Кейси Хансон* . . . 209
Лопнувшая струна. *Лиан Картер* 212
Где папа? *Лиз Тарпи* 217
Я выбираю надежду. *Шерри Вудбридж* 220
День за днем. *Кэрол Хайцер* 223
Штормовое предупреждение. *Элизабет Уотерс* 227
Победа над смертью. *Женевив Вест* 231
Бананы для Гарри. *Дебра Форман* 234

Глава 6

ПРИЗНАТЬ, ЧТО ТЫ НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ

Аптечка надежды. *Джо Игер* 239
Я толстая и свободная. *Карен Фрейзер* 242
Каково быть королем. *Райкумар Тангавелу* 246

Пальцы на ногах. *Мелисса Кодилл* 249
Внутренний враг. *Френсис ДиКлементе* 251
То, что делает ее особенной. *Садия Родригез* 255
Найти свое место под солнцем. *Луис Кардона* 259
На своих условиях. *Лиан Картер* 262

Глава 7

КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

Встретить Бога на реалити-шоу. *Ник Фагер* 267
Самостоятельная жизнь. *Тереза Сандерс* 272
Проект «Добрые дела». *Эндрю Налиан* 276
Очень плохой рисунок. *Алиша Бертин* 280
Другие люди. *Мелисса Вутан* 284
Всем миром. *Фоксглав Ли* 288
Ядовитый плющ. *Дебра Браун* 292
Волны благодарности. *Алаина Смит* 296

Глава 8

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ

Судебный процесс: США против моей матери. *МакКензи Вот* 303
Уроки клоуна. *Мэри Зилиак* 307
Бежать, чтобы выжить. *Сю ЛеБретон* 311
Начать жизнь заново в восемьдесят лет. *Джоан Дэйтон* 315
Помощь. *Анн Витале* 319
Еще один шаг, дорогая. *Женевьев Госселин* 323
Доброе сердце. *Анита Стоун* 327
Сила детского голоса. *Кэтлин О'Грейди* 331

Выздоровление. *Нэнси Панко* 336
Конверты надежды. *Марша Джордан* 340
Менее исхоженный путь. *Джоан Стеффенсон Даффин* 344

Глава 9

КАК СКАЗКУ СДЕЛАТЬ БЫЛЬЮ

В ожидании Киры. *Шэннон Франклин* 351
Джон. *Мег Мастерсон* 355
Подруга той, с кем никто не дружит. *Нелли Дей* 359
Что для меня означают «ограничения». *Джеми Тадржински* 364
Никогда не поздно стать тем, кем ты мог бы стать. *Линда Лохридж* 368
Вот прокатились! *Диан Николсон* 372
Путешествие на Гранд-Каньон. *Барбара Бонли-Пэр* 375
Понедельник каждый день. *Билл Янг* 380
Вот это настоящее лечение! *Энтони Смит* 383

Глава 10

КАК ОПРАВИТЬСЯ ПОСЛЕ УДАРА СУДЬБЫ

Колокола надежды. *Диана Лоу Маклахан* 389
Бывшая миссис Несчастная. *С. А. Тибодо* 393
Молчание не всегда золото. *Джоси Виллис* 398
Как я защищала своих детей. *Сил Райан* 402
Старые новости. *Диана Старк* 406
Простить, но не забыть. *Марла Турман* 410
Внутренняя сила. *Даллас Вудберн* 414
Дыхание надежды. *Лиза Поулак* 418

Чудо старения. *Мэнди Иан* 422
Трагедия без злодеев. *Бриджет Фокс Хакаби* 425
Восстать из пепла. *Сандра Сладкей* 429
День Независимости. *Эллари Прентис* 433

Знакомьтесь с нашими авторами 436
Знакомьтесь с нашими создателями 450
Благодарности. *Эми Ньюмарк* 453

Предисловие

Меня попросили написать предисловие к этой книге — видимо, потому, что я ни от кого не скрывала трудностей, с которыми сталкивалась, преодолела их и стала сильнее.

В жизни случается, что плохие вещи происходят с хорошими людьми. Но большинство хороших и плохих событий в нашей жизни помогает нам стать лучше. Мы становимся более щедрыми, заботливыми и внимательными, более любящими, у нас появляется сострадание к людям, мы больше живем в настоящем, чем в своих воспоминаниях или мечтах. Недаром говорят, что в сложные моменты раскрывается настоящий характер человека.

Беда обычно приходит, когда мы ее совсем не ждем, и меняет жизнь человека раз и навсегда.

Иногда сложно понять, что произошло. И еще сложнее согласиться с тем, что от перемен никуда не деться и к старой жизни нет возврата.

Перед нами выбор: страдать и жалеть себя — или встать на ноги, вытереть слезы и начать решать проблемы по возможности смело и красиво. Можно похоронить себя заживо, а можно сказать себе: моя жизнь изменилась и я ищу выход из сложившейся ситуации.

> В жизни случается, что плохие вещи происходят с хорошими людьми.

Я пережила рак. За два года я сменила восемь врачей и в конце

концов услышала диагноз: радикальная гистерэктомия[1]. Мне было сорок два года, и я не хотела верить в необходимость серьезной операции. У меня не было детей, и теперь я уже никогда не смогу родить.

Не могу передать, как я расстроилась. Я чувствовала, что меня предали врачи и собственное тело. Почему это случилось со мной? Обычно я заботилась о других, а теперь окружающим пришлось заботиться обо мне.

Раньше я думала, что я — супергерой, самая сильная и умная женщина на земле, которой суждено вершить великие дела. Я считала, что всегда и во всем должна быть идеальной, и ощущала ответственность за всех, кого любила и кто был мне близок.

То, что у меня нашли рак, не только потрясло меня до глубины души, но и начисто избавило от моего фальшивого «я», с которым я прожила большую часть жизни.

Впервые я почувствовала себя слабой, испуганной и совершенно не контролирующей ситуацию.

Рак изменил всю мою жизнь. Эту болезнь невозможно пережить без помощи близких людей. Мне пришлось признать, что я — не супергерой, а обычная земная женщина, такая же смертная, как и все остальные.

Когда мне сообщили диагноз, я собрала в кулак всю свою смелость и позвонила родителям. Я знала, что это известие причинит им много горя. Я всегда стремилась быть независимой и не быть обузой ни для кого, особенно для своих родителей.

Моя мать выслушала меня спокойно, хотя я уверена, что, повесив трубку, она закричала во весь голос. Я приняла предложение родителей переехать в Лос-Анджелес, чтобы они могли за мной ухаживать после операции. Так я превратилась в человека, о котором заботятся.

---

[1] Заболевание, для лечения которого требуется операция Вертгейма, то есть расширенная экстирпация матки с придатками (*прим. пер.*).

Раньше я вела совершенно неправильный образ жизни, и это наверняка повлияло на то, что у меня появился рак.

Человек не в состоянии постоянно отдавать, отдавать и только отдавать и при этом никогда не брать. Это путь эмоционального банкрота. Я и сама чувствовала, что у меня не осталось энергии и я бегу по инерции.

За все приходится платить.

Что еще со мной произошло? Я уже была в разводе, и мы с моим бывшим мужем Питером даже не разговаривали. Развод был моей идеей. Питер возражал против него. Он так расстроился, что уехал в Нью-Йорк сразу же после того, как сняли последний сезон «Няни» / The Nanny. Отношения с бывшим мужем были для меня источником переживаний, вины и грусти.

Но когда наша менеджер Элейн сообщила Питеру, что у меня рак, он перестал на меня злиться. Он испытывал ко мне только любовь. Мы с ним до сих пор остаемся лучшими друзьями.

А потом это произошло! У меня появилось вдохновение, которое помогло мне вернуться к нормальной жизни. Я решила написать книгу о том, что пережила (неправильно поставленный диагноз и неправильное лечение), чтобы подобное не случилось с другими людьми.

Я написала четыре черновых варианта от руки и только после этого нашла свою манеру и стиль. Это был катарсис, и в результате я поняла, что рядом с горем живет радость.

Мой бойфренд придумал название книги «Рак-дурак»[1]. Она попала в список бестселлеров газеты New York Times и стала началом моей новой жизни.

Потом я поехала выступать с мотивационными лекциями, и тогда меня осенило. Мне стало понятно, что надо изменить наше мышление, стиль жизни и цели применитель-

[1] По англ. Cancer Schmancer, выражение, в котором использовано вошедшее в американский английский язык слово schmuck (идиш), означающее «тупица, ничтожество» (*прим. пер.*).

но к здоровью. Так родилось движение Cancer Schmancer за раннее диагностирование рака у женщин.

У этого движения следующие цели:

1. Превратить пациента в «потребителя медпрепаратов и услуг».
2. Знание — сила, поэтому на ранних стадиях существуют максимальные шансы вылечить болезнь.
3. Проводить очищение всего дома потому, что дом — это очень токсичное место, в котором мы проводим большую часть времени.
4. Активно работать с избирателями и политиками, чтобы донести до общественности необходимость просвещения людей в вопросах борьбы с раком на ранних стадиях, а также введения более жесткого законодательства по использованию химических препаратов.

И представьте себе — лед тронулся!

Мое имя было упомянуто в записях слушаний в Конгрессе, и меня назначили послом доброй воли по вопросам здравоохранения при госдепартаменте США.

Иногда самые дорогие подарки судьба преподносит нам в некрасивой и отталкивающей упаковке.

Теперь я занимаюсь проблемами, связанными с политикой, образованием и медицинским обслуживанием на общемировом уровне.

Моя боль поставила передо мной цель и помогла найти смысл в совершенно бессмысленном. Сейчас я веду гораздо более здоровый образ жизни, чем раньше. Я стараюсь не забывать о своих чувствах и слабых сторонах. Наконец, я научилась не только отдавать, но и получать, и всегда учитывать свои интересы, принимая важные решения.

Я стала активистом, филантропом и начала бороться за сохранение окружающей среды. Благодаря духовному

росту у меня сложились теплые и зрелые отношения с любовью моей жизни, замечательным мужчиной по имени Шива.

Я никому не пожелаю переболеть раком, но я даже рада тому, что у меня было это заболевание, и я с ним справилась, потому что в результате я сама стала лучше.

Иногда самые дорогие подарки судьба преподносит нам в некрасивой и отталкивающей упаковке.

Фрэн Дрешер