

#РАКДУРАК

Е Л Е Н А
Т А Т А Р К И Н А

#РАКДУРАК

МОЙ ВНЕЗАПНЫЙ СТАРТ НОВОЙ ЖИЗНИ



Москва
2017

УДК 159.9
ББК 88.52
Т23

Татаркина, Елена.

Т23 #ракдурак. Мой внезапный старт новой жизни / Елена Татаркина. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 192 с.

ISBN 978-5-699-89061-3

Эта книга о настоящих чудесах, но она не имеет ничего общего с мистикой или чем-то подобным. В ней описан год моей жизни, который я провела в боксе, раком и который доказал мне, моим близким и множеству незнакомых мне людей, что чудеса случаются.

Книга для того, чтобы подсказать людям, как справиться со сложными жизненными ситуациями. Она для тех, кто запутался и не знает, куда идти, для того, кто «приболел» или, наоборот, уже в ремиссии, для тех, кто хочет научиться вновь ценить жизнь, готов менять ее к лучшему прямо сейчас.

Когда начинаешь видеть что-то хорошее даже в самой «безвыходной» ситуации, можно однажды утром проснуться невероятно счастливым, даже если через полчаса у тебя начнется очередной курс химиотерапии. По себе знаю!

«Трогательная и одновременно отрезвляющая история не прорак, а про силу. Если в жизни не хватает скрытых или мотиваций, пары страниц этой книги будет достаточно. Не говоря уже про все!»

РИНАТ КАРИМОВ, @rinat_vs_lymphoma, смог победить лимфому, сейчас находится в ремиссии.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-89061-3

© Татаркина Е.А., текст, 2016

© Фишер В.В., фото, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Содержание

Собственно говоря...	7
День, когда все изменилось	15
Как жить с болезнью.	28
Выздоровливают только те, кто верит	38
Что такое операция.	52
Депрессия.	66
План выживания в больнице.	76
Как помочь заболевшим близким	89
Как себя вести во время болезни	99
Как помочь самому себе	109
Что дает болезнь	127
Мысли материальны.	141
Про любовь	148
Новая жизнь.	154
Ремиссия	166
Глава от мамы.	172
Не забывайте про фонды!	180
Моим дорогим подписчикам	182
Благодарности	185

Собственно говоря...

Я долго думала, как точно передать суть этой книги, объяснить, про что она, и пришла к выводу, что, пожалуй, самое верное определение помещается в одно слово — жизнь. Как бы абсурдно это ни звучало, но история моей борьбы с лимфомой, которая вызывает холодок в сознании любого человека, — не что иное, как повествование о жизни, о том, как она многогранна и удивительна, и о том, что не существует черного и белого, а счастье определяется только нами. И еще о том, что, даже тяжело болея, можно быть абсолютно довольным человеком.

В июне 2015 года в дверь моего дома постучалась болезнь — незваная гостья, которую никто не ожидал и уж точно не приглашал. Так я познакомилась с лимфомой — неприятной «дамочкой», которая уверенно поселилась в моем организме в виде злокачественного поражения лимфатической системы.

Конечно же, я была уверена, что именно со мной этого никогда не случится, и жила обычной жизнью, как и все мои ровесники. Так думает каждый здравомыслящий человек, у которого нет никаких тревожных предпосылок. И вот в мою жизнь неожиданно ворвались фразы и процедуры, о

которых раньше я слышала только в кино. Нормой стали химиотерапия, таблетки, больница и врачи. До тех пор я не пролежала в больнице ни дня, ни разу ничего себе не ломала, да и вообще не болела ничем, серьезнее ОРВИ.

К тому, что ты можешь заболеть, невозможно быть готовым, да и не нужно. Не была готова и я, не были готовы моя семья и мои друзья. Никто не учил нас, как с этим справляться, бороться и жить, мы действовали по обстоятельствам, и нашим главным девизом было следующее утверждение: «Будем решать проблемы по мере их поступления». В итоге у нас вроде неплохо получилось, поэтому мне есть что рассказать.

Если вы никогда ранее не сталкивались с раком, скорее всего, ваши представления о нем ошибочны. Почему-то о нем ничего толком не рассказывают, мы всего лишь знаем, что это «страшно и смертельно». Но на самом-то деле это заболевание, как и многие другие, излечимо!

О раке мы всего лишь знаем, что это «страшно и смертельно».

Я столкнулась с полной неизвестностью, она-то, наверное, и пугала меня больше всего. Знаете, когда идешь на первые курсы химиотерапии, думаешь, что нужно как-то к этому готовиться, не может же быть все так просто! А потом ложишься в больницу, и уже на следующий день тебе ставят первую в твоей жизни капельницу с химиопрепаратами. Да, вот так просто, в палату заходит медсестра с бутылкой и подключает ее к катетеру в вене. Хоп, поздравляю, первый курс химиотерапии состоялся!

#РАКДУРАК

Сперва боишься пошевелиться, не уследить за капельницей... Не помню, сколько у меня их было за тот год, но знаю точно, что я «подружилась» с ними и перестала бояться. У меня даже получалось спокойно с ними спать, есть, сидеть, рисовать и жить, даже если они были установлены в вену правой руки.

Мое «завтра» омрачилось смертельным диагнозом, но из-за этого жизнь не стала кошмаром.

Со временем понимаешь, что рак — это не другой мир, как может показаться на первый взгляд, и все эти «лысики» вокруг — не существа с другой планеты. Они такие же люди, разные и при этом совершенно обычные, но которых связывает одна неприятная болезнь. Онкологический центр — совсем не страшная лаборатория, в которой проводятся мучительные процедуры, а место, где долгие годы работают врачи, а ты какое-то время здесь лечишься.

Жизнь — прекрасная штука, и прекрасна она тем, что мы ничего не знаем о завтрашнем дне. Мое «завтра» омрачилось на какой-то момент страшным диагнозом, но из-за этого жизнь не превратилась в кошмар; я не вспоминаю больницу как мучения и страдания, не воспринимаю болезнь каким-то наказанием. Моя память удивительным образом стерла всю боль, все расстройство и переживания. Наверное, чем больше испытаний ты получаешь, тем больше открывается шансов разглядеть счастье. Теперь я знаю ему цену, осознаю, с чем нужно сравнивать и по какому контрасту измерять свое благополучие. Также я понимаю, как важно

научиться видеть и создавать праздник в своей жизни, а не ждать его. Ведь жизнь — это то, что мы видим и творим каждый день сами.

Эта книга о личных ощущениях, моей жизни и совсем немного о лечении. Я могу рассказать о том, как настроиться на успешное лечение, не унывать, как помочь тем, кто болеет, но в этой книге вы не найдете ответов на вопрос: откуда берется рак, как его избежать и как вылечиться, особенно листом подорожника. Лечить должны врачи. К слову, **врач — это лучшая профессия, которую я знаю.** Эти люди — настоящие герои своего дела, которые каждый день совершают подвиги. Не найдете вы и размышлений, за что человеку дается болезнь.

Происхождение этой страшной болезни невозможно объяснить даже на конкретном примере отдельно взятого пациента; не существует каких-то однозначных причин, это всегда целый набор факторов и сложных изменений, происходящих в человеческом организме.

Я хотела во время лечения не вызывать жалость у окружающих.

Хороши все способы лечения, если они имеют результат. Тем не менее я склонна доверять свою жизнь врачам и советую всем поступать так же. По своему опыту и на примерах многих своих приболевших знакомых, я знаю, что современные способы лечения весьма эффективны.

Что касается вопросов вроде «за что?» и «почему именно я?», то они мне вообще кажутся неуместными. **Болезнь — не наказание за какие-то грехи, и заслужить ее невозможно.** В нашей жизни происходят пози-

#РАКДУРАК

тивные и негативные события, и иногда — независимо от наших желаний. К сожалению, на некоторые вещи мы повлиять не в состоянии, и если с вами приключилась болезнь, воспринимайте ее как очередное событие в жизни, неприятное, зато временное.

*Хорошо то лечение, которое имеет результат.
Поэтому я доверяю свою жизнь только врачам.*

За прошедший год со мной случилось столько всего, что порой хочется считать это просто дурным сном. Подобного я не пожелаю никому и никогда. На самом деле сложившаяся ситуация может стать неплохим трамплином — для падения вниз или для изменений в лучшую сторону, тут уж каждый решает сам для себя.

Прочитав эту книгу, возможно, вы поймете, что, для того чтобы стать немного счастливее, удачливее и успешнее, не обязательно переживать какое-то потрясение вроде болезни, достаточно просто захотеть стать счастливым. Жизнь происходит здесь и сейчас, и не надо ждать какого-то особенного события, нужных людей или хорошей погоды. Другое дело, что важно уметь сохранить тонкую грань между эгоизмом и удовольствием. Я нахожу смысл жизни в том, чтобы делать этот мир лучше, и в первую очередь своим примером. Если каждый человек будет стараться стать лучше, честнее и поступать правильнее, мир автоматически станет таким.

Все, чего я хотела во время лечения (кроме как выздороветь), — так это не вызывать жалость у окружающих. Для меня это и раньше, до накрывшей болезни, было болезнен-

Елена Татаркина

ным вопросом, а во время лечения даже слышать не хотелось, что кому-то меня жалко.

В больнице была санитарка, которая, однажды зайдя в нашу палату, стала причитать:

— *Ой, бедненькие, сколько же вам мучиться, такое тяжелое лечение! Бедняжки!*

Сказать, что мне это резануло по ушам, — ничего не сказать. Однако я спокойно и с улыбкой посмотрела на нее и ответила:

— *Нас не нужно жалеть, все это временно!*

Думаю, она поняла, что выбрала не самые лучшие слова поддержки.

Да, **лечиться тяжело, больно и страшно**. Назвать это веселым приключением я, конечно, не могу; безусловно, это стресс для организма. Но нет ничего хуже, чем жалеть себя! Стоит только поддаться жалости окружающих и своей собственной, как в организме словно включается какая-то кнопка, усиливающая все боли и другие проблемы в организме. Несомненно, можно согласиться на адекватную помощь и слова поддержки, но никогда и ни при каких обстоятельствах не стоит позволять людям жалеть вас.

Я весила 39 кг при росте 165 см.

Вы бы видели, с каким гордо поднятым носом я «гоняла» по отделению в джинсах в обтяжку и в пуховике, потому что все другое было велико, а без куртки я мерзла. Сейчас-то я понимаю медсестер и врачей, которые цокали языком на мою худобу. Страшно представить, что я весила 39 кг при росте 165 см, настоящая анорексичка. Но я каждый день повторяю, что сегодня чувствую себя лучше, чем вчера; я знала,

#РАКДУРАК

что с каждой неделей и очередным месяцем приближаюсь к победе. Сегодня я могу констатировать, что значительно приблизилась к желаемому самочувствию, хотя отголоски лечения по-прежнему ощутимы.

Я полноценно проживала каждый день, не скучала, не страдала, старалась не плакать. И дело не в том, что я какая-то особенная или из числа супергероев, просто у меня было именно такое ощущение и желание.

*Хочешь быть здоровым — не нервничай
и высыпайся; хочешь прогнать из головы дурные
мысли — не бездельничай и работай.*

Замечу, что предпочла бы забыть эту историю, как страшный сон. Я не из числа тех, кто кичится своим диагнозом, испытаниями, операциями и «боевыми» шрамами, да и вообще не очень уютно чувствую себя, разговаривая о болезни. Поэтому не считаю ее самым значимым событием в моей жизни и не воспринимаю больницу как какое-то особенное место. Возможность жить нормальной жизнью — ценнее всего на свете.

Я вынесла из своего «приключения» массу полезных уроков. Теперь точно знаю: хочешь быть здоровым — поменьше нервничай и побольше спи; хочешь прогнать из головы дурные мысли — поменьше бездельничай и больше работай. Хочешь быть счастливым — научись сам нести добро в окружающий мир.

Жизнь намного проще, чем может показаться на первый взгляд, намного лучше и более непредсказуема. А еще — она только в наших с вами руках, нужно научиться полностью брать ответственность за нее.

Елена Татаркина

Вместо болезни лучше сосредоточиться на том, как найти в жизни свое место, а в свободное от лечения время постараться обрести понимание счастливой жизни и помочь сделать это не только своим близким, но и окружающим людям. Вы даже не представляете, как много в этом мире тех, кому нужна помощь, и как много могут значить теплые слова.

Раньше я всегда думала: «Что же мне загадать?» Теперь у меня всегда наготове главное и единственное желание: «Здоровья мне и моим близким», потому что все остальное я получу от жизни сама.

День, когда все изменилось

Как вы узнали, что болеете? На этот вопрос я отвечала сотни раз. Мне задавали его друзья, знакомые, врачи, студенты-медики, соседи по палате, подписчики в социальных сетях. Иногда я не отвечала. Понимаю, что всем интересно узнать ответ, но об этом не всегда хотелось говорить.

В конце весны 2015 года я сменила работу и очень ей гордилась. Молодой коллектив, заказы из разных точек мира, творческая атмосфера, даже вид из окна офиса невероятный... Мне казалось, что я нашла работу мечты и свое место в жизни. Кроме того, я решила пересмотреть свои взгляды на жизнь, интересовалась материализацией мыслей, очень старалась думать в положительном ключе. Словом, интересная насыщенная жизнь молодой девушки и всё для того, чтобы быть безмерно счастливой. Но я себя таковой не ощущала, а, как и многие, искала проблемы и самозабвенно занималась самокопанием.

Сначала возник странный сухой кашель. Через неделю не проявилось никаких признаков простуды, зато иногда начала подниматься температура до 37–38 °С; один раз я проснулась ночью от жара и лихорадки, но с утра снова все пришло в норму.