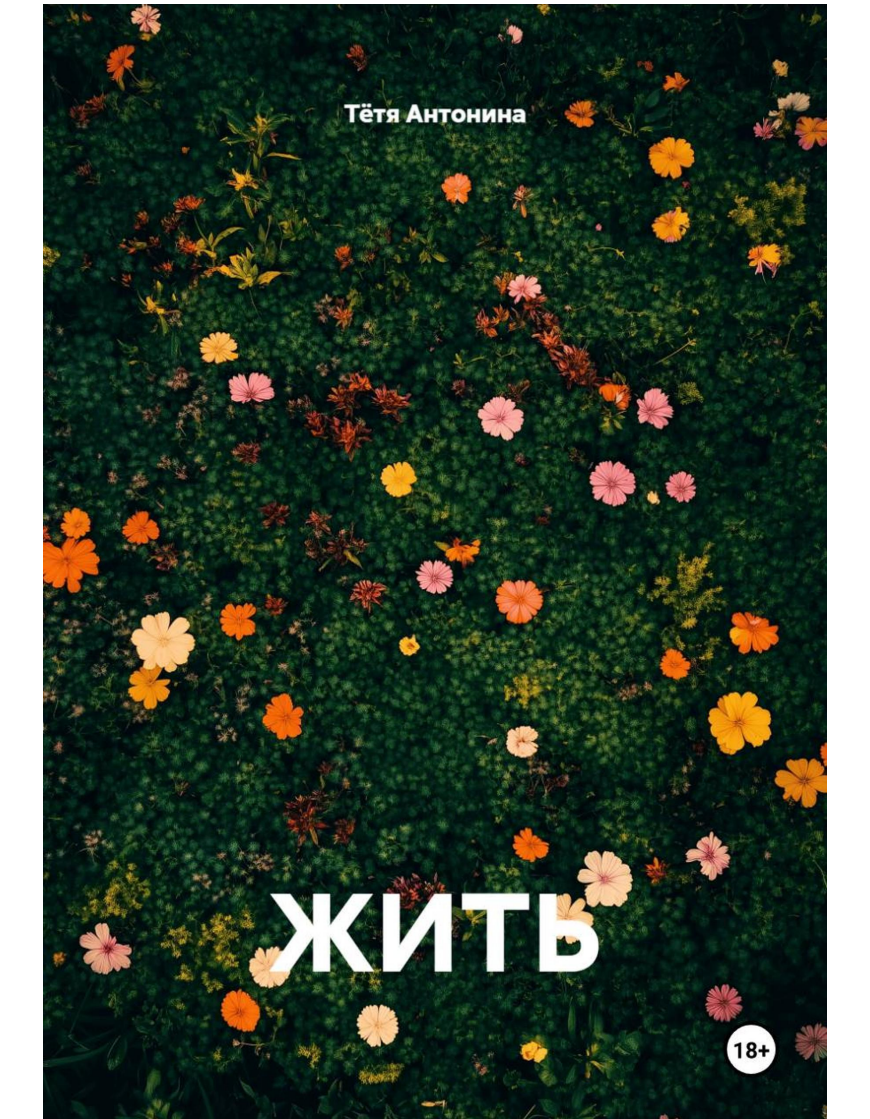




Тётя Антонина

ЖИТЬ

18+

Тётя Антонина

ЖИТЬ

<https://litres.ru/74626379>

SelfPub; 2026

Аннотация

Автобиографическая повесть «Жить» — это честный и глубокий рассказ о переживании тяжелой болезни, операции и инвалидности. Автор, молодая женщина, описывает, как за полтора года от постановки диагноза до операции она прошла через бесконечные кровотечения, госпитализации, потерю веса и сил, эмоциональное онемение и отчаяние.

Кризис затрагивает не только физическое, но и психическое состояние: она утрачивает способность чувствовать, теряет интерес к жизни и задаётся вопросами о смысле страдания. Через обращение к вере, переосмысление детских травм и прошлого опыта она постепенно учится заново чувствовать, принимать свои эмоции и ценить жизнь.

Книга состоит из двух частей — «События» и «Чувства» — и представляет собой исповедь, размышление о теле и душе, о выборе и судьбе, о том, как, потеряв здоровье, можно обрести внутреннюю опору и научиться жить полноценно.

Не история исцеления. История возвращения к себе.

Тётя Антонина

ЖИТЬ

КРИЗИС (СОБЫТИЯ)

От постановки диагноза до операции прошло полтора года, из которых год болезнь меня почти не беспокоила, а потом вдруг начала бесконечные атаки с кровотечениями, меня постоянно госпитализировали, я потеряла контроль над здоровьем и жизнью.

Организм постепенно отключал функционал по мере необходимости: снизил уровень энергии, отключил менструацию, снизил когнитивные возможности, отключил эмоции, оставил лишь инстинкт самосохранения, который со временем тоже постепенно угасал.

На фоне бесконечных кровотечений я быстро потеряла возможность бороться из-за плохого самочувствия и абсолютной слабости. Я лежала в постели, одна в квартире, слабая, худая и голодная, и не находила сил встать и приготовить еду.

Когда мне звонили сестра или брат, я говорила, что все в порядке, хотя уже понимала, что мне нужна помощь, но попросить о ней не могла. Я не могла себе представить, как можно взять и повесить себя на них, у них дети, работа, дела, планы. Рассказать маме я тоже не могла, я боялась, что эта новость вызовет у неё сердечный приступ. С друзьями

и приятелями по теперь непонятным для меня причинам я перестала общаться.

Я решила, что пусть всё будет так, как сложится само, если я никак не могу повлиять на ситуацию.

Сейчас, оглядываясь назад, я не узнаю себя в этом поведении. Это совершенно непохоже на меня. Будто вместе с кровью из меня вытекла часть моей личности: я вместе с кровью потеряла решительность, смелость, жизнелюбие, жизнеспособность, целеустремлённость.

Наверное, почувствовав мою апатию, моя сестра и ее муж позвонили мне с вопросом о самочувствии, я сказала, что все в порядке, а они ответили, что, судя по голосу, ничего не в порядке, что они ждут меня к себе, а если я не приеду, то приедут сами и заберут меня. Я собрала последние силы, нарядила свои сорок килограмм в одежду, вызвала такси, попросила водителя подняться за мной на этаж, чтобы забрать мою сумку, водитель увидел меня и сказал, что в таком состоянии лучше остаться дома и вызвать скорую помощь, я ответила, что очень надо, и мы поехали на вокзал. Дальше мало помню, всю дорогу спала.

Я приехала к ребятам. Они лечили меня, ухаживали, кормили, госпитализировали, забирали из больницы, снова госпитализировали. У меня была жёсткая анемия, я была совсем без сил. Все дни я только ела и спала, мало говорила, не смотрела фильмы, не слушала музыку, не читала. Начи-
нала ненавидеть такую бессмысленную бессодержательную

жизнь.

Вес стремительно снижался, иногда на весах я видела шокирующую цифру тридцать четыре. В какой-то момент я не смогла самостоятельно залезть в ванну, потому что ноги не могли осилить такую высоту, поэтому сестра помогала мне забираться в ванну и принимать душ.

Я боялась одна выходить на улицу, меня буквально сдувало ветром. Я вспоминала шутки про дистрофиков наподобие «Очень худенькая девочка теперь знает, куда улетают шарики с гелием» и думала, что неплохо бы носить в кармане камень, чтобы не унесло ветром. Я боялась даже детей на улице, потому что чувствовала себя совершенно беззащитной.

Так продолжалось несколько месяцев, врачи не смогли исправить ситуацию, и порекомендовали сделать операцию. Все это происходило будто во сне. Я потеряла двадцать килограмм, а вместе с ними и основные жизненные силы. Из отражения в зеркале на меня смотрел бледный дистрофик. Лицо, мимика, глаза не выражали никаких эмоций. Эмоции, мысли пропали.

После очередной госпитализации, где мне сделали несколько переливаний крови (точнее, заливаний её в меня), я почувствовала, что могу осилить небольшую дорогу, и решила поехать к маме, чтобы дать сестре отдохнуть. Врачи меня предупредили, что нужно делать операцию, результатом которой будет инвалидность, но, вероятнее все-

го, жизнь продолжится, а в противном случае высока вероятность летального исхода. Я подписала информирование о последствиях отказа от операции, выписалась из клиники, и купила билет на поезд. Сестра меня отговаривала изо всех сил, но я решилась и поехала.

Я переоценила свои силы. За время в пути я совсем развалилась.

В городе меня встретила подруга со своим молодым человеком. Они посадили меня в инвалидную коляску и довезли от поезда до машины. Я на автомате разговаривала с ними, а в голове стучала мысль: «Неужели это все происходит на самом деле?». Эта мысль впоследствии станет частой гостьей.

Мама увидела, как меня практически заносят в квартиру, контролировала себя, но было видно, как она была ошарашена, и все время повторяла «Все будет хорошо, все будет хорошо».

Хорошо не стало, на следующий же день меня госпитализировали с перитонитом и сделали операцию. Восстановили. Терпеливо уговаривали сделать основную операцию, которая была необходима, но привела бы к инвалидности.

Надо сказать, что врачи и вообще весь медперсонал во всех больницах, в которых я была, это невероятные люди. Каждый их рабочий день — это настоящий подвиг. Некоторые пациенты, и я в их числе, капризничают, хамят, потому что им больно и страшно, а медики всё это терпят и относят-

ся с пониманием. В отделении реанимации медсестры обращаются по имени к людям, которые находятся без сознания, пытаюсь добраться до их сознания, говорят им «просыпайся, уже пора, возвращайся к нам», а ведь они их совсем не знают, они просто по-человечески желают им добра и стараются помочь всем, чем могут. Поразительные люди, меня восхищает их великодушные.

Несмотря на уговоры и аргументацию докторов, я отказалась от операции, подписала отказ и меня отправили домой.

Спустя несколько дней, после очередного кровотечения, я попала в отделение скорой помощи, где мне выписали направление на очередную госпитализацию. В тот период я в основном видела только потолки квартир, больничных палат и коридоров, ветви деревьев за окном, а иногда, когда меня перевозили из дома в больницу и обратно, любовалась небом. Была жизнь лёжа — очень угнетающая, она ограничивается периметром комнаты и все события жизни сжимаются до её размеров. Это беспросветное существование: физическая боль, психическое переутомление от болевого стресса, непонимание перспектив. Время растягивается до бесконечности, один день по ощущениям длится как неделя. К тому моменту я уже настолько устала от клиник, мне так хотелось побыть одной, без посторонних людей, без капельниц, без инъекций, что я отказалась от госпитализации.

Врач скорой помощи принёс мне форму для отказа от оказания медицинской помощи и сказал: «Если вы надеетесь,

что чудесным образом кровотечение остановится и вы будете жить, то вы заблуждаетесь. Я вам скажу как будет: у вас анемия и сей-час вы потеряли много крови, поэтому в течение нескольких ча-сов давление упадёт до критических цифр, и жизнь завершится. Это ваше дело, но заканчивать жизнь в сорок лет, когда можно ее продолжить, как-то странно». Слова доктора произвели на меня впечатление, стало немного жутко, но знание о том, что я стану инвалидом в результате операции и накопившаяся усталость от болезни была так велика, что я всё равно хотела подписать отказ. Рядом стояла мама, она всё это слышала, и подписать отказ в её присутствии было бы равноценно тому, чтобы здесь же перерезать себе вены.

Кстати, прогноз доктора начал сбываться через час. Артериальное давление упало, и это было необычное ощущение, будто у меня села батарейка: я стала говорить и двигаться в три раза медленнее, чем обычно, а окружающую действительность я стала видеть так, будто приглушили яркость. Мне не было страшно. Мне было безразлично.

Когда я думала о том, что, наверное, не выживу, я начала вспоминать свою жизнь: с какими я была людьми, кого любила, какой я была с людьми, что нас связывало, что мы вместе пере-живали, над чем смеялись и о чём плакали, о чём говорили, о чём мечтали. Я совершенно точно не вспоминала, какую одежду я носила, что покупала, где бывала и что ела. Вспоминаются только люди, эмоции и отношения.

Перед лицом смерти всё становится на свои места, всё приобретает свою истинную ценность.

Меня госпитализировали, предупредили, что шансы умереть на операционном столе равны шансам умереть, если операцию не сделать. В какой-то момент я почувствовала бесконечную усталость от происходящего и начала говорить о том, что хотела, чтобы все быстрее закончилось, и чтобы после госпитализации я уже не вернулась обратно. До этого момента я отказывалась от операции в надежде, что найду способ вылечиться и пробовала разные варианты, а в тот момент окончательного отчаяния я согласилась на операцию, и у меня была маленькая надежда, что тогда всё закончилось бы на операционном столе. Я дала согласие на операцию, и меня прооперировали.

Может быть, стоило рискнуть, и ещё раз отложить операцию.

Не знаю, правильный ли я сделала выбор.

В чем лёгкость бытия? В том, что любой выбор — это навсегда. Нет возможности сравнить, ты никогда не узнаешь, верный ли выбор был сделан.

В чем невыносимость бытия? В том, что любой выбор — это навсегда. Нет возможности сравнить, ты никогда не узнаешь, верный ли выбор был сделан.

На операционном столе я ощущала себя диким подопытным зверьком. Хотя я полностью осознавала, что происходит, но одновременно с этим мной овладела какая-то тём-

ная паника, буд-то я неподготовленная отправляюсь в неведомое.

Это был не первый опыт операции под общим наркозом в моей жизни, но в прошлые разы у меня не было таких чувств. Наверное, дело было в том, что меня предупредили о высоком риске не пережить операцию, так как физические ресурсы моему организму на тот момент практически иссякли.

Когда я пришла в себя после операции, я обрадовалась и огорчилась. Обрадовалась, потому что жить всё же хочется. Огорчилась, потому что понимала, что тогда нужно было снова готовиться к новым порциям моральной и физической боли. Хи-рург сказал, что операцию пришлось бы делать в любом случае, так как произошли необратимые органические изменения, полностью нарушившие функции органа.

После операции я была шокирована своим физическим совершенно бессильным состоянием, подавлена тем, как выглядит тело со швами и дренажами. У меня не было сил, и казалось, что не будет уже никогда, что из того состояния, в котором я находилась, выбраться невозможно, тяжело было быть обузой, не хотелось думать о том, как все изменилось, что теперь мне не все доступно, что теперь я инвалид.

Я не интересовалась прогнозами врачей, актуальными анализами, игнорировала советы доктора. Я окончательно отупела эмоционально и поведенчески, молчала, и у меня не было мыслей, внутри была тишина, но не та нейтральная тишина, к которой все стремятся через медитации, а злове-

щая безысходная тишина.

Тогда я не знала, что у тела свои задачи, оно имеет свои инструкции. Я не знала, что инстинкт сохранения жизни так силён, что он работает на выживание, не обращая внимание на твоё настроение и состояние, он прорывается сквозь всё твоё упадничество, опустошение, отчаяние, горе.

Поначалу инстинкт особенно активно пользуется воспоминаниями о любимой еде, чтобы начать питать клетки тела, чтобы включить, оживить человека. Возможно, это только у меня так, но мысли о родных и друзьях, воспоминания о совместных счастливых моментах и желание встретиться, обнять, провести время вместе, пришли много позже, когда я немного окрепла, вернулась из своей драматичной тишины обратно в живой мир, а поначалу иногда появлялось и слабенько маячило только желание самого доступного удовольствия — любимой еды, другие желания не маячили вообще.

Потом, когда появляется хоть какое-то количество энергии, инстинкт воскрешает в памяти воспоминания, вызывает простые желания: погулять, ощутить дождь или ветер на лице, почувствовать аромат цветов, услышать пение птиц, погреться на солнце. Желание получить эти простые ощущения удовольствия заставляет тебя включиться в жизнь, начать думать о том, как скорее выйти из больницы.

Когда меня перевели из отделения реанимации, мама подключилась к вытаскиванию меня из безразличия не слабее,

чем инстинкт самосохранения. Она тоже пользовалась удочкой с едой, хотя я никогда не была ни гурманом, ни обжорой. Наверное, это самый действенный способ напомнить человеку об удовольствиях жизни. Кроме того, тогда мне больше нечего было предложить: ходить я тогда не могла, да и гулять там негде, родственники и друзья далеко, с ними нельзя было увидеться, чистить я не хотела, развлекательный контент не воспринимала совсем.

Я просто лежала и молчала. У меня не было сил моральных и физических. Я очень плохо спала, ведь не было ни одной позы, в которой было бы не больно: то тянет шов, то бандаж впиивается в кожу, то задела катетер; нельзя лечь на бок, потому что дренаж с обеих сторон; дистрофия и жира под кожей нет, поэтому кости соприкасаются непосредственно с жестким больничным матрасом, это тоже больно; из-за продолжительного во времени и обильного кровотечения крови в теле мало, ноги постоянно сводит судорогой. Невозможность полноценно выспаться ещё больше расшатывала нервную систему.

Иногда мне становилось стыдно за то, как сильно я погрузилась в себя, в свои переживания, потому что в клинике в одной палате со мной были смертельно больные люди, которые держались как ни в чем не бывало. Хотя, вероятнее всего, они уже пережили свои чувства, смирились или, наоборот, настраивались на борьбу, и поэтому внешне были абсолютно спокойны.

Я стала запрещать себе негативные эмоции, но вскоре обнаружила, что заблокировать только негативные эмоции нельзя. Если блокируешь негативные, то нервная система блокирует и позитивные, и ты возвращаешься в состояние бесчувствия.

Я перестала себя укорять за негатив, я решила, что не хочу гасить чувства, от этого становилось все хуже и горше, поэтому я буду чувствовать то, что чувствую, и не буду себя контролиро-вать, и позволила себе все, что выдавала психика: истерики, слёзы, крики, отрешенность, холодность, грубость, депрессив-ность. Тогда все невыплаканные слёзы и крики начали выходить. Я была как невменяемая, у меня были претензии ко всему, чай слишком горячий — слёзы, подушка лежит неправильно — крик, перевязка болезненная — крики и слёзы, я просила принести не эту, а другую еду — агрессивное поведение. Я неосознанно искала повод выплеснуть всё, что накопилось. Близкие относи-лись к такому поведению терпеливо, с пониманием.

В этот период, да и позже тоже, я чувствовала себя ужасно одинокой. Все близкие люди были рядом, были на связи, но чувство одиночества не проходило.

Родные поддерживали меня молча. Они просто были рядом, и вытаскивали своими вопросами, разговорами. Они не говори-ли, что все будет хорошо, я была им за это благодар-на.

В острой стадии все слова поддержки от других людей вызвали у меня гнев и ярость, они все не подходили, они все не успокаивали: «у других ещё хуже» — мне не лучше от того, что другим хуже; «не переживай» — я переживаю, я как раз стараюсь это пережить, зачем говорить, чтобы я не переживала это; «ты сможешь это пережить» — никто не может знать, переживу я это или сломаюсь; «всё будет хорошо» — никто не знает, будет ли всё хорошо, к тому же, может быть, я не обо всём, а о чем-то конкретном переживаю.

Я прекрасно понимала, что люди говорят это из лучших побуждений, хотят поддержать, но мне хотелось закричать «Если вы всё знаете, то скажите, когда именно будет хорошо? Как именно будет хорошо? От чего мне станет лучше? Что я могу сделать, чтобы стало лучше? Вы через это проходили, чтобы так уверенно и спокойно говорить, что все будет хорошо? Вы хоть представляете, что у меня творится в мыслях и в чувствах?! Как вы смеете всё это мне говорить?!»

Осознание того, что жизнь изменилась, что тело изменилось, что нужно учиться с этим жить, адаптироваться к новым условиям, новым правилам игры, и все это мне нужно переварить одной, здесь не помогут ни родные люди, ни психологи, что это нужно принять мне, это не сможет сделать никто, кроме меня, и в этом смысле я была совершенно одна.

Потом я нашла в соцсетях блогеров с аналогичными проблемами, начала смотреть и слушать их. Они открыто рас-

сказывали о своём отчаянии, прерывались слезами, записывали ролик в несколько заходов, с нескольких попыток, но находили в себе силы рассказать свою историю. Я увидела пример, что это можно пережить. Я восхищалась этими людьми. Я безгра-нично благодарна им за то, что они смогли найти в себе муже-ство поделиться своим опытом. Я черпала надежду из их слов. И это помогло, но не сразу.

Было ужасное состояние безысходности, осознание необ-ра-тимости. Пытаясь понять, что такое болезнь, ты думаешь «Это наказание? За что? Я никому не сделала зла. Почему я? Есть действительно ужасные люди, которые делают ужасные вещи, но они здоровы. Это судьба? Я могла что-то изменить или этот сценарий написан ещё при моем рождении?». Прекрасно осо-знавая, что ответа не получить, что уже поздно об этом думать, уже ничего не исправить, но все же вязнешь в этих безответных вопросах на несколько часов, чувствуешь опустошение, вытаскиваешь себя, отвлекаешь, развлекаешь, а на следующий день они снова всплывают с меньшей на-стойчивостью и доставля-ют столько же боли, как и в первый раз.

Стараешься разобраться, почему и как это произошло с то-бой: «Когда это началось? Почему именно эта болезнь? Её спро-воцировало мое отношение к жизни или мой об-раз жизни, пита-ние, стрессы, плохие привычки? Я что-то неправильно делала? Я не делала то, что должна была де-лать? Кто виноват? Я сделала для выздоровления всё, что

было возможно?».».

Думаешь о том, какой урок ты должна вынести, осознала ли ошибки в своём взаимодействии с миром, изменилась ли ты по отношению к себе, правильные ли выводы ты сделала, ты исправляешь то, что нужно, или усугубляешь ситуацию. Никто не знает правильного ответа.

Появились новые чувства. Я никогда не была завистливой. Да, я могла подумать о чём-то «Как здорово, было бы неплохо и мне так!», и забыть, или начать делать что-то, чтобы у меня по-явилось то, что вызвало мое восхищение. Но я никогда не знала токсичной, ядовитой зависти, которая долго была бы со мной, а теперь я ее познала. Когда я, как бревно с трубочками, лежала на больничной кровати, я дико завидовала тем, кто ходят по улице под летним солнцем или под дождём, идут на работу, едут в отпуск, гуляют с детьми, идут в кино, гуляют в парке. Зависть душила меня, капали злые слёзы от несправедливости, что я так не могла. Отвратительное чувство, будто песок сыпется на грудь, становится тяжело и грязно.

Я менялась очень быстро и не замечала этого. Я потеряла чувство стыдливости. Я могла пользоваться судном на глазах всех соседей по больничной палате с полным безразличием, скандалить с мамой без малейшего дискомфорта, не думая о том, какое впечатление произвожу и доставляю ли неудобство окружающим. Надо сказать, что утрата стыда, от-

сутствие уважения к другим людям приводит и к утрате самоуважения и какого бы то ни было интереса к себе. Только позже, когда вновь появилось желание жить, я осознала, что забросила себя полностью, эмоционально и физически.

Я оскотинилась, перестала интересоваться тем, как я себя веду и как выгляжу. Я даже перестала расчёсывать волосы. Мама прикладывала много усилий, чтобы я выглядела более или ме-нее сносно, ухаживала за мной, когда я разрешала, а чаще всего я была против, меня раздражало всё, что заставляло соприкасаться с внешним миром.

Когда удушающая зависть отступила, я начала радоваться всем посетителям, даже если они пришли к моим соседям по палате. Люди извне были очень нужны. Они описывали бытовые трудности «там дорогу переделывают, перерыли, нас отправили в обход, мы там запутались, вход не могли найти», а я думала без иронии и без сарказма «вот это приключения: ходили, заблудились, вход искали». Это воспринималось как приключения, потому что в палате ничего не происходило, а книги и видео не усваивались, даже не было желания к ним прикасаться.

Возникало ощущение, что мы все полностью отделены от других людей, и непонятно, когда это закончится и закончится ли вообще. И поэтому большую радость доставляло, когда приходили люди и пахли улицей, а не больницей, и они были энергичные от ходьбы, и у них были события в жизни, и они могли о них рассказать, и хотелось сбросить

сидеть с собой свою немощь и пойти с ними. Контакты с людьми из внешнего мира напоминали, что между нами и миром не глухая стена, а стена с выходами, и нужно только стараться и надеяться, и сможешь отказаться там, в жизни. Эти визиты подкрепляли желание жить.

Когда мне подписали выписку из клиники, я поверить не могла, что можно уехать. Из-за того, что в течение года я лежала в четырех больницах, из-за частых госпитализаций постоянно оказывалась то в одной, то в другой, у меня всё это время сложилось в одно, и мне казалось, что после второй операции я провела в больничной палате год, а на самом деле — две недели. Меня везли по коридору к выходу, а я всё боялась, как бы это не оказалось сном. Только когда меня погрузили в машину, а потом выгрузили и положили на домашнюю, а не больничную кровать, я поверила, что это явь.

После выписки я жила у мамы.

В тот момент она была и за врачей, и за медсестёр, и за санитарок. Она меня кормила, мыла, помогала учиться вставать и ходить, держала, чтобы я не упала. Всё, как с маленьким ребёнком. Я просто не понимаю, откуда она взяла силы моральные и физические для всего этого. Мама будто второй раз меня вырастила.

Мамина забота, стены дома, в котором выросла, домашняя еда, спокойная обстановка, полноценный сон меня расслабили, и я немного лучше стала себя чувствовать.

Приблизительно через месяц появился интерес к тому, что происходит вокруг. Я начала интересоваться миром. Начала смотреть видеоролики, читать. Стало возвращаться ощущение, что я тоже часть всего этого. Несколько месяцев до этого у меня не было такого ощущения.

Я не захотела ни с кем общаться, попросила маму говорить друзьям и родственникам, что не готова встречаться.

Я была очень худой, после операции во мне было тридцать шесть килограмм, для роста сто семьдесят сантиметров это катастрофически маленький вес.

За время, когда были кровотечения, мышцы истощились, а за то время, которое я провела в горизонтальном положении несколько месяцев до и после операции, нервная система разу-чилась воспринимать нервные импульсы, тело испытало шок и перегрузку всех систем от оперативного вмешательства, и ра-зучилось вставать и ходить.

Я пыталась совершить привычные движения телом, а оно не откликались. Это шокировало. То, что раньше делала без осо-бых усилий, стало недоступным. Это невозможно понять. Я смот-рела на тело и не верила в то, что оно не реагируют на мои уси-лия.

Прошло время, я постепенно начала вставать. Сначала при помощи близких: они раз за разом поднимали меня, помогая моему телу найти те мышцы, которые хотя бы слабо, но включа-лись в процесс. Спустя какое-то время, когда тело приблизитель-но уловило, как это надо делать, я смогла,

предварительно поба-рахтавшись и максимально сосредоточившись, вставать. Потом я начала ходить по паре-тройке шагов, потом смогла проходить несколько метров в квартире. Когда я почувствовала смелость и силы, смогла в присутствии мамы, которая страховала и кон-тролировала процесс, начать выходить гулять с ходунками на улицу.

Однажды я шла с ходунками и увидела свою тень. Это было страшно, я разревелась, и поняла, что все это время я не смотрелась в зеркало, что намеренно избегала своего отражения, щадила себя, а тут неожиданно увидела тень скелета с ходунками. Поистерила и успокоилась, приняла и это тоже. Потом при-выкла, перестала отворачиваться от зеркала.

Со временем даже смогла шутить на эту тему. В один из дней я была одета в футболку в горошек с рукавами-фонариками и коротенькие шорты, и эта женственная одежда так неуместно выглядела на взъерошенной, с клочками оставшихся волос, дистрофичке, которая так неестественно двигалась в непривычном вертикальном положении, непривычно пере-ставляя полусогнутые худющие ноги, что, проходя мимо зеркала, я сказала, что похожа на наряженного в человеческую одежду медведя в цирке.

Только тогда, когда с моим телом произошло столько изменений, я смогла оценить, каким идеальным оно было до болезни. Мой плоский когда-то красивый живот теперь пересекал глубокий шов от груди до лобка; я выглядела без преувеличения как ходячий скелет, были отчетливо видны

очертания рёбер и всех суставов; грудь уменьшилась с третьего размера до никакого, я была абсолютно плоской, я не знала, что такое возможно; от плотных мышц ног и рук остались воспоминания, даже мышцы задней поверхности бёдер полностью пропали вместе с ягодицами, ноги были отёкшими по колено, отёки были такими объемными, что голени были толще, чем бёдра; кисти рук и ног были покрыты сморщенной кожей, которая была будто на размер больше, чем нужно; кожа высохла и шелушилась везде, от пяток до макушки; мои когда-то густые гладкие волосы выпадали пучками, стали пористыми и тусклыми, постепенно они все выпали, а на их месте вырос густой короткий ёршик новых волос; сильно углубились морщины на лице, но появились прыщи в огромном количестве, это было лицо внезапно состарившегося подростка.

Мне было до слёз жаль мое тело. Меня мучило чувство вины. Мне дали прекрасное сильное тело, а я каким-то образом умудрилась сделать с ним такое! Мне было очень горько это признавать.

Потом чувство вины прошло, потому что, я так и не нашла причину по которой я заболела, а значит, не могла обвинить себя, предоставив факты, что именно я это сделала с собой.

Все доктора называли совокупность причин: генетическая предрасположенность, перебор с антибиотиками, неумение переживать стрессы, чрезмерную эмоциональность, неустойчивость нервной системы, вспыльчивый ха-

раक्टर, неполноценное питание, генномодифицированные продукты, продукты, выращенные на химии, экология. Часть из этого я могла бы контролировать, часть неподвластно моему контролю.

По большому счету, я лишь частично могла повлиять на зарождение болезни, другую часть для ее появления и продолжения взяли на себя факты от меня не зависящие.

В моем случае совпало всё: неправильное питание (хотя его нельзя назвать совсем уж неправильным, так как я не любила и крайне редко, буквально пару раз в год ела жирное, острое, жареное, солёное, консервированное, в основном я ела варёное и запечёное, а также сырые овощи и фрукты, я, к сожалению, всегда ела довольно много сладкого, но, за год до постановки диагноза, когда я начала чувствовать боль, я начала питаться правильно и исключила сахар из ежедневного рациона); антибиотики в огромном количестве по назначению гастроэнтерологов; генетическая предрасположенность; жизнь в большом городе годами без регулярной связи с природой, которая, как выяснилось, жизненно необходима для психического и физического здоровья, но самое главное — общая постоянная повышенная фоновая тревожность и неумение переживать стресс; кроме того, я одномоментно усилием воли бросила курить, заботясь о своём здоровье, но и это оказалось одним из дополнительных стресс-факторов.

Я решила, что не хочу брать на себя такую большую ви-

ну. Я не знаю, можно ли было это предотвратить, учитывая, сколько условий жизни нужно было бы изменить одновременно для предотвращения проблем со здоровьем. Бесконечное множество причин болезни я не могла распознать сразу после постановки диагноза, нужно было время, чтобы познакомиться с болезнью. Я пришла к осознанию того, сколько всего нужно было изменить, чтобы повлиять на ход болезни, уже много позже, а болезнь развивалась столь стремительно, что я не успела внести так много изменений на всех уровнях и сферах своей жизни.

Первое время я страдала по поводу изменений, а потом, когда набрала вес и силы физические, мне и морально стало легче. Физическое состояние имеет огромное влияние на психическое состояние. Физическое истощение способствует душевному отчаянию. Принимать важные решения нужно хотя бы в удовлетворительном физическом состоянии. Если на момент принятия решения не удаётся восстановить душевное равновесие, то хотя бы физическое состояние нужно постараться выровнять, дать своему телу ресурсы для восстановления.

Получив энергию, я взбодрилась физически и эмоционально, появился оптимизм. Я начала делать лёгкую гимнастику, дыхательные упражнения, ухаживать за телом, и стала наблюдать, удаётся ли мне исправить ситуацию. Я решила, что улучшу все, что получится улучшить, и приму то, что улучшить не получится.

Был и есть ещё один тяжёлый момент — флэшбэки. Я читаю или смотрю фильм, и вдруг в памяти появляется картинка из клиники: операционная палата или мое тело с трубочками, или поднос со медицинскими средствами для перевязки. Или вдруг ни с того ни с сего, когда я занята какими-нибудь делами, в сотый раз возвращается мысль «Ведь этого могло бы не быть, я могла бы жить свою прежнюю жизнь!» или «Почему?!». Или всплывают в памяти счастливые картинки из прошлой жизни. В такие моменты хочется кричать, что я и делала, когда мамы не было дома. Я сворачивала несколько полотенец, прикладывала полотенца к лицу, чтобы заглушить крик и не пугать соседей, и кричала изо всех сил. Это очень помогало, это высвобождало слёзы, и я рыдала.

У меня появились нервные тики. Необычное ощущение. Неожиданно вспомнишь что-нибудь страшное из больничной истории, быстро зажмуриваешься и быстро открываешь глаза, или рука с плечом делают попытку подняться вверх и тут же опадают вниз. Это что? Тело пытается отгородиться от страшных воспоминаний, но решает, что эти странные телодвижения не помогут, и прекращает? Тело само что-то вытворяет, а я просто обнаруживаю это в процессе выполнения и окончания. Выгляжу при этом как псих: перекашивает на секунду, и отпускает. В общественных местах это пугает окружающих незнакомых людей, которые замечают проявление моих тиков. Довольно забавно видеть их испуг. Я

ведь не опасная, просто неприятных воспоминаний подна-
копилось много.

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.