Светлана Ли



ЛЮБИТЬ ЖИЗНЬ — ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ЖИТЬ

ИСТОРИЯ ОДНОГО ОНКОДИАГНОЗА

СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ

2026

18+

Светлана Ли

Любить жизнь - достаточно, чтобы жить. История одного онкодиагноза

Серия «1000 инсайтов»

https://litres.ru/74709644
SelfPub; 2026

Аннотация

Когда мы сталкиваемся с катастрофой, то хотим знать, что мы такие не одни, не первооткрыватели. Что есть те, кто прошёл сквозь неё и, возможно, пережил то же, что сейчас переживаем мы. Это знание даёт нам надежду, что и у нас всё разрулится.

Автор книги тоже столкнулся с катастрофой, чьё имя — онкология, прожил все этапы этого жизненного трындеца и теперь честно и откровенно делится своим опытом. Здесь нет пафоса выживания, надрывности, мировой скорби, которыми обычно приправлена эта тема, но есть та жизнеутверждающая сила, что может помочь вам пережить самые тёмные часы, которые обычно случаются перед рассветом.

Эта история будет интересна не только женщинам с тяжёлым диагнозом и их близким, но и всем, кому не чужда терапевтическая проза о кризисах самоидентификации.

Содержание

Введение 5
Глава 1. Вначале была боль 7
Глава 2. От боли до начала исследований 17
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Любить жизнь - достаточно, чтобы жить. История одного онкодиагноза

Посвящается моим врачам: Анжелике Александровне Салимовой, Марии Георгиевне Загайновой, Ольге Игоревне Панасенко, Елене Эдуардовне Тер-Аванесовой, Анне Игоревне Даниловой, — чья любовь к своему делу и чей внутренний свет вывели меня из мрачных лабиринтов пространства вариантов в мою лучшую жизнь.

Введение

В свои сорок три я вляпалась в онкологию по самую четвёртую стадию. Да, это там, где метастазы и точка невозврата. Как будто бы. Я этого не ожидала, хотя с моим бэкграундом именно этого и нужно было ожидать. Я прошла все стадии принятия, исцеления и чего-то там ещё. Операцию, химиотерапию, восстановление. На всю эту историю потребовалось полтора года. И финал её пока открытый. Но я по-прежнему украшаю этот мир и планирую жить долго.

Однажды мне пришла мысль, что всё это случилось со мной только для того, чтобы я выгрузила весь свой опыт в книгу. А сейчас, когда я печатаю эти слова, мне думается, что написание этой книги и есть завершающий этап моего исцеления. Посмотрим.

Я — самый обычный человек. Музыкант. Я — никакой не эксперт, не врач, не психолог, не коуч. Концертмейстер обыкновенный. Со своими тараканами, заморочками по жизни, комплексами, чувствами вины и прочим деструктивом. И вот со мной это случилось.

Последнее время такое случается со многими. Чем дальше, тем с бóльшим количеством. Ведь мы живём в парадигме культа достигаторства и успешности, и наш социум — весь мир. И самоутвердиться в нём становится чертовски сложно. Поэтому наступают депрессия, кризисы, стрессы и вот это

вот всё. И, как следствие, мы перестаём хотеть жить в таком мире. Я тоже однажды перестала хотеть. Как оказалось. И мой организм подкинул мне прекрасную возможность уйти.

Я вам расскажу о своём пути. О том, как пришла к этому диагнозу, как с ним жила и что делала, чтобы остаться в этом воплощении и на этой Земле. Как я поняла: любить жизнь — достаточно, чтобы жить. Любить свою жизнь — достаточно, чтобы мир осыпал её чудесами. И, как знать, может, после прочтения вы либо не вляпаетесь в свой «раковый» квест, либо рассказанная мной история поможет вам прийти к исцелению.

Эту книгу я пишу спустя полтора года с того момента, как мой поезд сошел с рельсов и полетел под откос в «очень чётком направлении». В режиме ретроспективы. Но когда я была там, в моменте, я через вПосты делилась с миром тем, что со мной происходит. Эти скриншоты моментов я собрала здесь, чтобы через них вы заглянули туда, где я это проживала, ещё не зная, чем всё закончится. Собрала я здесь и истории из прошлого, начиная с самого детства, которые медленно, но успешно вели меня к тому, с чего начинается мой рассказ.

И пусть в самые тёмные часы одиночества и отчаяния эта книга будет вам другом, с которым вы почувствуете, что не одиноки.

Погнали, что ли…

Глава 1. Вначале была боль

Вначале была боль. Она пришла утром 14 января. Муж накануне улетел в отпуск к родителям. И последней мыслью моей плюс-минус нормальной жизни был страх, что его самолёт не долетит. И о том, что я буду в этом случае делать. Я мысленно прокручивала самые пессимистичные сценарии. И ужаснее всего было то, что я как будто хотела этого. Как освобождения. Чтобы случай решил мою жизнь. И это вместо того, чтобы просто встать и уйти.

На самом деле, у меня прекрасный муж. Динозавр. Таких производят единичными экземплярами. Ручная работа, все дела. Он младше меня на десять лет. До меня у него не было женщины. Вообще. Он даже ни с кем не целовался. Из вредных привычек — только любовь к сладкому. Он надёжный. Он готов переносить мой дурацкий характер, мою суперненормированную работу при нормированном графике. Он готов вписываться в любой мой движ. Мы с ним объехали на авто почти всю нашу большую страну во все четыре направления. С ним спокойно. И эмоционально безопасно. Я гордилась тем, что наконец-то могу жить с мужчиной без надрывности, без страха, что однажды он уйдёт. Но мне хотелось…

Да фиг знает, чего мне хотелось. Эмоциональных качелей. Бабочек. Романтики. Желаний. Иногда я ловила себя на

мысли, что мне с ним скучно. Ведь его ничего особенно не зажигало. У него не было никаких честолюбивых помыслов. А я так люблю тех, в чьих глазах горит огонь демиурга и честолюбия! Любила. Я так думала.

В начале того года мы только вернулись с мужем из новогоднего автопутешествия. Мы побывали во многих удивительных и красивых местах, жили в гостиницах, гуляли по нарядным улицам, находили приключения, наполнялись интересным. Наша собака благодаря новогоднему чуду была надёжно пристроена на все праздники. Кстати, пусть первый скриншот будет про это чудо:

«Когда кто-то совершает для меня что-то невероятное, я как заново рождаюсь хорошим человеком с чистой кармой. Сегодня этот кто-то — мой якутский вДруг. И эта история про него и нашу собаку.

Все, у кого есть звери, знают, насколько их наличие несовместимо с любовью к путешествиям. Потому что и с кем оставить — вопрос, и брать с собой даже на собственном авто — тоже вопрос. Мы придумали этот вопрос решать по бартеру: проживание в квартире с заполненным холодильником в обмен на присмотр за двумя во всех смыслах положительными флюидами — кошкой и собакой.

Так в жизни зверей появился мой якутский друг. Мы с ним когда-то вместе учились на моём ТретьемТак-и-НеоконченномВысшем. Взаимная любовь у всех случилась очень быст-

ро: он возлюбил зверей, звери возлюбили его, мы, возрадованные, отправлялись покорять неизведанное, и в течение нескольких лет были у нас мир, дружба и жвачка. Потом мой якутский друг перебрался в другой город и почти исчез.

И вот, как всегда внезапно, мы опять придумали уехать на Новый год и вляпались в нашу, пережившую уже на год кошку, собаку, как коммунальные службы в снег. Я каким-то непонятным чувством, не подкреплённым здравым смыслом, без всякой надежды на перспективы и без предисловий вопрошаю своего якутского вДруга: ты где?

Представляете, этого оказалось достаточно для того, чтобы он… приехал! Так всё просто. Приехал. Вчера. Чтобы в Новый год потусить с нашим прекрасным псом!

Вот так мир показывает малодушной мне, что я хорошая, что всё со мной хорошо. Вот так Космос говорит, что бывает достаточно одного шага в свою сторону, чтобы всё случилось наилучшим и наивысшим образом. Правда, сразу после таких космических подтверждений я начинаю творить дичь несусветную и опять сомневаться, и малодушничать. Эх, слаб человек, однако».

Да, наша собака была надёжно пристроена на все праздники новогодним чудом. А мы отправились путешествовать. Ничто не предвещало катастрофы.

Из путешествия мы вернулись пятого января. У моих студентов начиналась зимняя сессия, поэтому по возвращении

я сразу провалилась в работу. Я работаю концертмейстером в творческом вузе, в институте, на вокальной кафедре. К этой работе, бывает, приходится готовиться дома. Особенно к выступлениям, коими являются экзамены, концерты, конкурсы.

В общем, у меня — работа, а у мужа — отпуск, часть которого он собирался провести с родителями на другом конце страны. Я должна была остаться на какое-то время одна и, может, подумать о перспективах. Или просто пожить самостоятельно.

Муж улетел накануне старого Нового года. Я заснула со странными мыслями о том, что буду делать, если с его самолётом что-нибудь случится. А утром пришла она — тупая боль в ноге. В левой ноге. В паховой складке. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что эти мои ночные мысли были кульминацией моего разочарования в себе, в мире, в жизни. Но тогда я ещё этого не только не знала, но вообще об этом не думала.

Сначала я не придала этому большого значения. Да и вообще какого-либо значения. Лёгкое недомогание. Случается. Я обычно мало обращала внимания на то, что мне не мешает функционировать. Единственная эмоция, которая у меня появилась по этому поводу, — небольшая досада. Потому что вот совсем не вовремя. Ведь нужно три раза в день самой гулять с собакой. И как-то самостоятельно действовать. В общем, заболело не так сильно, чтобы что-то пред-

принимать. И я ничего не предпринимала. Ходила на работу. Сдавала со студентами зимнюю сессию. Играла с вокалистами концерты.

Признаться, я думала, что это воспалился какой-то лимфоузел, или нерв защемился, или что я потянула мышцу. А когда со мной что-то такое случалось, я шла к остеопату. Был у меня такой врач, который на тот момент одиннадцать лет как лечил меня от всех болезней. Буквально от всех. Начиная со всяких травм и растяжений, кончая насморком обыкновенным. Благодаря ему я перестала пить таблетки, потреблять алкоголь, есть вредную еду. И ходить к врачам тоже перестала, ибо его методы были сильно эффективнее. Правда, на гинекологию его навыки почему-то не распространялись. Поэтому в женскую консультацию иногда ходить приходилось.

В любом случае благодаря ему очень долгое время — примерно одиннадцать лет — я ощущала себя на вершине мира. И, переступив сорокалетний рубеж, чувствовала себя намного лучше, чем в двадцать пять. И выглядела намного лучше. Тоже благодаря ему.

Ладно, пошла я к своему чудо-остеопату не прямо сразу. Прямо сразу я, как большинство из нас, придумала подождать, пока само пройдёт, и на всякий случай пошла к натуропату. Этот врач появилась в моей жизни за полгода до инцидента. И её задачей было спасти мою матку от миомы, эндометриоза и удаления. Говорят, что одновременно такое

не случается — миома и эндометриоз. Так вот — случается и такое.

И да, проблемы с гинекологией были у меня всю мою сознательную жизнь. Но в детстве никто не научил меня, что с ними делать. Меня учили всяким другим полезным и нужным вещам. Как прибираться в квартире, мыть полы, чистить картошку, как вставать вовремя в школу, как быть воспитанным и вежливым ребёнком, чтобы никто не подумал ничего дурного ни про меня, ни про моих родителей, ни про моих предков. И многому-многому другому. А вот как следить за женским здоровьем — увы, нет. Моё женское воспитание началось и закончилось изучением технологии изготовления прокладок из подручных средств.

С годами проблемы накапливались — миома, эндометриоз, нерегулярные и очень обильные месячные, внезапные кровотечения, — пока однажды не встал вопрос о решительной медицине.

Я никогда не верила в рудименты. Ведь если орган есть, то он для чего-то нужен, даже если мы не знаем, для чего. Да хоть для связи с Космосом! — такими были мои символы веры. Я даже зубы мудрости не удаляла. А тут — матка, целый большой, совсем не рудиментарный орган. Конечно, я этого не хотела. Конечно, я трусила, и барахталась в водах нетрадиционной медицины, как та лягушка в молоке, потому что эта медицина давала хоть какую-то надежду. Тогда я отвела себе полгода. Полгода на то, чтобы улучшить ситуа-

цию или принять неизбежность. И вот эта натуропат стала моим проводником в потенциальное здоровье.

Эти двое — остеопат и натуропат — были для меня богами.

В общем, со своей больной ногой я пошла к натуропату. Она посоветовала мне понаблюдать, сходить к остеопату и поставить пиявок.

А, да, тогда я, до кучи, лечила пиявками многолетний геморрой, который развился вследствие тотально сидячего образа жизни. И, знаете, вот его я вылечила! Пиявками. После такого успеха мне казалось, что пиявки способны вылечить всё.

Заметки на полях:

Пиявки, дорогая моя, это, конечно, хорошо. И, может быть, даже панацея. Но с ними нужно быть очень аккуратной. Потому что можно нарваться на недобросовестных лаборантов. Ну, на недобросовестных тех, кто этих пиявок разводит. Можно от пиявок получить заражение, сепсис или ещё какие инфекции. Я о таких перспективах узнала, уже когда моя история с гирудотерапией полностью завершилась. В этом смысле мне однозначно повезло.

Но вообще, при онкологических заболеваниях пиявки сильно противопоказаны. Как оказалось. Потому что они разгоняют лимфу, а с ней и патологию по всему, ни о чём не подозревающему и потому ничем не защищённому, организму.

Если ты всё же решилась на такие эксперименты, то на время гирудотерапии обеспечь свой организм бесперебойными поставками железа и регулярно проверяй его уровень в крови. И обязательно параллельно проверяйся у врача.

И я наблюдала. Ходила к остеопату. Ставила пиявки. Не помогало ничего. Иногда после пиявок боль на какое-то время проходила. И после остеопата проходила — и тоже на время. Но это время было слишком маленьким, чтобы иметь определяющее значение. Предположения по симптомам пестрили разнообразием: вздулся кишечник, придавился какой-то нерв, укоротилась мышца, воспалилась сигмовидная кишка… и от всего этого у меня собралась куча рекомендаций, которые я по-честному выполняла.

Я делала физические упражнения, практически ничего не ела, принимала скипидарные и соляные ванны, ставила клизмы, пиявками довела себя до анемии. Придумывала всякие отговорки, чтобы не идти на узи, потому что было страшно услышать, что натуропатическое лечение не помогло и матку нужно удалять. Параллельно жила обычную жизнь, в которой были муж, собака, мильон работ — да, не одним институтом, — конкурсы, концерты и какие-то призрачные иррациональные надежды. Каждую ночь я засыпала с мыслью о том, что раз утром всё началось, значит, утром всё и пройдёт. Следующим. Следующим. Завтра.

Но боль становилась всё сильнее и невозможнее. Долго-

жданное завтра не наступало.

Заметки на полях:

Ну да, тебе так, как я, делать совершенно необязательно. Совсем не нужно тебе делать так, как я. С тебя не убудет, если ты в аналогичной ситуации не будешь ждать два с половиной месяца, а просто сходишь на какую-нибудь мрт, или узи, или другое исследование. И пусть тебе повезёт, и всё закончится каким-нибудь лёгким воспалением!

***

На самом деле рак появился в моём инфополе очень рано. Мне кажется, я могла бы подольше пожить без этого страшного знания.

Моя мама работала в библиотеке. В обработке. Это то централизованное место, куда привозятся грузовиками новые книги — ладно, раньше привозились, сейчас, может, всё как-то по-другому устроено, — и где их заносят в систему, наклеивают всякие бирки, ставят штампики… Мне нравилось там бывать. Среди книжных стеллажей, ряды которых маленькой мне казались бесконечными. Среди новых книг.

Когда я приходила к маме на работу, я обязательно вытаскивала наугад какую-нибудь книжку, открывала на рандомной странице и читала. Мне было тогда лет восемь. Или девять.

В одной из этих книжек — она была написана в мемуар-

ном жанре, нонфик, короче, — я прочла уже и не помню о чём, но вот фраза «у Оли был рак» до сих пор крепко сидит в моей голове. Тогда я не знала, что это такое — рак. Но слово показалось мне страшным, нехорошим, недобрым. От него веяло духом смерти. Сильно оно мне тогда не понравилось. И кажется, что именно тогда кто-то словно исподтишка проник в мой мозг и залил туда этот вирус. Это был мой нулевой эпизод.

Заметки на полях:

Очень важно найти свой нулевой эпизод. Точку отсчёта проблемы. Это может быть что угодно — кадр в кинофильме, подслушанные разговоры, прочитанное слово, случаи из жизни знакомых, родственников.

Для меня было важно осознать, что рак сначала проник в моё сознание, а уже потом в тело и душу. И что лечить сознание тоже необходимо. Как и освобождать душу.

Вспомни. Найди. Запиши. Осознай, что ты не родилась с этим знанием. Что ты его где-то подсмотрела. Где?

Глава 2. От боли до начала исследований

Обследоваться я пошла ой как не сразу. Я жила по принципу: проблемы нет, если я о ней не знаю. Да и не люблю я ходить к врачам. Особенно к гинекологам. И дело не в том, что нужно залезать на это чёртово кресло, и не в манипуляциях врача. А в том, что нужно раздеваться и потом так же красиво, как было, одеваться. Причём одеваться быстро, потому что времени из-за задержки приёма всегда впритык, да и очередь в мозг дышит. Для меня процесс раздевания-одевания был гораздо большей проблемой, чем сам осмотр, потому что одеться «как было» не получалось никогда.

В общем, да, не люблю ходить к врачам. Но боль усиливалась. Она мне мешала, концентрируя всё внимание на себе. Особенно ночью. Я перестала писать вПосты, которые до этого пилила чуть ли не каждый день. Перестала встречаться с друзьями, прикрываясь этой болью. Перестала вообще что-либо делать, кроме как ходить на работу: весна у нас, музыкантов — ответственная пора.

В начале марта я всё-таки сходила на узи, куда меня на великорусском матерном отпинал остеопат. Но узи показало только вздутый кишечник и не показало никаких изменений после прошлого узи, сделанного год назад. Миома как была

на восьми неделях, так на таких размерах и осталась. Это меня немного расслабило и успокоило. И вера моя в натуропатию ещё больше окрепла. Боль в ноге я объяснила себе зажатым нервом, а неприятную тяжесть, периодически возникающую внизу живота, — вздутым кишечником.

Иногда, когда надо было сосредоточиться на внешнем мире, я сдавалась обезболу. На обезболе я отыграла два конкурса с детьми. Да, помимо работы в институте со студентами, у меня была еще одна работа в музыкальной школе, с юными вокалистами. И к этой работе тоже, бывает, нужно готовиться.

Сидеть с каждым днём становилось всё больнее. Я терпела боль круглосуточно в режиме 24/7. На это уходили все жизненные силы. Я очень плохо спала. Рано вставала. Просто потому, что лежать было невыносимо. Я слегка хромала, поэтому пришлось сильно замедлиться в своих передвижениях по этому миру. Для меня было важно, чтобы мир ничего не замечал, ведь именно в это время начали сбываться самые невозможные мои мечты.

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.