

Ирина Михонина

Эффект Феникса

Ирина Михонина

Эффект Феникса

«Автор»
2026

Михонина И.

Эффект Феникса / И. Михонина — «Автор», 2026

Иногда нужно сгореть до основания, чтобы устроить на этом пепелище самое громкое и красивое шоу.В тридцать пять лет у Ирины было всё: любимый муж, трое детей, уютная домашняя кулинария и большие планы. Но один знойный летний день разделил жизнь на «до» и «после». Онкологический диагноз, месяцы тяжелого лечения, перитонит, восемь часов на операционном столе и жизнь со стомой.А дальше — испытание тишиной. Предательство близких, которые мысленно попрощались с ней еще в больнице. Уход из дома в годовщину свадьбы с парой тысяч рублей в кармане. Когда же наконец пришли вера, работа и второе дыхание в любви, судьба нанесла еще один сокрушительный удар — внезапную смерть любимого человека.«Эффект Феникса» — честный разговор по душам с каждым, кто в три часа ночи смотрит в потолок и не знает, как дотянуть до утра. История о том, как старенький ноутбук, подаренная гитара и первые песни стали спасательным кругом, подарившим миру музыку Iriska'Mi.

© Михонина И., 2026
© Автор, 2026

Эффект Феникса

Ирина Михонина (Iriska'Mi)

ЭФФЕКТ ФЕНИКСА

История о том, как сгореть до основания и устроить на этом пепелище самое громкое и красивое шоу

2026

Пролог. Кнопка «Я выбираю жить»

«Она прошла сквозь тени ночи,
Когда надежды гасли на глазах…
Сказка про Феникса стала былью —
Яркий свет ещё горит в её душе!»
(Iriska'Mi)

Иногда нужно сгореть до основания, чтобы устроить на этом пепелище самое громкое и красивое шоу.

Звучит дерзко, правда? Особенно если прямо сейчас вы сидите на полу в пустой квартире, смотрите в одну точку и не понимаете, как дотянуть до утра. Но я знаю, о чем говорю. Я знаю вкус пепла на губах и знаю, как пахнет земля, которая дважды уходила у меня из-под ног.

В нашем современном мире не принято жаловаться на жизнь. Считается, что каждый должен справляться сам, держать лицо, улыбаться на фотографиях и не грузить других своими штормами. Ведь у каждого за плечами своя цена настоящей потери.

Но эта книга — не жалоба. Это разговор по душам с тем, кто прямо сейчас в три часа ночи смотрит в темный потолок или в светящийся экран телефона и думает, что его ночь никогда не закончится. Я пишу эти строки, чтобы ты знал: ты не один. Твой шторм тоже можно пережить.

Обстоятельства могут отобрать многое. Почти всё. Они могут забрать привычный комфорт, здоровье, планы на будущее, крышу над головой и людей, которых ты считал своей крепостью. Но у обстоятельств есть одно жесткое ограничение: они никогда не смогут залезть к

тебе в голову и заставить видеть мир исключительно в черных красках. Никто и ничто не имеет права голоса в нашем сердце. Право нажать на ту самую внутреннюю кнопку — «Я выбираю жить» — остается только за нами.

Мы привыкли откладывать счастье на потом. Ждем, когда закончится черная полоса, когда утихнет боль, когда появятся деньги, силы или нужные люди рядом. Мы ждем идеального штиля. Но правда в том, что штиль может не наступить никогда. Учиться танцевать под дождем нужно прямо сейчас. Счастье не прячется за горизонтом в грандиозных планах. Оно уже здесь. Нужно просто разрешить себе оглянуться по сторонам, собрать себя заново по осколкам и найти то, ради чего стоит дышать.

Эта книга о том, как я потеряла старую версию себя, подружилась со смертельным диагнозом, пережила тишину пустой комнаты, похоронила любимого человека и в итоге нашла свой голос там, где меньше всего ожидала — в музыке.

ЧАСТЬ I. ПЕПЕЛИЩЕ И ПЕРВЫЕ ШАГИ

Глава 1. Знойный день перед юбилеем

Мне было почти тридцать пять. До юбилея оставалось буквально пара-тройка недель — тот самый возраст, когда жизнь наконец-то начинает складываться в понятный, красивый пазл.

Я была по-настоящему счастлива. Несколько месяцев назад я решилась на шаг, о котором долго думала: ушла из найма и открыла свою домашнюю кулинарию. Это было мое дело, моя отдушина и моя свобода. У меня был стабильный доход, любимая работа и столько времени для семьи, сколько нужно. Дома ждали трое детей и любимый муж. Казалось, все штормы остались где-то далеко, а впереди — только тепло и свет.

Тот день начинался как обычно. За окном стоял невероятный, тяжелый летний зной, но на моей кухне кипела работа — у меня был огромный заказ на выпечку. Я любила этот ритм: запах ванили и свежего теста, четкие движения, приятная усталость. Я уже почти закончила, аккуратно собрала и упаковала все заказы.

И вдруг мир поплыл.

Я почувствовала резкую, пугающую теплоту — и в следующую секунду поняла, что началось сильное кровотечение. Алые струйки побежали прямо по ногам, пачкая пол моей уютной кухни.

Сказать, что я испугалась — ничего не сказать. Внутри всё сжалось в ледяной комок. Но человеческая психика устроена удивительно: она до последнего пытается защитить нас от страшного. Когда всё немного успокоилось, я выдохнула и списала случившееся на жару, переутомление и тяжелый рабочий день. Я не стала вызывать врачей, просто заставила себя поверить, что это случайный сбой.

Но утром кошмар повторился.

В этот раз страх оказался сильнее самообмана. Я поехала в государственную больницу, но там меня поставили в очередь на УЗИ, ждать которого нужно было мучительно долго. Внутри уже выла сирена, и каждая минута ожидания казалась невыносимой. Я не выдержала и записалась в частную клинику.

Я до сих пор помню тишину того кабинета и лицо врача. Она водила датчиком по экрану и молчала. Это молчание длилось вечность. В такие секунды начинаешь читать судьбу по чужим бровям, по тому, как врач хмурится, как нажимает на кнопки аппарата.

Наконец она выключила прибор, повернулась ко мне и произнесла слова, разделившие мою жизнь пополам. Врач сказала предельно деликатно: в области женских органов есть новообразование. Добавила дежурную фразу, которая должна была успокоить: «Вы не пугайтесь раньше времени, возможно, оно доброкачественное, но нужно срочно проверить».

Она говорила что-то еще про анализы и обследования, но я уже не слышала. Для меня это был приговор. Не знаю, как это объяснить, но в ту же секунду я всем телом, каждой клеткой отчетливо почувствовала: это рак.

Выйдя из клиники на раскаленную улицу, я не стала вызывать такси. Я пошла домой пешком.

Мне нужно было идти, просто переставлять ноги, чтобы попытаться переварить то, что не укладывалось в голове. Слезы лились по лицу без остановки, я даже не пыталась их вытирать. Прохожие спешили по своим делам, светил яркий летний день, а внутри меня рушилась вселенная.

Мне тридцать пять лет. У меня трое детей. Любимый муж. Моя кулинария, мои планы, мой юбилей через пару недель… И рак. Слово, которое звучит как конец света.

Глава 2. Юбилей в тени диагноза

«Сильная, для всех всегда ты улыбаешься,
Ты не показываешь свою боль.
Идёшь по жизни ты, играя роль,
И маску эту снять ты не пытаешься…
Лишь только по ночам на раны сыпешь соль,
Всё вспоминаешь, говоришь себе: «Постой».
И ты уже не плачешь — ты сжимаешься.»
(Iriska'Mi)

Домой я вернулась в таком состоянии, что муж понял всё с порога, без единого слова. Достаточно было одного взгляда на мое лицо, чтобы осознать: дела плохи.

Но прежде чем я смогла вымолвить хоть звук и объяснить, что произошло, прошло целых сорок минут. Все это время я просто рыдала ему в плечо, задыхаясь от слез и ужаса, а он молча обнимал меня и гладил по голове, принимая на себя первую волну моего отчаяния. Когда я наконец смогла рассказать о визите к врачу, он, конечно, тут же начал меня настраивать на лучшее: говорил, что всё обойдется, что опухоль наверняка окажется доброкачественной, и что бы ни случилось — мы обязательно со всем справимся вместе.

А потом начался изнурительный марафон: бесконечные исследования, анализы, кабинеты онкологов, биопсия и мучительное ожидание.

Но именно на этом трудном, пугающем этапе судьба подарила мне встречу с одним из моих главных людей-ангелов — моим врачом-онкологом. Это женщина глубокой, редкой души и настоящий профессионал своего дела. В системе, где всё часто упирается в бесконечные очереди и бюрократию, она буквально боролась за меня, добиваясь того, чтобы все мои обследования и биопсия были назначены как можно раньше, без потери драгоценного времени. Да, она человек настроения — порой строгая, резкая, но за этой внешней суровостью скрывается невероятная отзывчивость и живое, неравнодушное сердце. Она до сих пор остается моим лечащим врачом, и я бесконечно благодарна ей за то, что она вела и продолжает вести меня в этой битве за жизнь.

Именно в эти недели подвешенного состояния наступил мой юбилей. Тридцать пять лет. Мы решили не отменять праздник и отметили его дома, с гостями. Я еще не знала результатов биопсии, но внутри уже жила тревога. Все эти дни я отчаянно старалась гнать от себя черные мысли и держала лицо — улыбалась, шутила, накрывала на стол, пытаясь казаться всем той же легкой, жизнерадостной женщиной, какой меня знали до этого лета. Никто за праздничным столом не догадывался, какая буря бушует у меня внутри.

Но мое чутье меня не подвело.

Когда пришли результаты, надежды не осталось: плоскоклеточная карцинома, стадия 3В. Впереди — тяжелая химиолучевая терапия.

В кабинете врача мир снова пошатнулся. Слова «третья стадия» звучали как приговор, который невозможно обжаловать.

И вот наступил день икс. Меня госпитализировали. Помню, как зашла в палату, присела на край больничной койки — и плотину снова прорвало. Я разрыдалась от бессилия, страха и осознания того, где я оказалась. Благо, соседки по палате оказались женщинами закаленными и не дали мне раскиснуть. Они тут же громко и по-доброму зашумели:

— Это что еще такое?! Прекращай немедленно! У нас в палате не плачут!

Этот неожиданный, почти армейский юмор встряхнул меня лучше любого успокоительного. Я вытерла слезы и поняла: здесь не жалеют — здесь борются.

Потом потянулись два долгих, тяжелых месяца лечения. То состояние лучше даже не описывать в деталях — оно выматывает до самого дна. Синюшный, землистый цвет лица, критически низкий гемоглобин, постоянная тошнота, слабость, от которой невозможно поднять руку, и все остальные «прелести» капельниц и облучения. Тело словно превратилось в поле боя, на котором не осталось ни одного живого места.

Спасало только одно — на выходные меня отпускали домой. Эти два дня в неделю были моим кислородом. Дома, рядом с детьми и супругом, боль отступала на второй план, и становилось чуточку легче. Я просто смотрела на них, вдыхала родной запах дома и собирала по крупицам силы, чтобы в понедельник утром снова вернуться в палату и продолжить этот бой.

Глава 3. Иллюзия штиля и восемь часов на краю

«Ты не бойся падать, научись вставать…
Вот тогда и ты станешь понимать,
Что упасть не страшно, главное — верить,
Что ты сможешь встать, открыть любые двери!
Когда внутри пустота — я иду вперёд…
Всё проходит… И это пройдёт…
Испытанья даны, чтобы стать сильнее!
Не бойся, шагай вперёд смелее!»
(Iriska'Mi)

Конец ноября принес долгожданный выдох. Все процедуры были пройдены, контрольные снимки показали, что опухоль значительно уменьшилась, и врачи озвучили хороший прогноз. Я ехала домой с ощущением абсолютного, звенящего счастья. Казалось, страшный сон закончился, и я вытянула свой счастливый билет.

Чтобы закрепить эту победу и просто выдохнуть, муж решил меня порадовать и организовал поездку в Санкт-Петербург. Питер — наша с ним отдельная, особенная любовь. Мы гуляли по проспектам, дышали прохладным влажным воздухом, пили кофе и строили планы. Эта поездка сработала лучше любых лекарств — восстановила и настроение, и самочувствие. Я была твердо уверена: всё позади, мы справились. И потихоньку начала возвращаться к обычной, мирной жизни.

Но у жизни оказались совсем другие планы.

Прошел ровно год. Внезапно меня скрутили острые, режущие боли в животе. Врачи развели руками: поставили гастрит и панкреатит, положили в больницу, недельку чем-то полечили и со спокойной душой отправили домой.

Но боли не уходили. Наоборот — с каждым днем они становились всё невыносимее. На мои жалобы врачи дали простой и равнодушный совет: «Просто колите обезболивающее». И

я колола. Неделю, другую… Укол за уколом, пытаясь заглушить крик собственного тела. Пока в один момент не поняла: становится только хуже, и таблетки с ампулами больше не работают.

Я буквально приползла в местную больницу, корчась от дикой, разрывающей боли. Мое состояние заметил хирург — меня срочно госпитализировали и поставили капельницу. Но легче не становилось ни на грамм. Стало ясно, что здесь мне уже не помогут, и меня экстренно решили транспортировать в районную больницу.

В машине скорой помощи по дороге мне становилось всё хуже. Сознание плыло, боль накрывала волнами, а внутри нарастал ледяной холод.

В приемном покое районной больницы нас уже ждали. Дежурному доктору хватило одного-единственного осмотра, одного точного прикосновения пальцев к моему животу, чтобы мгновенно понять, что со мной происходит. Из его уст прозвучал вердикт, от которого перехватило дыхание — но именно он спас мне жизнь:

— Состояние крайне тяжелое. Срочно на КТ и в реанимацию.

Правда оказалась страшнее любого ночного кошмара. Это были отсроченные последствия перенесенной лучевой терапии. Обожженные, истонченные стенки кишечника не выдержали и дали перфорацию. Целых несколько недель, пока меня лечили от гастрита и советовали «просто колоть обезбол», всё содержимое кишечника попадало напрямую в брюшную полость. Начался тяжелейший перитонит. Моя жизнь в буквальном смысле висела на волоске.

Меня поразило, как всё происходило там, за закрытыми дверями. В кино реанимацию показывают как место криков, беготни и суеты. В реальности всё иначе. Среди врачей и медсестер не было никакой паники. Оказывается, там, где идет настоящая битва за жизнь, царит поразительное спокойствие. Всё проходит четко, тихо и слаженно — каждый просто знает свое дело и делает его без лишних слов.

Потом я узнала, что операция длилась больше восьми часов. Восемь часов хирурги буквально латали меня заново, вытаскивая с того света.

Глава 4. Между вдохом и тишиной

«Сильная… Сама же знаешь, что всё вывезешь…
Лишь стоит сделать воздуха глоток —
И из любой ты драмы вылезешь…
Внутри ты воин, хоть и похожа на цветок.
Тебе не важно, как ты выглядишь
В глазах всех тех, кто и помочь не смог.
Сама же знаешь, что всё вывезешь…
Внутри ты воин, хоть и похожа на цветок.»
(Iriska'Mi)

Очнулась я в реанимации — привязанная к больничной койке, под мерный, механический свист аппарата искусственной вентиляции легких. Как оказалось позже, во время операции я перестала дышать.

Я до сих пор не знаю, было ли то, что я запомнила из операционной, реальностью, или это сыграло со мной злую шутку действие тяжелого наркоза. Но в памяти врезался один момент. Мне показалось, что я проснулась прямо посреди операции. Я отчетливо слышала, как переговариваются доктора, и поймала одну тихую, полную сочувствия фразу:

— Жалко ее, молодая еще совсем… Дай бог, выкарабкается.

В ту секунду я отчаянно хотела открыть глаза, закричать, пошевелить хотя бы пальцем — подать знак, что я здесь, я слышу, я живая! Но тело меня совершенно не слушалось, словно стало чужим и каменным. Помню, как в темноте сознания промелькнула ледяная мысль: «Ну

вот, наверное, и всё. Всё как в фильмах… Наверное, это душа уже отдельно, всё слышит, а сделать ничего не может».

Когда я по-настоящему пришла в себя уже в реанимации, первый импульс был — паника. Ощущение привязанных рук и инородного предмета в горле вызвало такой дикий ужас, что я инстинктивно дернулась. Трубка аппарата ИВЛ тут же сместилась, перекрывая воздух. Я задыхалась, не в силах ни вдохнуть, ни позвать на помощь.

К моему счастью, рядом оказался дежурный доктор. Он понял меня без слов — просто по моему отчаянному мычанию и широко распахнутым, испуганным глазам. Врач действовал мгновенно и бережно: аккуратно извлек эту зловещую трубку и перевел меня на кислородную маску.

Первый самостоятельный вдох обжег легкие, но это был вдох жизни.

Проведя в реанимации пару дней, я наконец услышала, что меня переводят вниз, в обычную палату. И там настал момент, когда туман в голове начал рассеиваться, и мне удалось хоть немного осмотреть себя.

То, что предстало моему взгляду, вызвало настоящий шок. Из обоих боков моего тела торчали дренажные трубки, на животе крепились какие-то непонятные мешки, а через нос был выведен зонд. Я смотрела на себя и не узнавала. Позже врачи объяснили мне: чтобы спасти мою жизнь, им пришлось полностью перекроить мой кишечник и вывести две стомы.

Начался долгий, мучительный обратный отсчет. Через неделю убрали одну из стом. Через две — сняли трубки из боков. Через месяц наконец извлекли зонд, который мешал дышать и глотать. Но с одной из стом я, к сожалению, так и останусь жить дальше. Это была цена, которую мое тело заплатило за право остаться на этом свете.

Именно в те дни, когда туман в голове наконец рассеялся, я по-настоящему осознала, кому обязана вторым рождением. Тот самый доктор из реанимации — человек, который в приемном покое одним прикосновением пальцев сразу понял масштаб катастрофы, и он же оказался рядом в критическую секунду с трубкой ИВЛ, вернув мне дыхание — стал, наверное, самым главным моим ангелом-хранителем. После того как меня спустили вниз, в обычную палату, он зашел ко мне всего единожды — убедиться, что я жива и справляюсь. Я даже не знаю его имени — в памяти остались только его фамилия и инициалы. Но с тех самых пор и по сей день, каждый раз, когда я читаю молитву, я обязательно молюсь за его здравие.

Наконец в отделение разрешили посещения. Первым приехал муж. Я так ждала его, но когда он вошел в палату, я не сразу поняла, почему он так странно на меня смотрит — в его глазах смешались растерянность, боль и страх перед тем, во что превратила меня болезнь.

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.