



ДАРЬЯ® ДОНЦОВА

Я очень хочу жить
Мой личный опыт



Москва
2022

УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
Д67

Оформление *Владимира Щербакова*

Донцова, Дарья Аркадьевна.

Д67 Я очень хочу жить. Мой личный опыт / Дарья Донцова. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с.

ISBN 978-5-699-68008-5

Эта книга написана женщиной, которая не один год боролась с раком груди и сумела победить болезнь. Дарья Донцова шокирующе откровенно рассказала о том, как долго искала хороших врачей, как прошла через несколько операций, химио- и лучевую терапию, как много лет принимала гормоны и сумела справиться с вызванным лекарствами изменением веса. Это не повествование врача или рекомендации психолога. Это предельно откровенное описание личного опыта и простые, но очень действенные советы от женщины, пережившей рак молочной железы. Ее рассказ о моральных и физических ощущениях, о минутах отчаяния и о том, что придало ей сил бороться за свою жизнь. Говорят, каждый болеет в одиночку. Дарья Донцова решила написать эту книгу, чтобы и больные, и их родственники знали: они не одиноки, рак победим, и сделали своим девизом слова: «Никогда не сдавайся!»

УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

© Донцова Д.А., 2013
ISBN 978-5-699-68008-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

.....

*Посвящается хирургу
Игорю Анатольевичу Грошеву,
всем врачам, медсестрам, санитаркам
и сотрудникам Московской городской
онкологической больницы № 62.*

ВСТУПЛЕНИЕ

Я часто приезжаю в книжные магазины, чтобы встретиться со своими читателями, и рано или поздно в толпе любителей детективов непременно найдется женщина, которая, протягивая мне книгу на подпись, тихо скажет:

— У нас с вами одна проблема, я имею в виду онкологию. Можно нам поговорить с глазу на глаз? Неудобно при всех обсуждать деликатные вопросы.

Я, как правило, отвечаю:

— Подождите, пока закончится автограф-сессия, и тогда побеседуем.

Когда основная масса народа расходится, около входа в кабинет директора магазина собирается группа из пяти-десяти человек. Меня сразу начинают атаковать вопросами, главный из которых звучит так: «Даша, скажите, рак по-

бедим?» Услышав мой утвердительный ответ, женщины сразу интересуются: «А как вы лечились? Что помогло вам выздороветь?» Вопросы сыплются, словно из рога изобилия. Как пережить химиотерапию? Где найти хорошего врача? Почему знакомой назначили лучевую терапию, а мне не хотят ее делать? Вы боялись операции? И так далее.

Я очень хорошо понимаю своих читательниц, поэтому всегда стараюсь детально рассказать о собственном опыте. Но мысли написать на эту тему книгу у меня ранее не возникало. Я не хирург, не психотерапевт, я всего лишь человек, который прошел через онкологию, наверное, я не имею права раздавать советы. Так мне думалось до недавнего времени.

Изменить мнение в отношении книги меня заставили два события.

О моих встречах в книжных магазинах сообщается заранее, информация вывешивается как на сайте издательства «Эксмо», так и на моей личной странице, а вот визиты Дарьи Донцовой в онкологические клиники не афишируются. И тем не менее я довольно часто посещаю стационары. Зачем? Ну, во-первых, там в палатах много моих преданных читателей, которым по

состоянию здоровья трудно пойти в книжный магазин. А во-вторых, больным людям нужна моральная поддержка, им необходимо слышать, что онкологическое заболевание не приговор, оно лечится. Но одно дело, когда эти правильные слова произносит врач, и совсем иное, когда пациенты видят перед собой веселую, довольную жизнью женщину, у которой была та же проблема, что и у них, и у нее за спиной те же операции, уколы, таблетки. Я, так сказать, работаю живым примером. А еще мне удастся уговорить лечь на стол хирурга тех людей, которые по глупости отказываются лечиться.

Так вот, приехала я в очередной раз в одну клинику и прямо в холле увидела двух женщин в больничных халатах. Они меня узнали, со всех ног кинулись ко мне, и я решила, что дамы сейчас попросят автограф. Но нет, одна из незнакомок сказала:

— Даша, тут все говорят, что вы приносите удачу. Это правда?

Согласитесь, не очень-то удобно отвечать в таком случае:

«Да, конечно, совершенно верно».

Поэтому я забормотала нечто невразумительное. И тогда в беседу вступила другая больная:

— Мы знаем, читали в Интернете, что подпись Донцовой волшебная.

Я опустила глаза и окончательно смутилась.

Много лет назад ко мне, тогда начинающей писательнице, на книжной ярмарке подошла красивая и очень грустная девушка. В тот год за автографом Дарьи Донцовой еще не стояла километровая очередь, поэтому мы с читательницей могли поговорить спокойно. У незнакомки оказалось прекрасное, но далеко не самое распространенное ныне имя — Марфа, она была москвичкой и очень хотела выйти замуж. Да, видно, мужчины сразу понимали, что девушка мечтает их окольцевать, и поэтому старательно избегали отношений с красавицей. Мне стало жалко Марфу, я решила ее подбодрить и сказала:

— Знаешь, если один человек пожелает другому что-то от всей души, то пожелание непременно сбудется.

Потом взяла свою книгу, написала на первой странице: «Дорогая Марфа, пусть то, о чем ты мечтаешь, осуществится в этом году. С любовью, Дарья Донцова» — и отдала томик собеседнице.

Повторяю: мне просто хотелось утешить Марфу. И она действительно перестала шмыгать носом, ушла домой почти в хорошем настроении.

Представьте мое удивление, когда через двенадцать месяцев на следующей книжной ярмарке передо мной появилась молодая женщина и весело спросила:

— Помните меня?

— Простите, нет, — ответила я.

— Книгу узнаете? — не успокаивалась читательница. — Вот ваш автограф, смотрите...

Я прочитала надпись и тоже заулыбалась, вспомнив прошлогодний разговор.

— Вы — Марфа! Как ваши дела?

И вдруг собеседница громко воскликнула:

— Вы волшебница!

Потом она повернулась к терпеливо ждущей очереди и закричала:

— Люди! Подпись Донцовой приносит удачу! Она мне пожелала выйти замуж, и я теперь счастливая жена! Вот, видите, у меня обручальное колечко! Просите у Дарьи все, что хотите! Не упускайте возможности!

За год, прошедший с момента нашей первой встречи с Марфой, количество поклонников у меня резко прибавилось, около стенда издательства «Эксмо» было довольно многолюдно. И после слов девушки я несколько часов, не разгибая спины, писала на своих книгах разные по-

желания: любви, здоровья, денег побольше, хорошей работы, родить здорового ребеночка...

Через месяц, когда я приехала в очередной книжный магазин, первый же покупатель сказал:

— Знаю, ваш автограф приманивает удачу. Мне бы стать начальником отдела... Напишите вот тут, аккуратно, и число непременно поставьте.

— Кто вам сказал о такой особенности моей подписи? — осторожно спросила я.

— Народ говорит, и в Интернете сообщают, — пояснил он. — В чатах утверждают: что вы напишете, то непременно сбудется. Бабы замуж выскакивают, парни работу получают, в институты люди поступают.

Я попыталась воззвать к логике собеседника.

— Это простое совпадение! Если я и пожелаю ста женщинам удачно выйти замуж, то большая часть из них непременно и без моего автографа найдет себе пару. Никакой моей заслуги в этом нет.

— Совпадение или нет, а вы все равно напишите то, что я прошу, — не дрогнул мужчина.

Ну и что мне было делать?

Теперь я никогда не спорю с читателями, всегда желаю им то, чего они хотят, но предупреждаю:

— Просите только хорошее. Если задумали отнять мужа у подруги или подсидеть коллегу, ничего из этой затеи не получится.

Самое интересное, что потом у большинства людей действительно сбываются заветные мечты. Я получаю много писем с благодарностями. Наверное, мое пожелание срабатывает, как плацебо. Или, может, права была моя бабушка, когда говорила: «Пожелай человеку от всей души хорошего, и он его получит; пожелай дурного — и сам злобой захлебнешься».

В холле клиники подошедшие ко мне пациентки заговорили на ту же тему:

— Знаем про вашу волшебную подпись.

— Сейчас схожу в машину и принесу вам книги, — пообещала я.

— Большое спасибо, они у нас уже есть, — хором сказали женщины.

Потом одна из них добавила:

— У нас не очень хорошая стадия, лечиться долго. Вдруг умрем?

— Дайте нам талисман, — подхватила вторая. — Пожалуйста!

Я опешила.

— Но у меня с собой ничего такого нет, ни игрушек, ни...

— Какую-нибудь вещь, — тихо попросила первая, — на счастье, очень надо!

Дело было летом, ни шарфика, ни перчаток, ни шапочки при мне не было, сумочка осталась в машине, я стояла перед собеседницами в легком платье и босоножках.

— Талисман от вас не даст нам умереть, — прошептала вторая больная. — Точно знаю!

Что было делать? Я вынула из ушей сережки, симпатичных серебряных мопсов, протянула их женщинам и сказала:

— Держите. Это волшебные собачки, они загрызут любую болезнь, которая попытается к вам подкрасться.

— Теперь мы выживем, — прошептала одна из собеседниц.

Другая взяла меня за руку, легко сжала кисть.

— Даша, вы молодец, вы сильная, не испугались рака. А мы трусихи...

Я смотрела, как пациентки клиники, шаркая спадающими тапками, спешат к лифту, и пыталась проглотить горячий, колючий комок, вставший поперек горла. Ох, девочки, я совсем не такая сильная, как вы полагаете! Известие об онкологическом заболевании испугало меня до дрожи в коленях. А в моем мозгу стала оформляться

мысль: может, надо рассказать моим читателям правду? Описать в подробностях, как я шла по далеко не гладкой дороге — от болезни к победе над ней? Сейчас в магазинах много разной научной и популярной литературы, посвященной онкологии, но в основном эти книги написаны врачами и психологами, я же — человек с другой стороны баррикады, из армии тех, кто был болен. Вероятно, мой личный опыт поможет женщинам, которые услышали из уст врачей диагноз: рак молочной железы.

В тот день у меня еще было запланировано интервью. Вечером я пришла в кафе, села за столик и услышала от корреспондента вопрос:

— Ну, и как живется дезертиру с кладбища?

— Простите, кому? — не поняла я.

Журналист весело рассмеялся.

— Хорошее название для моей статьи о вас: «Дезертир с кладбища». Всем известно, что от рака умирают, а вы, значит, дезертир с кладбища. Не каждой так повезет. Ну да и не у любой россиянки есть возможность лечиться за рубежом.

Меня охватило возмущение.

— Молодой человек, я лежала в шестьдесят второй московской больнице, в общей палате. И дезертир — это трус, убегаящий с поля боя,

а я скорей уж рядовой солдат армии онкологических больных, храбро сражающихся с раком.

Репортер скривился.

— Дарья, умоляю, не надо позы и пафоса. Давайте расскажем людям правду. В России все больные обречены, а вот на Западе...

Я встала и пошла к двери, уже решив для себя: да, я расскажу правду — напишу книгу о том, что чувствовала, что переживала во время лечения. Опишу свои страхи, отчаяние, ужас, объясню, как негативные эмоции постепенно уходили, сменялись надеждой на выздоровление, а затем — твердой уверенностью в том, что я вновь встану на ноги. Я вспомню плохих и хороших врачей, разных людей, которые встретились мне в больницах и диспансерах. Я объясню, как жила много лет, принимая большие дозы гормонов, как рыдала, став лысой от химиотерапии, и радовалась, услышав от хирурга слова: «Донцову можно выписывать». Я очень хочу, чтобы люди знали: рак победим. Я не сразу стала сильным борцом, стойким оловянным солдатиком, и я расскажу, как смогла победить свою слабость.

Мы с вами родственники, сестры по болезни, я прекрасно понимаю, что вы испытываете. Может, вам станет легче и спокойнее, когда вы

узнаете, что ощущала я. Очень надеюсь, что эта книга поможет женщинам, больным раком груди, и их родственникам.

От всей души, от всего сердца, я желаю заболевшим выздороветь. Нет у меня таких слов, чтобы описать, до какой степени я хочу, чтобы вы поправились. Пусть эта книга станет для вас талисманом, пусть она принесет вам удачу.

Я люблю вас.

НАЧАЛО ДЛИННОГО ПУТИ

Только заболев, понимаешь, как счастливо ты жила, когда была здоровой.

До сорока пяти лет я ощущала себя молодой женщиной, не имела хронических недугов, в больнице оказывалась только для того, чтобы родить ребенка. Я не бегала по врачам, не сдавала анализы. Настроение мне портила лишь мигрень, которая, словно противная родственница, раз в месяц являлась ко мне незваной, нежеланной гостьей. Первый раз приступ головной боли случился со мной лет в тринадцать, и с тех пор мы с ней стали неразлучны. Я пыталась справиться с недугом при помощи разнообразных таблеток, микстур, уколов и народных средств.

Отлично помню, как милая старушка-знахарка из деревни Глебовка, где наша семья снимала на лето дачу, дала мне ценный совет:

— Каждое утро размешивай в стакане свежего, не магазинного молока желток и белок только что снесенного курицей яйца и выпивай залпом.

Меня перекосило от отвращения. Не могу называть себя капризницей, употребляющей в пищу лишь особые блюда, но существуют продукты, которые я на дух не переношу. Фавориты среди них — молоко и сырые яйца. Вот кефир, йогурт, ряженку, сметану, творог, омлет, яичницу я с удовольствием слопаю и еще попрошу. А на молоко из бидона и на, как говорила моя дочь Маша в детстве, «куриную икру» даже смотреть не могу.

Но местная целительница была крайне убедительна, и я в конце концов подумала: ради избавления от раскаленного штопора, который раз в тридцать дней ввинчивается в висок, надо пересилить себя. Почти целый месяц я давилась чудовищным коктейлем. И что? Не успел «оздоровительный курс» завершиться, как у меня приключился такой приступ, что перепуганная хозяйка снятой нами избы вызвала «Скорую». Врачи приехали на следующие сутки — до Глебовки в начале 90-х прошлого века медицинская

помощь добиралась неспешно. Я к тому моменту уже встала с кровати и собирала на огороде огурцы, приняв стратегическое решение: больше мигрень не лечу, я с ней просто живу. Точка.

И вот что интересно! Едва я подумала: «Это не болезнь, а часть моего организма, то есть у меня есть глаза, нос, руки-ноги, сердце, желудок и мигрень», — как нам удалось с недугом договориться.

Раз в месяц я гасила в комнате свет, падала в кровать и забивалась под одеяло, объявив домашним: «Всем пока, вернусь через сутки».

И действительно, спустя двадцать четыре часа я бодрой трусцой спешила на кухню готовить детям и мужу обед. Мигрень меня в течение следующих четырех недель не трогала.

Раньше гадкая «подруга», когда я ее забрасывала таблетками и заливала разными чаями-настоями, постоянно норовила поднять голову. Висок начинало ломить по любому поводу: на улице внезапно поменялась погода, дочка Маша принесла из школы замечание в дневнике, подгорели котлеты, супруг ушел на работу и ни разу за день не позвонил... Теперь, поняв, что мигрень никуда не денется, сутки я нахожусь в ее распоряжении, зато потом тридцать дней она меня не

навещает. Мы с ней сиамские близнецы, и нет необходимости хвататься за все пилюли подряд. У нас выстроились паритетные отношения.

Надо отдать должное моим домашним: они не капризничали, не злились, не ломились в спальню, не приставали ко мне с вопросами, воспринимали очередной приступ головной боли как мой отъезд в командировку. В конце концов я поняла, что мне крупно повезло. Все подружки и коллеги постоянно сидели на диетах, ограничивали себя в сладком, отворачивались от хлеба, жареной картошки. А я преспокойно ела, что хотела, потому что распрекрасно знала: за время приступа потеряю три-четыре, а то и пять кило. Куда девался вес? Не спрашивайте, понятия не имею. Но это был замечательный бонус, благодаря головной боли я сохраняла девичью фигуру. Отличное подтверждение известной истины: в любой неприятности можно найти положительную сторону, в плохом непременно отыщется хорошее.

Короче говоря, до своего сорокапятилетия я, здоровая и молодая бывшая советская женщина, воспитывала троих детей, пыталась угодить маме со свекровью, работала репетитором и вела домашнее хозяйство. Самые важные слова в преды-

душей фразе — «бывшая советская». В 1997 году от СССР остались одни воспоминания. Но куда деть менталитет? Советские граждане были не приучены ходить к врачу просто так. Лично я считала, что в районную поликлинику следует вползать с температурой как минимум в районе тридцати девяти градусов. Посетить поликлинику для профилактического осмотра? Абсолютный нонсенс!

Нет, можно, конечно, промаяться полдня в очереди, потом сесть около замороженной нескончаемой вереницей пациентов докторши и на ее вопрос: «На что жалуетесь?» — сообщить: «Самочувствие прекрасное, нигде ничего не болит. Но вы дайте мне направление на анализы, хочу проверить свое здоровье».

И что я услышу в ответ? В лучшем случае фразу, мол, некоторым делать нечего, вот они и шляются по кабинетам, отнимают у врачей драгоценное время. Да и у меня самой не было лишних часов, чтобы потратить их на диспансеризацию. Я не могла позволить себе провести пару дней в поликлинике, где к каждому специалисту клубилась прорва народа.

Правда, в 1997 году в Москве уже работали частные клиники, в которых не было очередей.

Но мне, жене профессора МГУ, женщине с большой семьей, туда не стоило соваться — у нас с Александром Ивановичем не имелось таких денег. Нет, мы не были нищими, работали, обеспечивали и себя, и детей, и родителей, но выбрасывать бешеные тысячи на поход к доктору, когда у тебя ничего не болит? Мне это казалось удивительной глупостью. Я приду в лечебницу, расстанусь с очень большой суммой, пробегу по специалистам, услышу диагноз: здорова, как корова, и уйду домой? Спасибо, лучше я куплю Марусеньке зимние сапоги, Диме пальто, маме принесу фруктов, поставлю в квартире све-крови стеклопакеты. А муж, кстати, давно мечтает о приобретении новых книг в библиотеку. В большой семье всегда полно трат. Когда моя пуделиха Черри неожиданно начала кашлять, я моментально поволокла собаку в частную ветеринарную клинику, рассталась с кучей долларов и совершенно не переживала из-за отданных денег. Я вообще никогда не тряслась над сбережениями. Но чтобы самой отправиться по врачам просто так, без причины... Полнейший идиотизм.

А еще я втихаря посмеивалась над Леной, соседкой по лестничной клетке. Вот та постоянно носилась то к кардиологу, то к гастроэнтерологу,