

МАРИНА
СПИРАНДЕ

ЖИЗНЬ
НА ВСЮ
ОСТАВШУЮСЯ
ЖИЗНЬ

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ
О ЛЮБВИ К ЖИЗНИ И СИЛЕ ДУХА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
С72

Спиранде, Марина Валерьевна.

С72 Жизнь на всю оставшуюся жизнь / Марина Спиранде. —
Москва : Эксмо, 2026. — 384 с.

ISBN 978-5-04-238904-7

Это очень честная и вдохновляющая книга. Это история невероятной силы духа и воли к жизни. Автор — клинический психолог и мотивационный коуч — делится своим личным опытом борьбы с раком, рассказывая честно и без прикрас о страхах, боли, надежде и маленьких победах на пути к исцелению. О том, что было важно, о любви и поддержке. Но это не просто исповедь — это и практическое руководство для тех, кто столкнулся с подобным диагнозом. Здесь вы найдете ценные рекомендации по лечению, психологической поддержке и восстановлению. Каждая страница пронизана верой в то, что рак — не приговор, а испытание, которое можно пройти и выйти победителем.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-238904-7

© Спиранде М., текст, 2026
© Александрова Д., верстка, 2026
© Мартыщенко Ю., художественное оформление, 2026

Оглавление

Предисловие	5
Пролог.....	7
Глава 1	13
Глава 2.....	35
Глава 3.....	41
Глава 4.....	51
Глава 5.....	61
Глава 6.....	69
Глава 7.....	79
Глава 8	85
Глава 9.....	95
Глава 10.....	109
Глава 11	125
Глава 12	135
Глава 13.....	145
Глава 14.....	159
Глава 15	169
Глава 16	181
Глава 17	189

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 18.....	201
Глава 19.....	205
Глава 20	213
Глава 21.....	217
Глава 22.....	223
Глава 23.....	233
Глава 24	239
Глава 25.....	247
Глава 26	253
Глава 27.....	257
Глава 28	263
Глава 29	273
Глава 30	283
Глава 31.....	291
Глава 32.....	301
Глава 33.....	309
Глава 34.....	315
Глава 35.....	323
Глава 36.....	327
Глава 37.....	345
Глава 38	355
Глава 39.....	361
Глава 40	369
Эпилог.....	377

Предисловие

В этой книге происходит раскрытие человека как великого создания и генератора уникального опыта. Когда я познакомился с Мариной Спиранде, я видел перед собой здорового, сильного человека и никак не мог понять, какое отношение имею к ее улыбке. Она рассказывала о своем опыте с огромной благодарностью к своим учителям (в том числе и мне), врачам и, конечно, любимым и близким людям. В этой благодарности я начал видеть те самые неслучайные случайности, которые «притягивает» человек (пациент), чтобы научить всех нас ценить каждый день жизни, каждое сказанное слово, каждое научное открытие, спасающее жизни. Именно сам человек, который решил «жить», начинает создавать вокруг себя мир открытий, прорывов, удивительных встреч и настоящей любви.

Путь выздоровления — это не только поиск лекарств и помощи специалистов. Человек ежедневно делает выбор, который помогает ему или его убивает. Самое сложное в таких ситуациях — быть честным во всем, что тебя окружает. Видеть, кто тебя любит и готов отдать все за твоё выздоровление, а кто всего лишь отдает дань в виде заботы и ненужного беспокойства. Это большая проверка на ощущение ценности себя и жизни, настоящую любовь и внутреннюю силу в способности проиграть себе прошлому, создавая себя заново.

Много книг и блогов на тему пути в болезни. Я, как психолог, сразу замечая, с какой мотивацией «пациент» пишет книгу, и чаще всего вижу гордыню, желание показать себя, демонстрацию борьбы с болезнью для красивой картинки, потребность в показательной любви и поддержке. Выздоровливают же те, кто глубоко и тихо проживает свой путь, учится жить и благодарить. В этой книге пример настоящего глубинного пути становления новой Марины, которая теперь стала учителем и для меня.

С благодарностью моей коллеге Марине Спиранде.

Михаил Филяев, клинический психолог PhD



Пролог

Здравствуй, дорогой Читатель! Меня зовут *Марина Спиранде*, и эта книга — история о том, как однажды, неожиданно для себя, я пережила рак четвертой стадии, который заставил меня пересмотреть многое в своей жизни.

И тогда, и теперь я убеждена, что пройденный опыт... да, именно опыт, не болезнь, не ужас, не испытание, не наказание — опыт позволил мне очень ясно увидеть свою систему приоритетов, разрешить себе новые состояния и сценарии взаимодействия с миром.

Перед тобой непростая книга, откровенность и открытость которой может тебя порой смущать, пугать или шокировать. Она была осознанно написана именно так. Для кого же она?

Во-первых, конечно, эта книга для тех, кто столкнулся с онкодиагнозом. Это честный рассказ не только о самих событиях, но также описание физических ощущений и эмоциональных переживаний, сопровождавших весь путь лечения. Мне видится важным поделиться

моими мыслями и действиями, давшими силы и возможность жить дальше. Пусть это станет опорой для тех, кто обнаружил себя «в этом поезде» и пытается осознать смысл своего путешествия, его конечный пункт назначения.

Во-вторых, эта книга для тех людей, кто волею Судеб оказался лицом к лицу с раком у члена своей семьи, рядом с болеющим близким. Я убеждена, что рак всегда о кризисе отношений. В первую очередь о собственной самообесцененности, жертвенности и гордыне в страдании, но и также о претензиях и обидах на близких. А значит, эта болезнь — самое время, чтобы умерло то, что давно мертво, и вернулось к жизни то, что должно жить. Можно ли стать опорой своему близкому — без иллюзий и героики, без ожидания благодарности, но также сохранив себя, свою свободу, радость и реализацию, научиться не только «брать на ручки», но и «давать волшебный пинок» тому, кто заигрался в болезнь, сдался и гаснет во тьме?

В-третьих, эта повесть для онкофобов, тех, кто страшится заболеть раком. Я предполагаю, что мы не случайно бываем особенно чувствительны к теме онкологии. Где-то в нашей семейно-родовой системе есть сценарий этой болезни. Не предрасположенность на уровне тела, а именно поведенческий сценарий этой болезни и условия, в которых он появлялся. И наш мозг, узнавая триггеры в нашей реальности, схожие с обстоятельствами из каталогов памяти, включает слабые сигналы тревоги, стараясь призвать нас сменить наши коммуникации с собой и другими людьми, уменьшить

внутреннее напряжение, обойти поломки, способные привести к болезни. Здесь много размышлений о том, что буквально толкает нас в объятия к болезням, а значит, путь, как сохранить здоровье.

И наконец, в-четвертых, эта книга для людей, столкнувшихся с любыми серьезными, переломными событиями в своей жизни, будь то потеря работы или бизнеса, разрыв отношений, смерть близкого и многое другое. Во всем перечисленном есть схожее состояние с прохождением «пяти стадий принятия неизбежного», описанных психиатром Элизабет Кюблер-Росс: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. И то, как легко и быстро мы проходим эти стадии, зависит от нашей картины мира, наших убеждений. И в этой книге, кроме событий, связанных с лечением болезни, много о мировоззренческих аспектах — о том, как мы попадаем в те или иные кризисы и какие выборы можно сделать, чтобы из этих кризисов успешно выбраться.

Повествование идет от третьего лица, где ОНА — главная героиня истории, я, и ОН — главный герой истории, мой супруг, Роман Литвинов. И РАК — обстоятельство места, времени и состояния. Выбор такого изложения случился неспроста. Мне хотелось прожить эту историю извне, как фильм, со стороны наблюдая сцены и кадры того, что случилось тогда.

Здесь каждый найдет свое: кто-то — детализованную медицинскую историю со всеми специфическими описаниями состояний от болезни и разного лечения; кто-то — историю любви, полную правды непростых отношений; кто-то — историю увлекательного и рискованного

путешествия по древней земле в исторический момент; а кто-то — глубокие личные философские размышления о смыслах человеческой жизни, об устройстве этого Мира и о Создателе.

Кстати, с учетом того, что последний пункт будет интересен не всем, именно эти части я выделила специальным образом, чтобы их можно было при желании пропускать.

Когда я писала эту повесть, то не догадывалась, что, закончив, я буду читать ее своей маме, умирающей от рака в паллиативном центре. Именно ее памяти я хочу посвятить эту книгу, хотя о ней здесь написано очень мало. Эта история не о ней. Но ее неистовое желание дать мне жизнь, ее собственный пример выбирать вкус и интерес каждого дня, невзирая на недуги, заложили в меня невероятное жизнелюбие и жажду жизни. Мы успели поговорить в ее последние дни обо всем, что важно близким, а читая о поездке в храм Гроба Господня в Иерусалиме, поговорить о смерти и, конечно, о Боге. И я рада, что прочитанное подарило ей душевный покой, вытеснив тревоги, сожаления и страхи.

Эта книга, несмотря на тяжелые приключения сюжета, о Радости жизни, Любви и Благодарности. Она — о присутствии в моменте, что бы ни случилось переживать, и безусловном принятии себя. Эта книга о Выборе. Ведь «хотеть жить» не равно «не хотеть умирать». А ведь именно этот выбор — основной.

Эта книга — о Близости, в которой можно друг друга потерять в буднях и здравии, а снова найти — в болезнях

и печалях. Без драматизма и жертвенности, без ожидания благодарности, «чувства долга» и иллюзий.

Эта книга — о Жизни. В каждом мгновении, в полном присутствии. О Жизни на всю оставшуюся Жизнь.

Пациентка 53 года

Итоги ларингоскопического обследования:

Код МКБ: С10.9 Злокачественное новообразование боковой стенки ротоглотки слева, стадия IV A, II кл. группа

Имеется парез левой 1/2 гортани с фиксацией ЛГС в положении приведения





Глава 1

Поздняя СМС екнула в телефоне: «Марина, я все-таки хочу вас проконсультировать ДО операции в институте Герцена. Это важно, чтобы мы не упустили риски, которые могут стоить жизни. Понимаете? У вас есть выходы на профильных консультантов-онкологов?»

Легкое раздражение на мгновение появилось внутри и погасло — ну что ж, давайте проконсультируемся, если риски.

Этого доктора ей помогали искать очень уважаемые люди. Великолепный челюстно-лицевой хирург с отменными отзывами за ювелирное мастерство и человеческое отношение. По ее плану только такой специалист мог точно, качественно и в срок избавить ее от скверного неудобства на шее.

В прозрачной папке на столе листочек к листочку лежали результаты биопсии из этих «дурацких штук на шее», как она это называла, и там все было в порядке — и ткань с внутренних стенок, и жидкое содержимое было безопасным. Согласно результатам, это действи-

тельно была боковая киста шеи, или киста межжаберной щели — забавный диагноз, напоминающий нам о нашем эволюционном прошлом, а на самом деле небольшой дефект в тканях гортани от рождения. В общем, чем бы оно ни было, это была доброкачественная «фигня», которую можно и нужно удалять.

«Фигня», появившаяся больше двух лет назад, заметно выросла в размерах, но беспокоить начала только последние 4–5 месяцев. За это время она, разумеется, внимательно следила за изменениями и пыталась избавиться от «фигни» естественными способами. Например, вначале образование на шее сильно реагировало на уровень стресса, на продолжительность сна и активность физических нагрузок. После качественной фитнес-тренировки киста на время заметно уменьшалась в размерах, почти исчезала. А в случае недосыпа или в моменты сильных негативных эмоций, напротив, будто становилась больше и чувствительнее. Полгода назад она прошла двухмесячный курс иглоукалывания и траволечения у китайского доктора. Изменения какое-то время радовали, но потом после каждого приема, несмотря на прилив сил и энергии, образование на шее уменьшаться перестало и вернулось к прежнему объему. Потом были остеопаты, кинезиологи и даже энерготерапевты — все, что не требовало хирургических вмешательств и помогало знакомым, чьей рекомендации она доверяла. Все это время она, конечно, исправно делала лабораторные анализы крови, чтобы не пропустить какое-то серьезное заболевание.

Потом была психосоматическая терапия. Несколько встреч с очень сильным специалистом, где они разби-

рали психоэмоциональные причины, связанные с такими телесными изменениями и формированием недуга. К психосоматической терапии она добавила и расстановочные техники, прожив сильные эмоции, поднявшиеся в ответ на обнаруженные личные мотивы и вторичные выгоды болезни. Этот подход к работе с бессознательными компонентами своего состояния, несмотря на скептицизм врачей, давал самые заметные улучшения. Она всерьез понадеялась, что все налаживается, когда случился неожиданный сильнейший стресс — отец попал в клинику с почечной недостаточностью и риском смерти. На встречи с психотерапевтом, на тренировки, на полноценный сон перестало хватать времени. Образование на шее вернулось к изначальному размеру, а потом начало увеличиваться, добавляя в ее жизнь все больший и больший дискомфорт. Рот все хуже открывался, не давая возможности откусить бутерброд или взять с вилки кусочек какой-то пищи. Так постепенно рацион стал превращаться в питьевой — бесконечные смузи и белковые коктейли.

«Видимо, киста давит на челюстной сустав», — думала она, пытаясь раскрыть рот шире.

Не обошел стресс и голосовые складки. Время от времени голос стал сипнуть, вовсе пропадая в какие-то значимые моменты. «Все моя дурацкая привычка не высказывать сложные эмоции, — размышляла она, — каждый раз, как нервничаю, возникает этот дискомфортный спазм в горле. Надо бы это тоже проработать. Раньше, в детстве и юности, было сильнее. Последнее время вроде стала говорить о том, что чувствую, справилась. Ан нет,