



ЮЛИЯ КИЛЬТИНА

врач-терапевт, заведующий
отделением интенсивного ухода

СИЛА ЖИТЬ

Искусство находить
радость и смысл
в трудные времена

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К39

Кильтина, Юлия Игоревна.

К39 **Сила жить. Искусство находить радость и смысл в трудные времена / Юлия Кильтина. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с.**

ISBN 978-5-04-226862-5

Эта книга о том, как жить, когда всё вокруг меняется и старые опоры больше не работают. Здесь нет универсальных рецептов, но есть целительные истории людей, прошедших через боль и утраты.

В своей книге автор рассказывает, как на руинах прошлого вырастить нового себя — сильного, открытого и по-настоящему счастливого.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Кильтина Ю., текст, 2025

© Рекунова И., фото на обложке

© Бортник В., иллюстрация на обложке, 2025

ISBN 978-5-04-226862-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	9
----------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Когда рушится привычное. Поиск нового пути

Глава 1. Новая реальность	15
Глава 2. Точка опоры	21
Глава 3. Выбор пути	29
Глава 4. Дорога «Делать». Забота о тех, кто рядом	36
Глава 5. Дорога «Делать». Помощь тем, кто в этом нуждается	45
Глава 6. Дорога «Мечтать». Творчество и раскрытие талантов	52
Глава 7. Дорога «Мечтать». Окно в мир	60
Глава 8. Дорога «Думать». Свобода выбора	66
Глава 9. Дорога «Думать». Ценность случившегося	77
Глава 10. Слияние путей	85

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Кирпичики стойкости. Строим внутренний дом

Глава 1. Тело. Прочный фундамент нового дома	97
Глава 2. Злость. Приручение силы	107
Глава 3. Ритуалы. Маленький порядок в хаосе	117

Глава 4. Люди рядом. Найти тех, кто не даст упасть	125
Глава 5. Доверие вопреки. Опора во враждебном мире	133
Глава 6. Вера. Тепло, которое не исчезает	140
Глава 7. Надежда. Просыпающиеся почки	148
Глава 8. Принятие ограничений. Атлант, держащий небо	155
Глава 9. Преодоление страха. Дом, в который вернулся свет . . .	162
Глава 10. Прощение. Выход в новое	169

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Поддерживаем тепло внутри.

Повседневные практики устойчивого счастья

Глава 1. Тихое мечтание. Прорастить луковичку	177
Глава 2. Любопытство. Принцип улитки	183
Глава 3. Маленькие победы. Шаги на песке	189
Глава 4. Эксперименты. Игра по имени Жизнь	195
Глава 5. Улыбка. «Витамин Ю»	202
Глава 6. Благодарность. Дом внутри	208
Глава 7. Истории. Опыт сопричастности	213
Глава 8. Письмо из будущего — путеводная нить	219

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

В конце пути. Жизнь продолжается.

Делимся светом

Глава 1. У ворот горя. Глава для тех, кто идет рядом	227
Глава 2. После шторма. Глава для тех, кто учится быть собой новым	233
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	237

Когда буря стихнет, ты, верно, и сам не поймешь,
как смог пройти сквозь нее и выжить.
Неужели она и впрямь отступила?
И только одно станет ясно.
Из нее ты выйдешь не таким, каким был до нее.
Вот в чем смысл песчаной бури.

Харуки Мураками, «Кafka на пляже»

Введение

Я держу в руках тонкий пожелтевший листок со стихотворением Федора Глинки «Песня узника». Он вырван из книги больше полувека назад. Внизу страницы неровная, с ошибками, надпись от руки. Боль моей прабабушки, пролившаяся словами: *«ушел сынок с белого света... в ночи 1969г 26 августа он надел на себя петлю»*.

Много лет страничка лежала среди документов, а теперь заново рассказывает мне эту часть моей семейной истории. О случившемся за пятнадцать лет до моего рождения я знала со слов бабушки, хотя о смерти младшего брата ей всегда было говорить очень тяжело. Красавец, умница Александр окончил Кронштадтскую мореходную школу. В деревню возвращаться не стал, сразу ушел служить на флот.

Однажды на его судне произошла авария — утечка теплоносителя в системе охлаждения реактора. Вся команда, включая Сашу, получила облучение радиацией. Лежа в лазарете, он случайно подслушал разговор двух медсестричек — те шептались, что доза была смертельной и никто из госпитализированных мальчишек не выживет.

Я представляю себе его спешные сборы и побег из больницы. «Дезертирство», — скажет дома строгий отец и добавит, что завтра же они едут в город в военкомат. «Лучше самому вернуться, наказание будет не таким строгим», — постановил он тогда. Саша согласился. Парень все для себя решил еще в лазарете и ехал домой, в маленькую деревню за сотни верст от Ленинграда, вовсе не для того, чтобы возвращаться на флот. Он всего лишь хотел напоследок повидаться с подругой, ждавшей его из армии. А потом и умереть, пока болезнь не сожрала его изнутри.

Страшно представить, что творилось в сердце моей прабабушки, когда она нашла своего 22-летнего красавца-сына мертвым. Он повесился на потолочной балке в сарае возле дома. Через несколько дней из Ленинграда за беглецом приехал офицер. Приехал вернуть на службу, а попал на похороны. Как услышал о случившемся, побелел, принялся просить прощения и сумбурно объяснять, что произошло недоразумение. Облучение не было смертельным, медсестры просто чесали языками, и их уже наказали.

Наверное, от того родным было еще больнее — что все вышло так нелепо, по глупости. Порывистый горячий юноша никому ничего не сказал, не разобрался в услышанном и сделал свой непоправимый выбор.

Прабабушка осталась жить. Не сломалась, не усохла сердцем после такой беды. И за следующие двадцать лет похоронила еще троих своих старших детей — внезапный инсульт, трагическая гибель, рак... Я не думала о том, где она брала силы жить, когда в детстве каждый выходной бежала ей навстречу, приезжая из города на автобусе.

Принимала как должное ее ласковые руки, улыбку на покрытом морщинами лице и умение радоваться мелочам.

Она научила меня в мои шесть лет, как выкопать в сугробе пещеру и подплавить белый свод свечой, чтобы лед схватился и ничего не обрушилось. Помню, как мы сидели с ней в такой пещере: она водила свечой под потолком и улыбалась. А потом, после прогулки, мы пили чай из самовара, хоть и электрического. Потому что *«надо согреть душеньку»*, как говорила моя прабабушка Катя.

Она умерла внезапно, всего через два месяца после тех зимних дней, прожитых вдвоем в заснеженной далекой деревне. И я навсегда запомнила эти ее слова про то, что душа не должна мерзнуть. Но тогда мне казалось, что для этого достаточно чая с сахаром и самовара.

И только много лет спустя, будучи врачом, работая с неизлечимо больными людьми и их горюющими родственниками, помогая им проживать потери, я задумалась: почему так? Отчего кто-то сохраняет оптимизм, веру в лучшее и внутренний свет всю свою жизнь, несмотря на утраты, страдания и болезни, а кто-то ломается, как сухое дерево при сильном ветре? И можно ли научиться быть счастливым не только на пике молодости и достатка, но и в трудные времена?

Можно. Об этом говорит и мой профессиональный опыт, и судьбы многих тех, кто встречался на моем пути за минувшие годы. Истории людей, прошедших через очень разные испытания, зачастую на грани жизни и смерти, собраны в этой книге так, чтобы не просто дать надежду и поддержку, но и помочь встроить в вашу жизнь важные навыки сохранения счастья. Чтобы вы могли на-

ходить новый путь и верить в лучшее, даже когда вокруг рушится мир — или если этот мир рушится внутри вас.

Я и сама не раз проходила через потери. Но на дороге через тьму я старалась опираться на то, что знаю о механизмах работы психики как врач, и это отчасти помогло. А объединенный опыт пациентов, их родных и людей, умевших оставаться счастливыми, что бы ни случилось, позволил с годами сформировать принципы сохранения счастья. Я начала применять их в собственной жизни и со временем стала замечать, что в ней появились яркие цвета, радость и вера в лучшее. Мое внутреннее счастье стало крепким, устойчивым и перестало так сильно зависеть от происходящего вокруг. Я собрала себе счастье-стойкость — новое слово из тех букв, что давала жизнь. Теперь предлагаю и вам научиться тому же.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Когда рушится привычное.

Поиск нового пути



Глава 1

Новая реальность

— **Р**еальность навсегда изменилась в тот момент, когда я положила трубку. И, думаю, осознание этого удержало меня на краю в тот день, — Лидия разглаживает тонкими пальцами льняную салфетку, лежащую на столе, и поднимает на меня глаза. Они ярко-зеленые, как молодая трава, и это естественный цвет — Лидия не носит линзы. А я вспоминаю, как увидела ее впервые, пять лет назад. Тогда вся она была серой и почти безжизненной, даже глаза потеряли природную яркость.

Лидия привезла маму в дом-интернат для людей с психическими заболеваниями, где я работала врачом-терапевтом. У ее мамы была терминальная деменция, она уже никого не узнавала и нуждалась в постоянном присмотре и уходе. И, как это нередко бывает, когда члены семьи часто навещают у нас своих родных, со временем мы с Лидией стали общаться чуть ближе.