


ЭМИ НЬЮМАРК

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ
ИСТОРИИ



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва


ЭМИ НЬЮМАРК

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ
ИСТОРИИ



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44
Н93

Amy Newmark. Foreword by Fran Drescher
Chicken Soup for the Soul: Find Your Inner Strength
101 Empowering Stories of Resilience, Positive Thinking &
Overcoming Challenges

This edition published under arrangement with Chicken Soup for
the Soul Publishing, LLC, PO Box 700, Cos Cob CT 06807-0700 USA.
Copyright (c) 2014 by Chicken Soup for the Soul Publishing,
LLC All Rights Reserved

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system
or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical,
photocopying, recording or otherwise, without the written permission of the
publisher. CSS, Chicken Soup for the Soul, and its logos and Marks are
trademarks of Chicken Soup for the Soul Publishing LLC.

Russian Language rights handled by Nova Littera SIA, Moscow in
conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть
скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме,
в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-
либо иным способом, а также использована в любой информационной
системе без получения разрешения от издателя. CSS, Chicken Soup for
the Soul и логотипы являются торговыми марками Chicken Soup for the
Soul Publishing LLC.

Перевод *Алексея Андреева*

Ньюмарк, Эми.

Н93 Куриный бульон для души. Вдохновляющие
истории / Эми Ньюмарк ; [перевод с английско-
го А. В. Андреева]. — Москва : Эксмо, 2025. —
384 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-04-218083-5

Плохие вещи могут случиться с каждым. Перемены
обязательно наступят без возможности вернуть привыч-
ную жизнь. Каждый волен выбирать: жалеть и не при-
нимать новую реальность — или встать на ноги, вытереть
слезы и начать решать проблемы смело и красиво.

Мы гораздо сильнее, чем думаем, и становимся силь-
ными, когда этого требует от нас жизнь. Вдохновляющие
истории из подарочного сборника «Куриный бульон для
души» помогут преодолеть любые испытания, которые
готовит жизнь, побороть страхи и сомнения, начать смело
идти навстречу своим мечтам.

**УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44**

© **Андреев А.В., перевод на русский
язык, 2017**

© **Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025**

ISBN 978-5-04-218083-5

Содержание

Предисловие. <i>Фрэн Дрешер</i>	8
Вступление. <i>Эми Ньюмарк</i>	14

глава 1

КАК БОРОТЬСЯ С САМОРАЗРУШЕНИЕМ

Выход из пике. <i>Ли Стейнберг</i>	21
Таблетки. <i>Мария Морин</i>	25
Я сошла с ума? <i>Джей Льюис</i>	31
Не будьте такой, как я. <i>Венди Хоард</i>	37
Научись радоваться жизни. <i>Хэйли Грэхам</i>	44
Страшная история. <i>Сюзан Рэндалл</i>	49
Писать, чтобы выздороветь. <i>Барбара Алперт</i>	53
В жизни так много возможностей! <i>Меган МакКэнн</i>	56

глава 2

КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ

Надежда — лучшее лекарство. <i>Рисса Воткинс</i>	63
Рак, моя история. <i>Гейл Моррис</i>	70
День Благодарения за невозможное. <i>Джинджер Бода</i>	75

Как я выжила. <i>Алис Мусчани</i>	80
Избавиться от анорексии. <i>Саманта Молинаро</i> . . .	86
Фарфоровый бог. <i>Кэйти ЛаМарш</i>	91
Здоровая доза юмора. <i>Ник Никсон</i>	97
Неожиданные подарки. <i>Дебби Сингер</i>	102

глава 3

КАК ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ

Слова отца. <i>Шерил Харт</i>	106
Обещание моему сыну. <i>Джсинджер Кац</i>	110
Парень, которого я любила и потеряла. <i>Гейл Сobotкин</i>	114
Шаг за шагом. <i>Кейти Глоу</i>	118
Радость побеждает страх. <i>Ким Сили</i>	123
Самодельные открытки. <i>Рачелл Харп</i>	128
Пока смерть не разлучит нас. <i>Роуз Кос</i>	132

глава 4

КАК ЖИТЬ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Что я сделала ради любви. <i>Лоррейн Каннистра</i>	138
Тысяча шестьсот шестьдесят граммов. <i>Дебби МакНотон</i>	144
Как я открыла в себе художника. <i>Тэмми Рагглз</i>	148
Встречать перемены улыбкой. <i>Барбара Алперт</i>	153
Понимание и зрение. <i>Кэрол Флейшман</i>	158

глава 5

НОВАЯ НОРМА, И КАК ЕЕ ПРИНИМАТЬ

Не просто на всю жизнь. <i>Джил Дейвис</i>	163
Это все у тебя в голове. <i>Сидни Логан</i>	168
Надежда на чудо. <i>Челси-Энн Лоренс</i>	173
Красота, достойная высшей похвалы. <i>Кейси Хансон</i>	178
Лопнувшая струна. <i>Лиан Картер</i>	182
Я выбираю надежду. <i>Шерри Вудбридж</i>	189
День за днем. <i>Кэрол Хайцер</i>	192
Победа над смертью. <i>Женевив Вест</i>	197
Бананы для Гарри. <i>Дебра Форман</i>	201

глава 6

ПРИЗНАТЬ, ЧТО ТЫ НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ

Я толстая и свободная. <i>Карен Фрейзер</i>	206
Внутренний враг. <i>Френсис Диклементе</i>	211
То, что делает ее особенной. <i>Садия Родригез</i>	216
На своих условиях. <i>Лиан Картер</i>	221

глава 7

КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

Встретить Бога на реалити-шоу. <i>Ник Фагер</i>	226
Самостоятельная жизнь. <i>Тереза Сандерс</i>	232
Проект «Добрые дела». <i>Эндрю Налиан</i>	237
Очень плохой рисунок. <i>Алиша Бертин</i>	242
Всем миром. <i>Фоксглав Ли</i>	248
Ядовитый плющ. <i>Дебра Браун</i>	253

глава 8

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ

Судебный процесс: США против моей матери. <i>МакКензи Вот</i>	260
Бежать, чтобы выжить. <i>Сю ЛеБретон</i>	265
Начать жизнь заново в восемьдесят лет. <i>Джоан Дэйтон</i>	271
Помощь. <i>Анн Витале</i>	275
Еще один шаг, дорогая. <i>Женевьев Госселин</i>	280
Доброе сердце. <i>Анита Стоун</i>	285
Сила детского голоса. <i>Кэтлин О'Грейди</i>	290
Выздоровление. <i>Нэнси Панко</i>	296
Менее исхоженный путь. <i>Джоан Стеффенсон Даффин</i>	301

глава 9

КАК СКАЗКУ СДЕЛАТЬ БЫЛЬЮ

Джон. <i>Мег Мастерсон</i>	306
Подруга той, с кем никто не дружит. <i>Нелли Дей</i>	311
Что для меня означают «ограничения». <i>Джеми Тадржински</i>	317
Никогда не поздно стать тем, кем ты мог бы стать. <i>Линда Лохридж</i>	322
Понедельник каждый день. <i>Билл Янг</i>	327

глава 10

КАК ОПРАВИТЬСЯ ПОСЛЕ УДАРА СУДЬБЫ

Бывшая миссис Несчастливая. <i>С. А. Тибодо</i>	332
Молчание не всегда золото. <i>Джоси Виллис</i>	338
Как я защищала своих детей. <i>Сил Райан</i>	343
Старые новости. <i>Диана Старк</i>	348
Внутренняя сила. <i>Даллас Вудберн</i>	353
Дыхание надежды. <i>Ли́за Поулак</i>	358
Чудо старения. <i>Мэнди Иан</i>	363
Трагедия без злодеев. <i>Бриджет Фокс Хакаби</i> . . .	367
День Независимости. <i>Элларри Прентис</i>	373

Предисловие

Меня попросили написать предисловие к этой книге — видимо, потому, что я ни от кого не скрывала трудностей, с которыми сталкивалась, преодолела их и стала сильнее.

В жизни случается, что плохие вещи происходят с хорошими людьми. Но большинство хороших и плохих событий в нашей жизни помогает нам стать лучше. Мы становимся более щедрыми, заботливыми и внимательными, более любящими, у нас появляется сострадание к людям, мы больше живем в настоящем, чем в своих воспоминаниях или мечтах. Недаром говорят, что в сложные моменты раскрывается настоящий характер человека.

Беда обычно приходит, когда мы ее совсем не ждем, и меняет жизнь человека раз и навсегда.

Иногда сложно понять, что произошло. И еще сложнее согласиться с тем, что от перемен никуда не деться и к старой жизни нет возврата.

Перед нами выбор: страдать и жалеть себя — или встать на ноги, вытереть слезы и начать ре-

шать проблемы по возможности смело и красиво. Можно похоронить себя заживо, а можно сказать себе: моя жизнь изменилась и я ищу выход из сложившейся ситуации.

Я пережила рак. За два года я сменила восемь врачей и в конце концов услышала диагноз: радикальная гистерэктомия¹. Мне было сорок два года, и я не хотела верить в необходимость серьезной операции. У меня не было детей, и теперь я уже никогда не смогу родить.

Не могу передать, как я расстроилась. Я чувствовала, что меня предали врачи и собственное тело. Почему это случилось со мной? Обычно я заботилась о других, а теперь окружающим пришлось заботиться обо мне.

Раньше я думала, что я — супергерой, самая сильная и умная женщина на земле, которой суждено вершить великие дела. Я считала, что всегда и во всем должна быть идеальной, и ощущала ответственность за всех, кого любила и кто был мне близок.

То, что у меня нашли рак, не только потрясло меня до глубины души, но и начисто избавило от моего фальшивого «я», с которым я прожила большую часть жизни.

Впервые я почувствовала себя слабой, испуганной и совершенно не контролирующей ситуацию.

¹ Заболевание, для лечения которого требуется операция Вертгейма, то есть расширенная экстирпация матки с придатками (*прим. пер.*).

Рак изменил всю мою жизнь. Эту болезнь невозможно пережить без помощи близких людей. Мне пришлось признать, что я — не супергерой, а обычная земная женщина, такая же смертная, как и все остальные.

Когда мне сообщили диагноз, я собрала в кулак всю свою смелость и позвонила родителям. Я знала, что это известие причинит им много горя. Я всегда стремилась быть независимой и не быть обузой ни для кого, особенно для своих родителей.

Моя мать выслушала меня спокойно, хотя я уверена, что, повесив трубку, она закричала во весь голос. Я приняла предложение родителей переехать в Лос-Анджелес, чтобы они могли за мной ухаживать после операции. Так я превратилась в человека, о котором заботятся.

Раньше я вела совершенно неправильный образ жизни, и это наверняка повлияло на то, что у меня появился рак.

Человек не в состоянии постоянно отдавать, отдавать и только отдавать и при этом никогда не брать. Это путь эмоционального банкротства. Я и сама чувствовала, что у меня не осталось энергии и я бегу по инерции.

За все приходится платить.

Что еще со мной произошло? Я уже была в разводе, и мы с моим бывшим мужем Питером даже не разговаривали. Развод был моей идеей. Питер возражал против него. Он так расстроился, что уехал в Нью-Йорк сразу же после того, как сняли последний сезон «Няни» / The Nanny. Отноше-

ния с бывшим мужем были для меня источником переживаний, вины и грусти.

Но когда наша менеджер Элейн сообщила Питеру, что у меня рак, он перестал на меня злиться. Он испытывал ко мне только любовь. Мы с ним до сих пор остаемся лучшими друзьями.

А потом это произошло! У меня появилось вдохновение, которое помогло мне вернуться к нормальной жизни. Я решила написать книгу о том, что пережила (неправильно поставленный диагноз и неправильное лечение), чтобы подобное не случилось с другими людьми.

Я написала четыре черновых варианта от руки и только после этого нашла свою манеру и стиль. Это был катарсис, и в результате я поняла, что рядом с горем живет радость.

Мой бойфренд придумал название книги «Рак-дурак»¹. Она попала в список бестселлеров газеты New York Times и стала началом моей новой жизни.

Потом я поехала выступать с мотивационными лекциями, и тогда меня осенило. Мне стало понятно, что надо изменить наше мышление, стиль жизни и цели применительно к здоровью. Так родилось движение Cancer Schmancer за раннее диагностирование рака у женщин.

У этого движения следующие цели:

¹ По англ. Cancer Schmancer, выражение, в котором использовано вошедшее в американский английский язык слово schmuck (идиш), означающее «тупица, ничтожество» (прим. пер.).

1. Превратить пациента в «потребителя мед-препаратов и услуг».
2. Знание — сила, поэтому на ранних стадиях существуют максимальные шансы вылечить болезнь.
3. Проводить очищение всего дома потому, что дом — это очень токсичное место, в котором мы проводим большую часть времени.
4. Активно работать с избирателями и политиками, чтобы донести до общественности необходимость просвещения людей в вопросах борьбы с раком на ранних стадиях, а также введения более жесткого законодательства по использованию химических препаратов.

И представьте себе — лед тронулся!

Мое имя было упомянуто в записях слушаний в Конгрессе, и меня назначили послом доброй воли по вопросам здравоохранения при госдепартаменте США.

Теперь я занимаюсь проблемами, связанными с политикой, образованием и медицинским обслуживанием на общемировом уровне.

Моя боль поставила передо мной цель и помогла найти смысл в совершенно бессмысленном. Сейчас я веду гораздо более здоровый образ жизни, чем раньше. Я стараюсь не забывать о своих чувствах и слабых сторонах. Наконец, я научилась не только отдавать, но и получать, и всегда учитывать свои интересы, принимая важные решения.

Я стала активистом, филантропом и начала бороться за сохранение окружающей среды. Благодаря духовному росту у меня сложились теплые и зрелые отношения с любовью моей жизни, замечательным мужчиной по имени Шива.

Я никому не пожелаю переболеть раком, но я даже рада тому, что у меня было это заболевание, и я с ним справилась, потому что в результате я сама стала лучше.

Иногда самые дорогие подарки судьба преподносит нам в некрасивой и отталкивающей упаковке.

Фрэн Дрешер

Вступление

Наверное, я сильнее, чем предполагал.

ТОМАС МЕРТОН, АМЕРИКАНСКИЙ ПОЭТ,
БОГОСЛОВ И ПУБЛИЦИСТ

Судя по реакции редакторов серии «Куриный бульон для души», сборник историй, который вы держите в руках, — один из самых сильных за двадцать один год существования серии. Мне выпала большая честь представить читателю удивительных людей, авторов этих рассказов.

Во время работы над книгой меня поразила сила человеческого духа, которую люди проявляют при возникновении проблем со здоровьем, инвалидности, денежных неурядиц, потери любимого человека или других сложных жизненных ситуациях. Авторы этих историй не жалуются; они, как нокаутированный боксер на ринге, поднимаются и продолжают свой бой.

Список наших выдающихся авторов стоит начать с человека, написавшего предисловие книги, — Фрэн Дрешер, писательницы, комика, продюсера и активистки, которая рассказала о своей борьбе с раком. Она превратила боль в нечто осмысленное, основав движение «Рак-дурак» (Cancer Schmancer) — некоммерческую организацию, поставившую своей целью диагностирование рака