

Майи? Маме та іншим Ліккам, яким страшно.  
Було чи буде.



Фото Катерини Переверзевої

*Тези до книжки:*

*— замовчування онкотемі, її ігнорування створюють у суспільстві ґрунт для демонізації раку й відлякують людей від проходження  
ранніх обстежень;*

*— я за доказову медицину і зовсім не маю на меті її критикувати;*

*— важливо змінювати ставлення до себе під час хвороби, це змінює  
все навколо;*

*— переконана: під час хвороби слід жити відкрито в суспільстві,  
без намагань викликати жалість, але із готовністю звернутися  
по допомогу;*

*— найперше потрібно якнайшвидше перейти від депресії й страху  
до прийняття хвороби, адже це додає сил діяти;*

*— лікування раку дуже складне і для балансу його варто  
врівноважувати безліччю приємних речей;*

*— озвучування своїх почуттів дає можливість впоратися з болем  
і страхами;*

*— психотерапія і спілкування з людьми дуже допомагають;*

*— мистецтво — ідеальний спосіб проживання пригнічених емоцій;*

*— артсередовище — люди, здатні співчувати, діяти, залучати  
аудиторію і заряджати всіх навколо через свою творчість.*

Альоно, чи можна сказати, що в цій хворобі ти відчула свою місію?

“

Так, я відчула її. Моя мама двадцять років тому померла від раку. Вона злякалася облісіти, пройти хіміотерапію, взагалі подолати весь цей шлях. Коли я дізналася, що захворіла на такий самий рак, що й у неї, у мене не було варіантів. Я розуміла: хай як мені страшно, я не маю права прийти до своїх доньок і повторити її слова. Через це я почала лікування. А потім усвідомила, що місія може полягати в тому, що будуть іще жінки, які побачать мій приклад і не злякаються. Відтак, проживаючи свою хворобу, я шукаю способи ще глибше відчувати життя. Я не знаю, чи подолаю рак остаточно. Але в мене хороші результати хіміотерапії — і я переконана, що стан, у якому перебуваю, має величезне значення. Впевнена, хвороба і бажання жити взаємопов'язані.

*[Уривок з інтерв'ю для медіапроєкту Read.Me]*

 14 Діагноз

 28 Перша хімія

 42 Друга хімія

 56 Третя хімія

 74 Четверта хімія

 86 Операція

 100 П'ята хімія

 118 Шоста хімія

 134 Сьома хімія

 152 Восьма хімія

 178 Висновок



Фото з сімейного архіву

# Мистецтво любити

Життя вміє нагадувати нам про нашу вразливість і беззахисність. Воно дає нам більш ніж достатньо доказів того, наскільки примарними є наша впевненість і рівновага. Нас так легко вибити з нашої колії, нас так легко інфікувати страхом та апатією. Адже так і є? Ми ж знаємо про це, правда ж? Знаємо, але говорити про це зайвий раз просто не наважуємось. Ну, бо знову ж таки — страшно.

Що ми можемо протиставити цьому страху? Свою віру, свою відкритість перед світом. Свою любов, зрештою. Любов до людей, які лишуються для нас важливими, любов до речей, які нас формують. Загалом — любов до життя, любов, яку не витиснеш жодним страхом, жодним відчаєм. Почуття, яке здатне тримати нас у повітрі попри всю безнадію. Почуття, яке дає нам сили говорити тоді, коли багато хто боїться зважитися на голос.

Мені здається, ця книга саме про любов. Мені здається, її цілком можна було б назвати не «мистецтво жити», а «мистецтво любити під час хіміо-терапії». Любити, себто не боятися. Ми ж не звикли говорити про таке. Ми не звикли говорити про власні страхи, про власну невпевненість, про інакшість, що вирізняє нас із нашим діагнозом з-поміж інших. Ми ж у подібних випадках часто боїмося не так власної реакції, як реакції інших, реакції сторонніх.

Саме тому ця книга, на мою думку, є особливо важливою. Вона, за великим рахунком, не лише про Альону та її історію — вона про всіх нас. Про нашу готовність говорити й не здаватися, про нашу здатність допомогти, про наші можливості, про нашу силу. Ця історія може багато чого навчити. Головне — не боятися вчитися. І не боятись любити.

*Сергій Жадан*

# Чому я вирішила розповісти

Усе свідоме життя для мене було надважливо дотримуватися максимальної відвертості з реальністю. Я вважала це найоптимальнішим способом зберегти себе. Випробування, з якими мені довелося зіткнутися під час хвороби, стали перевіркою на міцність цієї настанови. Утім, треба було не просто розібратися зі своїми почуттями у хаосі подій, а й навчитися їх оприявнювати, озвучувати собі, близьким, лікарям. Насамкінець ця книжка стала головним викликом самій собі: залишитися максимально відвертою та чесною, щоб на власному прикладі показати, що насправді діється в душі людини, що зіткнулася з цим страшним і табуйованим діагнозом — **рак**.

«Навіщо я це роблю?» Питання, що неодноразово поставало переді мною, особливо під час роботи із записами та спогадами перших, найбільш непевних і страшних місяців по отриманні діагнозу. Здається, це і є справжні тортури — занурювати себе знову і знову в особливо складні відчуття й емоції. Однак згодом виявилось, що саме така усвідомленість і не-втікання від почуттів дозволяли мені з кожним наступним етапом легше долати чергове випробування.

В очікуванні на перший курс хіміотерапії (а саме з неї в моєму випадку почався протокол лікування), я, звісно, занурилася в читання й розпитування, що на мене чекає. І не змогла вихопити нічого, окрім переліку майбутніх або можливих фізичних нездужань з офіційних джерел. А ті, хто вже пройшов цей маршрут, давали зрозуміти, що буде надважко і краще просто набрати побільше повітря й терпіння — і пірнути на кілька місяців у це неминуче пекло, щоб згодом забути цей час як страшний сон.

Але ж йдеться про шість — вісім місяців мого **життя**! З таким непередбачуваним діагнозом, як **рак**, цінність кожного прожитого дня примножувалась на очах. Я відразу збунтувалася, тобто та моя частина, яка не просто вмiла радіти життю й насолоджуватись, але ще й на професій-



# про свою хворобу саме так

ному рівні багато років опікувалась організацією найрізноманітніших культурних подій із важливою місією: цінувати творчість, цю дивовижну здатність людини наповнювати інших, ділячись своїми смислами. Тієї ж миті я усвідомила, що не зможу **як заведено**. До пуття не розуміючи, **як буде** або **як краще і треба**, я рухатимусь як відчуваю, шукатиму способи проживати цей час радісно, з легкістю, всупереч усім упередженням і страхам, не заплющуватиму очей та не намагатимусь перечекати його як жахливе марево.

Завдяки цьому рішенню відпочатку все стало складатися саме собою: я розповідала всім, що планую залишатися у лавах і продовжувати за можливості жити на повну, а моє оточення, люди з творчого середовища — співчутливі, спроможні до глибоких рефлексій, вразливі — підтримали мене. І в результаті народився цей артбук, в якому ви знайдете ще один погляд на онкологічні захворювання.

Книжкою я охопила сім місяців свого активного лікування — від отримання діагнозу 1 жовтня 2019-го до завершального, восьмого курсу хіміотерапії, який я пройшла наприкінці квітня 2020-го. У перерві між хіміями мене вперше прооперували. Після восьмої хімії призначили 25 опромінь і ще кілька операцій. Я навмисно залишилася в хронології хіміотерапії, адже ця книга не про те, **як я боролась і перемогла рак**, а про те, **як продовжувати жити і знаходити нові сенси** навіть у найскрутніші періоди життя, незалежно від того, чи це страшна хвороба, чи інше випробування.

Розповіді про психологічні переживання під час онкохвороби мовою естетики — не просто окремих вияв творчості й дозвілля, хай якого непростого. Ці тексти і зображення, діалоги з близькими людьми і робота з фахівцями, різні форми і види мистецтва та творчості допомогли мені прожити ці місяці дуже усвідомлено, безстрашно, а місцями так красиво, що я можу впевнено сказати: це найбільш цінний досвід за всі прожиті мною 38 років, який не тільки не спотворив моє тіло, чого я боялася, а ще й трансформував мою **душу** і **серце**, наповнив мене силою і самоцінністю.

