

САМОЕ ОСНОВНОЕ!

лал то, что нужно, что приносит деньги, что, с твоей точки зрения, тогда казалось успешным. Это очень интересный момент! В фонде Unity, который как раз занимается поддержкой качества жизни онкобольных людей, очень многие пациенты возвращаются «к себе» и начинают делать совершенно фантастические вещи. Например, у нас есть Лена Слободская, которая именно в фонде начала рисовать и писать потрясающие стихи — она уже выпустила несколько книг. А какие у неё картины! Лена — потрясающий дизайнер, недавно впервые вышла её коллекция уникальных головных уборов. То есть начинаешь радоваться жизни, сколько бы тебе не осталось. Ты как бы возвращаешься к себе, настоящей, и таких примеров много. Я считаю, что люди становятся счастливее, по крайней мере, те, кого я встречала в фонде. Начинают замечать счастье в деталях, жить здесь и сейчас.

— А как Вы познакомились с Unity?

— Где-то в социальных сетях был пост про фонд, что они проводят медитации, а мне реабилитолог как раз советовал групповую психотерапию, медитации. Так я совершенно случайно попала в это сообщество и считаю, что это была большая удача. Там я нашла «своих» — таких же заряженных жизнью людей, которые хотят жить, которые кайфуют от жизни. Ни как люди на этих форумах о болезни. Медитации, которые вела Саша Гаврилова, очень помогли мне тогда. Мне очень важно было услышать себя и найти нужное направление. В фонде мне очень здорово помогли. Были чудесные «занятия словом» с Еленой Поляковой, когда все свои переживания, мысли, эмоции «выливаем» в стихи, в прозу. Всё это как бы позволяет проживать то, что тревожит. И такие талантливые тексты появляются — живые, искренние. Цигун, рисование, языки иностранные, чего в фонде только нет. Живые встречи по поводам и без. Это такое пространство, которое заряжает своей энергетикой. И когда я почувствовала себя достаточно активной, чтобы не только получать от этого сообщества, то с радостью присоединилась к их деятельности, поездкам по больницам и работе с детьми. И сейчас это тоже важная часть моей жизни. Я очень рада, что я вместе с Unity.



ВЫПУСКНОЙ У СТАРШЕЙ ДОЧЕРИ
В МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЕ



ПОЕЗДКА С СЕМЬЁЙ ПОСЛЕ ХИМИОТЕРАПИИ

— Что Вы получаете от поездок к онкобольным людям?

— Я заряжаюсь! Тоже очень многие говорят: «Как так, ты и так столкнулась с онкологией, тебе охота в это снова погружаться?» На самом деле, понимаете, мы же с этими поездками — это про качество жизни — везём праздник детям! Когда приезжаем с космонавтом в детские больницы — это праздник не только для детей, которым космонавт очень интересно всё рассказывает, рисует вместе с ними их мечты, которые действительно отправляются в космос, это ещё и настоящий праздник для персонала в больнице. Нужно видеть эти горящие глаза медсестёр принаряженных! Они очень рады встрече с космонавтами, потому что для людей старшего поколения, особенно в регионах, увидеть живую космонавта, послушать от него про космос — это что-то такое фантастическое.

— И для родителей, наверное, такие встречи необходимы.

— Это потрясающая разгрузка для родителей, потому что они отвлекаются, особенно когда долгое лечение. Это событие, новые эмоции, подарки, это возможность мечтать, что будет дальше. А значит, верить в благоприятный исход. Это очень важно! Поэтому ты везёшь этот праздник и оттуда возвращаешься очень наполненным. Да, там много работы, много переездов, но ты получаешь такой драйв — я сейчас говорю и уже его чувствую. Ты видишь эти счастливые улыбки, этих заряженных на позитив детей, ты видишь их рисунки-мечты. Потом ещё такое послевкусие — я же «мечтовод», я фиксирую все рисунки! Каждая мечта должна иметь чёткий номенклатурный номер, город, возраст ребёнка. Мы не просто рисуем, мы эти рисунки размещаем на разных носителях, чтобы действительно отправить их в космос. Когда-то это были скафандры, потом спутник, который обеспечивает труднодоступные места интернетом. Помимо научных задач, космический аппарат унёс к звёздам самые заветные желания детей с онкологическими заболеваниями из 8 городов и 3 стран — России, Замбии и Сербии. Рисунки детей возрастом от 2 до 17 лет, столкнувшихся с раком, нанесены на таблички, установленные внутри и на поверхности космического аппарата «Скиф-Д».

И мы как раз возили группу детей на запуск этого спутника. Нужно было видеть и понимать эмоции этих ребят. Полетит ракета, которая будет носить твои рисунки, твои мечты 50 лет. У них уже будет семья, дети, внуки, а они будут смотреть на звёзды и говорить: «Там в небе где-то летает моя мечта». Поэтому для меня эти поездки к детям — это наполнение положительными эмоциями, однозначно. Со взрослыми немного труднее работать, но они тоже потихоньку «раскачиваются». Очень приятно, когда приезжаешь и видишь, что их настрой меняется на положительный. Сначала они все, как правило: «Ой, вы понимаете, куда вы приехали? Это больница! Какие мечты? Какие рисунки? Какой космос? Где мы, а где космос!» Потом мягко собираешь их, начинается рассказ про космос, и они уже подключаются. Опять же, люди старшего поколения: для них космонавт — это героическая фигура. Очень приятно, когда люди, которые сначала говорили: «Какие рисунки? Да не буду я тут с вами рисовать! Я просто послушаю!» — есть в Unity такая функция «автопортрет» — потом садятся, рисуют. Ты видишь эти рисунки, то, как люди стали расслабленными, счастливыми, и понимаешь, что им этот процесс доставил удовольствие. Когда в регионы приезжаешь, старшее поколение обычно всегда так реагирует: «Да вы что, я — рисовать?», а начинают и такими счастливыми становятся! Потом со своими рисунками фотографируются, шутят. На этих автопортретах они таких яркие, молодые, красивые, здоровые — такие, какими они себя ощущают внутри. Это же очень важно. И когда ты видишь вот эту атмосферу, то, как меняется настроение в больнице, в том числе у медиков — когда врач стоит и смотрит со стороны на все это с заинтересованностью, понимаешь — это же, получается, ещё и мотивация медицинского персонала! Поэтому мне приятно ездить на такие встречи, это не опустошает, это действительно наполняет положительной энергией.

— Ваше мнение — насколько необходимы такие организации, как Unity?

— На мой взгляд, крайне. Понимаете, человек после болезни, после лечения, он как бы в вакууме, который обрывается, пока не найдёт «себя». Потому что даже если успешно проведено лечение, скажем прямо, разные бывают си-

туации — кто-то может продолжить работу, а кто-то — нет, кто-то хочет работать, но не может уже так, как раньше. В результате человек оказывается в некоем вакууме, но ему нужно куда-то себя пристроить. И вот, на мой взгляд, онлайн-школа «Качество жизни» потрясающе помогает в этом случае. Там свои люди, чувствуешь себя неодиноким, счастливым и наполненным. Кроме онлайн-занятий, проходят также и офлайн-мероприятия. Нужно видеть этих рядных тётечек и дядечек! Например, ежегодно у нас проходят стрелковые турниры. Понимаете, онкопациенты приходят и с азартом стреляют из пистолета по мишеням! Танцуют, встречают Новый год и весну. Они радуются, как дети! Это очень важно. Потому что это качество жизни. Даже если самый негативный прогноз, паллиатив, последняя стадия. Ты не знаешь, сколько тебе осталось или осталось мало, но хочется радоваться жизни, быть счастливым. Unity действительно помогает в этом. Действительно, радуешься жизни в эти моменты. Это здорово!

— А что Вам, помимо поддержки от семьи и Unity, помогло преодолеть все трудности во время лечения?

— Этот путь мы прошли вместе с мужем, и я ему очень благодарна за всю поддержку, которую он мне дал — и моральную, и физическую. И, главное, спасибо ему за этот нужный настрой. Потому что, особенно после химии, конечно, самочувствие было не очень. Можно было, наверное, меня жалеть, а он



мне купил велотренажёр. Я себя утром «за уши» вытягивала из кровати, садилась за этот тренажёр, выгоняла через пот все токсины. После этого была похожа не на маринованный огурчик, а на достаточно свежий. И когда я закончила курс химии, мы семьёй поехали кататься на лыжах. Ещё я очень благодарна моим родителям. Потому что я уезжала надолго — химию делала в Санкт-Петербурге, лежала на лучевой терапии почти полтора месяца в больнице, и они, пока муж работал, взяли на себя заботу о детях, которые тогда были ещё достаточно маленькие.

Что ещё помогало? Дети. Даже когда я проходила лечение и была дома, мне точно так же надо было утром возить их в школу, на кружки. Обычные будни обычной мамы. И дети меня держали в тонусе, не давали расслабиться. Конечно, я была лысая, в платочке, но была рядом. Вот это помогало. Дети, любовь, цель в жизни — ну, собственно, что любого человека держит, и настрой.