



CUPRINS:

Cuvânt înainte *Deborah Norville* ... xi

~ **Cuvinte care mi-au schimbat viața** ~

1. Ziua în care l-am cunoscut pe Norman Vincent Peale, *James Scott Bell* ... 1
2. Dansând în ploaie, *Jeannie Lancaster* ... 6
3. Fă din fiecare zi o capodoperă, *Dallas Woodburn* ... 9
4. Cuvinte pline de înțelepciune, *Kay Conner Pliszka* ... 13
5. Doi străini, *Maggie Koller* ... 14
6. Ascultă-ți mama, *Debbie Acklin* ... 19
7. Fă-o pur și simplu, *Saralee Perel* ... 24
8. Descoperirea adevăratului meu sine, *Melanie Adams Hardy* ... 29
9. Licență pentru zâmbet, *Julie A. Havener* ... 35
10. Vestea cea proastă, *Lois Wilmoth-Bennett* ... 38

~ **Probleme de sănătate** ~

11. Sunt pozitiv... Sincer, *Shawn Decker* ... 45
12. Limonada omului de fier, *Ruth Heidrich, Ph. D.* ... 50
13. Dumnezeu mi-a făcut cu ochiul, *Kathleen M. Muldoon* ... 55
14. Vindecarea de paralizie, *Saralee Perel* ... 59
15. Am căzut, dar m-am ridicat și am mers mai departe, *Sage de Beixedon Breslin, Ph. D.* ... 65
16. Încă o dată, *Beth Morrissey* ... 69
17. Mergi înainte, *Joyce E. Sudbeck* ... 72
18. Credință de împărtășit, *Jean Kinsey* ... 77
19. Sunt femeie, *Sage de Beixedon Breslin, Ph. D.* ... 82
20. Menirea mea, *Jean Kinsey* ... 87

~ **Fiecare zi este specială** ~

21. Fiecare zi este o zi de vineri, *Elaine L. Bridge* ... 95
22. Darul cancerului la creier, *Tom Schumm* ... 98
23. Unsprezece minute, *Heather Gallegos* ... 103
24. Poți găsi fericirea în lucrurile mărunte, *Diane Stark* ... 114
25. În plină floare, *Annie Mannix* ... 118
26. O lecție la timp, *Lindsay A. Nielsen* ... 123
27. Integrarea în momentul prezent, *Tsgoyna Tanzman* ... 129
28. Lucrurile din categoria „Cui îi pasă?”, *Saralee Perel* ... 134
29. Bucuriile copilăriei, *Jean Ferratier* ... 137
30. Oamenii mai întâi de toate, *Jennifer Oliver* ... 142

~ **Modele de urmat** ~

31. Regina spațiilor de parcare, *Deborah Zigenis-Lowery* ... 147
32. O Sărbătoare adevărată a Recunoștinței, *Alyssa Simon* ... 151
33. O credință de neclintit, *Jodi L. Severson* ... 156
34. Puterea iluziei, *Donna Milligan Meadows* ... 160
35. Animatoarea, *Lydia A. Calder* ... 163
36. Aruncă cheia, *Deborah Shouse* ... 167
37. Mic dejun cu un prieten, *Erin Fuentes* ... 170
38. Mi-a schimbat atitudinea, *Kris Flaa* ... 173
39. Vă mulțumesc, domnule polițist, *Jennie Ivey* ... 178
40. O stea strălucitoare în mijlocul întunericului, *Debbie Roloson* ... 181

~ **Numără-ți binecuvântările** ~

41. Numărarea binecuvântărilor, *Jane McBride Choate* ... 187
42. A îmbătrâni cu grație, *Barbara Blossom Ashmun* ... 192
43. Anulează petrecerea în care îți plângi singur de milă, *Patricia Lorenz* ... 197
44. Monede strălucitoare, *Garrett Bauman* ... 201
45. Pana de curent, *Shinan Barclay* ... 206
46. O sută de binecuvântări, *Miriam Hill* ... 211
47. Viața nu este o urgență, *Debbi Stumpf* ... 215
48. Steaua morții, *Paul H. Karrer* ... 219
49. De la neplăcere la binecuvântare, *Terry Elders* ... 224
50. Viața trăită în căsuța de vis a lui Barbie, *Annmarie B. Tait* ... 228
51. Presată, stresată și binecuvântată, *Linda L. Leary* ... 232

~ **Depășirea adversității** ~

52. De la teamă la bucurie, *Brenda Dillon Carr* ... 239
53. Mergem mai departe, *Jo Weinert* ... 244
54. Călătorie în jurul lumii cu boala lui Asperger, *Roy A. Barnes* ... 249
55. O privire de ansamblu asupra vieții, *Spring Stafford* ... 254
56. O pot scoate la capăt, *Theresa Sanders* ... 258
57. Există întotdeauna o excepție... De regulă, eu sunt aceea, *Grace Gonzalez* ... 263
58. Incertitudinea pozitivă, *Jennifer Berger* ... 267
59. Nu se plânge, *Donna F. Savage* ... 272
60. Dincolo de diagnostic, *Deborah Shouse* ... 275
61. Medalia pentru curaj, *Jessie Miyeko Santala* ... 278

~ **Ajustări ale atitudinii** ~

62. Cuvinte în dar, *Janet K. Brennan* ... 285
63. Alegerea, *Cindy Gore* ... 289
64. Când ai probleme cu sănătatea, vopsește-ți unghiile, *Shawn Marie Mann* ... 293
65. Buruienile, *Kathi Lessner Schafer* ... 296
66. Magia, *Saralee Perel* ... 297
67. Un pas pozitiv, *Beth M. Wood* ... 300
68. A vedea binele, *Erika Hoffman* ... 304
69. Pași către supraviețuire, *Emily Parke Chase*... 309
70. Mergi mai departe, *Shawnelle Eliassen* ... 313
71. Pe jumătate plin, *Linda Newton* ... 318
72. Picături de inspirație, *Gerald L. Dlubala* ... 322

~ **Orice nor are o margine argintie** ~

73. Înseninarea subită, *Carol A. Grund* ... 327
74. Un rănit în vacanță, *Lee Hammerschmidt* ... 331
75. Totul s-a terminat cu bine, *Mei Emerald Gaffey-Hernandez* ... 334
76. Scrierea unei povești noi, *Tulika Singh* ... 338
77. Tatăl disponibilizat, *Matt Chandler* ... 342
78. Totul se întâmplă pentru un motiv bine determinat, *Linda Saslow* ... 346
79. O răsplată neașteptată, *Melinda McDonald* ... 350
80. Apel la trezire, *Debbie Dufresne* ... 355
81. Lecții italiene, *Sheila Sowder* ... 361
82. După colț, *Karen Majoris-Garrison* ... 366
83. Dacă aș avea ceva mai mult timp, *Jennifer Flaten* ... 371

~ **Mergi înainte** ~

84. Mă simt ca naiba astăzi, *Kathleen Shoop* ... 377
85. Motto-ul familiei noastre, *Toni L. Martin* ... 382

86. Savoarea dulceții vieții, *Janet Perez Eckles* ... 387
87. Găsirea religiei mele, *Betsy S. Franz* ... 391
88. Puterea lui Mark, *Phil Bauer* ... 394
89. Noul apartament, *Jennifer Quasha* ... 398
90. Miracolul, *Lynn Sunday* ... 403
91. Sunt norocos că mai trăiesc, *Thomas Schonhardt* ... 408
92. Frumusețea căderii, *Shannon Kaiser* ... 412

~ **Recunoștința** ~

93. Jurnalul Recunoștinței, *Nancy Baker* ... 419
94. Un dar neașteptat, *Susie Bee* ... 423
95. Prinderea furnicilor, *Rachel Spencer* ... 427
96. Pete de magie, *Nikki Deckon* ... 430
97. Culoarea recunoștinței, *Barbara McKinney* ... 433
98. Bucurie simplă, *Victoria Koch* ... 438
99. O atitudine de primă clasă, *Mandie Maass* ... 442
100. Adoptarea unei perspective pozitive, *Sandi Brown* ... 446
101. Așteptând cu un zâmbet pe față, *Leah M. Cano* ... 450
 Fă cunoștință cu cei care au contribuit la această carte ... 454
 Fă cunoștință cu autorii ... 473
 Despre Deborah Norville ... 475
 Mulțumiri ... 476
 Îmbunătățește-ți zilnic viața ... 477



Am căzut, dar m-am ridicat și am mers mai departe

Spiritul uman este mai puternic decât
orice i se poate întâmpla.

– C.C. Scott

Era aproape primăvară, în cel de-al doilea an de masterat, când am descoperit adevăratul aluat din care eram făcută. Mă pregăteam de două săptămâni pentru dizertația finală, așezată în fața calculatorului și neluându-mi decât foarte puține pauze. În timp ce eram aproape gata cu prima redactare a tezei, mi-am dat seama că trebuie să mai fac niște cercetări. Obosită și flămândă, dar dorindu-mi să termin, m-am dus la bibliotecă. Odată ajunsă aici, mi-am așezat rucsacul cu documente pe un scaun confortabil și m-am dus glonț la rafturi cu o geantă mare din piele. Mi-am umplut geanta cu cărți și am pus-o pe umăr, ocazie cu care am simțit o senzație ciudată care mi-a străbătut șira spinării, până în creștetul capului. Am alungat-o și m-am întors la masa mea, unde am început să citesc.

Câteva ore mai târziu, m-am ridicat de pe scaun cu intenția să plec, dar am simțit din nou aceeași senzație. Am ignorat-o și de această dată și am pornit către casă. Seara am simțit că mi se face greață, așa că m-am dus la culcare.

Când m-am trezit a doua zi dimineață, mă simțeam chiar mai rău decât cu o zi înainte. Am reușit să lucrez, dar pe la prânz am fost nevoită să mă duc la infirmeria universității. M-a luat în primire un student la medicină, care a rămas impresionat de faptul că reușeam să îmi prind cu mâinile degetele de la picioare (la urma urmelor, eram instructoare de aerobică), dar nu a acordat prea mare atenție durerilor mele de spate și simptomelor asemănătoare gripei. După ce m-a consultat, mi-a dat o sticlă de 800 mg de Motrin și mi-a urat sănătate.

Seara, am găzduit o petrecere pentru colegi care fusese programată de săptămâni. După ce oaspeții au plecat, m-am simțit foarte rău. Am sunat la un serviciu medical și mi-am exprimat îngrijorarea din cauza durerilor de spate din ce în ce mai mari și stării de rău generalizate. Mi s-a spus să stau întinsă pe spate pe o suprafață dură și să sper că durerile îmi vor trece de la sine. Din păcate, odată ce m-am întins la sol, durerile nu numai că s-au amplificat, dar nici măcar nu am mai reușit să mă ridic. Soțul meu a fost nevoit să mă ducă în pat, unde mi-a dat să beau din sticlă cu Motrin, după care a stins lumina.

Când m-am trezit a doua zi dimineață, soarele pătrundea în cameră pe fereastră, iar păsărelele ciripeau. Am încercat să mă ridic din pat, dar nu s-a întâmplat nimic. A durat câteva secunde până mi-am dat seama că nu mai simțeam nicio durere, dar asta numai pentru că nu mai simțeam absolut nimic. Văzând că nu mă mai pot mișca deloc, am intrat în panică și l-am trezit pe soțul meu. Acesta a chemat imediat o ambulanță, care a sosit la scurt timp. Medicii m-au pus pe o targă pentru a mă duce la spital. Când m-au pus pe targă, deși au procedat cu multă delicatețe, am auzit un țipăt foarte ascuțit. Șocată, mi-am dat seama că provenea din propria mea gură. Când medicii mi-au prins și a doua curea ca să mă lege de targă, am leșinat.

În timpul călătoriei până la spital mi-am revenit de câteva ori în simțiri, dar numai atât timp cât să-mi dau seama că nu era momentul cel mai potrivit pentru a-mi recăpăta conștiința. Când mi-am revenit complet, eram întinsă pe un pat de spital. Neștiind ce să cred, am sunat după infirmieră, iar aceasta mi-a spus că aveam trei discuri herniate în zona lombară care apăsau asupra măduvei spinării. Aceasta era tăiată, fapt care îmi cauzase paralizia, iar medicii tocmai îmi evaluau opțiunile.

Am rămas așadar în pat, așteptând ca medicii să decidă ce era de făcut în cazul meu. După trei zile, șeful departamentului de ortopedie m-a informat că după părerea lui profesionistă nu voi mai putea merge niciodată fără o operație chirurgicală. Aveam 22 de ani, eram studentă absolventă și sportivă,

IPRIS

așa că îți poți imagina ce am simțit când am auzit acest lucru. Am fost întotdeauna o persoană activă, ba chiar de acțiune (cel mai mult îmi plăcea să învăț din experiență directă). De aceea, nu-mi puteam imagina viața trăită într-un scaun cu rotile. Soțul meu era plecat la serviciu, familia mea se afla la o distanță de 4.000 de kilometri, iar buna mea prietenă Jen nu prea știa ce să-mi spună pentru a mă mângâia. După ce medicul a plecat, am început să plâng, iar Jen mi-a vorbit cu multă blândețe, până când am adormit, după care a dat mai multe telefoane, fără știrea mea.

Mai întâi de toate, l-a sunat pe directorul de departament, care și-a sunat la rândul lui soția, care se întâmpla să fie directoarea departamentului de medicină sportivă. Aceasta și-a sunat echipa de medici, care și-a propus să îmi asigure o îngrijire medicală integrativă 24 de ore din 24, până când voi putea merge din nou. Jen l-a contactat apoi pe soțul meu, care a luat legătura cu familia mea (dintre membrii căreia trei erau medici). Aceasta a sunat imediat la spital și a cerut să fiu tratată imediat de noua echipă de medici (specialiștii în medicină integrativă).

O zi mai târziu, am fost mutată într-un tanc de apă Hubbard special conceput pentru persoane ca mine și am început să fac exerciții de hidroterapie (de trei ori pe zi). Medicii mi-au pus un corset din oase de balenă și tije de oțel menit să îmi țină coloana vertebrală dreaptă indiferent dacă stăteam culcată sau în picioare. După exerciții făceam masaj terapeutic, iar apoi fizioterapie. Chiar și dieteticiana spitalului s-a implicat în terapia mea, recomandându-mi o dietă special concepută pentru a-mi facilita vindecarea și pentru a-mi ajuta corpul să funcționeze mai bine. Jen a rămas tot timpul alături de mine, zâmbind ori de câte ori pe ușa salonului intra un nou membru al echipei medicale.

Prima dată când medicii m-au ridicat în picioare am avut dureri mari. La fel a doua și a treia oară, dar în cele din urmă forța de compresie asupra vertebrelor mele s-a redus, iar eu mi-am recăpătat senzațiile la nivelul picioarelor, astfel încât am putut merge din nou, cu ajutorul unui baston. Când am fost externată din spital, mersul meu era atât de caraghios, încât cei care m-au văzut au crezut probabil că eram bolnavă de paralizie cerebrală. Cu ajutorul primit de la numeroșii mei prieteni, am reușit să mă forțez să înot trei kilometri pe zi în bazinul campusului, m-am dus de cinci ori pe săptămână la fizioterapie și am reușit să îmi determin corpul să facă ce nu aș fi crezut niciodată că va mai fi în stare. Strict focalizată asupra recuperării mele, după numai șase luni am intrat în sala de aerobică, cu fizioterapeutul meu lângă mine. Studenții au aplaudat, iar instructora mea a izbucnit în lacrimi.

La ora actuală, 20 de ani mai târziu, sunt mama a cinci copii și am participat la Maratonul La Jolla (organizat pe o distanță de jumătate din cea a unui maraton obișnuit). Cei care au alergat alături de mine nu vor uita probabil niciodată chiotele pe care le-am scos când am urcat pe fiecare colină, la care s-au alăturat încurajările celor aflați pe margine.

Nu poți ști niciodată de ce ești în stare până când nu treci prin toate experiențele posibile.

~ Sage de Beixedon Breslin, Ph.D.

Încă o dată

Fermitatea stă în suflet și în spirit, nu în mușchi.

~ Alex Karras

Bine, Beth, încă o dată și gata, o singură dată. Am pufnit și am mai făcut un exercițiu de abdomen, cu fața roșie și complet epuizată, după care m-am prăbușit pe saltea și am privit tavanul. Fizioterapeuta mea s-a aplecat către mine, zâmbindu-mi, și mi-a întins mâna ca să batem palma.

– Nu pot, i-am spus. Acordă-mi cinci minute.

În timp ce priveam tavanul sălii de fizioterapie, m-am întrebat cum am ajuns aici. Să nu pot face decât cinci abdomene!? Și asta în condițiile în care trebuia să mă opresc din când în când pentru a

mă odihni? Ce s-a întâmplat cu fata care putea înota cinci kilometri fără oprire? Dar cu femeia care făcea yoga de mai multe ori pe săptămână? Sau cu doamna plină de viață care mergea pe jos o oră până la serviciu, pentru simplul motiv că soarele strălucea pe cer?

– Nu mai există, mi-a răspuns terapeuta cu blândețe (îi puteam citi simpatia pe față). Indiferent cine ai fost înainte, acea persoană nu mai există. Trebuie să te concentrezi pe cea care ești acum.

Mi-au dat lacrimile, așa că mi-am închis ochii. Am inspirat profund, iar mirosul de transpirație stătută și de antiseptic mi-a umplut nările. Am expirat lent, diafragma mea protestând împotriva acestui exces.

Nu îmi doream să fiu cea care eram acum. Nu îmi doream să sufăr de myasthenia gravis (MG), o formă rară de distrofie musculară care generează o mare slăbiciune. În cazul meu, boala a început prin lenevirea pleoapelor, urmată de o slăbiciune la nivelul brațelor, până când nu am mai reușit nici măcar să îmi spăl singură părul, iar în cele din urmă mi-a atacat picioarele, astfel încât urcatul câtorva trepte a devenit o problemă pentru mine. Activitatea fizică din pură plăcere a rămas o simplă amintire, iar puținele mișcări pe care mai reușeam să le fac într-o zi obișnuită au devenit maniera mea de a practica „fitness-ul”.

Oftând, m-am rostogolit pe o parte, m-am împins într-un braț și în cele din urmă am reușit să mă ridic în fund. În sfârșit, mi-am ridicat mâna și am bătut palma cu antrenarea. Aceasta mi-a zâmbit din nou, mulțumită că cel puțin încercam să-mi mențin cât de cât moralul ridicat.

– Știi că sună jalnic, i-am spus, dar nu îmi doresc să fiu cea care sunt acum.

Era prima oară când recunoșteam acest lucru de la diagnosticul meu.

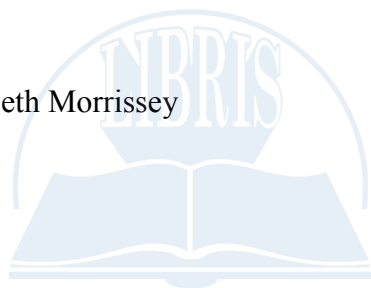
– Știi, mi-a răspuns ea. Dacă te ajută cu ceva, amintește-ți că fitness-ul nu este o competiție. De acum înainte va trebui să te compari numai cu tine însăși. Dacă astăzi ai făcut cinci abdomene, mâine ar trebui să încerci să faci șase. Dacă astăzi ai mers timp de zece minute, mâine ar trebui să încerci să mergi unsprezece.

Am dat din cap, știind că are perfectă dreptate, dar în interiorul meu se afla un copil mic care își dorea să își pună mâinile peste urechi și să strige: „Nu te aud! Nu te aud!”

Ne-am continuat apoi ședința de fizioterapie, iar în lunile care au urmat am ținut cont de sfatul ei, îndeosebi după ce mi-a fost extras chirurgical timusul, care era mult mărit, în încercarea de a-mi reduce simptomele bolii. După operație, mi-am repetat *mantra*: „Încă o dată; încă o dată” în timp ce mă luptam să mai fac un pas înainte, să mai duc o dată mâna la gură ca să mă hrănesc, să îmi tai singură mâncarea sau să mai urc o treaptă. Operația nu a dat rezultatele scontate de medici, așa că am continuat să îmi repet „Încă o dată; încă o dată”, în timp ce învățam să merg cu cârjele, iar apoi cu bastonul. Întreaga mea ființă respingea faptul că nu puteam să fac mai mult de câțiva pași într-o zi frumoasă de vară fără a transpira ca după un jogging de lungă durată. Totuși, de fiecare dată când doream să mă opresc, îmi promiteam că voi mai face o singură mișcare și gata, așa că în cele din urmă sfârșeam prin a face mult mai multe înainte de a mă opri definitiv.

La ora actuală am reușit să mă adaptez la această viață trăită cu încetinitorul, dar încă mai sunt zile în care nu-mi vine să cred cât de puține lucruri pot face. Deși mi-am promis să nu mai fac acest lucru, când și când nu pot să nu mă compar cu persoanele care dansează, aleargă, înoată sau nu fac altceva decât să ducă un bebeluș în brațe. În astfel de momente, aud în minte vocea primei mele fizioterapeute, care îmi spune că fitness-ul nu este o competiție și că nu trebuie să mă mai compar cu altcineva decât cu mine însămi. Cert este că mai pot merge, ba chiar dansa puțin. Pot înota în felul meu propriu și chiar pot ține un bebeluș în brațe o perioadă foarte scurtă de timp. Poate că nu sunt la fel de sănătoasă și într-o formă fizică la fel de bună ca alții, dar cel puțin sunt ferm hotărâtă să devin atât de sănătoasă cât îmi stă în putință și să încerc „încă o dată”, indiferent ce îmi propun să fac.

Încă o dată. Nu pare mult, dar pentru mine nu există nimic mai important.



Mergi înainte

Singura dizabilitate în viață este
atitudinea inadecvată.

~ Scott Hamilton

I-am adresat doctorului întrebarea obișnuită:

– Care este prognoza, doctore?

– Va trebui să îți amputăm piciorul, sub genunchi, mi-a răspuns el.

Am simțit că îmi vine să vărs. Credeam că o să leșin. Dacă ar fi să îmi privesc viața retrospectiv, nu cred că am mai trăit vreodată un alt șoc atât de mare.

Încercând să mă adun, i-am pus doctorului alte întrebări. În cele din urmă, m-am convins că procedura era într-adevăr necesară. Deși amputația este considerată o operație care se face numai cu acordul pacientului, în cazul meu problema nu era „dacă” trebuia făcută, ci „când”. Aveam 28 de ani, dar nu mai aveam nicio altă opțiune.

Doctorul mi-a explicat că cu cât așteptam mai mult, cu atât mai tare se întindea cangrena. Locul amputării depindea de linia de demarcație a acesteia (o linie roșie care se formează între țesutul sănătos și cel cangrenat). Eram familiarizată cu cangrena, căci îmi pierdusem deja două degete de la picioare din cauza ei. Prin urmare, șansele de a avea după operație un picior cât de cât folosibil erau mai mari dacă îl lăsam pe medic să decidă momentul operației.

În drum spre casă, m-am gândit printre lacrimi la toate efectele pe care le va avea amputarea asupra vieții mele. Viitorul meu părea sumbru. Pe scurt, eram îngrozită.

În ultimii patru ani suferisem destul. Operația de grefă osoasă s-a soldat cu complicații, urmate de o infecție care s-a întins și mi-a distrus practic piciorul. Au fost patru ani de coșmar, dar nu aș fi crezut niciodată că vor conduce la așa ceva. Nu m-am gândit niciodată că voi ajunge să port o proteză. Pe de altă parte, din spusele doctorului, nu se mai putea face nimic altceva, căci leziunile produse erau deja prea mari.

Medicul mi-a spus clar că aveam nevoie de o operație chirurgicală și că trebuia să o fac cât mai curând. Mă temeam să îi dau vestea soțului meu. Situația noastră financiară era la pământ din cauza nenumăratelor operații, internări în spital și tratamente de care am avut parte în acești patru ani. În acea vreme nu aveam asigurare medicală și încă mai aveam facturi vechi pe care le plăteam eșalonat. Soțul meu muncea din greu, iar acum urmau alte cheltuieli. Mă simțeam o povară.

După acea zi fatidică, lucrurile s-au derulat rapid. Doctorul mi-a amputat piciorul drept, la 15 centimetri sub genunchi. Ciotul care mi-a rămas s-a vindecat frumos după dispariția infecției. Piciorul mi-a redevenit astfel funcțional după ce țesuturile cangrenate au dispărut.

În acea vreme, perioada obișnuită de așteptare pentru adaptarea unei proteze era de opt săptămâni. Eu am fost gata în șase, căci eram tânără și sănătoasă (singurele probleme de sănătate pe care le-am avut au fost cele cu piciorul). După internarea de cinci zile în spital m-am întors acasă în cârje, dar eram fericită că s-a terminat totul. Durerile post-operatorii nu se comparau nici pe departe cu cele de dinainte, pe care fusesem nevoită să le suport zilnic. În plus, știam că de data aceasta vor trece rapid, fapt care mă umplea de speranță.

Soțul meu lucra la un parc de deșeuri auto, așa că a reușit să cumpere pe nimic un autoturism ars, pe care l-a restaurat complet în timpul celor șase săptămâni în care m-am recuperat. În final l-a vândut,

iar cu banii primiți am putut acoperi factura medicală, plus proteza. Pentru noi a fost un mic miracol.

Am rămas până astăzi cu convingerea că acea sumă de bani care ne-a picat practic din cer și care a acoperit exact costul operației medicale și proteza mea a fost un act de „intervenție divină”. Cum altfel s-ar fi potrivit sumele până la ultima centimă? Să fi fost o simplă coincidență? Nu cred.

Restul poveștii a devenit istorie. La ora actuală au trecut 46 de ani de când trăiesc cu piciorul amputat și pot să afirm că nu acesta a fost lucrul cel mai rău care mi s-a întâmplat în viață. Am 74 de ani, dar merg încă foarte bine. Altminteri, nu am alte probleme de sănătate, cel puțin nu mai mari decât cele de care se plâng cei de vârsta mea. De fapt, aș zice chiar că am mai puține probleme, căci am fost dintotdeauna o persoană foarte activă.

Dacă ar fi să calculez procentual cât din corpul meu lipsește în urma operației de amputare, aș zice că este vorba de 10-15%. Una peste alta, nu înseamnă prea mult. De altfel, partea care mi-a fost amputată era bolnavă, desfigurată și dureroasă, punându-mi în pericol sănătatea restului corpului și poate chiar viața. Faptul că a putut fi înlăturată a fost un miracol. Ce altceva aș fi putut cere de la viață?

Recunosc că au existat momente când nu m-am împăcat foarte bine cu proteza mea și când m-am simțit frustrată și iritată, dar pe ansamblu astfel de momente au fost rare și au trecut de mult. Tehnologia protezelor moderne este într-adevăr uimitoare. Cei mai mulți dintre oameni nici nu-și dau seama că port un membru artificial (sinceră să fiu, nici măcar eu nu-mi aduc aminte, decât atunci când trebuie să îl scot).

Secretul reușitei constă în a te adapta la schimbare și în a cultiva o atitudine pozitivă.

Dacă te mulțumești să stai inert și să privești cum viața se scurge pe lângă tine, nu vei ajunge niciodată acolo unde îți dorești. Pe de altă parte, dacă îți dorești să fi activ și să îți modelezi viața așa cum dorești, poți face cu siguranță acest lucru. Partea cea mai frumoasă atunci când ești activ este că uiți de handicapul tău. Cel puțin asta s-a întâmplat în cazul meu.

Mulți oameni m-au complimentat de-a lungul vieții pentru „atitudinea mea minunată”. Îclin să cred că pierderea unei părți corporale are un impact emoțional mai profund asupra ta decât o boală internă. Poate pentru că efectul vizual este atât de puternic.

În aceste condiții, de ce nu aș avea o atitudine pozitivă? La urma urmelor, am două mâini, două picioare și un corp sănătos, care îmi permit să trăiesc așa cum doresc în fiecare zi.

Am convingerea fermă că Dumnezeu m-a purtat în brațele lui începând din acea zi în care medicul și-a pronunțat „sentința” și în care viața a părut să se sfârșească pentru mine. În realitate, această angoasă a fost provocată doar de teama de necunoscut.

M-am înșelat însă. Există încă foarte multe lucruri pe care le pot face, și pe care chiar le-am făcut.

De pildă, faptul că am crescut trei câini de talie mare, fiecare de 30-35 de kilograme, a fost o provocare pentru mine, dar în final am reușit.

Deși nu mai înot la fel de bine ca înainte de amputare (căci mi-am pierdut una din „aripioare”), am rămas totuși o înotătoare foarte bună.

Nu mi-am pierdut nici capacitatea de a dansa. Ce-i drept, nu sunt întotdeauna foarte grațioasă, mai ales atunci când dansez valsuri sau tangouri, dar nu am nicio problemă cu polca, cha-cha sau alte dansuri rapide cu pași scurți.

De-a lungul anilor am jucat volei (nu profesionist, desigur) în două perioade din viața mea și am fost grozavă lângă fileu.

Casa mea a fost întotdeauna curată și perfect întreținută, deși am avut copii. Gătesc inclusiv la ora actuală trei mese sănătoase și savuroase pe zi, iar de sărbători organizez adevărate festinuri. Pe scurt, am trăit o viață activă și mă simt profund recunoscătoare pentru toate realizările mele, care nu



au fost puține.

Nu m-am considerat niciodată „handicapată”, „oloagă” sau chiar o persoană „cu dificultăți fizice”, după cum se spune mai nou. Mă consider mai degrabă o persoană „cu o capacitate fizică ușor limitată”, dar ce om nu se încadrează în această categorie?

Nu am povestit toate acestea cu intenția de a mă lăuda, ci doar pentru a demonstra câte lucruri devin posibile atunci când ai o atitudine pozitivă.

Consider că am dus o viață cu adevărat binecuvântată, de-a lungul căreia am ajuns la toate destinațiile pe care mi le-am propus. A fost o călătorie de lungă durată, pe care nu aș fi putut-o face niciodată fără credința mea în Dumnezeu și în mine însămi și fără tehnologia protezelor moderne.

Viața este frumoasă.

~ Joyce E. Sudbeck