

Джек  
Кенфілд

Марк Віктор  
Гансен

Емі  
Ньюмарк

*Chicken Soup*  
for the *Soul*

# Курачий бульйон

для душі

Знайди

СВОЄ ЩАСТЯ

Понад  
500 000 000  
проданих книг

101 історія про пошуки життєвої мети,  
захоплення та радості

Курячий  
бульйон



Джек  
Кенфілд

Марк Віктор  
Гансен

Емі  
Ньюмарк

# Кур'ячий бульйон для душі

Знайди  
СВОЄ ЩАСТЯ

УДК 821.111(73)  
К98

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:  
Canfield J., Hansen M. V., Newmark A. Chicken Soup for the  
Soul: Find Your Happiness. 101 Inspirational Stories about  
Finding Your Purpose, Passion, and Joy / Jack Canfield,  
Mark Victor Hansen, Amy Newmark, foreword by Deborah  
Norville. — Cos Cob : Chicken Soup for the Soul, 2011. — 400 p.

Переклад з англійської *Тараса Фролова*

Вступне слово *Дебори Норвілл*

Дизайнер обкладинки *Юлія Дзекунова*

ISBN 978-617-12-8676-4 (PDF)

- © Chicken Soup For The Soul  
Publishing LLC, 2011
- © DepositPhotos.com / varu-  
na, Gilitukha, обкладинка,  
2020
- © Nemigo Ltd, видання укра-  
їнською мовою, 2021
- © Книжковий Клуб «Клуб Сі-  
мейного Дозвілля», пере-  
клад і художнє оформлен-  
ня, 2020

# ЗМІСТ

Вступне слово ..... 8

## Розділ 1

*Радій тому, що маєш* ..... 17

1. Моє одкровення.....18
2. Велике змагання до Дня подяки .....25
3. Знайти свою радість .....30
4. Мій власний проєкт щастя .....34
5. Колір щастя .....39
6. Щасливчик .....42
7. Книжка щастя.....46
8. Синдром Аспергера і дружба .....49
9. Щастя — це бути батьком .....52
10. Щастя у новому році.....56
11. Щастя — етюд у контрастних тонах.....61

## Розділ 2

*Повернення до основ* ..... 63

12. Намет .....64
13. Справжня насолода .....69
14. Восьмигодинна поїздка .....72
15. Диво .....76
16. Уроки життя від лабрадора .....81
17. Хотіти чи мати .....84
18. Об'їзд через Болівію .....87
19. Жити на повну ставку .....91
20. Кекси й карма.....96
21. Моє маленьке місто.....99

## Розділ 3

*Знайди своє захоплення*..... 103

22. Удавання.....104
23. Це моя зупинка.....109
24. Як я знайшла своє покликання .....112
25. Чому я досі подорожую до диких країв.....117
26. Ніколи не кажи «ніколи» .....121
27. Дар Ентоні .....124
28. Моє письменницьке життя .....129
29. Уроки танців.....132
30. Моя велика втеча в письменство.....135
31. Справжній поворот .....139

## Розділ 4

*Зміна ставлення* ..... 143

32. Життя на повільній смузі.....144
33. Усе залежить від точки зору .....148

34. Кнопка перезавантаження .....	151
35. Щасливе сьогодні .....	153
36. Кар'єрне диво .....	156
37. Вибір .....	161
38. Вирощування дива .....	164
39. Щастя по купонах .....	169
40. Дар змін .....	172
41. Плекання щастя .....	175

## Розділ 5

<i>Подолання ворожості</i> .....	181
----------------------------------	-----

42. Щастя через прощення .....	182
43. Не ставтеся до мене по-особливому .....	186
44. Повірити Анні .....	190
45. Бойові шрами .....	196
46. У полум'ї .....	199
47. Непересічна людина .....	202
48. Знайдене щастя .....	205
49. Рожеві свічки .....	208
50. Кошик .....	212
51. Мій щасливий день .....	216

## Розділ 6

<i>Радість дарування</i> .....	219
--------------------------------	-----

52. Добрий вчинок — щодня .....	220
53. Ось що ми робимо .....	224
54. Надійна подруга .....	229
55. Завжди знайдеться щось, що можна дати .....	233
56. Найбільший секрет нью-йоркського метро .....	238
57. Лише один буханець .....	242
58. Це дрібниці .....	246
59. З кожним пакунком почуваємося краще .....	250
60. У пошуках мантри .....	254

## Розділ 7

<i>Знайти свою мету</i> .....	259
-------------------------------	-----

61. Я не здаюся .....	260
62. Задовольнити потребу .....	265
63. Знайти себе .....	268
64. Поїздка на каруселі .....	271
65. Надто тупа, аби бути медсестрою .....	275
66. Обійми, надія та арахісова паста .....	280
67. Дослухаючись до серця .....	284
68. Ти це зможеш! .....	288

69. Повернення себе .....	292
70. Мій манівець до своєї долі .....	295

## Розділ 8

<i>Прості радості</i> .....	301
-----------------------------	-----

71. Малі речі .....	302
72. Те, чим не діляться .....	305
73. Пошуки скарбів .....	308
74. Повернення світла .....	311
75. Щоденні дива .....	313
76. Новий погляд .....	318
77. У десятку .....	321
78. Кишені щастя .....	325
79. Істинне щастя .....	329
80. Інколи щастя — це місце .....	332

## Розділ 9

<i>Бачити найкраще за будь-якої ситуації</i> .....	337
--	-----

81. З недуги дістаєш силу .....	338
82. Знайти призначення .....	343
83. Ось вона я .....	348
84. Дослухаючись до внутрішнього захоплення .....	351
85. Язик до щастя доведе .....	355
86. Мій новий найкращий друг .....	358
87. Пітер Пен .....	362
88. Більше не чекаючи на Годо .....	367
89. Дівчата з автобуса .....	371
90. Пальма .....	375

## Розділ 10

<i>Вирватися з білячого колеса</i> .....	381
--	-----

91. Якби ви виграли лотерею .....	382
92. Нові винагороди .....	386
93. Переписати власне майбутнє .....	389
94. Останній дзвінок .....	394
95. Коли я виросту, то стану викладачкою .....	398
96. Я обираю любов .....	403
97. Смішна ціна за власний спокій .....	407
98. Чим ти займаєшся? .....	411
99. Доріс до змін .....	415
100. Мій таємний роман .....	420
101. Останнє слово .....	423

Дякуємо! .....	427
----------------	-----

Поліпшуємо ваше життя щодня .....	429
-----------------------------------	-----

# ВСТУПНЕ СЛОВО

Деякі люди прагнуть щастя, інші його створюють.

*Марґарет Бовен*

Усім нам відомо, що ми маємо конституційне право прагнути щастя. Пригадую, що в дитинстві я не раз казала своїй не-надто-задоволеній матері, що «реалізую своє право на щастя», коли робила особливо великий гармидер. На це вона дуже розсудливо відповідала мені, що якщо я хочу насолоджуватися життям чи свободою, то маю прибрати гармидер негайно! Хто ж не хоче бути щасливим? Це не лише краще за альтернативу — щастя до того ж має доволі привабливі переваги. Дослідження показали, що щастя додає дев'ять років життя!

Можливо, ви взяли цю книжку з надією прочитати кілька історій, що допоможуть поліпшити ваш настрій або підкажуть вам новий шлях, на якому на вас чекатиме більше радості чи трохи більше сміху, ніж на тому, яким ви зараз ідете. У цій книжці міститься 101 історія, дібрана спеціально для того, аби показати вам, що до щастя веде багато доріг. Прочитавши ці історії, ви будете значно краще підготовлені до того, щоб знайти власний шлях та мету.

«Деякі люди прагнуть щастя, інші його створюють». Прочитайте слова Марґарет Бовен і запитайте себе: «Хто радше буде щасливим — людина, яка прагне, чи

людина, яка створює?» Якщо вам потрібна підказка, ви можете знайти її в словах Генрі Девіда Торо, що були написані на плакаті, який висів на моїй стіні, коли я навчалась у старшій школі та коледжі:

*Щастя як метелик: що більше ви гнатиметеся за ним, то більше воно тікатиме від вас; але, якщо ви зосередитеся на інших речах, воно просто прилетить і м'яко сяде на ваше плече.*

Хоч скільки ви намагалися бути щасливими, зусилля, яких докладали, ймовірно, лише змушували вас відчувати невдоволення. «Don't worry — Be happy», тобто «про турботи забудь — щасливим будь» — гарна ідея для пісні, але не порада тим, хто втратив смак життя. Не можна просто «бути» щасливим. Але якщо ви зосередитеся на інших речах — *правильних* речах — то побачите, що щастя саме знайшло вас. Про які правильні речі йдеться? Ми поговоримо про це за хвилину. Та головна істина: коли мова йде про щастя, подорож і Є пунктом призначення.

Цікаво, що колектив «Курячого бульйону для душі» попросив мене написати передмову до книжки про те, як знайти щастя, саме тоді, коли я була глибоко нещасною. Можливо, що в мене навіть була депресія. Я надто глибоко занурилась у розпуку, щоб звернутися за професійною допомогою і знайти вихід. Моя кар'єра котилася псу під хвіст. Мій телефон припинив дзвонити. Я думала, що більше ніколи не працюватиму. То що ж сталося? Невже я прокинулась одного дня, зробила макіяж й увірвалася до телестудії зі словами: «Я повернулася! Випускайте мене в ефір!»?

Аж ніяк. Перебуваючи на дні свого нещастя, я витягла свою стареньку швейну машинку *Kenmore*, дістала тканину й заходилася шити занавіски та чохла для меблів. Ви можете вивільнити багато агресії,

втискаючи педаль машинки в підлогу й роблячи довгі стібки. І коли ви бачите результати годин, які провели за машинкою, — чохли, що перетворюють старе крісло на нове, занавіски, що роблять порожню кімнату теплішою, — то не можете не відчувати задоволення від роботи... та від самих себе.

Цей пошук щастя дав мені змогу поєднатися з давно закинутою пристрастю. Я шила, вишивала, в'язала спицями й плела гачком відтоді, як мені виповнилося вісім років. Діставши машинку, я згадала про численні чудові години, які проводила за шиттям, і ці спогади покращили мій настрій. *Деякі люди прагнуть щастя, інші його створюють.* Щастя, яке я відчула, повернувшись до свого давно забутого хобі, стало випадковим наслідком того, що я робила те, що колись любила робити. Без сподівань на щастя *створила* його сама.

Ефект несподіванки має велике значення для щастя. Якщо ви подивитесь на етимологію слова «*happy*» — «щасливий», то дізнаєтеся, що воно походить від давньоскандинавського *happ*, що означає «випадковість» або «непередбачений випадок». Ми випадково зустрічаємо щастя. Рідко можемо спіймати його, наче метелика, якщо женемося за ним.

Ось ще один секрет: ви не знайдете щастя, постійно намагаючись бути найкращими. Робити щось досить добре цілком вистачить. Дослідження, проведене професором Баррі Шварцом з коледжу Свартмора, виявило помітні відмінності між тими, кого він називає «максималістами», тобто людьми, які хочуть мати найкраще й налаштовані аналізувати кожен можливий вибір, і тими, хто не настільки вибагливий. Оскільки максималісти наполягають на «найкращому», вони зазвичай заробляють протягом року на сім тисяч доларів більше, але й почуваються гірше. Вони не такі щасливі, як ми з вами, ті, хто готовий «домовлятися». Муки вибору разом з можливим шкодуванням через зробле-

ний вибір зменшують задоволення, яке максималісти могли б зазнати від спроможності витратити більше.

То що ж може допомогти вам Знайти Своє Щастя? Ось мій рецепт:

- **Радійте тому, що маєте.** Щастя діє по висхідній спіралі, воно підживлює само себе. Люди, які фіксують «гарні речі» у своєму житті, — здоровіші, активніші та продуктивніші, і їх більше поважають інші. Це точно зробило б мене щасливішою, а вас? Отже, помічайте, що є доброго у вашому житті, і подивіться, чи не зміняться речі на краще. Ця книжка сповнена прикладів людей, які розповідають, що з ними так і сталося.

- **Плакайте стосунки.** Немає сумніву, що стосунки з іншими людьми роблять ваше життя повнішим. Міцні соціальні зв'язки та спільний досвід створюють основу, на якій щастя може розквітнути. Візьміть телефон, напишіть електронного листа давньому другові.

- **Розумійте себе та йдіть за своїми захопленнями.** Щоб «Знайти Своє Щастя», вам для початку потрібно знати, що робить вас щасливими. Можливо, тут допоможуть слова німецького філософа Гете: «Щойно ви почнете довіряти собі, враз зрозумієте, як жити». Візьміть записник та олівець і спробуйте відповісти на такі запитання: Які у вас захоплення? Які заняття приносять вам радість? Що вам гарно вдається? Які давні мрії ви закинули, бо вони непрактичні, нереалістичні, «ніколи не могли бути реалізовані»? Забудьте все, що казали вам песимісти в минулому. Ваші відповіді допоможуть вам запланувати нову подорож і знайти своє щастя. Радість у тому, щоб робити, а не тільки в тому, щоб «зробити».

- **Продовжуйте дізнаватися нове.** Коли ви припиняєте рости, то починаєте помирати. Безсумнівно, що люди, у яких є цілі та виклики, знаходять у житті більше смаку, ніж ті, хто задовольняється наявним

станом речей. Вам сподобається історія Джейн Конгдон, яка пішла з роботи, де перестала почуватися щасливою, і у віці шістдесяти шести років опублікувала свою першу книжку.

• **Знайдіть сенс.** Люди, які знайшли сенс та мету у своєму житті, є щасливими. Крапка. Ви можете знайти сенс у піклуванні про інших, як це зробила Шенон Андерсон зі своїм принципом «добрий вчинок — щодня». Ви прочитаєте її історію про те, як вона спершу показала переваги добрих вчинків своїй родині, а потім надихнула весь свій перший клас робити їх і вести щоденник із записами про них. Дітям це сподобалося! Ральф Волдо Емерсон закликав: «Станьте комусь потрібними». Ви підноситеся, коли підносите інших. Можливо, вам не вдається знайти сенс у своїй роботі або професії, а може, вона просто не ваша. Навіть прибиральники в лікарнях, які виконують низькооплачувану та зовсім не престижну роботу, сприймають її як важливу й варту їхніх зусиль, якщо їм показати, що саме їхній внесок є ключовим для здійснення місії лікарні.

• **Знайдіть тишу.** У китайців є дивовижний вислів: «Тільки спокій може бути спокійним». Хоч який галас та сум'яття оточують вас, лише на мить заплющте очі й уявіть, що ви перебуваєте глибоко в густому лісі, сидите на вкритому мохом камені, слухаєте плюскіт води в далекому струмку. Дихайте. Сидіть. Забудьте про всі «справи» у своєму житті. Не переймайтеся через переповнений розклад. Просто дихайте. Ця коротенька вправа зможе допомогти вам відчутти трохи більше контролю, трохи менше втоми. Пам'ятайте, що щастя-метелик не прилетить і не сяде на ваше плече, якщо ви постійно метушитиметеся.

Усі люди, які поділилися з вами своїми історіями в цій книжці, знайшли своє щастя завдяки різним варіантам цього «рецепта».

Бетсі Франц знала лише один спосіб прожити власне життя, і він полягав у тому, щоб прожити його швидко. Коли ви читатимете про її похід у продуктивний магазин, вам захочеться застерегти інших покупців залишитися вдома. Вона пролітала повороти між полицями на двох колесах, кидаючи покупки до свого візка. А тоді якось життя Бетсі зупинилося. Буквально. Жінка була настільки заклопотана, що забула перевірити датчик пального, і її машина заглухла, коли вона їхала на важливу зустріч. Оскільки Бетсі була розсудливою, то зробила очевидну річ: закричала й ляснула по керму.

Тоді вона вийшла з машини, щоб зупинити когось, хто міг би їй допомогти, і вгледіла те, чого ніколи раніше не помічала під час своїх ранкових подорожей на роботу. Жінка побачила світанок. Це було надзвичайне видовище, від якого перехоплювало дух. Врешті-решт, вона приїхала на роботу з легким серцем. Сьогодні Бетсі Франц рухається в повільнішому темпі, у темпі, який дає їй змогу бути в теперішньому, помічати маленькі речі й чути тихий голос усередині, що тривалий час був приглушеним. Вона щаслива.

Мішель Сміт знайшла щастя та неочікувану мету, коли в її сина виявили аутизм. Вона стала матір'ю, яка має місію дізнатися про аутизм усе, що можна було, а коли довідалася про нову терапію, що несла надію, то була в захваті. На кожному кроці жінка натрапляла на перешкоди. «Надто дорого». «Ми такого не робимо». Але Мішель була не тією матір'ю, яка складає руки. Вона домоглася того, щоб відвідувати навчальні семінари, переконала поважного спеціаліста навчити її і перетворила свій підвал на терапевтичний центр — усе задля того, щоб працювати зі своїм маленьким сином. Її прогрес був поступовим, але справжнім. Вона раділа кожному маленькому досягненню і з дедалі більшим завзяттям бралася за складніші завдання.

Невдовзі інші родини, які боролися з аутизмом, почули про зусилля Мішель і почали звертатися до неї за допомогою для своїх дітей. Так з'явилася група підтримки, що відтоді перетворилася на повноцінний центр допомоги людям з аутизмом, який обслуговує дітей з району, де живе Мішель. Вона каже, що пережила «радість, яку неможливо описати», захоплено дивиться в майбутнє і вірить, що виконує своє призначення.

Дженіфер Куаша вважала, що їй призначено бути в постійній депресії. Вона, напевно, не чула, що, на думку дослідників, наше відчуття щастя на сорок відсотків залежить від того, чим ми займаємося. У неї було важке дитинство, жінка втратила двох друзів у автомобільній катастрофі, пережила озброєне пограбування та жорстоке побиття ще до того, як їй виповнилося двадцять п'ять років. У її родині були випадки депресії, тож Дженіфер вважала, що це і її доля.

Тоді вона вирішила чинити спротив своїй депресії. Дженіфер розповість вам про те, що вона зробила, і зокрема відкриє свій так званий маленький секрет. Ідеться про невеличкий датований записник, в якому вона щодня записує одну річ, що принесла їй найбільше щастя. Це працює. Як каже Дженіфер: «Плин мого життя змінився. Я активно шукаю позитивні речі».

Александр Брокоу намагався побачити позитивний бік у своєму навчанні в коледжі. Він справді старався. Його батьки працювали на Волл-стріт, і юнак вирішив, що й собі має прагнути до кар'єри в бізнесі, але в нього не лежало до цього серце. Александр не розгортав підручників аж до іспитів, які дивним чином склав. На зимових канікулах другого року навчання його друг устряг у бійку в барі, і Алекс кинувся його захищати. На нього напало двоє хлопців, і Алекс опинився у відділенні невідкладної допомоги з підозрою на струс мозку.

Комп'ютерна томографія не виявила струсу. Вона виявила дещо гірше: показала пухлину в мозку. Александр мав покинути навчання і розпочати хіміотерапію. Під час вимушених канікул він повернувся до заняття, яке полюбляв у дитинстві, але потім закинув. Юнак почав створювати епічні історії з пригодами та сюжетними лініями, які далі викладав на папері. Коли Алекс одужав і повернувся до коледжу, то змінив спеціальність із фінансів на програму з письменницької майстерності. Він каже: «Бути успішним — це робити те, що робить тебе щасливим. Життя закоротке та надто непередбачуване, щоб витратити його на щось інше».

Наші історії теж починаються з непередбачуваності життя: з незрівнянної мудрості Енджели Сеєрс. Одне з найбільших бажань, що його мала Енджела, — стати письменницею. Завдяки цій книжці її бажання здійснилося. На жаль, це було одне з останніх бажань Енджели, оскільки вона з чотирнадцяти років боролася з остеосаркомою. Ви помітили, я написала «одне з останніх», а не «одне з передсмертних» бажань, бо, як сказала ця дуже мудра дівчина: «Я живу. Щодня».

Енджі написала свою історію для цього видання «Курячого бульйону для душі», коли наближалася до кінця своєї довгої битви з раком. Вона вже втратила одну ногу та велику частину легень у боротьбі із хворобою, що, як дізналися лікарі, вже проникла у її мозок. Однак двадцятирічна Енджі не мала ні краплі смутку. Послухайте, що вона сказала:

«Я досі тут. Я досі живу. Життя — це скарб, незалежно від того, чи перед тобою лежить пряма дорога, аж за горизонт, чи, як це буває у більшості людей, твоя дорога повертає і вигинається у хащах, і ти не маєш уявлення, куди вона веде. А втім, іди нею, долаючи поворот за поворотом і прислухаючись до свого серця, хоч куди ця дорога тебе заведе. Мій шлях

продовжується до місць, про які не згадують, але, зрештою, туди приводять усі дороги».

Подорож Енджели Сеєрс скінчилася 15 липня 2011 року, коли була завершена ця книжка. Вона мала лише двадцять років. Та, хоча тіло дівчини померло, її неймовірна мудрість продовжує жити. Ми починаємо й закінчуємо цю книжку мудрістю Енджели, зокрема Історією 1, в якій вона описує своє щастя від того, що продовжує своє коротке життя, та історією 101, її останнім листом до родини й друзів, який вони знайшли невдовзі після того, як дівчина померла. Перегорніть сторінку, щоб побачити дарунок, який Енджі залишила у своїх надихальних історіях і у дев'яноста дев'яти інших, які покажуть вам, як *знайти своє щастя*.

ДЕБОРА НОРВІЛЛ

Розділ 1

# РАДІЙ ТОМУ, ЩО МАЄШ

Краще загубити лік усім благам,  
які маєш у житті, ніж загубити їх,  
перераховуючи свої негаразди.

*Молтбі Д. Бебкок*

# I

## *Моє одкровення*

Я не маю нічого спільного ані  
з минулим, ані з майбутнім.  
Я живу зараз.

*Ральф Волдо Емерсон*

Здається, що, коли зі мною трапляється щось жахливе, мій розум просто вимикається. Такі події на деякий час змінюють те, як я думаю. Хоча зовні мені ще якось вдається опанувати себе, керуючись девізом «живи сьогодні», насправді всередині я налякана. Інколи я налякана й навіть не усвідомлюю цього. А нещодавно я зрозуміла, що успішне проживання цих важких подій — це по суті процес.

Нині я переживаю останні етапи тривалої боротьби з остеосаркомою, раком кісток, що з'явився тоді, коли мені було чотирнадцять, і за цей час забрав у мене ногу та одну легеню і проник до мозку. Лікарі виявили три чи чотири нові пухлини в моїй голові. Ці новини стали жахливим ударом, оскільки свідчили про дві важливі речі. По-перше, це означало, зважаючи на вузли, які вже були в моїй єдиній легені, що талідомід, який я вживала, не приносив жодної кори-

сті. По-друге, мене офіційно була визнано смертельно хворою. Лікарі сказали, що, на їхню думку, мені залишилося менше ніж місяць.

Відтоді минуло вже понад місяць, і я досі тут і даалі почуваюся нормально. У моєму становищі насправді нічого не змінилося. Я дотепер вживаю ліки від головного болю і часом дихаю значно важче, ніж колись. Хоча проблеми з диханням можна пояснити застудою, яку я підхопила, та, найімовірніше, причина в тому, що рак прогресує. Я знаю, що, певно, помру. Але щось змінилося в тому, як я дивлюся на речі. Я *відчуваю* по-іншому. Я відчуваю натхнення! Я почуваюся енергійнішою! Я більше не почуваюся, наче просто сиджу й чекаю на смерть. Я відчуваю себе сповненою життя. Існує причина, чому мені випав другий шанс. Існує причина, чому ще не час.

Я не знаю, що відбулося раніше, чи зміни в моєму повсякденному розпорядку, чи зміни в тому, як я дивлюся на життя. Але якимось чином вони стали саме тим, що мені було потрібно. Протягом минулого тижня ми потроху змінювали ліки, оскільки я так добре почуваюся. Першим, від чого ми відмовилися, були протиблювотні препарати, які я вживала за розкладом разом зі знеболювальними. Виявилось, що мені вони зовсім не потрібні, оскільки мене не нудило. Ми також почали знімати мене зі стероїдів, які я вживала, щоб контролювати набряки, і тепер мені можна їсти все, що бачу, і надуватися, наче повітряна кулька. Якимось чином я стала почуватися більше собою, і єдине пояснення, яке спадає мені на думку, полягає в тому, що я припинила вживати ці ліки. Мене вже так давно не хилить на сон! Раніше все розпливалось і було нечітким перед очима, а тепер я змогла прочитати цілу книжку... на своєму *Kindle*! Монітор мого комп'ютера більше не намагається переплутати літери. Але це ще не все. Кілька днів тому мама вмовила мене на якийсь час одягти

протез. Довго просити мене не довелося, оскільки я почувалася краще й сама хотіла це спробувати. Протез не дуже підходив до ноги, тому що я місяць ним не користувалася. Зараз, через те, що я не одягала апарат, мені бракує м'язової сили, аби його підтримувати. Але я можу трохи шкандибати на ньому, звісно, з милицями, і вірю, і сподіваюся, що невдовзі зможу користуватися ним знову. :)

Я не знаю, звідки взялося це раптове одкровення. Але всередині мене щось увімкнулося. Це нагадує мені історію, яку розповів мій духівник, коли приходив мене навідати, — про чоловіка, якому повідомили смертельний діагноз. Хтось запитав його: «Що ти робиш зараз?» І той чоловік, який помирав, відповів: «Ну, що сказати, я помираю». Тоді співрозмовник чи то перепитав, що той робить саме зараз, чи то сказав, що той помиляється. Чоловік зі смертельним діагнозом у той момент не помирав, він у той момент жив. І поки дихав, доти й жив. Це і є одкровення, яке я отримала. Саме зараз, незалежно від того, що буде, я живу! Я не сиджу, чекаючи на смерть. Я почала бачити речі по-іншому. Я жива зараз. Я живу.

Отже, сьогодні я залишаю з вами це послання, послання, без якого навряд чи зайшла б так далеко. Цінують кожен день. Це легше сказати, ніж зробити. Те, що ми відчуваємо, залежить від того, як ми дивимося на речі. Інколи нашим серцям не потрібно дива. Часом просто немає див, і здається, що у світі навколо більше ніколи не буде щастя. Добре знаю, як це. За останні місяці я пережила кілька чорних днів. Не стану брехати. Важко знати, що, зрештою, я не почуватимуся краще. Важко знати, що, по суті, ти просто сидиш і чекаєш, як рак розвиватиметься у твоєму тілі.

Я більше не можу так думати. Маю думати про речі, які спроможна зробити. Про життя, яким можу жити. Можливо, я не здатна поїхати на лижний ку-

порт, але ж однаково почуваюся краще, ніж очікувалося. Я досі тут. Я досі живу. Життя — це скарб, незалежно від того, чи перед тобою лежить пряма дорога, аж за горизонт, чи, як це буває у більшості людей, твоя дорога повертає і вигинається у хащах, і ти не маєш уявлення, куди вона веде. А втім, іди нею, долаючи поворот за поворотом і прислухаючись до свого серця, хоч куди ця дорога тебе заведе. Мій шлях продовжується до місць, про які не згадують, але, зрештою, туди приводять усі дороги. Вони приводять до одного повороту, і, хоча ми не можемо подивитися, що там, за ним, я знаю, що інші люди, які опинилися там раніше, допоможуть мені, коли я потраплю туди. Але зараз я ще не там. Сьогодні я живу і моє серце співає від радості за дні, що прийдуть.

Усім, хто переживає важкий час, я хочу передати список із десяти кроків, який сама створила. У минулому ці кроки допомогли мені рухатися далі. Я не професіонал і не претендую на славу, але вони допомогли мені, тож хотіла б поділитися ними з іншими. Ось мої Десять Кроків, щоб Рухатися Далі:

**1. Плачте, кричіть, сумуйте.** Вам може здатися, що так ви робите кілька кроків назад, але це обов'язковий крок. Я вважаю, коли відбувається щось, що змінює хід усього вашого життя і курс, якого ви трималися раніше, тужити й сумувати цілком природно, бо гадаю, що коли ви переживаєте важкі часи, то вони змінюють вас. Вони змінюють те, як ви думаєте і як сприймаєте речі, і перший крок до прийняття нової реальності, хай яка вона є, — це оплакати минуле та людину, якою ви були. Отже, дозвольте собі сумувати стільки, скільки вам потрібно, і, коли завершите, ви зумієте перейти до наступного кроку.

**2. Говоріть, коли будете готові.** Інколи ви відчуваєте, що треба говорити, інколи — ні. Коли будете

готові говорити, знайдіть когось, з ким можете спілкуватися як рівний з рівним, чию думку ви цінуєте, і вилийте цій людині свою душу. Іноді просто досить мати когось, кому не байдуже і хто є поруч з вами, не зважаючи ні на що, дає вам сили, щоб рухатися далі після першого кроку (навіть якщо ви час від часу відчуватимете потребу посумувати).

**3. Тікайте, коли потрібно.** Але не часто. Інколи життя підкладає вам серйозну свиню, і ваше серце та розум виявляються занадто обтяженими, щоб упоратися з тим, що трапалося, у здоровий спосіб. У такі моменти втеча є необхідною, тож подивіться телесеріал чи кіно, прочитайте книжку або зависніть в інтернеті. Відпочиньте від того, що тяжіє над вами, і повертайтеся зі свіжою головою. Але я закликаю не надто часто вдаватися до втечі, бо вона ніколи не позбавить вас проблем, і вам однаково доведеться їх вирішувати.

**4. Починайте з малого.** Якщо зараз великі речі занадто обтяжливі для вас, починайте з малих. Замість переживати про надважливу зустріч наступного тижня, на якій можете почути погані новини (можливо, зустріч буде схожа на ту, на якій ви щойно були), спробуйте зосередитися на менших, більш досяжних цілях. Замість розмірковувати про зустріч, зосередьтеся на вправах, хатніх обов'язках, домашніх завданнях. Ви однаково потрапите на ту зустріч, незалежно від того, чи переживаєте через неї, чи ні.

**5. Знайдіть свою музу.** Ваша муза — це джерело вашого натхнення. Знайдіть річ або речі, які надихають вас найбільше, і залучіть їх до власного життя. Це може бути що завгодно. Для одних це можуть бути їхні діти, для інших — музика або природа, а для таких, як я — поезія чи література.

**6. Контактуйте з людьми.** Взаємодія з іншими — це важлива частина життя кожної людини. Контактую-

вання з іншими людьми зовсім не означає, що ви маєте розповідати всім про свої страждання, натомість це означає пошук людей, які вам подобаються, та проведення часу з ними. Ви можете сміятися разом, жартувати одне з одного, а також здобути їхню підтримку. Можливо, не таку підтримку, як у другому кроці, але таку, яка дає вам знати, що ці люди піклуються і думають про вас. Такого штибу підтримка стає вашим прихистком під час будь-якої бурі. Ці люди знають, як вас підбадьорити, коли ви переживаєте важкі часи.

**7. Спрямовуйте нервову енергію.** Інколи ви можете відчувати стрес та занепокоєння. Найкращий спосіб запобігти їм — зануритися з головою у наступний проєкт, нехай і більш заспокійливий. Для мене це писання, оформлення фотоальбомів або якесь інше творче заняття. Мені насправді здається, що я пишу свої найкращі вірші, коли не зациклююся на проблемах.

**8. Допоможіть комусь іншому.** Допомога іншим — це по суті найкращий спосіб побороти труднощі, які відбуваються у вашому житті. Можливо, це може здатися егоїстичною поведінкою, звісно, в іронічному сенсі. Але допомога іншим не лише відволікає вас — вона сповнює приємним задоволенням. Простими словами: ви почуваетесь краще, якщо допомагаєте комусь.

**9. Зосередьтеся на гарних речах.** Якщо ви йдете через життя зі словами «горе мені, горе», речі можуть здатися вам важчими, ніж вони є насправді. Звичайно, на мою думку, мені легше, ніж іншим, дивитися на речі з оптимізмом. Але я відчуваю, що оптимізм — обов'язкова умова, щоб розібратися з будь-якою ситуацією. Зосередившись на хорошому у своєму житті, ви можете накопичити досить сили, щоб знайти надію. А я вважаю, що єдине, що дає нам змогу рухатися вперед, це надія.

**10. Живіть сьогодніням.** Ми витрачаємо стільки часу, переймаючись через події в далекому майбутньому, що не помічаємо тих, які відбуваються в цю мить. Навіть якщо цієї миті вам важко, а на горизонті видно ще важчі виклики, важливо зосередитися на тій миті, в якій ви перебуваєте просто зараз. Ми не можемо турбуватися про речі, які ще не стались або можуть статися чи не статися. Якщо вам хочеться турбуватися, турбуйтеся про день, в якому ви живете, а завтра турбуватиметеся про завтра. Але пам'ятайте: не важливо, через що вам доведеться проходити, ви пройдете через це. Не важливо, як важко вам у цю мить або наскільки похмурим здається майбутнє, час проведе вас уперед усупереч вашій волі. Зрештою, ви зрозумієте, що речі не здаються такими важкими або такими болісними, і життя почне текти в новому руслі. І з вами все буде гаразд. Або... принаймні так сталося зі мною.

ЕНДЖЕЛА СЕЄРС

## 2

# *Велике змагання до Дня подяки*

Мені нема чого сказати,  
крім слів подяки.

*Вільям Шекспір*

Ми з моєю подругою Мерилін саме сіли за столик у нашій улюбленій кав'ярні.

— Наступного місяця у мене вдома — зібрання читацького клубу, — сказала я. — Так не люблю до нього готуватися.

— Чудово тебе розумію, — відповіла Мерилін. — Я витратила цілісінький тиждень на прибирання, коли в лютому була моя черга приймати зібрання. Ще й два пироги спекла.

— А потім усе закінчиться години за дві. Усі ці зусилля лише заради двох годин!

Мерилін кивнула. Ми зробили по ковтку гарячого лате.

— І це ще не найгірше, — вела далі я, витираючи пінку з верхньої губи. — Уся моя родина приїде на День подяки. Я їх дуже люблю, але ти ж розумієш, що це означає?

— Ага. Готування, прибирання, заміна постільної білизни, сушіння мізків над тим, що кожен їстиме на сніданок. У мене таке щороку.

На дверях кав'ярні задзеленчали дзвоники, і все-редину зайшла замурзана жінка з двома велетенськими пакетами, що були забиті всіляким мотлохом. З-під жалюгідної хустки вибилися пасма сивого волосся. Речі, в які вона була одягнена, не пасували одна до одної, а один із високих чорних чобіт мав дірку в ділянці великого пальця. Коли жінка пройшла повз нас, стало зрозуміло, що вона вже давненько не була в душі.

— Ти чула, що ми говоримо? — прошепотіла я, відчуваючи сором за себе. — Ми наче дві невдячні гримзи.

— Бідоласі, напевно, немає чим заплатити за чашку кави.

— Гадаєш, вона бездомна? — запитала я.

Мерилін стенула плечима. Потім схопила свій гаманець і попрямувала до стійки, де купила каву та яблучні оладки для жінки. Та всміхнулась і показала свої погані зуби. Я почула, як Мерилін запросила її приєднатися до нас, але жінка захитала головою і вместились у м'якому кріслі в залитому сонячним світлом куточку кав'ярні.

— Це було гарно, — мовила я, коли Мерилін повернулася за наш столик.

Вона закотила очі.

— Це було моє відчуття провини.

Я відкусила шматочок шоколадного біскоті.

— Знаєш, я інколи тільки те й роблю, що скаржуся.

— Я так само.

— Ось, наприклад, зібрання читацького клубу. Прийдуть розумні й веселі жінки. Це ж честь, що мене запросили до клубу. Тож скаржитися на те, що вони завітають до мене на кілька годин, — це насправді останнє, що я маю робити.

Мерилін зиркнула на жінку, яка в цю мить перегортала сторінки зачитаного журналу *People*.

— Навіть не знаю, чому я завжди бачу напівпорожню склянку, хоча вона більш ніж наполовину повна, — сказала вона.

— Ми маємо припинити скаржитися — це погана звичка. — Я промовила ці слова з більшим переконанням, ніж відчувала насправді.

Мерилін поставила свою чашку, і усмішка на сотню мегават осяяла її обличчя.

— Ти чого? — запитала я.

Щоразу, коли Мерилін має такий вигляд, це означає, що її думки опанував якийсь рішучий план, частиною якого зазвичай стаю я.

— Ми кинемо. Скаржитися. Ми кинемо скаржитися до свята.

— Якого?

— До Дня подяки, звісно. Ми припинимо скаржитись і почнемо бути вдячними. Часу якраз вистачить: тридцять днів досить і щоб кинути стару звичку, і щоб створити нову.

— І як ти пропонуєш це зробити?

Мерилін відкинулася на спинку сидіння і схрестила руки на грудях.

— Змагання. Ми вестимемо щоденник. Записуватимемо кожну скаргу. Потім подумаємо про щось, за що ми маємо бути вдячні, і теж запишемо цю річ.

— А якщо нічого такого не спаде на думку?

Мерилін кивнула на стару жінку, яка заснула в кріслі.

— Завжди є щось, за що можна бути вдячною.

— Тоді як ми знатимемо, що змагаємося чесно? Обманути буде легко.

Мерилін простягла мізинець. Тепер настала вже моя черга закотити очі. Клятва на мізинчиках. Востаннє ми так робили ще в середній школі.

— Виклик прийнято, — сказала я.

День подяки був за півтора місяця. Чи справді ми могли позбутися шкідливої звички до цього часу? А замінити її новою?

Наступного ранку я засипала в тарілку пластівці, узяла пакет молока, але він виявився порожнім.

— Не можу їсти ці пластівці без молока, — пробурмотіла я. І тут зупинила себе, не вірячи в те, що мої перші слова цього дня були скаргою.

— Чудово, — кинула я кішці. — Не здатна навіть день почати правильно.

І ось маєш: скарга номер два.

— Буде важче, ніж думала, — промовила я, шукаючи в шухлядах записник. — Чому я не можу знайти те, що мені потрібно, коли воно мені потрібно?

Ласкаво прошу до мого світу — скарги три й чотири. Я схопила телефон і набрала Мерилін.

— Як справи? — запитала вона надто веселим, як для ранку, голосом.

— Я прокинулася п'ятнадцять хвилин тому, і все, що відтоді роблю, це скаржусь, — пожалілася їй. — Це так важко.

— І не кажи. Джим забув зробити каву вчора ввечері — це його робота — і мені довелося чекати десять хвилин, поки чайник закипить.

— Ти це записала?

Мерилін розсміялася.

— Не можу знайти записник.

— Я теж!

— Гарзд... кажи швидко — за що ти вдячна? — запитала вона.

— За те, що розмовляю по телефону з найкращою подругою і що кішка муркотить у мене на коліні. А ти?

— За те, що п'ю каву в теплій кухні й збираюся вийти на вулицю, — відповіла Мерилін. — Бачиш, не так уже й складно.

Але було складно. Складно повірити в те, що я стільки скаржуся на звичайні речі. Складно повірити в те, що не є більш вдячною своїй родині, своїм друзям, своєму здоров'ю. Мої думки постійно поверталися до безпритульної жінки, і я спіймала себе на тому, що молюся за неї.

Зібрання читацького клубу в мене вдома відбулось у перший тиждень листопада. Готуючись до нього, я прибирала, готувала та скаржилася. Але записувала й гарні речі: мій чоловік з радістю переставив меблі, щоб тридцять жінок змогли знайти собі місце; я приготувала чудові чизкейки; мої подруги з читацького клубу відзначили, який чудовий у мене будинок, — і я зрозуміла, що вони мають рацію.

Минали тижні. Я помітила, що мій записник містить більше гарних речей, ніж скарг. Мерилін повідомила про те саме. Я не хочу сказати, що ми не скаржимося — скаржимося. Але не так багато. Можливо, кількість скарг зменшилася, бо і я, і Мерилін збагнули, скільки є всього, за що ми вдячні.

У понеділок, після Дня подяки, ми з Мерилін знову зустрілися за кавою порівняти, як провели вихідні, й поділитися тим, що занотували у своїх записниках.

— Цікаво, — сказала Мерилін. — Я стала менше скаржитися. А коли скаржуся, мої скарги радше скидаються на завдання, які слід вирішити, а не на скиглення.

— Я також більше задоволена собою. І загалом краще ставлюся до життя. — Я сьорбнула свого кремowego лате. — Гадаю, ми в неоплатному боргу перед тією безпритульною, як думаєш?

— Так, — погодилася Мерилін. — Ми точно перед нею в боргу.

Рут Джонс

# 3

## *Знайти свою радість*

Радість — це квітка, що розцвітає  
разом із вами.

*Невідомий автор*

Маю вам зізнатися: я постійно щось гублю. Ви знаєте таких людей, як я. Я — та пані, що виїжджає з парковки ресторану з їжею на даху автомобіля. Та пані, яка в бурю залишає вікно відчиненим. Та пані, якій потрібно три пари ключів, схованих під каменями та в щілинах між стінами власного будинку.

Я навіть загубила лік тим речам, що їх загубила.

Я хотіла б покласти провину на те, що є матір'ю шістьох дітей. Або вдати, що моя забудькуватість — наслідок стресу, викликаного навчанням їх удома. До того ж у мене є додаткові зобов'язання, бо я — дружина священника. Вагомі причини, вам не здається? Але, правду кажучи, я була такою задовго до того, як ми одружилися, створили родину, почали служіння у церкві й провели наш перший урок у домашній школі.

Якщо ви побачите мене на вулиці, то ніколи не здогадаєтеся, наскільки я забудькувата. Я доволі добре можу прикидатися зосередженою. Але, найімовірніше, просто стою собі і, образно висловлюючись, чухаю потилицю та запитую себе: «То що ж я збиралася робити?»

Розумієте, про що я? Навіть хід моєї думки — і той загубився.

Таким людям, як я, потрібна стратегія у боротьбі із забудькуватістю, і гадаю, що мені вдалося розробити чудову стратегію. Вона дуже проста. Я ніколи не панікую, коли щось зникає, і ніколи не шукаю цієї речі. Моя теорія, хоч яка ненаукова, полягає в тому, що ця річ сама з'явиться в ту хвилину, коли я перестану її шукати.

Книжки з бібліотеки, водійське посвідчення, ключі від машини, стільниковий телефон, свідоцтво про народження, гаманець, квитки на літак — я губила все, що вам спаде на думку. Але ж і знайшла все, що посіяла, бо, зрештою, речі знову з'являються в полі зору. Звичайно, інколи для цього їм потрібно років зо три, але це нічого. Я знаходжу речі, які втрачаю. Щоразу. Без помилок.

Моя теорія працювала, як годинник.

Допоки не перестала працювати. Це був день, коли я загубила щось, чого не могла знайти.

Я загубила радість.

Як завжди, трохи почекала на її повернення. Але минули тижні, і я почала панікувати. Переймалася, скільки ще пройде часу до тієї миті, коли знову відчую себе щасливою. Замість світла настала темрява. У моєму серці, там, де колись жила впевненість, пустила коріння тривога.

Коли тижні перетворилися на довгі місяці, мені стало дуже важко не помічати депресію, що пригнічувала й душила мене. Я знала, що жінки можуть

переживати такі речі після народження дитини, але моїй було шість місяців. Фізичні вправи, сонце, навіть поїздка до лікаря — ніщо не допомогло мені від важкого серця. Зважаючи на те, що я звикла нетерпляче чекати на кожен новий день, такі зміни було важко прийняти.

Я спробувала зціпити зуби й докладати зусиль, допоки туман не розвіється, а тягар не стане легшим. Зрештою, іноді в кожного бувають погані дні, чи не так? Тим часом я довго сиділа на підлозі ванної кімнати й плакала, поки ванна наповнювалася водою.

Мені треба було щось зробити.

Тому я зробила єдину річ, якої ніколи раніше не робила: вирушила на пошуки того, що втратила.

Я почала з того, що заплющила очі й у молитві попросила про радість. І тільки тоді зрозуміла, де вона ховається. Спершу її сліди були помітні на сторінках Біблії. Пізніше я знайшла їх у кріслі-качалці, де колисала дитину, і знайшла навіть більше, коли відчула, як руки немовляти обіймають мою шию.

Туман почав розвіюватися. А далі, коли я навчилася казати «ні», розступилися хмари, і вийшло сонце. Мені стало зрозуміло, що мої старші діти не мусили додатково займатися спортом, якщо це означало додатковий стрес. Моя семирічна дитина могла вивчити іспанську в старшій школі, а не в першому класі. Будинок не мав бути бездоганно чистим. Я могла пожертвувати маленькими речами, щоб отримати речі значно більші.

І от потроху вона повернулася.

Радість.

А разом із нею прийшли задоволення, спокій і посправжньому вдячне серце.

Звичайно, я досі постійно гублю речі. Ось нещодавно посіяла рецепт дорогою до аптеки, а ще ліки для собаки та журнал витрат і доходів.

Я дотепер користуюся своєю старою теорією і кажу, знизуючи плечима:

— Та... Воно, зрештою, знайдеться.

Але я використовую і свою нову теорію. Шукаю із заплющеними очима та руками, складеними в молитві.

Бо якщо це справді те, що мені потрібно, то я знаю: Бог мені це поверне.

ДЕБРА МЕЙГ'Ю

# 4

## *Мій власний проект щастя*

Щастя залежить від нашого світо-  
відчуження. Це ми робимо себе або  
нещасливими, або щасливими  
й сильними. І в кожному разі  
докладаємо однакових зусиль.

*Франческа Райглер*

Коли ви раптово починаєте плакати в книгарні, то це очевидний знак того, що з вашим життям щось не так.

Я всілась у глибоке крісло й зосередилася на книжці «Проект щастя» Гретхен Рубін. У ній оповідалась історія річної подорожі авторки, під час якої вона аналізувала своє життя і робила в ньому зміни, що, на думку вчених, філософів, популярної культури та її друзів, мали привести до щастя.

Читаючи перші сторінки, я піймала себе на тому, що киваю головою, погоджуючись із думками авторки. Вона попереджала, що в неї — унікальний досвід, але в її характері, особливостях шлюбу та в зацікав-

леннях я бачила своє відображення. Читала швидко й жадібно, думаючи, що також зумію покращити своє життя, аж раптом у мені заворушилося давно забуте відчуття надії.

Коли мій чоловік і подруга знайшли мене, з мого носа хлюпало, а по моїх щоках котилися сльози, одне слово, я зовсім розклеїлася. Мене переповнювало не лише бажання змін, але й усвідомлення готовності до успіху. Я опанувала себе й пішла до каси, притискаючи до грудей книжку.

Протягом наступних кількох тижнів я смакувала слова авторки, читаючи книжку — інколи в ліжку або в кав'ярні — і завжди тримаючи блокнот й олівець на поготові, щоб робити нотатки. Коли ж закінчила читання, то провела години за столом у кімнаті, розробляючи власний проєкт щастя. Я зважила на те, що для мене означає щастя, вирішила, що у своїй поведінці слід змінити, а що залишити, як це зробити та яке ставлення маю культивувати. На позір, потрібно було багато чого зробити, але в мене був план. Довше спати, більше відпочивати в товаристві свого чоловіка, частіше бачити друзів — усього цього можна було б досягти за умови кращого вміння розпоряджатися часом, чи не так?

Не зовсім. Тільки-но я почала втілювати план, мені одразу ж нагадали, що якби все було так легко, то це вдалося б зробити вже давно. Безумовно, деякі зміни були можливими, але в мене однаково зоставалося лише двадцять чотири години на добу. Якщо я хотіла збільшити час для своїх нових цілей, то мала скоротити його для інших пріоритетів. І як мені було відмовитися від бодай чогось, якщо все — важливе?

Незважаючи на труднощі, життя почало змінюватися. Не тому, що я опанувала час. Мені, напевно, завжди доведеться боротися з годинником. Натомість я почала досягати успіху завдяки двом речам, які прийняла

у своєму житті та які не залежали від мого календаря, — це вдячність та присутність.

У нас із вдячністю довга історія. Ми — як давні друзі, що бачать одне одного вкрай рідко, але щоразу — це чудова зустріч. Багато років тому я почала вести щоденник вдячності, куди записувала свої маленькі радості, такі як мока з м'ятою та парфумований лосьйон для тіла, а також вдячність за найважливіші речі в житті, такі як здоров'я та стосунки, сповнені любові. Спершу я робила записи часто, але з часом дедалі рідше. Не думала про вдячність багато років, аж поки серйозна операція не нагадала мені, що я потребувала її. Ніщо не могло нагадати мені краще про важливість цінувати те, що маєш, ніж кілька місяців майже повної безпорадності.

Уроки, які я здобула в той час, не забулися, але, так само, як і моя увага до щоденника вдячності, вони почали тьмяніти, поки життя спрямовувало мою увагу деінде. Настала пора чергового нагадування.

Я бігла через парковку свого спортклубу під час грози, звісно ж, невдоволена. Коли ввійшла досередини, менеджер за стійкою запитав, як у мене справи.

— Геть промочла, — поскаржилась я. — Але як із відра!

Замість висловити співчуття, він поставив мені несподіване запитання:

— Вам подобається дощ?

Це мене спантеличило. Правду кажучи, мені завжди подобався дощ. Я гадала, що він заспокійливий, любила його шум, цінувала те, що дощ робить усе навколо таким яскраво-зеленим. Чому ж я скаржилася?

— Ну, загалом так, — відповіла я, відчуваючи вдячність за те, що менеджер змусив мене над цим замислитися. Це була лише мить, але вона перетворилася на ефективне нагадування, що культивування вдячності — це наче культивування дружби. Що більше

зусиль я докладу у її цінування та визнання, то більшу нагороду отримаю.

Щоб не відпускати вдячність із повсякденного життя, я почала грати в гру, що зветься «п'ять речей». Її суть така: думаю про п'ять речей, за які вдячна цієї миті, при цьому загальні відповіді не рахуються; замість «я вдячна за здоров'я», кажу: «Я вдячна за те, що моя нога сьогодні в чудовому стані для фізичних вправ». Ця гра особливо допомагає тоді, коли мене охоплює тривога, наприклад, поки я повертаюся додому, безцільно обмірковуючи проблеми, що виникли на роботі. Аби відволікти себе від них, зосереджуюся на п'яти конкретних речах, за які я вдячна. Приміром, за те, що проект закінчився раніше, за похвалу від мого боса, за улюблену пісню на радіо, за блакитне небо, неначе з книжки, що ідеальне для надвечірньої прогулянки, за те, що на вечерю ми з чоловіком готуватимемо його знамениті смачніючі гамбургери.

Гра в «п'ять речей», з її наголосом на тому, що йде правильно саме в цю мить, чудово співіснує з моєю іншою практикою — присутністю. Поки я не почала докладати зусиль, щоб жити цієї миті, зовсім не розуміла, скільки часу витрачаю на хвилювання за минулі події чи турботи через події майбутні. Після довгих років боротьби з тривогою я була приголомшена тим, що стрес можна зменшити, просто зосередившись на теперішньому. Ви не можете потрапити в затор, якщо зупинилися понюхати троянди.

Я виявила ще дещо неймовірне: як ножиці ріжуть папір, як камінь тупить ножиці, так і присутність перемагає тривогу. Якщо я цілком перебуваю у цій миті, то не відчуваю тривоги. Я надто заклопотана своїми діями або веселощами. Щойно ж починаю тривожитися, то долаю цей неспокій, визначивши про себе час, коли візьмуся за проблему, і доти про неї не думаю. А якщо нічого не можу з проблемою вдіяти, то одразу

відпускаю її. Я зрозуміла, що моє життя стає гірким не від неприємних ситуацій як таких, а від переживань через них. Саме переживання отруюють життя.

Не кажу, що я завжди щаслива. Потрібна практика, щоб побачити світ крізь призму вдячності та присутності, і часом мені необхідні нагадування. Нещодавно я сердито ходила будинком, хоч мала о цій порі займатися фізичними вправами, але не відчувала натхнення. Моя права нога, що після операції час від часу мене турбує, нестерпно боліла.

— Мені потрібна мотиваційна допомога, — сказала я своєму чоловікові, Френку, який щойно повернувся додому з роботи. — Ти підеш зі мною на прогулянку?

— Я не можу, — відповів він. — У мене знову болить ступня, мені треба посидіти.

Напевно, я мала розчарований вигляд, бо він подивився на мене й сказав:

— Ти маєш сумний вигляд! Ти не можеш бути сумною! Ти ж зараз щаслива, пам'ятаєш?

Я всміхнулася від думки, що сама можу подолати нещастя. Утім, хоча я й скаржилася на те, що довгий час відкладаю вправи, а так робити не можна («Звичайно ж, можна!» — наполягав Диванний король), мій погляд на речі змінився. Слова Френка нагадали мені, що точка зору — це рішення, яке я ухвалюю. Згадавши це, я вже знала, що вийду на прогулянку. Я вдячна свіжому повітрю, прохолоді, ясному небу та здатності ходити в нашому районі. Коли я одягла свої прогулянкові черевики та зимове пальто, то почувалася вже краще. Вдячною. Щасливою.

ЕЛАЙНА СМІТ

# 5

## *Колір щастя*

Я не марнувала б життя на опір,  
якщо йому можна дати поштовх.

*Френсіс Віллард*

Після дев'яти років нерішучості, я все ж таки вирішила пофарбувати передпокій та коридор. Принаймні я пояснювала свої вагання «нерішучістю». Але, дивлячись на інші пофарбовані та відремонтовані кімнати в нашому будинку, нарешті зрозуміла, що існувало багато причин, які так довго утримували мене від вибору кольору для вхідного приміщення.

Коли я поїхала з чоловіком зі свого рідного міста й увійшла до нашого будинку, він нагадував чистий аркуш, адже ми стали першими господарями. Я була приголомшена тим, що геть нікого не знаю в цьому новому місті й не маю жодного уявлення, як треба оздобити три спальні, дві ванни, кухню, куточок для сніданку та вітальню.

Я так сильно хотіла мати будинок, в якому почувалася б як удома, але тоді все здавалося чужим: шлюб, самотійне життя, цуценя. Відчувала таку жахливу тугу за домівкою, що якийсь час навіть була

переконана, що ми маємо повернутися до мого рідного міста, поїхати подалі від цього будинку.

Однак протягом кількох наступних років було пофарбовано спальню, а разом із нею ванну кімнату (двічі), і куточок для сніданку, і кухню (теж двічі), а також кімнату нашого первістка. Синова кімната була прекрасною, зі світло-зеленими молдингами, світло-коричневими стінами, постільною білизною в тропічних тонах. Передpokій та коридор завжди були в мене на черзі, але після народження нашої другої дитини (й оздоблення прекрасної кімнати для неї) та зміни двох робіт я постійно виправдовувалася нестачею часу, щоб не завершувати цей проєкт.

За ці роки мої колись близькі стосунки з батьками охололи через низку причин, та й їхнє здоров'я почало погіршуватися, тож приїздити до нас у гості вони стали дедалі рідше. Це вражало мене, тому, щоб уникнути болю втрати, я зайняла себе дітьми, хатньою роботою та іншими справами, а передpokій і коридор відклала до кращих часів. Здавалося, це було простіше, ніж ухвалити рішення про фарбу або дати лад власним почуттям.

За кілька років я зрозуміла, що більше не можу приховувати відчуття покинутості, болю та втрати, і звернулася по допомогу до терапевта, який провів мене через процес, що нарешті подарував мені щастя. Я почала більше зосереджуватися на власній сім'ї, замість тяжіти до родини, яку колись мала.

І одного дня, коли ми з сином повернулися додому після школи й зайшли в будинок, я зрозуміла, наскільки недоброзичливо він дивився на нас: білі стіни, без фотографій, без занавісок у теплих кольорах. Здавалося, наче через біль, покинутість, депресію мої почуття не дозволяли мені зробити останній крок, щоб перетворити будинок на домівку. Здавалося, ніби я чекала, поки мої батьки скажуть мені, що вони зби-

раються приїхати в гості й знову увійти до передпокою — це й було тим «ідеальним» виправданням, яке я вигадала собі, щоб завершити проєкт. Але моя подорож до прийняття — прийняття того, що мої батьки більше ніколи не завітають до мене, що вони, можливо, більше ніколи не приймуть мене знову, що мій чоловік та діти були найважливішими членами моєї родини — зрештою підказала мені, що треба зробити: зафарбувати минуле й бути готовою до чудового майбутнього з моєю сім'єю.

Здавалося, що мій чоловік був у такому ж захваті від змін. Він радо допоміг мені пофарбувати білі стіни, звільнив вікна від білих жалюзі, щоб повісити там завіски в теплих кольорах, і насолоджувався перетворенням, яке переживав наш дім за допомогою простої фарби «Harvest Brown». Саме тоді я усвідомила, що дев'ять років мені знадобилися не для того, щоб обрати колір фарби, а для того, щоб нарешті знайти щастя у себе вдома, а не за його стінами.

ГЕЗЕР МАК-ГОВАН

# 6

## Щасливчик

Донька — це щасливі  
спогади минулого, радісні  
миті теперішнього й надія  
та сподівання майбутнього.

*Невідомий автор*

Наша донька — дитя Армії. Її мати — військова медсестра. Я — військовий адвокат, офіцер Головного юридичного корпусу. Відбувши три строки служби в Афганістані та Іраку, я збагнув, що наш шлях до щастя — це радість нашої п'ятирічної дитини, яка після всіх випробувань та розлук продовжує поєднувати нас — вона робить усіх щасливчиками.

Емма народилась у січні 2006 року, посеред особливо холодної зими на півночі штату Нью-Йорк, за десять днів до того, як мене відправили до Афганістану. Через п'ять місяців туди ж потрапила і її мати. Емма залишилась, як і безліч інших дітей військових, у бабусі з дідусем і стала наймолодшою мешканкою громади пенсіонерів у Меканіксбурзі, штат Пенсильванія, опинившись під опікою моїх вісімдесятишестирічного батька та сімдесятисемирічної матері. Вона

стала однією з найпопулярніших мешканок громади, постійною втіхою бабусь і дідусів, яких привабила невинність та усмішки п'ятимісячної дитини.

Важко висловити словами всеохопне почуття провини, що його відчують батьки, які залишили свою дитину. Особливо тяжко було її матері. Звичайно, ми самі обрали таке життя, незважаючи на незручності та розлуки, зі щирого переконання в тому, що суть служби в армії — це бути частиною великого морального резерву, цінності якого — самопожертва, честь, альтруїзм та стійкість — досі мають значення. Наша вірність цим цінностям пройшла сувору перевірку. Якщо ви колись залишали дитину та їхали в зону бойових дій... одне слово, це важко.

Я приїхав з Баграма та Кандагара за вісім місяців, щоб повернути собі дитину, яку заледве знав. Мені бракувало досвіду, щоб піклуватися про неї без певного нагляду з боку інших дорослих. Емма, я та двоє пшеничних тер'єрів перебували за шістсот кілометрів від найближчого родича. Я безмежно вдячний за підтримку дружині мого боса, яка навідувала нас, радила не годувати восьмимісячну дитину хот-догами й усіляко запобігала тому, щоб я вчинив якусь приголомшливу дурість.

Однак, незважаючи на безкінечні дні, пляшечки та пелюшки, змарновані вихідні й безсонні ночі, пропущені зустрічі та зламани телефони, кожен день завершувався так, наче між мною та Еммою сталося щось важливе. Ми вижили, ми розвинулись і прокидалися наступного ранку, щоб усе це повторити. Правду кажучи, я почувався, наче мені невимовно пощастило провести з нею час наодинці.

Тож щодня, поки ми чекали на повернення її матері з Афганістану, протягом року я з подивом дивився на свою прекрасну доньку й тихо питав себе: «Чому я щасливчик?» І тоді м'яко відповідав собі: «Бо в мене

є донька». У мене була Емма. Її мати перебувала за пів світу від нас. Щоб завітати до родичів, треба було їхати цілий день. Тому холодну й сніжну зиму 2006—2007 років у Вотертауні ми провели лише вдвох разом з собаками. Озираючись назад, я розумію, що це був один із найбільш пам'ятних періодів у моєму житті.

З часом, коли Емма почала говорити, вона поступово стала поділяти мою думку. Я досі пам'ятаю мить, коли донечка повернулася на своєму ліжечку в мій бік (ми якраз прочитали «Цок-стук-му» та «Якщо дати мишці сиру») і сказала:

— Тату, ти щасливчик, бо в тебе є я.

Я справді щасливчик.

Це був (і я завжди молитимуся, щоб так залишалося й надалі) найсердечніший епізод у наших стосунках: просте, але величне визнання того, що мені пощастило, бо життя благословило мене донькою, і її усвідомлення того, що я це відчуваю, а ще того, що було у нас і що завжди буде з нами.

Я щасливчик, бо у віці принцеси-дошкільняти Емма завжди дозволяла мені бути її принцом. Донечка приміряла десятки суконь, кришталевих черевичків, і ми танцювали по всьому нашому дому, поки вона співала пісні з «Красуні та чудовиська» й «Попелюшки» з радісною нестриманістю.

Я щасливчик, бо Емма надихає мене й дає мені сили бути більшим, ніж я є. Завдяки їй я відчинив вікно у світ, якого ніколи не уявляв, поки вона не з'явилася у моєму житті. Відтоді я прокидаюся на світанку не лише заради себе, а й задля неї. Батьківство дає новий поштовх підтримувати, забезпечувати й робити в цьому житті щось, чим вона пишалася б. Емма наче той шкільний тренер, заради якого ми готові були докласти більше зусиль, бо прагнули перемоги так само, як і він. Щоправда, тепер наш тренер носить капці третього розміру та піжаму «Hello Kitty»

і сміється так, що всі залишки егоїзму, які залишилися у її батька, тануть.

Я щасливчик, бо вона об'єднує нашу родину. Емма — це сполучна тканина, що приносить мету в подекуди хаотичний ритм нашого життя. Вона підсилює стосунки, які привели її у світ, підтримує їхнє значення і зосереджує їх на майбутньому.

Незадовго до четвертого дня народження до нашої пісеньки додався новий рядок.

— Чому я щасливчик? — запитував я.

— Бо в тебе є я, — відповідала вона тихо.

Тоді, на мій подив, донечка запитала:

— Тату, а чому я щасливиця?

— Не знаю, ведмежатку, а чому?

— Бо в мене є ти, татусю. Бо ти весь мій.

Однак справжній щасливчик — це я: той, хто дійсно був обдарований чарами наших стосунків батька та доньки. Вона — ліхтар, який освітлює мені шлях до щастя. Одного дня Емма знайде свого принца і, сподіваюсь, пізнає радість від маленьких пальчиків, що обіймають її руку. І чари й далі струменітимуть крізь неї. І вона буде щасливою до кінця.

Полковник Джордж Р. Смоул

# 7

## *Книжка щастя*

Кожен день може й не бути гарним, але в кожному дні є щось гарне.

*Невідомий автор*

Велику частину свого життя я почувалася нещасною. Однак тепер розумію, що були часи, коли такий стан — це нормальна річ: наприклад, коли мої батьки розлучилися, коли під час канікул мене пограбували, погрожуючи пістолетом, коли двоє моїх друзів зі старшої школи загинули в автомобільній катастрофі, навіть коли мене, заледве двадцятирічну, жорстоко побили.

Але були й інші часи. На початку середньої школи я думала, що дурніша за інших: не досить модно одягалася, моя мати возила мене до школи в старій машині. Наприкінці було те саме. Я не була такою ж стрункою та високою, як інші дівчата, у мене випали ще не всі молочні зуби й чомусь до цих пір не було грудей. Переходимо до старшої школи. Хлопці досі задивлялися на інших, хтось досі був розумнішим, і всі досі одягалися краще. Так, у мене нарешті з'яви-

лися груди, але це була слабка втіха на тлі інших проблем. На своїй першій роботі після коледжу я не заробляла стільки грошей, скільки заробляли мої друзі, моя квартира була некрасивою, коли я озиралася, то завжди помічала щось, через що почувалася нещасною.

У моєму роду багато людей, які страждали на депресію. Доки я була незаміжня, то гадала, що це просто моя природа така, тобто вся річ у генетиці.

Коли мені виповнилося двадцять чотири, я зустріла свого майбутнього чоловіка. Ми одружилися три роки по тому, а ще за три роки в мене народилася перша дитина.

Коли в нас з'явилися діти, то списувати все на генетику стало не дуже зручно, бо це означало б, що і мої діти переживатимуть депресію. І хоча я розумію, що таке може статися, усе-таки почала по-іншому дивитися на своє нещастя.

Я мала сама впоратися з ним.

Упродовж багатьох років боротися з депресією мені допомагало чимало речей: здорове харчування, фізичні вправи, свіже повітря, друзі, волонтерство, церква, терапія та ліки. Усе це допомагало.

Але в мене був ще один маленький секрет.

Це вправа, яку я виконую щовечора перед тим, як лягати спати. Біля мого ліжка лежить невеликий щоденник з датами. Він охоплює цілий рік, від січня до грудня, проте щоденник маленький — на кожен день припадає лише один рядок.

Щовечора я запитую себе: «Що зробило мене щасливою сьогодні?»

Оскільки там немає місця, щоб писати багато, то давати відповідь легко, до того ж для цього мені потрібно лише кілька секунд. Але за ці секунди я згадую свій день і обираю найщасливішу мить. Інколи записую цілком очевидні відповіді, часом вони дивують мене саму.

Подеколи виходить таке: «Мій чоловік прийшов додому раніше», «Читала дітям перед сном», «Сміялась із подругою, розмовляючи по телефону», «Запізнювалась, але знайшла місце на парковці... якраз перед входом!»

Часом дні бувають не дуже легкими, і тоді я пишу таке: «Нарешті дісталася ліжка», «Змогла стриматися під час сварки з донькою», «Не довелося готувати вечерю — знову».

Та плин мого життя змінився. Я активно шукаю позитивні речі. Щодня.

Коли випадає важкий день, перечитую книжку, читаю і згадую свої щасливі моменти з минулого.

Правду кажучи, я хотіла, щоб моя книжка щастя почалася ще в середній школі. Записи могли б мати такий вигляд: «Мені не потрібно носити брекети, як іншим», «Я помітила, що Чарлі С. заглядався на мене», «Я не впала, коли піднімалася на сцену, щоб отримати нагороду Найуспішнішого гравця».

ДЖЕНІФЕР КУАША

## *Синдром Аспергера і дружба*

Друг — це людина, яка розуміє твоє минуле, вірить у твоє майбутнє і приймає те, яким ти є.

*Невідомий автор*

Наскільки пригадую, у школі я завжди був дивакуватим, і це означало, що мені не вистачало друзів. Однак ті, хто хотів бути моїм другом, намагалися якось допомогти, і у мене було ядро друзів, які пройшли зі мною крізь бурі початкової, середньої та старшої школи.

Коли в дев'ятому класі мені діагностували синдром Аспергера, то сказали, що я маю ходити до спеціальної школи для дітей-аутистів. Мій учитель тоді заявив, що це погана ідея, і запитав мене, чи я не заперечую, щоб він поговорив про діагноз із класом. Тим, хто не знає, що таке синдром Аспергера, поясню: це високофункціональна форма аутизму, для якої характерні фіксація на певних інтересах, сенсорна дисфункція, нестача навичок соціалізації та комунікації, а також виконавчої функції.

Я думав, що так мої однокласники лишень матимуть більше причин, щоб дражнитися. Але помилився. Вони об'єдналися навколо мене, навчали того, що є соціально прийнятним, і допомагали з уроками.

Згодом я на три роки ввійшов до команди з академічного десятиборства. У випускному класі я навіть став її капітаном і привів до рівня «Команди з найпомітнішими успіхами», а сам отримав відзнаку «Учасника, що найбільше надихає команду». Ніколи не забуду епізод, який трапився зі мною у тому ж таки випускному класі. Тоді мене взяли до стартової п'ятірки в баскетбольному матчі випускників. Коли я ввійшов на майданчик, мої ровесники почали тупотіти ногами й вигукувати моє ім'я. Під час гри мені передали пас, але в кошик я так і не влучив. Тим часом мої ровесники лише затупотіли ще сильніше й ще гучніше почали вигукувати моє ім'я. Я закинув м'яч із другої спроби й заробив два очка. Завжди пам'ятати-му овацію, що її влаштували мої друзі. Мене оголосили найціннішим гравцем, хоча я зробив тільки один двоочковий кидок.

Коли я вступив до коледжу, то зустрів нових друзів в університеті Ла Верна, і вони були зі мною протягом п'яти років. Ніколи не забуду їхньої доброти. Оскільки я маю синдром Асперґера, то погано реаую на сюрпризи. Мені необхідно передбачати можливі сценарії розвитку подій. Але на мій двадцять перший день народження друзі з університету прикрасили двері моєї кімнати та хол у моєму гуртожитку. Я був зачудований, проте, на щастя, це не справило на мене негативного впливу! Друзі здивували мене й на двадцять четвертий день народження.

Однак мить, коли я знайшов справжнє щастя і справді зрозумів, що означає щастя та дружба, був учора, 9 квітня 2011 року. Це сталося на спільній вечірці на честь мого дня народження, дня народження

моєї кузини, яку я називаю старшою сестрою, та дня народження хлопця її сестри. Я запросив тринадцятеро людей, і лише п'ятеро з них прийшли, але серед тих, хто прийшов, були: давній друг із початкової школи, друг та наставник зі старшої школи, а також двоє друзів з університету. Я нервувався і був наляканим, бо не знав, на що чекати, та, коли вечірка завершилась, отримав свій справжній подарунок. Я зрозумів, що мене робить щасливим і сильнішим — велика кількість друзів. Мати навіть одного друга досить незвично для людини з синдромом Асперґера, а в мене є чимала група підтримки. Її основу становлять п'ятеро друзів, з якими я підтримую стосунки з початкової школи. А крім них, ще є друзі з середньої школи та з університету.

Я також маю двох друзів із таким самим діагнозом, що й у мене, але вони не мають таких друзів, як я, тобто друзів, які підтримують, які ведуть, які не бояться сказати, коли робиш щось неправильно. Я багатий на друзів: вони роблять мене щасливим, а моє життя — вартим того, щоб його прожити.

РІЧАРД НАКАЙ

# 9

## *Щастя — це бути батьком*

Щастя інколи прослизає крізь  
двері, що залишилися відчинени-  
ми, а ви про це й не знали.

*Джон Беррімор*

Характерною особливістю моєї родини були сварки. Моя мати була грізною, неврівноваженою та рішучою жінкою, яка наполягала на тому, що завжди має рацію. Коли мені виповнилося п'ять років, вона покинула мого батька в Гонконзі й поїхала зі мною до США, щоб почати нове життя. Мій вітчим був настільки емоційно травмований у дитинстві, що пішов на флот, збрехавши про вік, аби втекти від власної сім'ї. Він намагався розв'язати свої проблеми, занурюючись в океан алкоголю. Коли я ріс, то був свідком таких нокаутів та бійок між матір'ю і вітчимом, порівняно з якими поєдинки Мухаммеда Алі з Джо Фрейзером здавалися рафінованим чаюванням.

Моя родина навчила мене, що мені не слід мати дітей. Я не мав уявлення, як бути батьком. Мої мати

та вітчим показали мені спустошення, якого можуть завдати люди одне одному, і думка про те, щоб заподіяти таке своїм дітям, лякала мене до смерті. До того ж кому потрібна така відповідальність? Тож я сказав «ні» самому інституту батьківства. Глибоко всередині я боявся, що зазнаю руйнівної невдачі в найважливішій ролі, яку можна на себе взяти — вихованні дитини.

Ми з мою дружиною Куен зустрічалися два роки, перш ніж побратися. Упродовж наших стосунків я говорив їй, що не хочу бути батьком, і вона ніколи не намагалася змінити мою думку. Однак я розумів її бажання бути матір'ю. Вона народилась у В'єтнамі й пережила жахи В'єтнамської війни. Коли війна закінчилась, будинок її родини, їхній ресторанный бізнес, який їх підтримував, і все майно забрав комуністичний уряд. Усе, що в них залишилося, це вони самі.

Куен виросла в родині, де було восьмеро дітей, і старші дітлахи допомагали піклуватися про молодших. Вона плакала цю роль. Мріяла потрапити в Америку, щоб створити власну сім'ю і виростити власних дітей, однак усе одно вийшла за мене, знаючи про мої погляди на батьківство. Думка про це завжди змушує мене відчувати безмежне смирення.

Я пам'ятаю день, коли моє життя змінилося. Ми разом пішли на вечірку до друзів. Серед гостей була пара з маленьким хлопчиком. Коли моя дружина побачила їх, то засяяла, наче янгол на верхівці різдвяної ялинки. Вона попросила потримати немовля і ніжно заколисала його. На її обличчі був вираз непідробної радості, що проявилася при появі цього маленького згортка.

Куен залишилася з хлопчиком, поки його батьки спілкувалися з гостями вечірки, і я милувався тим, як він дивився в її очі, коли дружина співала йому колыскову. Вона витерла йому слину серветкою. Коли малий заплакав, Куен узяла в матері пляшечку з молоком,

нагодувала його, поплескала по спинці, поки той не зригнув. Моя дружина була в цілковитому захваті. Я спостерігав, як вона повільно заколисувала малюка, його голівка лежала в неї на плечі, наче кошени, що вместилося на своїй матері.

Того вечора я вирішив: стану батьком. Хоч досі й не вірив, що зможу бути правильним батьком, але знав, що Куен більш ніж компенсує мої недоліки. Коли ми повернулися додому після вечірки, я розповів про це дружині. Скажу вам, що погляд дитини, яка вперше побачила Діснейленд, не міг зрівнятися з сяйвом, що випромінювали очі моєї коханої. Вона притягнула мене й заплакала — глибоко, ридма — так плачуть, коли переживають щось справді важливе.

Потім Куен обхопила мої руки, наче намагаючись передати думки через дотик. Тоді подивилася на мене з непохитною усмішкою. Упевненість у її очах сказала мені більше, ніж її слова:

— Ти будеш чудовим батьком.

Тепер наші життя благословенні десятирічним Кевіном та семирічною Крісті. Ми назвали сина на честь Кевіна Костнера, бо і я, і Куен любимо фільм «Танці з вовками». Граціозність та майстерність Крісті Ямагучі підказали нам ім'я для нашої доньки.

Кевін може годинами сидіти за своєю ігровою приставкою *Nintendo DS Lite*, *Wii* або будь-чим, що пов'язано з відеоіграми. Ми з Куен установили суворі правила, інакше він грав би цілодобово. Кевін говорун, який обожнює компанію. Його улюблена страва — макарони «Кіркланд» із сиром. Він настільки вразливий, що ледь не розплакався, коли його двоюрідний брат із Гаваїв поїхав після того, як провів у нас тиждень.

Якось за обідом ми з Куен обговорювали ідеальні кар'єри, і я запитав Кевіна, ким він хоче бути, коли виросте. Мій син трохи подумав, перед тим як цілком відверто заявити:

— Я хочу бути вільною людиною. Так я зможу залишитися вдома й грати зі своїми дітьми весь час.

Крісті обіймає мене, коли я читаю їй дитячі книжки. Вона нетерпляче фиркає, якщо не розповідаю історії на ніч. Дразнить мене, вдаючи, що засинає у машині, коли ми повертаємося додому із супермаркету *Costco*. Коли мені сумно, донька якимось чином відчуває це й проводить зі мною час. Моя хандра миттєво зникає.

Крісті щотижня питає мене:

— Тату, є День батька, є День матері. Чому ж тоді немає Дня дітей?

Сказати, що мої діти означають для мене все, це нічого не сказати. Одне слово, вони дають моєму життю мету, і я вдячний небесам щодня за два найцінніші подарунки, які може отримати батько.

РЕЙ М. ВОНГ

# 10

## Щастя у новому році

Терпіння — це здатність  
провести зворотний відлік,  
перш ніж ви злетите.

*Невідомий автор*

Ось і вони. Дві рожеві лінії... у домашньому тесті на вагітність. Я вагітна — тепер у мене є підтвердження. Цю новину мені несила було тримати в собі, хоча годинник показував лише п'ятнадцять хвилин на сьому ранку. Та спершу я пішла до ванної, щоб перевірити зволожувач повітря: він, як виявилось, не працював.

Я повернулася до ліжка босоніж, залізла в постіль і потермосила чоловіка, Скотта, який хропів, розлігшись під більшою частиною нашої спільної ковдри.

— Любий, — сказала я, тихенько торсаючи його, — трапилися дві речі: зволожувач повітря справді зламався...

Не було нічого дивного в тому, що цей факт не викликав жодної реакції.

— ...і ми вагітні, — завершила врешті.

А ось це привернуло увагу.

Скотт одразу підскочив, увімкнув лампу й зацікавлено глянув на мене широко розплющеними очима.

— Справді?

І тут його обличчя розпливлося в усмішці.

Я гордо побігла до ванної за доказом, принесла його до спальні й показала Скоттові.

Чоловікова усмішка зів'яла.

— Ця лінія... вона ледь видима, — сказав він з децицією недовіри.

— Але це теж означає вагітність, — відповіла я тоном дуже вагітної жінки.

— Гм... ну, не знаю, — мовив чоловік і посіяв у моїй голові зернятко сумнівів.

За дві години ми вже сиділи в кабінеті нашого сімейного лікаря. У Скотта — чергова перевірка, і він умовив мене піти з ним, щоб медсестра Шеррі зробила мені аналіз крові.

— Надзвичайно! — вигукнула Шеррі, коли вийняла шприц з моєї руки. — Завтра я вихідна, а отже, наступного разу зустрінуся з вами, мабуть... — Її голос перетворився на переливи радісного виску. — Це відправлю в лабораторію сьогодні. Зателефонуйте завтра вранці. До десятої ранку результати точно будуть.

Але їх не було. Я перевірила. Двічі. Потім провела чимало часу в роздумах: що ж сталося у проміжку між установленням результатів аналізу в лабораторії та їхнім вчасним — і обіцяним! — доставлянням у клініку до мого лікаря. Невідомість сильно підривала мою, вже послаблену, впевненість.

Можливо, я й не була вагітною.

Того дня заняття з йоги врятували мене від невизначеності: «вагітна чи не вагітна». Я свідомо занурилася з головою у тренування вдома, а тоді поїхала до подруги, щоб провести приватний урок. Це повернуло мене до реальності, і позитивні наслідки виявилися

подвійними: заняття були підготовкою до моїх іспитів на інструктора з йоги, а ще вони заспокоїли мої нерви, нагадавши, що треба жити в миті. У цій миті.

Наступного ранку, тобто в переддень Нового року, я спробувала зателефонувати до лікаря в клініку ще раз. На душі в мене був спокій, та повітря застрягло мені в горлі, коли я почула відфільтрований телефонними лініями незнайомий, щоправда, бадьорий жіночий голос:

— Доброго ранку, чим можу допомогти?

— Мене звати Кортні Коновер, телефоную вам, бо хочу дізнатися результати свого тесту на вагітність, — сказала я, і висхідна інтонація мого голосу, напевно, видала мою надію.

— Залишайтеся на лінії, будь ласка.

Минуло аж сорок вісім годин. Результати вже мали прийти. Поки я чекала, у моїй голові промайнули картини тих наріжних моментів, які мені ще треба було пережити: який вигляд я матиму з великим животом, як Скотт і я привозимо нашу дитину додому з лікарні, як наше дитя розгортає подарунки Різдвяного ранку.

А потім голка зашкрябала по платівці.

— Кортні? Так, гм... результати прийшли... але ми не можемо вам їх повідомити. Розумієте, їх має підтвердити лікар. А він буде аж у понеділок. Мені шкода.

Я опинилася на дні. Мій шлунок забурчав, а потім став крутитися, наче барабан у пральній машині. Це було неможливо. Хіба це гуманно — залишати, ймовірно, вагітну жінку в невідомості щодо її стану? Та ще й у переддень Нового року? Я хотіла саме так і сказати — ні, закричати — але нездорове поєднання шоку та гніву змусило мене проковтнути язика. Я повісила слухавку.

Засмучена та майже позбавлена дару мови, я набрала робочий телефон Скотта. Мій чоловік, благослови його Боже, заспокоїв мене й сказав, що сам зате-

лефонує у клініку й дізнається, що взагалі можна зробити.

Тим часом мені треба було опанувати себе, адже я збиралася піти з мамою на церемонію палаючої чаші, про яку хотіла написати у своїй тижневій колонці, а той обряд починався за тридцять хвилин.

Зважте на іронію долі: я завжди вважала, що маю позитивно; я от-от мала стати інструктором з йоги й допомагати іншим жити більш здоровим, більш мирним життям; я збиралася на церемонію палаючої чаші, ритуалу, що надихає людей позбутися старих, непродуктивних шаблонів мислення і звільнити місце для корисних та перспективних. Однак ось вона я, — зла через речі, що перебувають поза моїм контролем, незважаючи на все хороше, що є в моєму житті.

А хочете вишеньку на тортик?

І досі існувала ймовірність, що я — вагітна.

Наступні три години я провела в компанії чудових чоловіків і жінок, які не хотіли нічого іншого, крім як зробити 2011 рік більш гідним, кращим, щасливим, ніж рік пройдешний. Модератор дав нам два аркуші паперу: один для того, щоб ми записали речі, які хочемо відпустити, інший — для речей, які хочемо привернути в наші життя. Це була потужна вправа, яка осяяла те, за що я вже була вдячною: за своє здоров'я, за свого люблячого чоловіка, за матір, яка завжди мене підтримує, за можливість реалізовувати своє захоплення письменством. Маю визнати, мій список був досить довгим. Якщо це не причина для радості в новому році, то я й не уявляю, що може нею бути.

Однак мені спало на думку дещо, що треба відпустити: своє палке бажання, аби все відбувалося так, як хочу я.

Я гадаю, це було більше ніж просто збіг, те, що мій день почав налагоджуватися після церемонії. Щойно ми з мамою сіли в машину, мій мобільний просигналив,

що хтось залишив голосову пошту. Це був Скотт. Я відчувала, як тремчу від захвату, коли телефонувала йому. Можливо — лише можливо — він мав новини.

Він мав. Я була вагітна.

Скотт якимось чином зв'язався з Шеррі, яка потім теж якимось чином зв'язалася з лікарем, щоб той підтвердив результати мого аналізу.

Отже, у дощовий переддень Нового року, на парковці, після церемонії палаючої чаші, з мамою поруч та чоловіком на іншому кінці лінії, я дізналася, що чекаю на свого первістка.

Цієї миті ніщо інше не мало жодного значення.

Це про те, що означає слово «щастя» у фразі «Щастя у Новому році!»

КОРТНІ КОНОВЕР

# 11

## *Щастя — етюд у контрастних тонах*

Радість і журба крокують паралельно одна до одної. Коли одна з них відпочиває, інша намагається посісти її місце.

*Гезелмарі «Метті» Елліот*

Рано-вранці мені подобається сидіти на підвіконні в кухні й спостерігати за тим, як перші промені сонця пробиваються крізь поле за моїм будинком. Я люблю контраст тіней та ділянок, освітлених сонячним світлом. Здається, наче воно стає яскравішим та яснішим через різочу відмінність між світлом і темрявою.

Сидячи там, я не можу не думати, що те саме стоується і мого життя. Часи, коли я почувалася найщасливішою, зазвичай наставали після негараздів та випробувань, які переживала я або члени моєї родини.

Коли мій син, який має синдром Мартіна-Белл, був маленьким, він не міг зав'язати власні шнурки. Хоч як малюк старався, вони завжди розпадалися, наче мармелад у руці дитини.

Я відчайдушно шукала альтернативу. Нам спало на думку створити власний набір гнучких шнурків

з еластичної нитки для шиття. Саме так ми могли відтягнути язичок синового черевика, а потім всунути всередину його стопу. Але маленькі хлопці ведуть життя, повне пригод. Грудки багнюки, сніг та пісок з подвір'я робили шнурки брудними, м'якими та надто розтягнутими, і через це їх часто доводилося міняти.

Коли на ринку з'явилися черевики з липучками, я була щаслива! Ось вона, відповідь! Липке диво розв'язало нашу проблему — аж поки черевики з липучками не вийшли з моди і їхнє виробництво призупинили на деякий час.

Тоді як інші матері переживали через те, до якого коледжу одного дня підуть їхні сини, або через те, чи знайдуть вони собі гарну дівчину, з якою одружаться, я перемалася шнурками свого сина. У кошмарі, який бачила знову й знову, мій син, п'ятдесятирічний чоловік, не може зав'язати шнурків, і коли він ходить, то вони волочаться за ним. Ірраціонально? Так. Але розум і серце матері дитини, що має особливі потреби, не завжди раціональні.

А тоді, нарешті, одного дня, коли моєму сину було сімнадцять, я почула, як грюкнули вхідні двері, і він забіг у будинок. На його обличчі сяяла переможна усмішка.

— Мені вдалося, — оголосив він.

— Вдалося що? — запитала я.

— Я зав'язав шнурки.

Ми плакали, утішалися і плескали в долоні від радості, поки він показував нам, як зав'язує шнурки. Озираючись назад, я бачу, що радість тієї миті була збільшена попередніми стражданнями.

Щастя не падає на нас щоденно. Його не можна купити в магазині. Досить часто його відчують після того, як переживуть важкий досвід. Я вірю, що справжнє щастя та навіть його найчистішу форму, радість, можна знайти в простих речах — інколи таких простих, як пара зав'язаних шнурків.

Джинні Ланкастер

Розділ 2

# ПОВЕРНЕННЯ ДО ОСНОВ

Життя насправді просте; це ми  
намагаємося його ускладнити.

*Конфуцій*

# 12

## *Намет*

Ми забуваємо, що щастя не з'являється, коли ми отримуємо щось, чого ще не маємо. Воно з'являється, коли ми визнаємо й цінуємо те, що маємо.

*Фрідріх Кеніг*

Вода вдарила в моє обличчя і потрапила під сорочку.

— На нас напали гремлини! — закричала я чоловікові й погналася за нашими п'ятирічним сином та трирічною донькою. Уся родина була озброєна водяними пістолетами та усмішками, і чомусь дітям завжди вдавалося влучити в мене. Моя мама заколисувала нашого наймолодшого сина й спостерігала за тим, як ми граємося. У її очах іскрилося захоплення.

— Лінді, — сказала вона, — ви з Томом більше схожі не на батьків своїх дітей, а на їхніх старших брата і сестру.

Це було спостереження, а не критика, і я, і Том сприйняли мамині слова як почесну нагороду. Ми не ставилися до життя аж так серйозно, як, напевно, слід було ставитися. Наш шлюб був щасливим, а наші

діти — справжньою втіхою. Ми дозволяли їм стрибати в калюжах і пізно лягати спати. У нас було відчуття, що ці три маленькі особистості — дивовижний дар, який ми отримали, і те, що ми могли познайомитися з цими створіннями раніше за інших, було нашим привілеєм. Ми наче зберігали три прекрасні таємниці, які колись відкриємо всьому світу.

Коли ми з Томом одружилися, то знали, що хочемо дітей і хочемо побачити Америку. У нас був власний дизайнерський бізнес, тож влаштувати майстерню будь-де не становило жодних проблем. Так ми й зробили. Жили в найкращих туристичних районах країни. Провели час в Атланті, штат Джорджія, протягом усієї тамтешньої розкішної весни. Насолоджувалися чудовим сталим кліматом Колорадо. Якийсь час жили на неповторній гарбузовій фермі в Іллінойсі й допомогли зібрати кілька врожаїв. На Північному Заході ми вирішили оселитися в рибальському селищі, у тіні гори Рейнір. Потім переїхали до Монтани, де жили буквально в оточенні гір і навчали дітей кататися на лижах. Ми мешкали в різних будинках. Один був гігантським, з усіма зручностями, інший — це маленька квартирка в дуплексі, що конче потребувала ремонту. Кожен будинок збагатив наше життя по-своєму, але жодному не вдалося збагатити його так, як це вдалося намету.

— Навет.

Щоразу, коли я промовляю це слово, чоловік усміхається з розумінням. Це було єдине місце, яке я та мій коханий не обирали для проживання. Ми з Томом мешкали в найкращому будинку з усіх, які нам колись доводилося винаймати. Двоповерховий дім у штаті Вашингтон, з панорамними вікнами, аж до склепіння горища. Усі мали окремі спальні, а ще там був робочий кабінет і кімната, де я могла робити ілюстрації. Вікно виходило на розкішний зелений діл, який оточували

високі ялинки. Інколи до нас навідувалися олені, настільки допитливі, що навіть зазирали в наші вікна. Ми залишилися б у тому місці назавжди, якби там не було аж так чудово.

Так, нам подобається, коли чудово. Ми любимо зручності й усе, що пропонував цей будинок, але все це також подобалось і ріелторам, а тому вони змогли продати будинок, поки ми там іще жили.

Хоча це й ускладнило наше життя і додало витрат на депозити та переїзд, ми не переймалися. У нас був один дуже гарний клієнт. Завдяки цій компанії ми сплачували рахунки й були зайняті більшу частину свого робочого часу. Вони замовляли нам дизайн розсилок, буклетів, реклами. Нам не треба було шукати інших клієнтів, і ми їх не шукали. Але, як виявилось, це було помилкою.

Того самого тижня, коли нам повідомили, що ми маємо тридцять днів на те, щоб з'їхати з будинку, також зателефонував наш єдиний клієнт. Він сказав, що найняв штатних дизайнерів і що більше не потребує наших послуг.

Обставини складні, але не нездоланні. Ми планували сісти в машину й переїхати на нове місце з новими клієнтами. І тут... отримали останній удар. У буквальному розумінні! У нашої машини вибухнув мотор, і настав повний гаплик. Нам було по тридцять чотири роки, ми мали трьох дітей, але в нас не було ані машини, ані роботи, ані будинку.

Як і раніше, ми з Томом об'єднали зусилля і разом почали розробляти план порятунку. Позичили старенький пікап у чоловікового зятя, а коли настав останній день перебування в будинку, перевезли всі наші речі у винайняту складську комірку. Ми досі не знайшли будинку, який могли б орендувати, тож дістали намет і спальні мішки, узяли кілька змін одягу й розбили табір у парку штату. Діти були в захваті! Ми разом пере-

жили багато пригод, і для них це була ще одна. Проте не для мене.

Намет мав стати тимчасовим рішенням, але на горизонті не було видно ані нової роботи, ані нового будинку. Я та мій чоловік поступово почали усвідомлювати те, що залишилися без нормального житла й без роботи, і мене опанував страх та відчай. Ми не просто розбили табір, ми виживали, і щодня наші рахунки танули. Вірогідність того, що у нас будуть гроші для завдатку та сплати за перший місяць оренди будинку, швидко зменшувалася.

Мій чоловік починав кожен ранок із того, що їхав до свого офісу в місті, аби купити газету та знайти будинок і роботу. Щодня я вибирала наші спальники й розважала дітей прогулянками на природі та збиранням ягід. Моє завдання полягало в тому, щоб робити їх щасливими, поки я намагалася приховати власний страх перед майбутнім. Так могло тривати, доки було тепло, але перші заморозки були вже не за горами. Дні без будинку та без роботи переросли в тижні тривоги.

Одного вечора, коли діти спали у своїх мішках, ми з Томом тихенько обговорювали наші турботи. Я сповна відчувала важкість безробіття і безпритульності й не могла зупинити сльози. Том погладив моє плече й обійняв мене.

— Знаєш, а ми найщасливіші люди, — м'яко сказав він.

Я з подивом глянула на нього.

— Ти про що? У нас же нічого немає!

Тоді він ніжно відповів:

— Люба, усе, що по-справжньому важить, ми маємо. У нас є діти, у нас є дах над головою, у нас є ми.

Його слова здавалися такими простими, занадто простими, але я знала, що він має рацію, тож сказала йому:

— Якби хтось почув твої слова, то вирішив би, що ти з глузду з'їхав!

Ми почали хихотіти, а потім розсміялися! Ми сміялись і сміялись, аж поки сльози відчаю не перетворилися на сльози ніжності.

Того року ми прожили тридцять три дні без дому. Сталося диво, і власниця дуплексу повірила нам, дозволивши заселитися, не вимагаючи завдатку. Від того літа ми стали рідше переїжджати й розробили плани на випадок непередбачуваних труднощів, проте не забули днів, які прожили в наметі. Саме там ми з чоловіком стали дорослими в нашій надії, нашій вірі, нашій любові. Ми вирішили щоліта виїжджати у відпустку з наметом для задоволення. У ньому ми згадуємо, що маємо все, що нам потрібно.

Лінді Шнайдер

## *Справжня насолода*

Мені подобається гуляти серед прекрасних речей, які прикрашають цей світ. Але я мушу відмовитися від особистого багатства або будь-якої особистої власності, бо вона позбавить мене свободи.

*Джордж Сантаяна*

Він називав себе вічним туристом — не безхатьком, не волоцюгою. Його життя та робота залежали від його вибору, а не від обставин. Він не вживав наркотиків, не пив і не приймав милостині.

Цей чоловік мав заможних родичів, які просили його повернутися до їхнього фамільного маєтку, взяти їхні гроші й, можливо, навіть започаткувати власний бізнес. Але він не любив домовленостей з додатковими зобов'язаннями, до того ж пішов із дому тридцять років тому саме через свою родину. І замість того, щоб навчатись у коледжі, як зробили його брати, замість того, щоб стати корпоративним трудоголіком, як його батько, Вічний Турист обрав вільне життя. Ще підлітком він почав мандрувати, аж поки зрештою не оселився в лісах у центральній Флориді. Наступні тринадцять

років його помешкання було сховано від чужих очей, а він, як було треба, брався за тимчасову роботу.

Якимось чином мій чоловік та Вічний Турист по-дружилися. Можливо, причиною стала робоча етика й здібності Вічного Туриста, а може, інтелектуальні бесіди, які вони провадили. Я переконана, що мого чоловіка приваблював спосіб життя, який вів Вічний Турист, і мала відповідальність, що лежала на ньому. А ще — пригоди Вічного Туриста, який жив з індіанцями навахо та був чемпіоном з шахів, безперечно, додавали тем для розмов.

У підсумку Вічний Турист часто бував нашим гостем, зазвичай допомагаючи чоловікові з роботою у дворі, адже Турист знався на зрошувальних системах, або в гаражі, бо Турист працював удвічі швидше за мого чоловіка, або розвішуючи різдвяні гірлянди, оскільки Турист був молодшим та жвавішим. Після роботи обидва сідали на доріжці й розмовляли за холодними напоями чи заходили всередину й переглядали спортивні програми.

З часом Вічний Турист приєднався до родинних заходів: обідів, вечірніх кінозалів, свят. Наші онуки обожнювали грати з ним у фрісбі, а він навчив нашу онучку плетіння. Саме після одного такого заходу Вічний Турист нагадав мені про важливий життєвий принцип. До того часу я йому не заздрила.

Ми сиділи у вітальні, переглядали американський футбол та смакували закусками. Турист відкинувся у кріслі й поплескав себе по животу.

— Я ніколи не уявляв, що матиму у своєму житті так багато, — сказав він.

Гадаю, я кинула на нього здивований погляд, бо він продовжив:

— Я не знаю нужденності, і моє життя переповнене благословеннями. Бог дав мені більше можливостей та стосунків, ніж я міг собі уявити.

Слова Туриста приголомшили мене. Його серце було сповнене радості та вдячності. Цей чоловік, який жив у наметі, читав при світлі свічки, їздив на велосипеді й мився у громадських вбиральнях при автозаправках та торгових центрах, був повністю задоволений своїм життям. Він справді мав усе, чого потребував чи хотів: власний «будинок», практичну освіту з власного досвіду, а також усебічні знання, бо багато читав; мав можливість брати участь у шахових турнірах і товаришувати з гарними людьми. «Речі» не дуже важили для нього, і він був задоволений футболками за двадцять п'ять центів із секонд-генду. Йому справді подобалося спати у своєму наметі, а не проводити ніч у будинку друзів, і він не був проти прогулятися або проїхати на велосипеді кілька кілометрів.

Я рідко чула, щоб Вічний Турист скаржився. А якщо й скаржився, то переважно через політиків або через «бомжів», які чекають, що інші піклуватимуться про них, замість докладати всіх зусиль, щоб самим себе забезпечити, як робив він сам.

Я маю бути вдячна за стільки речей, але надто часто непокоюсь, а не висловляю свою вдячність. Я завжди намагалася отримати більше, замість бути задоволеною тим, що маю. Але мушу визнати, що інколи відчувала те саме, що відчував Турист — моє серце було сповнене радості та вдячності через те, що Бог дав мені більше, ніж я могла собі уявити.

Відтоді я дивилася на Вічного Туриста іншими очима. Я прийняла його хіпівський вигляд, його життєві уподобання — і його гідність. І тепер він уже не просто помічник чи друг мого чоловіка. Для мене Вічний Турист став родиною.

ДЖОРДЖІЯ БРУТОН

# 14

## *Восьмигодинна поїздка*

Простота в тому,  
щоб мандрувати життям  
з мінімальним багажем.

*Невідомий автор*

Здається неможливим, що смерть може призвести до щастя, особливо якщо вона має катастрофічне значення. Ніколи не забуду вечір четверга, коли мені зателефонували й повідомили, що мій батько наклав на себе руки.

Я був спустошений. Чоловік, який сорок один рік гарував, щоб подолати безліч перешкод, урешті-решт, визнав свою поразку.

Наступного дня рано-вранці я розпочав восьмигодинну подорож зі свого дому у Вірджинії до дому свого дитинства в Огайо. Під час такої виснажливої поїздки мозок потрапляє на емоційні американські гірки. З усіх негативних емоцій найдужче відчувався гнів. Частина мене була страшенно розлючена через те, що тато так просто здався. Чи це був той

самий морпіх, який учив мене ніколи не здаватися? По-друге, частина мене відчувала гнів через те, що його егоїстичне самогубство завдало шкоди моїй матері. Вона віддала батькові занадто багато років любові, вірності та покірності, щоб заслужити таку трагедію. Вона була надто молодою, щоб провести решту життя на самоті.

Під час поїздки я почав змінювати власне ставлення до свого життя. Коли я був хлопчиком, то спостерігав, як батько з нуля побудував успішний бізнес у сфері нагрівачів та кондиціонерів. Його завзятість, уперті амбіції та невтомна робота були для мене справжнім прикладом. Через це я й вступив до морської піхоти. Тепер, ставши чоловіком, сумнівався, чи ці риси були чогось варті.

Їдучи Західною Вірджинією, я почав дивитися на своє життя у зовсім іншому світлі. Я завжди бачив багато схожого між собою і татом — і тепер це мене лякало. Чи не завели мене завзятість та сліпі амбіції на той самий шлях, що й батька? Я мав зробити крок назад, відступити й видихнути, почати вести простіший спосіб життя.

І коли я перетинав ріку Огайо, то пережив одкровення, що стосувалося мого життя. Я завжди думав, що за п'ять років піду у відставку, повернуся до Огайо й візьму участь у виборах до Конгресу. Опісля збирався перетворитися на людину-турбодвигун і зрештою стати сенатором. Але зараз я думав: «Для чого?» Самогубство батька повністю відвернуло вітер від моїх вітрил.

Надвечір я приїхав додому, до обійм і поцілунків родини.

Тієї суботи в місцевому похоронному бюро відбулося прощання з моїм батьком. Те, що віддати йому останню шану прийшло стільки людей, свідчило, що він був людиною особливого кшталту. Черга до входу в похоронне бюро починалась аж у кінці кварталу.

На церемонію прощання я вдягнув парадний мундир морської піхоти. Хотів мати вигляд оплоту сили, якого, здавалося мені, потребувала родина. Коли настала моя черга глянути на тіло, я нахилився над труною і подивився на свого тата. Доторкнувся до його щоки й поплескав по плечі — після того, як у мовчазній молитві запитав «Чому?»

Тоді відповів на власне запитання. Я щиро вірив, що тато сам довів себе до смерті, і присягнувся бути щасливим, не допустити, щоб зі мною сталося подібне.

Моя родина провела ще дві церемонії прощання в неділю. Знову в парадному мундирі, я був передостанньою людиною, яка бачила мого батька. Останньою, звичайно ж, була моя мати.

Перед тим як дозволити мамі підійти до труни, я поклав голову на батькові груди, заплакав і звернувся з молитвою до Бога, щоб Він пробачив татові за те, що той позбавив себе життя. Тато був чудовою людиною і не заслуговував на те, щоб страждати в пеклі за одну помилку.

Тоді я продовжив молитву своєю вчорашньою присягою. Знову поклявся бути щасливим і не повторити тієї самої помилки.

Після того як попрощалася мати, труну закрили.

Мама призначила похорон тата на десятю годину в понеділок. Потім у залі місцевого осередку Лицарів Колумба<sup>1</sup>, організації, чийм вірним та ревним членом був мій батько, відбулися поминки.

Після цього моя родина повернулася додому, і всі вирушили в ліс по гриби — саме це зробив би тато такого розкішного весняного дня. Того вечора ми зібралися біля вогнища у дворі й просто розмовляли. Тато теж любив вогнища.

---

<sup>1</sup> Лицарі Колумба — католицький рух, що об'єднує чоловіків-католиків для благодійної та соціальної діяльності. (Прим. перекл.)

Я повернувся до Вірджинії в середу й продовжив жити далі.

За п'ятнадцять років я пішов у відставку з морської піхоти в Бофорті, Південна Кароліна, але так і не повернувся до Огайо, не розпочав політичну кар'єру. Натомість залишився на острові Гілтон-Гед і взявся вести простіше життя письменника.

Я щасливий.

Джон М. Сканлан

# 15

## *Диво*

Задоволення рідко можна знайти там, де його шукають. Найяскравіше полум'я зазвичай розгорається з несподіваної іскри.

*Семюел Джонсон*

У моєму житті трапилося диво. Одне з багатьох за мої шістдесят років. Про деякі я знала, інші вплелися в моє життя так непомітно, що я їх майже не помічала, аж поки не почала згадувати багато років опісля. Саме це диво почалось одинадцять років тому, і, озираячись назад, я розумію, що здатність чути шепіт внутрішнього голосу й робити крок у невідоме була головним чинником.

Ми з чоловіком були напівпенсіонерами. Він керував фірмою, що займалася знищенням шкідників, а я викладала гру на африканських барабанах. Наші діти вирости й жили самостійно. Ми мешкали в маленькому будинку в Сіетлі, де прожили останні двадцять п'ять років. Ми перебудували житло, коли виховували дітей, і вирішили, що воно чудово влаштує двох напівпенсіонерів. Будинок був за кілька хвилин від усіх

зручностей: торговельних центрів, театру, бейсбольного стадіону команди «*Mariners*» та ресторанів.

Під час відпусток, які ми проводили в незайманих та сільських регіонах Сполучених Штатів, я часто розмірковувала над тим, як це жити у віддалених районах, із зовсім іншим ритмом життя. Я не думала, що змогла б жити так далеко від цивілізації, але відчувала, що це було б дуже спокійне життя.

У 1999 році пішов у кращий світ мій тесть, залишивши нам ранчо у Вілксоні, що за годину їзди від нас. Вілксон — це давнє шахтарське й лісорубське містечко, кількість населення якого чотириста п'ятдесят осіб. Мені Вілксон здавався милим шматочком історії, але я не могла уявити, кому схочеться жити в такому маленькому місті.

Ми з чоловіком проводили всі вихідні, прибираючи в будинку тестя, і зрозуміли, що це була справжня скарбниця родинної історії та антикварних речей. Провели там багато чудових вихідних, працюючи й наводячи лад. Будинок стояв на пів акрах землі, що межувала з ділянкою завбільшки дванадцять акрів. Місцеві казали нам: «Ви закохаєтесь у Вілксон і одного дня сюди переїдете». Я була нажахана думкою про переїзд зі свого любого приміського будинку з усіма зручностями, що були необхідні для працелюбного, продуктивного й творчого життя.

Минули місяці. Щонеділі, коли ми їхали до нашого будинку в Сієтлі, я відчувала стрес, мені здавалося, наче мене замикають, коли поверталася у світ широких шосе та вихлопних газів. Ми нетерпляче чекали на наступні вихідні, щоб знову опинитися серед пагорбів, лісів та привітних людей Вілксона. Зрештою, усе ж таки вирішили залишити ранчо у Вілксоні як замський будинок, де могли б проводити вихідні.

І тоді події почали розвиватися швидко. Я відчула, наче мене підхопила течія, яку я не могла контролювати.

Відчувала непевність через наше рішення переважно тому, що будинок тепер був додатковою витратою, і я більше не почувалася в ньому як удома. Одного дня, виглядаючи з вікна тестевого будинку, я попросила Бога дати мені знак, чи правильний вибір ми зробили. І за три хвилини над пасовищем біля нашого вікна з'явилася веселка!

Невдовзі нам стало відомо, що місто Вілксон намагалось придбати дванадцять акрів, які прилягали до житла мого тестя, щоб забудувати цю територію. Ми об'єдналися з сусідами, аби протистояти цьому, бо відчували: якщо будівництво почнеться, то мирна сільська атмосфера, до якої ми так почали прагнути, буде зруйнована.

Якось уранці, після зустрічі в міській раді, ми з чоловіком прокинулися, глянули одне на одного і в унісон промовили:

— Давай придбаємо ті дванадцять акрів і зведемо будинок нашої мрії.

Звідки взялася ця ідея? Тепер я знаю, що це був ще один крок у диво. На цих дванадцяти акрах протікала захищена законом річечка, в якій водився лосось (я маю бути біля води), розкинувся ліс на узгір'ї зі старими кедрами (мій чоловік мусить бути біля лісу), стояв старий амбар (мій чоловік завжди любив старі амбари), а ще були стада лосів та оленів, орли, койоти, перепілки й прекрасне пасовище. Разом з цим рішенням прийшло усвідомлення, що нам хочеться жити тут постійно! Без зайвих роздумів ми за тиждень продали будинок у Сієтлі, розібрали двадцятип'ятирічні завали речей і переїхали на ранчо у Вілксоні, щоб жити там і звести свій новий дім.

Того року ми вирішили взяти двотижневу відпустку, для того щоб розчистити ожинові хащі на купленій місцині. Планували приїхати туди 12 вересня 2001 року. А 11 вересня 2001 року світ, яким ми його знали, зник

після терористичної атаки на нашу країну. Я так вдячна за те, що в нас було наше прекрасне пасовище та узгір'я, де ми працювали в наступні дні. Це був справді зцілювальний досвід. Одного спекотного дня ми сиділи на узгір'ї, пили воду й трохи відпочивали, коли дзвони почали бемкати в пам'ять про жертв 11 вересня. Моє серце стислося від суму, радості та умиротворення — цілого калейдоскопа емоцій.

Після того все розвивалося з шаленою швидкістю — обрати креслення для будинку нашої мрії — ми хотіли криту веранду, величезні вікна, щоб можна було бачити зірки, горище, джакузі та французькі вікна з нашої спальні на веранду... зробити так, щоб наш план накреслили й схвалили, знайти екскаватор, будівельника, підрядників — придбати приладдя, освітлення, сантехніку, фарби, шпалери... та керувати всім цим. Ми з чоловіком добряче попітніли й за два роки вже мали будинок мрії. Усе вдалося буквально гладесенько-рівнесенько: у нас не трапилося жодної з тих катастроф, про які розповідають люди, що будують власний дім. Процес розгортався так легко, що я зрозуміла: усе буде добре. На кожному етапі все складалось одне до одного. Нам удалося звести прекрасний дім за ті самі гроші, які ми отримали за наш маленький будинок на триста тридцять п'ять квадратних метрів у Сієтлі.

Маю сказати, що одного літнього дня, посеред будівництва, я сиділа на веранді й розмірковувала, як мені вдалося потрапити в цю мить свого життя, і дякувала Богу за такий поворот подій. На хвилюк заплющила очі, а коли знову розплющила, то побачила оленя, який стояв так близько, що його можна було торкнутися.

Ми без проблем продали дім мого тестя і тепер живемо на дванадцяти акрах, у будинку нашої мрії. Ця неймовірна низка подій трапилася тому, що я та

мій чоловік дозволили собі вийти із зони комфорту, коли наші внутрішні голоси спонукали нас.

Зараз, сидячи за столом, я дивлюся на узгір'я та на сусідських коней, слухаю перепелиний спів, а ще чекаю на щоденний візит лося та оленя. Я така щаслива, що ми прислухалися до своїх сердець і дали змогу диву трапитися. Ми знайшли своє благословення!

МАРДЖІ ПАСЕРО

# 16

## *Уроки життя від лабрадора*

Будьте задоволені тим, що маєте,  
радійте тому, як усе складається.  
Коли ви зрозумієте, що вам  
усього вистачає, весь світ  
належатиме вам.

*Лао Цзи*

У штаті Орегон кілька років тому троє скелелазів зірвалися з гори Маунт-Гуд, прокотилися близько двохсот метрів по снігу та льоду. Після того, як вони провели ніч на схилі гори під час хуртовини, коли пориви вітру сягали ста тринадцяти кілометрів на годину, сигнали їхнього передавача перехопили рятувальники внизу.

Незважаючи на модні технології, що допомогли визначити розташування постраждалих, один із рятувальників похвалив чорного лабрадора-ретривера на ім'я Вельвет, який супроводжував скелелазів і провів з ними ту важку ніч.

— Цей собака, напевно, урятував їхні життя, — сказав він.

Що мені подобається в цій історії, крім того, що всіх урятували й що всі були живі-здорові, то це те, що Вельвет стала героєм просто тому, що була собакою. Ніхто не згадував про її надзвичайну мужність, розум чи особливі навички. Як виявилось, найважливішою технікою виживання, якою володіла Вельвет, було притискання. Вона вирушила в гори зі скелелазами, і коли стало непереливки, то Вельвет, собака-рятівниця, лежала, притиснувшись до людей, і ділилася з ними своїм теплом холодної ночі.

Хоча моя чорна лабрадорка ніколи не рятувала мого життя на висоті трьох з половиною кілометрів, вона не раз приходила мені на поміч, коли я відчувала, що наближається сум. Для Ліззі, як і для Вельвет, це природно, так само природно, як вилизувати бруд з лап або качатися на підлозі й тертися спиною, якщо та свербить.

Коли життя стає занадто складним, коли справ, що вимагають мого часу, назбирається більше, ніж годин у добі, на допомогу мені поспішає Ліззі зі своїми пропозиціями, розмахуючи хвостом і розбризкуючи слину. Якимось чином вона знає, що немає нічого кращого за прогулянку, коли потрібно пригальмувати, подихати свіжим повітрям і, як кажуть, зупинитися понюхати троянди (хоча я сумніваюся, що Ліззі зупиняється, щоб понюхати саме троянди).

Щодня вона нагадує мені, що, коли хтось заходить у двері, повертаючись додому з роботи чи школи або просто завітавши в гості, існує лише один спосіб зустрічі — щасливе обличчя. Немає значення, який день у неї був — чи провела вона весь час на вулиці, чи була замкнена вдома, Ліззі завжди підбіжить до дверей і виляє на будь-кого, хто ввійде, усю слиняву любов свого собачого серця.

У світі Ліззі не можна гаяти ні хвилини на дурні дрібниці, що можуть з'їсти її час, коли є стільки речей,

які можна з'їсти з більшим задоволенням. Просто киньте їй у миску корму з того гігантського мішка, налейте трохи води в іншу миску й дивіться, як усе це зникне. Та сама їжа, ті самі миски, та сама сповнена ентузіазму реакція щодня. Чом би не радіти тому, що маєш?

Вона застосовує свої найкращі техніки з підняття настрою, коли я сиджу за столиком в алькові на кухні. Ось я допомагаю з домашніми завданнями, пришиваю стрічки до балеток, займаюся рахунками чи просто відпочиваю з книжкою. І вже наступної миті ця гігантська гора хутра падає біля мене, обіймає своїми лапами мою ногу, наче говорячи: «Саме час відпочити. Чому б тобі не залишитись у такому положенні?» Мені подобається думати, що вона обіймає мене.

Насправді, якщо все інше не спрацює, рішення Ліззі настільки просте, наскільки й ефективне. Немає значення, чи ви перебуваєте в процесі ранкових зборів, у процесі перегляду фільму, у будь-якому процесі, — за винятком, звичайно, вечері. Просто поспіть. Подрімайте. І коли ви знову приєднаєтеся до решти світу, то, безумовно, повернете пружність своїй ході.

Ліззі, як ніхто інший, нагадує мені, наскільки нам справді потрібно залишатись у контакті з нашим простим життям у цьому складному світі. Як показала Вельвет, для того, щоб бути героєм, досить бути тим, ким ти є. І поки є їжа в мисці, тепле ліжко, де можна згорнутися калачиком, та хтось, кому можна помахати хвостом... Ну справді. Життя прекрасне.

РІТА ЛУСЬЄ

# 17

## *Хотіти чи мати*

Якби половину бажань людини було виконано, це збільшило б її проблеми вдвічі.

*Бенджамін Франклін*

— Мамо, я не можу дочекатися, коли розсікатиму та палитиму гуму перед своїми друзями на новенькому *Porsche*, — заявив шістнадцятирічний Стів, який склав водійський іспит штату Флорида й саме зараз віз нас у нашій старенькій машині додому. Я глянула на захоплене обличчя сина, який уявляв собі свою майбутню машину.

— Сподіваюся, ти отримаєш свою машину мрії, — сказала я, — але *Porsche* — дорога машина, і тобі доведеться наполегливо працювати, щоб її мати.

Упродовж наступних років Стів досяг успіху. Після старшої школи йому дали повну стипендію на навчання у престижній Академії берегової охорони, а також він здобув звання енсіна. Пізніше здобув ступінь з *MBA* та магістерський ступінь в інженерії і був за-

прошений у велику корпорацію. З появою дружини та сина до понаднормової роботи додалися ще й родинні зобов'язання.

Одного дня він зателефонував мені, його голос звучав щасливо:

— Мамо, привіт! Я запрошую вас із татом до нас на вихідні. Ендрю дуже хоче погратися зі своїми дідусям та бабусею, а Стефані бажає, щоб ви завітали на вечерю в п'ятницю.

— Ми приїдемо.

Нас зустріли теплими обіймами, а потім Стів попросив мене підійти до гаража. Я помітила загадковий вираз на його обличчі.

— Мамо, я хочу тобі дещо показати.

Він відчинив двері гаража.

Я зойкнула, і в мене відвисла щелепа. Переді мною стояв срібний кабриолет *Porsche* з відкидним дахом.

— Стіве! Яка розкішна машина! Твоя мрія здійснилася!

Син усміхнувся. Я побачила сльози щастя в його очах.

— Ця *911 Carrera 4 Cabriolet* у чудовому стані. З пробігом. Одна з найшвидших машин на дорозі. Я купив це авто за гарні гроші, майже за половину від його первинної ціни в сто тисяч. Зараз покатаю тебе й покажу, що може ця машина. А татка покатаю пізніше.

Пристебнувшись у цій модній спортивній машині, я уважно подивилася на захоплене обличчя мого сина, як дивилася того дня, коли він отримав посвідчення водія і мріяв про цей автомобіль. Тоді Стів завів двигун, і ми рвонули. Коли мою голову притисло до крісла, я вхопилася за ручку дверей, щоб зберегти рівновагу.

Спершу ми розігналися з нуля до ста кілометрів на годину на відкритій ділянці дороги. Потім помчали по крутому мосту, і я злякалася, що машина зараз злетить,

так швидко ми їхали, але потім Стів приглушив двигун. Зрештою він зробив швидкий розворот на сто вісімдесят градусів на закинутій парковці, і ми поїхали додому.

— Ого! Незабутні враження! — мовила я, вилізаючи з ківшеподібного крісла.

— Ця машина перевершила всі мої сподівання, — сказав Стів з гордістю.

Прийшовши в гості за кілька місяців, я стояла поруч зі Стівом у гаражі й хвалила його незрівнянний спортивний автомобіль. Я не була готова до того, що він скаже.

— Я вирішив продати машину, — оголосив син.

— Чому? — запитала я, не вірячи власним вухам.

— У мене немає часу, щоб зазнавати від неї задоволення, а як сімейна вона надто мала.

А тоді, подумавши хвилю, Стів поділився зі мною важливим уроком:

— Я зрозумів, що хотіти *Porsche* було значно веселіше, ніж мати його.

МІРІАМ ГІЛЛ

# 18

## *Об'їзд через Болівію*

Коли на дорозі перешкода,  
об'їдьте її.

*Барбара Буш*

Колись у мене була чудова робота. Щодня я бралася за неї з ентузіазмом і готовністю виконати свої завдання. І назавтра виконувала її з тим самим захопленням, що й сьогодні.

Цей прекрасний період тривав приблизно вісім років. Потім усе пішло інакше. Моя робота почала скидатися на кошмар. Керівництво, що змінювало рішення, наче флюгер, перетворило наш щирий і згуртований колектив у незадоволених та обурених працівників. Я тепер була ходячою скаргою і запрошувала родичів та друзів послухати, як мені погано ведеться на роботі й у житті. Ви можете уявити, якою популярною я стала.

Десь у той час відбулося дещо, що здалося мені малозначущим. Я щойно повернулася із чудової шеститижневої поїздки за обміном до Мексики й презентувала

звіт у місцевому Ротарі-клубі<sup>1</sup>, який сплатив за цю поїздку.

Того вечора серед слухачів був і мій пастор. Після доповіді він підійшов до мене й сказав:

— Ліндо, а я й не здогадувався, що ти володієш іспанською. Розумієш, наша церква щороку відправляє до Болівії команди медиків та будівельників. У нас ніколи не було людини, яка б хоч трохи вміла говорити іспанською. Ти не хотіла б поїхати з нами цього року?

Я чула про цю поїздку й знала, що вона буде важкою, складною, і зовсім мені не сподобається. Але з увічливості відповіла йому, що подумаю про це.

— Гаразд, запитаю тебе пізніше, — мовив пастор, відходячи.

І він запитав. Наступного ранку о 8:15 пастор уже сидів у моєму кабінеті. Розказав мені про плани на рік: укомплектувати штат медичної клініки й побудувати церкву в Колкеамайя, бідному селищі високо в Андах.

— Ми спустимося по річці на плотах, до ділянок роботи діставатимемося пішки й спатимемо на солом'яних матрацах. Можливо, там будуть туалети, а може, й ні. Але подорож буде захопливою, і я знаю, що вона тобі сподобається, — сказав він мені.

Я ввічливо вислухала, проте подумки промовила: «Нізащо у світі». У той час я була мандрівницею-білоручкою. Життя в наметах та спуск на плотах — то все було для мого чоловіка та синів, відчайдушних туристів. Я сказала пасторові, що обміркую його пропозицію.

Незважаючи на труднощі подорожі, я почала думати про поїздку. Зернятко, яке пастор посіяв у мені, стало проростати. Я сказала собі: «Вирушу в цю по-

---

<sup>1</sup> Ротарі — міжнародна неполітична й нерелігійна благодійна організація, мета якої полягає у згуртуванні успішних підприємців для надання гуманітарної допомоги по всьому світу. (Тут і далі прим. ред., якщо не зазначено інше.)

їздки, щоб зробити перерву, щоб дистанціюватися від роботи. Можливо, вона допоможе мені вирішити, як діяти далі».

Я зважилася поїхати з дуже егоїстичних причин. Поїздка мала стати відпусткою від моєї роботи та нещастя. Я домовилася із собою. Якщо справи на роботі підуть краще після мого повернення, то я знатиму, що проблема була в мені, і покину цю роботу.

Мій чоловік із синами подумали: «Вони відправлять її додому на першому ж літаку. Їй не вдасться. Вона не витримає».

Але мені вдалося. Я здивувала себе й родину. Це був неймовірний досвід!

Під час подорожі ми пережили всі пригоди, що мені їх обіцяв пастор, і навіть трохи більше. Я працювала з людьми, які жили в надзвичайній бідності. Більшість із них були пастухами або вели натуральне господарство. Вони мешкали в мазанках під стріхою, спали на твердій земляній долівці, мали всього кілька ковдр, щоб зігрітися, і зазвичай їли одну просту страву на день. Незважаючи на все, ці люди були щасливими, навіть радісними, і жили так, наче не мали турбот.

Їхнє щастя було для мене загадкою. Вони нічого не мали й були щасливими. Я мала все, чого не було в них, і почувалася нещасною.

Я довго й прискіпливо вивчала себе в дзеркалі. Те, що в ньому побачила, було не вельми приємним. Я запитала себе: «Що не так із цією картиною? Що не так зі мною?»

Правда виявилась огидною. Вона стосувалась его, статусу, грошей та показухи. Мої пріоритети були перевернуті з ніг на голову. Я мала серйозно подумати й здійснити істотні зміни.

Коли я повернулася на роботу, на мене чекала інша несподіванка. Замість покращитися, ситуація погіршилась іще більше. Я не думала про такий варіант.

Рішення піти з роботи далось легко, а от фінансові наслідки — ні. На щастя, мій чоловік проявив підтримку, і ми скоротили наші витрати ще до того, як це стало модно.

У мене не було постійної роботи протягом двох років. Мій об'їзд через Болівію збив мене зі швидкого шляху до слави й багатства. Те, що я дізналася під час подорожі, дало мені багату поживу для роздумів.

Я зрозуміла, що гроші — це всього-на-всього річ. Люди, родина, друзі та стосунки з ними є важливішим за всі гроші. Я дізналася, що мені найкраще пасує просте життя, тож тепер радію меншому. На моїй новій роботі отримую значно менше і маю менше переваг — і я щаслива. Цікаво, що люди навколо мене так само щасливі!

Інший плюс: я дізналась, як долати труднощі, від найкращих учителів — і мені це подобається! Я повертаюся до Болівії так часто, наскільки це можливо, щоб освіжити своє розуміння того, що насправді важливо й що правильно в цьому житті.

Отже, якщо ви вийдете на важку, кам'янисту дорогу у своєму житті, продовжуйте йти, крок за кроком. Можливо, ви, як і я, знайдете об'їзд, який приведе вас до простого, щасливого та сповненого пригод життя.

ЛІНДА Е. АЛЛЕН

## *Жити на повну ставку*

Гадаю, маленьке спрощення стане першим кроком на шляху до раціонального життя.

*Елеонора Рузвельт*

У мене гупало серце, коли я чекала, поки вона відповість на мій дзвінок.

— Вікі, привіт! Як твій малий?

— Кім, він просто надзвичайний. Правду кажучи, саме тому я й телефоную. Хочу обговорити варіанти мого виходу на роботу. Не можу уявити, як щодня залишатиму його на весь день.

Я говорила про те, як добре бути мамою. Поки вона слухала, я торохкотіла, наскільки мені подобається проводити час з моїм синочком, ходити з ним на прогулянки, бачити, як він усміхається, і відчувати, як його пухкі рученятка хапають мене за палець.

Після цього запропонувала їй таке: часткова зайнятість на посаді директора з маркетингу торговельного центру, яку я розділю з іншою людиною, що теж працюватиме на пів ставки.

Продовжуючи теревенити, я розповіла про статтю, де писали, що гарна альтернатива для амбітних мам, тобто для тих, які хочуть мати і сім'ю, і кар'єру, а також спростити собі життя, це ділити обов'язки з іншими.

Вона мовчала.

Коли я зрештою вичерпала свій запас доказів, то сподівалася, що переконала її в тому, наскільки складно буде працювати повний робочий день на такій відповідальній посаді й одночасно виховувати дитину. У мене перехопило дихання, поки я чекала на її відповідь.

— Вікі, ось що я думаю. Вважаю, що ти маєш бути зі своєю дитиною, а якщо захочеш — можеш знову писати на замовлення. Я знаю, що ти вже довгий час хотіла бути мамою, і мені здається, що все ж таки маєш використати цю можливість. Ми обидві знаємо, що директор з маркетингу — це посада з повною зайнятістю, не частковою.

Тієї миті я відчула неймовірне полегшення. Глибоко видихнувши, усміхнулася чоловікові, який сидів поруч зі мною, спостерігаючи за моєю реакцією. Притисла телефонну слухавку підборіддям, показала великий палець і губами промовила: «Так!»

— Гарзд, Кім, гадаю, ти маєш рацію. — Я вдала, що розчарована. — Мені просто треба було обговорити з тобою цей варіант, бо я знаю, що не готова повернутися до роботи на повну ставку.

— Розумію тебе, Вікі. Думаю, ти вирішила правильно. Хоча ми всі будемо за тобою сумувати, та я гадаю, що це на краще.

Вона з розумінням поставилася до мого рішення покинути кар'єру. Здається, моя начальниця знала, що я піду з посади директора з маркетингу торговельного центру, бо вже визначила, ким мене замінити, і запропонувала написати мені рекомендаційні листи.

Поклавши слухавку, я підбігла до чоловіка й обійняла його, ненароком вибивши пляшечку з молоком із

рук маленького Люка, який глянув на мене широко розплющеними очима. Я підхопила його на руки й танцювала по кухні, а він міцно тримався за мене.

Ось уже десять років я теж «тримаюся», тримаюся за це нове, простіше життя, бо воно принесло зміни, яких я навіть не могла уявити.

З того дня, коли я вирішила спростити своє життя, минуло понад десять років. Хоч мені й довелося відмовитися від деяких зручностей, рішення залишитися вдома з Люком, а пізніше і з Лізетт, принесло в моє життя багатство, якого я не могла собі уявити.

З мого ранку зникли поїздки до ресторанів, які продають їжу «з собою», щоб придбати швидкий, але дорогий сніданок. Я більше не мала витрачати занадто багато грошей, купуючи гігантську кількість одягу, щоб потім страждати через те, що не можу дібрати ідеальний ансамбль для ділового костюма. Тепер мій ранок складався з обіймів, оповідей та прогулянок у парку.

Люк спить удень, і цей час я використовую, щоб писати й грати на піаніно, яке ще донедавна збирало пил у підвалі. У моїх днях не стало зустрічей з емоційно виснаженими власниками магазинів, жонглювання цифрами маркетингового бюджету, перегонів під час «Виставок наречених» та сезонних розпродажів, коли я намагалася задовольнити сотні людей, тим часом виснажуючи себе.

До появи Люка та Лізетт обід означав дорогу зустріч за їжею, яка проходила за довгим столом для нарад із продавцями торговельного центру та працівниками. Тепер обід відбувався на скатертині для пікніка на траві й складався з арахісової пасти, сендвічів з варенням та пляшечок із соскою, наповнених апельсиновим соком.

Минулі мозкові штурми на тему «Як розтягнути дев'яносто тисяч доларів маркетингового бюджету» поступилися місцем сеансам з розвитку розумових

здібностей мого чотирирічного сина, який вивчав літери під час перегляду «Вулиці Сезам» та «WordWorld».

Наші розмови «про бюджет» включають теми на кшталт «Чому поїздка на велосипедах до місцевої пекарні не має завершуватися сваркою через те, що треба купити: кремове тістечко “Бісмарк” за сімдесят п’ять центів чи пончики з глазур’ю та цукровою пудрою за тридцять центів». У підсумку (і це лише за п’ять хвилин розмови, а не за кілька тижнів обговорення бюджету) було вирішено, що пончик є значно кращою інвестицією.

Що ще відрізняє мої теперішні дні від минулих, то це те, що нині я молюся, аби двоє моїх маленьких працівників подрімали довше, щоб у мене було більше часу на письмо.

Звичайно, мій робочий день подовшав. Порівняно з розкладом «з 9:00 до 18:00», тепер я працюю з 8 ранку до 21:30, коли двоє моїх маленьких підлеглих лягають спати. Але зараз мої дні закінчуються з відчуттям досягнення, відчуттям того, що я зробила кращими два життя, які благословили моє власне.

Мої вечірні години тепер складаються з домашніх родинних вечер, а не з чекання в черзі у фуд-корті, аби знову перекусити на ходу, та перевірки, чи вистачить мені часу на справи, щоб повернутися додому до шостої вечора.

Але замість усіх цих «захопливих» речей, якими я займалася, у мене є нові справи. Наші прибутки зменшилися майже вдвічі, проте ми, як не дивно, зекономили більше грошей і виплатили кредит за будинок, просто скоротивши витрати на всілякі по-рожні дурнички.

Дорогими відпустками та новими автомобілями я більше не захоплююся, бо маю досить речей, які надихають мене в цьому новому спрощеному житті, — перші слова, перші кроки й навіть перші падіння, за

якими обов'язково йдуть обійми та поцілунки пухкеньких щічок.

Тепер я чекаю на велосипедні поїздки до парку та вилазки до крамниці в нашому, саме так, мінівені (вживаному, з невеликим пробігом), в якому значно більше місця, ніж у колишньому ефектному, але дуже вибагливому до пального *SUV*.

Вечори заповнені купанням у ванні й конструкторами *Lego*, а в особливих випадках — діснеївськими мультиками про принцес та бажання, що здійснюються.

Звичайно, моє життя було більш насиченим перед тим, як мені спало на думку зробити той важливий телефонний дзвінок колишній начальниці, але я не обміняла б свого нового — і спрощеного — життя ні на що у світі.

ВІКТОРІЯ ЛА-ФАВ

# 20

## *Кекси й карма*

Ми маємо вчитися бути  
для себе найкращими друзями,  
бо надто легко стаємо своїми  
найгіршими ворогами.

*Родерік Торп*

Для більшості дорослих виконувати свої професійні, подружні, батьківські, господарські та громадські зобов'язання може бути не просто важко, а навіть виснажливо. Оскільки я була однією з тих мам-дружин-працівниць-домогосподарок, які не вміють говорити «ні», то виробила бойову техніку, що давала мені змогу виконати всі зобов'язання з військовою точністю та ефективністю.

Звіт на двісті сторінок на наступний ранок? Не проблема! П'ять тисяч кексів для дитячого садочка на завтра? Легко! Я розробляла план битви, атакувала й не брала полонених. Що там наступне: засідання шкільної ради, асоціації домовласників, бойскаутів? Я почувалася невразливою. Але де поділася радість?

Так, я була суперпродуктивною. Але, незважаючи на те, що робила для інших, хоч і коштом свого фізич-

ного й душевного здоров'я, почувалася спустошеною, розгніваюю та недооціненою. Тепер я знаю, що в цьому тільки моя вина.

Коли новина про те, що я маю рак молочної залози, змусила мене зупинитись, я вирішила, що повинна добре подумати про своє життя або хоча б про те, що від нього залишилося. За наказом лікаря — зменшити стрес і краще піклуватися про себе — я нарешті зрозуміла, що мушу легше ставитися до життя. І тоді відкрила дивовижне явище, що зветься «кармою».

Я не знаю, кому стрельнула в голову ідея, що енергія, яку ви посилаєте до Всесвіту, щодня повертатиметься вам сторицею, але той, хто це придумав, молодець. Він був на сотні світлових років попереду всіх нас.

Спершу мені не дуже вірилося в це, бо не може ж усе бути так просто, але в мене саме закінчились ідеї, і я відчайдушно намагалася розрулити своє життя. Отож, я ввела маленьку поправку до свого ранкового ритуалу: почала дивитися в дзеркало й запитувати себе, яке почуття хотіла б повернути собі сьогодні. І відповідь завжди була одна: «Радість!»

Звичайно, перш ніж ділитися радістю, я мала її спочатку знайти. І саме це й зробила. Насамперед, щоб звільнити місце в серці, відпустила гнів, який стримувала довгі роки. Потім змінила роботу на таку, від якої зазнавала більше задоволення і яка підживлювала мій творчий дух.

Позаяк я нещодавно злякалася за своє здоров'я, то зрозуміла, що час надто коштовний, аби його марнувати. Тож тепер проводжу дорогоцінні миті з людьми, яких люблю, оточую себе наставниками та близькими друзями, що діляться зі мною натхненням, сміхом і радістю, а ще є потужною підтримкою на всі випадки життя.

Присвячувати свій час і талант допомозі іншим досі є одним із моїх життєвих пріоритетів. Якщо робити

це з правильним настроєм, то така інвестиція приносить великі дивіденди радості. Однак, замість говорити «так» на кожне прохання, я обережно обираю ті проекти, що найкраще лягають мені на серце. Тому не просіть мене, будь ласка, спекти кекси. Я залюбки їх їм, та не дуже люблю готувати. Натомість охоче допоможу з мистецьким проектом.

Старих звичок важко позбутися, особливо в моєму віці. Але, хоча мені й знадобилося понад п'ятдесят років, щоб знайти шлях до щасливого життя, я відчуваю всеохопну вдячність. Щодня дивлюся в те дзеркало й ставлю собі те саме запитання, і відповідь наповнює моє серце радістю. І якщо ця радість з'являється у вигляді кекса, який випік хтось інший, то це навіть іще краще!

ГЛОРІЯ ГАНДЕР ЛАЙОНС

# 21

## Моє маленьке місто

Доброта — це золотий ланцюг,  
яким поєднано суспільство.

*Йоганн Вольфганг фон Гете*

Хоча більшість університетських міст — це шалені, розмаїті, прекрасні місця, проте Арката в штаті Каліфорнія, напевно, трохи шаленіша, розмаїтіша та краща за інші. Арката, в якій є Державний університет Гумбольдта, що нібито навіки застиг у 1960-х, — це прихисток для студентів, викладачів, хіпі, художників, музикантів, вирощувачів марихуани та замріяних містиків. Тут також мешкає багато «старших громадян». У місті цілком нормально побачити жінок поважного віку з кульчиками в пупку, проколотими язиками й сережками в бровах, а також старих чоловіків, густо прикрашених татуюваннями та сивими дредами. В Аркаті раді всім.

Люди, які одного разу побували тут, повертаються знову й знову. Або взагалі осідають назавсім. Містечко вмiє заманити, змусити насолоджуватися життям.

Цього не можна пояснити, це схоже на ефект, який справляє кисень на великій висоті, або на те, що відбувається з каченям, яке причепилося до собаки, бо вважає, що то його мати. Це зветься імпринтингом.

В Аркаті завжди щось діється. Місто рясніє силою-силенною футбегерів, гравців у фрісбі, вуличних барабанщиків, скейтбордистів, багатодітних матерів та змінених алкоголем волоцюг. Більшість із них тусується біля супермаркету або на площі, поруч яскраво пофарбованих автобусів та пікапів, з яких продають шаурму, поки їхні собаки бігають навколо них. У центрі цього збіговиська стоїть бронзова статуя президента Вільяма Мак-Кінлі, а десь неподалік зазвичай сидить якийсь музикант із погано налаштованою гітарою і наспівує псевдонародну баладу, в якій дуже мало сенсу, якщо він там узагалі є.

Одні називають Аркату Містом дурнів. Інші — Північним Гейт-Ешбері<sup>1</sup>. Я ж називаю це місце домівкою. Для мене справжнє щастя зводиться до однієї простої речі — міста, в якому я виріс.

Арката — це місто з великим серцем. Воно завжди було гарним пристановищем для народу, якому не пощастило знайти роботу або принаймні милостиню. Люди, які тут живуть, терпіти не можуть, коли хтось ходить голодним або не має даху над головою. Кожен у цьому місті призначений для того, щоб допомогти іншому й урятувати планету. Тут є громадські рухи за те, щоб зберегти поганку, нагодувати пустельного карпозубика та допомогти совам з волохатими вухами. Жителі Аркати встановлюють сонячні панелі на своїх дахах, варять біодизельне паливо й вивішують веселкові прапори в себе на дверях. По всьому місту ви знайдете представництва «Food for People» (продо-

---

<sup>1</sup> Натяк на район у Сан-Франциско, який вважають колискою культури хіпі.

вольчий банк округу Гумбольдт), фермерські ринки, де овочами обмінюються так само часто, як обіймами, та щорічний Фестиваль устриць затоки Арката, на якому відбувається багато танців і навіть трохи джайву. Тут також є такі незвичні та особливі свята, як День несвятого Валентина, День припинення ненависті на дорогах, Місяць поінформованості про майбутній рівень води в океані, На роботу — на одноколісному велосипеді, Убий свій телик та моє улюблене свято — День звільнення грудей.

Громадяни Аркати не заробляють на життя ф'ючерсами, апаратами для засмаги чи експлуатацією працівників із країн третього світу. Вони не носять костюмів від *Prada* та дорогих дизайнерських сонцезахисних окулярів. Також не їздять на автівках «хаммер», не носять хутро, не вмикають свої термостати на двадцять градусів узимку. Містяни живуть на веганських дістах, пишуть петиції з вимогою зняти асфальт із вулиць, побудувати прихистки для бездомних та їздять на своїх велосипедах до магазинів, де продається тофу, і назад.

А ще люди Аркати — затяті екологи. Вони переробляють усе: від стічних вод, пластику та алюмінію до скла, картону, залишків їжі й обрізків нігтів. Народжують удома без стимуляції, їдять веганські салати з кіноа, п'ють женьшеневий чай і виробляють власне мило. Прибирають сміття на пляжах, хоч їх про це ніхто не просить, проводять демонстрації за мир і святкують рівність та різноманітність у їхніх численних формах. Жителів Аркати називали і язичниками, і хіпі, і довбаними захисниками навколишнього середовища. Вони вважають ці прізвиська компліментами.

Ви можете сказати, що нема значення, чи існують досі такі міста, як Арката. Зрештою, святкування миру, любові та різноманітності в місті, де проживає менш ніж десять тисяч людей, це лише малий крок

у правильному напрямку, а не повномасштабна революція. Але для тих, хто тут мешкає, у житті головне — любов та братерство, а ще захват, який відчуваєш, розуміючи, що на світі дотепер є гарні люди.

Це відчуття, що справляє тривале враження на всіх, хто відвідав місто Арката. Не тому, що воно навчає їх чогось нового, а тому, що навчає істини, яку вони давно забули: якщо хочеш змінити світ, то маєш із чогось почати.

ТІМОТІ МАРТІН

## Розділ 3

# ЗНАЙДИ СВОЄ ЗАХОПЛЕННЯ

Іди за своїм щастям, і увесь світ відчинить  
перед тобою двері там, де була стіна.

*Джозеф Кемпбелл*

# 22

## *Удавання*

Упевнено йди до своїх мрій.

Живи життям, про яке завжди мріяв.

*Генрі Девід Торо*

Одного разу посеред другого року навчання в коледжі я сидів за своїм робочим столом. З одного боку — ще не розгорнуті підручники з економіки. З іншого боку — дедалі більший стос карток з невивченими китайськими словами. Після місяців прогулів та відкладання на потім я опинився тут. За один тиждень мені треба було освоїти обсяг інформації, який вивчали протягом цілого семестру. Я почувався жалюгідно. Загнаний та стривожений, усе, чого тоді хотів, — вискочити з крісла й ходити сюди-туди. Хотів бути деінде. Але це було те життя, яке (так я переконав себе) треба прожити.

Якимось чином я пережив той жахливий тиждень і склав іспити.

Коли я був удома на зимових канікулах, ми з другом пішли випити пізньої години. У мене був задиристий настрій, я пишався, що мені вдалося вижити в цьому семестрі, хоч і був на волосину від провалу. Тож, коли інший наш приятель, обличчя якого було

залите кров'ю, показався у вікні, я кинувся назовні, щоб захистити його. І тут на мене напало двоє. Перший ударив прямо в лице. Коли я впав на землю, другий гепнув мене по голові.

Я потрапив до лікарні й, прокинувшись уночі, дізнався, що комп'ютерна томографія не виявила струсу мозку. Натомість виявила дещо куди гірше — пухлину.

Ніколи в житті я не відчував нічого схожого на той страх, який мене охопив тієї миті.

Моя перша думка була про смерть. Шість місяців чи рік? Наскільки це буде боляче? Коли я не зможу розмовляти? Коли втрачу здатність мислити?

Наступного дня я та мої батьки зустрілися з неврологами. Вони пояснили, що новоутворення міститься всередині мозку. Його неможливо видалити хірургічним способом. Незважаючи на великий ризик, я зробив біопсію. Вона була потрібна тільки для того, щоб визначити, чи є пухлина канцерогенною. Я прожив своє життя без єдиного симптому, тож це означало, що новоутворення або було там завжди, або з'явилося лише місяць тому. Коли я прийшов до тями після анестезії, усі навколо широко всміхалися. Пухлина виявилася доброякісною.

Я повернувся до коледжу й надолужив згаяне. Розгорнув і прочитав ті підручники, запам'ятав усе написане на тих картках. Але мені однаково бракувало захоплення навчанням та бізнес-кар'єрою, що, як гадали, на мене чекала. Кожні три місяці я робив томографію, щоб перевірити ріст пухлини. Понад рік вона була стабільною. Потім одного чудового ранку мені зателефонувала мама. Я чув, що вона плаче. Надійшли результати моєї останньої томографії. Пухлина була метаболічно активною.

Мене підкосило, як тієї ночі в лікарні. Я вдруге втрачав життя. До двадцять першого дня народження мені довелося піти з коледжу і пройти радіотерапію.

Було дивно проходити радіотерапію від пухлини, що ніколи не давала про себе знати жодним симптомом. Друзі та родина часто говорили про те, як це несправедливо — бути усунутим від дорослішання через такий жах. Я мав безкінечно багато часу, щоб подумати саме над цією точкою зору. Це був сюрреалістичний період у моєму житті, який я провів на холодних столах, споглядаючи за тим, як машини повільно крутяться навколо моєї голови; часи, коли я був утомлений настільки, що не міг вилізти з ліжка; енергійні часи, коли починали діяти нейростероїди.

Ця перерва в нормальному житті дала мені неймовірну можливість поміркувати про те, що таке щастя, мета й захоплення. Одного ранку я зрозумів, що думаю про той тиждень, коли з усіх сил готувався до іспитів. Чому я був таким жалюгідним? Чому я почувався загубленим? Я знав, що було щось важливе, через що в мене виникло бажання скочити з місця і ходити сюди-туди. Знав, що воно з'явилося ще задовго до коледжу, в одну конкретну мить мого дитинства.

Мені було п'ять років, і я знайшов книжку для підлітків, яку написав Ллойд Александр. Мого батька звать Ллойд, мене — Александр, і моїм дитячим розумом такий збіг сприймався як знак. Я мав стати письменником. Тож і почав писати історії. Я захоплено списував першу сторінку в своєму зошиті, переходив на другу й навіть, можливо, починав писати третю, перш ніж кидав історію на своєму столі. Найчастіше незавершеним виявлялося останнє речення, причому остання його літера була написана так криво, наче в цей момент якесь чудовисько відтягнуло мене від столу.

Замість дописати сторінку, я зривався на ноги й починав ходити сюди-туди. Починав розмовляти, розігруючи діалоги між персонажами, робив те, що

робили вони, і в одну мить уже грав їх. Це було наче наркотик. Я не міг функціонувати без своєї щоденної дози. Хоча всі в дитинстві й удавали когось разом із друзями — Могутніх Рейнджерів чи принцес, я завжди любив грати на самоті.

День за днем я розігрував цілі епоси, створював незліченні світи з правилами та мешканцями. Зазвичай мої персонажі настільки мене зачаровували, а історії настільки глибоко проникали в мої думки, що, довівши їхні подорожі до кінця, я починав усе знову. Я знову й знову програвав цілі оповідання, досліджуючи нові деталі та альтернативні фінали. Я так загубився у цих історіях, що, коли завершив їх розповідати, мені було вісімнадцять років, і я збирався до коледжу.

Моїм захопленням стало створення історій. На жаль, воно було заплямоване соромом через те, що я удавав себе вигаданими персонажами, давно вийшовши з п'ятирічного віку. Тому я поклявся покінчити з цим. Але коли на другому курсі сідав за стіл, щоб почати вчитися, то не хотів нічого, крім як знову взятися за удавання вигаданих персонажів. Та я не міг собі цього дозволити. Мені треба було працювати у фінансовій сфері, як мої батьки, і відповідати тому образу, який, на мою думку, повинен мати дорослий чоловік. Однак і це було лише фантазією.

Під час хвороби я знову почав грати в удавання. Але тепер була дисципліна, до якої привчив мене коледж. Я почав накопичувати сторінки усіяких нотаток, хронологій, замальовок. Поглинав книжки. Я не відчував такого захоплення дуже давно. І мені знадобилося небагато часу, щоб зрозуміти чому. Було очевидно, де у своєму короткому житті я знайшов найбільшу радість. Це було місце, в якому вже зберігалися безмежні обсяги моєї енергії. Тільки поринаючи у фантазію, я був по-справжньому щасливий. Однак

це було захоплення, якому я досі дозволяв існувати лише на маргінесі.

Через страх відмови, невдачі або боязнь зазнати болю я чинив спротив тому, що було для мене найприроднішим. Але був змушений відчутися всю крихкість життя у молодому віці, тож більше не переймався. Звичайно, легко не було. Повернувшись до коледжу, я завершив чотирирічний курс з літератури за три семестри. Я жив і дихав читанням, письмом та редагуванням. І досі маю багато страхів та сумнівів, але знаю, що успіх не приходить без ризику.

Мені пощастило з багатьох причин. Особливо я вдячний за здоров'я: радіотерапія відправила пухлину в ремісію, де вона, ймовірно, залишиться ще дуже довго. Понад усе я дорожу здобутою можливістю переоцінити своє життя. Мені була потрібна пухлина мозку, аби зрозуміти, що розповідання історій для мене стало чимось більшим, ніж просто дитячою забавкою. Я зрозумів, що бути успішним — це робити те, що робить тебе щасливим. Життя закоротке та надто непередбачуване, щоб витратити його на щось інше.

Тому я пишу й просто сподіваюся, що те, що я створюю, означає для інших те саме, що воно значить для мене.

АЛЕКСАНДР БРОКОУ

# 23

## *Це моя зупинка*

Хочете знати, хто ви такі?  
Не питайте. Дійте!  
Дія окреслить і визначить вас.

*Томас Джефферсон*

Моє двадцятитрирічне серце поволі розбивалось, як розбивалось уже багато років.

— Кейтлін, — зітхнула моя мати в телефоні, а тоді додала після паузи: — Якщо ти витрачатимеш час на ці дурниці, твій потяг знову піде.

Я глянула на поділ свого улюбленого костюма, того, що з чорною спідницею та світло-блакитним верхом з великими гудзиками. У куточках моїх очей почали бриніти сльози, проте я дуже сильно стримувалася, щоб не зірватись і не прокричати в слухавку щось негарне. Був обід, але офісом тинялася незвично велика кількість людей. Мій стіл стояв у самісінькому центрі. Що подумують люди?

Поки моя мати розпиналася, чому мені не варто вступати до магістратури на педагогіку й чому вона не може підтримати таке рішення, я зрозуміла, що хоч вона перебувала за більш ніж тисячу кілометрів звідси,

але й досі мала наді мною неймовірну владу. Саме в цю мить на мене зійшло прозріння. Це була мить, на яку довелося чекати аж сім років.

Я зрозуміла, що не можу й далі перейматися тим, що думають люди, навіть якщо одна з них — моя мати. В якийсь момент я мала нарешті зробити те, що сама вважала за правильне, навіть якщо не дістану благословення від одного чи обох моїх батьків. Вступ до магістратури на педагогіку був тим, що мені було потрібно. Я знала це й мала слухатися свого серця.

— Слухай, мам! Мені треба йти. Багато роботи.

З почуттям власної гідності й упевненості в собі я повісила слухавку.

Це був не останній раз, коли моя мати казала, що я роблю помилку, і намагалася допекти мені до живих печінок. Але це трапилося вперше, коли ставки були високими, а мені вдалося сказати «Досить!».

Я вірю, що моя мати завжди вважала, що дбала насамперед про мої інтереси, незалежно від того, чи ми обговорювали мою потребу схуднути, чи мій вибір коледжу, чи товариство, до якого я хотіла вступити, чи моє коло спілкування. Однак поступово я зрозуміла, що вона віддавала перевагу тому, чого бажала сама, а не тому, що було потрібно мені. І, чесно кажучи, мамин професійний та життєвий досвід не завжди був досить переконливим та глибоким, щоб виправдати ту значну вагу, якої я йому надавала.

Отже, того самого дня в 1994 році я вступила до педагогічного інституту ім. Дж. Л. М. Каррі в університеті Вірджинії. І дуже рада, що зробила це, бо не уявляю, що зі мною сталося б, якби я на це не зважилася.

Я розквітла в магістратурі. Одна з причин, чому я повернулася до цього закладу, в якому раніше здобула ступінь бакалавра мистецтв, полягала в тому, що тепер мені кортіло зробити все правильно. Я знала, що не змогла капіталізувати свій попередній студент-

ський досвід, оскільки вивчала не педагогіку, що цікавила мене найбільше, бо мої батьки змусили пообіцяти їм, що я не стану здобувати ступінь у сфері освіти. Я багато навчалася, коли була студенткою бакалаврату, але моє навчання нагадувало гігантську нескінченну рутину. Я мучилася, бо не могла знайти свою нішу: ні академічну, ні соціальну.

Коли я повернулася в магістратуру вивчати освітній дизайн, то швидко знайшла свою любов: мене захоплювали завдання, які я виконувала, мої викладачі спонукали мене на більше, мої одногрупники надихали мене. Інтернет та веб загалом набули значної популярності, і я годинами сиділа в комп'ютерній лабораторії й була у захваті від того, що розробляю вебінструменти для освіти. Від цієї роботи я діставала так багато задоволення, що занурилась у неї з головою.

Наступної весни, працюючи в комп'ютерній лабораторії, що займала весь мій час, я вхопилася за можливість пройти стажування у садибі Монтічелло й долучилася до розробки першого вебсайту будинку Томаса Джефферсона. Це стажування визначило і мій майбутній кар'єрний розвиток. Сидячи в тому ж кріслі в лабораторії, я також познайомила з своїм майбутнім чоловіком.

Уже сімнадцять років я та Марк живемо щасливим життям. Ми — горді батьки двох дітей, у районі, що нам подобається, побудували дім, який дуже любимо. Мені пощастило здобути різний досвід роботи, що спонукав мене виходити за власні рамки й давав змогу створювати продукти, за які я відчуваю гордість. Упродовж років я навчала вчителів, бібліотекарів, навіть дошкільнят.

Постоявши за себе й довірившись своїй інтуїції, я повернула собі власне життя і знайшла щастя. Я не лише встигла на потяг, а й дістала задоволення від поїздки.

КЕЙТЛІН МАК-ЛІН

# 24

## *Як я знайшла своє покликання*

Людина, що народжується  
з талантом, який можна застосувати,  
знайде найбільше щастя саме  
в ньому.

*Йоганн Вольфганг фон Гете*

Коли я пишу ці слова, моя перша книжка пішла в друк. Мені шістдесят п'ять років. Письменство — моє покликання, і воно звало мене до хрипоті п'ятдесят років, перш ніж я відповіла йому.

Я ненавиділа уроки англійської в школі. Чому нам викладали ті самі граматику, пунктуацію, правила вживання рік за роком? Що може бути нудніше за підкреслення членів речення, відмінювання дієслів та пошуки слів у словнику? У старшій школі я вже розуміла, що мені подобається писати, але не поєднувала цього з тими уроками. Я всотувала щорічні дози англійської мови, необхідні для складання випускних іспитів, не розуміючи, що в мене це гарно виходить. Навіть у коледжі страждала на заняттях з англійської

мови, а на лекції з сучасної літератури приходила в піжамі (під пальто). Я була зосереджена на мистецтві.

Я виросла в сім'ї алкоголіків і не навчилася планувати або завершувати проекти. Почувалася щасливою від того, що школа допомогла мені вирватись із цього середовища, однак не могла визначити, що хочу робити зі своїм життям. Хоча я непогано вчилася у старшій школі, відсутність дисципліни далася взнаки в коледжі. Якби ви побачили, як пізно вночі світяться вікна в корпусі факультету мистецтв, то це, напевно, була я: намагалася завершити свою картину на ранок.

Я виконувала всі свої завдання в останню хвилину, але мені подобалося писати реферати з курсу англійської мови на першому році навчання — і це навіть о першій годині ночі. Правду кажучи, цей предмет мені подобався більше за мистецтво. Я знайшла свою нішу в письмі, і чудовий викладач переконав мене замінити пари з фізкультури на пари з англійської. Поступово я виявила, що не тільки маю талант до складання слів разом, але й люблю англійську мову. Я відчувала механіку, ритм слів, і писання робило мене щасливою. Але, щоб знайти своє покликання, мені ще належало пройти довгий шлях.

Я погодилася написати велику наукову роботу, і моїм керівником став інший викладач англійської. Це був дипломний проєкт на здобуття ступеня з відзнакою, який мав бути незалежним дослідженням, і я могла отримати за нього «відмінно», «добре» або «незадовільно». Коли я віддала свою роботу на перевірку, викладач повернув її з єдиним коментарем угорі сторінки, в якому писав, що мій підхід до теми не спрацював. Іншими словами: починай знову. Я була принижена й до того ж не знала, як почати виправляти свій проєкт. У мене зникла мотивація, і я здалася. Мені запропонували проєкт на здобуття ступеня

з відзнакою, бо я була гарною студенткою, а я отримала «незадовільно». Я відчула біль невдачі, хоча цю оцінку ніколи не було оголошено.

Після коледжу я працювала вчителькою англійської, потім — журналісткою, на додачу до короткої кар'єри дизайнерки реклами. У 1978 році переїхала до Цинциннаті, не знаючи, що там триває шахтарський страйк і що роботи було мало. Я працювала на взуттєвій фабриці та в салоні краси, аж поки не знайшла роботу редакторки підручників. Коли почала діяльність у сфері освітнього видавництва, мені було тридцять три, і я знала, що знайшла професію, яка мені підходить, тож залишилась у ній на тридцять років.

Коли мені було за п'ятдесят, я почала думати про пенсію та другу кар'єру. Я виросла на пагорбах Західної Вірджинії і насправді не бачила світу. Досі отримувала насолоду від письменства й вела щоденник кілька років. Чому б не стати авторкою подорожньої літератури? Я була розлучена й жила сама відтоді, як виріс мій син. Кар'єра авторки подорожньої літератури здалася прекрасною ідеєю.

І тоді я дістала підвищення на службі. Моя нова посада редакторки-закупівельниці передбачала поїздки Сполученими Штатами, зустрічі з авторами й освітянами. Що може краще підготувати мене до нової фази в моєму житті? Я насолоджувалася новими містами, завжди заощаджуючи собі час на те, щоб познайомитися з кожним із них: Мемфісом, Міннеаполісом, Сан-Дієго, Сан-Антоніо й Сієтлом; Лас-Вегасом, Новим Орлеаном, Нью-Йорком та багатьма іншими. Зазвичай я обирала автобусні екскурсії. Під час мандрів робила нотатки, щоб попрактикуватись у письмових розповідях про свої поїздки. Так і дізналася, що не хочу писати путівники. Комусь іншому доведеться збирати факти для туристів. Зрозуміла, що не це було моїм покликанням.

Я читала книжки про подорожню літературу й навіть знайшла літній навчальний курс в університеті Міннесоти. Стала прихильницею подорожніх есе. Ось що я писатиму!

Після кількох років на новій роботі міста почали повторюватись, але не це призвело до змін. До змін призвело інше: у мене розвинувся страх перельотів, і я стала боятися кожної нової подорожі. Перебувала в агонії, щойно літак набирив швидкість на злітній смузі. Прийшовши до тями, я починала дивитися на годинник, розглядати мапу на звороті інформаційної брошури, щоб дізнатися, де ми можемо перебувати, а потім — дивитися на годинник знову. Найменший струс змушував моє серце панічно гупати, кожен новий звук викликав у мене похмурі картинки, як та сцена в «Голдфінгері», в якій Одджоба висмоктало з салону літака через діру.

Як розвиватиметься кар'єра авторки подорожньої літератури, яка боїться літати?

Я давно мріяла поїхати до Європи. Замолоду не мала такої можливості, і була одна країна, яку я особливо хотіла побачити. Не Англія, не Франція, не Італія, а Румунія. Я завжди любила Дракулу й хотіла побачити дикі краєвиди та замки Трансильванії. У Румунії можуть розгортатися події моєї першої книжки про подорожі! Навіть до того, як уперше побачила цю країну, я знала, що дуже хочу написати щось про землю Дракули. Це пережиток мого дитячого захоплення фільмами жахів. У віці п'ятдесяти дев'яти років я вирушила в авіаподорож завдовжки шістнадцять тисяч кілометрів, щоб потрапити до Бухареста й повернутися назад. Провела майже три тижні, подорожуючи Румунією з гідом, і написала тридцять шість тисяч слів нотаток. Моя кар'єра авторки подорожніх есе точно почалася. Усе, що залишалось зробити, — дати раду нотаткам.

Дати раду — це ще м'яко сказано. Мої нотатки потребували великої обробки, але це було не все. Подорож Румунією викликала в мене спогади про дім та дитинство з матір'ю-алкоголичкою. Те, що я почала як книжку подорожніх нотаток, перетворилося на мемуари, де я поєднала своє минуле з легендою про Дракулу. Сплітаючи дві історії разом, я поверталася до свого минулого й почала бачити його в іншому світлі. У підсумку знайшла мир та гармонію.

Знадобилося п'ять років, щоб завершити книжку «Все почалося з Дракули: Граф, моя мати і я». Коли її опублікують за кілька місяців, мені буде шістдесят шість.

Це моє покликання — писати мемуари. До того ж тепер ми співавтори з моїм братом. У мене захопливе життя. Я знаходжу пригоди на кожному новому етапі свого письменства. Завершуючи цей текст, я думаю над питанням, яке часто бачила в колонках з порадами для тих, хто починав або досягав чогось у другій половині життя: «Наскільки б ви були старі, якби цього не зробили?»

ДЖЕЙН КОНґДОН

# 25

## *Чому я досі подорожую до диких країв*

Подорож і нові краї вселяють нове  
життя у розум.

*Сенека*

Друзі досі питають мене, чому я, роззява середнього віку без жодних спортивних навичок, подорожую до небезпечних місць, наприклад, до джунглів Таїланду, Борнео чи Папуа-Нової Гвінеї, де вода шкідлива, а їжа — ризикована, де панують інфекційні захворювання, малярійні комарі, отруйні змії та найбільш дикі з тварин, де місцеві лише не так давно відмовилися від колекціонування трофейних голів.

Навіть не знаю, що на це відповісти. Тому що я хочу занурити свої ноги в болото пригод? Відчути на спині холод безпеки? Провести пальцями по напису, зробленому на монументі, який грубо витесали з каменю шість тисяч років тому? Чи, може, розділити зі своїм чоловіком безстрашну й непохитну тягу до мандрів?

Дев'ять років тому я постаła перед серйозним рішенням щодо подорожей. У мене стався інсульт,

спричинений автоімунним захворюванням, назву якого неможливо вимовити і яке перетворює мою кров на шлам. Хвороба називається антифосфоліпідний синдром, або АФС. Аби уникнути другого інсульту, сказали мені лікарі, я маю приймати надзвичайно високі дози розріджувача крові до кінця свого життя. Будь-яка подорож у містя, віддалені від медичної допомоги, може бути ризикованою. Запалений палець, падіння на слизьких сходах храму, навіть незначна дорожня аварія вже буде не просто неприємністю — віднині це загроза життю. Це вже не кажучи про автоімунні спалахи, підвищену чутливість до спеки або ризик ужити більше чи менше тих небезпечних розріджувачів крові після довгого перельоту.

Я мала подумати про те, що для мене в житті найважливіше, — це, звичайно ж, родина й друзі. А ще що? Хоч скільки разів я намагалась обміркувати це, жоден список важливих речей не був повним без подорожей. Тоді я мала вирішити, як мені впоратися з ризиками. Мала вирішити, наскільки везучою я почувалася.

Мое повернення до подорожей після інсульту відбувалося дуже поволі: симпозіум у Техасі, гостювання в мами у Вірджинії, відпустка з подругою в Англії. Безмежна свобода від рутини, захват відкриттів, свіжий дух змін, захоплення від самого процесу подорожі! Заново відчуті це все було так само легко й приємно, як повернутись у ківшеподібне сидіння своєї старої машини.

Перше справжнє випробування мого мандрівного нахабства трапилося через дев'ять місяців після інсульту, коли я приєдналася до свого чоловіка Джека у відрядженні в Китай. Неповдалік від Гуліню нас розхитувало, наче акробатів, на підйомнику, що піднімав пасажирів на висоту дев'ятсот п'ятнадцять метрів до гори Яо. Я думала, що цієї пригоди виста-

чить на весь день. Але після відвідання залишків монастиря часів династії Тань і насолодження туманним та неземним краєвидом Джек захотів спуститися вниз на тобогані, санчатах без полозів, які мені здалися схожими на срібну шкаралупку, що була прикріплена до перекрученої мотузки, ніяк не зафіксованої на землі.

До інсульту це здавалося цікавим. Але зараз? Я напружилася. Я завагалася. У голові ревіла сирена, попереджаючи про низькі стандарти безпеки, через які я впаду, поріжусь або взагалі розіб'юся. Мій шунок перевертався, а секунди здавалися хвилинами. Тоді, невідомо де знайшовши впевненість, я знизала плечима, стала навколішки й лягла на цю хитку штуку. Почувалася живим гарматним ядром, та й розуму в мені було не більше, ніж у того ядра.

Отой спуск із гори на тобогані став моїм поверненням до пригод.

Упродовж наступних років приблизно двадцять п'ять відсотків свого часу я присвячувала подорожам (переважно з Джеком). Ми вистежували леопардів у Ботсвані та гризлі на Алясці, піднімалися до храмів і повзали в печерах від Індії до Китаю. Спустилися по Янцзи в Китаї та Меконгу в Лаосі. Відвідали гірські племена Бірми та В'єтнаму, кав'ярні Втраченого покоління у Парижі, оперу у Відні та Празі. Подорожуючи з подругами, я дослідила поселення майя у Гватемалі, рятувалася від змій у Коста-Ріці, відкривала красу Провансу.

Також я проводила час зі своїми новонародженими онуками. А ще їздила до Вашингтона, округ Колумбія, на весілля найкращої подруги, до Чикаго, щоб відсвяткувати шістдесятий день народження іншої, до Денвера, щоб обійняти ще одну подругу, яка поховала свого чоловіка, що помер занадто молодим: йому було лише п'ятдесят два.

Упродовж усього цього часу везіння було на моєму боці: не сталося ані нападів бегемотів, ані смертельних падінь, ані автокатастроф, ані вбивчих інфекцій.

Хочу сказати, що подорожі в пошуках пригод — це ризик, вартий того, щоб на нього піти. Вони розширюють мій світогляд, дають змогу тримати контакт зі світом, з родиною, з друзями. Та найголовніше те, що подорожі дають мені можливість підтримувати контакт із самою собою.

Після атак 11 вересня, терористичних загроз та реакції на них друзі часто питають, чи не боюсь я подорожувати. Це запитання мене завжди дратує. Якщо ми дозволимо собі боятися подорожувати, тоді терористи перемогли. Гадаю, я так само ставлюся до своїх особистих ворогів — інсульту та АФС. Я обережна. Я пильную свої ліки, наче яструб. Я роблю аналіз крові. Я оцінюю ризики. І тоді, якщо я вирішую, що все гаразд, то просто стрибаю у пригороду, як того разу на горі Яо, позбуваюся вагань і насолоджуюся поїздкою.

ЕНН СІМОН

## *Ніколи не кажи «ніколи»*

Ваші уявлення — це вікно у світ.  
Протирайте його час від часу, бо  
інакше до вас не проб'ється світло.

*Алан Алда*

Того семестру я була не у своїй тарілці. Почувалася наляканою, бо була не-традиційною студенткою (евфемізм для «старшої за решту»). Цікавилася тільки двома дисциплінами: англійською мовою та комунікацією. У мене було значно більше кредитів, ніж потрібно для здобуття ступеня, але мій вищий навчальний заклад відмовлявся дати мені той ступінь, якщо я не пройду якийсь курс із природничих наук. Отже, зціпивши зуби, я записалася на курс «Біологія людини».

У перший день занять, коли до аудиторії зайшов викладач, мою уяву поглинуло видіння стрімко обваленого середнього бала. Викладач був метр вісімдесят зростом і справляв неабияке враження. Гучний голос, що легко долинав до задніх парт, фільтрували щільні

вуса кольору піску. Він був налаштований установити правила одразу:

— Протягом семестру я дам вам чотири тести. Не пропустіть жодного з них. Якщо пропустите — не питайте, чи можна відпрацювати його, підготувавши реферат. Ви не хочете його писати, а я не хочу читати.

Я зрозуміла, що зробила жахливу помилку. Треба було записатися на курс «Основи екології», у межах якого планувалися поїздки на узбережжя Нью-Джерсі для спостереження за тим, як мечохвости бігають по піску, та за маленькими водними істотами в басейнах припливів. Що я собі думала?

Виявилось, що той семестр змінив мою кар'єру. Хто б міг уявити, що мені сподобаються природничі науки? Коли я завершила курс, то всім радила:

— Вам слід записатися на «Біологію людини». Це курс з роботи найважливішої машини. — Я стала майже проповідником.

У мене розплющилися очі. Я прагнула дізнатися більше деталей про надзвичайні тіла, якими ми володіємо, тож додатково обрала собі курс «Анатомія і фізіологія», частини 1 і 2. Я не потребувала цих курсів. Я їх прагнула.

Якось один друг здивовано мене запитав: «А що трапилося з Джуді, яка любила літературу й журналістику?» Я не знала, що йому відповісти. Але, як правило, доля все вирішує на власний розсуд, якщо ви залишаєтесь відкритими до різних можливостей.

Невдовзі після випуску мені зателефонувала сусідка.

— Джуді, одна моя знайома потребує допомоги. Це редакторка медичного журналу. Її помічник несподівано кинув роботу, і вона шукає когось, хто підмінив би його на літо. Я подумала про тебе.

Це скидалося на шлюб, укладений на небесах. Писати й працювати в медичному журналі. Надто добре, щоб бути правдою. Але це була правда. Та літня робота

перетворилася на кар'єру авторки-фрілансерки для медичних журналів, що триває багато років. Оскільки я була зайнята фрілансом лише частково, то мала час і на своє захоплення журналістикою. Я пишу есе для великої міської газети. Маю найкраще з обох світів. Я люблю ці світи однаково.

Коли я вже перестала думати, що знайду інший ідеальний шлях, надійшла ще одна пропозиція. Двоюридний брат мого чоловіка, Джим, був опікуном свого батька, коли той страждав на хворобу Альцгеймера. Використавши свої знання з геронтології та практичні навички, Джим провів десятирічне дослідження на тему того, як ефективно піклуватися про особу, що страждає на цю хворобу. Він зібрав цілу гору інформації. Чи зможу я перетворити його дослідження на простий читабельний текст, розрахований на тих, хто опікується хворими? Коли Джим звернувся до мене з цією пропозицією, була спокуса сказати: «Написати книжку? Ні, не зможу». Але на той момент я навчилася відповідати: «Спробую».

Хоча всім відомо, що той, хто не ризикує, не п'є шампанського, ми зазвичай боїмося невдачі, тому не ризикуємо й кажемо «ні». Джим та я не мали гарантій того, що після року наполегливої праці знайдемо видавця на дуже конкурентному ринку. На це пішло трохи часу й багато болісних відмов, але нам усе-таки вдалося. Нашу книжку опублікували 2002 року.

Письменство — велика втіха. Отримувати гроші за те, що пишеш, — утіха ще більша. Під час своєї кар'єри фрілансера я мала різноманітні замовлення — від піарних текстів до сценаріїв телевізійної реклами. Перед кожним завданням мене охоплював страх. Але я повторювала свою мантру: «Спробую».

Я ніколи не шкодувала. Я знайшла своє щастя, навчившись ніколи не казати «ніколи».

ДЖУДІ ГАРЧ

## *Дар Ентоні*

Іди за своїми захопленнями,  
і успіх ітиме за тобою.

*Террі Гіллеттс*

Автобус з шумом їде вулицею, гальмує на зупинці й рушає далі. Перше правило користування громадським транспортом у Балтиморі — уникати зорового контакту. Але я почуваюся спокійніше, коли знаю, що мене оточує, тому швидко озираюся. Здається, помітила знайоме обличчя, проте цього не може бути, бо я дуже рідко їжджу цим автобусом. Переводжу погляд на книжку, яку взяла, щоб відгородитися від світу.

Та ось автобус гальмує на моїй зупинці, неподалік від книгарні, в якій я працюю на другій роботі. Удень я тимчасова секретарка в страховій компанії, а опісля їду в цей книжково-музичний магазин, щоб працювати на вечірній зміні в музичному відділі, хоч це трохи дивно, бо я на музиці погано знаюся. Але ця робота лише на Різдвяні канікули, щоб заробити досить грошей на подарунки родині. Я впораюся, якщо так вирішу.

Я виходжу з автобуса, ступаю три кроки й тут чую, як хтось гукає: «Міз Арвідсон! Міз Арвідсон». Мене

не називали дівочим прізвиськом з червня, тож спершу я не зрозуміла, що кличуть саме мене. «Міз Арвідсон, це ви?» Тепер голос звучить наполегливіше. Я не можу його ігнорувати, тому повертаюсь і бачу юнака. Згадую його ім'я, і мене сповнюють спогади.

\* \* \*

Ентоні був одним із моїх учнів у той єдиний рік, коли я працювала вчителькою з дітьми з особливими потребами й викладала в середній та старшій школі в бідному районі Балтимора. Я витратила два роки в магістратурі, щоб мати дозвіл вчителювати, але від самого початку була жалюгідна, і той рік минув у емоційному тумані. На п'ятий день моєї роботи в шкільному кафетерії відбулася стрілянина. А в жовтні під час занять узагалі оголосили повну ізоляцію, і ми думали, що це пов'язано з винесенням вироку О. Джею Сімпсону, та насправді це було через «гангстерів», які розгулювали коридорами. В обідню перерву я сиділа сама у своєму класі, слухаючи важке гупання в коридорах угорі та голос телевізійного коментатора перед собою.

Відповідно до класних журналів, на мій курс записалося двадцять-двадцять п'ять школярів. Насправді ж заняття відвідували п'ятеро постійних слухачів та троє чи четверо, які то приходили, то ні. У моєму класі торгували наркотиками, але адміністрація ніяк з цим не боролася, і жодного поліціанта так і не було відряджено до школи. Я намагалася навчати учнів за звичайною програмою, проте «нагорі» мені порадили зосередитися на життєвих навичках, таких як заповнення анкет під час прийому на роботу, бо «жоден з цих школярів не вступатиме до коледжу, і їм тільки знадобиться робота, щоб сплачувати рахунки». Жаклива правда полягала в тому, що мої учні не отримали б традиційних дипломів, а лише сертифікати, які

засвідчують, що вони чотири роки відвідували старшу школу.

Мета вчителів, які викладають дітям з особливими потребами, полягає в тому, аби допомогти їм із виконанням Індивідуального Освітнього Плану (ІОП) до випуску зі школи, щоб вони могли отримати «справжній» диплом. Я виявила, що інші вчителі ніколи не розповідали моїм учням про особливості їхнього стану. Отож сіла разом зі своїми постійними слухачами, розказала, у чому полягають недоліки їхніх станів, і доручила кожному зробити дослідницький проект на тему власного стану та можливих способів подолати обмеження, спричинених ним. Мої учні дізналися про відомих людей, які перемогли свої обмеження і змогли досягти успіху в житті.

Хоча більшість учнів виконали завдання, лише кілька з них вірили, що зможуть упоратися зі своїми обмеженнями. Решта була переконана в тому, що ніколи не вирветься зі свого середовища. Один юнак переповідав історії з новин і пояснив:

— Я не розумію, чому ви думаєте, що ми маємо піти до коледжу. Мене однаково вб'ють ще до того, як мені виповниться двадцять п'ять.

Я не знала, що йому відповісти.

Але Ентоні був іншим. Дуже наполегливо працював і виконав чудовий дослідницький проект. Представив його як промову, і його голос нагадував голос доктора Мартіна Лютера Кінга-молодшого. Він захопив аудиторію тембром та інтонаціями, які давалися йому без зусиль. У цього юнака, якому діагностували розумову відстаість, був дивовижний дар. Я зробила все можливе, щоб він це зрозумів, і до кінця навчального року хлопець виконав свій ІОП. Ентоні був єдиним з моїх учнів, хто отримав стандартний диплом того року. Я пишалася ним, але моє серце страждало. Що буде з іншими? Я звільнилася наприкінці навчального року.

- Привіт, Ентоні. Як у тебе справи?
- Міз Арвідсон, я дуже радий вас бачити.
- Чим займаєшся? Купуєш різдвяні подарунки?
- Так. У мене є робота, і я зібрав трохи грошей.

А ви що тут робите?

Що я мала йому сказати? Що перестала вчителювати? Що маю емоційну травму? Що відчуваю, наче мені не вдалося достукатися до своїх учнів? Що мусила переоцінити те, куди прямує моя кар'єра? І що саме тому я — тимчасова секретарка вдень, а тоді ще допізна працюю на роботі, яку ненавиджу? Сказати йому, що я невдаха?

— Та ось працюю тут по вечорах, щоб трохи підзаробити, — нарешті вимовила я.

— Круто... — Він замовк, раптово захвилювався. — Слухайте, я хотів вам дещо сказати. — У його голосі зазвучали нотки радості.

— Гаразд, — відповіла я з обережною цікавістю.

— По-перше, я хочу подякувати вам.

— За що?

— За те, що допомогли мені закінчити школу. За те, що змусили мене повірити в те, що я можу отримати диплом.

Моє серце завмерло.

— Ти сам це зробив, — швидко сказала я. — Ти наполегливо працював. У тебе є дар, і ти ним скористався.

— Але я не вірив, що зумію, поки ви не стали моєю вчителькою. Ви показали мені, що я можу зробити все, чого хочу. Це були ви, не я. — Він знизав плечима й відвернувся.

— Ти сам вирішив у це повірити. Я не змогла достукатися до інших. Не змогла зробити те, що мала зробити... — Мої очі почали наповнюватися сльозами.

— Я навчаюся в коледжі, — випалив він і застиг, чекаючи на мою реакцію.

Я не можу говорити, тому юнак продовжує далі.

— Це громадський коледж, але я вивчаю музику та ораторське мистецтво. Мій улюблений предмет — англійська, бо він нагадує про вас і про те, у що ви змусили мене повірити.

Я мовчу. Якщо почну говорити, мій голос тремтітиме. Ентоні продовжує, але вже не так упевнено.

— Хай там як, а я хотів, щоб ви про це знали, і мріяв подякувати вам. Отже, дякую.

— Будь ласка, Ентоні. Я дуже пишаюся тобою.

Ці слова я шепочу. Потім швидко розвертаюся і заходжу до магазину. Забігаю в туалет, нездатна втримати потоки сліз. Мене трясє. Я хлюпаю носом. Гучно сміюся. Мої думки кружляють, наче карусель. За кілька хвилин мені вдається опанувати себе настільки, наскільки необхідно, щоб почати працювати.

Коли я повертаюся додому ввечері, то відчайдушно шукаю своє вчительське портфоліо. Переглядаю найвний освітянський маніфест, який написала в магистратурі. Коли ж дочитую до останнього рядка, на очах з'являються сльози, бо там написано: «Якщо мені вдасться змінити життя хоча б одного учня, отже, я впоралася зі своїм завданням».

Зрештою, я не була невдахою. Відтоді я була вчителькою.

ДЖЕННІ СКАРБОРО

# 28

## Моє письменницьке життя

Будь-яке життя, хоч яким довгим  
та нелегким воно може бути,  
складається з однієї миті — миті,  
коли людина раз і назавжди  
розуміє, ким вона є.

*Хорхе Луїс Борхес*

Ці запитання виникли, як це зазвичай буває, у розпал життєвої кризи. Хто я? Де я? Чому це трапилося зі мною?

І відповідь була очевидною: єдиною особою, якою я хотіла бути, — це бути собою.

Напередодні тридцятиріччя мені діагностували розсіяний склероз, аутоімунне захворювання, що вражає центральну нервову систему. Я читала результати магнітно-резонансної томографії під час годинної поїздки до невролога й плакала. Плакала, бо була налякана. Плакала, бо не розуміла, що означає РС і що

відбувалося з моїм тілом. Я плакала через усі ті речі, які хотіла колись зробити, але так і не зробила. Думала, що в тридцять років я з усім розберусь, але не розібралася.

Мій невролог намагався мене підбадьорити, сказав, що я житиму нормальним життям, матиму дітей, їздитиму у відпустку й продовжу працювати, але я в це не дуже вірила. Він прописав мені п'ятиденний курс стероїдів, щоб позбутись оніміння у ногах.

Процес діагностування був довгим та болісним, але одужання виявилось ще гіршим. Я взяла на роботі лікарняний, і, поки мене мучили крапельниці та медичні сестри, мої друзі працювали й вели нормальний спосіб життя. У мене почалася депресія, і в якісь дні я просто нічого не хотіла.

Мій чоловік нагадав мені, що в мене є два варіанти. Вилікувати хворобу й жити далі своїм життям або здатися. Мені здавалося, що я здаюсь.

Крапельниці робили мене слабкою та знервованою, і я часто починала ридати без будь-якої причини. Вже за дві хвилини підмітання підлоги на кухні почувалася виснаженою. У пориві гніву я схопила ручку й написала листа своєму розсіяному склерозу.

Я розповіла про свої страхи та нещастя. Виклала на тому папері саме те, що відчувала до своєї хвороби. Я тримала ручку, наче небезпечний меч, розповідаючи, нікому конкретно, про те, який гнів відчувала. Що більше писала, то спокійнішою почувалася. Щоразу, відчуваючи занепад духу, я шукала прихистку в письмі. Почала писати листи до розсіяного склерозу. Поставившись до нього як до справжнього явища, яке можна атакувати, я почала одужувати.

Десь у глибині моєї душі зажеврїла іскра давно згаслої мрії.

Я все життя прагнула до письменства: працювала в шкільній газеті, у газеті коледжу, у літературних ан-

тологіях, та й коледж закінчила зі ступенем у журналістиці. Після двох років роботи репортеркою у газеті моя мрія згасла, і я змінила сферу діяльності.

Лікар дозволив працювати. Я повернулася на роботу з подвоєною енергією та сильним бажанням бути кращою людиною, ніж була досі. Хотіла показати всьому світу, що розсіяний склероз мене не здолав і не здолає. Мені виповнилося тридцять, і я святкувала початок нового десятиріччя.

І писала.

Розсіяний склероз узяв мене за руку й привів назад до письма. Шукаючи прихистку в писанні, я пережила найбільший успіх у своєму житті й нарешті жила тим життям, якого завжди хотіла.

Ви маєте обрати життя, яким хочете жити до того, як воно вирішить за вас. У мене досі є багато історій, і я збираюся використати час, який маю, щоб розповісти їх. Це життя, яке я обираю. Без жалкування.

ВАЛЕРІ Д. БЕНКО

## *Уроки танців*

Шлях до щастя можна скоротити,  
і танці — один зі способів.

*Вікі Баум*

Одна з моїх найбільших радостей — линути над танцювальним майданчиком, виконуючи вальс, чи романтично танцювати самбу. Правду кажучи, танці займали значну частину мого життя, і я завжди вкладала багато часу, грошей, енергії, відчаю та успіху, щоб оволодіти їхніми різними стилями.

Чи було б розпалено це захоплення, якби не жертва моєї матері? Сумніваюсь. Я виросла в бідному районі багатого міста. Коли мої однокласники літали до Вейла, щоб покататися на вихідних на лижах, мої брати, моя сестра та я використовували таці з кафетерію замість санчат на місцевому полі для гольфу. Однак у нашому районі, на околиці великого міста, було багато переваг, якими могли насолоджуватися навіть такі «бідняки», як ми. Ми відвідували дуже гарні школи й гуляли в парках і вулицями, які надійно охоронялися, і брали участь в екстравагантних літніх заходах, що їх улаштувало керівництво міста.

Але була одна річ, яку ми не могли собі дозволити просто тому, що жили в цьому місті, — уроки танців. На початку 1960-х років моя мати вважала, що танці, манери за столом, увічлива поведінка та етикет були важливими вміннями, які підготують її дітей до майбутнього.

Материні спроби навчити нас призвели до того, що в неї з'явилися мозолі, а ми почувалися нещасними та наляканими. Одного разу після вечері вона видала нам «святковий» одяг, увесь щойно випрасуваний, і повідомила, що ми підемо до танцювальної школи на урок. Її обличчя світилося такою радістю, що ніхто не став скаржитися на те, що ми одягаємо свої недільні костюми посеред тижня.

Протягом кількох тижнів у четвер увечері нам довелося витримувати посмішки наших танцювальних партнерів, які звертали увагу на те, що ми завжди приходимо в тому самому одязі. Їхні коментарі мене зовсім не турбували, бо ще першого тижня я була просто зачарована всім довкола. Світло, музика, вигадливі танцювальні кроки захопили мене в полон. На одну коротку годину я переносилась у світ веселощів, який мої багатші сусіди сприймали за належне.

Після заняття мати, яка в цей час читала книжку в машині, везла нас додому. Там вона прибирала, готувала нам обід на завтра, складала білизну й перевіряла домашню роботу. Коли ми лягали в ліжка, завжди говорила:

— Я швиденько повернуся. Не забудьте помолитися, а ще знайте, що я вас люблю.

Так тривало багато тижнів поспіль, поки одного вечора я не помітила, що забула свої кросівки в студії танців. Оскільки наступного дня в школі була фізкультура, мені треба було повернутися за взуттям. Мій батько неохоче відвіз мене до студії. Коли я вже збиралася постукати у двері, то побачила свою матір, яка

стояла навколішки й начищала паркетну підлогу танцювального класу. Я була спустошена, почала гупати у двері, і до мене підійшла мама, широко всміхаючись.

— Мамо... Що... — Я затинаясь, але перш ніж закінчила речення, мати розсміялася і сказала:

— Не турбуйся, моя принцесо, я знайшла твої кросівки й привезла б їх додому.

— Але, мамо, мене засмучує інше. Мені сумно, бо ти важко працюєш допізна, — розревілась я.

Мати взяла мене на руки, щоб міцно обійняти й пояснити, що вчитель танців давав нам уроки в обмін на те, аби вона прибирала у його студії.

— Це чудове рішення, моя люба, — заявила вона твердо й підняла мене на руках угору.

Глянувши мені прямо в очі, мати продовжила:

— Не дай нікому забрати ту радість, яку ти маєш від танців. Насправді, донечко, взагалі не дозволяй нікому забирати в тебе радість.

Коли ми, узявшись за руки, йшли до машини, я там і тоді присягнулася, що вшаную свою матір, вшаную її радість і танцюватиму далі. Так я і зробила.

Джудіт Фітцсімонс

## *Моя велика втеча в письменство*

Невиліковне бажання писати  
оволодіває багатьма й пускає  
глибоке коріння у їхніх  
шалених грудях.

*Ювенал*

Ляпас, що ним нагородила мене свята сестра, був дуже болючим, але я, на відміну від решти п'яťох восьмикласників, не стала плакати. Я дурнувато розсміялася.

— Ти думаєш, це смішно? — закричала мініатюрна директриса й дала мені другого ляпаса, цього разу сильніше.

Я нарешті зрозуміла, що стояти перед вісьмома шеренгами інших школярів під час публічної екзекуції було не дуже весело.

Мій злочин? Відмова від хот-догів зі шкільної їдальні й вилазка до «Тако-Белл».

Моє покарання? Есе на п'ятсот слів про мій проступок на додачу до публічної прочуханки.

Мої приятелі, які визнали помилку свого вчинку, нашкрябали обов'язкові зізнання та обіцянки ніколи більше не порушувати шкільних правил. А що я? Я почала із заголовка «Велика втеча» й відчула друге дихання, коли вже перейшла позначку в п'ятсот слів.

Моє есе починалося з яскравого опису хот-догів із шкільного кафетерію, де я відзначила, що надзвичайна гумова структура цих булочок робить їх чудовою альтернативою м'ячу для гри у квадрат. Також натякнула на те, що в сосисках відчувався неприродний хімічний присмак, тож я втекла зі шкільної території задля самозбереження.

Замість просто пройти через бічну браму, яку ніхто не пильнував, я провела свій загін під градом куль, якими в нас стріляли черниці-охоронниці з церковної дзвіниці.

Коли ми із загоном вийшли з-під обстрілу, то проповзли під «колючим дротом» і вперше за останні три години змогли вдихнути повітря свободи.

Далі я розповіла про те, що ми постійно озиралися через плече, аби побачити, чи немає за нами «хвоста». На наше нещастя, нам слід було остерігатися ворога попереду, бо коли ми потрапили до Мекки... до «Тако-Белл»... там на нас чекала шкільна секретарка, яка зіперлася на свій фургон і знаком наказала нам залізити всередину. Нас пов'язали, а ми не встигли вкусити бодай один шматочок тако, що винагородив би нас за всі наші пригоди.

Зайве говорити, що моє есе не прийняли. Насправді наша директриса, сестра Лясни-її-Двічі, щиро лютувала від моєї непокори.

Мене вивели з класу й доправили до кабінету пастора. Гучним голосом роздратована свята сестра спершу описала нашу групову втечу, а потім... значно гірше... моє обурливе есе! Насамкінець вона грубо вхопила мене за руку, щоб поставити перед священ-

ником, якому я сповідалася у великій кількості гріхів за останні роки.

Значно добрішим голосом, ніж його колежанка, він запитав:

— Ти таке написала?

Я, не шкодуючи ні про що, ствердно кивнула. Проявляючи перші ознаки обережності від початку епічної виправи до «Тако-Белл», я свідомо намагалася не видати ані звуку, поки не окопаюся трохи глибше.

— За таке нахабство вона мусить бути виключена зі школи! — гучно заявила свята сестра.

— Дозвольте, я спершу прочитаю, — відповів священник.

Він почав читати й став хихикати. Перегорнувши сторінку, розсміявся. Коли дочитав «Велику втечу», по його рум'яних щоках текли сльози, а очі були сповнені веселощів.

Здавалося, це був добрий знак. Але свята сестра не посміхалася. Вона вирвала моє есе з рук пастора й стала вимагати, щоб було вжито заходів у відповідь на мою бунтарську поведінку.

Трохи опанувавши себе, священник спробував приховати той ефект, який на нього справила моя мелодраматична історія. Нарешті він підняв руку, і я не знала, чи пастор збирався благословити нас, чи просто намагався заспокоїти директрису.

— Ні, ми не хочемо її виключати. Вона — наш найкращий шанс виграти в конкурсі есе.

І моє покарання здалося мені безболісним, навіть цікавим. Я мала написати есе під назвою «Чому я пишася тим, що є американкою».

Слова свободи й індивідуальності, двох ідей, які я гаряче сповідувала, без зусиль лилися з моєї ручки. Мої почуття, напевно, торкнулися позитивних струн суддів, бо моє есе посіло перше місце в конкурсі Сакраменто, а згодом і в штаті Каліфорнія.

Раптом, замість бути бунтаркою, я стала героїнею. Ще й школу прославила. Тож моя директриса мужньо намагалася забути наші попередні конфлікти, коли вітала моїх батьків за таких надзвичайних обставин.

Маю визнати, я завжди буду вдячна моєму духівникові, який змусив мене продовжувати писати, замість відбирати ручку й папір у того, чия уява легко долає відстань до Місяця і назад до Землі протягом однієї обідньої перерви. Коли я відчула смак радості й слави, який може принести мені письменство, то вже не могла зупинитися.

МАРША ПОРТЕР

## *Справжній поворот*

Біжи за своїм захопленням,  
наче воно — останній  
нічний автобус.

*Террі Гіллеттс*

Моя кар'єра письменниці почалася з моїх заміток про життя, що були опубліковані в місцевих та національних виданнях десять років тому. Я була авторкою-початківцем, тож раділа кожній можливості писати й удосконалювати свої навички. Знайти час для цього заняття з двома маленькими дітьми під ногами та постійною роботою було не просто, але мені вдавалося.

Невдовзі я побачила, яку силу та вплив мої слова справляють на інших, і це пояснювало, чому я пишу: щоб розважати, надихати й мотивувати. Читачі, що розповідали мені, як вони сміялися, плакали чи надихнулися моїми особистими нотатками, лише підсилювали це враження. Я нарешті усвідомила, ЧОМУ пишу.

Але ніхто не знав, що насправді відбувається за друкарською машинкою.

Я боролася з багатьма проблемами, однією з яких була депресія. Низка подій змусила мене сумніватись у собі, у власних здібностях, загрожуючи моєму щастю. Я не була щасливою матусею, і, хоча намагалася підтримувати в домі радісну атмосферу, знала, що це не те саме. Я не мала іскри, мені було важко насолоджуватися маленькими буденними речами. Моя письменницька діяльність спочатку загальмувала, потім зупинилася, і я майже зовсім не писала протягом двох років. Я втратила свій творчий запал та головну причину, через яку пишу, забула радість, яку письмо давало мені та іншим. І на додачу до всього, набрала вагу — я ще ніколи в житті не важила так багато.

Коротко кажучи, я була нещасливою людиною.

Але поступово я виповзла з п'їтьми, крок за кроком, слово за словом.

Я дізналася, що маю сама контролювати власне щастя, якщо хочу почуватися краще, бути кращою мамою і жити щасливим життям.

Я почала ходити на прогулянки, зробила з цього звичку або принаймні спробувала. Непрості часи тривали кілька років, за які мої діти підросли, і мені стало легше тікати на короткі проміжки часу. Я поміняла перегляд ранкових теленовін на дивані з чаєм на кросівки для бігу, дощ та інколи сніг. Виходила на вулицю і йшла, незважаючи на дощ чи сніг. Можливо, не щоранку, але принаймні через день. Це освіжало голову, звільняло час для роздумів, сповнювало легені свіжим повітрям, а серце мужністю, давало мені змогу почуватися активнішою та здоровішою. Я їла розважливо, і вага почала зменшуватися. Поступово прогулянки перетворилися на такі собі пробіжки. Я не марафонець, і мій стиль бігу, скажімо так, не дуже

привабливий. Але мені підходив. Він повернув пружність моїй ході, давав енергію та бажання вийти назовні й провести час із дітьми — і зазнати від цього задоволення.

Та мені досі не вистачало суттєвої частини самої себе — свого захоплення.

Отож я знову почала писати й знову збагнула, скільки щастя це мені приносить. Улаштувалася на нову роботу, приєдналася до гуртка письменників і була рішуче налаштована продовжувати свої прогулянки/пробіжки. Інколи знайти рівновагу було важкувато, оскільки доводилося розриватися між родиною, роботою та прогулянками/пробіжками. Однак я була рішуче налаштована знайти час і на писання: воно робило мене щасливою. Рано-вранці виходила гуляти не тільки тому, що це ідеальний час, аби побути на самоті, але й тому, що він був єдиним, коли я могла це зробити. Не існувало перешкод і для того, щоб зайнятися в цей час писанням, доки весь світ ще спить. Звичайно, я любила дивитися новини й пити чай, хоча це не робило мене справді щасливою, оскільки не було моїм захопленням.

Рішення? Я перевела будильник трохи назад і або писала в ті ранки, коли не бігала, або виділяла трохи часу на письмо після повернення з вулиці.

Пройшовши все це, я дізналася, що щастя не потребує важкої роботи, але воно потребує роботи, яку виконувала й контролювала я. Я створила власне щастя і завдяки цьому почала більше цікавитися своїми дітьми, більше зосереджуватися на них, коли вони мене потребували.

Пожертвувала сидінням на дивані з чаєм і переглядом новин, щоб натомість виходити надвір і робити щось, що підживлювало моє щастя.

Коло замкнулося. Моє щастя проявилось у моєму материнстві, у моїй родині, у тому, що я робила, і в мо-

єму ставленні до складних ситуацій. Читачі знову почали розповідати мені, як на них вплинуло те, що я написала, а деякі з них змогли самі повернутися до письменства завдяки моїм мотивувальним статтям. Я стала більше сміятись, і мої діти сміялися разом зі своєю щасливою матір'ю.

Моє власне щастя залежало від мене. Крок за кроком, слово за словом.

І я його досягла.

ЛІЗА МАК-МАНУС ЛЕНГ

Розділ 4

# ЗМІНА СТАВЛЕННЯ

Єдине, що відрізняє гарний день  
від поганого, це ваше ставлення.

*Денніс С. Браун*

## *Життя на повільній смузі*

Коли починаєш уважно ставитися до будь-чого, навіть до травинки, ця річ стає загадковим, прекрасним, невимовно чудовим світом.

*Генрі Міллер*

Здається, мені завжди не вистачало часу. Я прокидалася рано-вранці, і в мене було вдосталь його, щоб потрапити туди, куди хотіла. Та коли я вже була в дорозі до пункту призначення, ставало очевидно, що все ж таки запізнюсь. Тому доводилося затягувати пасок безпеки, перемикати передачу й втискати педаль газу в підлогу, намагаючись наздогнати ті п'ять чи десять хвилин, які я чомусь утратила. Навколишній світ розчинявся в тумані, коли я грала в «слабо?» зі світлофорами й дивилась, чи не з'явилися люди в синій формі.

Постійний поспіх проявлявся і в інших сферах мого життя. Коли я ходила на закупи в продуктовий магазин, то мала вигляд переможниці спринту «Хто

витратить найбільше за п'ять хвилин у магазині?» Я мчала між полицями, закидаючи у свій візок продукти. На поворотах він ставав на два колеса, а я викрикувала своє замовлення здивованій продавчині з м'ясного відділу.

У торговельному центрі я проносилася магазином, наче змагалась у стометрівці. Зовсім не роздивлялася вітрини. Я планувала свій маршрут перед тим, як заходила до торговельного центру, а тоді вже ані дощ, ані сніг, ані несподіваний розпродаж у магазинах *JCPenny* не могли збити мене з мого шляху.

Мені потрібно було так поспішати. Доба складалася з невеликої кількості годин, і я боялася, що можу щось прогавити, якщо не прискорюся.

А тоді, з примхи долі, у мене закінчилося пальне. Я, як завжди, поспішала, тому не звернула уваги на його датчик. Отож зупинила машину на узбіччі, глянула на годинник і з розпачу ляснула по керму. За п'ятнадцять хвилин у мене мала бути зустріч, а я навіть не встигла до неї підготуватися.

Та коли я вийшла з машини, то сталася дивовижна річ. Я подивилася на схід, туди, де промені сонця щойно почали пробиватися з-за горизонту. Над рікою навис млистый туман, зграйка качок залишала тонкі брижі на блискучо гладенькій поверхні води. Декілька човнів стояли на якорі, віддзеркалюючись у ріці. Коли сонце потроху вийшло з-поза маленьких хмар, що розтягнулися небом, воно засяяло променями блискучого, чудового світла, яке кричало всією своєю красою і силою: «Дивися, світе! Я знову зішло!»

Я була приголомшена від благоговіння. Ця велична сцена відбувалася щоранку, просто поза салоном мого автомобіля, а я ніколи не мала часу, щоб побачити її. Я так поспішала всюди встигнути й нічого не прогавити, що прогавила геть усе.

Я обернулася і глянула на дорогу. Машини проносилися повз мене із божевільною швидкістю. Мені закортіло крикнути водіям: «Зупиніться! Погляньте на це! Ви це прогавлюєте!»

Але натомість я залізла на машину, всілася на капоті й тихо, радісно та терпеливо спостерігала за тим, як сонце розфарбовує новий день, день качок, човнів та дзеркальних відображень у блискучій воді.

Коли один колега зрештою впізнав мій автомобіль і зупинився, щоб підібрати мене, я була вже іншою. Моє серце, мій розум та моя душа стали легшими. Я поїхала на роботу, але заздрила своїй машині, що залишилася на тому ж місці на кілька годин і спостерігала за тим, як ранок перетворюється на день, як качки, річка та рибалки прокидаються і починають займатися своїми справами.

Було таке враження, ніби того дня я, мов програвач вінілових платівок, перемкнулася з сімдесят восьми на тридцять три оберти на хвилину. Життя змінило свій темп зі швидкого джитербагу на розмірений, плавний вальс. Я сповільнилася настільки, що стала бачити людей, з якими працюю. Почала розмовляти з ними про щось, крім роботи. Навчилася помічати, коли вони особливо щасливі або стурбовані, і бачити, коли хочуть розповісти мені, чому саме.

Я почала довго й неспішно гуляти у своєму дворі та околицями, уперше завважаючи всі ті загадки та дива, які весь цей час були тут і терпляче чекали, коли я сповільнюсь, щоб помітити їх. Виявилось, що я не помічала не лише краєвидів — я почала чути цілі симфонії навколо себе: пісень птахів, шуму вітру, шереху листя. І в міру того, як я продовжувала рухатись у своєму новому темпі, на свій подив, відкрила ще один звук: спокійний, тихий голос усередині моєї душі. І цей голос хотів розповісти про неймовірні речі, звернути увагу на образи надзвичайної краси, спалахи великих ося-

янь, перли глибокої мудрості й постійні слова натхнення, заохочення та опіки.

Нині в мене інше життя. Багато років я крутилася як білка в колесі: бігла, бігла, бігла й ніколи не замислювалася над тим, що вже була там, куди так квапилася. Правду кажучи, я обміняла біляче колесо на гамак, і тепер ваша покірنا білка настільки задоволена, що просто лежить на спині й намагається поглядом розігнати хмари. І неймовірно — Земля досі обертається. Виявляється, щоб вона рухалася, моє біляче колесо було геть не потрібне.

Визнаю, тепер я інколи запізнююся на роботу. І мені потрібна вічність, щоб зробити закупи в продуктовому магазині. А на споглядання вітрин та спостереження за людьми в торговельних центрах я можу витратити цілий день. Але життя більше не проходить повз мене. Я зараз тут, повністю присутня, щомиті, якої життя розгортається переді мною. Я радісно, мирно, терпляче подорожую цим життям, тримаючись повільної смуги... і насолоджуюся кожною миттю.

БЕТСІ С. ФРАНЦ

## *Усе залежить від точки зору*

Те, що ми бачимо, переважно  
залежить від того, що ми шукаємо.

*Джон Лаббок*

У моєму житті бували моменти, коли здавалося, що на моїх плечах лежить не просто весь світ, а цілий Усесвіт. У ці часи я був переконаний, що життя вже не може стати гіршим, бо я й так був найнещаснішою людиною, яка колись жила на світі.

Усе раптово змінилось одного зимового дня. Я вештався центром міста, понурий, занепалий духом. Тільки-но дізнався, що підвищення, на яке я сподівався, дістала інша людина. Рік важкої праці змарновано, і на мене чекав іще рік животіння на убогій роботі, яку я терпіти не міг. Крижаний вітер, що кусав моє обличчя, здавався ляпасом байдужої долі.

І найгіршим було те, що я мав зустрітися з дружиною, глянути у її сповнені надії та підтримки очі і, розповідаючи про те, як мені не вдалося досягти ще однієї мети, спостерігати за тим, як вони тьмяніють. Нам

знову доведеться вигадувати, як прожити, думати, як зберегти дах над головою та їжу на столі, коли ми вже й так використали свій бюджет до копійки.

Чому життя має бути таким важким? Щоб заробити на нього, я працював по вісім, десять, дванадцять годин на добу, ходив до вечірньої школи, намагався зробити себе більш потрібним у компанії, де працював. Чи не брався я за будь-яке невдячне завдання, якого інші навіть торкатися не хотіли? Чи не з'являвся на роботі щоранку з усмішкою на обличчі та позитивним настроєм? Чому ці зусилля не помічали?

Нарешті я побачив дружину, яка чекала, переступаючи з ноги на ногу, щоб зігрітися. Одразу помітив її пальто, фасон якого вже багато років як вийшов з моди і яке почало зношуватися по краях; черевики, що були не пристосовані для такої суворої погоди; стрижку, яку вона навчилася робити самостійно, щоб заощадити гроші. Це була жінка, яку я мав знову розчарувати. Я знав, що мрії, які вона плекала у своєму серці, коли ми тільки-но одружилися, не зникли, але зменшилися й стислися до більш скромних сподівань. Проте навіть їх доведеться позбутися сьогодні.

Я обіймав її, захищаючи від холоду, і пояснював, що сталося, і оскільки вона була тією людиною, якою є, то сприйняла все, що я сказав, милосердно та з любов'ю до мене. Вона не мала так чинити. Я й так переживав за нас двох. Коли ми йшли до автобусної зупинки й проходили повз групу людей, що зібралися разом, аби захиститися від холоду, я не міг більше стримуватися. Зупинився, подивився вгору на небеса, відчуваючи гнів у своїх грудях.

— Чому все має бути так? — гірко й гучно сказав я. — Чому ми мусимо залишатися тут, винаймати маленький будинок у бідному районі? Чому в мене немає офісної роботи, що принесе мені прожитковий мінімум? Чому моя родина має перебиватися з хліба на

воду? Чому ми носимо речі, які купили багато років тому? Чому кожної зарплати я отримую на п'ять доларів менше? Чому все має бути так?

Дружина намагалася потягти мене далі, але я залишався на місці, не бажаючи робити ще один крок до свого жахливого життя. Стояв на морозній вулиці й хотів упасти під вантажем безкінечних проблем. Був готовий здатися, сказати, що в мене відібрали те життя, на яке я заслуговую. І тоді почув голос, який тихо пролунав поруч зі мною.

Це був голос чоловіка, одного з тієї групи, повз яку ми пройшли. Я повернувся, аби глянути на нього, і зрозумів, що він був безпритульним, з тих, які виживають завдяки милостині. Чоловік був одягнений у дрантя, його руки та обличчя почервоніли від холоду, і сумнішого обличчя я ніколи не бачив. Я стояв там і дивився на нього, чуючи слова, які він сказав за мить до цього і які досі лунали в моїй голові:

— Хотів би я мати його проблеми.

У цей момент я згадав усе хороше, що мав, усі дари, які сприймав як належне й не зважав на них. А коли знову подивився на дружину, яка тремтіла від холоду, то зрозумів, що я, мабуть, найщасливіша людина на землі. У мене була дружина, яка мене кохала, родина, яку я боготворив, робота, яка нас підтримувала, та надії і мрії про майбутнє, які нікуди не поділися.

Я всміхнувся дружині, і надія, що щезала, знову з'явилася в її погляді. Я очима спитав у неї. Вона миттю зрозуміла мою задумку й кивнула. Я підійшов до чоловіка, який сказав ті слова, засунув руку в кишеню, витяг останні п'ять доларів і віддав їх йому. Потім повернувся до коханої, і ми вдвох пішли вулицею, а тепло наших сердець захищало нас навіть від найлютішого морозу.

Джон П. Буентелло

## *Кнопка перезавантаження*

Ставлення — це маленька річ,  
що має велетенське значення.

*Вінстон Черчилль*

Моя колега Джен пересувається в електричному інвалідному візку. Кілька років тому двері автобуса сильно затисли їй ногу. Вона втратила її вище коліна, і життя жінки різко змінилося. Скільки я з нею працювала, стільки не могла зрозуміти, як їй удається зберігати добре ставлення до всього, зважаючи на те, що з нею трапилось і яким незручним стало її життя.

Час іде. Нині Джен здобуває ступінь у коледжі, поступово, курс за курсом.

Одного вельми напруженого дня ми працювали разом у відділі обслуговування клієнтів. Зазвичай Джен завідує відділом книг-бестселерів у нашому магазині. Вона має чудову пам'ять, у неї дуже добре виходить обслуговувати клієнтів, до того ж жінка гарно розбирається в деталях. Людям подобається працювати з нею.

Але того дня було чимало невдоволених клієнтів. Коли ж нарешті запанувало затишшя між скаргами, Джен сказала, що вийде на кілька хвилин.

— Що, настав час перерви? — подражнила її я, знаючи, що та давно минула.

— Ні, — відказала Джен. — Настав час натиснути на кнопку перезавантаження.

Вона прокотилася повз мене у своєму електричному візку. Я не пригадувала, щоб там була якась кнопка.

Невдовзі Джен повернулася з усмішкою на обличчі. Помітивши мій задумливий погляд, вона запитала, про що я думаю.

— Ну, ти сказала, що скористаєшся кнопкою перезавантаження. Повернулася назад з усмішкою на обличчі, ніби щось змінилося.

Джен розсміялася, наче фея. По всьому магазину було чути, як дзвенить її сміх. Було очевидно, що моє питання її розвеселило.

— Кнопка перезавантаження — це я так кажу, коли мені потрібно зупинитись і зробити переоцінку, згадати все добре у своєму житті й зрозуміти, що треба бути вдячною за багато-багато речей. Я маю підлаштувати своє ставлення до реальності загалом, а не до цих жахливих кількох годин. І тоді почуваюся значно краще.

Працювати з Джен — це справжнє благословення. Навіть у напружені часи.

Джен підїхала трохи ближче до мене й тихо промовила:

— Знаєш, добре, що кнопка перезавантаження ніколи не заїдає, бо бувають дні, коли я натискаю на неї дуже часто.

Сказавши це, вона з усмішкою відїхала до свого робочого місця.

ПАМЕЛА ГІЛСЕНЕН

## *Щасливе сьогодні*

Якщо ви не думаєте, що кожен день — чудовий, спробуйте пропустити один.

*Каветт Роберт*

Коли я кажу, що працюю капеланкою у госпісі, то це зазвичай кладе край будь-якій розмові, особливо на вечірках. Зрештою, хто хоче говорити про смерть чи вмирання, коли вирішує, який десерт йому з'їсти? Ні, розмови про госпіс не мають нічого спільного зі щастям та балачками на вечірках.

Та насправді люди, для яких я проводжу служби в госпісі, одні з найщасливіших, що я їх зустрічала. Але ж вони помирають, скажете ви, хіба можна при цьому бути щасливим?

Смерть, а точніше — знання про її неминучість, багато чого робить із людьми. Воно викликає велике заперечення, горе, агонію, розпач та роздуми. І правильно.

Але за якийсь час це знання може дати потужну мотивацію сповна насолоджуватись останніми днями свого життя. У вас немає часу, який можна змарнувати,

немає часу на скарги, немає часу на ненависть, немає часу не бути щасливим.

Ви можете вживати найкращу їжу, їздити до ваших найулюбленіших місць чи приймати в себе найулюбленіших гостей. Ви припиняєте турбуватися через зачіску та макіяж. Покидаєте свої скарги та жалі. Уже не треба намагатися бути як інші. Розважити свою «внутрішню дитину» — ось ваш пріоритет. Ви смієтеся, коли згадуєте давні події. Відпускаєте погане й приймаєте добре, коли знаєте, що життя — дуже-дуже коротке.

Пацієнти часто розповідають мені, які вони щасливі облишити свої турботи, свої упередження, свій гнів, свої страхи й по-справжньому насолодитися сьогоднішнім днем, хвилина за хвилиною, його красою, його простотою, його любов'ю. Наскільки щасливішими були б ми всі, якби визнали прості істини: що радість знаходять у людях, а не в речах, що страх перед завтра позбавляє насолоди від сьогодні, що образи обтяжують нас і заважають прийняти милосердя та прощення, що кожен день — це подарунок, який треба давати й приймати з відкритими руками та люблячим серцем?

Чому Жнець має стукати в наші двері до того, як ми відчинимо їх щастю?

За день до смерті одна моя пацієнтка попросила мене надіслати листівки десятьом людям, яких вона ненавиділа або які (їй було відомо) ненавидять її. У кожній листівці жінка написала таке:

Я ображалася на тебе багато років. Прости мені.  
Я бажала тобі негараздів. Зрозумій мене.  
Я хотіла завдати тобі такої ж шкоди,  
яку зазнала від тебе. Прийми мене.  
Я скоро помру. Не плач за мною.  
Я зичу тобі щастя, коли ти будеш думати  
про мене. Усміхнися за мене.

Щастя тобі, бо одного дня ти теж помреш.  
Навчися любити — і тоді відчувеш щастя.  
Хотіла б я дізнатися про це набагато раніше.  
Я люблю тебе.

Доки ми адресували ці листівки, пацієнтка зі сміхом розповідала мені про кожну людину та про ту незначну причину, через яку вони їй колись не подобались або вона не подобалася їм.

Коли я вже збралася йти, ця жінка подивилася на мене й сказала:

— Ніколи не пізно бути щасливою, правда ж?  
Правда. Починайте сьогодні.

МАЛІНДА ДАНЛЕП ФІЛЛІНГІМ

## *Кар'єрне диво*

Від понаднормової роботи гине  
більше людей, ніж можна виправ-  
дати важливістю цього світу.

*Ред'ярд Кіплінг*

Нагорода, якої я прагнув (і працював удень і вночі, щоб її досягти), нарешті матеріалізувалась у формі телефонного дзвінка. Моє серце швидко застукало, коли я почув слова, на які давно чекав:

— Ми хочемо запропонувати вам посаду начальника управління охорони навколишнього середовища в окрузі Міффлін.

Я погодився на свою першу керівну посаду, серйозно налаштований упоратися з будь-яким викликом, що трапиться на моєму шляху. Мені вже поталанило мати посаду практиканта в програмі з охорони ресурсів, а підвищення було для мене справжньою честю. Я з'явився на своєму новому робочому місці в Льюїстануні, штат Пенсильванія, сповнений ентузіазму та рішучості. Урятувати світ готовий!

Лише для того, щоб подати своє резюме до округу Міффлін, знадобилася вся моя сміливість. Я виріс на

околицях Піттсбурга, далеко від сільської місцевості, куди завела мене кар'єра. Відмінності в культурі та оточенні були разючими. Я швидко зрозумів, що великий затор в окрузі Міффлін — це коли твоя машина стоїть третьою у черзі, що вишикувалася за возом амішів.

На зміну торговельним центрам та кварталам мого старого світу прийшли квітучі поля ферм, що розкинулися від одного узлісся до іншого. Здавалося, я знайшов рай на Землі. Громада прийняла мене з відкритим серцем і щирою радістю. Усмішки та радість виявилися нормою, і вони сяяли в кожному кутку округу. У найбожевільніших мріях я не уявляв, що житиму в цьому безтурботному раю, і здавалося, що моє життя сповнене безмежних можливостей.

Я вирішив стати найкращим начальником управління з охорони навколишнього середовища в історії світу. Усі вимоги можна було виконати, усі перешкоди — здолати. У новому колективі мій головний обов'язок полягав у тому, щоб бути чудовим начальником. Отже, хоча польова робота належала до компетенції підлеглих, моє рішення було таке: бути найкращим начальником означало якомога більше брати участь у тій роботі. Мені кортіло довести своїм працівникам, що я не чекав від них нічого, чого сам не став би робити.

Я рвонув догори нових цілей. Гора ставала все більшою й більшою, у міру того, як я брав на себе дедалі більше проєктів.

Тим часом, поки я працював у полі, виконуючи роботу колективу, він проводив день, вештаючись офісом під кондиціонером, і скаржився на життя. Ба гірше: накопичувалася паперова робота, яку має виконувати керівник.

На додачу до завдань, які я перед собою ставив і кількість яких постійно зростала, я вирішив дізнатися

все, що тільки можливо, про фермерство та збереження навколишнього середовища. Весь свій вільний час витрачав на читання книжок про збирання врожаю, розведення корів та повсякденне сільське життя.

Досить скоро моє власне життя перетворилося на торнадо й повністю вийшло з-під контролю. Я займався польовими справами вдень і працював до пізньої ночі, намагаючись виконати свою паперову роботу.

В одну переломну мить мене осяяло: я не такою уявляв роботу своєї мрії.

Мій стрес зростав, наче снігова куля. З життя зникла рівновага. Не важливо, наскільки наполегливо я працював, а відставав дедалі більше. Мрії про велич, що охоплювали мене, коли я заступив на посаду, майже зникли в забутті.

Вільний час, навіть у вихідні, перетворився на порожню мрію. Я втратив сон, турбуючись про роботу, що накопичувалася на моєму столі, та про нескінченні завдання, які захаращували мою голову.

Нарешті, після восьми місяців на посаді, я попросив про зустріч зі своїм керівником Джорджем. Мене охопив жах, коли телефонував йому. Це було остаточне визнання поразки. Але нічого не вдієш: настав час зізнатись і повідомити йому, наскільки я відставав.

Я почувався пригніченим, спустошеним та виснаженим.

За тиждень дорогою до офісу Джорджа я уявляв, як його охоплює гнів та лють. Очі вже бачили його розчарування. Моя самоповага буде втрачена, честь — заплямована, а може, навіть і знищена. Я готував себе до гіркої пігулки, яку збирався проковтнути.

Приїхавши, я вимучено всміхнувся його помічникові й увійшов до офісу. Сів навпроти Джорджа й зітхнув.

— Мені шкода, Джордже. Я наполегливо працював, вклав серце й душу у свою роботу, але почувваюся

жалюгідним невдахою. Що більше працюю, то більше відстаю. Мені потрібна допомога. — Я заледве міг глянути йому в очі, коли додав: — Мені справді шкода, що я розчарував тебе.

Джгут у моєму шлунку стиснувся ще дужче: я готувався до найгіршого. На мій подив, Джордж усмінувся.

Він відкинувся у кріслі й промовив:

— Розслабся. Насолоджуйся життям. Воно надто коротке, щоб марнувати його на переживання. Ти маєш вивчити одне коротке слово. Це слово «ні». Тобі не треба братися за кожен проект. Не потрібно жонглювати всіма м'ячами. Не слід марнувати час на хвилювання. Ти маєш насолоджуватися життям і зосереджуватися на гарних речах. Тоді ти будеш значно продуктивнішим і менш стривоженим.

Тієї миті мені здавалося, ніби з моїх плечей зняли двотонний вантаж. Тоді Джордж висунув шухляду свого столу й дістав звідти книжку «Як подолати неспокій і почати жити» Дейла Карнегі. Він передав її мені.

— Прочитай це й дізнайся, як любити своє життя, — сказав Джордж із м'якою усмішкою.

Я подивився на книжку, що була в моїх руках, відчуваючи наче отримав подарунок небес.

Джордж вів далі:

— Ларрі, ти до біса гарний працівник і начальник. Я тобою пишаюся. Продовжуй працювати в тому ж дусі, гарно й віддано, і насолоджуйся кожною миттю.

Якщо на моїх плечах залишався якийсь вантаж, то тепер він зник. Усмішка повернулася на моє обличчя та в мою душу. Я знав, що тільки-но пережив одну з тих рідкісних митей, які змінюють життя назавжди.

А тоді Джордж поділився зі мною порадою, яку я ніколи не забуду:

— Начальник — це той, з кого ти береш приклад і кого поважаєш, той, хто хоче найкращого для своїх

працівників, і той, хто веде їх з добротою. Будь чудовим начальником і керуй з люблячим серцем.

Це було одкровення! І я дістав його від одного з найкращих керівників, які в мене були.

Я вийшов з офісу новою людиною. Я проковтнув книжку. Вона допомогла мені подивитися на ситуацію під абсолютно новим кутом і сповнила мене повагою до дивовижного дару щасливого та багатого життя.

Відтоді, коли мій розум заповнювали негативні думки, а хвилювання вело мене дорогою відчаю, я вже знав, як відчуття безнадійності може знищити все добре. Але позитивні думки розчищали простір для креативності, продуктивності, любові та щастя.

Тепер, тридцять років по тому, завдяки мудрості та підтримці однієї людини моє життя відкрите для всього доброго й чудового, що має цей світ. Це скарб, яким я дорожу щодня, коли святкую диво кожної миті.

ЛАРРІ ШАРДТ

## *Вибір*

Щастя — це свідомий вибір,  
а не автоматична реакція.

*Мілдред Бартел*

Я сиділа на дошках, які винесли на берег морські хвилі. Мені подобалося шукати на них вирізані ініціали закоханих. Однак не сьогодні. Я мала багато про що поміркувати. Думки про рахунки, які треба сплатити, про стан економіки й про те, куди вона прямує, про безлад у світі засмучували й пригнічували мене. Я прийшла на цей берег, сподіваючись, що свіже солоне повітря мене збудьорить.

Раптом з-поза гребеня дюни вийшов жвавий дідусь. Біля його ніг маленький білий песик перестрибував через каміння.

Я дивилась, як старий підходить дедалі ближче, аж раптом, на мій подив, він підійшов прямо до того місця, де сиділа я, і спитав, чи може приєднатися до мене. Я кивнула.

— Як ваші справи цього чудового дня? — запитав він усміхнено, і мені здалося, що я бачу, як мудрість вирує у його блакитних очах.

— Усе гаразд, — відповіла я, зітхнувши. Мені стало цікаво, хто цей старий і що він тут робить.

— Ну, з власного досвіду я знаю, що коли хтось зітхає після того, як щось говорить, то значить, це не вся правда. Ваше обличчя каже мені, що це саме той випадок.

Я кволо всміхнулась і сказала, що він дуже спостережливий. А ще незрозуміло з якої причини відчула, що маю розповісти йому, як почуваюся та чому. Мене здивувало те, наскільки просто було розмовляти з цим незнайомцем. Це взагалі на таку особу, як я, не схоже. Можливо, мене заспокоїли його добра усмішка та доброзичлива поведінка. Хай що то було, прекрасний настрій та дідусів песик, що грався поруч, одразу змусили мене розсміятися.

— Дякую, що покращили мій день, — сказала я йому.

— Це був ваш вибір, — відповів дідусь.

— Тобто?

— Відкрию вам маленьку таємницю, — мовив він тихо. — Я не завжди був щасливою людиною. Радше буркотуном, який гнівався на світ і на те, що мені було дано. Моє негативне ставлення відштовхнуло всіх, хто був мені близький.

— Що вас змінило? — запитала я. Мені було важко повірити, що цей чоловік, чиї заплющені очі, коли він сміявся, скидалися на перевернуту усмішку, міг бути кимось іншим, ніж тим приємним старим, якого я бачила перед собою.

— Одного дня мене осяяло: я можу або продовжити жити так, як жив, тобто вести самотнє існування, або можу зробити свідомий вибір і змінити життя. Я міг обрати бути щасливим.

— Це спрацювало?

— Не одразу. Було важко змінити стиль життя. Я був старим чоловіком, зі своїми усталеними звичками, проте не здавався. Навчився озиратись і розуміти,

що не контролюю те, що станеться зі мною, але можу контролювати те, як на це реагуватиму. Гадаю, у цьому й був ключ до всіх моїх нещасть: у відчутті, що я не можу нічого контролювати.

Я мовчки сиділа й дивилася на пляж та океан, обдумуючи його слова. Невже все насправді так просто? Невже ми просто можемо обирати, як реагувати на неприємні й негативні речі, що трапляються в нашому житті? Я знову глянула на нього й зрозуміла, що це правда, бо ось переді мною стоїть живий доказ цього.

— Не вірте мені на слово, люба, — сказав він, підморгнувши. — Єдиний спосіб дізнатися, чи це правда, спробувати самій.

Тоді він усміхнувся мені, помахав рукою і пішов далі, а його песик побіг за ним уздовж берега.

ТРЕЙСІ СКАРБО

## *Вирощування дива*

Кожна проблема має в собі  
зернятку свого вирішення.  
Якщо у вас немає проблем,  
то у вас немає зерняток.

*Норман Вінсент Піл*

Я приклеїла на своє обличчя щасливу новорічну усмішку, щойно ми подзвонили у двері. Не скажу, щоб мені не подобалися друзі мого чоловіка. Просто вони були такі ідеальні. В їхніх доньок усе: іграшкові сервізи, балетні платтячка, мультсеріал «Овочеві історії» — нагадувало мені про невинність, яку колись утілювала моя донька. Та, коли вона поїхала від нас, мрії зіткнулися з реальністю. Невдовзі Ешлі заарештували за зберігання наркотиків, пізніше — за вродіння у нетверезому стані. Через її проблеми мені почало спадати на думку, що, можливо, я просто була поганою матір'ю.

Коли Кейша відчинила двері, нас привітав ласкавий аромат коров'ячого гороху та кукурдзяного хліба.

— Сподіваюся, наш візит не відволікає вас, — сказала я. — Ми просто зайшли привітатися.

— Та ну що ви! Заходьте! — Кейша обійняла нас обох. — Я гукну Ентоні.

Двометровий Ентоні з'явився у коридорі.

— Привіт, здорованю! З Новим роком! — вигукнув мій чоловік Джон, обіймаючи Ентоні. — Як справи в мого брата від іншого тата?

— Нормально, — відповів той, усміхаючись старому жарту.

Не треба бути дуже спостережливим, аби зрозуміти, що мій чоловік та Ентоні не належали до однієї родини — крім очевидної різниці у зрості, в око впадала чорна шкіра Ентоні та світле волосся мого чоловіка. Але відтоді, як вони випадково познайомилися під час обідньої перерви багато років тому й приєдналися до церковного гуртка, який змінив їхні життя, обидва вважали себе братами навіки.

— Сідайте, голубочки, але поведіться пристойно. Наші дівчата ще не сплять, — пожартував Ентоні, вказуючи на своїх доньок, які гралися зі своїми ляльками біля каміна.

Напад заздрощів звільнив накопичені емоції. Я згадала Ешлі у їхньому віці. Їй подобалося саджати ляльок до іграшкової машинки й везти їх «купувати продукти».

Тепер вона була досить дорослою, щоб їздити на справжній машині, але в неї забрали права через водіння у нетверезому стані.

— Терезо, які в тебе сподівання на прийдешній рік? — Мене налякав гучний голос Ентоні.

Я посунулася у своєму кріслі. Не було сенсу намагатись уникати очевидного. Він знав про мої проблеми з Ешлі, але не зміг би їх зрозуміти. Його дівчата були ідеальними. Правду кажучи, уся його родина була ідеальною.

— Сподіваюся на... — я затнулася, — на єдність у родині. А в тебе, Ентоні?

Ентоні глибоко зітхнув і трохи помовчав, перед тим як відповісти.

— Плід прийдешнього року вирощується у ґрунті року пройдешого.

Я зморщила лоба.

— Що ти маєш на увазі?

— Минулий рік приніс свої проблеми. Нехай і так, але й важкі часи дарували користь.

Це стало для мене новиною. З моєї точки зору, вони жили щасливою християнською родиною. Віддано відвідували церкву, започаткували успішну групу підтримки для молодих подружніх пар, виконували настанови Університету фінансового спокою і навчали своїх доньок удома: ті вже в три роки цитували Святе Письмо й завжди слухалися батьків. Вони справно сплачували рахунки й жили чудовим життям. Які ж проблеми могли в них бути?

— Для того щоб підготувати мене до наступного року, минулого року Бог посіяв у моєму житті речі, що чекають на майбутній врожай.

Ентоні — глибокий мислитель, він дуже рідко давав відповіді, які можна було зрозуміти без подальшого розпитування. Я завжди дражнила цього чоловіка й казала, що його «біблійний» акцент важко збагнути.

— Які саме речі?

— Ну, ти знаєш... Виклики... проблеми...

Які це проблеми? Уся його родина ходила з німбами.

— Проблеми й складнощі... — продовжив Ентоні, — це скарб, прихований під брудом.

— Проблеми — це скарб? Що ти маєш на увазі?

— Якби я сприйняв скарб за бруд, то відмовився б від свого розвитку.

Те, як говорив Ентоні, нагадало мені маму, коли вона придбала добрива для нашого саду. Я пам'ятаю, як вражено запитала її:

— Для чого ти це купила?

Я не могла уявити, що хтось платить гроші за перероблені коров'ячі коржі.

— Це добрива, — відповіла мама. — Вони збагачують ґрунт, підвищуючи врожайність кущів і дерев.

Я не бачила в цьому жодного сенсу, до речі, як і в споживанні овочів. Але мама мала рацію. Того року наш сад тріщав по швах від фруктів.

Коли я згадала про ті смердючі добрива, які допомагала возити в маминому червоному візку, мені спали на думку мої власні смердючі проблеми. Я хотіла владнати стосунки з донькою більше за все на світі.

— Мені здається, я розумію, про що ти говориш, Ентоні, — почала я. — Хоча речі, які трапилися минулого року, і не подобаються мені, однак, озираючись на них, я бачу, як вони навчили мене терпіння та прощення.

— Чи практика терпіння та прощення не є запорукою єдності? — запитав Ентоні.

— Звідки ти взявся такий розумний? — мовила я напівжартома.

— У мене була така ж проблема із сестрою, — повідав Ентоні. — Героїн здобув над нею таку владу, що вона втратила все, що мала. Наша родина була спустошена, батьки божеволіли з відчаю. Лише після того, як її позбавили батьківських прав, вона почала докладати серйозних зусиль, щоб позбутися залежності.

Я побачила сімейне фото на журнальному столику. Мені здавалося, що мої проблеми були свідченням моєї невдачі, але ця родина, яку я підносила до небес, мала власні проблеми. Досі я думала, що ідеальна родина, це та, в якій немає проблем, проте роздуми Ентоні

посіяли нове розуміння у моєму серці. Труднощі, з якими зіткнулася моя донька, не смертельні. Поки я практикуватиму терпіння та прощення, мої надії на єдність у родині будуть не такими вже й далекими від реальності. Правду кажучи, я не була поганою матір'ю. Моя непевність та мої уявні невдачі просто виконують свою роботу: вирощують у мені плоди.

ТЕРЕЗА БРАЙТВЕЛЛ

## *Щастя по купонах*

Більше щастя міститься в речах,  
що приносять нам задоволення  
щодня, ніж у великій удачі,  
яка трапляється вкрай рідко.

*Бенджамін Франклін*

Коли мені виповнилося двадцять із гаком років і я була незаміжня, то й не мала серйозних обов'язків та жодного уявлення про справжню вартість грошей. Я просто раділа, що маю власну, «годящу» (як полюбляла казати моя бабуся) квартиру.

Згодом я почала розбиратися у так званих «дорослих речах», таких як порівняння цін і життя в межах місячного бюджету. Минуло ще більше часу, я стала дружиною та мамою, мала справжню відповідальність і зрозуміла, наскільки важливо стежити за кожною копійкою та максимально ефективно використовувати гроші.

Якось одного тижня у мене був поганий настрій. Раніше мені подобалося ходити до книгарні й проводити

там години за читанням останнього роману Енн Райс або зависати з подругами в місцевому спорт-барі й пліткувати. Тепер же викроюю вільну хвилинку лише тоді, коли мене виручають бабуся або нянька, і це нормально, але я почала запитувати себе: якщо такі речі, якими є книгарня або посиденьки з подругами, приносили мені щастя раніше, то що приносить його нині?

Що частіше я ставила собі це запитання, то більш пригніченою ставала. Що робить мене щасливою? Мені подобається проводити час з моїм чоловіком та родиною. Але чи справді це робить мій день яскравішим?

Після роботи, перед тим як забрати дітей з дитячого садочка, я забігла до господарчого магазину. У мене був купон на дводоларову знижку при купівлі памперсів, який я хотіла використати, перш ніж завершиться строк його дії. Коли я розраховувалася, касирка повідомила, що в мене є знижка п'ять доларів на наступну покупку паперових виробів. Я ввічливо всміхнулась і подякувала їй.

Я вже збиралася було виїжджати з парковки, коли згадала, що мені потрібні паперові рушники. Зважувала, чи повернутися до магазину, чи дочекатися поїздки до супермаркету в якийсь інший жахливий день мамусі.

Нарешті вирішила, що оскільки я вже тут і в мене є новий купон на знижку, то можу повернутись і купити ті паперові рушники. Що важать ті п'ять хвилин? Отже, я обрала найвигіднішу пропозицію: рушники, на які діяла додаткова знижка у два долари з моєю карткою постійного покупця. Мій день уже ставав трохи кращим. Я принесла паперові рушники до каси і, звичайно ж, почула:

— Ви так швидко повернулися!

Я віддала свою картку постійного покупця на дводоларову знижку, свій купон на п'ятидоларову зниж-

ку — це вже було сім доларів знижки на блок із двадцяти паперових рулонів. Почувалася дуже добре! І тоді, коли я полізла за гаманцем, касирка зробила хід конем: вона просканувала купон на знижку, який залишив один з попередніх покупців, і — та-дам! — ще на три долари менше. У підсумку я заплатила за паперові рушники на десять доларів менше.

Коли я сіла в машину, то була така щаслива, що ледь стримувалася. Що зі мною не так? Це ж усього-на-всього паперові рушники! Тоді мене осяяло: у моєму новому житті заклопотаної дружини та матері щастя з'являється в маленькі миті, які трапляються час від часу, у такі миті, як це везіння з купонами.

МЕГАН РІВЕРА

# 40

## *Дар змін*

Дуже корисно подеколи ставити знак питання над усіма речами, які ви тривалий час уважали за належне.

*Бертран Рассел*

Упродовж багатьох років я була незадоволена більшістю подарунків, які отримувала на Різдво, на день народження та за інших нагод. Я довго думала над тим, що подарувати іншим, і мені здавалося, що вони так не робили.

Хіба найближчі люди не знають, що я не люблю читати любовні романи? Чи що я ніколи не користуватимуся новим гаджетом для автомобіля? І зрештою, якщо вони хотіли подарувати мені щось їстівне, то мусили розуміти, що це має бути шоколад! Але ні, потік подарунків, які я складала в глибині шафи, передаровувала або просто викидала, не зупинявся.

Я нічого не говорила. Не хотіла образити почуття тих, кого любила й хто був мені дорогий, але моє незадоволення продовжувало накопичуватися. Мені здавалося, наче найважливіші люди в моєму житті

насправді мене не знали або просто не дуже про мене піклувалися, щоб сісти й подумати про те, що я люблю, а що ні.

Якось я розпаковувала подарунок, який отримала від свого сина-підлітка на день народження — блузку, занадто стильну, щоб мені було зручно її носити. Перше, що спало мені на думку, коли я зняла пакувальний папір і вгледіла блузку, що це ще одна кандидатка на місце в глибині шафи. Але коли я глянула на обличчя Джейсона й побачила, з якою надією він усміхається до мене, то нарешті зрозуміла. Це було одкровення, що за мить змусило мене змінити моє ставлення.

— Що скажеш, мам? — запитав Джейсон, ледь дочекавшись, коли я дістану блузку з коробки. — Мені здається, що вона тобі личитиме.

— Вона чудова! — Мені вдалося сказати це щиро, обіймаючи його.

У той момент істини я зрозуміла, що Джейсон бачив у мені людину, готову до того, щоб отримати й носити одяг, більш елегантний від мого звичайного вбрання. Він хотів подарувати мені щось особливе.

— Примірай, я хочу подивитись, яка ти в ній, — додав Джейсон.

— У мене є спідниця, що неабияк пасуватиме до цієї блузки, — сказала я і пішла до своєї кімнати.

Коли я, перевдягнувшись, повернулася до вітальні, Джейсон чекав.

— Вона личить тобі саме так, як я й думав. Ти в ній дуже гарна, мам, — промовив він.

Я спробувала зупинити сльози, що зібрались у краєчках очей.

— Дякую, любий. Це чудова блузка. Я бачу, що ти дуже ретельно її обирав.

— Будь ласка, мам. Я радий, що вона тобі сподобалася, — сказав Джейсон. Він усміхався, коли ми обійнялися вдруге, і вийшов з кімнати.

Джейсон, напевно, здивувався, чому я так емоційно відреагувала на його дарунок. Він не міг знати, що подарував мені значно більше, ніж просто блузку.

Я почала згадувати подарунки, які забракувала, бо вони мені не подобалися, і зрозуміла, що люди, які їх дарували, бачили в мені щось, чого я не помічала сама. Можливо, вони думали, що я більш романтична, більш авантюрна, або бачили в мені кращого кухаря, ніж я сама про себе думала. Я почала сприймати себе такою, якою бачили мене інші. Завдяки цьому й відкрилася до змін та зростання.

Упродовж років — після отримання дарунка від Джейсона — я рідко відчувала розчарування, коли подарунок не відповідав моїм зацікавленням та бажанням. Тепер завжди готуюся до свят без очікування отримати будь-що, і тоді все, що мені дарують, стає благословенням. Самої думки про те, що хтось про мене думає, витрачає дорогоцінний час та гроші, щоб придбати й запакувати мені подарунок, цілком достатньо. Дивовижно, наскільки кожна подія стала більш приємною і наскільки сильніше я ціную свою родину та друзів з тієї миті, коли сталося це осяяння.

Безумовно, коли отримуєш подарунок, що надзвичайно тобі подобається, — це щось визначне. Але я зрозуміла, що не менш визначним є прийняття всіх подарунків з відкритим розумом та вдячними серцем і душею.

НЕНСІ ГЕТТЕН

## *Плекання щастя*

Щоб мати велике щастя, потрібно мати великий біль та нещастя — інакше як ви зрозумієте, що щасливі?

*Леслі Карон*

Не думаю, що я розуміла, що таке щастя, поки не пережила трагедію. Знаю, що це химерно, але це правда. Інколи потрібна трагедія, аби зрозуміти, що щастя можна знайти де завгодно й будь-коли. Річ у тому, щоб залишатися відкритою до цієї можливості.

Моя мати померла від раку у віці п'ятдесяти п'яти років. Останні два роки її життя були заповнені ліками, рентгенівськими знімками, побічними ефектами та страхом, що вона не побачить, як зростатимуть її онуки. Ці ж роки повнилися святами, вечереями з нагоди днів народження та останніми відпустками всією родиною. Усі намагалися зберігати позитивний настрій, зосереджуватися на миті та приймати кожен день таким, яким він був. Ми були щасливі, але щастя

мало домішку смутку та страху перед невизначеним майбутнім. Мені було незвично, що щастя поєднується з печаллю. Я завжди думала про щастя, як про щось чисте, без домішки, як чорне та біле. Я або була щасливою, або ні. Тепер точно знаю, що щастя — річ складніша, що ви можете відчувати його, навіть коли засмучені або схвильовані. Зазвичай щастя — змішане почуття. Можливо, воно чисте тільки в дитинстві. Зрештою, коли вам шість років, то для щастя досить і ріжка з морозивом.

За день до маминої смерті я сиділа біля неї на ліжку й слухала, як вона дихає. Дихання було більш важким, ніж зазвичай. Під час обходу медсестра підійшла до неї, перевірила життєві показники й покликала нас в іншу кімнату.

— Вона не розмовляє з нами, — сказав батько медсестрі. — Ні на що не реагує.

Медсестра кивнула головою і вибачливо подивилася на нас.

— Ваша мати впадає в кому, — мовила вона. — У неї залишилося лише сорок вісім годин.

Сорок вісім годин життя. Моя мати спала, не відаючи про те напруження, що панувало в кімнаті. Вона не чула, як медсестра пояснювала батькові про те, як застосовувати антисудомні пігулки. Не чула, як ми розгублено обговорювали, що робити з обідом. З кожною хвилиною її дихання ставало ще тяжчим та гучнішим. Ми ввімкнули телевізор, щоб не чути його.

Я втупилася в екран, але не бачила того, що там показують. Тоді помітила рослину, що стояла на століку біля маминого ліжка. Це була маленька примула, імпульсивна покупка, зроблена кілька тижнів тому. Моє серце стислося, коли я згадала, як мій чотирирічний син заніс її в дім. Рослина — ранне знамення весни та надії посеред мертвої зими — прикраша-

ла останні тижні нашого чергування. Зараз вона була мертва. Листя зморщилося та висохло, квіт опався. Я подумки дала собі копняка за те, що не полила її.

Аби відволікти себе, я винесла рослину на кухню, щоб викинути. Заодно вирішила, що треба полити решту квітів. Але, тримаючи примулу над сміттєвим баком, я враз передумала викидати її. Натомість пустила воду, дочекалася, поки вона трохи нагріється, і підставила вазон, щоб намочити суху землю. Особливо ні на що не сподіваючись, я повернула примулу на місце біля маминого ліжка.

Час минав, а мамі ставало гірше. Ми провели весь день біля неї, перегортали старі фотоальбоми й згадували кращі часи. Я сподівалася, що мама може почути наші спогади, незважаючи на те, що вона, здається, не помічала нашої присутності. Ми вибрали улюблені фотографії з наміром зробити з них колаж до поминок.

Похмуру атмосферу час від часу переривав сміх. Моя сестра показала фото, на якому було знято мамині ноги з ідеальним педикюром на тлі прекрасного карибського пляжу.

— Використаємо це фото? — запитала вона жартома, і ми всі погодилися, що так і слід зробити. Коли настав час лягати спати, у нас було багато фото і чимало спогадів.

Моя мати померла на другий день, рано-вранці. Ми всі були біля неї. Я сподіваюся, це щось значило, хоча вона жодним чином не показала, що знає, що ми поруч. Не сказала останніх слів. Наступні кілька годин були наче сон — полегшення від того, що довге випробування завершилося, а ще відчай і страх перед майбутнім. Але з якоїсь причини від того ранку я почала дещо помічати. Помітила, що день, хоча й дуже холодний, був дивовижно прекрасним: чисте синє небо,

сонце, чиє світло відбивалося від снігу. Я зателефонувала додому і, хоча в мене були сумні новини, завважила й оцінила звичні звуки, які видавали мої діти, граючись.

— Ти їм скажеш? — запитала чоловіка, знаючи, що не зможу розповісти сама.

Повісивши слухавку, я пішла прибрати столик біля ліжка. Саме тоді й помітила те, що змусило моє серце битися швидше. Примула, яку я ледь не викинула в смітник, того дня розквітла. За ніч на рослині, що, здавалося, померла, з'явився і розкрився малесенький рожевий пуп'янок. Я поставила рослину на сонячний бік підвіконня і вперше за кілька тижнів відчула себе щасливою.

— Це знак, — сказала я батькові, розуміючи банальність промовлених слів.

Однак хоча рослина й не була знаком від моєї матері, але вона була знаком, що все буде гаразд. Знаком того, що майбутні місяці й роки принесуть свою частку горя і що завжди поруч з ним буде щастя та надія. І сум зробить моє щастя багатограннішим, замість того, щоб знищити його. Зрештою, щастя дуже рідко буває емоцією без домішки.

Минуло понад рік відтоді, як померла моя мати. Я поступово приймаю те, що моє щастя ніколи вже не буде таким чистим, як тоді, коли для нього було досить різка морозива. Я відчуваю щастя, коли читаю своїм дітям, коли мій п'ятирічний син раптово мене обіймає, коли наближається Різдво. Але завжди є нотка чогось іще: мої діти виростуть дуже швидко, мій син не завжди так радо обніматиме мене, моєї матері не буде з нами, коли ми розгортатимемо різдвяні подарунки.

Однак щастя можна знайти будь-де й будь-коли, у маленьких речах, з яких складається наше щоденне життя. Я намагаюся переживати його настільки

повно, наскільки це можливо, і так часто, як мені вдається. Але нотка суму теж завжди буде в ньому.

Маленька рожева примула давно зів'яла, та я думаю про неї щодня. Знаю, що такі вже вони, примули. Вони можуть засохнути й повернутися до життя після того, як їх добряче поллють. Можуть впасти у сплячку, здаватися мертвими, але розквітнуть знову, якщо матимуть дуже маленьку порцію турботи.

Так само й зі щастям.

КІМБЕРЛІ МІЗРА



Розділ 5

# ПОДОЛАННЯ ВОРОЖОСТІ

Навіть якщо щастя вас трохи забуде,  
ніколи не забувайте про нього.

*Жак Превєр*

## *Щастя через прощення*

Прощення не змінює минулого,  
але збагачує майбутнє.

*Пол Боуз*

Того дня, коли я дізналася, ішов дощ. Не легкий дощик, а сильний, холодний лютневий дощ із туманом. Я провела день у творчій студії, розмальовуючи плюшевого ведмедика зі своїми друзями. Мені було двадцять років. Я почала звикати до школи. Я була щасливою і навіть не здогадувалася, що скоро все зміниться.

Я прийшла додому, де мій десятирічний брат дивився телевізор і бавився у відеогру. За телевізором виднілися скляні двері, що вели на веранду нашого будинку. Мій тато говорив там по телефону, стоячи до нас спиною.

— Тато злиться, — сказав мій брат, навіть не відриваючись від «Ґейм-Боя».

У мене був такий гарний настрій після дня з друзями, що мені було однаково, чому тато злився. Я пішла до своєї кімнати, сіла за комп'ютер, збираючись провести решту суботи в інтернеті. Менше ніж за дві

хвилини тато ввійшов до спальні, яку ми ділили з братом, сів на ліжко й сказав:

— Ніколь, нам треба зібратися на родинну нараду.

Він покликав мого брата до спальні. Поки ми чекали на нього, я намагалася згадати, що могла такого зробити, через що можу вскочити в халепу. Коли батько називав мене Ніколь, це був поганий знак. Нарешті мій брат завалився у кімнату та сів поруч із ним.

Без попередження тато глянув на мене й промовив:

— Мама померла.

Я не зрозуміла, що він сказав. Не хотіла розуміти. Запала тиша. Я чула лише власне дихання, як у поганому фільмі жахів, і дивилась, як мій тато та брат обіймали один одного й плакали.

— Ви брешете, — сказала я і почала сміятися.

Чому я сміялась? Я знала, що вони не брешуть. Переді мною сидів мій батько, і він ридав: дорослий чоловік плакав, наче мала дитина. Але я не могла в це повірити. Моя мати була моїм найкращим другом. Батько дав мені мобільний телефон і попросив зателефонувати бабусі, аби вона розповіла мені все, що я хотіла знати.

Я вибігла на вулицю і стояла під дощем, слухаючи, як бабуся плаче й говорить, що моя мати, мій приклад, найкраща людина у світі, наклала на себе руки. Я була спустошена. Хотіла плакати, та сліз просто не було. Вони накопичувались у мене в грудях, перетворюючись на важкий якір, але не знаходили вихід. Я закінчила дзвінок і зайшла в дім. Брат повернувся до телевізора. Батько знову був надворі, знову говорив по телефону. Усе здавалося нормальним. Ніщо не вказувало на те, що світ щойно перевернувся з ніг на голову. Я пішла до своєї спальні й зробила те, що зробила б кожна дванадцятирічна дівчинка: оновила статус у соцмережі — «Земля тобі пухом, мамо».

Наступного дня я прокинулася, нарешті, ридуючи. Плакала два тижні поспіль. Я не їла, не ходила до школи. Лише одного разу вийшла з будинку: на похорон. Я відчувала провину. Відчувала, що мусила бути кращою донькою, мусила дарувати мамі кращі подарунки на день народження, більше прибирати в домі. Я не могла дивитися на себе. Ні з того ні з цього кожна дрібниця, яку я звикла робити, почала здаватися причиною її самогубства. Мама вбила себе, бо я ніколи не робила те, про що вона просила. Мама так учинила, бо я не була тією людиною, якою вона хотіла мене бачити.

Я побивалася, аж поки вже й сама не знала, за що побиватися. І так сильно себе звинувачувала, що мені не залишалось нічого іншого, крім як ненавидіти себе. А це призвело до того, що я почала ненавидіти її. Я ненавиділа маму за те, що вона кинула мене. За те, що вона змусила мене почуватися непотрібною. За те, що залишила мені свою роль матері, жінки в домі. Мені було дванадцять років. Я потребувала її. Як вона могла сподіватися, що мене може виростити сам лише батько? Кожна дівчинка потребує матері! Вона не мала права кидати мене, коли стало важко! Хіба батьки не мусять бути альтруїстами й думати тільки про своїх дітей? У моїй голові снували безкінечні думки, безкінечні запитання.

За два тижні мій батько змусив мене повернутися до школи й пообіцяв, що все буде гаразд. Але він помилявся. Усі знали, що трапилося. Мої друзі заледве могли дивитися мені в очі. Зовсім чужі люди вказували на мене пальцем, коли я йшла коридором. Я не могла впоратися з болем, який виникав через те, що всі витріщалися в мій бік, ставили запитання, на які в мене не було відповіді. Тому я відвернулася від друзів і проводила час на самоті. Я почувалася нещасною.

Моя мати перетворилася з мого найкращого друга на мого найбільшого ворога. Вона у всьому винна. Я ненавиділа її і ненавиділа себе.

Але проблема з ненавистю полягає в тому, що вона з'їдає тебе. Проникає всередину до кожної пори твого тіла. Висмоктує з тебе енергію. Жити з ненавистю — дуже складна річ. Тому я стала думати про прощення. Бачте, коли річ стосується прощення, інколи воно допомагає вам більше, ніж людині, якій ви прощаєте. Моя мама ніколи не дізнається, що я простила їй. Я ніколи не зможу підійти до неї, подивитись їй в очі й сказати: «Я тобі прощаю». Але тепер я можу подивитися на себе в дзеркало і точно знаю, що інколи люди вчиняють егоїстично. Роблять дурниці, не подумавши. Люди — це люди, і у всіх нас є речі, про які ми шкодуємо, але якщо ми ніколи не отримаємо прощення і ніколи не простимо, то не зможемо жити далі своїм життям.

Я спрямувала весь гнів, який відчувала, на прощення та розуміння. Кожен заслуговує на другий шанс, немає значення, якої шкоди було вам завдано. Можливо, я ніколи не дізнаюся причин, чому мама зробила мені боляче, але цього їй не потрібно знати. Я простила їй, і тому можу бути щасливою.

НІКОЛЬ ГІЛТІНЕН

## *Не ставтеся до мене по-особливому*

Єдине в житті, що може зробити вас інвалідом, — це негативне ставлення.

*Скотт Гемілтон*

Я завжди хотів, щоб усі бачили в мені звичайну людину, без жодних проблем. І здебільшого це так і було. Однак я не звичайна двадцятитрирічна людина.

У мене церебральний параліч. У легкій формі, що майже не помітно. Я маю його від народження. Мати каже, що в мене стався інсульт під час пологів або ще в утробі. Він спричинив мертву зону в правій півкулі мого мозку, що, зі свого боку, вплинуло на функціонування лівої частини мого тіла. Батьки не знали, що в мене церебральний параліч, поки мені не виповнилося шість місяців. Вони помітили, що я полюблюю лише правий бік і повертаюсь тільки направо.

Коли лікарі встановили, що в мене церебральний параліч, я почав проходити фізичну та заняттєву терапію. Пам'ятаю, що, коли мені було три чи чотири

роки, я проходив терапію, але почувався звичайною дитиною. Зовсім не думав про те, що чимось відрізняюся від інших дітей, бо я й не відрізнявся.

Єдина моя помітна вада: химерно зігнута ліва рука. Правду кажучи, я відрізнявся від більшості дітей, які проходили терапію, — був одним із небагатьох, хто міг вільно пересуватися. Багато дітей з церебральним паралічем прикуті до візків та ходунків. Але не я.

Я міг ходити до звичайної школи, проте інколи мене забирали з уроку на заняттєву терапію. От тоді я й відчув, що відрізняюся від інших дітей.

Під час терапії я малював прямі лінії обома руками, щоб покращити координацію лівої. Кидав тенісний м'яч у стіну й намагався зловити його лівою рукою. Виконував вправи з бігу, щоб перестати «підтягувати» ліву ногу. Вчився зав'язувати шнурки й застібати замок-блискавку. Це були щоденні завдання, яких я не міг виконувати. Терапія допомогла мені, але вона також змусила мене почуватися безпорадним і безнадійним.

У четвертому чи п'ятому класі я ще не вмів зав'язувати шнурки. Не міг без допомоги застібнути гудзик на джинсах або блискавку на своїй куртці. Через це носив спортивні штани та кросівки на липучках. Щодня з мене сміялися, бо тепер я відрізнявся від інших у гірший бік. Хулігани стягували з мене штани або забирали кросівки й ховали їх. Інші насміхалися з моєї лівої руки: «Ти що, відсталий?» Не пам'ятаю, щоб я плакав через це або розповідав про це комусь, бо не думав, що хтось перейматиметься тим, що до мене чіпляються у школі.

До дванадцяти років я не вмів зав'язувати шнурки, застібати джинси чи куртку. Коли ж перейшов до середньої школи, терапія припинилась. А ще мене перестали чіпати учні, бо я виріс більшим та сильнішим за хуліганів. Здолав значну частину своїх обмежень і міг робити речі самостійно. Навіть навчився брати ручку

в ліву руку. Це було гігантське досягнення, зважаючи на рівень мобільності, який мала ліва частина мого тіла.

На уроках фізкультури я майже не усвідомлював, що чимось відрізняюся від інших. Міг робити все, що виконували інші учні, часом навіть краще. Спорт став моєю віддушиною. Він став моєю власною терапією. Я був у захваті. Грав у бейсбол чотири роки, у футбол — вісім.

Моїм наставником у початковій школі був Кріс Гоннес, мій учитель фізкультури та тренер з футболу впродовж двох років. Він розумів мої обмеження і допомагав мені виконувати те, що робить мене щасливим. Коли на уроках фізкультури займалися жонглюванням, учитель порадив працювати лише правою рукою. Завдяки йому фізкультура та спорт загалом перетворилися для мене на радість. Наставник зробив з мене гарного гравця у футбол і суттєво змінив моє життя.

У літньому таборі я також грав у баскетбол і двічі здобув звання найціннішого гравця. Однак претендувати на місце в баскетбольній команді в старшій школі я не став, бо там мало бути лише дванадцять гравців, тож навряд чи мені вдалося б потрапити до неї. Утім, коли я грав з однолітками, ніхто не помічав між нами жодної різниці.

У перший рік старшої школи мені все-таки довелося взяти участь у пробах до футбольної команди — це було вперше в житті. Я не був зіркою футболу, але для себе був найкращим. Грав на позиції воротаря, проте команда вже мала перевіреного голкіпера і надійну заміну для нього. Я не пройшов відбір до команди. Я змирився. Натомість мені запропонували залишитись у команді в ролі менеджера. Я думав, що в мене буде гарний шанс стати воротарем наступного року, коли в тренувальному таборі обиратимуть між мною та іншим неперевіраним гравцем. Але я став двадцять шостим номером у команді з двадцяти п'яти членів.

Дуже розлютився і вважав, що мене не взяли через інвалідність. Я ніколи не гратиму у футбол. Я втратив свою віддушину, аж поки не почав приділяти більше уваги професійному спорту. І тоді зрозумів, що хочу бути спортивним журналістом чи коментатором.

Зазвичай я не кажу людям, що маю інвалідність, бо не хочу, щоб вони ставилися до мене по-особливому, до того ж і не вважаю себе інвалідом. Хочу, щоб до мене ставились як до будь-кого іншого. Я не завжди кажу роботодавцям про церебральний параліч, бо не бажаю, щоб вони мене обрали тому, що я працівник з інвалідністю. Навіть не маю пільг і не хочу їх мати.

Я закінчив старшу школу, а далі здобув ступінь із комунікацій та отримав диплом бакалавра журналістики. Лікарі ж казали батькам, що цього ніколи не станеться. Я не мав ходити, не мав зав'язувати власні черевики, застібати штани та куртку. Також не мав бути таким, як інші люди. Але я все це роблю, я такий самий, як решта. Я — унікальний, як і будь-хто в нашому маленькому світі.

КРЕЙґ ВЕНДЕЛЛ ЛЕРН

## *Повірити Анні*

Якщо вам щось не подобається —  
змінить це.

Якщо не можете змінити —  
змінить своє ставлення до нього.

*Мері Енгелбрайт*

Мені довгий час здавалося, що я знаю жахливу таємницю, і завжди боялася, що коли скажу щось не те, то видам себе, і тоді інші люди дізнаються правду. Я кажу «видам себе», бо ця хвороба була частиною мене, була завжди, хоча проявилася лише на третьому курсі коледжу. Я провела своє дитинство та юність у благословенному незнанні, що маю шизофренію. Наче жахливе чудовисько, вона ховалась у темному лабіринті мого розуму і, зрештою, знайшла з нього вихід та проявилася саме перед моїм двадцятим днем народження.

Надзвичайно довго я боялася, що зі мною станеться інший зрив, після якого мене знову відправлять до лікарні. Я була пацієнткою психіатричних відділень уже кількох клінік. Щоразу, коли закінчувалася моя госпіталізація, я присягалася, що не повернусь у ста-

ціонар знову. Уважно стежила за своїми думками, шукаючи проявів рецидиву. Хоча запитання, з якими зверталися до мене лікарі, здавалися смішними, я ставила їх собі дуже серйозно: чи скачуть мої думки, чи є в мене нав'язливе захоплення числами, чи бачу або чую те, чого не бачать і не чують інші люди? Я ставила собі ці запитання, по-дурному сподіваючись, що зможу якимось чином перемогти чудовисько, яке вже взяло мене в полон.

Мій перший зрив трапився, як завжди трапляється щось справді жахливе, без попередження. Пам'ятаю, що не спала багато ночей поспіль. Напевно, моя поведінка була дивною, бо це завважили мої друзі. А це щось та значить: я зазвичай тихоня, мене мало хто помічає.

Я пам'ятаю, що в той час мала досить дивні думки, переважно про Бога та про себе: здається, мій лікар називав їх «манією величі». У мене повсякчас була багата уява, це правда, але перед моїм першим нападом я завжди відрізняла реальність від вигадки. Отож навіть не пригадую, коли зірвалася, і не знаю, чи взагалі можна визначити конкретну мить. Пам'ятаю, що пережила те, що психіатри називають «маніакальною фазою». У мене було стільки енергії, стільки думок проносилось у голові, що я не могла заснути. Звичайно, розумію, що ці напади надмірної енергії приводили до дивних патернів думок.

Я думала, що отримую повідомлення від Бога. Думала, що в Бога є для мене особливе таємне завдання. Думала, що настав кінець світу і що Бог прийшов до мене. Думала, що я була Богом. Не можу пояснити, як мій мозок сформував ці ідеї, не знаю, чому я в них повірила. Мною керував хімічний дисбаланс. Я була не при своєму розумі.

Тоді ж таки в мене було багато галюцинацій. Я не можу сказати, які з них лякали мене більше: ті, які

бачила, чи ті, які чула. Знайомі обличчя стали зло-вісними й викривленими, наче страшні карикатури. Інколи мені ввижалися яскраві спалахи світла, часом я не могла позбутися тіней, які бачила лише сама. Чула дивне металеве цокання, що нагадувало мені звуки, як коли я плавала під водою, чистячи басейн. От тільки я не плавала, а звуки були лише в моїй голові.

У мене викликала фізичну відразу розмова або навіть думка про те, що я робила під час нападів. Багато часу я наполегливо намагалася вдавати, що все було гаразд, що я — нормальна, бо не могла зізнатися собі в тому, що накоїла.

Я їздила у фургоні з незнайомцем. Ходила по розділювальній смузі шосе, а машини різко повертали, щоб не збити мене. Вірила голосам, які говорили в мене в голові: «Бог хоче, щоб ти себе вбила». Я не довіряла добрим обличчям тих, кого любила: ударила свого батька й зіштовхнула зі сходів свою найкращу подругу. Обливала медсестер водою і була в наручниках у залі суду. Я коїла те, що зазвичай ніколи не зробила б. Ті, хто розуміє природу шизофренії, говорили мені, що це не моя провина і що я не маю себе звинувачувати.

Їхні слова було важко засвоїти. Я не могла поєднати це з переконанням, що можу подолати будь-яку перешкоду, якщо захочу, що моє життя — результат моїх власних дій, а отже, я створюю його. Я не розуміла природи психічних хвороб, не розуміла людей, які на них страждали. Була переконана, що люди можуть перемогти все, якщо докладуть досить зусиль. Можливо, я й далі дотримувалася б цього нереалістичного уявлення, якби зі мною не стався ще один напад.

Це було втретє, коли мене госпіталізували. Тоді я познайомилася з Мартіном — чоловіком середнього віку, із залисинами, яскравими блакитними очи-

ма та сумним обличчям. Він сам прийшов до лікарні, бо страждав від сильної депресії. Зазвичай Мартін тримався одинцем і виходив зі своєї кімнати тільки для того, щоб поїсти й узяти участь у сеансах із групової та заняттєвої терапії. Побачивши, як він без жодного інтересу дивиться на тацю з лікарняною їжею, я, у рідкісну мить мужності, вирішила приєднатися до нього.

— Маємо полюбити ці помиї, які вони називають їжею, — сказала я, намагаючись пожартувати.

Він подивився на мене, слабко усміхнувся й пробурмотів:

— Ага...

Я запитала, як у нього справи, чекаючи почути у відповідь звичне (і часто фальшиве) «нормально». Чоловік був таким мовчазним на груповому сеансі, що я аж здивувалася, коли він чесно мені відповів.

Мартін розповів, що відчуває пригнічення і не знає чому. Він сказав, що депресія — це інша форма суму, і жодна кількість сліз не може його полегшити. Також розповів, що відчуття безнадійності та ізоляції настільки сильне, що вставати вранці з ліжка — справжня мука, а необхідність зібрати силу волі, щоб відправитися на роботу, піти в душ чи навіть поїсти — непосильний тягар. Розповів, що депресія — це одночасно інтенсивність переживань і безсила нечутливість, наче він насправді мертвий, хоча й дихає.

Щиро, наївно чи просто по-дурному я запитала, чому б йому не здійснити щось, що робить його щасливим?

Він підвівся, з гнівом глянув на мене своїми пронизливими блакитними очима й сказав:

— Ви нічого не розумієте! Я просто не можу перемогти це тільки своїм бажанням.

І тоді я нарешті збагнула. Мені несила позбути-ся шизофренії за допомогою свого бажання. Я маю

визнати, що моя хвороба не піддається моєму контролю. Я можу впоратися з нею за допомогою терапії та медикаментів, але вона завжди буде частиною мене, тож мала пробачити собі те, що зробила, і подивитися на спогади, які так довго намагалася заблокувати.

Я почала спілкуватися з Мартіном та іншими пацієнтами, ділилася з ними тим, через що пройшла. Коли розмовляла з ними, то знову згадала, як це сміятись і плакати, згадала, як люблю мистецтво та музику, згадала, як хотіла бути письменницею. Згадала, ким була до свого діагнозу. І ще згадала, ким я досі можу бути, незважаючи на нього.

Я стала знову малювати. Виражала свої спогади в мазках пензля, описувала страхітливий світ, в якому жила під час кожного зриву. Від цього я зазнала більшого катарсису, ніж від малювання гарненької жовтої шпаківні.

Але я створювала й щасливі речі. Зробила листівки на день народження з веселковими єдинорогами для маленьких доньок пацієнтів-чоловіків, намалювала ескіз портрета пацієнтки Дарли.

— Ви намалювали мене прекрасною, — зраділа вона, коли побачила портрет, і я сказала їй, що вона такою і є.

Я діставала задоволення від терапії та яскравої спільноти, з якою її проходила. Сміялася, коли пацієнт на ім'я Джон назвав мистецтва та ремесла «повною лажею» і сказав, що натомість вирішив робити самокрутки, бо цигарки зроблять його щасливішим, ніж картина, викладена з макаронів, але чи можна йому зробити глиняну попільничку?

Мого останнього дня в Лейкв'ю Анна, дівчина, яка стрибнула з мосту, зупинила мене, щоб попрощатися.

— Я рада, що з тобою познайомилася, Еббі, — мовила вона. — І знаю, що зі мною тепер усе буде гаразд.

Здивована тим, що хтось може бути переконаним у таких речах, я спитала Анну, чому вона так думає.

— Бо з тобою все буде гаразд, — сказала дівчина.

Я вийшла з лікарні, а мама тримала мене за руку, напевно, уперше відтоді, як мені було сім років. Я всміхалася чудовому літньому сонцю, знаючи, що можу повірити тому, що сказала Анна.

ЕБІҒЕЙЛ ГОФТ

# 45

## *Бойові шрами*

Перетворіть свої шрами  
на мудрість.

*Опра Вінфрі*

Ці поїздки майже перетворилися на рутину. Я не відвідувала сімейного лікаря стільки разів, скільки відвідувала кардіолога. І щоразу те саме. Записатися, зачекати; заповнити анкету, зачекати; поговорити з медсестрою, зачекати; зробити електрокардіограму, зачекати; кожного візиту я отримувала результати своєї УЗД серця, а потім чекала; нарешті приходив лікар і говорив нам, що змін немає, і ми йшли в кіно. Так відбувалося багато-багато разів за ці двадцять років, і тому й зараз не мало бути інакше. Правду кажучи, я майже переконала маму відкласти візит, бо останнє, чого я хотіла на весняних канікулах, — це відвідувати лікаря. Я хотіла зависати з друзями й пізно прокидатися.

Чекати довелося недовго: не хочу хизуватися, але я одна з найулюбленіших пацієнток лікаря. Коли мій тато не дозволив одягнути бікіні, лікар прописав мені його в рецепті. Ми пройшли крізь звичайні стадії роз-

мов і очікування. Зробили ультразвукову діагностику, яку я робила багато разів. Звідки мені було знати, що ця УЗД усе змінить? Після цього я повернулася до оглядової і чекала на лікаря. Він зайшов, поставив кілька загальних запитань, а потім, трохи поговоривши на інші теми, сказав: градієнт тиску між лівим шлуночком та аортою зріс із тридцяти до понад вісімдесяти, і товщина стінок так само збільшилася. Мені була потрібна септальна мієктомія. У двадцять років, коли більшість дівчат мого віку ходять на побачення і проводять час з подругами, я мала готуватися до відкритої операції на серці.

Я намагалася не думати про операцію. У мене були інші справи. За два дні я мала грати в спектаклі й дуже нервувала, бо на виставу запросили людей з театральної тусівки. Наступні кілька днів минули наче в тумані. Я зіграла в спектаклі, який пройшов на ура, але потім залишилася сам на сам зі своїми думками. Дні спливали один за одним, я закінчила коледж, і настав час оперуватися.

У день операції я була спокійною, аж поки не з'явився медпрацівник з каталкою. Це підкосило моє самовладання. Я зрозуміла, що прийшли по мене, а не по когось іншого. Я була пацієнткою, і це здавалося мені дивним. Наступне, що пригадую, — палата інтенсивної терапії. Я прокинулася з трубкою у горлі. Поруч сидів мій тато. Я була жива, і все скінчилося. За кілька днів я пішла в душ. Довго й важко знімала свій халат і вперше побачила його в дзеркалі — шрам, що набряк і почервонів, від ключиці до низу грудини. Операція завершилася, але залишила свій слід, цей «бойовий» шрам, який завжди буде зі мною.

З того часу я пишаюся своїм шрамом. Він урятував моє життя і нагадує мені, що кожен подих може бути останнім, бо завтра нам ніхто не обіцяв. Відтоді шрам спонукає мене жити життям, яке я маю. Але часом

коли я вдома на самоті стою перед дзеркалом і він дивиться на мене, то почуваюся травмованою. Іноді я дозволяю невпевненості ненадовго перемогти, та коли так відбувається, то згадую, що всі мають шрами. Єдина різниця в тому, що мій — фізичний, і це, можливо, робить його більш реальним. Що й добре, бо останнє, чого мені кортить, це забути, наскільки я благословенна, наскільки особливою зробив мене Бог.

Той день минув, але свідчення, закарбоване на моєму тілі, залишилося назавжди. Комусь воно здається огидним, і це нормально, бо головне не в тому, прекрасне воно чи ні, а в тому, що воно є, а якби його не було, то, можливо, не було б і мене.

ЧЕЛСІ КОЛІН ГЕНКІНС

## *У полум'ї*

Ми маємо прийняти біль і зробити  
з нього пальне для нашої подорожі.

*Кенді Міядзава*

Через п'ять років після смерті матері я зрозуміла, що досі гніваюсь і що мені досі болить. Я не впоралася з тим, що мої батьки розлучилися, коли мені було три роки, я не впоралася з тим, що двоє бойфрендів моєї матері понад вісім років знущалися і фізично, і вербально з неї, з мого брата та з мене, але найголовніше те, що я не впоралася з тим жахливим фактом, що моя мати померла просто в мене на очах, коли мені було лише дванадцять років.

— Джен, напиши листа й спали його, — знову й знову повторювала мені Енн.

Енн була маминою подругою дитинства. Вона з'явилась у моєму житті після її смерті й стала мені наче мати. Їй я все розповідаю, з нею плачу, до неї звертаюся за порадою, саме вона знає мене найкраще, завжди надихає й завжди показує, що пишається мною. Енн сказала, що мені стане легше, якщо я спалю листа, адресованого моєму минулому, що я зможу позбутися

частини гніву, суму, розпачу та стресу. Спершу я не думала, що цей лист щось змінить, бо почувалася самотньою у світі. Мені постійно було погано й постійно хотілося спати. Я досягла дна, і писати цей лист здавалося марнуванням часу. Але я повсякчас слухалась Енн, бо вона завжди мала рацію!

Якось після роботи я написала листа. «Любе минуле...» — такий початок він мав. Я написала про розлучення своїх батьків і про те, як через нього в нашому житті з'явилися жорстокі бойфренди матері. Ці чоловіки були алкоголіками, вони ставилися до нас як до бруду, чоловіки, які, я не раз бачила, били мою матір, чоловіки, які не заслуговували на те, щоб жити. А далі я написала про смерть матері, про те, як боляче мені було, про те, що я мала дивитись, як вона помирає, і про те, як я ненавиділа той факт, що маю прожити решту життя без мами. Я завершила листа тим, що описала, якою є нещасною. Мені знадобились усі сили, щоб написати його, але, списавши чотири сторінки, я закінчила.

Я відчула полегшення, проте насправді нічого не змінилось. Я досі почувалася жахливо. Тоді Енн сказала мені:

— Приходь, і ми спалимо листа разом.

Тож я пішла до неї, ридаючи й відчуваючи нудоту в шлунку. Вона зустріла мене обіймами, ми трохи поговорили, а тоді вийшли надвір і підпалили листа. Коли я дивилась, як він горить, то думала про ті жахливі речі, які бачила, чула чи відчувала в дитинстві. Але насамперед я думала про свою матір — про матір, яку втратила, про матір, якої мені не вистачає, про матір, яку і зараз люблю і яку ніколи не забуду. Я хотіла позбутися цього жахливого тягаря, який несла всі ці роки, і мені вдалося це зробити, спаливши цього листа!

Коли полум'я згасло, я обійняла Енн, як ніколи раніше не обіймала, сказала, що люблю її, і подякувала

за те, що була зі мною. Вона дала мені коробку й порадила, щоб я поклала в неї кілька клаптів обгорілого листа, аби завжди мати можливість зазирнути в неї і промовити: «Це все скінчилося».

Я поклала випадкові клапти до коробки, а коли ми зайшли в будинок, то побачила, що єдине слово, яке не згоріло на цих клаптиках, було «мама». Я почувалася найщасливішою людиною у світі!

— Я давно не бачила в тебе на обличчі справжньої усмішки, — мовила Енн.

То був знак, що моя мати досі зі мною і що вона пишається тим, чого я досягла. Це також був знак того, що тепер я можу вважати Енн своєю матір'ю, знак, що вона ніколи мене не залишить.

Гадаю, аби бути по-справжньому щасливою, мені насправді потрібно було позбутися негативної енергії, яка переслідувала мене багато років поспіль. І зробити це мені допоміг знак від моєї матері! Хто знав, що спалення листа стане подією, яка змінює життя? Дякую вам, мамо та Енн, за те, що ви є частиною мого життя!

ДЖЕНІФЕР ҐОТЬС

## *Непересічна людина*

Потрібна мужність, щоб вирости  
й стати тим, ким ти є насправді.

*Е. Е. Каммінгс*

Моя тасмниця була тягарем, який пригинав мене до землі. Наче бомба з годинниковим механізмом, що от-от вибухне.

- Може, підеш і повісишся?
- Такі, як ти, мають убивати себе.
- Тебе треба живцем спалити.
- Бог зневажає таких людей, як ти.

Важко повірити, що до шістнадцяти років я почув усі ці слова образи та ще багато інших. Деякі були від моїх однолітків, але деякі — і від дорослих, людей, яких ми поважаємо й беремо за приклад, і це лякало.

Мене завжди питали, чи я гей. Більшість людей вважали, що це так, і дражнили мене. Я ніколи не оголошував про це публічно, бо не був певний, а ще боявся, як це сприймуть.

У середній школі значну частину часу я провів, пильнуючи за тим, як «мав» поводитися і хто мені

«мав» подобатися. Провів багато часу, сперечаючись сам із собою і намагаючись дізнатися про себе правду. У старшій школі на мене зійшло осяяння. Нарешті я зрозумів. Зрозумів, що гей і що цього ніколи не зможу змінити, тож прийняв це. Я не був помилкою, і моя впевненість у собі та моє самоусвідомлення зростали з кожним днем. Знав, що моя родина мене любить, що мої друзі мене люблять, але, і це найважливіше, що я люблю себе.

Я знав, що для найближчих друзів моя орієнтація не становитиме проблеми, тому вирішив розповісти їм першим. Досі мав зробити найважче — розповісти батькам.

Мій тато має настільки консервативні погляди, наскільки це можливо, а мама, благослови її боже, повна протилежність. Мене виховали в родині з широкими поглядами. Завдяки цьому я навчився бути собою, показувати почуття і вислуховувати обидві сторони. У мене дивовижна родина, і через це розповісти батькам було складніше, бо я не хотів їх утратити. Знав, що коли розповім друзям, то можу їх утратити, але знайти нових. Утім, я не міг знайти нову родину. Пів року чекав на слушний час, щоб розповісти батькам, але все пішло зовсім не так, як я планував.

Суботнього вечора я саме повернувся додому від друзів. По телевізору показували новини. Несподівано вони були про геїв, які служили в армії. Мої батьки запитали, чому в мене здивований вигляд.

— Геям не можна служити у війську? Що за малячня? — сказав я.

— Так уже повелося певний час, — мовив мій батько.

Пішли запитання, а потім, як завжди, почалися дебати. Я не розумів, і мені було дуже цікаво, чому сексуальна орієнтація має бути визначальним фактором у рішенні, чи може людина служити своїй країні,

чи ні. У мене було багато запитань, і мій тато почав гніватися, бо я не думав, що все це правильно.

— Чого ти так переймаєшся? Ти гей, чи що? — запитав він з побуряковілим обличчям.

Моє серце завмерло, і час сповільнився. Не так я собі все уявляв.

— Так, — відповів я твердо.

У кімнаті запала тиша. Мій тато спробував було щось сказати, але не зміг. Зрештою, він зробив глибокий вдих і промовив:

— Ну, хай буде.

Я був приголомшений і трохи засмучений. Ці слова звучали не щиро. Я чув багато жахливих історій, у яких батьки змушували своїх дітей піти з дому. Урешті-решт, я вийшов з кімнати, залишивши тата осмислити ситуацію, і подався шукати маму, щоб повідомити їй. Говорити з нею було легше, можливо, частково тому, що в неї були друзі геї і що вона нічого не мала проти них. Мама була розгублена, сказала, що й не уявляла, але любитиме мене до свого останнього подиху. Насамкінець підійшов батько й обійняв мене. Він сказав, що приголомшений, проте не хоче, щоб я думав, наче він стане менше любити мене через те, кого люблю я. Це заспокоїло мене, та я знав, що попереду ще довга дорога.

Підтримка, яку я мав від своїх батьків та друзів, була неймовірно сильною. Тепер я почувався так, наче мені нема чого ховати і я можу бути собою. Моя орієнтація не визначала мене. Я не стереотип — я людина. Моя подорож не завершилася, але найважча її частина позаду. Так, я хочу одружитися, і так, я хочу одружитися з людиною моєї статі, але чому це повинно мати значення? Кохання — це кохання. Я справді щасливий бути тим, ким я є.

Привіт, мене звати Ієн, і я гей.

ІЄН МАК-КЕММОН

## *Знайдене щастя*

Письменство — це одночасно  
і маска, і скидання маски.

*Е. Б. Вайт*

Я не пригадую багатьох речей про своє дитинство. Вважаю за краще не пам'ятати про них, тож байдуже, що психолог каже навпаки. Я вірю в те, що деякі речі треба забути. Розум інколи має причини на вибіркову амнезію.

Коли мені було за двадцять, люди вважали, що я сильна, упевнена жінка, яка має відповіді на всі питання. Я була вправною акторкою. Судячи з того, як люди до мене ставились, я заслуговувала на Оскар. Хоча люди повсякчас приходили до мене за порадами і хоча я давала їм найкращі підказки, на які була здатна, усе ж таки не розуміла, як вони сприймають мене, аж поки одного разу молодша сестра мого чоловіка не сказала те, що мене здивувало. Вона заявила, що хотіла б бути такою ж упевненою в собі, як і я.

Прекрасна молода жінка, спортивна, розумна, у якої, здавалося, є все, не лише зізнавалася мені, що в неї немає впевненості в собі, але й уважала, що я впевнена в собі.

Як так сталося? Коли це сталося? Я спробувала зазирнути в себе й поглянути на своє життя.

Мені було двадцять сім років. Я вийшла заміж за жорстокого чоловіка, але потім розлучилася з ним, забрала маленького сина й згодом одружилася з неймовірно прекрасною людиною. Працювала менеджеркою у чудовому житловому комплексі, у моєму підпорядкуванні було десять працівників, а ще я мала щодня наглядати за роботою різних підрядників. Досі не могла повірити, що такий прекрасний, чудовий чоловік одружився зі мною. Я не знала чому. Правду кажучи, навіть не думала, що це триватиме довго. Безумовно, він скоро побачить мене справжню, хоча ми й зустрічалися з ним понад рік, перш ніж побратися.

Ми були одружені вже два роки, коли чоловік під час відпустки завітав у Сієтл до мого брата і його дружини. Вони чудово потоваришували один з одним і, здається, могли бути справжніми братами. Коли він повернувся, то розповів про геть звичайну річ, яка зруйнувала мій світ.

Він розповів мені, що мій брат повідав йому про час, коли я була маленькою і мене відправили жити з нашими «селяками»-родичами в Східний Техас. Мій чоловік завжди вважав мене витонченою особою, тож його розсмішило, що в мене така родина.

Я почувалася так, наче мене скинули з тридцятого поверху. Ми з ним не стали говорити про це, але невдовзі до мене почали повертатися спогади. Кошмари й спогади про той жахливий час. Я була наймолодшою з шести дітей, мене відправили — саму — жити з тими людьми. Ніколи й нікому не розповідала про жорстокість і тортури, яких зазнала там. Ніхто не питав. Матір поклали в лікарню, старші брати й сестри були в школі, тому мій тато відвіз мене до своїх родичів. Мені було чотири роки, коли вони забрали мене, не знаю, на скільки часу. Ніхто мені не розповів.

У мене почалися проблеми на роботі. Потім з'явилися панічні атаки — це ще до того, як цей термін увійшов у вжиток. Я думала, що божеволію, і щосили намагалася приховати це.

Упродовж наступних десяти років я втрачала одну роботу за іншою. Мене звільняли через напади тривоги й паніки. Я не витримала й розповіла про них чоловікові. Спробувала ходити до лікарів. Ми втратили наші гарні машини, а потім і будинок. Я не могла втриматися на роботі. До смерті хвилювалася, що постраждають наші діти і що мій чоловік мене покине. Моє фізичне здоров'я почало погіршуватися.

Я завжди була ненаситним читачем. Отож одного дня вирішила сісти й спробувати написати щось сама. Слова так і полилися з мене. Я мала близько сорока років, але досі мені ніколи не спадало на думку зважитися писати. Раптом мій стан покращився. Це було весело — і я почувалася чудово. Згодом дала почитати те, що написала, іншим людям, і їм, здається, сподобалося. Тому в мене вийшов чималий рукопис. Навіть ті, хто, як мені здавалося, мали бути найсуворішими критиками, сказали, що їм до вподоби моя книжка. Я пишалася собою. Це зробило мене щасливою.

Тож тепер у мене аж три рукописи та понад сто статей. Я знову знайшла себе. Ми з чоловіком відзначили двадцять четверту річницю весілля. Він досі кохає мене, бо знає мене справжню. Гадаю, що й завжди мене знав. Наші діти, тепер уже юнаки, надзвичайно мене люблять. Наскільки жінка може бути щасливою? Спитайте мене!

КТ БЕНКС

## *Рожеві свічки*

Що за чудове життя  
у мене! Я лише хотіла б  
зрозуміти це раніше!

*Колектт*

Донедавна моє життя здавалося на диво впорядкованим. Я рухалася за вигаданим сценарієм, проживала ненаписану п'єсу, робила саме те, чого від мене чекали. Закінчила старшу школу. Вступила до коледжу. Отримала диплом лікаря. З часом знайшла роботу, вийшла заміж, народила двох дітей. Я була гарною дівчинкою і завжди все робила правильно.

Коли в мене з'явилися донечки, я звільнилася з роботи, перестала працювати лікаркою-педіатром і натомість влаштувалася мамою на повну ставку. Бути матір'ю — значно важче, ніж педіатром, але й винагорода — значно більша. Тепер я, мама, отримувала зарплатню поцілунками, а не грошима. Лікувала травмовані его, а не вушні інфекції. Прописувала обнімання замість амоксициліну. Життя, безумовно, змінилося після звільнення з роботи, але я не проміняла б його ні на що інше.

Як мати, я вела дуже розмірений спосіб життя. Робила саме те, що, як уважали інші, і мала робити. Допомогала в школах, де вчилися мої дівчатка, записала їх на всі можливі веселі та захопливі заходи, унаслідок чого я проїхала на своїй машині сотні (утім, радше тисячі) кілометрів. Ми ходили на дитячі свята й на дитячі майданчики. Каталися на каруселях і велосипедах, плавали в басейні та бавилися в снігу. Кожен день був сповнений сюрпризів і був більш захопливим, ніж попередній.

На позір у мене було ідеальне життя: чудовий дім, прекрасні діти, чоловік, який мене кохав, ступінь із медицини. Чого ще бажати? Мої друзі говорили мені, що хотіли б устигати робити за день стільки, скільки робила я. Інколи вони сміялися з неймовірної чистоти в моєму домі. Якось я підслухала, що люди називали мій шлюб «ідеальним».

Однак, як колись мудро сказала мені подруга: «Коли будинок здається надто чистим, а життя — надто правильним, є у цьому щось жахливо неправильне».

А потім мені виповнилося тридцять п'ять, і мій світ розлетівся на друзки. Просто я чомусь уже не могла тримати все під контролем. Гадаю, що стрес від прагнення відповідати чужим сподіванням був більшим, ніж я могла витримати. У той час я сказала, що це перевантаження. Однак тепер я визнаю і вільно кажу про те, що насправді то була депресія.

Попервах я була просто трохи засмучена. Не могла насолоджуватися життям так, як колись. Але поступово сум перетворювався на відчай, аж поки одного дня я просто не змогла жити своїм життям. Я не хотіла вставати вранці. А коли нарешті вставала, то рахувала години, поки знову не ляжу спати. Мій дім, в якому колись не було жодної плями, тепер був заповнений сміттям, брудними тарілками та давно не праними речами. Не знаю навіть, що та як їла моя родина. Не знаю,

хто готував, але точно не я. Я не лише не готувала, але й не їла. Я втратила чотири з половиною кілограми за два тижні. Те, що я колись називала своїм життям, тепер здавалося початком моєї смерті.

День, у який мій чоловік застав мене, коли я скрутилася на ліжку, істерично плакала й казала, що хочу заснути й ніколи не прокидатися, перетворився на найкращий день мого життя. Я досягла дна, я повністю розпалася, але це змусило мене лягти в лікарню, і я почала одужувати.

Спершу мені було надзвичайно соромно, що я, лікар, представниця середнього класу, мати двох дітей, яка жила мов у казці, опинилась у психіатричній лікарні й почала вживати антидепресанти. Такого просто не повинно відбуватися з такими людьми, як я.

Люди, як я... Що це взагалі означає?

Мій психіатр змусив мене зрозуміти, що депресія — це хвороба, така сама як хвороба серця чи діабет, і кожен на неї може занедужати. Депресії байдуже, де ти живеш, чим ти заробляєш на життя або наскільки чудовим воно в тебе має бути. Хвороба може вразити будь-кого.

Коли я змиралася з тим фактом, що насправді була хвора, а не просто божевільна, то змогла відкрито говорити про свою депресію. Сором, який я поховала глибоко всередині, одразу ж зник. Коли я чесно говорила про депресію, визнавала, через що пройшла, усе стало нормальним. І коли я почала обговорювати свою хворобу з дедалі більшою кількістю людей, то дізналася, що депресія поширена більше, ніж я могла собі уявити. Раптово друзі та знайомі стали ділитися зі мною своїми глибоко особистими історіями. На жаль, багато з них раніше дуже соромилися говорити про свою хворобу, так само як і я.

Я швидко дізналася, що коли говорю про те, через що мені довелося пройти, не намагаюся приховати

свої емоції, то це справді робить моє одужання значно простішим.

Через кілька місяців лікування, терапії та правильних ліків я знову стала почуватися собою, уперше за майже вічність. Але одужання — це процес, і в цьому разі — тривалий. Траплялися дні, коли я відчувала, що можу зробити будь-що, проте бували й такі, коли хвилювалася, що мене знову можуть відправити до лікарні. Однак, загалом, від того дня, коли досягла дна, я рухалася вгору й знала, що скоро все буде гаразд.

Мені пощастило, бо я дістала допомогу. І завдяки їй дізналася, як важливо для мене щодня мати час лише на себе. Особистий час дає мені можливість розслабитися і переналаштуватися, і, правду кажучи, завдяки йому я відчуваюся найкращою дружиною і мамою. Мої діти згодом навчилися давати мені спокій у моїй кімнаті, коли я потребувала відпочинку й усамітнення. Цей час, як я дізналася, безцінний.

Зараз вечір, мої донечки сплять. Я сиджу в зручному кріслі, в улюбленій піжамі, насолоджуюся світлом від дев'яти рожевих свічок, що яскраво палають на моєму кухонному столі. Свічки розслабляють мене, а рожевий колір — заспокоює. Для мене це терапія, і я щаслива.

Життя складне, але воно не має пригнічувати. Я нарешті знайшла час для того, щоб повернути собі комфорт. Спостерігаючи, як полум'я свічок танцює і миготить у мене на кухні у власному танці, рухаючись у ритмі, який тільки воно здатне створити, я відчуваю, що скоро теж буду такою ж вільною, як це полум'я.

ШЕРОН ДАНСКИ ВЕРМОНТ

# 50

## *Кошик*

Страх може не давати нам спати,  
але з віри можна зробити  
гарну подушку.

*Філін Галлі*

Моє життя розлетілося з гуркотом, від якого затрясся б будинок. Мій чоловік Джеррі лежав мертвий на підлозі у ванній. Решта того дня розмита: невідкладна допомога, лікарі, заплакані друзі та родичі, які з'їхалися звідусіль. Я пережила похорон та вихідні наче в тумані.

Тоді все стихло. Усі повернулися до свого життя, однак я не могла повернутися до свого. Я прагнула благословенної нечутливості тих перших кількох тижнів.

Я займалася пранням, сподіваючись, що гудіння машин заповнить тишу. Коли несла тритижневий запас брудного одягу до пральні свого будинку, утримувати який було мені не по кишені, зачепилася за край килимка. Кошик вислизнув з моїх рук, речі випали на підлогу, а слідом за ними злетіла й маска мужності, яку я носила останнім часом.

Я сіла на підлогу, збирала розкиданий одяг і плакала. Кожна річ нагадувала про тягар, який я маю нести сама: рахунки від лікаря, юридичні папери, знак «Продається» у моєму дворі, усвідомлення того, що зі смертю Джеррі грошей буде менше. Я підняла блузку, яку одягала на свою останню неуспішну співбесіду. В кошик її. Скатертина нагадала про те, що мені доведеться переїхати до однокімнатної квартири й продати половину меблів. Я витерла сльози цією скатертиною.

Тоді я побачила її, самотню шкарпетку Джеррі, яку не знайшли родичі, що віддали його речі благодійникам. Вона нагадала мені, що я маю продати чоловіків пікап та інструменти, розкидані у його саморобній майстерні в гаражі. Ще один тягар. Що я маю робити з колекцією монет, яку зібрав його батько? З його мисливськими гвинтівками? З капелюхом його діда? З дошками, які він придбав для наступного теслярського проєкту, та залишками деревини від попередніх трьох?

Проблеми накопичувалися, наче брудний одяг. Я вешталася ціліснітькими днями, і мій кошик турбот ставав дедалі важчим. Я була перевантажена горем і стресом. Мою спину проймав біль. Хіба я могла нести цю ношу? Те, що я потрапила в таку ситуацію, було жорстоко й несправедливо.

Я гучно прокричала: «Боже, чому ти дозволив Джеррі померти? Чому ти покинув мене саму займатись усім цим?»

Сидячи отак на підлозі й обіймаючи кошик, не знаю чому я пригадала інший кошик, який побачила колись давно в руках маленької латиноамериканки.

Того дня я сиділа в громадській пральні й читала, поки мій одяг крутився у сушарці. Я підвела голову. У вікні побачила маленьку жінку, яка намагалася донести великий кошик з брудним одягом й одночасно

направляла чотирьох діток до скляних дверей. Двоє дітлахів притискали до грудей пляшки з пральним розчином та відбілювачем. Бажаючи допомогти, я встала й відчинила їм двері.

Жінка злякано глянула на мене. Вона завмерла на місці, щільно стиснувши губи.

Такої реакції я не сподівалася. Я її образила? Можливо, вона звикла робити все сама й не хотіла допомогти. Може, вона думала, що я збираюся вийти. Можливо, вона злякалася, що стоїть у мене на дорозі, або розгнівалася, бо я стояла на дорозі в неї? Ми розмовляли різними мовами, тому я не знала, як сказати їй, що хочу лише допомогти.

До мене підійшов якийсь чоловік і прошепотів:

— Вона не розуміє. Вона не знає вас. Не звикла отримувати допомогу від незнайомих.

Він сказав їй іспанською, що все гаразд, тоді взяв кошик з речами й поставив його на столик для білизни. Жінка легенько мені всміхнулася і кивнула, але не дивилася в мої очі. Вона збрала своїх дітлахів, як квочка збирає курчат, і заштовхала їх досередини. Хоча я не була певна, що незнайома бачить моє обличчя, усе ж таки всміхнулася у відповідь. Потім зачинила двері, дістала свій сухий одяг і склала його до свого кошика. Коли ж розвернулася, щоб вийти з пральні, жінка глянула на мене й знову кивнула. Цього разу її очі зустрілися з моїми, і ми всміхнулись одна одній.

Хоча наші життя перетнулися на коротку мить, у той момент, коли я сиділа на підлозі з перевернутим кошиком для одягу, згадка про ту жінку сильно на мене вплинула. У мене також був важкий тягар речей, які тиснули на мене. Злість та біль пригнічували. Гордість заважала звернутися по допомогу.

Тоді мене осяяло. Я уявила, як Бог стоїть коло тих скляних дверей, готовий відчинити їх для мене. Я ви-

рішила покластися у щоденних речах на Бога. Тягар зник з моєї душі.

Наступного ранку, читаючи уривок з Біблії, як роблю це щодня, я усміхнулася. Псалом 81, вірші 6–7 повідали: «Я чув незрозумілу мені мову: “Я скинув з його плечей ношу, від коша увільнились його руки...”»<sup>1</sup>

Джуді Б. Косіроу

---

<sup>1</sup> Пер. Івана Хоменка.

## *Мій щасливий день*

Надія — це терпіння  
із запаленим ліхтарем.

*Тертулліан*

Якщо життя — це подорож, то у віці тринадцяти років я її припинила. Зовні я була ідеальною. Талановитою, спортивною, акуратною. Я була дівчиною, на яку розраховують учителі, а батьки просять своїх дітей, щоб ті запросили мене в гості. Я знайомилася з новачками й прибирала в кімнаті, якщо залишалася переночувати в подруги. Ніколи не пліткувала й здобула численні відзнаки «учениця місяця».

Однак мене переслідували демони. Я берегла від світу таємницю — таємницю, про яку рідко кому розповідала. Я була розумною, усе прораховувала й ніколи не показувала дірок у своїй броні. Але бездоганність зрештою мене й підвела.

Депресію важко описати комусь, хто з нею не знайомий. Вона проявляється у різний спосіб: гнів, емоційна відчуженість, втома, втрата інтересу. Або це може бути руйнівне, незбагненне відчуття невдачі. Скажімо простіше — це нездатність знайти внутрішню силу жити.

Ось що я переживала, коли мені було тринадцять років. Безнадію. Я почала відвідувати психолога, коли моя мати втомилася від моїх фальшивих посмішок та поганого настрою, але навіть зі слухними порадами Кім, з її роками досвіду, чогось однаково дуже не вистачало. Я просто не могла жити далі.

Це трапилось у школі одного похмурого січневого дня. Я стояла, зіпершись об шафку, коли пролунав дзвоник. Напередодні я отримала домашнє завдання від Кім: скласти список найкращих друзів і пояснити, чому я їх люблю. Це завдання було важким, бо я не могла уявити, хто буде в цьому списку. У мене були приятельки, але в той період життя я не могла піклуватися ні про кого, навіть про саму себе.

Я зачинила дверцята шафки й побачила натовп семикласників, які чимчикували на обідню перерву. Подивилася на кожного з них, зважаючи, кого можна внести до списку. Повз мене пройшла не одна людина, але не було жодної, без якої я померла б. Я зітхнула. Тепер це стало фактом: я провалила терапію.

— Привіт, — долинув тихий голосок праворуч.

Я озирнулася і побачила Луз, свою однокласницю. Вона була невисокою дівчиною, з м'яким голосом, яка завжди знаходила гарні слова про кожного. У великих очах Луз було видно добру душу, за яку її всі й любили. Я завжди захоплювалася Луз, але ніколи не була з нею добре знайомою. А втім, коли побачила її щирю усмішку, мені наче світ утору піднявся.

— Привіт, Луз, — поздоровкалася я. — Як справи?

— Чудово. А в тебе нова зачіска!

Я торкнулася рукою короткого волосся, щиро задоволена тим, що вона звернула на це увагу.

— Так, — пробурмотіла у відповідь.

— Ти дуже, дуже приваблива, — сказала Луз. — Ти просто приголомшлива!

Я двічі кліпнула очима.

— Справді?

— Абсолютно.

— Луз! — Хтось покликав її з іншого боку коридору.

— Маю йти, — мовила Луз. — Бувай!

Вона побігла.

— Приголомшлива, — прошепотіла я сама до себе. —

Я — приголомшлива.

Коли я дивилась, як Луз віддаляється коридором, на мене зійшло невеличке осяяння. Я не стала щасливою, ні. У мене була клінічна депресія. Кожен день мав бути боротьбою, і, зрештою, можна зазнати поразки. Але те, що я побачила настільки добру людину, трохи окрило мене. Ця зустріч нагадала мені, хоча й коротко, що у світі є щастя. Вона дала мені надію.

— Луз! — покликала я.

Розумієте, щастя, принаймні для мене, приходиться повільно, а зникає швидко. Життя — це подорож, але пошук того скарбу, який ми називаємо щастям, це більше за подорож. Інколи — це поєдинок, в якому хтось уже переміг. Луз — іспанською означає світло, і вона осяяла темряву навколо мене.

Я прийняла це світло, що його ненароком запропонувала мені Луз, і знову покликала її.

— Луз!

Моя нова подруга обернулася. Я стільки хотіла їй сказати: «Дякую. Ти значно привабливіша, ніж я колись стану. Благослови тебе Боже».

Але те, що я промовила натомість, ішло з мого серця.

— Луз, зачекай. Я піду з тобою.

МОНІКА КІХАНО

Розділ 6

# РАДІСТЬ ДАРУВАННЯ

Найкращий спосіб підбадьорити  
себе — підбадьорити когось іншого.

*Марк Твен*

## Добрий вчинок — щодня

Щастя — це побічний результат докладання зусиль, щоб зробити щасливою іншу людину.

*Гретта Брукер Палмер*

Коли донька потягнула мене за руку, я кинула на неї суворий погляд і прошепотіла: «Зачекай хвилинку». Іншою рукою я помішувала чилі у сковорідці, затиснувши слухавку телефона між плечем та підборіддям. Задзвенів сигнал сушарки одягу, і тоді ж зайшли мій чоловік та моя інша донька. Собака почав шкрябати вхідні двері, і у нас було двадцять хвилин на те, щоб поїсти, перш ніж відвезти дівчат на їхній наступний захід. Чоловік трохи сердився через те, що обід ще й досі не був на столі. Дівчата почали сперечатися, хто впустить собаку в будинок.

Тієї ночі я з важким серцем думала про те, яким бездумним стало життя нашої родини. Ми перетворилися на виконавців завдань, які щодня діють так, наче вони працюють на конвеєрній лінії. Кожного поглину-

ла власна рутина, і ми вже не дуже зважали на інших. Потрібно було щось, що поверне сенс нашому життю. Це мало бути щось, що переналаштує наш розклад і дасть нам поштовх до спільного блага.

Я придбала великий зошит, назвала його «Журнал добрих вчинків» і зібрала родинну нараду. Сказала чоловікові й донькам, що хочу, аби ми щодня думали про те, як зробити добрий вчинок іншим. Іншими могли бути як члени родини, так і люди поза нашим домом. Мета полягала ось у чому: зменшити зосередженість на самих собі та в процесі зробити чийсь день кращим.

Ми довго обговорювали, що означає «добрий вчинок» у рамках нашого «проекту». У підсумку вирішили, що зробити «добрий вчинок» — означає зробити щось гарне для іншої людини, коли вона на це не чекає. Це може бути щось таке просте, як листівка для вчителя або неочікувана похвала за те, що хтось зробив. Ми вирішили записувати наші вчинки щодня й обговорювати їх за вечерею. Здавалося, дівчата були в захваті від нової «гри», в яку ми всі гратимемо. Мій чоловік закотив очі. Я прочитала коротку молитву.

Коли я задумала цей проект, то гадала, що один вчинок на день — це надто легко. Але насправді це значно важче, ніж здається. Звичайно, ми всі регулярно робимо щось для інших. Однак тепер ішлося про щось, що виходить за межі того, що ми вже робимо. Відправити вітальні листівки людям, яким ми вже надіслали їх торік, — не береться до уваги. Це мало бути неочікуване зусилля з нашого боку.

Спершу було важко. Ми мусили обговорювати наші добрі дії й записувати їх до «Журналу добрих вчинків» щодня за вечерею. Інколи хтось забував зробити добру справу, часом ми не записували їх до журналу. Проте за кілька тижнів я почала прокидатися з думкою,

що доброго можу зробити саме сьогодні. А мої доньки поспішали розповісти мені після школи, що доброго вони сьогодні зробили для когось.

Ми робимо добрі вчинки вже близько року. Мені приємно сказати, що це змінює наше життя. Замість кожного дня думати, що він принесе, ми міркуємо про те, що можемо зробити для когось іншого. У нас є з чого почати розмову за вечерею — розповідаємо одне одному, що зробили доброго.

Я поширила цей експеримент і на свій перший клас. Почала з того, що попросила кожного учня написати листа комусь у школі з подякою за те, що ця людина робить для нас. Було дуже зворушливо, коли прибиральник, медсестра, бібліотекар та інші працівники школи вішали наші листи в себе на стіні, а їхні обличчя світилися від радості, бо вони відчували, що їх шанують.

У моєму класі кожному учневі не потрібно робити добрі вчинки щодня, але разом клас намагається зробити щоднини принаймні три добрі речі. Ми записуємо їх, і я дуже пишаюся тим, що мої учні такі уважні до інших.

Якщо хтось із них розсипле свою кольорову крейду, ви не повірите, скільки ділахів кинеться допомогти й прибрати. Як і з моєю родиною, ведення та обговорення «Журналу добрих вчинків» цілком змінило наш погляд на життя.

Хто міг би подумати, що намагання просто зробити добрий вчинок щодня принесе стільки задоволення? Мені здається, що мої донечки та мої першокласники ліпше розуміють стару мудрість: «Більше щастя — давати, ніж брати»<sup>1</sup>. Вони відчують невимовну радість усередині, яку можна відчутти тільки тоді, коли даруєш щось іншим від щирого серця. Най-

---

<sup>1</sup> Діяння Апостолів 20:35 (пер. Івана Хоменка).

краще полягає в тому, що ви настільки добре почуваетесь, коли робите щось для іншого, що навіть не чекаєте на те, аби отримати щось у відповідь. Отже, коли хтось робить щось навзаєм, це неймовірний та позитивний бонус. Тепер, коли хтось робить щось добре для мене, я думаю: «Яка чудова ідея! Я також маю комусь це зробити!»

ШЕНОН АНДЕРСОН

## *Ось що ми робимо*

Наскільки ви допомагаєте  
іншим, приблизно настільки ж  
ви будете щасливі.

*Карл Рейланд*

Я спробувала збити подушку. Спробувала перевернутися. З бажанням подивилася на книжку, що лежала на стільці в іншому кінці кімнати. Але я не могла збити подушку, не могла перевернутися, не могла дістати книжку. Правду кажучи, я дуже мало чого могла. Від того часу, як мої міжхребцеві диски деформувалися і змістилися туди, де вони не мали б бути, я перебувала в ліжку. На рентгенівських знімках мій хребет нагадував замок-блискавку, який криво застігнули. Терапія не розглядалася.

— Ми вас поставимо на ноги, — сказав мені нейрохірург, — після народження вашої дитини.

Але до цього було ще кілька місяців.

Я поклала руку на живіт і відчула, як ворухиться мій третій син. Надворі співали птахи. Було чутно гудіння газонокосарок, запах свіжоскошеної трави доносився крізь відчинені вікна. Я хотіла відчути лег-

кість, тепло, надію прийдешнього літа. Але не могла. Не могла піклуватися про своїх маленьких хлопчиків. Не могла допомогти їм почистити зуби, або приготувати їхні улюблені страви, або скласти їхні футболки, або підштовхнути їх на гойдалці. Правду кажучи, я не могла не думати про всі ті речі, яких не в змозі була зробити. Піклування про родину — ось чим я займалася раніше.

Я заплакала. Мене налякав дзвінок телефона, що був накритий рожевим простирадлом. Телефонував мій чоловік з роботи.

— Дзвонила Еліс. Вона хоче зайти до нас удень, щоб узгодити календар страв, — повідомив він. — Я сказав, щоб заходила.

— Звичайно, — погодилась я.

Еліс — пані старшого віку з церкви. Я була вдячна за її бажання допомогти. Але це було ще одним нагадуванням про те, чого я не можу зробити. І це краляло моє серце.

Невдовзі вона прийшла. Спершу я почула, як відчинилися вхідні двері, потім пролунав м'який, упевнений голос вчительки недільної школи, до якої ходили мої діти.

— Шонел, це Еліс. Можна зайти?

— Так, будь ласка, — відповіла я. — Ідіть нагору. Перші двері праворуч.

Скрипіння сходів повідомило про те, що Еліс піднімається.

— Як справи? — запитала пані.

Вона обережно сіла на моє ліжко, і ми почали розмовляти. Говорили про моїх хлопчиків, про мою вагітність, про погоду, про церкву.

— Гарзд, — промовила Еліс за якийсь час. — Багато хто бажає готувати їжу для вас. Я думаю, що варто скласти розклад. Що скажеш на те, щоб вони готували через день? — Жінка тепло всміхнулася.

— Просто не знаю, — відповіла я. — Це занадто. Аж занадто.

Мене гнітила думка, що мої подруги через день готуватимуть для мене, до того ж невідомо, скільки це триватиме. Я почувалася б винною. Наче я — тягар.

— Нісенітниця, — сказала Еліс. — Окрім того, я добре знаю, як швидко накопичуються брудні речі. Ми допоможемо з домашніми справами.

Я не чекала, що мої подруги пратимуть нашу гору кофт та шкарпеток. І ще менше чекала на те, що вони митимуть підлогу, посуд і взагалі вестимуть господарство в будинку, три чверті мешканців якого були чоловіками.

— Еліс, це не зовсім зручно, — мовила я. — Лонні може займатися пранням. Хлопці допоможуть по господарству. Ми впораємося.

— Ну, я знаю, що Лонні може впоратися з хатніми обов'язками. Але в нього є й інші справи. Наприклад, піклуватися про хлопчиків. Дбати про тебе. Дозволь нам допомогти твоєму чоловікові й тобі.

— Це занадто, — не вгавала я. — Мені ніяково через усе це.

— Усе гаразд, любя. Ми просто ділимося Божою любов'ю. — Вона на мить замовкла. Потім стиснула мою руку. — Любимо Бога. Любимо одне одного. Ось що ми робимо.

Я не знала, що відповісти.

— Усе насправді дуже просто, — сказала Еліс. Вона кивнула головою, щоб підтвердити нашу домовленість.

Мені досі було ніяково, але я здалася. Ми з Еліс обговорили деталі. І вже наступного вечора наша подруга Бренда принесла гарячу вечерю рівно о п'ятій. А Мері, інша подруга, відвезла моїх хлопців до школи. Дженет підмела підлогу й забрала кошик з речами, що потребували прання, наче так було завжди. Ненсі

помила ванні кімнати. Карен щодень приносила фрукти та йогурт і залишалася, щоб вислухати, підбадьорити й помолитися.

Коли мої подружки почали заходити до мене, я перестала бути такою самотньою. На моє здивування, вони ніколи не здавалися втомленими чи незадоволеними, ніколи не мали вигляду, наче хотіли бути десь в іншому місці. І мене здивувало те, що я побачила на їхніх прекрасних обличчях.

Радість.

Щира, проста, безумовна радість.

Спершу я була спантеличена. Я читала Біблію вже кілька років і знала, що Господь говорив спочатку про любов до нього, а потім про любов до інших. Але я ніколи не бачила такої зливи турботи.

Кілька місяців наш дім залишався доглянутим, завдяки зусиллям надійних, сильних, люблячих помічників. Одужавши, я стала новою жінкою. У мене були нові сили, новонароджений син та здорова спина. А також я мала ще дещо нове: новий погляд на життя, нову мету, нову радість.

Коли я потребувала допомоги, вона з'явилася. Коли ж одужала, то хотіла допомогти іншим. Іноді допомога полягала в приготуванні їжі. Іноколи — у часі, проведеному з дітьми. Подеколи допомога була в тому, щоб вислухати любу сестру й розділити її глибокі хвилювання.

І трапилася дивна річ. Пам'ятаєте радість, яку було видно в моїх подругах, що мені допомагали? Тепер я її зрозуміла. Я більше не була спантеличена, бо така сама радість оселилась у моєму серці. Я ставала сильнішою, коли турбувалася не лише про власну родину, але й про інші родини.

— Що ти робиш, мамо? — запитав мене якось мій наймолодший син, коли виріс у дворічного хлопчика.

— Я готую хліб для нашої сусідки. Вона зламала коліно, і їй наклали гіпс, — відповіла я.

— Але чому ти печеш хліб? — поцікавився він.

Я підставила стілець до кухонного столу, щоб син міг на нього стати, дивитись і допомагати.

— Бо так я ділюся Божою любов'ю з тими, хто її потребує. Він каже, що ми маємо піклуватися про інших.

— О, — мовив синок і широко розплющив очі. — Здається, я розумію.

Тоді він усміхнувся від вуха до вуха.

Моя усмішка була так само широкою, відображала мир та мету, що їх я мала в душі.

— Любимо Бога. Любимо інших, — сказала я. — Ось що ми робимо.

ШОНЕЛ ЕЛЯСЕН

## *Надійна подруга*

Даючи, ви споруджуєте міст над  
безоднею вашої самотності.

*Антуан де Сент-Екзюпері*

Я сиділа в машині, сльози текли з моїх очей. Я не хотіла відчиняти двері гаража. Хотіла ввімкнути двигун авто й просто заснути. Тоді я потрапила б туди, де був мій чоловік, і ми були б знову разом. Минуло вже кілька тижнів, і щоранку я виїздила на роботу за годину до того, як будівля взагалі відчинялась. Найважча частина дня наставала, коли я поверталася додому і мала відімкнути двері гаража.

Верн помер від раку кісток, і життя втратило сенс. Ніхто мене не потребував. Мої сини жили власним життям, і я була самотня. Погано спала, не пам'ятала, що робила, що ж до їжі... Скажімо так: хоч би що я кляла собі в рот, усе не смакувало.

Мені було ще зарано приїздити на роботу, тому я зупинилася біля цілодобового магазинчика й купила бананів.

Коли ж приїхала на парковку, то побачила, що там уже стоїть одна машина, на місці для інвалідів. Це була

машина Джуді, яка працювала в адміністративному відділі. Ну що ж, тепер мені принаймні було з ким потеревенити, перш ніж почнеться робочий день.

Я пішла до її робочого місця і привіталася. Вона широко всміхнулася, незважаючи на всі свої проблеми. Джуді була низенькою, її зріст заледве сягав метра п'ятдесят. Вона не лише втратила ногу через рак кісток, а ще й мала сина з вадою серця і доньку з вадою розвитку. Колишній чоловік Джуді жив через дорогу й постійно змушував її звертатися за порадою до адвоката. Зважаючи на всю негативну карму в її житті, не дивно, що в неї розвинувся рак кісток. Але навіть після ампутації ноги, жінка однаково залишалася життєрадісною. Її запал, завзятість та бойовий дух викликав повагу.

— Хочеш банан? — спитала я, відкриваючи сумку.

— Клас! — відповіла вона. — Мені потрібен калій!

Ми трохи потеревенили, і Джуді запитала, чи не можу я покласти її обід у холодильник, коли повертатимуся до свого робочого місця.

Кілька тижнів по тому я досі приїздила на роботу рано. Іноді дорогою купувала сендвіч чи пончик. Але найчастіше брала банани. Одного ранку я приїхала до офісу й побачила, що Джуді щось друкує.

— Ти вже працюєш? — запитала я. — Ще ж навіть 6:30 немає!

— Це особисте, — відповіла вона. — Керрі хоче поїхати до літнього табору, але в мене немає грошей. Ти можеш мені допомогти? Я маю написати листа, щоб пояснити, чому вона потребує стипендії.

Джуді не письменниця. Вона могла заповнювати анкети й виконувати адміністративну роботу, але не вміла викладати думки на письмі. Я знала про її фінансові проблеми, тому була рада допомогти.

— Вважай, що це зроблено, — мовила я.

За два тижні Джуді радісно відзвітувала:

— Тобі вдалося! Керрі отримала стипендію. Вона поїде до літнього табору.

Пізніше Джуді поскаржилася, що її син одружується, а вона не може знайти відповідної сукні для церемонії. Джуді була дуже маленькою, і в ділянці стегна у неї завжди випинався протез. Їй набридло носити спідниці, і вона дуже хотіла вдягнути сукню. Але ті сукні, які були досить великими, щоб приховати протез, мали занадто широку верхню частину. А ті, які нормально сиділи зверху, були завузькими на стегнах. До того ж вона була такою крихітною, що практично могла одягати дитячу одягу.

— Чому б мені не пошити тобі сукню? — запропонувала я. — Обери тканину, а я зроблю сукню твого розміру.

З тринадцяти років я шила для своєї родини, включно із сестрою, у якої був сколіоз. Тому для мене не було проблемою пошити сукню жінці, що має протез.

Джуді сподобалася моя сукня. Вона принесла фото з сином (і, звичайно ж, була в тій сукні) до офісу й поставила у себе на столі.

Одного ранку я приїхала в офіс і побачила, що Джуді плаче. Через літню спеку кукса завдавала їй великого болю. Вона показала мені залишок ноги, на який надівала панчошу, перед тим як одягти протез. Нога була такою червоною, що мені здалося, наче з неї йде кров. Я знала, як Джуді ставиться до того, щоб не одягати свою «ногу». Вона цінувала ту обмежену незалежність, яку давав протез, хоча їй однаково доводилося спиратись об стіну під час ходи.

— Джуді, негайно зніми цю штуку! — порадила я їй. — Ти не можеш так із собою чинити. Користуйся милицями або візком, поки подразнення не мине. Милиці в машині? Зараз же їх принесу. Я возитиму тебе у візку. Чи водитиму до туалету. Все, що тобі потрібно, —

просто поклич, і я допоможу. Але ти не можеш носити цю «ногу» в спеку. У тебе вже з'явилися мозолі.

Переконати Джуді було непросто. А далі треба було переконати її страхову оплатити новий протез. Я писала для Джуді офіційні листи. Зрештою страхова компанія оплатила їй дитячий протез. Хоча він краще їй підходив, вона ніколи не могла одягати його влітку.

Тим часом мої ранки ставали дедалі легшими. Я досі сумувала за чоловіком і багато плакала, але вже не щодня. Мені були потрібні маленькі прохання Джуді про допомогу, які заповнювали порожнечу в моєму житті. А вона потребувала мене. Ми отримали другу стипендію для Керрі, і дівчина поїхала на Гаваї. Я кладала обід Джуді до холодильника, приносила їй речі з машини й возила її на шопінг. Відсувала вішалки з одягом, щоб міг проїхати її візок. Мій чоловік також користувався візком, тому я знала, що потрібно робити. Я стала опорою для Джуді, а вона — для мене.

З часом я зрозуміла, що піклування про Джуді допомагає мені легше переживати моє горе. Починаючи новий день, я більше не відчувала, що зараз розвалюсь. Я стала чекати наступного дня. Уже минуло двадцять років з того часу, як я пригостила Джуді першим бананом. Ми пройшли через рак молочної залози, одруження, розлучення, пластичну операцію, появу онуків та кілька смертей родичів. Я справді не знаю, хто з нас більше потребує іншої. Але знаю, що для того, аби перемогти горе, потрібно дивитися навколо й робити щось для когось іншого. Джуді потребувала мене, а я потребувала її.

ЛІНДА БЕРКС ЛОМАН

## *Завжди знайдеться щось, що можна дати*

Ніколи не дозволяйте тому, чого ви не можете зробити, заважати тому, що ви зробити можете.

*Джон Вуден*

«Здавайте кров!»

Мене надихнув рішучий заклик із плаката, що висів у вікні офісу Елени, якраз коло моїх вхідних дверей. Однак мобільний банк крові відмовив приймати мою пульсуючу червону кров.

— Вибачте, — сказала мені медсестра Червоного Хреста, коли я заповнила форму. — Ми не можемо брати кров у людей, які протягом останніх шести місяців проходили акупунктуру.

Надворі було 14 лютого, День святого Валентина. Я прагнула щось віддати іншим.

— Якщо я не можу дати свою кров, то мені більше нема чого віддати.

Я була безробітною, переповненою сумнівами, вже два місяці. Мене несправедливо звільнили з посади

касира в місцевому гастрономі. Коли мене брали на цю роботу, була чітка домовленість, що я працюватиму з третьої дня до одинадцятої вечора, бо вранці навчалась у громадському коледжі. Я почувалася зрадженою, коли була звільнена за те, що відмовилася працювати у зміну, яка починалась о шостій ранку. Раніше я жила від зарплати до зарплати, тепер була самотня і без копійки.

Я потребувала повноцінної відповідальної роботи, щоб повернути собі самоповагу. Подавала резюме в ресторани, у телемагазин, була готова прибирати будинки чи доглядати за дітьми.

Багато років тому моя бабуся навчила мене, що коли віддавати щось щиро, без прихованих мотивів чи почуття обов'язку, то не лише робитимеш інших щасливими, а й сама почуватимешся щасливою. І завдяки якимось чарам збільшуватиметься і моя самоповага. Тому, незважаючи на те, що я була безробітною, усе ж таки шукала способи дати — допомагала в бібліотеці, сиділа з дітьми, що мали особливі потреби, у дитячому садочку, навіть розповідала їм історії. А тоді мені сказали, що я не можу здати кров.

Я сиділа на кушетці, не мала нічого, що могла б дати, і почувалася непотрібною. Крізь сльози глянула на свій квітучий сад. Я жила в старомодному одноповерховому будинку з лабіринтом кімнат, який колись був сільською клінікою. Тепер під одним дахом цього будинку розмістилися дві квартири та три офіси.

Я вислизнула в сад, щоб пошукати розради серед моїх зелених помідорів та мініцукіні. Подивилася на квіт календули, на її дивовижні червоні пелюстки, що розходилися в різні боки, наче промені сонця. Раптом, відчувши натхнення, я гучно промовила:

— Я можу роздавати квіти!

Я оббігла навколо будинку, перевіряючи клумби, на яких посадила овочі та квіти разом. Збирала ромашки, бурачки, петунії та календули.

У кухонній раковині я збрала з квітів букети, потім умилася і підмалювала губи. Підхопила тендітні квіткові подарунки й доставила їх сусідам, у салон краси, архітекторові та власниці будинку. Дарування, особливо того, що я виростила й виплекала власноруч, поліпшило мій настрій.

На іншому кінці веранди, куди виходили двері моєї квартири, містився офіс-магазин. Моя сусідка Елена імпортувала й експортувала різки для взуття: будь-якого розміру, кольору та з будь-яких матеріалів — з металу, скла, пластику, дерева, каменю, кістки.

— Для чого такий довгий? — Я взяла різок зі слонової кістки завдовжки в шістдесят сантиметрів.

— Довгі руків'я для високих чобіт, ковбойських чобіт і жіночих чобіт з високими ботфортами, — пояснила Елена.

— Я ніколи не уявляла, що існує стільки різних видів різків для взуття чи що їх продаж може бути окремим бізнесом.

— Ти не повіриш, — сказала вона, — але деякі з цих різків — колекційні.

Елена взяла срібний різок з довгим руків'ям, на якому був вигравіруваний тореадор.

— Цей — з Мадрида.

Тоді вона взяла кілька кольорових пластикових різків.

— А це просто повсякденні. Деякі люди не можуть нахилитись або мають якісь проблеми з ногами. Ріжок для взуття полегшує їм щоденні клопоти.

— Полегшує щоденні клопоти? Це те, що мені треба. У тебе є різок для душі?

Елена розсміялася.

Наступного тижня, коли я принесла свіжі квіти, Елена мала пригнічений вигляд. Тепер настала її черга скаржитися. Вона розповіла мені історію свого

чоловіка-алкоголіка, дітей, яких заледве могла прогледувати, та матері, що страждала на діабет.

— Я виснажена, — схлипнула вона. — Зазвичай знаходила спокій у релігії. Але зараз почуваюся розгубленою.

Я обійняла її і почала шепотіти. Темні заплакані очі дивилися на мене з молінням. Мій шлунок скрутило. Я хотіла допомогти. Після незручної паузи запропонувала:

— Давай помолимося разом. Ми можемо прочитати «Отче наш».

Елена кивнула. Ми взялися за руки й знайшли спокій у тому, що промовляли рядки, знайомі нам з дитинства.

Моє щотижневе доставляння квітів переросло в спільну молитву з Еленою. Після денної пробіжки я забігала до її офісу. Ми брали одна одну за руки, дякували за все добре, що є в нашому житті. Молились одна за одну — за роботу для мене, за сили впоратися для неї.

Помідори дозріли, цукіні з'явилися на лозі. Їжа! Одного вечора, працюючи в саду, я познайомилася з Елениними дітьми. Наступного тижня завітав її чоловік. Потім — її мати. Зі сміхом і розмовами ми насолоджувалися неочікуваним товариством одне одного.

А тоді мені якось зателефонував менеджер із магазину каменів та мінералів.

— Нам потрібен продавець.

— Але я нічого не знаю про каміння.

— Не переймайся, усе розповім, — сказав він. — Я бачив тебе за касою в гастрономі. У тебе чудово виходить працювати з людьми. Ти саме та, кого ми шукаємо.

Турмалін, малахіт, польовий шпат. Невдовзі я вчилася розрізняти й цінувати красу мінералів. Моє захоп-

лення самоцвітами зростало, а з ними збільшувався мій гарний настрій та комісійні.

Тим часом я дізналася, що чоловік Елени записався до групи анонімних алкоголіків, кинув пити, переїхав до Вісконсину, де знайшов роботу програміста. За кілька місяців, коли Елена та її діти перебралися до нього, ми втратили зв'язок. Але коли я думаю про Елену, то завжди згадую пораду бабусі: «Завжди знайдеться щось, що можна дати».

Це робить мене щасливою.

ШИНАН Н. БАРКЛІ

## *Найбільший секрет ню-йоркського метро*

Не судіть про книжку  
за обкладинкою.

*Прислів'я*

Я була на четвертому місяці вагітності, дуже погано почувалася і хотіла повернутися додому в ліжку. На жаль, працювала у Нью-Йорку, а мій дім був на Лонг-Айленді, куди можна дістатися за сорок п'ять хвилин. Я думала, що в мене — ранкова нудота. Але медсестра на роботі все мені пояснила:

— У вас норовірусна інфекція, це на дві доби. Їдьте додому й трохи відпочиньте.

Я попленталася сходами на вихід і дісталася на таксі до Пенн-стейшн, де могла сісти на електричку, що їхала до мого дому. Пенн-стейшн була повністю забита, бо настав обідній час. Натовпи офісних працівників та любителів шопінгу бігли до потягів електричок і метро. Я вибралася з потоку людей і зіперлась об стіну. Мої ноги стали гумовими. За мить коліна зігнулись, і я сповзла по стіні на підлогу.

І ось я, одягнена у свій найкращий брючний костюм та довге зимове пальто, сиджу на підлозі станції метро. Дехто з пасажирів обходив мене. Інші перечіпалися через мої ноги. Я не могла їх звинувачувати, бо повністю розклеїлася. Переконана: вони думали, що алкоголь та наркотики мене доконали. Я заплющила очі. Можливо, коли прокинуся, то буду в ліжку вдома.

Я відчула, що хтось тягне мене за рукав, і глянула вгору. Наді мною схилилася беззуба бездомна жінка в зношеній вовняній шапці. Від неї тхнуло сумішшю брудного одягу та зіпсованої їжі. Не дуже приємний запах для вагітної. Спершу мені забило дух, а тоді мене ледь не знудило.

— Вигляд у тебе не дуже, — зауважила жінка.

Я могла сказати те саме й про неї. Вона помахала іншій бездомній, і разом вони підняли мене на ноги.

— Тобі краще не сидіти тут на підлозі, — сказала головна бездомна. — По тобі люди ходять.

Дві жінки стали обабіч мене. Одна взяла мою сумку, інша — мій дипломат. Я почувалася надто зле, щоб панікувати. Ми прошкандибали через хол і спустилися сходами вниз. Вони провели мене крізь лабіринт коридорів. У що я встрягла?

Нарешті ми ввійшли в тьмяно освітлений тунель. Біля стіни стояв візок із супермаркету, доверху наповнений їхніми пожитками. Для них це місце було домом, якраз під Пенн-стейшн. Жінки посадили мене на хиткий стілець.

— Не переживай, люба, ти тут у безпеці, — сказала друга бездомна.

Її доброзичливій посмішці не вистачало кількох зубів, а деякі були надщерблені. Вона точно не хвилювалася про враження, яке справить на інших. На диво, жінка, здається, була більше стурбована тим, як почувуюся я.

Головна бездомна на мить зникла. Повернулася з трьома чашками чаю. Мені не дуже подобається чай, але цей був найкращий з усіх, що я колись пила.

— Маєш кращий вигляд. Де ти живеш? — запитала вона.

— На Лонг-Айленді.

— Не переживай, ми тебе відведемо назад до потягів. Але спочатку ти маєш відпочити.

Ми трохи потеревенили про погоду та про сім'ю, поки стіни та стеля здригалися від потягів, які проїжджали над нашими головами. На якийсь час я відчула себе керролівською Алісою на божевільному чаюванні, щоправда, з незначними відмінностями. У той час як Аліса провалилася у кролячу нору й опинилась у вигаданому світі, населеному химерними істотами та сповненому розмовами, я поринула в підземний тунель, де мешкали дві неймовірно турботливі людини.

Після чаювання мої рятувальниці провели мене на платформу, звідки рушала електричка на Лонг-Айленд. Вони подивилися на розклад, провели мене до мого потяга й помахали на прощання. За весь день я не почувалася щасливішою.

Після дводенного відпочинку я повернулася на роботу. Була година пік, і в метро юрмилося повнісінько народу. Я чекала на свій потяг і відійшла від натовпу пасажирів. Сама я була недовго.

— Як почуваєшся? — запитала мене моя бездомна знайома. На ній була та сама зношена вовняна шапка.

Я усміхнулася. І просто не могла повірити, що вона знайшла мене в метро.

— Трохи втомилась, але значно краще. Дякую ще раз за допомогу.

— Нема проблем. Сьогодні тобі треба сидіти, коли їхатимеш, — сказала вона. — Стояти — заборонено. — Жінка бешкетно всміхнулася.

Традиційно пасажири метро обганяють одне одного, щоб зайняти найкраще місце на платформі, аби бути біля дверей вагона, коли ті відчиняться. Коли ж вони відчиняються, пасажири проштовхуються в потяг і займають місця для сидіння, навіть якщо ті, хто намагається вийти, ще перебувають у вагоні.

Коли моя бездомна товаришка підійшла до завітного місця на платформі, пасажири позадкували. (Неписане правило пасажирів — триматися подалі від бездомних). Це було схоже на розділення моря Мойсеєм. Вона стояла сама. Тоді помахала мені, щоб я до неї приєдналася. Коли я підходила до неї, на мене озиралися люди. Моя нова подруга обійняла мене. Мені було важко приховати усмішку.

— Сьогодні в тебе буде гарне місце, — сказала вона й підморгнула.

Я ані на мить у цьому не сумнівалася. Пасажири були розгнівані. Вони втратили омріяне місце... і нічого не могли з цим удіяти. Прибув потяг, я зайшла у вагон і сіла на місце. Моя кочівна подруга швидко відійшла від дверей, і розгнівані пасажири рвонули у вагон.

Двері вагона зачинились, і я помахала на прощання моїй помічниці у вовняній шапці. Я ніколи її більше не бачила. Але в ті кілька днів ми ділилися сміхом, усмішками та чаєм. І я зрозуміла, наскільки мені пощастило отримати дарунок доброти від двох надзвичайних незнайомок. Інколи гарні речі приходять до нас, коли ми їх потребуємо найбільше й чекаємо найменше.

МОРІН К. БРУШ

## *Лише один буханець*

Ми заробляємо на життя тим,  
що отримуємо, але робимо життя  
щасливим тим, що даємо.

*Вінстон Черчилль*

Я знову поспішала. Ранок неділі — найбільш заклопотаний період мого робочого тижня. Місіс Джонсон потребувала зеленої пряжі. Місіс Крейвен мала цілий список необхідних їй речей. Доглядальниця з дитячого садка не з'явилася, а ще кілька груп дорослих засмутяться, якщо не зробити їм каву! До того ж у мене було два прохання про молитву, які я мала передати пасторові перед початком служби, але і його ніде не було видно.

Це була звичайна неділя в житті завідувачки дитячого пасторства. Коли ранок закінчився, я почувалася так, наче провела його в спортзалі, а не в церкві. Я подумала, що рахунок за прання може виявитися більшим за мою зарплатню. Але, правду кажучи, я любила кожну хвилину цієї роботи — любила всі дрібниці, усю біганину в пошуках потрібних людей, любила надихати волонтерів, а також, безумовно, любила пра-

цювати з дітьми. Бачити, як на них сходить осяяння, як вони розуміли нову біблійну істину, бачити, як вони славлять Бога піснею. Любила молитися з ними й просити Ісуса прийти в їхні серця — ці миті робили мою працю цінною, вони були причиною, чому я залишалася на роботі понаднормово, проводила зустрічі ввечері або навіть прибирала після заходів. Коротко кажучи, я любила те, чим займалася.

Однак раз на рік у церкві відбувалася подія, через яку я почувалася не дуже щасливою, подія, через яку я почувалася розчарованою, недооціненою та присоромленою, що маю такі почуття. Цю подію, що мала назву «Подяка пасторам», відзначали кожного року в жовтні. Щорік церква вітала й дякувала старшому пасторові, помічникові пастора й навіть пасторові молодіжної громади, але про мене ніхто не згадував. Церква відправляла пасторів у оплачені відпустки, купувала їм символічні подарунки — картини або таблички, організувала прийоми й видавала подарункові сертифікати. Багато членів громади надсилали листівки, або приносили маленькі подарунки чи випічку, або просто приходили до пасторського кабінету, щоб обійняти їх.

Я була рада за пасторів. Я працювала з ними протягом року й знала, що вони були добрими, відданими слугами Христа, які заслуговували на визнання. Однак знала й те, що я працювала так само наполегливо, як і вони, віддавала все, що маю, аби принести добру вість дітям та родинам у своєму пасторстві. Я виконувала свою роботу не заради визнання чи похвали, та не могла не відчувати, що мене обділили, щоразу, коли бачила гори випічки та листівок на столах у пасторів. Я гаряче молила Бога забрати в мене потребу у схваленні іншими. Просила Бога постійно нагадувати мені про єдину похвалу, якої потребувала, про чудесні слова, які сподівалася почути в той день, коли зустрінуся зі своїм Творцем:

— Ти молодець, моя добра й вірна служнице.

У ту Неділю подяки пасторам я стергла своє серце від іще одного розчарування і намагалася бути щасливою за подарунки, які вони отримували. Зненацька одна зі старших пані нашої громади підійшла до мене, тримаючи в руках пакунок з коричневого паперу. Вона солодко всміхнулась і промовила:

— У мене є дещо для вас.

Я враз почала думати, що це може бути. Ця пані була відома своїми кулінарними талантами. Можливо, це був якийсь смаколик або свіжі плоди з її саду? Насправді це не мало значення, бо я була такою щасливою отримати будь-що на знак визнання моєї важкої праці, тож промовила швидко молитву подяки, коли взяла пакунок з її простягнутих рук.

— Дуже вам дякую! — сказала я, усміхаючись від вуха до вуха.

— Я була рада це зробити, — відповіла пані, — бо знаю, що ви їх збираєте.

Раптом я відчула тяжкість у шлунку. Повільно пішла до свого кабінету й розгорнула пакунок. Звичайно ж, у ньому лежало повно картонних роликів від туалетного паперу. Раніше я повісила оголошення, в якому попросила зберегти ці ролики для майбутнього проєкту. Я сіла за стіл і трохи поплакала, а потім відкрила своє серце Богу, знову поблагала Його забрати в мене прагнення до визнання, попросила допомогти мені задовільнитись усвідомленням того, що моя робота допомагала спасінню та духовному зростанню моїх учнів.

Спокій прийшов до мене саме там і саме тоді. Я усвідомила, що Бог дав мені улюблену роботу, і навіть якби я не отримала жодного слова подяки за неї, то робила щось, що має вічне значення. Коли я подивилася на пакунок з роликками від туалетного паперу, він почав здаватися мені смішним. Невдовзі я почала смі-

ятися з себе, думаючи про те, скільки ще пакунків з роликами від туалетного паперу отримаю цього дня. Бог забрав моє горе й замінив його сміхом. Що більше я про це думала, то смішнішим мені все це здавалося, і я сміялася дедалі дужче. У такому стані мене й знайшла Долорес.

Долорес підтримувала дитяче пасторство, навіть незважаючи на те, що не мала власних дітей. У неї були певні проблеми зі здоров'ям, і вона не мала таланту до вчителювання, однак допомагала пасторству в інший спосіб: готувала випічку для особливих заходів, могла підмінити няньку в дитячому садочку й підтримувала пасторство молитвою. Долорес зазирнула до мого кабінету й запитала, чи я не зайнята. Я опанувала себе й приготувалася допомогти Долорес.

— Заходь, — сказала їй.

Долорес зайшла до кабінету й простягла мені щось, що ховала за спиною. Це був буханець домашнього хліба з корицею, який вона приготувала! До нього була прикріплена листівка. Долорес промовила:

— Я просто хотіла подякувати тобі за все, що ти робиш для дітей.

Вона поклала хліб мені на стіл і швидко вийшла з кабінету. Я сиділа й дивилася на хліб із роззявленим від здивування ротом. Саме тоді, коли Бог дарував мені мир та блаженство без людської похвали, Він однаково дав її мені!

Тепер я чекаю на День подяки пасторам кожного жовтня і роблю все можливе, щоб їм гідно подякували, а ще дякую Богові за те, що Він дозволив мені бути його інструментом. Я також дякую Йому за одну дуже особливу пані на ім'я Долорес та за хліб (хоча його й було з'їдено вже давно), чий солодкий смак я відчуваю кожного жовтня.

САРА БЕРІМАН

## *Це дрібниці*

Давати й не відчувати,  
що ви щось віддали, —  
найкращий спосіб давати  
з-поміж усіх можливих.

*Макс Бірбом*

Перший урок я дістаю на зустрічі. Поки ми сідаємо за стіл, чую, як Мег, що відновлюється після операції, каже Джудіт, менеджерці нашого проєкту:

— Дуже тобі дякую, що відвезла моїх доньок на заняття з танців та музики минулого тижня. Я не можу тобі передати, як багато це для мене означає.

Джудіт дивиться у свій щоденник, щоб перевірити час наступної зустрічі.

— Нема за що, — говорить вона. — Це дрібниці.

Я зворушена цією відповіддю, бо знаю, наскільки завантажений графік у Джудіт — роботою, зустрічами, дітьми, старими батьками. Підвезти чужих дітей на заняття здається мені неймовірно шляхетним жестом, що межує з діяннями ангелів.

Зустріч щойно почалася, коли в кімнату забігає Донна.

— Перепрошую за спізнення, — каже вона, відсуваючи стілець. — Я організувала сніданок для своїх друзів, яким уже за сімдесят. Кілька жінок сильно затрималися.

Я уявляю Донну в оточенні сивих пані з ідеальними зачісками та прикрасами.

— Скільки людей прийшло? — питаю її.

— Восьмеро. У нашому будинку живе багато людей похилого віку, які рідко виходять, тому я влаштовую для них сніданки. Вони розповідають дивовижні історії.

Я згадую про власний район і розумію, що кілька моїх сусідів похилого віку більше не виходять із дому. А я ніколи не думала запросити їх до себе.

— Це дуже добре з твого боку, — кажу я, бо знаю, наскільки зайнятою є Донна і як насправді не любить готувати й прибирати.

— А, — говорить вона, відмахуючись. — Це дрібниці.

Тим часом я переїжджаю до нового будинку. Через розпакування речей та роботу почуваюся вимотаною та знесиленою. Це відчуття миттєво зникає, коли я приходжу додому з роботи й бачу два кущі молодих троянд на веранді. У записці Нік пише: «Я знаю, що ти любиш троянди. Не переживай, якщо вб'єш ці. У мене є ще».

Я підіймаю рослини й усміхаюся всьому світу. Троянди — мої найулюбленіші квіти, і цілком можливо, що ці величні рослини не виживуть під моєю опікою. Записка від Ніка розвіює почуття провини. Незважаючи на те, що починає сутеніти, я висаджую кущі й телефоную Нікові, розсипаючись у подяках.

— Та це дрібниці, — говорить Нік.

Я чую задоволення в його голосі. Нік дістав задоволення від того, що приніс мені ці квіти. Як умілий садівник, він ділився своїм великим дарунком.

Я почала думати про підхід «це дрібниці», про цей спокійний та щедрий спосіб життя. Мої роздуми перериває дзвінок Террі. Вона має виступити з важливою промовою і дуже нервує.

— Можна я порепетирую з тобою? — питає вона.

— Звичайно, — кажу їй. Я знаю, яким страшним може здаватися виступ перед публікою.

У неділю пополудні Террі стоїть у моїй вітальні й декламує промову. Її голос звучить сором'язливо й невпевнено. Початок промови надто довгий та сумбурний, кінець — надто раптовий. У мене є кілька порад.

— Я думаю, ти можеш почати з отої класної історії, яку розповідаєш посередині, — кажу їй. — І спробуй дивитися на мене частіше.

Террі пробує ще раз. Голос звучить упевненіше, зоровий контакт майже ідеальний. Ми обговорюємо початок історії, і вона робить іще одну спробу. Після п'ятої спроби я встаю і аплодую їй.

— Чудово!

— Не знаю, як тобі й дякувати, — відповідає вона.

Я всміхаюсь і хитаю головою.

— Це дрібниці, — кажу.

Тоді я замислилася: це дійсно дрібниці чи я насправді так не думаю? Я думаю про все, що допіру відбувалося.

Коли ми тільки почали, я була змучена, бо й досі не відійшла від цілого дня роботи в суботу. Тепер почувуюся жвавою та енергійною. Почувуюся впевненою, розумною і талановитою! Я дивлюся на Террі й бачу, що вона також відчувається досить добре.

— Я помилилася, — кажу за мить Террі. — Насправді мені дуже сподобалося допомагати тобі.

Отже, я дізналася, що давати від усього серця не означає жертви чи важкої праці. Річ у тому, аби

знайти щось, що ми любимо робити, і відшукати когось, хто цього потребує. Ми можемо бути щедрими до інших та до самих себе одночасно! Коли ви це за-своїте, то це здаватиметься вам дрібницею. Та на-справді це дещо.

ДЕБОРА ШОУЗ

*З кожним  
пакунком  
почуваємося краще*

Ті, хто приносить сонячне сяйво  
в життя інших, не можуть ховати  
його від самих себе.

*Джеймс Метью Баррі*

Був початок квітня, і після довгої та виснажливої зими до Міннесоти завітали сонце й весна. Я була щасливо одружена, на третьому місяці вагітності. Однак сиділа в машині, на парковці торговельного центру, і плакала, хоча мала б займатися справами.

Рік тому, на двадцятому тижні моєї першої вагітності, я лежала на лікарняному ліжку вісімнадцятий день. Це були темні часи, повні самотності, тривоги та понад усе паралізуючого страху, що моя дитина не виживе. Тоді, на дев'ятнадцятий день, цей страх справдився. Народився Люк Мак-Кей. Він прожив лише годину.

З часом щастя повернулося — особливо після того, як я дізналася, що в мене буде двійня. Та на-

ближався день народження Люка, і я була пригнічена. Не могла згадувати ті тижні, що провела в лікарні. Як чорна діра, вони висмоктували мою силу, мій спокій, навіть мою віру. І хоча я виконала багато роботи, щоб позбутися емоційної травми, спричиненої смертю мого сина, — вела щоденник, відвідувала групи підтримки й терапію, — усе ж таки мені здавалося, що ніщо не вилікує мене від згадок про те перебування в лікарні.

Тому я сиділа в машині й плакала. Коли ж закінчила, то висякалась і почала думати. Що можна зробити, аби почуватися краще? Саме тоді я згадала про пакунок для майбутніх мам.

У лікарні, у всьому тому мороці, єдиною яскравою плямою стала посилка від моєї подруги з коледжу. У ній було багато маленьких подарунків — деякі корисні, деякі ні, до яких був доданий смішний перелік. Прикрашена шпилька для волосся — «Обов'язковий модний аксесуар для кожної пацієнтки лікарні», збірка кросвордів — «Для стимуляції інтелекту під час телевізійної реклами», пачка мого улюбленого печива — «Нагадування про ті дні, коли ми їли лише «найкориснішу» їжу!»

Згадавши, як та посилка підняла мій настрій, я вирішила зробити власний пакунок для майбутньої мами. На звороті серветки взяла й записала список речей, які мали бути в тому пакунку. Обов'язково — шпилька.

А ще якісь смішні капці. Упаковка найм'якшого туалетного паперу, а також мило з приємним ароматом — мені ніколи не подобався медичний запах лікарняного мила.

Угамувавши свій сум покупками, я повернулася додому, прикріпила етикетки до кожної речі й склала їх усі до подарункового пакета. Також написала листа невідомій отримувачці цього пакунка, в якому

розповідала частину своєї історії і передавала свої молитви за здоров'я малюка.

19 квітня, у річницю народження Люка, мій чоловік Джорі та я поїхали до лікарні. Ми пройшли через реєстратуру, де рік тому мене приймали. Зайшли до кафе, в якому Джорі вечеряв у ніч, коли помер Люк, і піднялися ліфтом на четвертий поверх, де я провела три найважчі тижні у своєму житті.

На посту медсестри я нерішуче поставила пакунок на стіл.

— Це для однієї з ваших пацієток, які перебувають тут на постільному режимі, — пояснила я. — Щоб підбадьорити її.

Медсестра зазирнула всередину пакунка й, побачивши, що там, вигукнула:

— Я знаю, якій пацієнці це потрібно! Вона тут уже тридцять один день.

Тридцять один день! Ось тоді я зрозуміла, що пакунок для майбутньої мами був гарною ідеєю.

За п'ять місяців народилися мої чудові донечки, і наступного квітня я була надто зайнята (та невиспана), щоб думати про пакунки для майбутніх мам або про візит до лікарні.

Але коли мої доньки підросли, то дізналися про свого брата Люка, і здалося природним поєднувати відвідини його могили з відвідинами лікарні. Я почала збирати пакунок для майбутніх мам щовесни. З часом я збільшила кількість пакунків — спершу до трьох, пізніше до шести. Коли дівчата вирости, то допомагали мені їх складати.

Уже минуло дванадцять років від того часу, як помер Люк, і принаймні п'ятдесят мам отримали один із моїх пакунків, що прикрасило їхній постільний режим. Я одержала кілька листів з подяками за них, але хочу сказати, що збираю пакунки не для цього. Я збираю їх, бо це мій спосіб відсвяткувати

те, що перебуваю не в лікарні. Це спосіб святкувати життя моїх двох доньок. Та понад усе — це спосіб святкувати істину, яку я дізналася, коли втратила свого маленького хлопчика: з чогось поганого може з'явитися щось добре. Те, що я робила щось, що надихало жінок, які почувалися безсилями (так само, як почувалася колись я сама), відновило моє відчуття сили й допомогло мені зцілитися.

САРА МЕТСОН

## *У пошуках мантри*

Дурень шукає щастя далеко;  
розумний створює щастя під  
своїми ногами.

*Джеймс Опенгайм*

Я письменниця і тому завжди шукаю спосіб підвищити свою творчу снагу. Я займалася йогою в Коста-Риці та пішими медитаціями в Пномпені. Мені в голову навіть устромляли голки під час сеансу акупунктури, що називався «Сотня місць для зустрічей» і який мав звільнити мою внутрішню музу. Тому, коли в місцевій клініці один лікар читав лекцію про переваги медитації як способу розвинути розумові здібності, продуктивність і творчість, я була сама увага.

Лікар провів з нами сеанс сидячої медитації. Ми заплющили очі, глибоко дихали й рахували від одного до десяти. Незважаючи на тупотіння ніг та періодичне сопіння, мені вдалося розслабитися. Після лекції я нетерпляче чекала в черзі, щоб отримати свій подарунковий екземпляр книжки. Тієї ночі сиділа й читала про

найновіші наукові дослідження, що були покладені в основу методів лікаря, а також переконливі розповіді людей, для яких вони спрацювали.

Тоді, на п'ятдесят п'ятій сторінці, ситуація переінакшилася. Мене просили замінити рахунок від одного до десяти на слово. Створити мантру — мантру, яка була б проявом моєї системи переконань. І тут я зайшла в глухий кут. Не скажу, щоб у мене не було власних переконань. Навпаки, я мала їх забагато.

Мене виховували католичкою. Я любила запах фіміаму, що підіймався з кадила, коли священник освячував парафіян на Великдень. Перебирала чотки й запалювала свічки на Адвент. Я проходила Хресну дорогу.

Пізніше перейшла в юдаїзм. Мені подобається ліберальний підхід моєї реформістської синагоги. А ритуали? Ритуалів було вдосталь! Я могла запалювати свічки ввечері в п'ятницю, вдихати спеції ввечері в суботу. Були молитви, які промовляються після того, як ти прокинувся, і молитви, які промовляєш перед сном. Молитва перед тим, як з'їсти фрукт, розламати хліб, випити вино. Але як умістити в одне слово релігію, яка мене виховала, та релігію, яка мене призвала. Фіміам, свічки, іврит, молитви? Може, це все були церемонії? Католицизм та юдаїзм були моїми релігіями. Але якою була моя особиста система переконань?

Книжка лікаря пропонувала християнам мантру «Ісус любить мене», іудеям — «Шалом». Я спробувала. Зрештою, я вірю у мир. Хто не вірить? Але «шалом» не працював для мене. Він був просто найпростішим рішенням.

Мені здалося, що я знайшла потрібне слово, коли згадала про «руах», що в перекладі з івриту означає «дух». Ага! Дихання. Вітер. Дух. Ось вона, мантра! Та коли я спробувала це слово, то виявила, що дихати не так уже й просто, якщо у твоїй медитації наявне

слово з гортанним звуком «х». Але було ще дещо. Врешті-решт, «руах» просто не виражав особисту систему переконань.

Отже, я повернулася до того, з чого почала. Цього разу, замість знайти слово чи фразу, що відображають мою систему переконань, спробувала зайти з іншого боку. Вирішила спершу дізнатися, у що ж я вірю, а потім спробувати дати цьому назву.

І ось у що я вірю. Вірю в родину. Вірю в нас. У себе, у свого чоловіка, у моїх синів. Усі ми живемо одне для одного. Протягом років ми з чоловіком по черзі виконували ролі годувальника та оберігача сімейного вогнища. Піклувалися про наших батьків аж до їхньої смерті. Коли мій молодший син потрапив в автокатастрофу кілька років тому, його старший брат прилетів з Мексики, де мав навчатись упродовж семестру, і буквально спав на підлозі в реанімації. Ось у що я вірю.

Ця система переконань проявилася на початку цього року, коли ми з чоловіком відвідували В'єтнам. Якраз був Тет, китайський Новий рік. Ми спостерігали за тим, як люди прикрашали свої оселі на свята. Вони прив'язували мініатюрні апельсинові дерева та живих курей і свиней до своїх мопедів. Клали свіжі фрукти й чаші з водою перед статуями Будди в себе вдома. Родина, яка нас приймала, також розклала свої дарунки перед фарбованим у золоте Буддою. Але тоді Пхі, господар будинку, поставив ароматичні палички перед вицвілим фото, на якому була зображена пара похилого віку.

— Перед тим як віддати належне Будді, — пояснив Пхі, — ми маємо віддати шану нашим предкам.

Я завмерла. У мене перехопило подих. Я пам'ятаю, що подумала: «Ось воно. Це те, у що я вірю». Тут, на іншому кінці світу, я знайшла. Знайшла свою систему переконань. Рука одного покоління дає і турбується

про наступне. Молодше покоління у відповідь простягає руку до предків.

З цікавістю і любов'ю я спостерігала, як Пхі запалив свічки й уклонився своїм дідусеві й бабусі. Я також вклонилася, думаючи про своїх батьків. Хоча вони вже померли, однаково поверталися до мене щодня у тому, чого мене навчили, у цінностях, які мені прищепили. Робоча етика мого батька. Витонченість моєї матері.

Мій батько був щирою людиною. Він кохав мою матір і поводився так, ніби повірити не міг, що вона також його любила. Мої батьки були взірцем того, який вигляд повинні мати, як повинні звучати й відчуватися люблячі стосунки.

Моя мати навчила мене речей домашніх, але не менш важливих. Вона навчила мене, як заправляти покривала на ліжку. Розповіла мені, що чашка цільного молока з ложкою оцту можуть замінити чашку маслянки в будь-якій страві. Вона навчила мене, як зберегти начіс на тканині, прасуючи її зсередини. Завдяки цим маленьким урокам домогосподарства моя мати жила й була зі мною щодня, коли я виконувала свою власну материнську роль.

Ми розділили вечерю з родиною наших господарів. Гарбузовий суп, рис на парі, смажена свинина, нанизана на палички лимонного сорго, на десерт — пітайя. Я їла мовчки, усвідомлюючи значення всього, що тільки-но побачила. Мій чоловік знав, що воно мені близьке. Коли ми поверталися машиною до Ханоя, він підсумував це словами:

— Люба, гадаю, ти — в'єтнамка.

Але я не була в'єтнамкою. Я була американською єврейкою у пошуках мантри. У пошуках фрази, яку можна вимовити на одному подиху і яка б виражала все, у що я вірю. Під час свого наступного візиту до синагоги після нашої азіатської пригоди я знайшла

мантру в тій частині церемонії, де ми відкрито визнали свій обов'язок навчати дітей своєї віри, передати їм вогонь нашої релігійної традиції.

«Слова, якими наказую вам сьогодні, маєте взяти до свого серця. Ви маєте навчити їх ваших дітей».

І ось вона. Моя мантра. На івриті. «Ле-дор ва-дор». Від покоління до покоління. Вислів моєї системи переконань, який до того ж легко вимовити на одному диханні. Ле-дор. Вдих. Ва-дор. Видих. Вдих одного покоління, видих іншого.

Тепер я щасливо медитую зі своєю новою мантрою. Прагну мудрості своїх предків. Молюся про осяяння, якими можу поділитися з синами. О, я досі час від часу встромляю голки собі в голову, а Схід зустрічається із Заходом у моїх постійних пошуках підсиленої креативності. Але принаймні тепер я знаю, у що вірю.

КЕРОЛІН РОЙ-БОРНШТАЙН

## Розділ 7

# ЗНАЙТИ СВОЮ МЕТУ

Мета життя не в тому, щоб бути щасливими, а в тому, щоб мати значення, бути продуктивними, корисними, зробити так, щоб ваше життя щось змінило.

*Лео Ростен*

## *Я не здаюся*

Знайди потребу й задовольни її.

*Рут Стаффорд Піл*

У дитинстві в мене були особливі уявлення про зустрічі випускників, і я ідеалізувала те, що здавалося мандрівкою змін. Однак у тому ніжному віці я й уявити не могла, що моя зустріч випускників через десять років після завершення школи виявиться аж такою.

— То що ти робиш, Ліє?

Запитання поставили не дуже рішуче. Бачте, під час зустрічі я сиділа за столом, худа та бліда, у кольоровій бандані, що прикривала мою лису голову.

У старшій школі я переважно боролася з хронічним захворюванням. Спортсменка й відмінниця, у чотирнадцять років я підхопила таємничий вірус, і моє життя змінилося навіки. Майже три роки я чергувала навчання вдома з короткими поверненнями до школи, наче на виснажливих американських гірках. Хвороба випробовувала терпіння моїх непостійних друзів, вона спантеличувала лікарів, які опікувалися мною, і свої так звані «найкращі роки» я провела в самотності та відчаї.

У найсумніші часи розраду мені приносила любов моєї сім'ї, а ще мого собаки й мого коня, яких я інколи бачила лише у вікно. Без сумніву, моя хвороба вплинула на кожного з членів моєї родини. Мамі було важко зрівноважити мої потреби й потреби свого чоловіка та моєї молодшої сестри Мері. Сестрі було важко ідентифікувати себе зі мною, коли моє життя замкнулося в кордонах дивана й ліжка. А тягар фінансового забезпечення й одночасно підтримання спокою в емоційно зарядженому домі ліг на плечі мого тата. Гроші на спеціалістів та альтернативне лікування йшли з кишені моїх батьків. Деякі речі страхівка просто не покривала.

— Я більше не хочу бути в цьому тілі, — сказала я мамі.

Одного вечора вона повернулася додому з жовтим блокнотом і поклала його мені в руки. На його обкладинці був вірш «Не здавайся».

— Я хочу, щоб ти прочитала вірш, бо, гадаю, він матиме для тебе певне значення, — пояснила мама.

Вірш був сповнений надихальних слів про перемогу над труднощами, і це саме те, чого я потребувала. Кожна строфа завершувалася рефреном, який майже співав до мене «Не здавайся». Я прочитала... і крізь сльози зрозуміла.

Протягом наступних кількох днів я поволі почала писати в блокноті. Письменство було моєю пристрастю раніше, і мама знала, що я знайду розраду в словах. Минали тижні, і на сторінках блокнота стали з'являтися мої власні поезії, я почала осмислювати свій біль.

У часи, коли не було інтернету, підтримка приходила від друзів по листуванню, а саме від інших підлітків, які мали хронічні хвороби. Я оком не змигнула, як мала купу друзів, що мене розуміли. Почала укладати поезії, якими ми обмінювалися. Невдовзі з'явилася розсилка. До кінця року вона перетворилася на

квартирну розсилку до дюжини дітей, таких самих як я, що жили по всій країні... а наступного року розсилку отримували в Англії та Австралії.

Ця розсилка стала моїм спасінням.

— Ліє, дякую, що показала мені, що я така не одна, — написала мені подруга по листуванню.

Її слова змусили мене усвідомити, що в мені є сили щось змінити. Я не була жертвою обставин. Можливо, ця думка не компенсувала мені втрати соціального життя у старшій школі, але вона дала відчуття мети.

На диво, моє здоров'я досить стабілізувалося, щоб я могла вступити до коледжу, де протягом чотирьох років насолоджувалася чимось подібним до нормального життя. Я старанно приховувала «хвору Лію». Не хотіла говорити про те, що хвора. Нічне кіно в кампусі, бейсбольні матчі першого дивізіону та навіть реферати — усе це змусило мене повірити, що все добре. Але добре не було.

Відвідини лікарні пунктирною лінією пролягли через часи мого навчання у коледжі. Інколи вихідні вдома перетворювалися на подовжену реабілітацію, і я мала докладати зусиль, аби наздогнати те, що пропустила. «Не здавайся» стало для мене більше ніж просто мантрою. Це перетворилося на єдиний можливий спосіб життя. Незважаючи ні на що, я закінчила коледж вчасно й здобула ступінь із журналістики.

Однак за кілька місяців після випуску я сиділа навпроти свого сімейного лікаря, а він розповідав мені про мій стан. До мене повернулися вбивча втома, швидка втрата ваги та прискорений пульс. Через це мені довелося кинути роботу в газеті. Тепер лікар мав сумніви в тому, що спричинило мою хворобу. Він явно приймав мене значно частіше, ніж будь-кого зі своїх пацієнтів.

— Я направляю тебе до своєї колеги, яку дуже поважаю.

Його колега виявилася психіатром. Її запросили, щоб вона визначила, чи не страждаю я на якусь форму депресії. Я провела десять хвилин на софі у її домашньому офісі, гладила двох її ньюфаундлендів, аж поки вона не зрозуміла, що поле битви, яку я веду, міститься не в моєму розумі. Я мала почуватися реабілітованою, але відповіді однаково не було.

Коли ж мені виповнилося двадцять шість, слово «рак», здається, дало всі відповіді. Виявилось, що хвороба, яка повільно прогресувала й ховалася у всіх на виду, насправді містилась у моїй щитовидній залозі.

Я заледве мала час подумати перед радикальним хірургічним втручанням. Прокинулася, відійшовши від наркозу, після довгої операції в оточенні своєї родини. Я не могла поворухнути руками, щоб витерти сльози.

Як упоратися зі словом «рак»?

— Не говори нічого, — прошепотів мій тато. — Вони все зробили. Усе закінчилося.

Але ні, не закінчилося. За шістнадцять місяців усе почалося знову — цього разу мені діагностували лімфому Годжкіна. Я поїхала додому. Спостерігала, як випадає моє волосся під дією хіміотерапії. Саме тоді я й пішла на зустріч випускників. Друзям доводилося повторно знайомити мене з іншими однокласниками. Звичайно, це була не та версія зустрічі випускників, яку можна побачити в кіно. Я ніколи не почувалася гірше.

Якоїсь ночі, коли мені особливо не спалося, я зирнула у свою стару книжкову шафу. Там, у всій своїй жовтій вініловій красі, стояв блокнот «Не здавайся». Коли я перегортала його сторінки й перечитувала записані там поезії, то відчула, що натхнення знову повертається до мене.

З минулого долинула забута мета. Я не одна така. Цього разу, завдяки інтернету, мені було легше знайти

людей, схожих на мене. Молоді люди з раком у жодному разі не є рідкістю. Значно рідше трапляється людина, якій ще не виповнилося тридцять, і їй вчасно було поставлено діагноз.

Це мене так розлютило, що я вирішила спробувати щось із цим зробити. Коли поділилася своєю історією, то знайшла свободу. Тепер я борюся від імені молоді, що має рак. Уже понад п'ять років у мене ремісія. Нині я допомагаю підліткам та старшій молоді проходити через недугу. Якимось чином відчуваю, що це правильно.

Я не знаю, чи є причина у всього, що відбувається. Однак знаю, що на наступній зустрічі випускників, коли мене запитують: «Що ти робиш?» — я скажу, чого не роблю.

Я не здаюся.

Лія ШИРЕР

## *Задовольнити потребу*

Мета життя — жити з метою.

*Роберт Бірн*

З наближенням сорокаріччя я зрозуміла, що моє життя назагал було досить незначним. У мене були друзі та люблячий чоловік, а проте, чогось не вистачало. Я не мала дітей і відчувала, що не зробила нічого, щоб допомогти людству чи щоб змінити світ. Я не залишу по собі спадку.

Одного дня я дивилася телевізор і побачила, як Білі Грем говорить про молитву. Він сказав, що ми маємо просити Бога про «прагнення нашого серця». Також пояснив, що це не те саме, що просити в Нього виконання наших забаганок і бажань. Це не те саме, що просити про нову червону спортивну машину. Він говорив про глибокі та істинні прагнення серця.

Я найбільше прагнула бути людиною, яка має значення. Хотіла змінити життя людей і життя тварин. Зрештою, собаки довгий час були частиною мого життя, відтоді, як я була малою дівчинкою і росла в центральній Оклагомі. Я думала, що моя «мета» якимось чином поєднає в собі мою любов до співів, письма, подорожей і, звичайно ж, роботи з тваринами.

Тоді трапилося те, що похитнуло мене до глибини душі. Ніколасу, «собаці мого життя», діагностували термінальну стадію раку. Він помер за тринадцять місяців. Я почала турбуватися через Ведмедика, шестирічного кокер-пуделя, який у нас залишився. Він був тінню Ніколаса, і коли Нік помер, то Ведмедик навіть перестав їсти. Ветеринар запропонував нам завести ще одного собаку й подивитися, чи відновить це апетит Ведмедика.

Я знайшла в інтернеті оголошення про продаж бішон-фріза, але коли ми приїхали по нього, те місце виявилось справжнім кошмаром, одним із тих розплідників, про які пишуть у газетах та показують по телебаченню. Я вирішила відкласти пошук своєї «мети», бо мала розповісти світу про жах, який відбувався просто в мене на очах.

Попереду на мене чекав поєдинок ще важчий, ніж хвороба Ніколаса. Це був поєдинок, на який пішли роки. Я провела дослідження, потім поширила інформацію в інтернеті. Люди почали прислухатися, і ми створили маленьку групу фанатів бішон-фрізів, яку назвали «Рятівники маленьких лап».

Я почала розсилати останні новини про нашу роботу приблизно двадцятьом п'ятьом людям. За кілька місяців у нашій групі налічувалося вже кілька сотень осіб. Деякі були власниками бішонів, решта мала собак інших порід.

Я погано почувалася через затримку з пошуком «мети життя», але, зрештою, у мене з'явилася місія.

Минуло кілька років, і мої розповіді про порятунок прочитало понад шість тисяч людей у двадцяти восьми країнах. Вітчизняні медіакомпанії почали брати в мене інтерв'ю, а канал «Animal Planet» зняв кілька фільмів, де я була головною героїнею.

Знадобилося трохи часу, щоб зрозуміти, що я не лише знайшла мету життя, але й кожне з прагнень мого серця також справдилося.

Так, частиною цієї подорожі стала смерть Ніколаса. Якби я не втратила його, то не була б задіяною у цій дивовижній ініціативі під назвою «Рятівники маленьких лап», до якої приєдналися найкращі з найкращих з усіх усюд. Тепер мої дні наповнені допомогою людям і тваринам. Я подорожую цією прекрасною країною, виконуючи свої обов'язки в «Рятівниках маленьких лап».

Завдяки цьому дивовижному дару, за останні тринадцять років «Рятівники маленьких лап» урятували понад вісім тисяч бішонів і змінили життя тисяч людей.

Я стала цілісною та повноцінною, а чого ще може бажати будь-яка особа? Чиста радість від того, що я роблю, наповнює кожну пору мого тіла, і я ніколи не зможу віддячити за цей дивовижний дарунок, що дав мету моєму життю.

Ви також можете знайти мету в житті й прагнення свого серця. Тільки озирніться. Можливо, за вами йде тисяча маленьких білих пухнастих песиків.

РОБІН ПРЕСНОЛЛ

## *Знайти себе*

Спершу дізнайся, хто ти,  
а тоді відповідно себе прикрась.

*Епіктет*

Упродовж свого життя я була багатьма різними людьми. Та не так багато з них насправді були мною.

Оскільки я була невпевненою дитиною, то одночасно стала і відмінницею, і непокірною сварливою «хіпі», щоб догодити і батькам, і одноліткам. Це було складне завдання. Прогулювання школи з крутими однолітками призводило до дуже довгих вечорів за домашнім завданням, щоб підтримати мої «п'ятірки». Мені вдалося. Переконана, що досі є вчителі, які думають, що я була ідеальною ученицею, та учні, які вважають, що я була повною радикалкою. Насправді я ніколи не була ані тим, ані тим.

Коли я стала ходити на побачення, усе пішло ще гірше. Наче хамелеон у мінливому оточенні, моя особистість почала змінюватися, щоб підлаштуватися під того чоловіка, з яким я в той момент зустрічалася. Протягом кількох років я була ким завгодно — від надто палкої релігійної фанатички, коли дружила з ревним

католиком, до групи, що вешталася по барах і пила пиво, коли проводила час з місцевим музикантом. Інші версії «мене» включали пляжну красуню, яка страждала, бо їй доводилося виставляти напоказ своє худе й кістяве тіло в бікіні на пляжі, аби бути з бойфрендом-серфінгістом. Або відлюдницю, яка звільнилася з роботи й поїхала з дому, щоб знайти ізольоване місце, в якому її асоціальний тогочасний хлопець почувався б зручно. Далі я була прихильницею Нью-ейджу, їла тофу та паростки квасолі й гадала, що відключусь і помру прямо під час сеансу здобуття прозріння, який відбувався у парилці за надвисокої температури. Я намагалася не думати про спітнілого голого хлопця (та його спітнілі голі сідниці), який сидів поруч зі мною на спітнілій голій долівці.

Я носила взуття на високих підборах, коротенькі шорти та бюстгальтер пуш-ап або одягалась у стилі Мадонни, і все для того, щоб догодити комусь іншому. Я так довго була не-собою, що, зрештою, почала забувати, яка є насправді. І ось що прикро: я гадала, що роблю це все для того, щоб уписатися, щоб мене прийняли. А ще прикріше те, що коли ти так робиш, то маєш обрати: або не бути собою решту свого життя, або неминуче дійти до місця у стосунках, коли вирішувеш бути собою, а твій хлопець чи друзі сидять і не можуть узяти до тями, що, в дідька, трапилося з дівчиною, яка їм так сподобалася.

Мені було за сорок, коли я врешті зрозуміла, яку помилку робила цілісіньке життя. Якось прийшла на побачення до хлопця додому, і йому не сподобалось, як я була вбрана, тож він буквально взяв мене за руку й привів до магазину, щоб купити мені речі, які сам схвалював. Цікаво, як інколи Життя дає нам легкого ляпаса, аби зрозуміти, що ми самі з собою робимо. Той хлопець, може, навіть зміг би покохати мене заради мене самої, якби я дала йому такий шанс. Але мені було

легше стати самою собою, коли я була наодинці, тому пішла з магазину, повернулася додому й почала складний процес пошуків себе серед шарів того, що на собі носила, аби догодити іншим.

Я досі працюю над тим, щоб почуватися зручно собою. Письмо допомагає. Досить дивно, що, хоча я не кваплюся показувати справжню себе живим людям, мені не так важко записати найпотаємніші думки, найсокровенніші таємниці та переживання й опублікувати їх у газетах, журналах, щоб усе це прочитав увесь світ. Ось цим і займаюсь. Я пишу про життя і про те, що дізналася, про те, що допомогло мені знайти власний шлях, і сподіваюся, деякі речі, про які я довідалася, також допоможуть іншим людям знайти свій шлях.

Мені справді здається, що коли я почала жити, як хочу сама, то все, чого хотіла від життя і про що просила, почало з'являтися. Наче Доля із сумкою подарунків увесь цей час шукала мене. Просто не могла мене впізнати на тих високих підборах та в коротеньких шортах.

БЕТСІ С. ФРАНЦ

## *Поїздка на каруселі*

Щастя — наче метелик: якщо за ним гнатися, то його ніколи не вдасться спіймати; якщо ж ви сидітимете спокійно, воно й саме може сісти на вас.

*Натаніель Готорн*

Якось у середині грудня я опинилася на карусельному коні. Мені було за тридцять, і я думала про те, що робити зі своїм життям. Катання на каруселі дуже нагадувало моє життя: їдеш по колу, але ніколи нікуди не приїжджаєш. Мій карусельний кінь то піднімав, то опускав мене, як життя, в якому я переживала злети й падіння, проте моє місце у світі не змінювалося. Я завжди була позаду когось, і здається, що не зробила нічого видатного. Я хотіла мати значення. Хотіла допомагати людям, але не знала як.

Я провела певний час, гуляючи парком розваг і роздивляючись різдвяні прикраси. Усміхалася дітям, які сиділи поруч зі мною на мініпотягу. Ми мужньо

терпіли холод, проносячись через поля миготливих лампочок. Я сміялася з жартів вуличних артистів й аплодувала театральній трупі за чудовий різдвяний спектакль. Полоскотала собі нерви на американських гірках, а коли замерзла, то купила гарячого шоколаду й трохи попкорну. Я не переймалася тим, що була сама, бо навколо мене веселилося так багато людей.

І я теж гарно проводила час. Мені подобалося відвідувати парки розваг за будь-якої пори року. У них є щось, що й досі викликає у мене захоплення, хоча я побувала у своєму місцевому парку розваг принаймні п'ятсот разів. Я досі почуваюся дитиною, коли наближаюся до входу в парк.

Сидячи на лавці й допиваючи шоколад, я думала про те, як мені сподобався вечір. Переді мною зупинилася пара, що намагалася розібратись у мапі парку. Уже стемніло, написи на мапі було зроблено маленьким шрифтом, тому подружжю довелося нелегко. З ними була маленька дівчинка, десь років трьох, яка пританцьовувала біля батьків, але нічого не говорила, тому я здогадалася, що терміново потрібен туалет. Перепросила за те, що втручаюсь, і запитала, чи не шукають вони вбиральню. Пара зраділа й відповіла «так». І якомога швидше.

Я показала їм шлях до найближчого туалету. Він стояв лише в кількох метрах, але якщо хтось не бачив парку за денного світла, то вночі навряд чи здогадався б, що там є туалет. Вони подякували мені, і жінка з дитиною швидко побігли у вказаному напрямку. Чоловік запитав мене, звідки я знала, що вони шукають вбиральню, і я пояснила, що сама маю доньку й добре знаю «танець горщика».

Жінка та маленька дівчинка повернулися і підійшли до чоловіка. Вони ще раз подякували за допомогу. Я врятувала їхній вечір, оскільки в них не було змінного одягу для доньки, і якби сталося щось непо-

правне, то їм довелося б повернутися додому, а отже, вони не побачили б Санту. Я вказала їм шлях до Приймальні Санти, і вони пішли, усміхаючись, а дівча бігло попереду них.

Я знаю, наскільки погано було б, якби їм довелося піти. Досі пам'ятаю, як мені було важко назбирати гроші, щоб відвести доньку до парку розваг, коли вона була маленькою, і наскільки важливо було мати радість від цих відвідин, оскільки ми могли організувати їх лише раз на рік. На щастя, коли донька підросла, ми вже могли дозволити собі сезонні квитки, тож і вона, і я стали завсідниками парку.

Тієї ночі на холодній лавці, з порожнім паперовим стаканчиком з-під шоколаду в руках, я нарешті придумала, як можу стати корисною. Можу робити те, що зробила для батьків тієї дівчинки, для багатьох інших родин, розповідаючи їм усе, що знаю про парки розваг. Можу допомогти їм зберегти час та гроші, а також розповісти, як гарно провести дозвілля, поки вони тут перебуватимуть.

Я йшла через парк, дивилася на людей і розмірковувала над тим, чим можу поділитися. Деякі поради були простими, як-от пити багато води й заздалегідь знайти на мапі туалети, на випадок гострої потреби. Але я також знала деякі речі, які можна було дізнатися, лише витративши певний час, як наприклад: де продають найкращі молочні коктейлі, де є дитяче меню, досить велике, щоб задовольнити дорослого, коли черги на американські гірки найкоротші. Знання про всі ці дрібниці можуть у підсумку дати один великий результат: чудовий день, проведений з родиною.

Того грудневого вечора моє життя змінилося. Я почала ділитися своїми порадами, щоб люди могли краще провести час з родинами в парках розваг та інших місцях у нашому штаті. Я почала відвідувати дедалі

більше парків розваг, щоб знайти приховані радості та прикраси, з якими можуть зіткнутися батьки. Ділилася всім цим на своєму сайті, який зробила, щоб допомогти родинам розпланувати відвідини наперед. Сьогодні я витрачаю час на те, що, мені здається, змінює світ, а саме: допомагаю родинам створювати чудові спогади.

Тепер, коли я сідаю на карусель, то вже не відчуваю, що їжджу по колу. Відчуваю, що маю нове життя, сповнене мети. Коли мій розфарбований кінь крутиться і крутиться, коли я відчуваю запах попкорну, коли чую людей, які верещать на американських гірках, коли відбиваю ногою мелодію театрального органа, то думаю про наступну пораду для своїх читачів.

Я досі їжджу по колу, але тепер — кудись прямую.

ШОН МАРІ МАНН

## *Надто тупа, аби бути медсестрою*

Хоча ніхто не може повернутися назад і почати все заново, кожен може почати зараз і дійти до зовсім іншого завершення.

*Невідомий автор*

Коли мені було вісім, моя родина переїхала до будинку, що стояв у одному кварталі від лікарні Святого Вінсента в Ері, штат Пенсильванія. Завжди цікава, я перевірила всі закутки навколо будівлі. Мою увагу привернув один із входів, через який у певний час заходили й виходили медсестри.

Згодом цікавість мене перемогла. Я більше не могла задовольнитися розгляданням, як медсестри приходять на роботу. Мені кортіло побачити їх за роботою. Невдовзі я вже тинялася верхніми поверхами й спостерігала за тим, як працюють сестри, незважаючи на знак у коридорах «Дітям до чотирнадцяти років вхід заборонено».

Закінчуючи середню школу, я точно знала, що хочу бути медсестрою. Якщо ти не опанувала латини,

то не можеш бути медсестрою, тому я записалася на курс із цієї мови. Багато латинських слів були знайомими, і я думала, що все буде досить легко. Важко стало, коли ми почали використовувати й складати речення зі слів, які так легко було промовляти. За кілька тижнів після початку занять до мене підійшов учитель і без такту та вихованості сказав мені:

— Гадаю, ти мусиш залишити курс латини. Здається, тобі важко його опанувати, і це затримує весь клас.

Учителям та іншим дорослим слід бути обережними, коли вони розбивають дитячі мрії. Того дня я дізналася, що була не досить розумною, аби стати медсестрою. Присоромлена й принижена, я віддала йому підручник, а решту року під час занять із латини перебувала в шкільній читальній залі. І до закінчення школи більше не записувалася на уроки математики чи фізики, які не були потрібні для отримання диплома. Я залишила ті уроки розумникам.

Після випуску роки почали летіти. Я вийшла заміж, у мене народилися діти. Більшість моїх знайомих жінок — домогосподарки, і якщо я таки зустрічала жінку, яка працювала, то зазвичай вона була медсестрою. У нас відбувалася така розмова:

— Ти працюєш?

— Так. Я медсестра.

— О... Я теж хотіла бути медсестрою, але не досить розумна для цього.

— Гм. Я сумніваюся.

— Та ні, справді. Я навіть латину не змогла вивчити.

Та одного дня, коли мій чоловік Джон повернувся з роботи, моє життя різко змінилося.

— Керол, Мев сьогодні помер.

Я повірити не могла в те, що почула, і глянула на чоловіка.

— Що?! — Мев був молодий і здоровий. — Як?

— Він їхав у машині, пасажиром. Вона вирулила з-за пагорба, а посеред дороги стояла вантажівка. Водій побачив її, коли вже не було часу звернути, ну і... — Його голос затих.

Мев і Джон дружили відтоді, як їм виповнилося по двадцять років. Ця трагедія спустошила Джона. Наступні кілька днів він був незвично тихим. Нарешті, одного вечора чоловік сказав:

— Керол, Джекі ніколи не працювала і тепер залишилася сама з чотирма дітьми. Якщо в Мева не було великої страховки, навіть не знаю, як вона впорається. Я поміркував: раптом щось станеться зі мною, то хочу, щоб ти могла самостійно піклуватися про себе та дітей. Чому б тобі не подумати, чим ти хочеш займатися, і здобути для цього потрібну освіту?

Я не могла повірити в те, що чула. Протягом кількох місяців перед смертю Мева я переживала дуже незвичайну подію, але не розповідала про неї Джонові, бо це була духовна подія, і в той час він скептично ставився до питань, пов'язаних з вірою. Багато разів мені траплявся вірш з Послання Якова «Нездужає хтось між вами?»<sup>1</sup>

Одного вечора, коли я читала, раптом чітко побачила себе на екрані свого внутрішнього кінотеатру: я прямувала коридором у лікарні в костюмі медсестри. Зайшла в палату, де лежали дві пацієнтки, підійшла до ліжка, що було найближче до вікна. Я знала, що в пацієнтки стався інсульт, і прийшла її перевірити. Поспостерігавши за нею і переконавшись, що вона нормально спить, я розвернулась і пішла до сестринської, де взяла історію хвороби.

Поєднання цих двох випадків змусило подумати, що Бог кличе мене стати медсестрою. Його покликання

---

<sup>1</sup> Пер. Івана Хоменка.

не зменшувало моєї переконаності в тому, що я була не досить розумною. Але Він дав мені рішучість спробувати, бо я вірила, що Він цього хоче.

Я почала шукати курси медсестер. Була певна, що ніколи не зможу стати зареєстрованою медсестрою, але, можливо, мені вдасться стати ліцензованою професійною медсестрою, бо ці курси не були складними. Отож записалася на вступний іспит.

У день іспиту я зайшла до великої кімнати, де було багато людей, які теж хотіли пройти курси. Я подумала, що всі вони добре покажуть себе під час тесту й отримають ліцензію. Усі, крім мене.

Одного дня, невдовзі після іспиту, я відімкнула поштову скриньку й побачила листа з курсів. Я так хотіла його розпечатати, але через брак упевненості в собі поклала на столику в кухні й сказала: «Сьогодні в мене немає настрою читати листи з відмовами».

Однак такі листи кличуть. Щоразу, проходячи повз лист, я бачила його. Зрештою все-таки змусила себе розпечатати його, щоб остаточно з усім розібратися.

«Шановна Керол, — прочитала я, — ми раді повідомити вам, що ви успішно склали вступний іспит на курс ліцензованих професійних медсестер. Ми резервуємо за вами місце в наступному наборі за умови, що отримаємо вашу відповідь протягом місяця».

Двадцять п'ять людей почали навчатися разом зі мною того вересневого дня. На мій подив, упродовж наступних вісімнадцяти місяців я заробила найкращі бали у своїй групі й зрештою отримала диплом з відзнакою. Натхненна цим успіхом, через рік я спробувала вступити на курси зареєстрованих медсестер, і мене одразу перевели на другий рік навчання. Я завершила трирічне навчання з п'ятим найкращим результатом у своєму класі, що налічував сорок людей.

Одного разу нечуйний учитель украв мою мрію. Знадобилося втручання Бога, щоб повернути її, але, як

кажуть, кого Бог кличе, тому й силу дає. Якби я була мотиваційним спікером, то закликала б своїх слухачів прийняти такий погляд на життя: якщо ви маєте мрію, докладіть усіх зусиль, усіх можливостей, щоб досягти її. Я працюю медсестрою вже тридцять років і ніколи не була більш певною, ніж зараз, що саме цим мені й судилося займатися.

КЕРОЛ А. ГІБСОН

## *Обійми, надія та арахісова паста*

Ви не завжди можете здобувати щастя,  
але завжди можете його давати.

*Невідомий автор*

У 1998 році захворювання сполучних тканин атакувало мої очі. Кілька тижнів я бачила лише білий туман. Пізніше мій зір відновився. Однак через ураження рогівки я була назавжди приречена дивитися на світ наче крізь брудне вікно. Стало важко розрізняти деталі. Виявилось, що я не можу мати хобі, втратила пристойну роботу й поступово впадаю у депресію. Сидячи цілими днями вдома, я почувалася зайвою. Коли я стала людиною з особливими потребами, моя самооцінка пробила дно.

Щоб полегшити нудьгу, мені спало на думку приєднатися до молитовної групи. Там я зустріла жінку, що розповіла сумну історію про свого онука Майкла, у якого була неоперабельна пухлина мозку. Йому виповнилося лише два роки, як і моєму онукові, який видужував від сильних опіків. Я могла зрозуміти, що

відчуває ця жінка. Розуміла, наскільки безпомічною почуваєшся, коли твоя дитина страждає, а ти не знаєш, як позбавити її болю.

Через молитовну групу я також познайомилася з матір'ю, яка потребувала емоційної підтримки.

— У моєї доньки рак мозку, — розповіла вона мені. — Я відчуваю самотність і страх. Родина й друзі покинули нас.

Мене здивувало, як близькі люди можуть так учинити щодо хворої дитини та її матері в той час, коли їх найбільше потребують.

— Вони не знають, що сказати, — пояснила вона. — Ніяковіють, коли бачать лису голову моєї доньки, її бліду шкіру. Не можуть дивитися, як вона страждає.

Ця розбита горем мати шукала когось, хто проявив би досить турботи, щоб допомогти їй. Вона сказала:

— Я вже готова вибігти на вулицю і закричати: «Моя дитина хвора! Зробіть хоча б щось!»

Тієї миті я вирішила, що стану тим, «хто зробить хоча б щось». Я не в змозі зробити багато, але можу зробити щось.

Оскільки я розуміла, що таке біль, страх, розчарування та ізоляція, то могла відчути те, що відчувають родини, до яких увірвалася хвороба. А позаяк я була «на пенсії», то мала вдосталь часу, щоб змінити життя цих родин.

Я надсилала дітям листівки й маленькі подарунки, щоб підбадьорити їх. Телефонувала та писала електронні листи батькам, аби підтримати в такий спосіб. Створила щомісячну розсилку для родин із хворими дітьми й організувала чат-групу, в якій батьки могли попросити про підтримку. Також створила вебсайт, присвячений лише історіям дітей, яких треба було підбадьорити. Відвідувачі сайту могли прочитати історію дитини, помолитися за неї і розвеселити її, подарувавши повітряні кульки, організувавши святкування

дня народження чи зробивши різдвяний подарунок для дітей, що лежать у лікарні.

Моя недуга, яка спершу здавалася кінцем, стала надбанням, що дало змогу почати щось захопливе й нове. То була тимчасова зупинка для того, щоб мій потяг змінив колію, і ця пауза відкрила мені нове захоплення та мету.

Інший сюрприз чекав на мене, коли батьки повідомили, що мої скромні зусилля мають величезне значення для їхніх родин. Знання, що інші люди переживають за них і за те, що з ними відбувається, надавало їм підтримку. Завдяки чат-групі створювалися нові дружні стосунки.

Матері були вдячні за те, що діти тепер чекали на щось більше, ніж голки, біль та лікарняні палати. Один хлопчик сказав своїй мамі:

— Я не можу повірити, що стільки людей переживають через мене.

Його батько відповів:

— Твоя група дає безцінний дар, який не може дати жодна інша організація.

За роки своєї діяльності я додала на вебсайт сотні нових історій дітей. Мета моєї благодійної організації «Обійми й Надія», яка працює ось уже дванадцять років, дуже проста: додати трохи радості в життя хворих дітей та їхніх родин.

Одна мати розповіла мені про свого шестирічного сина, який не міг бачити, ходити й розмовляти. Листи, які він отримував, робили його дні більш радісними. Хлопчик лежав у постелі й нетерпляче чекав на пошту. Коли мама заносила її в дім, він починав плескати в долоньки й захоплено сміятися.

— Він спить із цими листівками під подушкою, — розповіла вона.

Понад три тисячі добровольців — «дарувальників обіймів» та «будівничих надії» — не лише надсилали сотні підбадьорливих листівок щомісяця, а ще й дару-

вали свою дружбу, вислуховували й морально підтримували батьків через програму «Приятель батьків».

Те, що вони входили до групи «Обійми й Надія», допомогло таким дітям, як Нейтан та його молодший брат Пі-Джей, які мали невиліковну хворобу Баттена. Їхнім батькам були потрібні сто тисяч доларів на лікування дітлахів. Тоді волонтери зв'язалися з телевізійними продюсерами, і хлопчиків показали в передачі «Сорок вісім годин».

Після пересадки кісткового мозку десятирічний Зак перебував у ізоляції кілька місяців. Волонтери «Обійми і Надії» домовилися про те, щоб улюблений співак хлопчика Кід Рок зателефонував йому й надіслав гітару з автографом. Я ніколи не забуду усмішку Зака — ще й тому, що нам удалося доставити подарунок за кілька тижнів до його смерті. Те, що ми змогли зробити останні дні дитини більш щасливими, зігриває моє серце.

Хоча хвороба зачинила для мене одні двері, переді мною постало нове вікно. Тепер я не пригнічена, бо зайнята тим, що дарую усмішки, — і деякі з них мої власні. Розумієте, я дізналася, що зовсім не важить, чи є у вас здібності, чи немає. Ви завжди можете щось зробити! І коли зосередитеся на цьому, можуть статися дивовижні речі. Я навіть стала письменницею — про що ніколи й не мріяла! Мою книжку ілюстрували. Так! Ви здогадались, — діти, які мають рак.

Коли клуб «Обійми й Надія» тільки починав свою діяльність, я допомагала хлопчикові на ім'я Майкл. Тепер сотні родин, які переживають скрутні часи, стали частиною кола любові. Хочу, щоб вони дізналися, як дізналася я, що не треба боротися з труднощами самотійно. Я дізналася, що радість та надія — липкі, наче арахісова паста. Коли ви поширюєте їх, частина обов'язково потрапить і до вас.

МАРША ДЖОРДАН

## *Дослухаючись до серця*

Хай куди ти йдеш,  
іди зі щирим серцем.

*Конфуцій*

Восени, на останньому курсі коледжу, я була емоційно розбита. Коли уявляла своє яскраве, осяйне майбутнє, то єдине, що бачила, — це офісну комірку з моїм ім'ям на вході. Це було не те майбутнє, про яке я мріяла, але мені здавалося, наче все в моєму житті (здебільшого моя родина, друзі та центр працевлаштування в коледжі) спонукало мене в цьому напрямку. Не роздумуючи про те, чого мені насправді хочеться від свого життя після випуску, я почала розсилати резюме до компаній, що входили в список «Форчун-500», бо «мусила» так учинити. У суєті коледжу я забула, що маю вибір, і в результаті мене вразила внутрішня криза.

На щастя, я дістала можливість відвідати конференцію, учасники якої зосереджувалися на пошуках «життя, яке варто прожити». Конференція була присвячена життю з метою та духовному спрямуванню. Я опинилась у групі з п'ятнадцятьма незнайомими людьми, але саме в ній і знайшла свій шлях.

Під час однієї із сесій нам запропонували прочитати статтю «Чаша сумнівів», а потім подумати, які страхи утримують нас від того, щоб утілювати власні мрії. Коли настала моя черга поділитися своїми міркуваннями, то я почула від себе речі, які не знала, що вони були в мене на думці. Я поділилася своїм страхом працювати в офісі з дев'ятої до п'ятої, страхом відсутності напрямку, який відчувала, думаючи про своє життя після завершення коледжу. Поділилася своїм страхом бідності та страхом покинути дім і почати власне життя.

Випадкові люди, що зібрались у групі, слухали, як я ділюся тим, що було в мене на душі, а після почали розпитувати мене. Вони щиро хотіли допомогти мені розібратись у собі, щоб моє майбутнє відповідало тому, що говорить моє серце. Попросили мене відкинути всі перешкоди та виправдання, які я придумала для себе, і поміркувати над тим, що я хочу зробити найбільше.

Я пояснила, що хочу служити іншим, поїхати кудись працювати в програмі на кшталт Корпусу миру, де зможу присвятити себе тим справам, які змінять життя людей. Те, що я говорила вголос, допомогло мені зрозуміти, що якщо це моя мета, то в мене є сили перетворити її на реальність.

Я почувалась оновленою та амбіційною. Повернулася додому з новим поглядом на речі та свіжою енергією. Сум і тривога змінилися на відчуття мети. Я дізналася більше про Корпус миру й почала обговорювати своє рішення, але не казала батькам, допоки не була досить переконана в тому, що справді хочу рухатись у цьому напрямку. Я трохи побоювалась їхньої реакції. Гадала, що вони вважатимуть моє рішення безвідповідальним. Боялася, що вони подумають, наче мені час подорослішати й почати заробляти гроші, щоб оплатити своє навчання, або вирішать, що

я намагаюся відмовитися від відповідальності. Як, заради всього святого, я могла зібратися поїхати так далеко й сподіватися, що батьки піклуватимуться про все інше, коли мене не буде? Я була занепокоєна, що вони сприймуть моє рішення особисто. Згадала, коли навчалась у старшій школі й настав час обирати коледж. Моїй матері здалося, що коледж за чотири години їзди — це занадто далеко. Що вона подумає, коли її єдина дитина переїде за пів світу?

Спершу я розповіла батькові. Нервувалась і боялася, але знала, що він сприйме мої амбіції спокійно. Коли я все йому повідала, мені миттєво стало легше: відчувала, що, сказавши йому про свої наміри, зробила їх більш реальними, наче промовляння цих слів і вирішило, що все станеться саме так. Відповідь батька? Він допоміг мені дізнатися більше й продумати варіанти. Загалом здавалося, що батько підтримував мене і був у легкому захваті.

Моя мати відчувала менший ентузіазм від моїх нових амбіцій. Вона сказала, що це був не той напрям, який, як їй здавалося, я оберу, але все-таки не вважала моє рішення поганим й однаково любила мене. Мені цього було досить, тому я почала довгий процес подачі форм. Я не знала, чим усе завершиться. Молилася й просила Бога послати мене туди, де можу дати найбільше користі. Під час інтерв'ю я не висловила побажань щодо місця, де маю служити, але згадала, що хотіла б вивчити французьку чи іспанську. Очі рекрутерки загорілись, і вона розповіла, що збирається знайти мені призначення у франкомовній Західній Африці.

І ось вона я. За тиждень полищу знайомий затишок усього, що мені відоме вже двадцять один рік. За тиждень моє життя перевернеться догори дригом. За тиждень я починаю працювати волонтеркою Корпусу миру впродовж двох років у Африці, у Малі, країні, про яку раніше й не чула.

Часом життя заводить вас у місця, про які ви й не підозрювали. Поклик серця не завжди є голосом розуму. Я нагадую про це собі щоразу, коли питаю в себе: «Що я взагалі думаю? Як я взагалі там виживу? Чи досить загартована до випробувань, що чекають попереду? Чи вдасться мені? Чи я готова до цього?»

Як, безумовно, підтвердять мої батьки, ні, я до цього не готова. Досі я жила розпеченим життям, і майбутні два роки, безперечно, стануть найважчими для мене. Однак глибоко в душі я відчуваю, що Бог не покликав би мене служити, якби ми не могли впоратися разом.

ДАНІЄЛЬ М. ДРАЙК

## *Ти це зможеш!*

Не успішні люди є подавцями —  
це подавці є успішними людьми.

*Патті Тор*

Я була переконана, що йду в правильному напрямку, аби досягнути всього, задля чого з'явилася на світ, принаймні так я думала до 2003 року. Я була дружиною, матір'ю, а також жінкою, яка працювала реабілітологом професійно та на волонтерських засадах. Я обрала цю спеціалізацію ще підлітком, керуючись бажанням працювати з пацієнтами й родинами, які пережили серйозну хворобу або травму. Я була щасливою жінкою, задоволеною своїм особистим життєвим вибором.

Моє життя було запрограмоване в дитинстві. У 1953 році, коли мені виповнилося шість, ми з моїм братом-близнюком Френкі захворіли на поліомієліт, епідемія якого спустошила передмістя Девітта, штат Нью-Йорк, де ми жили. Мій брат помер за шістьдесят одну годину після того, як потрапив до лікарні. Двоє наших друзів пізніше померли від ускладнень. Мене тимчасово паралізувало, але згодом я повністю одужала.

Мої батьки завжди казали:

— Дженіс, є причина, чому Бог хотів, щоб ти жила.

Мені подобалося таке філософське й релігійне пояснення, і тому я обрала собі професію у медичній сфері. Розумієте, я знала, що це таке — страждати через втрату близької людини. Знала, що означає страждати від фізичного болю. Учитися ходити заново було дуже важко. Прийняти смерть Френкі було ще важче.

Моє життя змінили коротка записка та стаття в журналі. Я називаю їх «закликом до дії». У березні 2003 року подруга по коледжу, з якою ми жили в одній кімнаті, надіслала мені записку. Записка була досить простою: «Джен, тепер ти маєш розповісти свою історію». Вона прислала мені журнал *The Rotarian*, офіційний вісник «Ротарі Інтернешнл». Я не могла повірити в те, що читала. Уже роками я нічого не читала про поліомієліт. Як і більшість людей західного світу, вважала, що ми покінчили з цією хворобою. Як же я помилялася!

Тієї ночі я сіла зі своїм чоловіком Дейвом (він — хірург-ортопед, який навчався під керівництвом одного з лікарів, що лікував мене від поліомієліту) і сказала йому, що маю щось зробити. Ми вирішили, що це має бути книжка. Що ще може зробити звичайна людина, як я?

Наступні чотири роки я не відривалася від свого ноутбука — досліджувала й писала про хворобу, яку давно зненавиділа. Я завжди вважала, що в нашому шлюбі пощастило Дейвові, бо він одружився з дівчиною, яка ніколи не ревнуватиме чоловіка до його професії, бо вона розуміла, що означає бути пацієнтом. Але тепер я дивилася на речі з іншого погляду. Можливо, у житті насправді не буває збігів... Я ніколи не написала б свою книжку без постійної підтримки свого чоловіка та нашого сина Кевіна. До того ж я потребувала

допомоги Дейва, щоб зрозуміти той масив медичної інформації, яку мала залучити до книжки.

Були й інші речі, які неможливо назвати випадковими. Без записки від моєї подруги я ніколи не дізналася б ані про те, що поліомієліт досі не переможений, ані про той неймовірний внесок, який зробила Глобальна ініціатива з ліквідації поліомієліту. Ба більше, мої друзі та родина підтримували мене в цьому проєкті, додаючи розуміння різних шляхів, яким поліомієліт змінив наше життя. Їхні спогади підтверджували принцип реабілітації, який я засвоїла в Університеті Сетон Гілл та Університеті Піттсбурга, — хвороба вражає багатьох людей, навіть поза межами сімейного ядра. До того ж мій новий проєкт з'явився в час, критично важливий для системи охорони здоров'я, та у слушний момент мого особистого життя. У 2003 році я вже добре при звичаїлася до «порожнього гнізда», але ще не знайшла нового захоплення, якому могла б присвятити себе.

Мою книжку опублікували 2007 року, друге видання вийшло у 2008 році — я була популярна! Багато людей казали, що мені слід чекати на дзвінок від відомого телеведучого чи телеведучої. Це звучало цілком логічно: я була переконана, що кожен, хто прочитає мою книжку, полюбить Френкі й відповідно зрозуміє важливість убезпечення інших дітей, таких як Френкі, від поліомієліту. Френкі стане відомим, і його історію розповідатимуть по всьому світу. Маю визнати, у мене завжди була жвава уява; ця риса не лише допомагала мені витримати п'ятнадцятигодинні зміни писання та редагування, а й вигадати нескінченні виправдання, чому я забула приготувати вечерю. Також моя уява підказала мені ідеальне виправдання, щоб оновити свій гардероб. Зрештою, я мала бути готовою до «виступу на телебаченні».

Хоча я й досі чекаю на той дзвінок від телеведучих, але сталося дещо значно краще. Після моєї про-

мови на з'їзді «Коаліції за вакцинацію» округу Ері-Ніагара, штат Нью-Йорк, мене почали запрошувати інші групи, що перебували далеко від моїх рідних місць. Я й гадки не мала, наскільки потужними можуть бути особисті рекомендації. Сьогодні в моєму житті багато виступів перед різними групами людей та організаціями в США й Канаді.

Коли я розмірковую про останні кілька років, то з подивом усвідомляю, що життєва місія людини може зазнати численних змін. Ми маємо завжди бути чужиними до підказок, іноді майже непомітних, часом очевидних, і бути готовими «додати два та два», так би мовити. Щастя не означає втечу від суму чи розчарувань. Воно означає, що ми беремо те, що дало нам життя, і перетворюємо успіхи та негаразди на щось значно більше за нас самих.

У 2011 році я відчуваю, що я саме там, де маю бути, виступаю з промовами про хворобу, яку надто добре знаю. Нетерпляче чекаю на той день, коли в моїх промовах не буде потреби, бо ми успішно викоринимо поліомієліт... Нетерпляче чекаю на новий етап моєї життєвої подорожі. Куди вона мене заведе далі? Головна запорука щастя — постійно пильнувати за можливостями.

Тим часом мені хочеться думати, що Френкі підтримує свою партнерку по народженню вигуками: «Ти це зможеш!»

ДЖЕНІС ФЛАД НІКОЛС

## *Повернення себе*

Цінність ідентичності полягає  
в тому, що дуже часто разом  
із нею з'являється мета.

*Річард Грант*

До народження моїх двох доньок я була зовсім іншою людиною. Працювала повний робочий день, мала офіс у центрі міста з гарним видом і регулярно їздила до Нью-Йорка, Лос-Анджелеса та навіть на Гаам.

Моє життя було повноцінним і захопливим, і мені не хотілося, щоб воно змінювалося тільки через те, що я стала матір'ю. Тому, коли народилася моя перша дитина, я продовжила працювати. Довіряла нянці, але скоро почала розуміти, наскільки моїй доньці стала близькою вона, а не я.

Я мріяла про другу дитину й хотіла мати час, щоб пов'язати себе з ними обома, поки вони ще малі. Тому пішла з роботи, стала мамусею-домогосподаркою, виховувала свою першу доньку й виношувала другу. З фінансового боку це було непросто, але, внісши деякі зміни до нашого способу життя, ми з чоловіком упоралися.

Я уявляла нове життя сповненим прогулянками в парку, заходами, що розвивають креативність моїх дітей, балаканиною за кавою з іншими мамами-домогосподарками. Натомість дні швидко почали ставати схожими один на інший, а через нестачу сну моя голова затуманилася. Я помітила, що щодня одягаю ті самі мішкуваті спортивні штани та футболки, що припинила робити макіяж і читала тільки книжки з римованими текстами. Тоді настав День праці разом з дітьми. Я замислилася, куди маю відвести своїх доньок — до кімнати, де стоїть пральна машина?

Ні, я не маю на увазі, що матері потрібно працювати, аби заслужити схвалення. Материнство — найбільш вдячна та надихальна робота у світі. Але ця думка лише підкреслювала побоювання, що наростали в мені. Віддавши стільки всього, чим колись насолоджувалася, який приклад я подаю?

Хоча я закінчила коледж, а далі заробила *MBA*, цей бік моєї особистості був невідомий моїм донькам. Для них я була тією, хто організовує дитячі свята, випікає печиво й складає та перебирає незліченні купи одягу. Звичайно, з погляду дошкільнят це важливі обов'язки, і я гарно з ними впоралася. Та коли мої дівчата подорослішають, то невже все, що я для них означатиму, це готування їжі, прибирання і розвезення? Хіба так має бути?

За три роки перебування на посаді мами-домогосподарки з повним робочим графіком я вирішила, що настав час знайти шлях до себе.

По-перше, я мала прогнати «туман у голові», тому записалася на вечірні курси дитячих письменників. Оскільки мій чоловік часто приходив додому після вечері, найняла няньок, які сиділи з дівчатами, поки я була на заняттях. Залишати будинок раз на тиждень з блокнотом і загостреними олівцями — це був надихальний досвід, відчуття, яке я давно забула.

За кілька місяців я записалася до клубу здоров'я. Поки дівчатка були в дитячому садочку, ходила до спортзали на заняття з йоги або на бігову доріжку. Лише кілька разів на тиждень, але це призвело до величезних змін.

Невдовзі я записалася в читацький клуб і розкопала свою бібліотечну перепустку. Членкині клубу були матерями, так само як я, але ми обговорювали книжки, а не наших дітей. Було чудово говорити про життя, літературу та письмо. Протягом тої години я була більше ніж «мама».

Ці маленькі зміни принесли великі винагороди. Я викинула мішкуваті спортивні штани й дістала краще вбрання, яке не вдягала довгий час. На мій подив — я в нього влізла. Продовжувала писати історії для дітей, вступила до групи письменників і почала розсилати свої рукописи. Менше ніж за рік я уклала контракт із великим видавництвом на свою першу книжку для дітей!

Я зрозуміла, що, хоча й дістаю задоволення від відповідальності (і дарунків) материнства, мені не треба повністю віддавати себе цій роботі, щоб добре її виконувати. Правду кажучи, тепер, коли мої діти зростають, стає дедалі важливіше, щоб вони бачили мене особистістю, яка піклується про себе та слідує власним інтересам. Вони завжди будуть моїм головним пріоритетом, але немає сенсу відмовлятися від власних потреб.

Тепер мої дівчатка — підлітки. Вони чудові, незалежні та люблячі молоді жінки. Мої доньки знають, що я завжди готова допомогти їм, але також бачать у мені особистість, і сподіваюсь, що я допомогла їм побачити можливості, які на них чекають у житті. Те, що я стала приділяти більше часу собі, дозволило мені дати більше моїм дітям.

РУТ СПРО

## *Мій манівець до своєї долі*

Вдавай, ніби можеш щось змінити.  
Ти зможеш.

*Вільям Джеймс*

Я зростала в родині пастора, тож батьки завжди казали мені, що в Бога є великий план щодо мого життя. І я вірила в це. Постійно уявляла, що матиму чотириповерховий будинок з білою огорожею та червону БМВ, припарковану поряд. Звичайно, то були великі мрії, але чому б не мріяти широко? Зрештою, я йшла своєю дорогою. У мене була успішна кар'єра у сфері продажів, чудовий чоловік та прекрасна дитина.

Однак я відчувала, що не справдила своїх сподівань. Відчувала, наче чогось бракує. Що ж може принести мені щастя та сповнення, якого я так бажала?

Як усі молоді батьки, ми з чоловіком нетерпляче чекали на те, як наш маленький хлопчик ростиме й розвиватиметься. Але Джейденів розвиток гальмував. Щоразу, коли ми приходили перевіряти здоров'я малюка, то дізнавалися про ще одну віху, якої він

не досяг. Нарешті, коли йому було два з половиною роки, ми привели Джейдена на діагностування. Тоді й дізналися правду.

— У вашого сина аутизм.

Я почала напружено думати. Аутизм. Мені відоме це слово, але що воно означає? Я глянула на чоловіка й сказала:

— Відвези мене до книгарні.

Сидячи на підлозі в нашому підвалі, в оточенні книжок та газет, я почала читати гірку правду. У всіх книжках були ті самі страшні фрази: «Діти з аутизмом можуть ніколи не навчитися розмовляти... приготуйтеся до лікарень... пожиттєва інвалідність... фінансовий крах... вісімдесят відсотків розлучень». Я розплакалася.

Мій син ніколи не піде до звичайної школи. Ніколи не вступить до коледжу. Ніколи не одружиться, ніколи не матиме дітей. Забудь про білу огорожу, подумай про нього! Я оплакувала смерть майбутнього, яке могло бути в мого сина.

Після двох днів туги й депресії, що краями моє серце, я розгорнула іншу книжку — «Прикладний аналіз поведінки». Перегортала сторінку за сторінкою, і маленький промінчик надії зажеврив у мені. «Дослідження Ловааса 1987 року, проведені в Каліфорнійському університеті в Лос-Анджелесі, показали сорок сім відсотків одужання». Надія перетворилася на захват. Це про нас.

Але через вікно надії я побачила багато замкнених дверей. Я телефонувала й телефонувала у пошуках когось, хто допоміг би Джейденові. Кожен дзвінок завершувався невтішними новинами:

— Вибачте, ми не можемо надати цю терапію, вона надто дорога.

Тисяча доларів на день за домашнє консультування — як хтось може дозволити собі цю терапію? При-

кладний аналіз поведінки (ПАП) — процес не лише дорогий, а й тривалий. У всіх книжках, які я прочитала, рекомендували проходити сорок годин терапії на тиждень. Перешкоди здавалися неможливими, але мені було однаково. Це була моя дитина, і вона потребувала допомоги. Я не здамся без бою.

Я стала одержимою пошуками інформації про ПАП. Вивчала посібники, читала підручники, шукала в інтернеті. Скоро я зрозуміла, що якщо Джейден почне проходити терапію, то її доведеться робити мені.

Я використовувала кожну можливість. Місцева експертка з аутизму проводила навчання для шкільного округу. Я переконала її дозволити мені прийти до неї додому й спостерігати за роботою. Потім дізналася про доктора Вінсента Карбона, поважного нью-йоркського спеціаліста з аутизму. Коли доктор Карбон проводив майстер-клас з ПАП, я поїхала до Чикаго. Благала його навчити мене, як працювати з моїм сином. І він навчив.

Ми переобладнали наш підвал на кімнату терапії, і я провадила багато днів, працюючи з Джейденом. Навчила його нових умінь, розбиваючи їх на дрібні завдання. Інколи виконувала завдання сотню разів, перш ніж Джейден оволодівав ним. Коли син опановував маленькі вміння, ми святкували й швидко бралися за складніші завдання.

Я приєдналася до місцевої групи взаємодопомоги й зустрілася з іншими родинами, в яких були діти з аутизмом. Вони шукали надію, а я поділилася досвідом. Люди зацікавилися.

— Дозвольте прийти до вас у гості, подивитися, що ви робите?

— Ви можете оцінити мою дитину так, як оцінювали Джейдена?

Ну, звичайно ж. Чому ні? Я точно не почувалася досить кваліфікованою, але навколо не було нікого

іншого. Якщо вони були готові, так само була готова і я.

Невдовзі кілька дітей з групи взаємодопомоги приєдналися до нас у нашому скромному класі в підвалі. Я навчила кількох студентів коледжу, як допомагати, і ми разом святкували те, як діти робили маленькі кроки у своєму розвитку.

Хочу сказати, що, поки діти навчались, я також засвоїла один важливий урок.

Я зрозуміла, що мені подобається навчати дітей з аутизмом. Подобається сидіти з ними на підлозі й гратися разом. Подобається знаходити контакт із маленьким хлопчиком, який махав руками й хитався вперед-назад. Я відчувала захват, коли мені вдалося викликати в нього усмішку чи навчити його говорити. Кожна маленька віха була гігантською, і я відчувала ту саму радість, коли ми з іншою дитиною опановували ті навички, яких я навчила свого сина.

Я побачила зовсім інше призначення для себе. Це було майбутнє, сповнене допомоги дітям та родинам, яких зачепив аутизм. Я хотіла вберегти батьків від агонії, через яку пройшла сама, коли шукала допомоги для своєї дитини. А тоді Бог відчинив двері.

Наша церква вирішила перетворити стару будівлю школи на громадський центр. Я знала людину, з якою можна було поговорити. Нею був церковний пастор.

— Тату, це я, — усміхнулася йому. — Чи не дозволиш відкрити центр допомоги дітям-аутистам?

Сьогодні Центр допомоги аутистам чотирьох міст надає дітям та родинам надію на краще майбутнє.

Бог, подарувавши дитину з аутизмом, не дозволив мені опинитися за бортом. На диво, це стало частиною моєї подорожі. Він не забрав мене з цієї ситуації, але Він точно провів мене крізь неї.

Дивовижно, наскільки змінилося життя відтоді, як я проплакала у відчаї кілька ночей на підлозі. Те-

пер я почуваюся більш сповненою, ніж під час моєї подорожі до фінансового успіху. Я не живу в чотириповерховому будинку, не маю БМВ, але в мене є дещо краще. Я чекаю на майбутнє з радістю та захватом, які неможливо описати. Біла огорожа й дороги авто — це чудово, та я краще виконуватиму своє призначення щодня.

МІШЕЛЬ А. СМІТ



## Розділ 8

# ПРОСТІ РАДОСТІ

Радість можна стріти всюди,  
у випадкових дарах, які може  
отримати всяк, хто їх знайде.

*Вільям Вордсворт*

## *Малі речі*

Чому б не навчитися любити  
маленькі речі, адже їх так багато.

*Невідомий автор*

Я зустрічалася з Деном два з половиною роки — у випускному класі школи та на першому курсі коледжу. Як і будь-який інший закоханий наївний підліток, я не очікувала, що ми колись розлучимося, тому, коли це трапилося перед початком другого курсу, була просто спустошена. Я вчепилася за свої почуття до нього і, наче мазохістка, намагалася підтримувати з ним дружні стосунки в наступному семестрі. Я не уявляла, що мені буде настільки боляче бачити, як він зустрічається з іншими дівчатами, і прикидатися, що радію за нього.

Що глибше я занурювалась у самотність та депресію, то більше мої друзі помічали, що я стаю зовсім іншою особою. Тижні перетворилися на місяці, літо на осінь, а коли повітря стало холодним і останнє листя впало з дерев, я почала серйозно роздумувати над тим, щоб перевестися до коледжу в іншому місті, де не змогла б себе більше мучити.

В один із особливо сумних днів, в один із тих сірих днів на початку зими, коли здається, що навіть природа сумує, я зустрілася за обідом зі своїм гарним другом Джоном. Ми сиділи в напівтемній вітальні на другому поверсі, їли сендвічі із сусідньої забігайлівки «Вайзмільер» (студенти любили цей заклад і з любов'ю називали його «Вайзі»). Я вивалила на Джона свої проблеми, і, як терпляча та добра людина, він зі співчуттям вислухав мене й підставив плече, на якому я могла виплакати. Джон також дав мені, як я зрозуміла згодом, одну з найкращих порад, які мені колись доводилося чути.

— Щодня роби щось таке, що змусить тебе всміхнутися, не важливо, наскільки дрібною чи дурнуватою може здаватися ця штука.

— Наведи приклад, — сказала я.

— Якщо мені кепсько, я телефоную до «Вайзі» й залишаю там замовлення на винос. Коли вони питають, на чие ім'я робити замовлення, я кажу «Трухани».

— Трухани?

— Ага. Зазвичай на тому кінці на мить зависає пауза, а потім мене просять повторити. Коли я приходжу за замовленням і кажу, що моє прізвище Трухани, то вже не можу не всміхатися.

Я цілком розумію, наскільки це здається дивним та незначним, але Джонова порада допомогла мені, коли ніщо інше не змогло зарадити. Наступного дня, десь в обід, я зателефонувала й залишила замовлення. Я ще навіть не сказала слово «Трухани», а велика й щира усмішка вже розповзлася на моєму обличчі, уперше за багато місяців. І досі не певна, чому ця порада так добре спрацювала, але результат вартий того, щоб виділити собі час і вступити щось дурнувате, лише задля того, щоб розсмішити себе.

Цей прийом швидко став моєю основною тактикою, коли мені була потрібна негайна усмішка. Я дещо

змінити, часом називаючись Гаррі Поттером або іншим вигаданим персонажем, і поступово почала залишати Дена в минулому й вибиратися з болота, в яке потрапила. Знаходила інші маленькі речі, які підбадьорюють мене і які я додала до свого повсякденного життя: поїдання консервованих макаронів прямо з банки, проведення часу на лавці на даху мого гуртожитку та спостереження за тим, як над містом сідає сонце, пакетик горішків у кишені пальта, щоб годувати білок...

Найкраща порада, яку я можу дати будь-кому, хто потребує додаткової дози бадьорості, — знайдіть власну версію Труханів. Утніть щось незначне, щось дурнувате, щось беззмістовне... але, найважливіше, щодня робіть щось, що змусить вас усміхнутися.

МІШЕЛЬ ВАНДЕРВІСТ

## *Те, чим не діляться*

Не паплюжте високого задоволення  
шоколадом своїм почуттям провини.

*Лора Броді*

Я дисциплінована людина, особливо коли це стосується їжі. Я стежу за тим, як харчуюся. Регулярно їм фрукти та овочі у великих кількостях. Суворо контролюю споживання солодоштів і чиню спротив глибокому бажанню втопитись у солодкому тумані цукрових задоволень. Я не тримаю печива, цукерок чи тістечок у домі. Лише зрідка дозволяю собі замовити десерт у ресторані. Якщо вже я мушу з'їсти шоколад, то по свою дозу солодкого з магазину обов'язково йду пішки (бажано під дощем чи снігом).

Але моя дисципліна зникає, коли справа стосується Особистої Коробки Шоколадних Цукерок.

Якщо в моєму житті трапляється такий подарунок, я кидаю будь-які намагання споживати їжу виважено й занурююсь у це дивовижне середовище, про яке потайки мріють багато дорослих, — зону, в якій не діляться.

Саме це сталося, коли люба подруга вручила мені запакований подарунок на день народження.

— Не залишай його на спеці, — сказала вона, і я зрозуміла, що всередині — шоколад.

Тієї ночі я розірвала обгортку, потім акуратно зняла пластик, що захищав маленьку коробку цукерок «Вітменс Семплер».

Я підняла кришку й усміхнулася, побачивши вісім цукерок, що затишно вместилися всередині.

Маленька коробка шоколадних цукерок відправила мене в загадкову Зону, в якій вихованість відступала перед первісними інстинктами, і я приготувалася до дуже егоїстичного, божественно декадентського потурання своїм слабкостям найвищого ступеня. Я була вдома сама. Я вирішила з'їсти те, що хотіла, так, як хотіла, і в процесі не збиралася зважати на почуття інших людей.

Я щедро відкусила по шматочку від двох цукерок — карамельної та кокосової. Мені сподобалося те нахабство, з яким я з'їла їх лише частково.

Тоді я подивилася на цукерки, що залишилися, міркуючи про те, в якому порядку їх куштуватиму. Не думала про калорії чи обмеження — я була сповнена чистої радості володіння.

Звичайно, за нормальних обставин я люблю ділитися. Якби поблизу були люди, то, можливо, ввічливо запропонувала б їм цукерки. Якби моя подруга подарувала мені більшу коробку, я зберегла б її для вечірки чи зустрічі. Але вона мудро виконала потаємне бажання одержимої шоколадом людини: подарувала дозвіл пастися, об'їдатися, святкувати та розкошувати в солодких відчуттях.

Коли я була дитиною, коробка цукерок «Вітменс» з'являлася в нашому будинку раз на рік — символ кохання мого батька до моєї матері. Моя мати, яка зазвичай була дуже щедрою людиною, жорстко контролювала коробку «Вітменс Семплер». Здавалося, ніби їй майже болить, коли вона пропонувала моєму братові

та мені по одній цукерці. Я пам'ятаю, що вивчала опис тих шоколадних цукерок уважніше, ніж вивчала географічний атлас. Горіхи, тягнучки, креми, карамелі — дуже важливо було зробити правильний вибір. Після однієї смачнючої цукерки коробка зникала, схована десь у спальні моєї матері.

У той час я думала, що мати вчиняє егоїстично й несправедливо. Але тепер розумію й аплодую їй. Подібно до інших мам я збагнула, як багато вона віддавала, скількома речами ділилася щодня. Я уявляю, наскільки невимовно багатою вона мала почуватися, роздивляючись власну коробку шоколадних цукерок, обираючи, пробуючи й смакуючи їх без страху, що хтось їй завадить.

Як і моїй матері колись, коробка цукерок дає змогу мені просто піклуватися про себе. Блаженство Зони, в якій не діляться, ця чарівна розкіш від того, що не треба турбуватися про когось іншого, відновлює і захоплює мене.

Мій маленький «Вітменс Семплер» був запрошеним до фривольного й щедрого потурання собі. Я відкусила шматочок від горіхової цукерки й дозволила смаку розквітнути у мене в роті. Цієї миті я годувала лише себе, і від цього шоколад був іще солодшим.

ДЕБОРА ШОУЗ

## *Пошуки скарбів*

Яка ж вигідна обгородка, ці онуки!  
Я їм даю дрібні гроші,  
а вони дають мені задоволення  
на мільйон доларів.

*Джин Перре*

Коли я була маленькою дівчинкою, то часто гуляла з бабусею вздовж тихої, абияк вимощеної дороги, що перетинала вулицю, на якій вона жила з дідусем. Ми походжали, тримаючи одна одну за руку, зі швидкістю, що однаково підходила маленькій дитині й літній жінці. Сяяло сонце, співали пташки. Я пам'ятаю знайомі вигуки: «Перепілка! Перепілка!» Інколи в траві обіч дороги пурхали метелики й випадкова машина обережно проїжджала повз нас. Ми з бабусею теревенили про те, про се або просто гуляли в тиші, насолоджуючись природою та компанією одна одної. Однак для мене це був не лише час фізичних вправ або час, проведений з моєю бабусею, хоча й те, й те було важливим. Наші прогулянки були пошуками скарбів.

Доволі часто в гравії та в пилу вздовж дороги лежали гроші. Не дуже багато — один цент тут, п'ять

центів там. Подеколи, у по-справжньому вдалі дні, я знаходила десять центів та четвертак, але зазвичай то були одноцентові монетки. Маленькі мідні та срібні кружальця сяяли в пилу, і я підбігала до них, показувала бабусі й радісно клала до своїх кишень.

Інколи не знаходила нічого.

— Може, наступного разу, — говорила бабуся.

Бували дні, коли я поверталася з прогулянки, маючи понад двадцять п'ять центів, і клала їх до скарбнички або купувала солодоців на кілька центів — справжнє частування для шестирічної дитини. Озираючись назад, я розумію, що важливими були навіть не гроші, а радість від знахідки. Очікування і надія, радість від того, що я знайшла щось маленьке та забуте на узбіччі, щось, що можу залишити собі. Мені таланило, і через це я почувалася особливою. Звичайнісіньке знаходження дрібних монет приносило мені щастя, і спогад про це завжди був для мене цінним.

Однак лише кілька років тому, коли мені було під тридцять, цей простий спогад став означати для мене значно більше, ніж просто дитяче щастя. Мама розповіла мені секрет, відкрила правду, про яку я ніколи не підозрювала, і додала глибини всім моїм спогадам.

— Пам'ятаєш, ти гуляла з бабунею по Каммінгс-роуд? — почала мама. — Усі ці роки, — зізналася вона, — твій дідусь їздив уздовж тротуару й кидав дрібні монети, щоб ти їх знайшла.

Я була вражена. Він ніколи про це не розповідав і, здається, ніколи не планував цього робити. Пам'ятаю, як дідусь усміхався, коли я поверталася додому й діставала з кишені свої знахідки, щоб показати йому, проте завжди думала, що той просто радів моєму талану. Ніколи не уявляла, що саме він був за нього відповідальний.

Мій дідусь був хмурим чоловіком, ветераном Другої світової, який любив сильно, але зазвичай стримував

емоції, особливо коли йшлося про те, що любив. Він не обіймав мене в дитинстві, та я ніколи не сумнівалася у його любові. Дідусь допомагав мені кататися на гойдалці, підтримував на турніку, купував фруктовий лід, з ним я розділила мільйон радісних митей. Тепер я знаю, що він дарував мені радість, навіть коли мене не було поруч із ним.

Нині, час від часу гуляючи вулицею чи просто йдучи через парковку, я кидаю цент, два або навіть п'ять чи десять і спостерігаю, як вони дзенькають об асфальт. І одразу ж уявляю, як якась мала дитина знаходить ці монетки, як радіє знахідці. Маля ніколи не дізнається, що хтось залишив ці монетки навмисно, саме для того, щоб воно їх знайшло. Але в цьому й полягає частина радості. Дякую, дідусю.

ЛОРИ ЛІА

## *Повернення світла*

Якщо ми прийматимемо добро,  
не ставлячи запитань, то станемо  
безмежно багаті.

*Ральф Волдо Емерсон*

Уже понад десять років поспіль, щойно завершується Гелловін, наш син Метью починає чекати на гірлянди. Коли дні стають коротшими, а ночі довгими, коли температура знижується, а листя опадає, він чекає на вогні. Метью знає, що вони з'являться.

Сусіди на іншому боці вулиці завжди вивішують свою прекрасну та дивовижну (і розкішну) гірлянду на свята, і Метью подобається чекати, поки вони її увімкнуть, а це зазвичай трапляється одразу після Дня подяки. Але він починає своє чергування за місяць до того. А потім, щодня між Днем подяки й допоки гірлянди не вимкнуть після Нового року, хлопчик захоплено чекає, тільки-но настане обідня пора. Щодня він стоятиме перед вікном вітальні або ходитиме туди-сюди між ним та вхідними дверима в енергійному й напруженому очікуванні, зосереджений, наче лазер, незворушний, сфокусований на миті, коли ввімкнеться вечірня ілюмінація.

І коли щовечора ця мить настає, то зовсім не треба бути поруч із ним, аби зрозуміти, що вона надійшла. Не важливо, де саме в будинку ви перебуваєте, усе одно про це дізнається. Бурхливий вереск. Ритмічне плескання. Танці в кімнатах, стакато гучних кроків. Це чиста радість. Чисте захоплення на його обличчі! І це відбувається щовечора.

Він чекає на гірлянди. У найтемніші дні року. Стоїть і чекає. Заворожений вогнями, що освітлюють похмуре, зимове небо.

З усім тим, що інші вважають обмеженнями, тобто серйозною розумовою відсталістю, аутизмом, розумом дворічної дитини в тілі двадцятирічного, нездатністю розмовляти, Метью знає дещо дуже важливе: хоч як темно, хоч яким довгим буде очікування, та світло засяє у п'яті, засяє обов'язково. Не важливо, скільки пір року минає без вогнів, настане час, коли вони засяють знову. Так трапляється завжди.

Життя приносить свій час темряви, інколи неймовірно відчайдушної. Самотньої. Болісної. Сповненої страху. Але, незважаючи на ці часи, можуть настати нові, і можна буде знову побачити світло. Хоч яку темряву я знаходжу всередині й навколо себе, та коли дивлюся на свого сина, то згадую, що світло може прорізати темряву й може почати приносити красу й радість знову й знову.

У цьому я знаходжу надію та щастя.

МАЙКЛ Д. ДЖИНДЖЕРГЧ

## Щоденні дива

Хіба хтось вірить іще в диво?  
Бо я не відаю нічого, крім дива.

*Волт Вітмен*

Шоста година ранку. І я вже подумки переглядаю список справ на сьогодні. Двері гаража з гуркотом відчиняються, потім зачиняються, тож я знаю, що чоловік поїхав на роботу.

Я стукаю у двері кімнати молодшого сина. З-під купи ковдр долинає підлітковий стогін.

Зійшовши на перший поверх, я відчиняю двері на подвір'я, умикаю світло на ганку й випускаю собаку. Він трохи думає, потім спускається коротенькими ногами по вкритих снігом сходах. Я спостерігаю, як пес долає кучугури в темному подвір'ї, щоб зробити те, що треба.

Здається, що мені відомо, як ти почувашся, старий приятелю.

Далі я дістаю тарілки з посудомийної машини. Але заждіть — нагорі тиша.

— Щось досі не чутно, що душ працює! — кричу я, втомлена від власного голосу, втомлена від слів, які повторювала майже щоранку ще до того, як народилася ця дитина.

Усе те саме, усе те саме.

Часом здається, наче я буджу дітей до школи все своє життя. Насправді — тільки двадцять два роки. А оскільки в моїх дітей така велика різниця у віці, то в мене є ще три з половиною роки, поки мій наймолодший закінчить старшу школу.

Гуп!

Добре. Він устав. Далі я маю кинути трохи солі на доріжку, розігріти машину й зішкрябати лід з лобового скла. І собака гавкає, щоб впустили його. Але спочатку я перевіряю написи на жовтих папірцях, які розклеїла по всій кухні, щоб нагадати своєму мозку середнього віку про всі нудні завдання, що маю виконати цього нудного дня: «Заправитися», «Забігти до банкомата», «НЕ ЗАБУТИ: банани, яйця, хліб, щось на вечерю».

Ми з сином беремо участь у звичній ранковій виставі, в якій я граю роль годинника («Уже 6:25! У нас п'ять хвилин!»), а моя дитина рухається, наче в уповільненій зйомці («Я вже йду!»). Невідомо як, але о 6:32 ми вже в мінівені. Я виїжджаю заднім ходом з доріжки біля будинку, фари дивляться у сіру імлу. Ми рушаємо до місця збору синових однокласників.

Але цього ранку щось пішло не так.

Це відбувається на третій чверті шляху до місця збору. Туман накриває купи снігу, який залишили снігозбиральні машини. Раптом я не впізнаю вуличних знаків. Тут завжди був цей торговельний центр?

Я збилася з дороги.

— Прокинься, мамо! Ти пропустила поворот!

— Справді?

— Повірити не можу! Через тебе я запізнююся!

— Постривай хвилинку. — Я озираюсь у паніці, намагаючись зорієнтуватися. Усе має неправильний вигляд. Я справді збилася з дороги.

Мій син перехиляється через сидіння і вказує дорогу.

— Поверни тут, мамо. А тепер тут. Бачиш? Ми на місці.

Я зупиняюся біля місця збору й відчуваю полегшення, бо ми встигли (ну, майже).

— Вибач, друже, — кажу я синові.

— Ти маєш бути уважною, мамо! — сварить він мене, наче дорослий.

Я повертаюся додому в тумані, заїжджаю на доріжку біля будинку й зупиняюся. Усередині дому — комп'ютер та заклеєна нотатками стіна, що чекають на мене, проте я все сиджу, не ворущуся, дивлюся на кірку брудного снігу, який скував мої клумби. Після всіх цих років мій мозок перетворився на кашу.

Але це щось інше. Мій син має рацію: я була наче в напівсні. Ніби робот, виконувала дії, які робила щодня протягом багатьох років, і навіть не помічала, де перебуваю.

Саме цього я пообіцяла собі ніколи не допустити того весняного дня двадцять шість років тому. Я була на восьмому місяці вагітності своєю першою дитиною. Стояла на колінах у своєму саду, висаджувала фіалки, і мої щоки блищали від поту, свіжого повітря та можливостей у житті. Повз проходила подруга і, побачивши, що я — вагітна — намагаюся підвестися, вигукнула:

— Чуєш, ти будеш щаслива, коли вагітність закінчиться!

— О ні, — кинула їй. — Я щаслива зараз!

І коли сказала, то зрозуміла, що це правда. Я не хотіла пришвидшувати час. Хотіла триматися за нього й смакувати його, наче він — перший шматок десерту.

Минали роки, і я чула, як ці слова промовляли різні голоси: «Я буду щаслива, коли дитина спатиме всю ніч», «Я буду щаслива, коли ми переїдемо до нового будинку», «Я хотіла б, щоб зима закінчилася!», «Я не можу дочекатися, коли діти знову підуть до школи!»

«Не бажай, щоб усе це зникло», — знову й знову шепотіла я собі. Навчила цього своїх дітей, коли читала їм історії на ніч. Щастя — це не щось там, за наступною перешкодою, ніби «жили довго й щасливо» в казках. Щастя саме тут і саме зараз.

Однак цього ранку за кермом я забула про це. Не звертала уваги. Робила те саме щодня, аж поки самі дні не стали механічними, непомітними, просто пунктами в списку справ, які я викреслювала подумки.

Я похитала головою, намагаючись відігнати згадку про свою помилку, про те, як кружляла, як заблукала в п'яти хвилинах від дому дорогою до місця, куди ми їздимо щоранку. Голос мого сина відлунював у голові: «Через тебе я запізнююся!»

Через мене він спізниться? Уся ця ситуація раптом здалася мені такою смішною, що я почала сміятись. Яку кумедну комедію помилок ми щойно розіграли! Я сиділа в машині й просто сміялася.

Досі сміючись, я подивилася вбік. Сходило сонце. Його теплі промені спалювали туман, розмазуючи по небу пурпурове світло. Я сиділа на місці й спостерігала за тим, як розгортається схід сонця — щоденне диво, яке я легко могла пропустити.

Що ще я майже пропустила того дня? Стільки речей я сприймаю як належне: наше здоров'я, наш дім, зміну пір року, надійний звук із гаража, коли чоловік їде на роботу, комедію, яку розіграє наш маленький песик, лізучи по кучугурах, гупання, коли наш син вилазить із ліжка, його підліткова набурмосеність на пасажирському сидінні моєї машини. Кожна з цих

речей траплялася вранці багато разів — але вони не траплятимуться вічно. Навіть завтра вони вже не будуть тими самими. Раптом мене пройняла любов та захоплення від щасливих дрібниць життя, яке я вже веду.

На клумбі переді мною виріс тоненький зелений крокус, ладний прорізати кірку снігу, щоб удихнути найменші ознаки весни. Подумки я зробила нотатку й приліпила її на свій мозок: «НЕ ЗАБУТИ: щастя тут і зараз». І, пам'ятаючи про це, я приймаю всі дива, що розгортаються навколо мене. Усе, що мені потрібно зробити, — зупинитись і помітити їх.

ФЕЙТ ПОЛСЕН

## *Новий погляд*

Рай — де завгодно;  
усе залежить від тебе.

*Невідомий автор*

Я була геть незадоволена будинком, у якому жила. Подейкували, що його (до речі, йому не завадив би генеральний ремонт) звели за проектом, розробленим на уроках праці в якійсь школі. Сантехніки, електрики й теслі часто говорили про деякі частини будинку: «Гм... ніколи не бачив чогось подібного». Через п'ятнадцять років він мав іще більш занедбаний та неохайний вигляд, ніж коли я його придбала. Порівнюючи своє жалюгідне помешкання з перебудованими чи гарно обставленими кімнатами, я скиглила: «Якби ж то в мене був такий дім» чи «Якби ж були гроші на перебудову». Здавалося неможливим, що я колись матиму фінанси чи можливість жити в сучасному або оновленому будинку.

А тоді, цієї зими, мій друг Джордж, у якого з'явилося трохи вільного часу між виконанням робіт із фарбування будинків, зголосився виконати певну роботу в моєму домі. Він знайшов залишки фарби в підвалі

та різні інші матеріали. Щодня, повернувшись додому з роботи, я бачила, що дірки зашпакльовано, а стіни — пофарбовано. Зламану люстру було полагоджено або замінено на нову, порожнини забито дошками, а дерев'яні панелі пофарбовано й полаковано.

Підхопивши Джорджів ентузіазм, я також почала очищати шафи в спальні й виносити пакети з одягом та речами, якими більше не користувалася, і віддавати їх Армії Спасіння. Я стала помічати місця у різних кімнатах, що потребували розчищення, і коли прибирала там, то вони набували чудового вигляду. Ми покращили багато кімнат, але найістотнішого перетворення зазнала ванна кімната на першому поверсі.

Не скажу, що це приміщення, доволі велике, щоб помістити ванну, умивальник, унітаз та маленький комод, було привабливим. Фарба на дерев'яній підлозі облízла, а стіни, пофарбовані в тьмянний блідий колір, були густо подряпані. Зі стелі звисала зламана люстра, не під'єднана до електричної мережі, і нагадувала щось із фільму про привидів.

Джордж поцікавився, чому ми ніколи не користувалися ванною та душем унизу. У ванні є тріщина чи вода не працює? Я не пам'ятала. Не знала, чому моя родина приймала душ та ванну лише нагорі. Але якись чином у мене з'явилася звичка складати пакети та упаковки у ванні внизу, коли я не знала, куди ще їх подіти. Там був страшенний розгардіяш.

Маючи на думці новий вигляд для кімнати, Джордж відполірував і перефарбував підлогу в життєрадісний червоний колір та оновив стіни, вкривши їх ніжною жовтою барвою. Він зняв зламану люстру й поштукачував стелю, створивши дизайнерський ефект за допомогою губки. Надихнувшись цими чудовими змінами, я засукала рукави й винесла всі пакети, коробки (та інші загадкові предмети) з ванни, а тоді почистила її. Увімкнула кран, і звідти побігла чиста вода — гаряча

й холодна! Потім замінила лійку душу, розклала нову підстилку під ванною, повісила занавіску й розстелила килим. Серія фотографій дикої природи в чорних рамках та дзеркало (теж у чорній рамці) прикрасили стіни.

І от я вирішила спробувати прийняти душ у моїй «новій», але «оригінальній» ванні. Залізши до неї й увімкнувши воду, я озирнулася навколо й побачила живлющу та незнайому обстановку, і мені здалося, наче це був якийсь чудовий курорт або спа. Після прийняття душу я відсунула шторку й вийшла до життєрадісної ванної кімнати, відчуваючи вдячність та захоплення.

Мій чарівний дім був поруч весь час... просто він потребував допомоги шляхетного друга, трохи праці та свіжого шару фарби. Мені лише треба було його побачити. І тепер я дивуюсь: які ще сторони мого життя можуть набути оновленого вигляду, які приховані благословення можна розбудити з новим поглядом?

Донна Полсон

## У десятку

Якби всі ми робили те, на що здатні,  
то буквально вразили б себе.

*Томас Альва Едісон*

Маючи вагу сто тридцять сім кілограмів і тридцять другий розмір, я була далеко не Дюймовочкою. Я була товстухою. Після трьох дітей та одинадцяти років у шлюбі з чоловіком, який має зайву вагу, я й досі зараховувала себе до казкових принцес, а не до старих королев. Мій чоловік любив мене, я любила його, і ми полюбляли їсти. І їли. Фруктові пломбіри, безкінечні енчілади, бездонні тарілки макаронів, чизкейки. Ми не перебирали — їжа була нашою пристрастю.

Дуже особистою пристрастю. Ми справді насолоджувались їжею... Нарізання та приготування, готування, духмяні аромати, що залишалися в нашому домі, смак, частування друзів та родини — їжа була головною частиною того, чим були ми. Хліб, випечений самостійно, щоб поділитися з новими сусідами, домашні шоколадні тістечка, аби побажати другові швидкого одужання, вершкові помадки для колег Брента на Різдво, а ще кекси час від часу — «просто так». Їжа стала

нашим зв'язком. Вона була наче наркотик, який федерали ще просто не помітили. Люди потребували їжі, і ми були тими, хто «штовхав» її у нашому кварталі.

Наш спосіб життя щороку переривався, коли мій чоловік готувався до літніх подорожей. Приблизно в березні він починав займатися вправами, щоб повернути собі досить гарну фізичну форму, аби вести дітей у похід назустріч пригодам. Брент не мав бути красенем у плавках, але мусив пройти маршрут довжиною вісім кілометрів із групою жвавих підлітків і не померти дорогою.

Кілька років тому цей «потяг» до здорового життя став для нас більш ніж тимчасовим заняттям. Ми встановили бігову доріжку перед телевізором і, замість насолоджуватися ввечері гарячими помадками зі збитими вершками та карамельним соусом, по черзі спочатку ходили, потім бігли (спершу підтюпцем, а далі нормально), дивлячись улюблені передачі. За кілька місяців придбали еліптичний тренажер, щоб можна було займатися разом і тримати одне одного під контролем.

Тоді ми почали збирати плоди нашого успіху: нову сукню тут, нові штани там. Не встигла я й оком змигнути, як почала танути, і за два роки схудла на шістьдесят три кілограми.

Коли люди стали помічати зміни, то були зачудовані, бо ми досягли цього без таблеток, дієт, спортзалів чи хірургії. Досягли цього старим добрим рахуванням калорій та вправами. І зробили це з трьома дітьми, шістьох і менше років, що висіли в нас на руках і стрибали позаду нас. Принагідно ми дізналися про важливість фітнесу та здорового вибору їжі, і тепер наша семирічна донька може зробити більше відтискань, ніж я, що приводить мене у захват.

Одного дня, після того як я поділилась останніми успіхами на фейсбуці, ми з подругою мали такий обмін повідомленнями:

*Вона:* Привіт, вішалко. У мене є джинси «Лі», розмір 9/10, середня довжина. Хочеш приміряти їх на-завжди?

*Я:* Ха! Я ще в них не влізу, але прямую до цього!!! Дякую!!!

*Вона:* Певна, що ти зможеш — вони стрейчеві. Дай мені знати!

*Я:* Охоче їх заберу, якщо вони тобі не потрібні. Якщо не зможу носити їх зараз... Я до цього дійду. Хоча мені дивно подумати, що колись досягну десяти-того розміру.

*Вона:* Джинси твої. І вони тобі підійдуть. Якщо не зараз, то скоро!!! Я їх занесу.

За п'ять хвилин стук у двері оголосив про її при-буття, і двоє моїх майбутніх супергероїв у піжамах припинили борюкатись і провели мене до входу. Коли подруга пішла, я вдягнула джинси, застібнула гудзик та блискавку й вибігла на вулицю, виконуючи танець перемоги, яким пишалися б навіть чирлідерки коман-ди «Dallas Cowboys».

У мене був десятий розмір!

Я завжди була дівчиною з милими веснянками на обличчі та добрим характером... а тепер ще й мала десятий розмір і була сповнена радості та впевненості в собі. Уперше в житті моя зовнішність відповідала моєму внутрішньому стану.

Але радість була не лише від розміру чи від джин-сів. Справжня радість, справжнє щастя я відчувала через те, що виконала таке гігантське завдання на власних умовах. Не знадобився смертний вирок від лікаря, не довелося викидати тисячі доларів на опера-цію або продавати свого первістка за абонемент до спортзали... Я це зробила. Лише я. Це була моя пере-мога, і ніхто не міг відібрати її в мене.

І я зробила це, не відмовившись від своєї пристра-сті до їжі. Тепер, замість ділитися домашнім хлібом,

я роблю хумус. Замість печива з шоколадною посипкою мої діти отримують дивовижні смузі. Компанія Брента одержує домашні фахітос та соус піко-де-гайо, що витанцьовують сальсу на кінчику язика. Я дарую смак, не жир.

Коли за вісімнадцять місяців вам вдається скинути стільки, скільки важить інша доросла людина, ви невразливі, ви маєте силу й справді керуєте власним життям. Я люблю ділитися цією силою та відчуттям досягнення з іншими, хто страждає під ярмом їжі.

Щастя не в цифрах. Воно в тому, щоб знайти волю, поставити мету й досягнути її. Не важливо, наскільки малою чи великою буде ця мета.

ДЖЕЙМІ ЕНН РІЧАРДСОН

## *Кишені щастя*

Морозиво —  
це концентроване щастя.  
*Джессі Лейн Адамс*

Коли ми — батьки, то проводимо багато свого часу, роблячи щось для наших дітей. Готуємо сніданки в школу, ночівлі в друзів, футбольні матчі, костюми на Гелловін. Тоді іспити й випускні бали в середній школі, потім екзамени на здобуття водійських прав і випускні бали в старшій школі.

Найсвіжіші приготування для мене — це підготовка моєї старшої доньки до першого року навчання у коледжі. Пакуючи все необхідне, що могло знадобитися протягом семестру, у пластикові кошики та картонні коробки, я думав про емоційну дистанцію, яку почав відчувати, поки займався зборами моєї першої дитини.

Ось я готую її до того, щоб вона покинула безпечний дім, але як сам можу приготуватися, щоб відпустити її? Відповідь, як виявилось, не можна було знайти у вкритому пилом довіднику для батьків — її потрібно було вигадати самому.

Під час понад тригодинної подорожі по вісімдесятому шосе до Льюїсбурга, штат Пенсильванія, мій розум був зайнятий аналізом моїх емоцій. Таблички, на яких указана відстань, та поєднання транспортних потоків викликали знайомі відчуття: здавалося, що ми в літній подорожі в Діснейленд. Але зараз зелено-жовте дитяче піаніно з голосом замінили клавіші ноутбука, радіоприймач у формі Мікі Мауса, якому можна було підспівувати, перетворився на *iPod*, набитий широким репертуаром пісень: музика для неї, звукове графіті для мене. Час від часу я дивився на доньку, коли вона кивала головою в такт музиці, що линула до неї по двох білих дротах. Я подумав, що був час, не так давно, коли вона була щаслива просто слухати мене.

Посередині нашої подорожі (чи трохи більше), неподалік платного мосту над річкою Делавер, що розділяє Нью-Джерсі й Пенсильванію, я заїхав на заправку «Лавс», аби виконати те, що роблять усі втомлені мандрівники. Заправитися й відпочити.

Я сперся на завантажену машину, стиснув ручку бензонасоса й, спостерігаючи за тим, як відлітають долари, думав про вартість навчання в коледжі. Заїшов до магазинчика, щоб придбати пляшку води. Відкрутив кришку й почав пити, виходячи через скляні двері.

Заклопотаний, я краєм ока помітив молодика, який пройшов повз мене. За нормальних обставин я б узагалі не звернув на нього уваги, але правою рукою він тримав ношу. Ніс на плечі маленьку дівчинку, років п'яти чи шести, у білій літній сукенці з червоною тасьмою, яка шмигала носом і хникала, не голосно, але досить, щоб її почуло чутливе вухо. Маленькі діти так плачуть, коли занадто втомилися або впали на руки й трохи подряпалися об безжальну доріжку.

Я спостерігав за ними крізь скляні двері, так і не побачивши обличчя батька. Він посадив свою малень-

ку дівчинку на прилавок, а вона намагалася відновити дихання через рот, хоч губи їй тремтіли. А тоді в батьковій руці, наче у фокусника, раптово з'явилося морозиво. І враз, мов за помахом чарівної палички, сльози на обличчі дівчинки висушили, сум змінився усмішкою, а кучерики радісно заколихалися.

Молодий батько зняв доньку з прилавка й поставив на підлогу. Вона схопила тата однією рукою, а іншою — морозиво, і її зубки розкусили шоколадну глазур. Я спостерігав за тим, як її маленькі ніжки в кросівках на липучках щасливо підтюпцем попрямували на вихід.

Саме тоді я збагнув, що ж мене так безупинно гризло. Зрозумів, що просто втрачав контроль. Не контроль у суперечках або в рішеннях чи контроль над тим, з якою компанією гуляла моя донька, а переважно контроль над її щастям.

Я згадав, що, коли вона була молодшою та перебувала під моїм крилом, її щастя було моєю відповідальністю. Кілька зайвих годин на пляжі з відерцем та лопаткою. Поїздка на спині, візит на шкільний дитячий майданчик, м'яка іграшка, яка несподівано з'являється в її руках, або морозиво, щоб зробити все ще краще.

Але тепер донька сама має знайти своє щастя. І в його пошуках їй доведеться пройти крізь сито розбитих сердець, зрад та розчарувань, саме тих речей, від яких я намагався її захистити, коли вона була маленькою. На шляху будуть розлучення з бойфрендами та двері можливостей, які з грюкотом зачинятимуться перед носом.

Моя чарівна паличка зникла.

Коли ми проїжджали останні кілометри, я вирішив, що під час прощання виконаю останнє батьківське завдання. Планував нагадати їй про злочин утраченого потенціалу. Про перемогу над страхами та про те, що треба бути насторожі з хижими хлопцями зі сту-

дентських братерств. Про те, який гордий батько-роботяга, на стіні якого красується лише атестат зрілості, бачити, як його старша донька вступає в такий університет, як Бакнелл. Про щастя, яке з'являється у кишнях, і про те, що її кишні завжди будуть повними.

Але коли я обійняв її і почав шепотіти ті крихти батьківської мудрості, то єдині слова, які зміг вичавити крізь грудку в горлі, були такі: «Я тебе люблю».

За це донька поплескала мене по спині й запевнилася, що все буде гаразд.

— Це коледж, тату, а не реабілітаційний центр, — сказала вона впевнено й раптом мудро. І в ту мить, як і в інші, якими винагороджує нас життя, мені дійшло, що настав час іти. Я залишив її у групі інших збуджених новачків і приготувався до дуже тихої та дуже самотньої поїздки додому.

Кілька тижнів по тому, в один з останніх літніх вечорів, коли вже почав звикати до тиші будинку, я відчинив вхідні двері, щоб виставити сміття.

— Тату! — озвалася моя друга донька, спіймавши мене у дверях. — Як щодо морозива?

— Не сьогодні, люба, бо дуже втомився, — відповів я, відпускаючи двері. — Винесу сміття, позамикаю машини, а потім просто хочу відпочити.

Але перед тим, як двері зачинились, я озирнувся і крикнув до вітальні:

— Який смак?

І тоді побачив на її обличчі той неповторний вираз, що зветься щастям.

ПАТРИК СЕЙП

## *Істинне щастя*

Ті, хто може сміятися без причини,  
або знайшли справжнє значення  
щастя, або зовсім з'їхали з глузду.

*Норм Папернік*

Я повернулася додому з бажанням поділитися тим, що дізналася на своєму занятті з істинного щастя. Мій дев'яносторічний батько сидів за столом і чекав на своє пиво. Мій чоловік примостився з іншого боку столу, зігнувшись над газетою і розгадуючи sudoku.

— Тату, — спитала я, — відгадай, що робить людей найбільш щасливими?

Він стиснув губи. Подивився задоволено на пиво, яке я йому принесла, а потім, трохи відсунувшись від столу, сказав:

— Випорожнення?

Я закотила очі.

Мій чоловік відірвався від своїх розрахунків, стримав смішок і витріщився на свого тестя.

— У вашому віці це, напевно, правда, — погодився він.

Тато засміявся.

— Справді, тату, що відчують щасливі люди, чого нещасливі не відчують? — наполягала я.

У його очах з'явилася іскорка.

— Жодного туалетного гумору, — попередила я. За кілька хвилин, коли я забула про нашу розмову й прибирила на столі, тато заговорив.

— Емпатія, — видав він.

— Це гарна спроба, — відповіла я.

— Увага до інших, — запропонував мій благовірний.

— Ти думаєш у правильному напрямку, — кивнула я.

— Здаюся, — сказав тато і зробив ковток «Варштайнера».

Я поставила на стіл сардельки кнаквюрст.

— Мені більше подобаються бауернвюрст, — мовив тато. — Ти купила їх у продуктовому магазині?

— У відділі кулінарії, — відповіла я.

— Тобі слід було зайти до німецького м'ясника.

— Тут таких немає. Пам'ятай, ти тепер живеш разом з нами в Кароліні.

— Тож екзотичних страв тут немає?

— Саме так! Подякуй, що є хоч кнаквюрст, — порадила я.

Ми всі скуштували, і соковиті сардельки виявилися дуже смачними.

— Я рада, що знайшла їх.

Батько й чоловік продовжили жувати.

— Я ціную гарну їжу, а ви хіба ні? — поцікавилась у них.

— Я теж ціную, — відповів тато.

— Гаразд, отже, якщо ви мене слухали, я давала вам підказки. Що насамперед робить людей добрішими одне до одного й змушує їх робити більше «добра», ніж нещасливі люди?

Мій тато й чоловік презирнулися, наче кам'яні гаргульї з Нотр-Даму. Батько знизав плечима.

— Вдячність! — оголосила я. — Щасливі люди знають, що було хорошого у їхньому житті, і знають, як воно сталося, та насолоджуються митями життя. Вони усвідомлюють теперішнє. Доброзичливі до інших людей за дарунки й дякують своєму Богу за те, що Він благословив їх життям.

— Мені однаково більше подобається відповідь твого батька, — відповів мій чоловік.

Я подумала про всі речі, про всіх людей та інституції, яким вдячна. Уважно глянула на свого чоловіка, який цієї хвилини радився з моїм старим батьком (вони обидва схилилися над кросвордом), і мій чоловік сказав йому, дружньо плескаючи по плечі:

— Молодець! Звідки вам відомо це слово — «попурі»?

— Я — справжнє сховище непотрібної інформації, — відповів мій згорблений батько.

І я усміхнулась. Я відчуваю вдячність за цих чоловіків, за миті, за радість.

ЕРІКА ГОФФМАН

## *Інколи щастя — це місце*

У місце, як і в людину, можна  
закохатися з першого погляду.

*Алек Во*

У певному сенсі я завжди була мандрівницею. Жила в багатьох різних місцях, здебільшого цікавих... але жодне з них не було постійним. Звичайно, дорогою, на відміну від інших поважних мандрівників, я накопичувала артефакти з моїх цікавих домівок, переважно у формі книжок.

Книжки, а з цим погодиться навіть найзвичайнісінький спостерігач, роблять переїзди трохи складнішими. Принаймні це стосується нормальних, притомних людей. Але в моєму випадку це не так, що чимало говорить про мій рівень притомності. Я накопичую книжки, як інші люди накопичують листівки, і мене ніколи не обтяжувала моя бібліотека. Неминучим результатом стало те, що я куди краще знаю про пакування та переправляння коробок із книжками, ніж більшість професіоналів у галузі перевезень. Залишити

їх на складі? Ви, напевно, жартуєте! Мої книжки — це мої друзі, пошарпані, з помітками й загнутими сторінками, читані й перечитані, цитовані й даровані. Куди я — туди й вони.

Так я провела роки: переїжджаючи з місця на місце, проживаючи різні щасливі життя, накопичуючи мудрість та досвід... і ще більше книжок. А втім, хоча кожне місце, в якому мені доводилося жити, мене певним чином вражало, я завжди їхала, коли відчувала, що настав час рушати.

Невеличкий відступ. Англійський письменник Філ Рікман, один із найкращих людей у світі, пише захопливі гостросюжетні романи, що гарантовано не відпустять вас аж до пізньої ночі (я дуже їх рекомендую), і одна з найпомітніших речей у його книжках — це локації.

Ландшафт — це місце, яке є таким самим персонажем у його історіях, як і люди.

Я люблю читати про місця, які Рікман описує, про ті віддалені місцини, що стають для мене доступними завдяки йому, а також завжди відчуваю миттєвий зв'язок з місцями, про які він пише. Проте я не можу аж так «пов'язати» себе з ними. Тож спакувала книжки Філа Рікмана та решту своєї бібліотеки й переїхала знову. І ще.

А тоді я подалася на зиму до штату Массачусетс, у місто Провінстаун.

Провінстаун у буквальному розумінні лежить на краю світу. Він розташований на краєчку мису Код, але здається, що міститься на краєчку землі. Саме тут уперше висадилися пілігрими, задовго до Плімуту, і тут — остання зупинка перед Атлантичним океаном... Далі лише хвилі та кити, аж до самої Португалії. Люди не потрапляють сюди випадково, ніхто «випадково» тут не зупиняється «по дорозі», бо це місце не лежить на шляху, що кудись приведе.

Як я дізналася, люди приїжджають до Провінстауна свідомо: щоб одужати, знайти любов, знайти спокій, знайти себе. Приїзять сюди, щоб жити, і приїзять для того, щоб померти. Але жодна людина не опинилася тут випадково.

Провінстаун лежить на краю землі, на краю моря, на краю світу. І саме туди я вирушила, переконана, що мандрую до тихого місця, аби провести зиму, до ізольованої місцини, де писатиму. Нічого більше.

Майже диво, що свого першого ранку в Провінстауні я, нічого не підозрюючи, увімкнула місцеве радіо й почула пісню Дейва Картера «Ніжні руки Едему», а після того пішла прогулятися на пірс та вздовж бухти, і... тоді щось трапилось.

Може, на мене вплинули слова пісні, яку я щойно почула. Слова про те, що це мій дім, мій єдиний дім, священна земля, по якій я ходитиму, тож, можливо, я пройнялася відчуттям місця, як у книжках Філа Рікмана, що осіли в моїй свідомості. Однак раптом мене охопило неймовірне тепло, дивовижне відчуття того, що я саме там, де маю бути. І — це було для мене чимось новим — не просто «там, де я маю бути зараз», а радше «там, де я маю бути». Крапка.

Дні минали, відчуття посилювалося, а з ним — відчуття добробуту, якого мені ніколи раніше не доводилося зазнавати. Тут я мала бути, тут я була на своєму місці, наче загублена частина пазла.

Я почала займатися справами громади, знайомитися з людьми, заводити друзів. Гуляла пляжем у найгіршу погоду, ховаючись у своєму пальті, пісок жалив моє обличчя, і я ще ніколи не почувалася настільки живою. Сиділа у своєму житлі й писала, писала, писала... Я завершила роман, заради написання якого переїхала сюди, і це дало змогу виконати інші проекти: оповідання, статті, есе, поезії... Наче саме місце відкрило все, що було в мені живодайного й творчого.

І після місяців, проведених там, і після років мандрів — я зрештою пустила коріння і придбала будинок. Старе житло морського капітана, зведене в 1835 році, в якому я створила бібліотеку своєї мрії, де на полицях (від стелі до підлоги) стоять мої друзі з історіями, казками, інформацією, що підживлює моє життя та уяву.

І коли я оселилася, то раптом зрозуміла, як Філ Рікман описує місце наче персонажа, бо відчула, що починаю стосунки з цим місцем. Щодня я прокидалася й одразу усвідомлювала, де перебуваю, насолоджувалася сонцем, яке сяяло крізь вікна й освітлювало незліченні книжкові корінці на моїх полицях, і знала, що за десять хвилин можу гуляти на океанському пляжі мису.

І я закохалася.

Багато людей прив'язують своє щастя до свого кохання до людини. Таким є казковий менталітет західної цивілізації, але цього не відбулося зі мною: я стала щасливою, коли закохалася в це місце.

Світ — великий світ, за дослідженням якого я провела більшість свого життя, зненацька зосередився в одному місці. Усе своє життя я шукала чогось і ніколи не знала, що це було... а потім раптом, здається, знайшла це, хоч ніколи не визначала — навіть для себе — те, що шукала.

І ось я знайшла щастя в цьому місці. Щоранку прокидаюся і усміхаюся, бо живу в раю і збираюся провести день, займаючись саме тим, що люблю робити. Починаю день рано — з прогулянки пляжем, де дивлюсь, як сходить сонце, незважаючи на погоду: я люблю океан у спокійні літні місяці так само, як і в буремні місяці зимові. Потім повертаюся до свого чудового будинку, де снідаю і починаю писати. У літні місяці спостерігаю за тим, як бджоли з моєї пасіки вилітають виконувати завдання: обпилювати сусідні

виноградники. Узимку я дивлюся на чистий сніг, спокій та красу. І не важливо, яка пора року надворі, бо кожна з них тримає мене у своїх обіймах. Як ішлося у тій давній пісні Дейва Картера — це священна земля.

Я знайшла своє щастя. Мене виховали з переконанням, що я знайду його в іншій людині, і цього не відбулося. Натомість я знайшла його в місці — моєму домі, моєму естві.

І це, зрештою, зовсім не погано.

ЖАННЕТ ДЕ БОВУАР

## Розділ 9

# БАЧИТИ НАЙКРАЩЕ ЗА БУДЬ-ЯКОЇ СИТУАЦІЇ

Розум перебуває у значно щасливішому стані, коли цікавиться тим, як змінюються пори року, ніж коли безнадійно закоханий у весну.

*Джордж Сантаяна*

## *З недуги дістаєш силу*

Ми дістаємо силу того, що здолали.

*Ральф Волдо Емерсон*

Здається неймовірним, що хтось може навчатися на медсестру й водночас бути пацієнтом. Мені справді важко давався кожен день навчання в медучилищі при Джорджтаунському університеті в 1999–2002 роках, бо якраз у той самий час у мене почалася друга ремісія хвороби Крона. Жити з хронічною хворобою й одночасно намагатися втілити свої мрії — це дуже болючий досвід. Мені вдавалося заспокоїти своїх пацієнтів, але я не могла втішити себе. Допомогала іншим і послаблювала їхній біль, та не могла знайти знеболювальні для себе. Утім, чудово знала, що я — найкраща студентка, бо сама була пацієнткою. Часто знала, через що проходять мої пацієнти, бо сама теж через це проходила.

Як медсестра-студентка, я переконувала своїх пацієнтів, що з ними все буде гаразд, але мені було дуже добре відомо про непередбачуваність майбутнього. У своїй біло-блакитній медсестринській формі я стояла біля ліжка іншого студента, який страждав на

хворобу Крона й узяв академічну відпустку на семестр через стан свого здоров'я. За три години і мені довелося лежати в біло-блакитному лікарняному халаті на оглядовому столі в кабінеті свого лікаря, намагаючись не звертати уваги на гострий біль, що проймав мене, поки гастроентеролог проводив пальпацію.

Хворобу Крона мені діагностували в одинадцять років, і мій безтурботний дівчачий сміх загубився десь у набряклих від преднізону щоках, крапельницях та шпрамах від операцій на животі. Почавши працювати в училищі з пацієнтами-дітьми, я чула, як вони сміються, і загублена маленька дівчинка в мені молилася, щоб їм ніколи не довелося витримувати те, що витримала в їхньому віці я, що вони ніколи не віддадуть свій невинний сміх хворобі, як це трапилося зі мною.

Підлітком я прикидалася, наче хвороби Крона не існує, і мені вдалося підтримувати таку оману досить довго, щоб переїхати до Бостона й вступити до школи журналістики. Але, коли аналізи підтвердили, що хвороба повернулася і що моя перша ремісія закінчилась, мені довелося покинути те життя. Тоді я нарешті дозволила собі подумати про те, що насправді означає мати хворобу Крона.

Є в житті визначальні миті, і якщо вам пощастить, то ви усвідомите їх рано. Моя мить настала неочікувано, 1998 року в Массачусетсі, після інвазивного огляду в нового лікаря, який поведився так, наче ми з ним давні друзі, хоча насправді були незнайомі. Я вийшла з оглядової кімнати з відчуттям, що моє тіло вкотре зіграло зі мною якийсь жорстокий, іронічний жарг. Мені хотілося плакати, але там не було нікого, на кого можна було б покластися. Моя родина та друзі були за години дороги. Я намагалася триматися хоробро, проте медсестра, з якою ми ніколи раніше не стрічалися, кинула на мене погляд і побачила всю наскрізь. Запросила сісти поруч неї й пригорнула до себе. Ця жінка

була єдиною, хто обійняв мене в той день. Вона прошепотіла мені:

— Тут можна плакати.

І я заплакала.

То була моя визначальна мить, коли я не лише знайшла розраду та затишок в обіймах медсестри, але й *мету* в медсестринстві. Раптом я усвідомила, не маючи жодних сумнівів, що мета мого життя полягала в тому, аби стати медсестрою і допомагати іншим хворим дітям так, як стільки медсестер та лікарів допомагали мені. Менш ніж за рік після цього, наприкінці 1999 року, я вже відбувала свою першу ротацію як студентка Джорджтаунського університету, здобуваючи ступінь бакалавра з медичної справи й зосередивши своє навчання на педіатричній гастроентерології. Також я працювала за сумісництвом у двох дитячих лікарнях. О, а ще 2000 року в мене було дві черевні операції, але я не пішла через це в академвідпустку.

Щодня я показувала світу, що можливо бути і студенткою-медсестрою, і пацієнткою. Мій день починався так само, як і в решти, але десь між чищенням зубів та дорогою на пари моє життя змінювалося. Я ковтала пригорщу пігулок і відмовлялася від сніданку, бо боялася, що захочу до вбиральні, коли стоятиму в заторі в час пік. Отже, мої дні досі були унікальними, більше схожими на дні моїх пацієнтів, а не на дні моїх колег-студентів, бо я відвідувала численних лікарів, забирала пігулки в аптеці, планувала прийом їжі, зважаючи на розклад вживання ліків, і намагалася знайти час для відпочинку між парами.

Завдяки тому, що протягом дня я жонглювала двома особистостями, мені вдалося дізнатися дещо про те, що означає бути пацієнтом, дещо, чого ніколи раніше не знала: *від недуги дістаєш силу*. І я дізналася дещо про те, що означає бути медсестрою на курсах медсестер: немає нічого важливішого за піклування

медсестри. Однак під час моєї клінічної навчальної практики (та на моїх роботах) досі траплялися дні, коли я замислювалася, що, можливо, аж надто переймаюся своїми пацієнтами, дні, коли мені потрібно було зробити глибокий вдих, щоб опанувати себе, перш ніж входила до їхніх палат. Незважаючи на побоювання, що надто емоційно реагуватиму на кожну хвору дитину, з якою працюватиму, я тиждень за тижнем поверталася до своєї клінічної практики в педіатрії і до своїх інших робіт, переконана в тому, що моя присутність у житті дітей принесе їм полегшення, хоч якою емоційно болісною для мене буде робота в цей час. Випадок із п'ятирічним хлопчиком, якому діагностували хворобу Крона, підтвердив мої думки. Його мати переживала, що син усе життя проведе між лікарнями, але я розповіла їй, що теж маю запалення кишково-шлункового тракту, проте це не зупинило мене від утілення своїх мрій. Найбільший дарунок, який я могла дати цій родині, — доказ того, що життя після такого діагнозу продовжується.

У 2001 році я пройшла більше досліджень, які, на жаль, показали, що ремісія, в якій мені довелося перебувати після своєї другої операції у 2000 році, тепер завершилася. Незважаючи на те, що моя хвороба була в активній стадії (а може, й завдяки цьому), та завдяки моїй рішучості досягти успіху, я завершила свій третій рік навчання у медучилищі з відзнаками. Але тут ідеться не просто про гарні оцінки. Хочу сказати, що я завершила навчання, доторкнувшись до життя десятків пацієнтів та їхніх родин так, як не змогла б доторкнутись, якби сама не була хворою.

Через спалах хвороби Крона у 2001 році мені довелося взяти в училищі семестр відпустки. Але я знала, що ніколи не дозволю недузї здолати себе... Вона може інколи завдавати мені ударів, та в битві завжди перемагатиму я. Хоча мені й не вдалося «закінчити» училище

разом зі своїм класом у травні 2002 року, керівництво однаково запросило мене прийти на випускний, у бонеті й мантії та зі стрічкою мого студентського сестринства Сірма Тета Тау. Спершу в мене не було бажання туди йти, до того ж мені не доходило, чому керівництво хоче, щоб я прийшла. Виявилось, що йому потрібна була моя присутність, бо я здобула три відзнаки! Здобула відзнаку за наукове дослідження, яке опублікували найбільшу кількість разів, виграла нагороду декана за надзвичайні заслуги перед училищем, а ще мене згадали у випускній промові. У ній йшлося про моє минуле в журналістиці, про мої тексти та роботу редакторкою, про те, як мене опублікували, і про те, як я зробила училище кращим, поважнішим та відомішим. Я була ошелешена! Насамкінець, незважаючи на хворобу Крона, операції, госпіталізації, у грудні 2002 року я закінчила Джорджтаунський університет й отримала диплом з відзнакою, а моя перша робота медсестрою була в лікарні № 1 усієї країни — лікарні Джонса Гопкінса. Тому, розумієте, хоч які перешкоди життя кидає вам, головне — приймати їх і ніколи не здаватися. Та насправді, і я знаю це з власного досвіду, найважливіше — це вірити в себе.

Я й досі веду подвійне життя, так само, як вела його в медучилищі десять років тому, і оскільки від хвороби Крона немає ліків, то завжди житиму і пацієнткою, і медсестрою, але я живу своє життя для себе й для своїх пацієнтів... і для тієї медсестри, яка плакала зі мною того дня, коли я, за інших обставин, плакала б сама.

ТРЕЙСІ МІЛЛЕР ОФФУТ

## *Знайти призначення*

Великий розум має призначення,  
інші мають бажання.

*Вашингтон Ірвінг*

Моя подруга підбігла до мене на парковці, ухопила за руку й почала захоплено смикати.

— Ти не повіриш, що я тільки-но прочитала, — сказала вона. — У Каліфорнії є лікар, який проводить операції з відновлення зору в таких людей, як ти.

Людей, як я? Я сліпа, це правда. І я втішена, що маю друзів, які піклуються про мене й сподіваються допомогти. Але я дивуюся, чому більшість вважає, що моїм найголовнішим пріоритетом є повернути зір? Річ у тому, що в моєму списку бажань безліч інших речей.

Моя подруга поплескала мене по долоні.

— Після стількох років невже ти не хочеш спробувати?

— Гаразд, — відповідаю я, — зазирну у свій розклад. Ми обидві сміємося.

Тієї ночі у тиші моєї кімнати мене охоплює думка. Що змінилося в мені? Багато років тому, коли в мене повністю зник зір, а моїм синам було три, п'ять і сім років, я зробила б що завгодно, абивилікуватися. Насправді, відчайдушна та тривожна, я саме так і робила: перепробувала всі добавки, експериментальні ліки, вітаміни, дієти та все, що мені пропонували. Безнадійно.

Але тепер, після двадцяти п'яти років життя у темряві, моє життя яскраве, як ніколи раніше. Зміни почалися одного дня, багато років тому, коли мої сини були в школі, а чоловік на роботі. Я поставила останню миску до посудомийної машини. І, як це інколи трапляється, без попередження, сліпота нагадала мені про зміну життя, якої я ніколи не хотіла. Я зробила пару ковтків з чаші нарікання на долю, проковтнула схлипи «бідна я» і замислилася над тим, що для мене готує майбутнє. Тоді пролунав дзвоник вхідних дверей. Я навпомацки, тримаючись за стіну, підійшла до них.

— Так? — запитала я.

— Дженет, це Мері, — долинуло з-за дверей.

Вона зайшла, і ми трохи потеревенили. Але найчудовішим було те, що Мері підказала мені ідею.

— Ти колись думала про те, щоб працювати перекладачкою? — мовила вона. — У тебе ж прекрасна іспанська. Спробуй.

Її ідея надихнула зателефонувати. І компанія, що займалася перекладами, запросила мене скласти іспит. На щастя, це був усний іспит.

— Ми настільки вражені результатами, — сказала секретарка наступного дня, — що хочемо доручити вам перше завдання вже завтра. Це буде робота в суді з питань імміграції та натуралізації.

Я подумки ахнула.

Це був початок. Тоді я стала зосереджуватися на можливостях, яким не заважала моя сліпота. Мій по-

гляд на світ змінився. Через сліпоту я не мала носити ярлик непродуктивної. Навпаки, відсутність зору посилювала мою здатність утримувати інформацію і надавати швидший та точніший переклад.

Листи від суддів, адвокатів та прокурорів, у яких вони хвалили мою роботу, винагороджували мене за довгі години, які я провела за навчанням, запам'ятовуванням та практикою.

Сліпота? Більше не перешкода. Натомість вона стала дуже зручним інструментом, який підсилює мою креативність. Не лише в залі суду, але й удома, у моїх стосунках та в тому, якою я себе бачу.

Дуже часто, готуючи в духовці, я обпікалась, і щоразу мене вражав розпач. Але тепер, з іншим та оновленим поглядом на життя, швидко хапаю дерев'яну ложку, щоб дістатися гарячих каструль. Складаючи продукти в кухонній комірці, позначаю банки з фруктами однією гумовою стрічкою, банки з супами — двома, і так далі. Те саме роблю з коробками.

Коли я перу, то залишаю одну скріпку на сорочках старшого сина, дві — на сорочках середнього, а сорочки молодшого ніяк не позначаю. Тоді, складаючи речі, легко можу розпізнати, де чия сорочка.

Виконувати все за рецептами важкувато, але, коли вони мої власні, завдання стає легшим.

Поки мої сини метушаться на кухні, я вдягаю дві рукавиці й піднімаю каструлю. Тоді маленькими обережними кроками йду до столу.

— Обережно, наближається гаряча страва.

Я піднімаю кришку.

— Хлопці, ви маєте скуштувати хоча б трішки, — кажу я. — Мама опанувала новий рецепт.

Я прошу чоловіка купувати корисні інгредієнти, щоб я могла випробовувати власні рецепти. Деякі з них популярні, інші стають моїм обідом на довгий час.

— Сідай, — сказав мій чоловік, підвівши мене до комп'ютера. — Натисни на клавіші й послухай. Комп'ютер повторює те, що ти друкуєш.

Програма, яку він установив на комп'ютері, читає з екрана. І я чую, як механічний голос повторює те, що я друкую, — слова, фрази та абзаци будь-якої довжини. З додатковими клавішними командами перемикаюся між різними програмами.

Для мене відкрився новий світ!

З тим самим захопленням, з яким я піклувалася про власних синів, легко оволодіваю цією новою технологією. Починаю писати.

Слова, які я складаю разом, спершу перетворюються на щоденник. Тоді історії, що я їх пишу, здається, почали надихати інших. Пишу більші й довші тексти, що стають розділами. І з осянянь, гумору та веселих історій з'являється моя перша книжка.

«Здається, наче я вилетіла з клітки, — пише одна моя читачка. — Ваша історія допомогла мені знайти свободу».

Одного дня зателефонували з державної агенції:

— Чи хотіли б ви прийти до нашої групи й виступити з надихальною промовою?

Я хотіла. І це стало початком мого служіння ораторкою. Тепер я виступаю з промовами в заповнених церквах і передаю свої знання та осяяння професійним групам, а коли перебуваю вдома, то викладаю жінкам у недільній школі.

Отже, чи маю я прислухатися до поради моєї подруги й спробувати зробити операцію, що, можливо, відновить мій зір?

Я маю пам'ятати про свої нові захоплення: не бачити знову, а знаходити шляхи надихнути інших. Я використовую свою енергію, щоб знайти спосіб передати трохи натхнення в життя тих, хто має фізичний зір, але залишається сліпим щодо власного потенціалу.

Коли я подорожую країною і за кордоном, ми з моїм ціпком для сліпих зустрічаємо людей, які завжди хочуть знати:

— Ви народилися сліпою?

Я усміхаюся. Це привід для того, щоб почати розповідати мою історію, почати діалог і поставити їм запитання. Часто їхні життя здаються їм такими само похмурими, яким здавалося мені моє життя. І радість сповнює мене, коли я приношу трохи світла в їхні дні, вказуючи, що ми стаємо сліпими, коли «дивимося» на проблеми очима суму й не можемо побачити, яким життя може бути.

Багато років тому я дивувалася, що сталося зі щастям. Тоді зрозуміла, що воно у мене в серці. Що сталося з радістю? Я обираю її щодня. А що сталося з метою? Я живу нею щомиті.

І що сталося з моїм бажанням зцілення? Я обміняла його на прагнення допомагати зцілювати інших від поразки та розчарування.

ДЖЕНЕТ ПЕРЕС ЕКЛЗ

## *Ось вона я*

Нехай люди піднімуться сходинками себе старих до вищих речей.

*Лорд Альфред Теннісон*

Я сиділа й дивилася на рожеву стрічку. Цього не може бути. Я повторно перечитала інструкцію і знову подивилася на тест. Це правда. О ні. Я вагітна. Що скажуть мої друзі? Що скаже мій хлопець? І що — це найгірше — скаже моя мама?

І ось вона я. Мені дев'ятнадцять, і я вагітна.

Я швидко вийшла заміж за хлопця, з яким зустрічалася два роки. Ми почали грати в сім'ю. Заповнювали квартиру дитячими речами та декоративними подушками. Купили кімнатні килимки й каструлі для лазаньї, наче саме це робили типові дев'ятнадцятирічні дівчата та двадцятидворічні хлопці. Ми — дорослі, у нас з'явиться дитина, і ми будемо разом вічно.

Усі казали мені, що в нас не вийде. Що ми занадто молоді. Що ми були дітьми, які завели собі дітей. Я витратила чотири роки, намагаючись довести, що всі помиляються. Але вони не помилялися.

І ось вона я, мати-одиначка у двадцять три роки.

Я більше відчувала гнів, аніж біль. Була ще настільки юною, що не відчула болю від невдалого шлюбу. Але відчувала біль від «а ми тобі говорили». Я була розлючена. Не хотіла бути середньостатистичним випадком. Не збиралася бути ані молодою матір'ю-одиначкою, яка не може прогодувати свою єдину дитину, ані неуспішною матір'ю-одиначкою, що змарнувала своє життя.

Ось вона я, стою у порожній квартирі. Без меблів, без грошей, на порожніх полицях — лише макарони та сир. Ось вона я, стою з єдиною думкою в голові. Я не збираюся приймати таку долю.

Я дивилась, як мій син грається в літачок у порожній вітальні. Він усміхався і сміявся від свободи, яку мав.

Я вийшла й узяла аркуш паперу. Сіла на підлогу й складала список. Список усього, чого хотіла від життя. У моєму списку були різні речі — від дивана до власного бізнесу. Я записала всі. А тоді поклала список до шафи й почала грати в літачок разом із сином. Ми обоє знайшли свободу в кружлянні вітальнею тієї першої ночі в нашій новій квартирі.

Минуло два роки. Мені виповнилося двадцять п'ять. У моїй квартирі було повно меблів. На полицях — повно їжі. Мені вдавалося. Час від часу я діставала свій уже затертий список і викреслювала те, що мала. На мій подив, за такий короткий проміжок часу я викреслила більше речей, ніж очікувала.

Дивлячись на список, я розуміла, що залишилися тільки найбільші цілі. Я хотіла купити нову машину. Хотіла нову квартиру. Хотіла власний бізнес. Хотіла дати синові краще життя. Я хотіла від життя найкращого.

Я взяла ще один аркуш паперу. Настав час скласти новий список. Він був зі сходинок, які мали привести мене до більших мрій. Якщо я збиралася почати

власний бізнес, то мала встановити такі цілі, що привели б мене до цього. Крок за кроком. Речі, які я могла зробити, щоб розвиватися й рости.

Ось вона я, мені двадцять дев'ять років. Я пройшла шлях від секретарки в бухгалтерії до головного бухгалтера в маленькому бізнесі. Мій дохід збільшився вдвічі. Лише тоді я спробувала придбати омріяну квартиру. І була вражена. Вражена досі, що мені вдалося купити квартиру. Я придбала її сама, за власні гроші, без будь-чиєї допомоги.

У той момент я зрозуміла, що все можливо.

У тридцять чотири я почала власний бізнес. Усе можливо.

Ось вона я. Мій син виріс. Він переїхав, щоб почати власне життя. Я знову вийшла заміж. І досі власниця бізнесу. Я вважаю, що моє життя — успіх. Не через бізнес. Не через матеріальні речі. Через волю. Волю, яку я мала, щоб іти до своєї мети. Щоб рости. Щоб ніколи не піддаватися тому, що, на думку інших, було моєю долею.

Моя доля в моїх руках, і я можу будь-що.

ДІАНА ДЕАНДРЕА-КОН

## *Дослухаючись до внутрішнього захоплення*

Більшість людей настільки щасливі,  
наскільки вирішують бути щасливими.

*Абрагам Лінкольн*

То був мій сорок четвертий день народження, і я відчувала сум. Сиділа, схрестивши ноги, на понтонному човні на озері Крісті й дивилася, як повз мене промайнув водний лижник. Сльози бігли по моїх щоках. Я почувалася старою... товстою... покинутою. Невже найкращі роки мого життя позаду?

Думками я повернулась у минуле, у більш щасливі часи, і занурилась у підліткові спогади. Я навчилася кататися босоніж, без водних лиж, і три літа каталася так разом із друзями на озері. Катання босоніж було моїм захопленням, і щоразу, коли я була на воді, то ставала щасливою.

Одного дня, коли мені було дев'ятнадцять, я вирішила перетнути хвилю, але втратила рівновагу

й урізалась у воду. За мить мій поганий слух перетворився на глухоту. Коли я залізла в човен, то була оточена похмурою тишею. Губи моїх друзів ворушилися, але мені їх не було чутно.

Наступні кілька місяців виявилися непростими: я пристосовувалася до змін у своєму житті. Вступила до коледжу в Університеті Північного Іллінойсу й жила на поверсі разом з іншими студентами з вадами слуху. Спочатку мені було надзвичайно некомфортно. Усі розмахували руками в різні боки, розмовляючи мовою жестів, а я почувалася іноземкою в цій дивній, новій країні.

Удень я мучилася на заняттях, розуміючи, що майже неможливо читати по губах викладача, який походить біля дошки. Уночі засинала у сльозах, страждаючи від тинітису, жахливого реву в моїй голові. Інколи я була у відчаї: не могла зрозуміти, що говорять на парах, не могла збагнути мову жестів, якою спілкувалися на вечірках. Виплакувала своє розчарування, навіть приймаючи душ.

Одного ранку я прокинулась, і на мене зійшло одкровення: я можу й далі страждати й оплакувати втрату слуху або можу все ж таки навчитися бути глухою. Я збрала волосся у хвіст на потилиці, одягла слуховий апарат і попрямувала у відділ сприяння людям з особливими потребами. То було вперше, коли я вийшла на люди, вдягнувши слуховий апарат так, щоб усі могли його побачити. Повернула радіосистему, від якої не було жодної користі, і попросила, щоб мені надали перекладача на мову жестів на кожну з моїх пар.

Того дня моя глухота перетворилася на благословення: я знайшла захоплення у тому, щоб жити життям глухої особи, і знайшла щастя у тому, що прийняла цей факт.

Життя стало зайнятим та повним. Я вийшла заміж, і в мене з'явилося троє дітей з вадами слуху.

Я працювала менеджеркою з продажів, писала, була в наглядовій раді неприбуткової організації. Але я почала втрачати себе. Припинила займатися катанням по воді босоніж за кілька років після того, як оглухла. З часом я кинула займатися спортом, і в мене почала накопичуватися зайва вага. Тож коли настав мій сорок четвертий день народження, то мені не вистачало єдиної речі, якою я справді насолоджувалася, — катання по воді босоніж. Я вирішила, що була занадто старою та надто товстою, щоб займатися цим знову.

За кілька місяців після мого дня народження чоловік надіслав мені лінк на фрагмент із передачі *Today*, де йшлося про шістдесятишестирічну жінку, яка каталася по воді босоніж. На відео було видно, що в Джуді Маєрс є кілька зайвих кілограмів, але це не заважало їй розсікати воду босоніж. Навіть більше — вона навчилася кататися, коли їй було п'ятдесят три. Безумовно, у сорок чотири я не була аж такою старою, щоб не повернутися на воду, еге ж? Мене так надихнув її приклад, що я зв'язалася з нею у фейсбуку й розповіла свою історію.

— Приїзди до Світового центру катання босоніж у Флориді, і ми знову поставимо тебе на воду, — запропонувала вона.

Тому я полетіла до Вінтер-Гейвена й зустрілася з Джуді та двократним чемпіоном із катання по воді босоніж, Кітом Сент-Онджем. Я стала на воду з першої спроби й знову почала кататися босоніж. На моєму обличчі сяяла усмішка на мільйон.

Того дня я розкрила своє давно поховане захоплення і в підсумку знайшла неймовірне щастя. Також зустріла інших жінок, які каталися по воді босоніж. Невдовзі вони вже були моїми новими подругами. А неочікуваним приємним бонусом стало те, що Кіт допоміг мені змінити мої харчові звички, і вага почала

зменшуватися. Наприкінці року я зробила те, про що навіть не мріяла, коли була підлітком, — навчилася кататися босоніж спиною вперед.

Спорт, що приніс мені і втіху, і сум, тепер знову сповнював мене щастям. Завдяки знайомству з Джуді та поверненню на воду, я дізналася важливу річ: найкращі роки життя ще попереду.

КАРЕН ГРІФАРД ПУТЦ

## *Язык до щастя доведе*

Хіба не круто, коли дні, що мають  
бути чудовими, справді чудові?

*Джим Керрі*

У мене — заїкання, тобто я розмовляю з ускладненнями. Хоч як ви це назвете — воно моя частина, яка допомогла мені стати такою, якою я є сьогодні.

І я страждала через заїкання, здається, цілу вічність.

Роками уникала людей та розмов, а особливо — публічних промов. Мовлення і читання вголос у класі, коли я була дитиною, — не важливо, чи потрібно було відповісти на запитання перед класом, чи прочитати вголос уривок роману, чи зробити усну доповідь (це було найгірше) — усе було справжнісінькими тортурами. Мене кидало в піт, дрозж, сльози, і все це супроводжували насмішки з боку решти дітей. Хоча я опанувала різні техніки артикуляції під час сеансів із логопедом, ніхто не навчив мене, як із цим жити, тобто не лише із заїканням, а й зі ставленням людей.

Ніхто не порадив, як упоратися з моїми гострими почуттями та як підтримувати крихку самоповагу.

Коли я виросла, відчуття сорому та ніяковіння, на жаль, нікуди не зникли, як не припинилось і уникання ситуацій. Я уникала роботи, де мені потрібно було б постійно говорити. Робота, на якій вимагалось багато говорити по телефону, — це було однозначне «ні». Заїнятість у сфері послуг/продажу так само виявилася стресовою. Від вигляду та реакції клієнтів, коли в мене був поганий день і я заледве могла закінчити слово (я вже мовчу про речення), моє обличчя палало від сорому, а піт стікав по спині. Навіть дорослою я почувалася так, наче перебувала на дитячому майданчику.

Утім, зрештою я навчилася бути вдячною за це.

Але як це можливо? Як я можу бути вдячною за щось, що нагородило мене життям з розбитим серцем та горем? Перетворивши його на щось позитивне, щось, за що могла би бути вдячною, я змогла зрозуміти, що, коли б не мої складнощі з мовленням, я не була б тією особою, якою є сьогодні.

Без мого заїкання, а також усіх емоцій та досвідів, що його супроводжують, я не була б співчутливою, терплячою та чуйною до чужих проблем людиною. Не була б такою сильною чи ніжною. Я часто думаю, ким би була, якою людиною стала б, якби мені не пощастило заїкатися.

Аж поки я не змогла бути вдячною за своє заїкання і прийняти його, у мене не було змоги рухатися далі в житті й здобути щастя. Я провела роки в боротьбі із заїканням, відмовляючись приймати виклик і дозволяючи заїканню контролювати моє життя. Дозволила йому стати на заваді мого щастя та миру. Але щойно я перестала зосереджуватися на ньому, як ураз розслабилась і, таким чином, узяла його під контроль, часто забуваючи про нього — нарешті. Коли ж змогла перетворити заїкання на щось позитивне та кон-

структивне у своєму житті й бути вдячною за нього, це стало великим звільненням. Це стало першим кроком до мого щастя.

Я здобула це одкровення, коли мені було трохи за тридцять. Тепер, наближаючись до позначки сорок років, досі щаслива, досі вдячна.

Інколи мені хотілося б знати раніше те, що знаю нині. Якби так було, я не витратила б роки на те, щоб відчувати себе нещасною, плакати від страху та втрати можливостей. Але, хоч як мені хотілося б, це нічого не змінить. Я щаслива зараз, і я нічому не дам це змінити.

У «погані дні» моє заїкання — лише окремі миті у великому житті, і я не дозволяю їм мене засмутити. Попереду сила-силенна гарних днів, днів, коли я почуватимуся щасливою та вдячною. Минули часи сліз та сорому. У майбутньому — роки щастя, вдячності та буття собою.

ЛІЗА МАК-МАНУС ЛЕНІ

## *Мій новий найкращий друг*

Життерадісність змащує осі світу.  
Не проживіть своє життя зі скрипом.

*Г. В. Байлс*

Тридцять років тому я дуже часто прокидалася охоплена гострими первинними емоціями. Мое життя було повне нещастя, а мені ж виповнилося лише тридцять. Я ненавиділа свою роботу, не могла вилізти з боргів, не дуже турбувалася про людей, яких звала друзями, і половина моєї родини загинула у автокатастрофі.

Єдиним сонячним променем на темному горизонті були мої стосунки з Томом, але, хоча я його сильно любила, мені було потрібно дещо більше за кохання, щоб вилізти з депресії.

Я сиділа вдома з ногою в гіпсі, бо зламала щиколотку, викурювала по пачці цигарок за день і дивилася старі телесеріали в повторі. На якусь мить замислилася: як можна було дійти до цієї точки?

— Мені треба змінити все своє життя, — сказала я Томові за вечерею.

— Чому?

Я здивовано глянула на нього.

— Хіба ти не бачиш: я так загрузла в болоті, що якщо піде дощ, то просто втоплюся?

Він кивнув.

— Це дуже гострий погляд на речі, але так — після катастрофи ти сумна.

Сумна? Мені хотілося закричати: «Сумною ти почувашся, якщо програла в змаганні або якщо твоє цуценя втекло!» Я ж переживала дещо значно більше за сум.

— Я у відчаї!

Він знову кивнув.

— Що ми можемо з цим зробити? Хочеш поїхати кудись на вихідні?

Я завжди хотіла поїхати, та цього разу була впевнена, що поїздка не дасть відповіді. Від себе не втечеш.

— Ми можемо вирушити на узбережжя, коли з мене знімуть гіпс, за два тижні, але зараз, хай у чому полягає моя проблема, я маю її вирішити самотужки.

Збігло два тижні, я звільнилася від гіпсу й повернулася на роботу, проте досі була нещасна. Минули місяці, мені вдалося опанувати свою скорботу, і я змогла прийняти смерть своїх родичів.

Коли настало літо, мені дали два з половиною місяці відпустки. Вільна від учителювання, роботи, яка викликала в мене ненависть, я вирішила підбити підсумки свого життя. Безумовно, мені довелося пережити кілька справді болісних скрут, найсвіжіша серед них — зламана щиколотка. Сама винна: грала зі своїми учнями в кїкбол на підборах, ось тобі й перелом, що погано гоївся. Мені досі не вистачало померлих родичів. Моя зарплатня була такою мізерною, що я стала банкрутом і по вуха влізла в борги, тож у мене ніколи не виходило повністю розрахуватися за кредитними картками. Та понад усе мені ненависним

стало моє життя, і це, здається, означало, що я не дуже собі подобаюся.

Однак було в моєму житті й дещо добре. Зі мною завжди був Том. Він любив і підтримував мене, навіть коли я була надто пригніченою, щоб це хтось міг витримати. Мені пощастило, що в мене є робота, хоча зарплатня й була значно меншою, ніж в інших шкільних округах, а втім, вона давала змогу заплатити за машину, квартиру та за поїздки на узбережжя. У мене досі були батьки, сестра й племінник.

— Якщо мені й випадє бути колись щасливою, то це залежить тільки від мене, — сказала я собі. — Неодмінно зміню своє життя, бо ніхто не прискаче на білому коні й не зробить цього за мене.

Так, я була нещасною через професію, але мала просто це прийняти. Це була всього-на-всього робота. Вона не приходила додому вночі, і я справді діставала задоволення від спілкування з учнями. Змусила себе не перейматися через проблеми корумпованого міського шкільного округу та некомпетентної адміністрації. Завдяки Томові я припинила повсякчас говорити про події, що підривали моє існування.

Поступово почала ставитися до речей, які трапилися зі мною на роботі, як до смішних історій. Звичайно, я прикрашала трохи тут і там, але люди навколо мене почали сміятися, включно з моїми учнями й колегами. Тоді я й сама стала сміятися, чекаючи на вечори, які ділила з Томом. Почала писати історії. Спершу це були погано завуальовані оповіді про роботу, але скоро в мене зникла ця потреба. Я знайшла спосіб терпіти і в якомусь розумінні насолоджуватися тим, що ходила на роботу щодня. З часом вийшла заміж за Тома, полишила жахливу роботу й народила дітей, які подарували мені стільки історій, що я записувала їх і, зрештою, протягом дев'яти років вела газетну колонку про свою родину.

Коли я змінила своє життя, позбулася людей, з якими мені було погано, і спробувала оточити себе справжніми друзями та речами, що роблять мене щасливою, то також змінила й себе. Це був тривалий, складний процес, але завдяки йому я дізналася, як бути щасливішою, навіть коли в житті трапляються погані речі. А найкраще те, що я навчилася любити себе по-справжньому.

Життя — це чергування доброго і поганого, але воно може стати легшим, коли ви зустрічаєте його з добрим другом, на якого завжди можете покластися, особливо якщо цей добрий друг — ви самі.

Діна А. Лікок

## *Пітер Пен*

Видатних речей досягали лише ті,  
хто наважувався повірити,  
що всередині них є щось  
сильніше за обставини.

*Брюс Бартон*

— Гарна новина, — сказав онколог, — рак лише в правій молочній залозі.

Погана новина була в тому, що він пробився через грудну стінку. Третя стадія.

— Ви вже думали про те, — запитав хірург, — щоб видалити обидві молочні залози з метою профілактики?

Пластичний хірург, молодий і завзятий, безсумнівно, міг зробити шовковий гаманець із вуха свині або жіночі груди з пластику, фізрозчину та шматка її живота. Висмикнути звідси, підтягнути звідти, маленьке татуювання, щоб приховати шрами, і еврика — груди, майже як справжні. Він зауважив, що жінки люблять великі груди. Я відповіла, що це чоловіки люблять жінок з великими грудьми.

То відбувалося в п'ятницю. Усе було готове для операції у вівторок: мастектомія правої молочної залозі.

зи та її реконструкція. Набравши повні руки медичних буклетів, ми попрямували додому. Вечеря того дня була приправлена веселощами й не затьмарена моїм раком.

Однак мені було страшенно сумно.

Я вірила у своїх лікарів, але не вірила в себе. Мій чоловік захоплювався моїм тілом. Я пишалася ним — струнке, сильне й неушкоджене. А тепер чверть мого торса відрубують, а потім пришиють назад — пошрамованим, знівеченим. Я мала вихідні, щоб змиритися зі своїм рішенням, їхнім рішенням, чийось рішенням.

Мені треба було провести час на самоті. Мій чоловік сказав, що любить мене, що одружився зі мною не через мої груди. Діставши таким чином його заповнення у любові, я почала подорож углиб себе.

Я — людина аналітична й логічна. Однак цього разу мені не було затишно ані від процесу, ані від результату роздумів. У мене лишилася тільки одна підказка — бути вірною собі. Але ким я була?

Заплющивши очі, я подумки глянула на своє тіло — маленьке, тонке, проте жіноче, тверді м'язи, загартовані кемпінгом у нетрях водного заповідника в Міннесоті. Лише частина мене була хворою. Я знала, що маю бути максимально здоровою і сильною, настільки швидко, наскільки це можливо. Зважаючи на розмір та розміщення пухлини, мастектомія була найкращим, єдиним вибором.

Та чи маю я проходити реконструкцію? На операцію піде вдвічі більше часу, відновлення триватиме довше на тижні, а може, й місяці, більше тканини, м'язів, інших частин мого тіла буде послаблено великою операцією, потрібною для того, щоб перенести тканини з мого живота на мої груди. Я матиму груди, зроблені з моєї власної плоті, пульсуючі, живі. Чи необхідні вони мені, щоб бути тою, ким я є?

Мене охопило тепло від нагрівача біля моїх ніг. Я повернулася думками до заповідника в Міннесоті.

Мій перший похід — подорож тривалістю в один день. Лише ми вдвох. Тягнемо рюкзаки та каное або веслуємо протягом годин, зупиняючись тільки для того, щоб попити з незайманих озер чи поплавати голими в крижаній воді. Я видряпалася на валун, аби висохнути. Мій рушник був теплим. Каміння пашіло жаром, що проходив крізь мої ноги, торс, грудну клітку й зустрічав сяяння сонця на моєму обличчі. Вимита, тепла, чиста, зібрана — усе це не мало жодного стосунку до грудей.

Повернувшись у сьогоднішня, я обійняла себе.

— Так, це я.

Я відкрила величезну таємницю. Відчула величезну радість, моє відкриття мене оживило. Я знайшла себе й була дуже, дуже щасливою.

Чи наважусь я відмовити своїм лікарям? Як дві мої доньки — вже молоді жінки — дивитимуться на свою безгруду матір, на мою та свою сексуальність? Я стримала сльози.

— Будь вірна сама собі.

Я мала розповісти чоловікові.

— Я не робитиму жодної реконструкції. Ані імплантів, ані кульок, ані пересадки тканини. — По руках забігали мурашки. — Про нього рідко згадують у фаховій літературі, але я можу використовувати зовнішній протез, після того як загоїться мастектомія.

Я чекала.

Його очі засяяли.

— Добре.

Я пояснила йому свої думки, розповіла про відкриття, про значущість походу в заповіднику в Міннесоті.

— Я маю повідомити лікарям, — знітилась я.

Наступного дня, у понеділок, я наполягла на розмові з хірургом і на тому, щоб бути присутньою, коли він переписе вказівки щодо моєї операції — без ре-

конструкції — і знищить попередні вказівки. Закінчивши, він сказав:

— Ви зробили важкий — і правильний — вибір.

Асистентка хірурга, яка водила мене по приййомах тієї карколомної п'ятниці, попросила поговорити зі мною.

— Я багато про вас думала. З вашим типом тіла та активним способом життя не впевнена, що вам...

Я урвала її.

— Жодної реконструкції. Хірург змінив вказівки.

Вона обійняла мене. На моїх очах виступили сльози — сльози щастя, упевненості в тому, що я була вірна сама собі.

— Ви молодець, — сказала асистентка, — я повідомлю пластичним хірургам.

Після операції у мене був профіль Пітера Пена, який пасував тій людині, якою я є. Операцію я перенесла добре й повернулася додому за два дні. Моїм першим відвідувачем стала волонтерка з Американського Товариства Раку. Серед подарунків, які вона принесла, був ультралегкий протез грудей, що мені його треба було носити, поки загоювалися шрами. Я ввічливо й урочисто подякувала їй, коли вона пішла. Коли ж прибули мої дорослі доньки, ми втрьох розсміялися: протез можна було легко розділити між нами трьома, і ще трохи залишилося б.

Почуття мого чоловіка до мене та його захоплення моїм тілом залишилися такими ж сильними й очевидними, як були й до операції. Садівництво стало важливою та улюбленою частиною нашого життя. Нас забавляла історія про «картопляну пані», яка любила порпатися в саду голою. Чоловік «картопляної пані» завжди міг сказати, коли вона була в саду, бо тоді на дорозі сповільнювався рух в обох напрямках.

За кілька місяців після операції, теплого, сонячного весняного дня, ми з чоловіком працювали в саду.

Він скинув светра. Я сказала, що не можу нічого зняти, бо під одягом майже нічого не залишилося. У його темних очах промайнула іскра, і він пустотливо завважив:

— Ти можеш зупинити рух на дорозі — як та «картопляна пані».

Я засміялася, збентежена, думаючи про своє скалічене тіло. Він відчув мій дискомфорт і лагідно додав:

— Ну, можливо, рух лише в один бік.

Я не шкодую, що маю тіло Пітера Пена, і щаслива від того, що сильна та здорова. Я поверталася на природу багато разів і занурювалась у чудеса океану, робила речі, яких ніколи не зробила б, якби спочатку не дізналася про диво, яким я є.

К. М. Дауні

## *Більше не чекаючи на Годо*

Людина, яка навчилася повністю  
використовувати свій розум,  
зазвичай повністю володіє тим,  
що належить їй по праву.

*Ендрю Карнегі*

То було вранці на третій день Різдва. Звуки та запахи піднімалися з кухні до моєї спальні, де я лежала непорушна, намагаючись змусити своє тіло піднятися і сісти. Хотіла покликати чоловіка, але мені було так погано, що мій голос ледве долинав до краю мого ліжка. І все моє тіло, і весь мій мозок, здавалося, обважніли.

Я почала думати, що в мене стався інсульт. У цей момент до кімнати зайшов чоловік.

— Ти не збираєшся вставати, люба? Уже майже дев'ята ранку! Сніданок готовий.

— Я не можу.

— Що означає «я не можу»?

— Я не можу поворухнутися.

Мені було болісно бачити знайомий вираз занепокоєння та розпачу в очах мого чоловіка, коли він осмислював ситуацію. Моє здоров'я поступово погіршувалося впродовж років. Хоча я й робила один тест за іншим, багато разів відвідувала відділення невідкладної допомоги та свого лікаря, нікому не вдавалося пояснити мої симптоми, їхні причини, тривалу неспроможність одужати, вже не кажучи про те, щоб дати мені якусь пораду або ліки. Слова «Пані-загадка» — це не ті слова, які ви хочете почути з вуст лікарів! Коли я почала відвідувати відділення невідкладної допомоги та медиків, то втратила чотирнадцять кілограмів, була практично прикутою до ліжка й не могла довше ніж п'ять хвилин зосереджуватися на чомусь без того, щоб мене не кидало в піт чи неконтрольоване тремтіння. Я страждала від серйозного безсоння і мала хронічні болі. Одне слово, забулилась у непевному стані невизначеної хвороби.

Той грудневий ранок виявився гіршим за всі інші впродовж усіх попередніх років. Я була практично розчавлена настільки важкою втомою, що заледве відчувала себе живою. Мій чоловік викликав швидку допомогу.

За десять годин я повернулася з лікарні з діагнозом. Лікарка, яка приймала того дня, склала всі частини головоломки, що нею було моє здоров'я, точно встановила деякі хронічні симптоми, які накладались один на одного, і відверто повідомила мені свій висновок.

— У вас синдром хронічної втоми (СХВ). Його не лікують. Ми не знаємо, що викликає цю хворобу, але, можливо, причина — це вірус. Зважаючи на вашу медичну історію за останні п'ять років, ви маєте СХВ уже певний час, що пояснює ваші перепади зі здоров'ям. Західна медицина нічого не спроможна для вас зробити. Ми можемо прописати вам антидепресанти, щоб ви могли впоратись із ситуацією і спати краще, але це все. Мені шкода.

Шкода? Я проплакала кілька днів, хоча насправді більше вила, бо не мала сил. Не уявляла, як збираюсь одужати, але відчувала, що перебуваю на перехресті. Сказавши мені, що в західної медицини немає засобів, які могли б допомогти, лікарка, не усвідомлюючи цього, відправила мене на пошуки здоров'я більш живильним шляхом — шляхом розуму, тіла й душі.

Так я почала вивчати східні філософії, зокрема буддистську психологію. Я дізналася, що, хоча обставини життя можуть завадити нашому щастю, радість сама собою є внутрішнім станом. Ця мудрість у серці дає нам змогу витримувати бурі відчаю та вітри непевності. Я навчилася пам'ятати, що, незважаючи на конкретні виклики, які кинуті моєму життю чи здоров'ю в цей момент, радість жила всередині мене. Також стала чіткіше усвідомлювати свою відповідальність за подолання будь-яких перешкод, що заважають мені дізнавати більш глибоке відчуття обов'язку та мети. Спершу здавалося неможливим спочувати радість, коли значна частина мого тіла відчувала біль, а сил було нестерпно мало. Але навіть коли радість перебуває на маргінесі нашого життя, то це не означає, що її немає! Мені просто треба було забрати її звідти й привести назад до свого серця. Я знайшла тренера з медитації і поступово почала давати собі можливість думати, відчувати й поводитися так, щоб вийти на шлях світла.

Після кількох місяців щоденних медитацій я зрозуміла, що цей ритуал надавав моєму тілу та душі простір для маневру. У ті миті тиша ставала для мене способом плекати зосередженість на теперішньому й розширювати свою вдячність. Медитації були депозитами в мій духовний банк. Вирвавшись зі старих манер поведінки й почавши усвідомлювати нові способи буття, я згадала персонажів п'єси Семюела Бекета «Чекаючи на Ґодо». У цій п'єсі Владімір та Естрагон безкінечно й безуспішно чекали на появу когось, кого звали Ґодо. Вони

не знали, ким був Ґодо чи що він міг зробити, а проте, бездумно чекали на нього щодня. Однак Ґодо так і не з'являється, і наприкінці п'єси у нас залишається враження, що двоє персонажів вічно чекатимуть ні на що. Я зрозуміла, що хвороба могла стати головним персонажем у нашому житті й у такій ролі створити постійне чекання — чекання на те, що життя стане кращим, чекання на те, що сили повернуться, чекання на те, що недуга покине наші тіла, чекання на рішення.

Ясність розуму, здобута в щоденних медитаціях, надала мені впевненості, щоб припинити чекати. Я символічно замінила одну літеру в слові «чекання» («waiting») й дістала «бажання» («wanting»). Сповнила свій розум енергією бажання і називала речі, яких бажала. Бажала кращого здоров'я, більш збалансованого життя, сильнішого духу, вдячного серця і радості. Бажала радості, якою сповнилося б серце, яка йшла б глибоко зсередини й охоплювала б кожную клітинку мого тіла. Медитація стала однією з цеглинок, що дали мені змогу знайти спокій усередині, завдяки поєднанню мого дихання та мого життя тут і зараз. Спокійний розум підготував моє тіло до відновлення. Я глибоко усвідомила, що хвороба може бути часом для відновлення та нового поєднання всіх рівнів себе.

Хвороба — учитель, а медитація — навчальна подорож. Повернути рівновагу до дисгармонійних стосунків між розумом, тілом та душею — непросто, але медитація, однак, пропонує миттєве відчуття комфорту. Медитація — це наче відчинене вікно, що дозволяє свіжому повітрю та сонячному світлу проникнути всередину. У такі моменти повної присутності в теперішньому виникає відчуття полегшення. Ми більше не чекаємо на щось або на когось. Просто насолоджуємося, й інколи цього досить, аби бути щасливими.

ДЖАНІН УЛЕТТ

## *Дівчата з автобуса*

Є багато чудових речей,  
які ніколи не будуть зроблені,  
якщо ти їх не зробиш.

*Чарльз Д. Гілл*

Я виїжджала заднім ходом з маминого подвір'я.

— А ти вже їздила на автобусі для людей похилого віку? — запитала зненацька я й затамувала дихання, очікуючи на відповідь.

Мама поправила пасок безпеки й подивилася прямо поперед себе. Роблячи наголос на кожному слові, вона промовила:

— О-так-я-вже-їздила.

Запала ніякова тиша.

За хвилику я зважилася запитати:

— І як воно?

Я запитала настільки весело, наскільки мені вдалося, хоча передчувала, що відповідь не буде позитивною.

— Ну, — сказала мати, знову наголошуючи, — я зателефонувала до центру підтримки людей похилого віку й домовилася, щоб автобус відвіз мене до

магазину. Коли наступного ранку автобус приїхав, я заліза в нього й подивилася на прохід між сидіннями. І знаєш, що там побачила? Я тобі скажу. — Вона схрестила руки. — Побачила тринадцять депресивних старих пані й одного депресивного старого пана.

Щось стиснулось у мене в шлунку, і я не знала, чи це співчуття до її долі, чи страх, що вона відмовиться користуватися цим видом транспорту, чи злість унаслідок того, що вона нарікала на те, що їй було дуже потрібно.

Тиша тривала. Не треба бути генієм, аби зрозуміти, що тепер вона вважала себе однією з тих депресивних старих пані. Мій тато нещодавно помер, провівши шість тижнів у лікарні. Він перебував у комі після операції на аневризмі аорти, яка розірвалася, коли йому робили МРТ. Довгі години очікування та тижні сподівань вплинули на мою матір і на всю нашу родину.

Здавалося, що мати марніла з кожним днем, поки сиділа й чекала в лікарні. Але вона ухвалювала рішення щоразу, коли поставала криза, і насамкінець погодилася від'єднати апарат штучного дихання. Тоді в оточенні дітей, їхніх чоловіків та дружин, а також онуків вона царювала під час похорону та поминок.

Коли всі повернулися до звичайного життя, мати раптом залишилася сама й була налякана. П'ятдесят сім років мій тато був з нею поруч. Він завжди казав їй: «Не хвилюйся, я про все подбаю».

Тато пішов на ранню пенсію за двадцять років до смерті. У наступні роки мої батьки завжди були разом. Мати так ніколи й не навчилася водити машину, тож батько возив її повсюди: до магазину по продукти, до перукарні, будь-де, куди їй було потрібно. Тепер вона «залишилася без коліс», як дуже влучно описав ситуацію один з її онуків.

Я провела тиждень після похорону, допомагаючи мамі з паперовою роботою та іншими домашніми

справами, і зв'язалася з центром підтримки людей похилого віку, щоб дізнатись, як вирішити транспортне питання для неї. Я піддражнювала її і говорила, що тепер вона зможе побачити, на що пішли її податки, й мати від них якусь реальну користь. Вона неохоче, але погодилася, що їй доведеться користуватись автобусом для людей похилого віку, бо я жила на відстані у півтори години їзди.

Зараз, коли ми їхали до торговельного центру, я думала про те, яка сміливість їй знадобилася, щоб зробити той перший дзвінок та сісти в автобус з іншими людьми. Поки я переїжджала зі смуги на смугу, петляючи між машинами, мама змінила тему. Того дня ми більше про це не говорили.

У наступні тижні, коли я навідувала маму, вона згадувала автобус і зазвичай закінчувала про нього такими словами:

— Ніхто в тому автобусі не розмовляє. Вони там усі сидять, дивляться в одну точку із сумним виглядом.

Кутики її губ опустилися вниз, і вона важко зітхнула.

Я подумала, що так не може тривати надто довго, не з моєю мамою на борту. Вона виросла в маленькому шахтарському містечку в Айові, де знала кожного. Часто чекала на батька біля шахти, коли його зміна закінчувалася, і постійно розмовляла під час довгої дороги додому. Навіть дорослою, живучи у великому місті, вона розмовляла з продавцями в магазинах або з молочником так, наче знала їх усе життя. Я не могла уявити, щоб мама сиділа мовчки в автобусі, але її життя так драматично змінилося, і вона вже була іншою людиною. Я дуже сподівалася побачити в ній іскру життя, коли навідувала її, проте не знала, як запалити цю іскру.

Я даремно переживала, бо за кілька тижнів помітила, що мати часто починає речення з «Дівчата з автобуса сказали мені...» Після того як я почула цю фразу під час кількох відвідин, у мене зажеврїла надія.

Якось, коли вона заварювала для нас чай, я запитала:

— Отже, вони вже з тобою розмовляють?

Мати всміхнулася, і в очах її була та сама іскорка, перша справжня ознака життя, яку я побачила за багато місяців. Вона налила гарячий чай у мою чашку й узяла печиво, перш ніж відповісти.

— Одного дня я вирішила, що сидіти й нічого не говорити — це просто безглуздо. Тому якось уранці, зайшовши в автобус і привітавшись із усіма, я сказала: «Який чудовий сьогодні день!» Гадаю, що спершу це налякало їх. Довелося зробити кілька спроб, і по-маленьку вони почали відповідати. Тепер ми повсякчас розмовляємо, і це робить наші життя кращими.

Вона підштовхнула тарілку з домашнім печивом на мою половину столу, і, відчуваючи велике полегшення, я з'їла кілька штук.

Моя мати не має гарної фактичної освіти і мало чим займалася самостійно, коли тато був живий. Однак у неї був ключ, який відчиняє серця інших самотніх людей у тому автобусі. Усмішка та дружнє слово — усе, що було потрібно. Вона посіяла маленькі зернятка щастя для себе та дівчат з автобуса.

Ненсі Джульєн Копп

## *Пальма*

Найстійкіший здобуває перемогу.

*Авл Персій Флакк*

Діти та я наввипередки вибігли на веранду, щоб зробити перерву в домашньому навчанні, поки ранкову спеку ще можна було стерпіти. Наші грубо витесані садові меблі виходили на бухту озера Вікторія, що лежала на відстані ста сорока метрів від нас одразу за незайманою травою та ділянкою громадського саду. З одного боку стояло високе, живописне сухе дерево. Його стовбур заввишки з людину вкривала гладенька кора, а вгорі розкинулося розлоге гілля. Ближче до лінії води росла чудова пальма гарної симетричної форми. Вона слугувала центром нашого краєвиду з озером, символом краси, створюючи панораму наче з листівки.

Візуальна краса важлива, щоб підживлювати й освіжати мою душу, оскільки ми жили в первісних умовах. Ділянка, на якій стояв наш дім, лише рік тому була відвойована в джунглів, тож червона земля довкола нашого будинку мала голий, страшний вигляд. Я посадила паростки пурпурової вербени, різнобарвної

канни та молочаю-різдвяника. Ми прикрасили нашу вбиральню, що стояла приблизно в дев'яноста метрах від оселі, картинками з «Фар Сайд» та завданнями з дитячих уроків з каліграфії.

У наше невеличке селище спорадично подавали електрику, а ще воно не мало системи водопостачання, тож не з власної ініціативи нам довелося стати добрими знавцями гасових ламп та пластикових банок для води. Тепер ми були експертами в тому, як зберігати чистоту, маючи лише душ-мішок для походів об'ємом в один літр. Наші доньки навчилися тримати своє довге волосся доглянутим, незважаючи на те, що голову доводилося мити в ледь теплій воді в червоному пластиковому відрі. Абсолютною вершиною розкошів для нас була поїздка до готелю «Лейк-Вікторія» в Ентеббе, за дев'ятнадцять кілометрів пересування по вибоїнах, куди всі разом відправлялися двічі на місяць. Ми з радістю доплачували за тривалий гарячий душ та плавання у блискучому басейні.

Життя на озері Вікторія було і задоволенням, і розчаруванням. Ми насолоджувалися ритмічними звуками весел, коли місцеві рибалки вдосвіта полишали берег, нам подобалося купувати в них свіжу тиліпю або нільського коропа на вечерю. Під час сезону дощів ми споглядали живописні грози над озером, а одного разу навіть були свідками наближення дивовижного й страшного торнадо, що просувалося поверхнею озера й пройшло прямо над нашим будинком. Найбільше розчарування полягало в тому, що не було можливості плавати в озері, оскільки там плодилися жахливі тропічні паразити. Ми могли тільки мріяти про задоволення, яке дістанемо, занурюючи свої перегріті тіла в освіжальну воду. Малярійні комарі прилітали щонаочі й повідомляли про себе особливим гудінням, що долинав із хащів папірусу, які росли між садом та озером. Їхнє гудіння завжди нагадувало мені оркестр,

що налаштовує інструменти, — звук трохи дисгармонійний, підготовчий, але тут він мав зловісний характер. Коли ми бачили або відчували, як перший комар сідав на руку, то відразу чимчикували додому, не зважаючи на час чи краєвид.

Одного ранку, думаючи про щось своє і миючи посуд, я не звернула уваги на маленьку групу місцевих робітників, які попрямували до озера в шортах і гумових чоботах, кожен з мачете. То був типовий ранок, що впливав на почуття в особливо африканський спосіб: гострий запах вугільних багать, на яких готують їжу, та гнилого тропічного листя, жар, який відчувала шкіра, ритмічний гуркіт ступки, в якій роблять арахісовий соус, що перебивається різкими криками птахів-носорогів та гомоном ткачиків. Поступово мій розум усвідомив, що було не так.

Незнайомий шум, здається, ставав дедалі гучнішим, і я вийшла надвір, щоб дізнатися, у чому річ. Робітники з ферми стояли на краю нашого двору й буденно споглядали, як величезне полум'я охопило папірус та листя біля озера. Поки я з жахом на це дивилася, полум'я перекинулося через траву й охопило «мою» пальму. Я побігла до групи чоловіків і кричала їм по дорозі, щоб вони загасили вогонь. Але було запізно. Коли я примчала до огорожі, прекрасне зелене листя пальми раптом запалало й так само миттєво зів'яло та обвуглилося, залишивши тільки почорнілий стовбур, схожий на спаржу.

— Але чому ви розпалили вогонь?! — закричала я.

— Так було треба для саду, пані, — прозвучала буденна відповідь.

— Чому ж ви дали дереву згоріти? — запитала я.

Чоловіки ніяково знизали плечима, побачивши мій розпач.

— Не переживайте, пані, — сказав один із них. — Ви завжди можете посадити більше дерев.

Охоплена розпачем і болем, я схлипнула.

— Але вже не зможу їх побачити.

Упродовж наступних тижнів я намагалася не дивитися на озеро, бо не хотіла вгледіти обвуглене сухе дерево, що зруйнувало мій живописний краєвид. Чорний стовбур був надто чітким символом знищення моїх надій та сподівань на те, що я можу вплинути на життя в Уганді. У мене майже не було сил це стерпіти. Ми не лише мали справу з постійними загрозами нашому життю, але мусили долати й інші складні обставини, які раптом стало неможливо витримати. По-перше, на нашу територію і навіть до нашого будинку часто заповзали змії. По-друге, трьох дуже розумних дітей доводилося навчати вдома без адекватних навчальних ресурсів. По-третє, постійно треба було вирішувати проблему з поживною їжею для моєї родини, і це з дуже обмеженим бюджетом та без допомоги по господарству. Усе це загрожувало взяти гору наді мною. Втрата пальми й того, що вона символізувала, теж завдала удару, і я балансувала на межі депресії та відчаю.

Я не могла змінити обставини — ми відбули тільки половину нашої дворічної місії в Уганді. Борючись із розчаруванням та безнадійністю, я зрозуміла, що стою перед вибором, чи почну жаліти себе й дозволю цій жалості втягувати мене в чорне болото відчаю та страху, чи знову відкрию істину Божої любові, Його захисту та задуму. Не можу сказати, що то був легкий, чіткий або безболісний вибір. Але якимось чином я знала, що єдиний вихід з тієї темної ями полягав у вірі в те, що, незважаючи на обставини, мій люблячий Отець, що є на небесах, принесе добробут і розвиток у моє життя. Тож я стала поволі заспокоюватись і відкидати негативні думки, знову почала шукати красу в хаосі та труднощах. Посадила нову клумбу, придумала, як «пекти» печиво в сковорідці

над пропановим пальником, і стала поступово віддалятися від прірви смутку.

Наші обставини сильно не змінилися. Життя не стало легшим, але стало терпимим завдяки новим митям радості. А тоді, за місяць чи трохи більше, я була вражена, побачивши зелену парость, що тяглася з верхівки обпаленого пальмового дерева. З часом з'явилося більше листя, приємний силует знову оживав. За кілька тижнів листя було симетричним, і мій улюблений краєвид відновився. Однак тепер це був не лише символ краси, а й символ Божої вірності та ласки за подолання спустошення.

КЕРОЛІН А. ВЕЙД



Розділ 10

# ВИРВАТИСЯ З БІЛЯЧОГО КОЛЕСА

Що старшими ви стаєте, то ясніше  
розумієте: єдине, про що ви жалкуєте, —  
це речі, яких ви не зробили.

*Захарі Скотт*

## *Якби ви виграли лотерею*

Перешкоди — це ті страшні речі,  
які ви бачите, коли відводите очі  
від своєї мети.

*Генрі Форд*

Коли я починала кар'єру, то геть ненавиділа свою роботу.

— Не маю уявлення, що хочу робити. Терпіти не можу банки та банківську справу, — скаржилась я своєму братові.

— Уяви, що ти тільки-но виграла лотерею! — відповів він. — Що б ти зробила насамперед?

Навіть не думаючи, я випалила:

— Господи! Переїхала б до Італії!

Змалку в мене була мрія жити саме там. Я живу в Італії... Неможливо! Я була по вуха в боргах і не могла собі дозволити навіть відпустку.

Але яка фантазія! Італія. Мій рот перетворився на фонтан Треві й наповнився слиною від думки про *antipasti*, закуску, зі свіжою моцарелою та помідорами, за яким ішли домашні макарони — фарфале аль

сальмоне, а може, спагеті, залите насиченим соусом песто. Чи існувала італійська страва, яку я не любила? Не важливо, якою буде *primi piatti*, основна страва, у мене завжди знайдеться місце для *dolci*, десерту: тірамісу або полуничного морозива-желато. *La dolce vita*, солодке життя! Делікатно насичене еспресо потекло моїм горлом.

Я захихикала. Моя надто жвава уява помчала, ніби *Ferrari* Формули-1. У моїй уяві постав готельний красень-консьєрж, якого я, незважаючи на свою жакливо ламану італійську, попрошу надіслати факсом мою заяву про звільнення моєму босові. *Per favore*, будь ласка.

— То зроби це! Ворушись! Мені набридло чути про те, як ти ненавидиш свою роботу. Я приїду до тебе в гості.

Голос брата повернув мене до реальності.

— Я не маю грошей і не розмовляю італійською.

— Дженіфер, якщо ти чекатимеш, поки вивчиш мову, то ніколи не поїдеш. Коли переберешся туди, опануєш італійську швидко. Ти знаєш, що гроші або їхня відсутність завжди були в тебе на заваді. Чому ж дозволяєш їм стримувати себе?

— У мене до фіга боргів, — уперто відповіла я.

— Ну, тоді зроби все, щоб розплатитися. Починай накопичувати. Зосередься на переїзді до Італії. Нехай це буде подарунок на день народження самій собі. Досить розмовляти зі мною. Зателефонуй своєму приятелеві, який там живе. Спитай, чи допоможе він тобі знайти житло. Бувай.

Гудок заглушив моє «Але!..»

Не встигнувши зякатись або згадати, що в Мілані в ту мить було дуже пізно, я схопила записник і набрала номер П'єркарло. Що я робила? Це було божевілля!

Оскільки П'єркарло був утіленням харизматичного італійця, то навіть опівночі наказав мені сісти

в літак — він зустріне мене в аеропорту. Навіть запропонував познайомити мене зі своїми друзями й допомогти знайти квартиру. Моя рука тремтіла, коли я повісила слухавку. Зробити виявилось значно простіше, ніж я гадала. Але мені слід було придумати, як розрахуватись із зобов'язаннями по кредитних картках.

Зосередившись на конкретній меті, тобто на переїзді до Мілана до 1 листопада або раніше, я кинула всі свої сили на те, щоб розрахуватися з боргами. Припинила носити з собою готівку й поклала кредитні картки в морозилку, щоб не могла ними користуватися. Так я зупинила імпульсивні витрати. Брала обід на роботу, перестала вечеряти в ресторанах і записалася до бібліотеки, щоб прослухати аудіокурс італійської мови. Обмеження витрат допомогло мені скоротити мій гігантський борг по картках швидше. Я знаходила різноманітні способи заощадити. Відмовилася від передплати на журнали, від кабельного телебачення, від членства в спортклубі й почала гасити борг зекономленими грошима. Брат мав рацію. Ніщо не було настільки важливим, як переїзд до Італії.

Що я мала зробити перед переїздом? Насамперед склала список справ і почала виконувати їх щодня. Хоча фізично я, можливо, й перебувала в Лос-Анджелесі, думками була в Італії. Мій звичний стрес від роботи значно зменшився, коли я почала відзначати дні до від'їзду в календарі. Я спакувала валізу. Поклала в неї паспорт. Щоразу, коли я сиділа у своїй спальні, зібрані речі нагадували мені, що все це відбувається насправді. Що більше справ я робила, то більше моя мрія ставала реальністю.

Часом доля вносить свої корективи. Мій делайн посунувся, коли зателефонував П'єркарло й сказав, що я маю час лише до жовтня, бо тоді він переїздить до Сьєрра-Леоне, щоб працювати для ООН.

Сама не своя від переляку, я сіла на літак до Мілана з тисячею двомастами доларами, найбільшою сумою, яку мені вдалося зекономити за все моє життя, за кілька днів до від'їзду П'єркарло. Я не знала, що станеться в Італії, але одне було напевно: навіть найгірший день буде цікавішим за моє нудне життя вимотаної працівниці банку, що постійно перебуває у боргах.

Отже, уявіть. Якби ви виграли лотерею, то що б зробили? Мій уявний виграш у лотереї змусив мене дослухатися до свого внутрішнього голосу, і уявний лотерейний квиток перетворився на реальний квиток на літак. Рішення про переїзд змінило моє життя. Мій брат Шон знав, що гроші завжди ставали мені на заваді. Він просто вивів їх за дужки й попросив мене уявити іншу реальність. Оскільки багато хто з нас використовує гроші, щоб виправдати бездіяльність, мені подобається такий прийом, і я досі ним користуюся, коли намагаюся вирішити, якими будуть мої наступні кроки.

Дж. К. Салліван

## *Нові винагороди*

Людина є багатою чи бідною  
залежно від того, якою вона є,  
а не від того, що має.

*Генрі Ворд Бічер*

Моя зарплатня сильно скоротилася від початку роботи в бібліотеці. Я закінчила коледж, навчалася на магістерській програмі й протягом чотирьох років працювала в медіаконпанії в Нью-Йорку. Але моя робота для Корпоративної Америки не приносила задоволення. Я стала «працювати заради вихідних» і проводити багато часу після робочого дня у філії бібліотеки в центральному Мангеттені, розмірковуючи над історіями про життя більш щасливих, більш задоволених людей і намагаючись зрозуміти, що треба для щастя мені.

Як виявилось, те, що робило мене щасливою після роботи, могло зробити мене щасливою під час неї.

Отже, у двадцять сім років я переїхала додому, в Індіану, і стала «пажем» — найменш оплачуваним працівником бібліотеки з-поміж усіх. І моя робота за мінімальну заробітну платню почалася.

Так сталося, що це був час, коли економіка переживала кризу й рекордна кількість людей втратила роботу. Наша бібліотека стояла у вже й так бідному районі, тому ми бачили, як дедалі більше людей заповнювали її, щоб дізнатись, як зареєструватися на утримання по безробіттю або знайти нову роботу. Дехто також шукав гарний безкоштовний фільм, який би їх підбадьорив. Люди, які досі не помічали бібліотеки, тепер цінували те, як вона може їм стати в пригоді.

Хоча мені й подобалося допомагати дорослим, усе ж таки робота з дітьми була тим, що справді робило мою працю цінною для мене. Під час навчального року вони з'являлися в бібліотеці близько 15:30, шукаючи позитивної втечі від непростих обставин, що панували в них удома. Більшість із дітей приходили, щоб користуватися комп'ютерами, проте деякі брали нові книжки. А ще було кілька таких, хто навідувався поговорити зі мною та іншими працівниками, поділитися своїми тріумфами та сподіваннями на краще майбутнє.

Багато моїх друзів уважають, що я читаю книжки весь день, а потім розставляю їх на полицях в алфавітному порядку. Ну, інколи я справді розставляю їх на полицях в алфавітному порядку. Але частіше моя посада може називатися «друг». Або просто «уважне вухо». Бібліотекарі громадських бібліотек часто наполовину є шукачами інформації, наполовину — соціальними працівниками.

Хоча я працюю в бібліотеці вже чотири роки, гадаю, я не була певна в тому, що це саме та робота, яка дасть задоволення, аж поки один з наших регулярних десятирічних відвідувачів не побачив, як я насолоджувалась обідньою перервою за межами бібліотеки минулого тижня. Він радо гукнув мене й підбіг ближче. Ми поговорили на загальні теми, аж поки мені не настав час повертатися на роботу. Коли я сказала, що

знову побачимось у бібліотеці, якусь мить він мав задумливий вигляд.

— Я радий, що завжди бачу вас у бібліотеці.

Часто цілком справедливо вчителів хвалять за все, що вони роблять для наших дітей. Але є й інші люди, які працюють для того, щоб зробити сьогоднішню молодь щасливим та продуктивним поколінням завтрашнього дня. І я пишаюсь тим, що є однією з тих «інших», хто забезпечує позитивне середовище для багатьох чудових дітей, які сповнені потенціалу.

Я розумію, що на цій роботі ніколи не матиму багато грошей, але знаю, що не скоро полишу її, бо багатство співчуття і добра, яке бачу й допомагаю поширювати щодня, варте значно більшого, ніж зарплатний чек. А знати те, що я зробила життя навіть однієї людини кращим, просто сказавши «Вітаю!», є однією з найбільших радостей у моєму житті.

КЕРРІ О'МЕЙЛІ

## Переписати власне майбутнє

Ми не почнемо себе розуміти,  
аж поки не втратимо себе.

*Генрі Девід Торо*

З того часу як у третьому класі мене стали запитувати: «Ким ти хочеш бути, коли виростеш?», моя відповідь була: «Письменницею». Я писала в початковій школі й раділа наліпкам «Молодець», які вчителька залишала на моїх історіях. Продовжила писати в середній школі, часом перетворюючи свої оповідки на замальовки до Дня талантів. У старшій школі я не робила нічого, хіба що почала цікавитися хлопцями, але в коледжі повернулася до письма. Вела гумористичну колонку «Куточок Беккі» й занотувувала найкращі жарти за тиждень під назвою «Топчик Беккі» для студентської газети. Також працювала для щоденної газети *Americus Times Recorder*, до якої писала статті за редакційним завданням: від інтерв'ю з солдатами, що повернулися додому після операції «Буря в пустелі», до інтерв'ю з бойскаутом на прізвисько «Смердючка»,

який здобув звання «бойскаута-орла», найвищу відзнаку бойскаутів. Для мене не було нічого захопливішого, ніж розповідати або слухати чудові історії.

Закінчивши коледж, я переїхала з Атланти до Лос-Анджелеса й почала працювати в індустрії розваг, виконуючи всю можливу роботу, крім літературної. Моя перша посада — асистент для відвідувачів у пост-продукційній студії.

Моє завдання полягало в тому, що я готувала капучино будь-кому, хто заходив у двері. Робила кілька десятків капучино на день, а доки нагрівала молоко, нагадувала собі, що це була лише сходи́нка, аби зрештою дістати змогу писати для Голлівуду. Але правда була в тому, що тепер, крім замовлень на обід, я не писала більше нічого. Моя мрія стати письменницею відійшла на задній план: її витіснили доставляння сендвічів для важливих клієнтів та спроби запам'ятати, кого розлють, що в їхній сендвіч покладуть шматочок помідора або огірок, що залишить слід на їхньому хлібі.

На щастя, за рік я перейшла від приготування капучино на посаду керівника постпродукції. Усе почалося з того, що відомий режисер монтажу попросив мене допомогти йому владнати питання про переїзд його родини з Валенсії до Беверлі-Гілз. Я допомогла, і все вийшло чудово. Він був вражений моїми організаційними вміннями й запитав, чи не хочу я стати керівником постпродукції у його проєкті з Еріком Клептоном. Мені не було відомо, що таке «керівник постпродукції», але це звучало краще за приготування капучино, тому я погодилася.

Під його крилом я багато чого навчилася. Якось раптово почала працювати з вищим керівництвом «Warner Brothers Records» й обідала з режисерами монтажу та клієнтами, а не подавала їм капучино. Я нервувалася й була перевтомленою, але працювала дні і ночі й змогла впоратися з роботою.

Проект був вдалим, тому наступний телефонний дзвінок надійшов мені від продюсера, який запитав, чи не хочу я працювати над відеокліпом для Мадонни. Я двічі прослухала його повідомлення на автовідповідачі, просто щоб переконатися, що це не повідомлення від друга, який запрошує мене до МакДональдзу! Продюсер пересвідчився, що моя остання робота — це проект з Еріком Клептоном, і це його цілком улаштувало. На щастя, він не запитав, яка посада була в мене до цього, бо я б відповіла, що, напевно, готувала для нього капуцино.

Відеокліп для Мадонни дався мені важко. Я працювала з Марком Романеком, одним із найталановитіших (та найвибагливіших) режисерів у музичній індустрії. Знаю, що інколи Марка дратувало моє невігластво, але оскільки ми монтували кліп, на зйомках якого я лише подавала капуцино, то мені вдалося завершити проект за підтримки режисерів монтажу та продюсерів, які потайки навчали мене в коридорах і під час обідніх перерв.

Через те, що я проходила хрещення вогнем, у мене залишалось мало часу на думки про письменство. Працювала цілими днями, часто спала на диванах. Навіть коли інші йшли додому, залишалася, щоб зануритися в оцифроване відео, пропрацьовуючи кожну його мить, аби бути в змозі розумно та ефективно відповідати на питання Марка. Незважаючи на брак сну та виснаження, відчувала бадьорість і збудження. Єдина думка, яка в мене була: «Якщо я працюватиму досить наполегливо, мені вдасться».

Це стало моєю мантрою на наступні десять років, коли я працювала над такими проектами, як «Американський ідол» і «Скубі-ду 2», та для таких компаній, як IMAX і «National Geographic». Індустрія розваг — надзвичайно вибагливий бізнес, в якому дев'яностодинний робочий тиждень є нормою. Мені подобалося,

можна навіть сказати, що я «підсіла», зважаючи на захват та гарну зарплатню, але завжди почувалась онімілою. Мені здавалося, наче я біжу в білячому колесі, а життя проходить повз мене. Однак «вимкнути» себе було важко, і я почала замислюватися, що потрібно для того, аби почати втілювати свою мрію стати письменницею.

Відповідь на це запитання прийшла у формі автоімунного захворювання, яке з'явилося нізвідки, атакувало мої очі та суглоби, від чого мені було важко ходити й дивитися. Дуже скоро я стала нездатною керувати автомобілем, тому не могла нікуди поїхати й працювати. Я була прив'язана до дому й дуже налякана. Перші тижні відчувала неспокій і тривогу, мої думки скакали, мов навіжені, але в цій жахливій хворобі був і позитив: вона дуже швидко зосередила мою увагу на меті, захопленні та радості. Коли я призвичаїлася до тиші та спокою, до перебування сам на сам зі своїми думками, усе це принесло мені ясність. Я знову згадала, що насправді хотіла бути письменницею.

Щотижня я допитувалася в окулістки, коли повернеться мій зір. Вона повторювала:

— Я не певна. Ми маємо спостерігати за вашим станом.

Чуючи протягом місяця те саме, я почала панікувати. А що, як мій зір не повернеться? Я думала: «Якщо більше не зможу бачити, то ніколи не стану письменницею». Мені було прикро, що я змарнувала роки молодості на роботу в кіно й телебаченні, а не розвивала свою пристрасть до письма. Я замислилася, чи не втратила свою мрію через те, що не розуміла, наскільки коротким може бути життя.

Те, що я цілими днями сиділа сама у квартирі, було чудовою нагодою, щоб почати писати. Слід неодмінно почати з чогось. Спершу мій чоловік налаштував комп'ютер так, що шрифт у ньому став дуже великим.

Також він придбав мені збільшувальне скло. Хоча я й не бачила літери чітко, усе ж таки впізнавала їхню форму. За якийсь час почала надсилати свої історії до журналу *Redbook* та до «Курячого бульйону для душі», і поки писала, то відчувала мир, спокій та мету.

Друга хвиля паніки настала, коли я подумала, що найстрашніше вже позаду. Тоді хвороба атакувала мої пальці. Я почала плакати й торгуватися з Богом, говорячи: «Ні, тільки не пальці. Вони потрібні мені, щоб друкувати. У мене можуть боліти ноги й стегна, але не пальці. Якщо ти залишиш мені мої пальці, я обіцяю писати щодня, крім неділі».

Зрештою, завдяки спокою і лікам, набряки в суглобах зменшилися, до мене повернувся зір. Я також отримала чудові новини про те, що два мої оповідання опублікують у *Redbook*, а чотири мої історії потраплять в антології серії «Курячий бульйон для душі». Коли я побачила свої тексти надрукованими, це мало для мене більше значення, ніж будь-який відеокліп, телесеріал чи фільм, над яким я працювала. Оприлюднені історії змусили мене відчути, що якби я померла сьогодні, то мій останній подих був би мирним.

РЕБЕККА ГІЛЛ

## *Останній дзвінок*

Починай спочатку і продовжуй,  
аж поки не досягнеш кінця;  
тоді зупинись.

*Льюїс Керрол*

Дзвінок домашнього телефона висмикнув мене з роздумів і повернув до реальності. Чоловік питав, чи я всім зателефонувала. Він був зайнятий, подаючи останню вечерю своїм постійним клієнтам, а моїм завданням було запросити на останню трапезу родичів і друзів.

З кожним телефонним дзвінком я відчувала, як усе більше набрякає горло й стискається шлунок. Мені вдалося стримати сльози й говорити по телефону коротко й безтурботно, навіть весело.

Скоро треба було йти до ресторану. Коли я приїхала, мій чоловік саме закінчив обслуговувати клієнтів. Потихеньку стікалися наші трохи приголомшені гості. Як і належить господарям, ми поспішили їх розслабити. Цей вечір був для того, щоб насолоджуватися дав-

німи спогадами й створювати нові, час для вечірки як у старі добрі часи.

Це був вечір усього «останнього». Останній танець на столі, остання можливість для дітей набрати газованої води з автомата і, зрештою, останній дзвінок, що повідомляє про закриття ресторану. Протягом вечора ми всі робили фото. Сиділи, розмовляли, жартували, сміялися. Це був вечір радості, попри смуток, і ми його завжди згадуватимемо з любов'ю.

Упродовж певного часу ми вже знали, що це неминуче. Після сімнадцяти років існування настав час зачинити двері нашого сімейного ресторану. Ми сподівалися на диво, але рецесія стала цвяхом у домовині.

Сімнадцять років тому ресторан був просто новим, гостинним заїздом біля мого офісу. Для його власника це було нове захопливе починання. Після низки візитів стало зрозуміло, що це місце має чарівну родзинку. Було важко проїхати повз нього й не зупинитися. Тоді я ще не знала, що власник, цей великий, гучний чоловік з розбійницьким ірландським шармом, одного дня стане моїм чоловіком.

Перш ніж ми вгамувалися і взялися виховувати дітей та плекати наш шлюб, тут було багато довгих вечорів нестримних веселощів. Коли ми не танцювали під хіти з музичного автомата чи не співали караоке, то запрошували артистів для виступів наживо. Музика й танці були всього-на-всього вишенькою на торті. Справді дивовижним це місце робили люди. Різниця між персоналом і відвідувачами була розмитою. Ми всі були друзями. Часто можна було побачити наших працівників з іншого боку барної стійки, коли вони мали вихідні.

Часи змінювалися, люди також. Така вже природа цього бізнесу — одні йдуть, інші приходять. З переминою обставин мінялися обличчя персоналу та

відвідувачів. Здавалося, ніби ще вчора моя донька піджартовувала з персоналу, і не встигли ми й помітити, а вона вже сама — його частина. Коли народився наш перший син, наші посиденьки допізна скоротилися, натомість багато днів ми проводили за «нашим столиком». Коли народився другий хлопчик, перший уже був готовий сидіти на стільці для годування. Починаючи з дитячого харчування і закінчуючи лобстерами, яких вони стали замовляти в підлітковому віці, ці хлопці їли добре.

У цьому місці також проводили багато заходів, включно з моїм дівич-вечором, хрещенням наших синів, а ще багато днів народження і, звичайно ж, Новий рік. День Святого Патрика був улюбленим святом, і ми зазвичай запрошували ірландську групу, щоб вона створила всім святковий настрій. Навіть того року, коли нам не вдалося запросити групу, що співала б ірландських пісень, карибський каліпсо-гурт теж непогано впорався. Це місце до того ж було останньою зупинкою для багатьох відвідувачів напередодні Різдва, і тоді нас охоплював магічний спокій Святвечора. Були й інші, більш офіційні нагоди.

Як ми могли розлучитися з нашим минулим, нашим теперішнім і тим, що, як нам здавалося, буде нашим майбутнім? Коли ж нарешті збагнули, що закриття було єдиним варіантом, не стали дарма витрачати час на пошуки інших рішень. І коли ухвалили так, то потрапили в циклон неймовірних подій, що розгорталися надто швидко. А втім, під своїми масками оптимізму ми боялися невідомого і з любов'ю згадували минуле.

Минув рік, відколи ми закрили ресторан. Закривати бізнес, в який ви вкладали своє серце й душу протягом стількох років, справді важко. Але коли він більше не приносить прибутку, хоч як ви любите те місце, то маєте його відпустити. Цифрові фото з того

останнього вечора вже здаються далекими та відстороненими. Ми чекаємо на новий початок, на нові справи. Життя повне поворотів. Ми навчилися насолоджуватися всім, що маємо, і не плакати над тим, чого не маємо. Навчилися того, наскільки важливо просто продовжувати рухатися — продовжувати танцювати, оскільки останні дзвінки лунають надто швидко.

МОРІН ФЛІН

## *Коли я виросту, то стану викладачкою*

Одного дня мене запитали,  
який найкращий час для життя.  
«Ну, — відповів я, — це зараз».

*Девід Ґрейсон*

— Я просто ненавиджу цю роботу. І грошей увесь час бракує. Тільки-но розраховувалася з лікарнею. Я не знаю, що робити.

— Ти те саме говорила, коли ми востаннє обідали разом, — сказала Джипсі.

Я зрозуміла, що вона має рацію.

Овдовівши, я переїхала до Оклагоми, де прожила кілька років. З фінансового погляду це було непросте, бо мене тричі скорочували, і я провела місяці в пошуках роботи. Коли приходила на співбесіди, то на половині з них говорили, що мені бракує кваліфікації, а на іншій половині — що я занадто кваліфікована. Тим часом я, коли могла, отримувала виплати з безробіття, а також витратила більшу частину своїх заощаджень.

Тепер я працювала в маленькій газеті після особливо довгого періоду безробіття. Редактор був неприємним чоловіком, який нікому не подобався, а грошей там давали жахливо мало. Це була робота з безвиході, але після місяців без доходу вона гарантувала хоч якусь надійність, і я перестала шукати інші варіанти.

— Я казала це раніше, кажу й зараз: ти маєш з цим щось зробити, — наполягала Джипсі. Вона була незадоволена мною і мала рацію. Ми були знайомі багато років, і коли обидві стали працювати в Оклагома-Сіті, то час від часу обідали разом.

Джипсі повернулася до навчання й отримала диплом магістра з бібліотечних та інформаційних досліджень. Дістала посаду в бібліотеці Ленгстонського університету в Оклагома-Сіті й була дуже щаслива.

— Що мені робити? — скиглила я. Правду кажучи, я ненавиділа скиглити й знала, що мої друзі втомилися чути скарги від мене.

— Повертайся в університет. Здобудь освіту бібліотекарки.

Напевно, на моєму обличчі був написаний той самий сумнів, який я відчувала, коли вона вперше запропонувала мені взятися за навчання кілька місяців тому.

— Дивися, ти можеш жити на тридцять тисяч доларів на рік?

— Звичайно.

— Саме стільки зароблятимеш у бібліотеці, особливо в академічній. Я знаю, ти любиш книжки. Це буде ідеальна робота для тебе.

— Хто мене візьме на роботу? Навіть якщо я почну навчання завтра, мені буде шістдесят два, коли отримаю диплом. Це пенсійний вік для багатьох людей. Ніхто не візьме на роботу шістдесятидворічну людину без відповідного досвіду. А витрати? Навчання, книжки. Я не маю грошей, до того ж не хочу залізти в борги ще глибше.

— В університеті повно роботи для студентів, — пояснила Джипсі. — За неї небагато платять, але це щось. Та насамперед спробуй дістати посаду асистентки. За це більше платять. Окрім того, з тебе спишуть якусь частину плати за навчання, а ще буде безкоштовна студентська страховка й тисяча доларів на місяць.

— Справді?

— Авжеж. Ще й досвід, який здобудеш, перевищить усе, що ти дізнаєшся в аудиторії. Бери участь у проектах і хапайся за іншу роботу. Це матиме гарний вигляд у твоєму резюме. Здобудь увесь досвід, який можеш.

— Тебе послухати, то здасться, що це й справді можливо.

— Це можливо, Кері. Тобі потрібно взяти життя під контроль і припинити дрейфувати від однієї роботи до іншої, постійно потребуючи грошей. Це можливо.

— Але в моєму віці...

— Чорт забирай! Забудь про свій вік. Ти не повідомляєш вік у резюме.

Я знала про це, але, зважаючи на всі роботи, що їх мала, було очевидно, що я — аж ніяк не юна пташечка.

Джипсі підвелася, щоб піти.

— Роби що хочеш. Тільки не скаржся на те, де ти є, коли можеш покращити ситуацію.

Вона нахилилась і поцілувала мене в щоку.

— Зателефонуй мені. Я напишу тобі рекомендаційного листа.

Я кивнула, і Джипсі пішла. На вихідних серйозно замислилася про те, що вона сказала, про повернення контролю над власним життям. Гірше, навіть зі студентською позикою, мені вже не буде. Якщо досить швидко дістану місце асистентки, це значно полегшить справу. Вивчивши розклад занять на сайті, я подумала про те, щоб продовжити працювати в газеті,

оскільки всі мої заняття у коледжі відбувалися ввечері або на вихідних. «Ні, — вирішила я, — треба точно піти з газети». Я мала вирватися звідти. До того ж мені доведеться зосередитися на навчанні.

Наступного тижня я зателефонувала Джипсі й попросила її дати мені більше інформації. Переважна частина інформації була онлайн: телефонні номери, адреси електронної пошти, імена різних людей, але вона знала, як усе влаштовано зсередини, і це було корисно.

У понеділок я зателефонувала до Коледжу бібліотечних та інформаційних досліджень, і мені вислали реєстраційну форму. Я одразу ж її заповнила й повернула, бо боялася, що якщо з цим тягнутиму, то так і не наважуся. Наступного тижня зустрілася з методистом, а ще за тиждень у мене була співбесіда на посаду асистентки.

Я озвучила свої побоювання щодо пошуку роботи в моєму віці одному з викладачів. Він зауважив, що багато бібліотекарів наближаються до мого віку.

— У наступні кілька років багато людей вийде на пенсію, — сказав викладач. — До того ж це одна зі сфер, в якій вік важить менше, ніж досвід та здібності.

Це змусило мене замислитися. Ось вона я, готова почати нову кар'єру у віці, коли більшість людей мого покоління планують вихід на пенсію. Але якщо подумати, то я не могла уявити собі життя без роботи.

Моє перше заняття відбулося в середині серпня. Ми зустрічалися по вечорах п'ятниці та весь день у суботу, і курс закінчився за чотири тижні. У вересні, коли почався осінній семестр, я дістала посаду асистентки в бібліотеці, але в січні вже мала ще одну роботу в конгресійному архіві університету. Я зрозуміла, ким хочу бути, коли виросту, — архіваріусом. Більшість моїх занять стосувалися комп'ютерного управління інформацією. А я хотіла працювати з паперами.

На другому році навчання мій останній курс проходив у Санта-Фе, штат Нью-Мексико, де ми протягом тижня відвідували бібліотеку штату, плеємні бібліотеки та бібліотеки індіанців пуебло. Це було вперше від початку навчання, коли я боролася за щось, чого хотіла, бо методист не вірив, що цей курс виявиться корисним під час пошуків роботи.

Коли я нарешті почала проходити співбесіди, одна з них відбувалася в Університеті штату Нью-Мексико в Лас-Крусес. Південна частина штату дуже відрізняється від північної, але має особливу пустельну красу. Я претендувала на посаду архіваріуса політичних документів, і це була постійна робота. Коли ж пройшла співбесіду, одна з архіваріусів, з якою я працювала, сказала мені:

— Не думала, що тобі вдасться здобути цю роботу, і дуже переживала через те, наскільки це тебе розчарує.

Я знала, що вона мала на увазі. Я щойно отримала диплом магістра, і в мене було менше ніж два роки досвіду на посаді асистентки. А колекція, що становила основу архіву, належала дуже впливовому сенаторові, який пропрацював у сенаті шість термінів. Колекція налічувала понад дві тисячі сто коробок з матеріалами.

Одна з найщасливіших митей мого життя — телефонний дзвінок із пропозицією роботи. У мене були сумніви, так само як і в моєї колеги. Але в серпні того року я переїхала до Лас-Крусес починати свою кар'єру конгресійного архіваріуса й молодшої викладачки. Мені було шістдесят два, і я раділа, наче дитина.

КЕРІ Г. ОСБОРН

## *Я обираю любов*

Ланцюги не збережуть шлюб.  
Стібки, сотні маленьких стібків  
зшивають людей разом  
упродовж років.

*Сімона Синьйоре*

Я часто замислююся над тим, у кого граються сучасні дівчатка? Вони космонавтки, лікарки, провідні науковиці, фінансові директорки? У дитинстві я завжди була медсестрою, ніколи лікаркою. Мій брат майже на два роки молодший за мене, але в іграх саме він був босом, індіанським вождем, поліціантом, тоді як мені перепала роль помічниці, дружини, товаришки. Єдиний акт непокори під час розподілення ролей відбувався, коли ми грали з іншими дітьми. Я наполягала на тому, аби бути напарницею найбільшого розбишаки в нашому районі. Його звали Германом. У нього було руде волосся, веснянки, і йому завжди не вистачало одного чи двох зубів. Він був найбуйнішим, найстрашнішим та найзахопливішим — і я виконувала роль його нареченої.

Граючись у поліціантів і грабіжників з іншими дітьми, я зазвичай відповідала за ув'язнених, була

тюремницею. Доброю тюремницею, тож приносила їм додаткову їжу й пригощала смаколиками, щоб компенсувати Германову грубість. Коли ми грали в ковбоїв та індіанців, мені перепадала роль скво, що була заручена з мужнім вождем. Я отримувала особливі подарунки й мала дозвіл їздити на найшвидшому коні — велосипеді. Коли ж грали в родину, я була дружиною-домогосподаркою в очікуванні чоловіка, який повернеться зі своєї важливої роботи, а смачнюща вечеря із трав чекає його на кухонному столі.

Я ніколи не ставила під сумнів ці ролі. Правду кажучи, мені подобалося виконувати «роль другого плану». Зроду не спадало на думку, що можу бути героїнею, начальницею, капітанкою. Зрештою, я й так впливала над хід ігор, адже давала «вождеві» таємні поради з-за лаштунків. Цього мені було досить.

Я вступила до коледжу наприкінці сімдесятих, вивчала французьку літературу. Читаючи Сімону де Бовуар, зрозуміла, як моя гендерна роль формує мою особистість. Злилася на себе через обмеження, які не лише приймала, а й активно обирала, оскільки була дівчиною. Настав час повернути свою силу. Я підстригла волосся і пофарбувала його в рудий колір. Викинула спідниці зі свого гардероба. Якщо в програмі курсів були жінки-письменниці, то передусім читала їх, а ще обирала жінок-викладачок, а не їхніх численних колег-чоловіків. Я порвала зі своїм хлопцем, який хотів одружитися зі мною, бо відчувала, що надто молода, аби вести сімейне життя. Хоча це виявилось правильним рішенням, воно було ухвалене під хибним враженням, боцїмто сім'я — це в'язниця, і лише самостійна професійна кар'єра може подарувати мені свободу.

Я влаштувалася на чудову роботу й відчула смак життя ділової жінки. Літала по Європі, відвідувала важливі зустрічі, підписувала серйозні договори. Мій

розклад та банківські рахунки заповнювалися дедалі швидше, а от моє серце ставало більш порожнім.

Обставини мого професійного життя та кілька років невдалих побачень нагадали мені про радість, яку можна мати в коханні та шлюбі. Коли я зустріла Роба, це було кохання з першого погляду. Він був колегою і мав попереду велике професійне майбутнє міжнародного рівня. Отже, усупереч поради, яку сама давала багатьом молодим жінкам раніше, я, недовго думаючи, підкорилася.

— Куди підеш ти, туди піду і я! Я гнучка.

І так воно й було. Я не вважала, що чимось жертовую, коли організувала своє життя навколо нього. Натомість відчувала, що історія мого життя ще має бути написана, і була щаслива, що його співрежисером стане Роб. Я була готова виконувати різну роботу в різних місцях. Хотіла бути з чоловіком, якого кохаю, бути коханою і робити все необхідне, щоб допомогти йому бути успішним, а нам — щасливими.

Наше життя перетворилося на захопливу подорож. Ми одружились і разом переїхали з Бельгії до Італії, звідти до США, звідти до Китаю і знову назад до США. Хоча нашими переїздами керувала кар'єра Роба, у кожному новому місці мені вдавалось і знаходити гарну роботу для себе, і створювати оточення, в якому розквітла б наша любов. Тепер, двадцять п'ять років по тому, вийшовши на пенсію й оселившись у Флориді, ми з вдячністю озираємося на чудове життя, яке в нас було, на місця, які бачили, на друзів, яких зустріли, і — понад усе — на незмінне кохання, яке відчуваємо одне до одного.

Довгий час я гадала, що знову радо обрала те, що вважаю роллю другого плану. Але Роб так ніколи не думав. В якусь раптову мить сумніву я сказала йому, що мені не подобається стояти в його тіні. Він подивився на мене з великим подивом і промовив:

— Як ти можеш стояти в моїй тіні? Ти — моє сонце.

Я була вражена цим образом. Усміхнулась. І повільно закивала головою. Роб мав рацію. І він нагадав мені про справжній мотив, що керував моїми виборами в житті. Як сказав Халіл Джібран: «Любов сама вестиме вас, коли визнає вас достойними»<sup>1</sup>.

РІТА БОЗЕЛ

---

<sup>1</sup> Пер. Павла Насади.

## *Смішна ціна за власний спокій*

Задля власного спокою піди  
у відставку з посади генерального  
директора всесвіту.

*Ларрі Айзенберг*

Для мене природно наполегливо працювати. Але, навіть зважаючи на це, знадобилося трохи часу, щоб я стала гарувати наче білка в колесі. Проковтнула наживку, гачок, волосінь та преміальні.

Компанія з оформлення медичних рахунків, де я працюю, найняла мене обробляти їх і за рік підвищила до посади керівниці підрозділу контролю Північно-Східного регіону. Я ніколи не прагла бути найкращою, або найшвидшою, або найуспішнішою працівницею. Моя головна амбіція полягала в тому, щоб просто виконувати завдання від початку й до кінця, не розчаровуючи нікого з керівництва. Я обіцяла успіх, і — Бог свідок — виконувала свою обіцянку.

За перші дванадцять місяців своєї роботи я цілком довела одну річ. Я не мала жодного уявлення про те,

як сказати «ні», коли мене просили взятися за проєкт. Саме ця характеристика зробила мене головною кандидатурою, коли звільнилась одна керівна посада, і я піймала м'яч, щойно його кинули в моєму напрямку.

Щодня я засукувала рукави й бралася за справу, ведучи свою команду до розв'язання проблем, що заважали лікарям швидкої допомоги одержувати виплати від страхових компаній. Виходила на ринг і брала участь у боях, отримуючи за них усілякі винагороди: надбавку до зарплатні, річну премію, гарний офіс та додатковий тиждень відпустки щороку. Це було чудове життя, і я заслужила його своєю працею.

Минуло дев'ять років.

— Коли ти збираєшся закінчувати? — пробурмотів мій чоловік Джо, залізаючи в ліжко й намагаючись умотитися між сплячим собакою та морем паперів.

— За кілька хвилин, — відповіла я.

Моя попередня поведінка давала Джо мало підстав мені вірити. Кінець завжди був за одну чи дві миті. Тоді, побачивши, що Джо заснув, я збирала папери й переходила за кухонний стіл, щоб попрацювати ще кілька годин. Згодом, виснажена, я заповзала в ліжко, знаючи, що за п'ять чи шість годин знову підніметься завіса над цирком стресу, який я називала своєю роботою.

Десь по дорозі, у низці успішних страхових апеляцій, у потоці працівників, які змагалися за місце в моїй команді, та старшого керівництва, яке справді цінувало мої зусилля, мою жагу до життя замінила виснажлива рутина, що позбавила мене і спокою, і задоволення. Коли компанія розширилася, так само розширилась і моя клієнтська база, а з нею обважніли кайдани моєї відповідальності, якими я була прикута до своєї роботи.

Пам'ятаю, що якось уночі я підтягла ковдру до підборіддя і прошепотіла: «Боже, будь ласка, допоможи мені знайти шлях до спокою та щастя».

Наступного ранку, їдучи до офісу, я розмірковувала над тим, скільки потрібно часу, щоб набратися духу й звільнитися. Звільнення означатиме кінець цьому божевіллю, і Джо закликав мене зробити це щодня.

— Просто зроби це, Енні. Звільнися. Ми проживемо, і ти знайдеш іншу роботу. Ти прямуєш до прірви.

Звільнитися, звільнитися, звільнитися! Але не зараз, я ж ще маю підготувати презентацію для клієнта, а ще конференц-дзвінок, на якому маю бути за годину. Пізніше, пізніше, пізніше!

Тоді на екрані мого комп'ютера вигулькнуло сповіщення про нову електронну пошту, і мою увагу привернула фраза «звільнилася посада». Коли я відкрила листа, слова «адміністративний асистент для старшого віцепрезидента» сяяли, наче неонтова вивіска. «Та ні, — подумала я. — Вони сприймуть мене за божевільну: хто в здоровому глузді перейде з керівної посади на посаду секретарки?»

Мій інтерес до посади не вщух і тоді, коли я повернулася ввечері додому. Я мала десять років досвіду як виконавчий секретар ще до того, як прийшла до компанії. Вони цього не знали, але я знала — і знала, як мені подобалася ця робота.

Наступного ранку я набралася мужності й сказала своєму начальникові, що вирішила переходити на нову посаду.

— Твоя зарплатня буде істотно урізана, ти втратиш премії, не кажучи вже про те, що просто збожеволієш від нудьги, — мовив він. — Ти — лідер, Енмарі, не послідовник. По-твоєму, в цьому є хоч якийсь сенс?

— Ну, — відповіла я, — гадаю, з вашої точки зору в цьому немає жодного сенсу, але, якщо дивитися з мого боку, у мене небагато варіантів. Я можу звільнитися і піти з компанії або можу поставитися до посади секретаря як до можливості й скористатися нею. Якщо мені не підійде, звільнюсь і знайду щось інше.

— Ти божевільна.

— Ще ні, — мовила я. — Але якщо ще хоч трохи пропрацюю на своєму місці, то певно збожеволю.

Треба сказати, що керівник відділу кадрів теж був вражений, проте, зважаючи на бюджет, важко відмовити комусь, хто просить урізати йому зарплатню і зменшити його пільги. Це досить оригінально: таке не щодня побачиш.

На новій посаді я могла застосувати навички, які опанувала за дев'ять років роботи в компанії, та практичні знання про кожен її операційний відділ. Хоча я попросила про зарплатню, яку вважала обґрунтованою, втрата премій та зменшення окладу скоротили мій дохід на двадцять відсотків (вже мовчу про скорочену відпустку). Навіть сама почала думати, що зїхала з глузду.

В останній день, зачиняючи двері свого офісу і майже не шкодуючи за тим, що йду з керівної посади, я все ж таки з тривогою подумала, що роблю помилку, переходячи на роботу, яка здається пониженням. Однак наприкінці свого першого робочого дня на новій посаді я вже точно знала, що моє рішення було правильним.

Жоден кабінет, підлеглі, зарплатня чи преміальні не зможуть замінити нове відчуття бажання йти на роботу, що охоплює мене щоранку. Завдання, які я виконую, та обов'язки, що покладені на мене, допомагають злагодженій роботі відділу, в якому я працюю, та зокрема одному віцепрезиденту. Йдучи щовечора з роботи, я не беру з собою нічого, крім бажання повернутися назад завтра, знаючи, що мене поважають і цінують мій внесок у загальну справу.

Мій чоловік завжди каже мені, що неможливо оцінити душевний спокій, а от адвокати з розлучень досить дорогі. Здається, я знайшла шлях до спокою дуже вчасно!

ЕНМАРІ Б. ТЕЙТ

## *Чим ти займаєшся?*

Життя кожної людини — це щоденник, в якому вона збирається писати одну історію, а пише іншу.

*Джеймс Метью Баррі*

— Гадаємо, у неї знову пневмонія, вам потрібно її забрати, — сказала мені вихователька дитсадка.

— Вже їду, — мовила я і повернулася до екрана комп'ютера. Звідти на мене дивилася незавершена торгова пропозиція, яку я готувала для наступного подання. Моя перша думка була: «Ну і як я тепер устигну вчасно закінчити пропозицію?»

Я сіла в машину, і по моєму обличчю почали котитися сльози, коли я зрозуміла, наскільки це було неправильно думати так. Моя вісімнадцятимісячна донька знову захворіла й потребувала мене. Це вже вдруге вона занедужала на пневмонію за останні два місяці, після шести місяців вушної інфекції, високої температури та постійного кашлю. Донька була хвора, їй була потрібна мама. Як я могла думати про щось, окрім неї? Я почала плакати того дня і майже не зупинялася наступні два тижні. Скоро зрозуміла, що цей маленький

зрив стався внаслідок поєднання післяпологової депресії, переживань за дитину та відчуття провини через роботу. Навіть тоді частина мене знала, що я неодмінно маю відмовитися від роботи, яку любила.

Наш сімейний лікар порадив узяти коротку відпустку на роботі, яка дала б мені змогу відновити сили й допомогти Зої одужати від пневмонії. За кілька тижнів пульмонолог Зої оглянув її легені й сказав, що вона йде на поправку, але легені зазнали ушкоджень, і найкращі шанси на одужання дитина матиме, якщо триматиметься подалі від мікробів. Це означало, що донька мала залишитися вдома. Мені було зрозуміло, що слід зробити. Ми з чоловіком обговорили варіанти, переглянули наші фінанси, і я покинула роботу.

Я почувалася так, наче йду над прірвою. Не знала, ким є без своєї роботи. Вона була значною частиною мене протягом двадцяти років, перш ніж у нашій родині з'явилася дитина. Ким я була без викликів, адреналіну, стосунків, мети? Здавалося, відповідь проста: я була мамою Зої, та мені це нагадувало намагання просунути квадратний кілок у круглий отвір. Моя депресія прогресувала. Я плакала щодня, але донька одужувала й розквітала вдома зі мною.

Я не могла знайти собі місця. Мої друзі з роботи не знали, як сприймати мене в ролі матусі-домогосподарки. Почали спілкуватися зі мною по-іншому: припинили цікавитися моїми ідеями щодо бізнес-сценаріїв. І мені здавалося, що вони більше не поважають мою думку. Я спробувала відвідувати групи для мам, але там говорили лише про дітей, підгузки та найкращі магазини, де можна купити їжу. Мені хотілося відвертої розмови, напружених дебатів, чогось, що підтримає мій рівень адреналіну. Я перестала отримувати те, чого потребувала.

Я любила свою донечку. Саме її існування було дивом. Але мене виховали з думкою про те, що жінка

може зробити будь-що, і я хотіла якраз такого життя. Проблема полягала в тому, щоб знайти шлях, яким можна було б отримати те, чого я хотіла для себе, і водночас дати родині те, чого потребувала вона. Через кілька місяців терапії та вживання ліків поступово почало проявлятися моє нове життя. Я зрозуміла, що була чимось більшим, ніж моя кар'єра.

Я стала запитувати себе, чим би займалась, якби гроші не мали значення, і відповідала: піклувалася б про свою родину, писала, мандрувала, допомагала б тим, хто цього потребує, проводила б час із людьми, яких любила. Я почала переглядати щоденники, які завжди вела, особливо у важкі часи. Заходилася формувати їх у рукописи. Написала кілька оповідань і вперше відправила одне з них видавцеві.

Протягом двох років я писала, займалася волонтерською діяльністю для своєї громади та благодійних організацій, що якимось чином торкалися мого життя. У мене з'явилася друга дитина. Одного дня я отримала від колишнього колеги запрошення взяти участь у проєкті. Він тривав кілька тижнів. Я віддала своїх дітей до дитячого садка й почувалася дуже енергійною. Моїм дітям сподобалося гратися з іншими дітьми в садочку, а мій чоловік знову побачив усмішку на обличчі своєї дружини та вогонь в її очах.

Сьогодні я досі намагаюся досягти рівноваги, як намагається кожен з нас, але в мене вже виходить краще. Я піклуюся про свою родину. Відводжу доньку до школи, і я вдома, щоб допомогти їй з домашніми завданнями після уроків. Я вдома зі своїми дітьми, якщо вони хворі, і зовсім не відчуваю провини через роботу, на яку не можу потрапити. Мої стосунки з друзями змінилися. Деякі прилаштувалися, деякі пішли, і я знайшла нових друзів, які поділяють зі мною багато моїх поглядів та інтересів. Окрім того, допомагаю у школі своєї доньки, а ще співпрацюю

з кількома благодійними організаціями. Ми з чоловіком щотижня влаштовуємо вечір-побачення і подорожуємо за змоги. Найдивовижніше, що одну-єдину історію, яку я колись надсилала, опубліковано. Ви можете знайти її у збірці «Курячий бульйон для душі. Сум та зцілення». Я продовжую писати й надсилати рукописи на розгляд у видавництва.

Перш ніж я пішла з роботи, люди питали мене, чим тепер займаюсь, і я відповідала: «Керую відділом продажів та маркетингу для маленької компанії з виробництва програмного забезпечення». Коли я вперше залишилася вдома із Зої, то стала відповідати: «Досі працювала в компанії з виробництва програмного забезпечення, але зараз моя донька захворіла, і я вдома, стежу за тим, щоб вона одужала». Тепер моя відповідь звучить так: «Я займаюся багатьма речами: піклуюся про своїх дітей, люблю подорожувати, я волонтерка, бізнес-консультантка, дружина, донька, сестра, подруга. Я люблю писати... Мені продовжувати далі?»

Ось що я дізналася: те, чим я займаюся, більше за посаду на моїй візитівці. На моєму надгробку не напишуть, якою діловою людиною я була, але напишуть про те, як прожила своє життя. Дуже хочу, щоб там було написано: «Вона прожила його повністю». І саме так я намагаюся проводити свої дні.

ШЕРІ ГЕММОН ДЮЛІНГ

## *Доріс до змін*

Знайди роботу, яку любиш, і отримаєш п'ять днів до кожного тижня.

*Г. Джексон Браун*

На мій сороковий день народження донька подарувала мені порожню скляну банку, на якій написала — «Щастя».

— Коли знайдеш те, що робить тебе щасливим, можеш покласти сюди, аби не загубити.

Подарунок гарно описував значну частину мого життя: пошук щастя. Я точно був щасливим у дитинстві. Не можу сказати, скільки разів повертався думками до своїх дитячих ігор. Я так багато згадував дитинство, що дружина навіть назвала мене Пітером Пенном. У молодості теж було весело: мені подобалося працювати в продуктовому магазині, виставляти продукти на вітрині, допомагати відвідувачам обирати найстиглиші фрукти та овочі. Це було легко, і мені подобалося спілкуватися з людьми, яким я допомагав. Якби справжній світ мене не покликав, я працював би там вічно.

Але коли я став дорослим, то виявилось, що всі навколо мене знайшли своє правильне життя, а головне,

відшукали щастя у ньому. Мені завжди здавалося, що я й досі шукаю. Я почав працювати в банківській сфері, щоб підтримати свою родину, але щасливими мене робили мої дві маленькі доньки. Однак, коли вони почали дорослішати, я почувався самотнім і неприкаяним знову. Моя робота та довгі поїздки до офісу бачилися абсурдними. Перекладання паперів та дотримання дедлайнів без спілкування з клієнтами видавалися марними. Я повертався додому, а дівчата були у своїх друзів, або на тренуванні, або на репетиції. А я не міг цього побачити, бо мене там не було.

Думки про роботу забирали дедалі більше мого вільного часу. Банківська сфера — жорстока, і протягом років різноманітні злиття та поглинання завжди ставили під загрозу мою роботу, а часом і позбавляли її мене.

— Просто залиш роботу на роботі, — радила мені дружина. — Приходь додому, знайди щось, що робить тебе щасливим, і занурюйся в це.

Їй легко казати. Вона знаходить щастя у всьому: у читанні, садівництві, розмовах, готуванні їжі. Правду кажучи, є мало речей, що не приносять їй щастя, звісно, окрім спостереження за нещасним мною, який тиняється будинком.

Коли дівчата виїхали з дому, нове банківське поглинання відправило мене подальше від стресів Нью-Йорка до тихенького містечка на Півдні. Попервах ми вважали це подарунком долі. І так воно й було. Я та моя дружина тепер були ближче до місця, де мешкали наші доньки. Мені потрібно було менше часу, щоб дістатися на роботу. І впродовж кількох тижнів я був щасливим.

Але пригнічене відчуття повернулося, і моя дружина з розпачем заявила:

— Допоки ти працюєш, ти ніколи не будеш щасливим, Пітере Пен!

Лихо, без якого немає добра, зачинило офіс, і компанія запропонувала мені повернутися назад у Нью-Йорк. Моя дружина була нажахана тим, що я можу прийняти пропозицію, і налякана тим, що може трапитись, якщо я цього не зроблю. Ми обґрунтовано все зважили й вирішили, що нам більше не потрібно багато грошей. За будинок майже все виплачено, наші доньки жили самостійно. Ми могли погодитися на скромну зарплату, страховку та близькість до наших доньок.

Я відмовився від пропозиції компанії.

Мені подобалися перші місяці безробіття. Я мав усе, що, як мені здавалось, хочу. Відремонтував усе, що було потрібно, у будинку. Підрізав дерева. У підвалі, всюди, де ми зберігали речі, зробив вбудовані полиці. Монтаж стельових плінтусів, установлення вбудованих ламп... Я робив усе й більше.

Однак, коли рівень адреналіну зменшився, маленьке зернятко тривоги проросло в моїй душі. Чому мені не телефонують ті, кому я надсилав своє резюме? Мені було відомо, що економіка переживала не найкращі часи, але я очікував, що вже матиму бодай кілька співбесід.

— Уся робота в Нью-Йорку, — зітхнула дружина якось увечері.

— Туди нізащо не повернуся, — наполіг я.

Моя дружина все розуміла й була рада цьому рішення, але почала хвилюватися. Вона уважно пильнувала за нашою чековою книжкою. Стала заощаджувати в продуктовому магазині, купувала речі його власного виробництва й відмовилася від улюблених штучок.

Минуло два роки. Правду кажучи, хоча моя дружина ніколи цього й не визнала б, я був певен, про що вона думає: їй кортіло знати, чи почувався я нарешті щасливим тепер, коли не мав роботи, що була мені

ненависна. Бачив на її обличчі гнів, який зростав щодня, коли вона їхала на роботу й дивилася, як я сідав на диван і переглядав передачі по телевізору та сьорбав каву. Мені хотілося сказати їй, що радість такого життя минула буквально за кілька місяців. Що я продовжував ремонтувати наш дім, просто щоб чимось зайнятися. Що тепер почувався нікому не потрібним і старим. У мене закінчилися перспективи роботи й проекти з поліпшення будинку, і дні почали зливатися в один.

Я хотів працювати.

Я хотів бути щасливим.

Знадобилося два роки для перероблення резюме, семінарів із пошуку роботи, обладійливих співбесід, які з тієї чи іншої причини просто «не дали плодів». Мої супровідні листи були млявими. Я зрозумів, що рушієм, який допоміг мені просуватися на попередній роботі, було моє бажання забезпечувати родину. Тепер усі були забезпечені. Осяяння трапилося зі мною, коли я збагнув, уперше від часів дитинства, що можу піклуватися про СЕБЕ.

Одного дня за сніданком дружина глянула на мене з-поза чашки кави.

— Знаєш, — мовила вона, — коли ми були молодші, ти завжди казав, що твоєю улюбленою роботою був продуктовий магазин, де ти розкладав продукти. А ще кілька разів згадував, що якби не гроші, то ця робота зробила б тебе щасливим. Пам'ятаєш?

Я всміхнувся.

— Звичайно, пам'ятаю. Я досі бачу листя латуку, ті блискучі яблука. Досі пам'ятаю вагу дині, яка так і просить, щоб її нарізали й скуштували, пам'ятаю, який на дотик помідор, що досягне до вечері. Допомогати людям, замість перекладати папери...

Моя дружина всміхнулася. Це була щаслива усмішка, усмішка, якої я не бачив кілька років.

— Чому ти про це згадала? — запитав я.

— Я дізналася, що в сусідньому містечку відкривають новий супермаркет. От і подумала... ну... — сказала вона, намагаючись не бути надто прямолінійною. — Я прочитала оголошення, що шукають начальника відділу свіжих продуктів... Просто подумала...

Але вона не встигла договорити. Я вже взяв супровідний лист і резюме з кухонного столу й сказав:

— Я надіслав їх три тижні тому. Уже пройшов телефонну співбесіду з менеджером магазину, і він повідомив, що в них є кілька посад, на які мене хотіли б запросити. Наступна співбесіда у вівторок.

Через кілька тижнів, радісно працюючи на новій роботі, я подивився на банку «щастя» у своїй шафі. Тепер вона була наповнена моїми улюбленими спогадами про моє життя — від народження наших дочок до їхніх випускних та весіль.

Може, я його був утратив, але знайшов знову. «Любов родини, — думаю я щовечора перед сном. — Ось у чому завжди було моє щастя».

А ще в помідорах.

МАРТІН ВОЛТЕРС

## *Мій таємний роман*

Ти маєш безліч виборів. Якщо підйом з ліжка для тебе кошмар, якщо щодня ти набурмосений, тоді спробуй обрати щось інше.

*Стівен Д. Вудгал*

Колега, який сидів позаду мене, збирався одружитися. Він гордо прикріпив фото із заручин до стіни свого офісного бокса. Потім глянув на мене й поділився спостереженням:

— Ти помічала, що те, чим люди прикрашають своє робоче місце, є відображенням речей, про які вони піклуються найбільше?

Мені враз стало зрозуміло, що мій офісний бокс був єдиним у компанії, де не висіли фото милих дітей або інших коханих осіб. Правду кажучи, я не прикріпила жодної родинної світлини. У мене на стіні висів колаж із листівок з видами міст, куди мені кортіло поїхати, і тих, де я вже побувала. Спонтелічена різницею в оформленні наших боксів, я запитала колегу, що говорить мій куток про мене. Він буденно відповів:

— Ти хочеш утекти.

Як могло статися так, що знайомий з роботи знає мене краще, ніж я сама знала себе? Це мало б спонукати мене до роздумів, принаймні хоч трохи. Не розумію, чому я не завважила сигналу, але в той час займалася переважно тим, що не помічала очевидного. Зрештою, я ретельно розробила кожен аспект свого життя — від міста, в якому жила, до компанії, в якій працювала. Я активно будувала кар'єру в рекламі. Вступила на магістерську програму з дизайну та закінчила її з найкращими оцінками в групі, а все задля того, щоб утілити мрію працювати на велику рекламну агенцію і жити в місті, де все відбувається у швидкому ритмі. Та, маючи усе це, я не була щасливою.

Я не знала, що більшість людей у світі не засинають у сльозах, як це робила я. Насправді сльози проникли навіть до мого робочого місця. Я вважала, що це нормально: плакати в туалеті. Той факт, що протягом трьох років я жила у п'яти різних містах, не здавався мені дивним. Не видавалося дивним і те, що всі, кого я знала, складали списки бажаних весільних подарунків або обирали фарбу для будинку, тоді як я дужче цікавилася тим, щоб отримати більше штампів у своєму паспорті. Мені ніколи не спадало на думку, що моє справжнє щастя чекало на мене деінде.

Після того як колега розкрив мені очі, я вирішила дізнатися, чому хотіла втекти й чому була сама, без кохання, коли всі інші планували весілля чи заводили дітей. Я зрозуміла, що, напевно, є щось у цьому коханні й що мені треба дати йому шанс. І от я наважилася, щоб запросити себе на побачення.

Перша зустріч була простою. Я взяла каву та ноутбук. За кілька секунд, які знадобилися, щоб надрукувати перше речення, я вже знала. Подібно до інших романів, що змінюють життя, мені хотілося проводити кожну мить, коли не сплю, з об'єктом моєї любові. Протягом чотирьох років я не брала лікарняних чи

відпусток, але раптом узяла лікарняний, щоб провести весь день із моїм новим коханням — з собою-письменницею.

Я знайшла своє захоплення. Настав час заявити про своє кохання світу, тому я взяла письменство в медовий місяць. Ми приїхали в найбільш романтичне місто на планеті, у Париж. Я провела два чудові тижні в цьому медовому місяці, наповнюючи їх дослідженням, радістю та захватом. Писала щодня.

У пориві я надіслала кілька своїх блогів про подорожі до редакторів та видавців. За кілька місяців отримала листа від редактора:

«Вітаю, ваша історія потрапить до нашої майбутньої книжки».

Я ледь устигла дочитати листа, як у мене підкосилися коліна. Я впала на підлогу! Уперше в житті я плакала від надзвичайного щастя. У кінці темного тунелю було світло. Я буду авторкою, яка має публікацію. Я не знала, що це моя мрія, аж поки моє серце не заспівало.

Я зрозуміла, що маю зробити: для мене настав час покінчити з рекламою. Подібно до виходу з інших серйозних ситуацій, я була налякана. Переживала через те, як знайти гроші, щоб сплатити свої рахунки, і де житиму як письменниця, що пише про подорожі. Тому я залишилася там, де була, нещасна та пригнічена. Однак мені пощастило: мене скоротили, і я отримала пристойну вихідну допомогу, яка надихнула на те, щоб почати нову кар'єру й подорожувати світом.

ШЕНОН КАЙЗЕР

## Останнє слово

*Примітка редактора: Енджела Сеєрс померла 15 липня 2011 року, коли ця книжка готувалася до друку. На той час вона відредагувала оповідання «Мое одкровення», що вперше з'явилося в цій книжці, і була в захваті від того, що його опублікують.*

*Енджі прожила на пів року більше, ніж прогнозували лікарі, була активною і залученою аж до самого кінця. Вона залишила останнього листа, який батьки знайшли після її смерті. Це був надзвичайний подарунок для її родини, друзів та шанувальників.*

*Нам пощастило, що Енджі була в нашій команді авторів, і для нас честь опублікувати її останній лист. Енджі втілювала дух «щастя» до самого кінця, завжди шукала гарний бік, завжди була вдячна, завжди мислила позитивно.*

Любі мої друзі й рідні!

Не можу сказати, скільки разів писала цього листа у своїй голові та в серці. Я хочу й відчуваю, що маю залишити вам якусь велику мудрість і розповісти різні великі та дивовижні речі. Також хочу вас заспокоїти, що все буде гаразд. І так воно й буде. Просто ви цього ще не знаєте.

І хоча я й прагну витерти кожную вашу сльозу, повернутися і обійняти вас востаннє, але не можу. Мені шкода. Шкода залишати вас. Я не позбавлятиму вас ваших сліз. Не зараз. Зрештою, я теж плакала б, відчувала б біль і лила сльози через вас, якби обставини були іншими. Ні, я занадто добре розумію, як час і життя впливають на людей у мить найглибшого суму. Тому хочу, щоб ви плакали, відчували біль, кричали, якщо вам потрібно.

Але я не хочу, щоб ви плакали вічно. Хочу, щоб ви повернулися, коли будете готові, до свого життя і вхопилися за нього що є сили. Хочу, щоб пам'ятали, принаймні заради мене, що життя триває і що ви є дорогоцінною його частиною. Мені легше від того факту, що, хоча я й піду, всі ви залишитеся, і таким чином я завжди продовжуватиму жити у ваших спогадах та серцях.

Я з вами, коли ви дихаєте солодким весняним повітрям. Я — крапля дощу, що вдарилась у ваше вікно. Щоразу, коли думатимете про мене, згадуватимете, як я жила, — я буду з вами. Тримайте мене та спогади про мене близько до своїх сердець. Однак ніколи не забувайте жити, сміятись і рухатися далі. Сумуйте за мною ніжно та глибоко, але тоді осушіть свої сльози, глибоко вдихніть і *живіть*. Живіть, *плекайте й любіть*.

Я уявляю, що, коли цей лист читатимуть, я буду вже в Раю. Можливо, це лише моя уява, але я теліпаю ногами, так, *ногами*, сидячи на хмаринці, дивлячись

на вас. Мені шкода ваших сліз, шкода, що я залишила вас. Але я сиджу там у білому й пам'ятаю, що кожна хмаринка має білий бік, і моя хмаринка також.

Цей мій образ є дуже чітким. Це здорова я. Це гарний бік. Та я, що сидить на хмаринці, не лише має дві ноги, вона ще й худа, у неї біляве волосся та рожеві щічки — викапане здоров'я.

Я здорова в цьому новому тілі, більше не прикута до тіла, яке було виснажене настільки, що важко повірити. Іронія в тому, що Енджі на хмаринці — це відповідь на всі молитви, які проголошували за мене протягом останніх п'яти років. Ми молилися про зцілення знову й знову, і я зцілилася! Бог подарував мені здоров'я на Своїх умовах, у Свій час, у Свій спосіб. Можливо, Він не відповів на наші молитви так, як ми сподівались або хотіли. Але й досі не можу заперечити той факт, що зараз, коли ви читаете цей лист, я здорова. Зі мною все гаразд.

Можливо, ви дивуєтесь, як я можу постійно бути такою оптимісткою. Люди часто в мене про це питають. Я оптимістка не весь час. У мене бувають темні дні. Але, розумієте, мені надзвичайно пощастило з усім іншим. У мене чудова родина, неймовірні друзі й віра в Бога, що більша за мій рак. Оптимізм і точка зору — це майже те саме.

Інколи життя вимагає нової точки зору, і, щоб бути оптимістом, ви маєте навчитися бачити щось добре в будь-якій ситуації. Зараз я обираю бачити себе як абсолютно здорову людину. Але коли про це подумаю, то можу забути цілу купу скарг на те, що в мене болить, страхів про те, що й де в мене збільшується, та мільйон неперервних скарг, які якимось чином проїдають собі шлях у мої думки.

Гадаю, що віра в найкраще є одним-єдиним способом, який дає мені змогу витримувати цю подорож. Це один-єдиний спосіб, за допомогою якого я зможу

піти. Один-єдиний спосіб, за допомогою якого можу  
впоратися з викликами життя, — це вірити всім серцем,  
що смерть принесе мені спокій та щастя, яких я завжди  
прагла. Мене заспокоює те, що, зрештою, я не буду  
ув'язнена у своєму тілі. Сподіваюся всім своїм серцем,  
що це заспокоює і вас. Моє серце й душа тепер вільні,  
і саме *це* і є те диво, якого ми так довго хотіли.

З ЛЮБОВ'Ю НАВІКИ  
ЕНДЖІ

# ДЯКУЄМО!

Ми щиро дякуємо всім нашим співавторам. Дуже добре знаємо, що ви вклали душу й серце в тисячі історій та поезій, якими поділилися з нами і, що найважливіше, одне з одним. Ми цінуємо вашу готовність відкрити свої життя читачам «Курячого бульйону для душі» й поділитися власним досвідом, хоч яким болючим чи особистим, щоб допомогти іншим людям. Коли я читала й редагувала ці історії, то відчувала справжнє натхнення, захват від того, який потенціал має ця книжка, як вона здатна змінити людські долі. Я вражена, як глибоко ви занурилися в себе та вашим щирим прагненням поділитися тим, що ви про себе дізналися.

Ми можемо опублікувати лише невеликий відсоток історій, які отримали, але прочитали кожную з них, і навіть ті історії, що не ввійшли до цієї книжки, вразили нас і вплинули на остаточний варіант рукопису. Наша асистентка видавця Детт Корона прочитала майже всі подані тексти, і їй навіть прийшла на допомогу редакторка Крістіана Глевін, бо ваших історій так багато!

Детт працювала з усіма авторами, узгоджувала з ними наші правки та епіграфи, які ми ретельно обирали для початку кожної історії. Крістіана Глевін та її колеги-редакторки Барбара Ло-Монако й Меделін Клепс виконували свою звичайну роботу — майстерно вичитували тексти й стежили, щоб книжка вчасно потрапила до друкарні.

Ми особливо вдячні креативному директорові й керівникові цього проекту Браюну Тейлору із «Рнеума

Books» за його видатне бачення нашої обкладинки та загального оформлення книжки. Нарешті, нічого із цього не було б можливим без ділового та креативного лідерства нашого виконавчого директора Білла Руани та нашого президента Боба Джейкобса.

ЕМІ НЬЮМАРК

# ПОЛІПШУЄМО ВАШЕ ЖИТТЯ ЩОДНЯ

Реальні люди, які діляться реальними історіями вісімнадцять років. Нині серія «Курячий бульйон для душі» вже вийшла за межі книгарень і стала світовим лідером із поліпшення життя. Завдяки книжкам, фільмам, DVD-дискам, онлайн-ресурсам та іншим партнерським кампаніям, ми даємо надію, мужність, натхнення та любов сотням мільйонів людей по всьому світу. Авторитетні читачі «Курячого бульйону для душі» належать до унікального всесвітнього товариства, члени якого діляться порадами та знаннями, а також підтримують, спрямовують і підбадьорюють одне одного.

Історії з «Курячого бульйону для душі» перекладені більш ніж сорока мовами, і їх можна знайти в понад ста країнах світу. Мільйони людей щодня читають ці історії у книжках, журналах, газетах чи в інтернеті. За їхньою допомогою ми ділимося своїм життєвим досвідом і пропонуємо надію, підтримку та натхнення одне одному. Історії мандрують від людини до людини, від країни до країни, поліпшуючи життя повсюди.

Популярне видання

КЕНФІЛД Джек, ГАНСЕН Марк Віктор, НЬЮМАРК Емі

**Курячий бульйон для душі.**

**Знайди своє щастя**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *О. В. Приходченко*  
Редактор *С. В. Півень*  
Художній редактор *В. О. Трубчанінов*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. В. Ушкалова*

Підписано до друку 05.10.2020.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Bookman Old Style». Ум. друк. арк. 22,68.  
Наклад 2500 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано у АТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»  
61052, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.  
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

Джеск Марк Віктор Емі  
Кенфілд Гансен Ньюмарк

Chicken Soup  
for the Soul.

# Курячий Суп для душі

101 найкраща  
історія



душу та змінюють життя

Джек  
Кенфілд

Марк Віктор  
Гансен

Емі  
Ньюмарк

Chicken Soup  
for the Soul.

# Курачий бульйон

для душі  
Думай  
позитивно



Як думки змінюють життя

Емі  
Ньюмарк

Chicken Soup  
for the Soul.

# Курачий бульйон

для душі  
Знайди свою  
внутрішню силу

Понад  
500 000 000  
проданих книг

101 історія про життєву стійкість, позитивні думки  
та подолання труднощів