

Chicken Soup
for the Soul.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!

101 история
со счастливым
концом

**БОЛЕЕ
500 000 000
ПРОДАННЫХ
КНИГ**

ДЖЕК КЭНФИЛД, МАРК ВИКТОР ХАНСЕН, ЭМИ НЬЮМАРК
ПРЕДИСЛОВИЕ ДЕБОРЫ НОРВИЛЬ

Chicken Soup
for the Soul.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!

101 история
со счастливым
концом

**БОЛЕЕ
500 000 000
ПРОДАННЫХ
КНИГ**

ДЖЕК КЭНФИЛД, МАРК ВИКТОР ХАНСЕН, ЭМИ НЬЮМАРК
ПРЕДИСЛОВИЕ ДЕБОРЫ НОРВИЛЬ

**Джек Кэнфилд, Марк Виктор
Хансен, Эми Ньюмарк**

**Куриный бульон для души. Все
будет хорошо! 101 история со
счастливым концом**

© Мамедьяров З.А., перевод на русский язык, 2016

© ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

Предисловие

Измените свое отношение к миру – и вы измените мир.

Норман Винсент Пил

*Не могу припомнить, когда я впервые прочитала эти слова. «Измените свое отношение к миру – и вы измените мир». Фраза довольно проста, но ее силу сложно переоценить. Для меня она стала своеобразным жизненным девизом. *Измените свое отношение к миру – и вы измените мир.* Когда мне нелегко, когда одно разочарование следует за другим и я никак не могу достигнуть цели, я про себя повторяю эти слова и делаю сознательную, практически физическую попытку изменить курс, пересмотреть ситуацию и повести свой маленький корабль в новом, более *позитивном* направлении.*

Несколько дней назад я выступала перед группой женщин, работающих в финансовой сфере, и одна из них спросила меня, чему я обязана своей длинной телевизионной карьерой. Этот вопрос заставил меня на минуту задуматься. На телевидении мне очень повезло. Я начала работать на канале CBS в Атланте, еще учась в университете. Когда мне было всего лишь девятнадцать лет, я в прямом эфире взяла интервью у тогдашнего президента Джимми Картера. (Не знаю, что впечатлило меня больше: само интервью или то, что после него закрепленный за Белым домом корреспондент ABC Сэм Дональдсон спросил меня, что сказал президент! В тот момент меня можно было пристрелить и похоронить под камнем с надписью: «Она скончалась счастливой».)

Даже когда в моей карьере происходили непредвиденные и неприятные повороты, я каким-то образом умудрялась встать на ноги, взять себя в руки и начать все заново. Но в чем секрет моей долгой и по-прежнему успешной карьеры? Обдумывая свой ответ, я поняла, что мне на руку играли три качества – и развить их, к счастью, может каждый. Я невероятно **работоспособна**, безумно **любопытна** и (порой) умею **находить плюсы** в любой ситуации. Мы все способны упорно трудиться, задерживаться на работе и прилагать немного больше усилий, чтобы справиться с задачей. Вопреки старинной присказке, за любопытство никому нос не отрывают.

Узнавать новое, изучать темы, в которых мы ничего не смыслим, – вот что дает жизни вкус. Но что насчет плюсов? Как их найти, когда ты потерял работу, узнал о страшном диагнозе или потерпел неудачу в личной жизни?

Думаю, я научилась находить в плохом хорошее, чтобы справляться с жизненными неурядицами. Когда я была маленькой, моя мама страдала хронической болезнью. Помню, после уроков другие дети, замечая на парковке машины своих матерей, жаловались, что им не удалось вдоволь наиграться на площадке, потому что «за ними уже приехали». Я же приходила в восторг, когда видела среди машин наш семейный универсал. Это означало, что у мамы «хороший день». Когда она умерла (мне было уже двадцать), я смогла порадоваться, что ей больше не больно.

Начав свою телевизионную карьеру еще до выпуска из Университета Джорджии, я столкнулась с множеством скептиков. Как ответить женщине, которая говорит: «Тебе здесь не место, ты забираешь работу у квалифицированного сотрудника»? Мне не забыть этот разговор, произошедший возле торговых автоматов на пятом канале. Я пробормотала что-то вроде: «Начальник дал мне шанс, и я надеюсь оправдать его доверие». Я также решила использовать свой шанс по полной. Как знать, вдруг начальник решил бы, что эта женщина-репортер права?

Позже, когда моя карьера все же *пошла* под откос, я обнаружила, что не могу контролировать все, что происходит в моей жизни, но *могу* контролировать, как это на меня влияет. Древнегреческий философ Эпиктет довольно изящно сказал: «Не проси, чтобы происходящее в мире случалось по твоей воле, желай, чтобы все было так, как происходит, но тебя бы это не заботило». Должна признаться, я сделала это открытие только после того, как на некоторое время погрузилась в депрессию и жалость к себе.

Это непросто. Сколько раз вам отказывали после собеседования? Разве вы не чувствовали удара под дых, когда упускали свой шанс, а зеленый свет давали человеку, который даже не подходил на должность? Может, вам пришлось столкнуться с проблемами со здоровьем? Это несправедливо! Знаю, я и сама такое чувствовала. Это *действительно* несправедливо. Но вот в чем загвоздка: я родила троих детей, но ни разу в палате не оказывалось человека, который бы взглянул на новорожденного и сказал: «Малыш, теперь все будет справедливо». Жизнь устроена иначе.

Позитивное отношение к жизни приносит ощутимые преимущества. Это доказано наукой!

Есть люди, которым словно все нипочем. Точно так же как люди,

которые могут пройти по поляне, заросшей ядовитым плющом, и ничего не почувствовать, и люди, которые принимают удары судьбы, но не ломаются под ними. Я не из таких. Стоит охраннику не пустить меня в клуб, как мне тут же хочется забиться в угол и зареветь, гадая, чем я ему не угодила. И в то же время я понимаю, что нет никакого смысла с головой окунаться в море жалости к себе. Чем лучше я противостою соблазну отдаться на волю тоски, печали или стресса, тем успешнее становлюсь и в личной, и в профессиональной жизни.

Правда ли это или всего лишь вымысел? Последние несколько лет я изучала ценности благодарности, уважения, выносливости и веры. Почему некоторые люди более выносливы? Как некоторым удается не обращать внимания на невзгоды, которые скатываются с них как с гуся вода? Почему некоторые кажутся *сильнее* других? Ответ кроется в главном послании этой книги: *мыслите позитивно*. Новейшие научные исследования доказали, что позитивное отношение к жизни действительно приносит ощутимые преимущества. Благодарные, позитивные люди умеют наслаждаться жизнью и помнить о хорошем. Люди, которые регулярно вспоминают о приятном, демонстрируют большую выносливость даже в самых сложных обстоятельствах. Люди, которые запоминают «все хорошее», что с ними случается, реже страдают от болезней, ведут более активный образ жизни, работают эффективнее – и пользуются большим уважением среди окружающих. Это доказано наукой!

Более того, люди, которые умеют «делать акцент на позитиве», умнее остальных и лучше устанавливают когнитивные связи. Они быстрее и правильнее решают проблемы. Дети, которые вспоминают о хорошем, лучше других сдают экзамены.

Но как тут вспомнить о хорошем, когда дела не очень? Сейчас многим нелегко. После падения финансовых рынков многие потеряли работу и сбережения. Людям пришлось отложить выход на пенсию и перезаложить дома. Террористическая угроза изменила наш подход к путешествиям и отношение к иностранцам.

Измените свое отношение к миру – и вы измените мир.

Давайте признаем, это непросто. Когда все идет не по плану, бодрые присказки – *грех жаловаться; если жизнь дает тебе лимон, сделай из него лимонад; нет худа без добра* – только раздражают. Может, их и здорово вышить на подушке для дивана в гостиной, но, когда становится действительно туго, толку от них никакого. А вот из этой книги выйдет толк.

В этот чудесный новый сборник «Куриного бульона для души» вошла

101 вдохновляющая история реальных людей, живущих обычной жизнью и решающих обычные проблемы – и все же находящих в себе силы преодолеть все невзгоды и сделать жизнь лучше. Их пример поможет вам найти ключ к позитивному мышлению, раскрасить собственную жизнь новыми красками и отыскать мотивацию, необходимую на крутых жизненных поворотах.

Успех – это еще одна попытка после провала.

На самом деле вся серия «Куриный бульон для души» представляет собой прекрасный пример позитивного мышления. Я влюбилась в эти книги много лет назад, когда были опубликованы первые сборники, но история их появления нравится мне еще больше. Я часто рассказываю ее в качестве примера настойчивости.

Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен нисколько не сомневались, что их коллекция вдохновляющих историй способна изменить к лучшему жизнь каждого из читателей. Проблема заключалась в том, что они никак не могли отыскать издателя, который согласился бы с ними. Они привозили книгу на множество книжных ярмарок, где сотни издателей упорно игнорировали их. Наконец им удалось отыскать небольшое издательство, которое согласилось отпечатать несколько тысяч книг. После чего они начали продавать «Куриный бульон для души» прямо с рук, путешествуя по стране и устраивая встречи с читателями. В конце концов книга – этот потрясающий «маленький двигатель» – стала мировым бестселлером, а вся серия превратилась в издательское чудо. Теперь она одна из самых успешных книжных серий в истории книгопечатания.

Просто нужно верить. Следовать примеру Джея Би, сироты из фильма «Ангелы у кромки поля». Каждый вечер мальчишка ложился спать, надеясь, что завтра он обретет семью. «Все возможно», – говорил Джей Би, сворачиваясь под одеялом. В истинно голливудской манере фильм заканчивается усыновлением Джея Би, которого берет к себе бейсбольный тренер Джордж Нокс в исполнении Дэнни Гловера.

Джей Би никогда не сдавался, надеясь, что «все возможно». Основатели серии «Куриный бульон для души» тоже не сдавались, мечтая менять жизнь при помощи вдохновляющих историй. Джордж Паттон сказал: «Смелость – это еще одна секунда страха». Я перефразирую генерала Паттона и скажу: «Успех – это еще одна попытка после провала».

Большинство из нас не добиваются успеха, потому что слишком быстро сдаются. Вы знали, что среднестатистическому покупателю нужно предложить товар от пяти до семи раз, прежде чем он решится на покупку?

Среднестатистический продавец сдается после двух-трех попыток. Хотите прочитать историю о настойчивости? Вытащите детскую книжку «Зеленые яйца и ветчина». Посчитайте, сколько раз Вот-я-Сэм предлагает тарелку с зелеными яйцами и ветчиной. Шестнадцать! Как мы знаем, в конце концов блюдо все же пробуют и оно нравится!

Такое может случиться и с вами. Нужно только верить. Истории в этой книге дают заряд энергии и позитивного отношения к жизни, который необходим, чтобы реализовать свой потенциал. Мне они уже помогли.

Измените свое отношение к миру – и вы измените мир. Пока я не поискала эту фразу в Интернете, я не знала, что ее сказал доктор Норман Винсент Пил. Вы знали, что и он страдал от неуверенности в себе? Когда его рукопись «Сила позитивного мышления» в очередной раз была отвергнута издательством, он швырнул ее в мусорное ведро, откуда ее достала его жена Рут. В итоге книга была опубликована тиражом 20 миллионов экземпляров и переведена на 42 языка. Рут Пил, скончавшаяся в 2008 году, говорила о своем муже: «Даже я не сомневалась в себе так сильно, как он».

Вам понравится рассказ Джеймса Скотта Белла о первой встрече признанного сегодня писателя с «отцом» позитивного мышления. Белл объясняет, как встреча с Норманом Винсентом Пилом повлияла на его жизнь и помогла справиться с неуверенностью, когда он боялся, что не сможет оставить адвокатуру и стать писателем.

У вас есть мечта, но вы боитесь попытаться ее осуществить? Просто попробуйте. Когда Дебби Эклин и ее муж лишились работы, женщина боялась начинать новый бизнес, но обстоятельства загнали ее в угол. Начав с нуля, она распечатала листовки с рекламой компьютерных курсов, арендовала помещение и нашла достаточное количество клиентов, чтобы запустить успешное предприятие. Вдохновившись ее примером, я начала думать, как мне расширить собственный скромный бизнес по продаже пряжи.

Каждая семья рано или поздно сталкивается с проблемами со здоровьем, и найти в такой несправедливости хоть какие-то плюсы бывает крайне нелегко. Мой двоюродный брат Дэн долгое время отважно сражался с рассеянным склерозом. Постоянные госпитализации лишили его возможности насладиться многими вещами, которые по вкусу молодым парням слегка за двадцать, но из-за этого он не потерял способности менять к лучшему жизнь своих близких. Когда в прошлый раз он оказался в больнице, его дела были совсем плохи. Друзья, многие из которых теперь живут довольно далеко, навестили его и поблагодарили за то, что он для

них сделал. Мама одного из друзей вспомнила, что, когда Дэнни приходил к ним с ночевкой, он никогда не ложился спать, не помолившись. Как же счастливы его родители были узнать, что доброта их сына известна всем!

Глава «Побеждая болезни» полна подобных историй, в которых непредвиденные медицинские невзгоды меняют жизнь, в то же время открывая новые возможности. Есть в ней и история Шона Деккера, который с рождения страдает гемофилией, а в детстве при одном из переливаний крови подхватил ВИЧ. Несмотря на это, Шон не унывает и всегда находит повод для радости. Будучи лидером ВИЧ-сообщества, он предложил термин «позитив» для людей, оказавшихся в такой же ситуации.

Иногда магия заключена в самом моменте. Исследования показывают, что девять из десяти человек отвечают, что у них «крайне мало» времени (держу пари, остальные десять процентов просто не нашли времени на этот опрос!). Истории из главы «Каждый день – особенный» напоминают нам, что порой нет ничего лучше обычного дня. Элейн Бридж позволяла себе особый кофе по пятницам и всегда радовалась наступлению этого дня, а потом поняла, что может пить этот кофе и радоваться жизни в любой день недели. Почему бы не сделать каждый день особенным?

Хизер Гайегос однажды неохотно вышла на утреннюю пробежку и оказалась вовлечена в инцидент, который показал ей, как обычный день мгновенно может превратиться в крайне необычный. Когда на беговой дорожке перед ней упал мужчина, она *одинадцать минут* делала ему искусственное дыхание, пока не приехала «Скорая помощь». Она сказала: «Времени хватило, чтобы спасти его жизнь. И изменить мою».

Говорят, Бог дает не больше испытаний, чем мы можем вынести, но нельзя не восхищаться силой и стойкостью людей, истории которых приведены в главах «Примеры для подражания» и «Преодолевая трудности». Вы живете той жизнью, которая вам предначертана, или же вам кажется, что «что-то не так»? У юной Шеннон Кайзер было все, но ей самой так не казалось. В истории из главы «Двигаясь вперед» она описывает, как полностью перестроила свою жизнь и сделала ставку на то, что могло наделить ее смыслом. Вы удивитесь, узнав, каким невероятным образом судьба вмешалась в ее планы и помогла достичь поставленных целей.

Бог дает не больше испытаний, чем мы можем вынести.

Вы прекрасно знаете, сколь важной я считаю благодарность. История Джейн Макбрайд-Чот о дневнике благодарностей, который помог ей, когда

у мужа на работе наступили тяжелые времена, вероятно, вдохновит многих из вас попробовать описанную технику. Как я писала в собственных книгах, благодарность делает нашу жизнь счастливее и продуктивнее. Этот прекрасный сборник завершается главой «Благодарность», в которой содержатся прекрасные примеры невероятной силы простого «спасибо».

Читая книгу, отмечайте истории, вызывающие у вас особенный отклик. К ним захочется вернуться в те дни, когда будет казаться, что «жизнь» от вас отвернулась. Я также советую держать под рукой бумагу и карандаш, чтобы записывать появляющиеся вопросы к самому себе. В каждой из 101 истории содержится урок уникальной пользы. Возможно, вы возьмете из них совсем другое, чем я или ваш друг. Читая книгу, вы обнаружите в своих заметках определенный паттерн. Записанные вопросы – и найденные ответы – станут для вас инструкцией, как жить полной жизнью.

Живете ли вы так, как вам предназначено?

Какие плюсы можно найти в ваших невзгодах?

Что хорошего случилось сегодня или на этой неделе?

Кто является для вас примером для подражания? Знает ли он об этом?

Умеете ли вы наслаждаться обычной жизнью?

Чего в вашей жизни недостает? Что сможет придать ей больший смысл?

Поделитесь этой книгой с друзьями и близкими. Дайте ее почитать человеку, которому нужна поддержка. Когда вам самим понадобится напоминание, что жизнь полна позитива, возможностей и радости, перечитайте эту книгу. Вы заметите, что смотрите в будущее счастливыми, полными благодарности глазами, замечающими все хорошее, что уже есть в вашей жизни и что будет в ней потом. Я в этом нисколько не сомневаюсь!

Дебора Норвиль

Глава 1. Побеждая болезни

Хорошее настроение способствует хорошему здоровью.

Автор неизвестен

Положительный результат

Оптимизм всегда лучше пессимизма.

Элберт Хаббард

Будучи вторым сыном в семье среднего достатка, я доставлял родителям гораздо больше хлопот, чем мой брат, который был на два года меня старше. Я родился с болезнью крови, гемофилией, из-за которой за мной всегда приходилось внимательно следить – любое движение с того самого момента, когда я научился сначала ползать, а потом ходить, могло привести к падению, в результате которого могло открыться серьезное кровотечение. Вскоре после моего рождения один врач даже сказал родителям, что я, возможно, не переживу детские годы.

Я родился в середине 1970-х, а потому вторую их половину мне выпало щеголять в красных брюках клеш, созданных специально для малышей. Более того, мне повезло испытать на себе все новейшие достижения в лечении гемофилии. Если я набивал себе шишку или синяк или если у меня шла кровь из носа, мне могли вколоть концентрированную плазму, которая помогала контролировать кровотечение. Часто, плохо почувствовав себя, я уходил с игровой площадки, но уже через несколько часов возвращался к друзьям.

Постепенно люди, страдающие гемофилией, начинали вести все более нормальную жизнь, и я наслаждался всеми плюсами детства в маленьком американском городке – от дружеских постановок любимых фильмов до игры в дворовый бейсбол вместе с братом.

В 11 лет у меня нашли ВИЧ – вирус передался через плазму, которую использовали для лечения гемофилии.

Со временем поездки в больницу перестали внушать страх. Я больше не сокрушался из-за того, что неожиданные кровотечения не дают мне вдоволь наиграться с товарищами, а наслаждался возможностью провести время со своими «взрослыми» друзьями – сестрами и докторами, ухаживающими за мной. В больнице я видел людей с гораздо более серьезными проблемами со здоровьем. Мама рассказывала мне о духовности и объясняла, что никто наверняка не знает, что происходит после смерти, но сама верила, что душа живет вечно. Дома я всегда был окружен любовью, а в больнице обо мне заботились мои «взрослые» друзья, поэтому я нисколько не сомневался в ее вере.

Это убеждение пригодилось, когда незадолго до наступления моего пубертатного периода нашу семью потрясла еще одна медицинская драма. В одиннадцать лет у меня нашли ВИЧ – вирус передался мне через зараженную плазму, которую использовали для лечения гемофилии.

В отличие от гемофилии, лечить ВИЧ в момент постановки моего диагноза было нечем. Хуже того, к ВИЧ относились совсем иначе, чем к гемофилии. Родители многих моих лучших друзей не позволяли своим детям оставаться у меня на ночь. Из шестого класса меня исключили за два месяца до окончания учебного года. Было очень много страхов и непонимания.

Как только первый шок прошел, я продолжил жить, как раньше: заводил новых друзей, встречался с девушками и переживал из-за собственной внешности. Иными словами, я стал «обычным» подростком. Признаюсь, я не раз использовал свой ВИЧ-положительный статус, чтобы прогулять школу, хорошенько выспаться и поиграть в видеоигры. (Простите, мама и папа. Как правило, в эти дни я не болел!)

Хотя этот маленький бонус мне нравился, посещать больницу ради встреч со своим новым врачом, специалистом по ВИЧ, мне совсем не хотелось. Приемы назначались всего четыре раза в год, но я так отчаянно сопротивлялся, что маме приходилось притворяться, будто она везет меня в школу, а затем сворачивать на шоссе и целый час ехать до соседнего крупного города. Вместо того чтобы выходить из больницы, зная, что проблема решена, я каждый раз получал напоминание, что у меня ВИЧ и, возможно, я стою одной ногой в могиле.

Но годы шли, и я все больше убеждался, что смогу и это пережить. Немного скатившись по учебе, я все же сумел окончить школу вместе со своими одноклассниками. Более того, друзья удостоили меня огромной чести и выбрали королем бала. Хотя я никогда не говорил о своей болезни, до большинства моих ровесников доходили слухи. В тот момент мои

близкие были вне себя от счастья, ведь они не знали даже, доживу ли я до выпускного, не говоря уж о коронации.

Часто, когда люди слышат мою историю, я становлюсь объектом сочувствия из-за того, как именно заразился и что это произошло еще в детстве. На самом деле момент для этого был весьма подходящим. Гемофилия научила меня каждый день наслаждаться жизнью и видеть в своих друзьях не только сверстников, но и учителей. Получив ВИЧ, я узнал о дискриминации, поводом к которой становится страх, что кто-то отличается от остальных. Когда я смирился с тем, что всем в жизни выпадают испытания и для меня это испытания медицинские, я обрадовался, что мои проблемы так легко было найти.

К двадцати годам я уже полжизни жил с ВИЧ и наконец-то почувствовал себя в силах не только открыто говорить о болезни, но и делать все возможное, чтобы помочь другим смириться со своим статусом или постараться его не получить. Запустив свой сайт и начав вести блог, я с удивлением обнаружил, что писать мне нравится. Придуманное мною слово «позитоид», которым я стал обозначать людей с ВИЧ, распространилось в ВИЧ- и СПИД-сообществе. Я полностью смирился со своим ВИЧ и понял, что, если окружающие этого сделать не могут, это их проблемы, а не мои.

Я верю, что самые сложные отрезки жизни дают лучшие возможности для роста.

Меня часто спрашивают: «Вы бы поменялись жизнью с человеком, у которого нет ВИЧ?» Я отвечаю: нет. Разве затем я столько лет учился, чтобы поменять свои невзгоды на новую, неизвестную кучу проблем? К тому же, если бы я не родился с гемофилией и не получил ВИЧ, я не встретил бы Гвен, которая рассказывала людям о ВИЧ, искала ВИЧ-положительного человека для образовательного проекта и в конце концов нашла меня.

Это было десять лет назад, и с тех пор мы неразлучны.

Я искренне верю, что самые сложные отрезки нашей жизни дают нам лучшие возможности для роста. Мои медицинские проблемы позволили мне получить невероятное количество любви, поддержки и сострадания, и это перевесило весь негатив, с которым пришлось столкнуться. Сейчас мне уже за тридцать, я счастливо женат и очень серьезно отношусь к собственному здоровью, понимая, что многим повезло еще меньше. Кто-то не дожил до появления лекарств от ВИЧ, а кто-то и сегодня не имеет к ним доступа.

Жить моей жизнью и не ценить то, что мне досталось, было бы оскорблением их памяти и оскорблением любого, кто помог мне обрести счастье. Я люблю свою жизнь позитоида.

Шон Деккер

Лимонад для «железного человека»

Рак – это не приговор.

Джон Даймонд

Мне было сорок семь лет, и я считала себя совершенно здоровой. Я была не просто оптимисткой, а настоящей счастливицей! Карьера набирала обороты, дети взяли отличный старт, и я любила командировки, которых на моей работе было немало. В институте я изучала диетологию и питалась здоровой пищей – в моем рационе было много курицы, рыбы и маложирных молочных продуктов. Я была в превосходной физической форме, меня донимал только артрит, но мне говорили, что артритом после тридцати страдают все. В тридцать три года я стала каждый день выходить на пробежки, и мне это понравилось! Так что я бегала уже четырнадцать лет и даже принимала участие в нескольких марафонах.

Однако я и не догадывалась, что моя жизнь вот-вот перевернется вверх тормашками. Тем утром, принимая душ, я обнаружила у себя в груди небольшое уплотнение. Я сразу же обратилась к врачу, но тот лишь отмахнулся:

– О, вы слишком молоды для рака груди!

Однако он все же сделал маммографию «на всякий случай». Результат был «отрицательным», но оказалось, что он ложноотрицательный: из-за высокой плотности моих молочных желез при обследовании не выявилось ничего необычного. Мне сказали раз в год приходить на осмотр. Через год результат остался тем же. Но на третий год уплотнение выросло до размера мячика для гольфа и стало весьма заметным! Пораженный врач велел мне немедленно сделать биопсию. Диагноз – «инфильтрирующий протоковый рак», который уже распространился по всему телу, о чем свидетельствовали «очаги» в моих костях, опухоль в легком и повышенный уровень ферментов печени!

Меня так ошарашило это известие, что я обратилась за вторым, третьим и даже четвертым мнением. Все врачи подтвердили диагноз и не смогли

сказать, сколько мне осталось – три месяца или три года. Они твердили лишь, что «плохи дела». Все они рекомендовали стандартную химиотерапию, облучение и тамоксифен. Я поверить не могла, что меня так ужасно подвело собственное тело! Я ведь вела здоровый образ жизни.

Меня готовили к химиотерапии, но я боялась идти таким путем и начала искать альтернативные способы лечения – какие угодно, лишь бы только не умереть! Тогда я и наткнулась на короткое объявление в газете: «Разыскиваются женщины с раком груди для участия в исследовании противораковой диеты». Я бросилась к телефону, и меня сразу же соединили с врачом. Он сказал: «Возьмите свою медицинскую карту и немедленно приезжайте ко мне в офис».

– Хм-м, – протянул он, ознакомившись с результатами моих анализов. – Ваш уровень холестерина – 236. Знаете, с таким показателем у вас не меньше шансов погибнуть от сердечного приступа, чем от рака.

Я не верила происходящему – сначала артрит, затем рак, а теперь и болезнь сердца? Черт возьми, да я ведь марафоны бегала! Такое с людьми вроде меня не случается! Но врач сказал:

– Не волнуйтесь, все можно исправить. Измените свой рацион, и уровень холестерина снизится. Так вы снизите риск сердечного приступа и обратите развитие рака. Чтобы доказать, что вам помогла именно диета, вы не должны подвергать себя химиотерапии и облучению. Диета очень проста – нужно отказаться от животных жиров и масел. Ваш рацион будет состоять из растительной пищи: фруктов, овощей, зерновых и бобовых.

И никакого тебе «перехода»! Не прошло и двух часов, как я стала веганом!

Мне было очень легко соблюдать диету: я и так любила коричневый рис, цельнозерновой хлеб и овсянку. Мне пришлось лишь заменить курицу, рыбу и молочные продукты на фрукты и овощи и исключить из рациона все масла.

Тело ответило без промедления. На следующее утро я обнаружила, что полжизни, сама того не понимая, засорила свой организм. Теперь я понимала, что значит «нормальное» питание.

Вернувшись к онкологу, я сказала ему, что делаю. Он ответил, что мой рацион никак не связан с раком груди, а новая веганская диета не может обеспечить меня достаточным количеством белка, кальция и необходимых жирных кислот. Я решила уточнить это у своего нового врача. В дополнение к очагам в костях я страдала от сильной суставной боли, которую не облегчали никакие лекарства. Через месяц очаги существенно сократились, а через три месяца и вовсе исчезли вместе с болью. Рентген

груди, однако, по сей день показывает инкапсулированную опухоль в левом легком. За двадцать восемь лет она так больше и не выросла, а уровень ферментов печени у меня теперь всегда в норме.

Именно в то непростое время я впервые увидела по телевизору триатлон «Айронмен». Пораженная, я подумала: «Я ДОЛЖНА это сделать!» Я посмотрела трансляцию плавания на 2,4 мили, велосипедного заезда на 112 миль и 26-мильного марафона. Я знала, что марафон мне по плечу, и полагала, что не составит труда добавить к нему велопробег и плавание. Но тут вдруг я вспомнила, что у меня РАК, да и соревновались в основном молодые – в мои сорок семь начинать было уже поздно. Затем я поняла, какой мне выпал шанс: диета действительно помогала в борьбе с раком, и я могла показать людям, что можно справиться с одним из самых тяжелых спортивных испытаний в мире, придерживаясь веганского рациона и будучи уже довольно пожилой! Воодушевившись, я вступила в два беговых клуба, наняла тренера по плаванию, прошла велосипедные курсы и с энтузиазмом приступила к тренировкам. Занимаясь спортом, я видела, что с каждым днем бегаю и плаваю все быстрее и становлюсь выносливее. Более того, я наслаждалась тренировками и все сильнее убеждалась, что смогу достичь одной из самых смелых целей, которые когда-либо перед собой ставила, и стать «железным человеком».

Диагноз мне поставили в 1982 году, и с тех пор я шесть раз участвовала в «Айронмене».

Мне пришлось попотеть, ведь такого испытания в моей жизни еще не было. Невозможно описать те чувства, которые я ощутила, когда пересекла финишную черту своего первого «Айронмена»: среди них была и радость, и уверенность в себе, и приятное возбуждение, и ужасная усталость. Я не могла больше ни шагу ступить.

Диагноз мне поставили в 1982 году, и с тех пор я шесть раз участвовала в «Айронмене». Я пробежала 67 марафонов, выиграла около 1000 золотых медалей, включая 8 золотых медалей чемпионата пожилых людей, получила титул «Одной из десяти самых спортивных женщин Северной Америки». А мой фитнес-возраст равен тридцати двум годам, хотя на самом деле мне семьдесят пять.

Так как в моей семье были случаи остеопороза, я слежу за плотностью костной ткани и замечая, что с каждым следующим анализом она становится все выше. Очевидно, моя диета дает мне достаточно кальция. Я также была рада узнать, что мой артрит прошел. Теперь я каждый день

устраиваю маленький триатлон! Как насчет такого? Спортсменка в семьдесят пять! Я никогда не думала, что моя жизнь может совершить такой чудесный поворот, и невероятно благодарна, что узнала, какой положительный эффект диета оказывает на наше здоровье.

Так я и сделала из раковых лимонов лимонад для «железного человека».

Доктор Рут Хайдрих

Когда Бог подмигивает

*О мой друг, важно не то, что у тебя
забирают, а то, как ты распоряжаешься
оставшимся.*

Хьюберт Хамфри

Меня воспитала бабушка-ирландка, которая умела найти плюсы в самых жутких обстоятельствах. Она утверждала, что наша нищета – подарок Бога, потому что в сердце Господа уготовано особое место для бедных. Стоило мне пожаловаться, что вся моя одежда покупается на церковных благотворительных базарах, как бабушка показывала на салфетку, висевшую над кухонным столом в нашей крошечной квартире. На ней была аккуратно вышита одна из ее любимых ирландских присказок:

Цени четыре лучших блага:
Когда работа спорится,
Когда от блюд стол ломится,
Когда любовь тебя найдет
И Бог с небес вдруг подмигнет.

Однако вскоре после своего двадцать восьмого дня рождения я столкнулась с ситуацией, в которой, пожалуй, даже бабушка не смогла бы найти ни единого плюса. Внезапный приступ аутоиммунного заболевания вызвал у меня системное воспаление сосудов и гангрену ног. Сдержать ее распространение не могли ни операция, ни химиотерапия, и в результате правую ногу пришлось ампутировать, а в левой оказались повреждены нервы, из-за чего ее заключили в ортез.

Бабушка умерла за два года до этого, но даже ее заветы не могли вытащить меня из добровольной изоляции, в которой я оказалась, когда

меня выписали из больницы. После химиотерапии у меня выпали все волосы, от огромных доз стероидов мое тело раздулось, и я поправилась на шесть размеров. Я не узнавала себя и не хотела появляться на публике. Я завесила зеркала наволочками, чтобы не видеть себя, а новый протез положила пылиться в кладовку. Мне казалось, друзья только обрадовались, что я прекратила с ними общаться – им было чрезвычайно неловко навещать меня в больнице. Что они могли сказать?

На несколько недель я позволила себе погрузиться в отчаяние, но затем собственная компания мне опостылела. Выписываясь из больницы, я отказалась от амбулаторной физиотерапии, но теперь начала самостоятельные тренировки. Я надевала протез и с каждым днем все дольше ходила по квартире. Как ни странно, боль в культе постепенно начала утихать. Я сняла наволочку с одного из зеркал и смотрела, как хожу, внимательно изучая свои ноги и не глядя на расплывшееся тело.

Затем настал день, когда я все же подняла глаза и посмотрела на свой торс. Справлюсь ли я без кортизона, который так ужасно на меня повлиял? Я позвонила врачу, и он согласился снять меня с таблеток. На это потребовался почти целый год. Через некоторое время я принимала по половине таблетки раз в две недели. Снижая дозировку лекарств и повышая собственную активность, я наблюдала, как медленно тают мои килограммы, и начинала надеяться на лучшее.

Я решила, что смогу даже работать, но не помощницей медсестры, как раньше. Я вспомнила, что социальный работник больницы упоминала об образовательной программе, на которую я могу записаться. Позвонив ей, я обо всем договорилась и вскоре уже каждый день ездила на специальном фургоне на занятия и училась всему, что необходимо для работы секретарем.

Бабушкина вышивка пожелтела и истрепалась, но слова по-прежнему много значили для меня.

В ходе этих поездок я подружилась с другими пассажирами фургона. Один из них рассказал мне о социальной группе для взрослых с ограниченными возможностями. Я пришла на одну из встреч и через шесть месяцев уже вошла в число руководителей группы. Кроме того, я начала встречаться с красивым инвалидом, которого встретила там же.

Через неделю после окончания бизнес-школы мне позвонил ее администратор. Их секретарь переезжал в другой штат, поэтому администратор предложил освободившуюся должность мне, и я согласилась. Когда через два года школа закрылась, я получила

административную позицию в местном университете, где поступила на вечернее отделение и стала изучать журналистику. Я никогда не думала, что займусь ею, но у меня неплохо получалось.

Не так давно я собирала вещи, чтобы переехать из Пенсильвании в Техас, и наткнулась на бабушкину вышивку. Она пожелтела и истрепалась, но слова по-прежнему много значили для меня. Я закрыла глаза, представила бабушку и вспомнила, как она указывала мне на эту ирландскую присказку. Ее глаза всегда светились верой. Я поняла, что бы она сказала о том ужасном дне, когда я потеряла ногу. Если бы этого не произошло, я не встретила бы свою любовь и не стала писателем – а эта работа спорилась в моих руках, кормила меня и, самое главное, давала Богу повод «подмигнуть мне с небес».

Кэтлин Малдун

Прогулка с параличом

*Одним видится безнадежный конец там, где
другие могут узреть бесконечную надежду.*

Автор неизвестен

Мне понадобилось семь лет, чтобы полностью восстановить в памяти события 22 января 2003 года. Не то чтобы мне нужна была смелость, чтобы смириться со случившимся. Я снова и снова переживала это во сне. Часто мой муж Боб будил меня посреди ночи, потому что я кричала. Мне стоило много лет назад перестать подавлять воспоминания. Теперь пора рассказать свою историю.

Жить в страхе все равно что вообще не жить.

Многие спрашивали меня, что именно тогда произошло, и извинялись за любопытство. Извиняться не стоило. Просто я боялась признаться себе в этом и сказать правду. Как говорил Кристофер Рив: «Жить в страхе все равно что вообще не жить».

Я живу на Кейп-Коде, и это мечта любого байдарочника. Много лет мы с Бобом плавали на байдарках в любое время года. Мы планировали свою работу с учетом приливов и отливов. За два дня до ухудшения моего состояния мы с Бобом совершили прекрасную зимнюю экскурсию в залив Кейп-Код, где нашу байдарку сопровождали любопытные морские котики.

Той ночью я впервые почувствовала странные симптомы. Лежа в кровати, я не могла унять свои ноги. До самого рассвета я сидела и смотрела телевизор, постоянно болтая ногами.

Дальше все стало просто ужасно. Мне постоянно приходилось садиться и снова вставать. Затем мне показалось, что нервные импульсы совсем отбились от рук. Мои ноги раскачивались сами собой с полной амплитудой. Я не могла их остановить.

Боб позвонил нашей подруге Джуди, которая работает главным врачом в бостонской больнице, находящейся примерно в двух часах езды от нашего дома. Я слышала, что Боб пытается сдержать панику.

– Что она сказала? – спросила я.

– Дела не очень.

– Просто скажи!

– Она сказала: «Сейчас же вези Сарали в приемное отделение моей больницы. Я вас встречу».

– Она сказала, что со мной?

– Она считает, проблема в спинном мозге.

Я не верила своим ушам:

– Но ведь не было никаких несчастных случаев! И я не чувствую боли!

– Я ей так и сказал. Но она ответила: «Что-то происходит очень быстро».

Когда меня привезли в больницу, я не могла ходить и не чувствовала кистей рук. Меня сковал ужас.

Меня обследовали три невролога. Я старалась не смотреть, когда они касались острыми инструментами моего тела. И ничего не чувствовала. Боб видел, что дела у меня плохи. Ради меня он не показывал своего ужаса.

Компьютерная томография исключила опухоль мозга. Затем исключили почти все остальное: рассеянный склероз, болезнь костей, ревматоидный артрит.

Мне нужна была МРТ, но томограф в больнице сломался. Я уже не чувствовала ни рук, ни ног. Поскольку болезнь прогрессировала так быстро, мы решили поехать в другую больницу.

Невролог поспешил нас остановить.

– Если вы уедете сейчас, – сказал он, – вам грозит квадриплегия и искусственная вентиляция легких.

Само собой, мы остались.

Когда меня повезли на МРТ, я уже не чувствовала и торса.

Для консультации вызвали главного невролога, курирующего несколько бостонских больниц. Результаты моей томографии изучал целый

врачебный консилиум.

Два моих шейных позвонка сошли с места и быстро надвигались друг на друга, сдавливая спинной мозг. Без экстренной операции спинной мозг оказался бы полностью разорван, и меня бы ждал паралич.

Почему это случилось? Никто не знал.

Все случилось спонтанно.

– Вы можете это исправить?

– Нет, – без обиняков ответил врач. – Пути назад нет. Есть надежда, что мы сможем хирургическим путем остановить процесс.

– Есть надежда?

– Гарантии выздоровления нет. Даже после операции остается пятьдесят процентов вероятности, что вы больше никогда не сможете ходить.

Я ударила руками о стойку на посту медсестры. Меня мучили спазмы. Все двигалось само собой. Руки и ноги неконтролируемо раскачивались.

– То есть, даже если операция остановит процесс, я могу провести остаток жизни вот так?

– Да.

Операция остановила процесс.

– Если будут улучшения, – сказал мой невролог, – девяносто процентов происходит в первые три дня. И вы на всю жизнь останетесь в таком состоянии, в каком будете через два года.

Боб спросил, поможет ли реабилитационная программа или физиотерапия и стоит ли принимать какие-либо лекарства. Врач отрицательно покачал головой. Его слова по силе были сравнимы с указом Бога.

Я не буду называть своих врачей по именам. Они сделали потрясающую операцию. Я люблю их всех, и мы прекрасно ладим. Однако я жалею, что сначала сочла их слова непреложной истиной. Кристофер Рив не слушал врачей. Он говорил: «Нельзя поспорить, что любой человек может помочь себе сам. Я просто не верю в ультиматумы».

Мне жаль, что я была не готова к психологическим и физическим последствиям. Боб злился: «Тебя отправили в новый мир, даже не сказав, чего ожидать!»

За три дня улучшений не наступило.

Я падала. Мой мозг посылал неверные сигналы – я даже не могла поднять ногу на нужную высоту, чтобы перешагнуть порог. Если бы медики сказали мне всего три слова – «смотри под ноги», – многих

опасных падений бы просто не произошло.

Даже если ваше тело не работает так, как раньше, ваше сердце, разум и дух все еще не сломлены.

Кристофер Рив говорил: «Благодарность, как и любовь, должна быть активной». Когда я снова обрела контроль над пальцами, я с упоением принялась печатать.

Мне повезло помогать другим – я пишу для Фонда Кристофера и Даны Рив, хотя меня до сих пор удивляет, когда на их сайте меня описывают как «женщину, живущую с параличом». Паралич они определяют как расстройство центральной нервной системы, из-за которого человек затрудняется или вообще не может двигать верхними или нижними конечностями. Как сказал Кристофер: «Чтобы прожить жизнь не зря, нужно делиться своими знаниями. Даже если вы не в состоянии пошевелиться, вы можете оказывать мощное воздействие своими словами». Моей миссией стало использование слов для помощи другим людям с ограниченными возможностями. В конце концов, Кристофер ведь сказал: «Даже если ваше тело не работает так, как раньше, ваше сердце, разум и дух все еще не сломлены».

За эти семь лет я не научилась справляться с некоторыми нарушениями двигательных функций... но это только до поры до времени. Хожу я словно по канату, натянутому в густой патоке. Подниматься по лестнице у меня совсем не получается. Я плохо держу равновесие и не могу стоять спокойно. Но я решила справиться со всем сама. И в этом мне тоже помогает пример Кристофера Рива, который сказал: «Со временем я перестал гадать, что за жизнь теперь веду, и начал спрашивать себя, что за жизнь могу построить».

Я узнала, что нет антидепрессанта лучше, чем помощь окружающим. Мне доставляет огромное удовольствие писать и тем самым менять жизнь людей к лучшему. Бесчисленные читательские отклики, которые я получаю, без сомнения, наделяют смыслом случившееся в 2003 году. Я бесконечно благодарна всем, кто помогает мне, показывая, как мои слова для них важны.

Я не позволю инвалидности определять мою жизнь. Есть только один путь – вперед.

Я хочу, чтобы все, кто прочтет эту историю, переосмыслили понятия «пытаться» и «надеяться».

До проблем со спинным мозгом я почти каждый день плавала на

байдарке в заливе Кейп-Код. Я думала, те дни остались в прошлом, но теперь знаю, что это не так. Мы с Бобом сделали уже пять коротких вылазок в залив. Любопытные морские котики все еще там – должно быть, они гадали, где мы были все эти годы. Я от всего сердца повторяю им слова Кристофера Рива: «Я не позволю инвалидности определять мою жизнь. Есть только один путь – вперед».

Через два года после операции – в тот момент, когда, по словам моего врача, должно было определиться мое состояние на остаток жизни, – я с трудом могла сделать какие-то двадцать шагов. В этом году, спустя семь лет, я прохожу уже десять миль.

Сарали Перел

Разбита, но не сломлена

*Человеческий дух сильнее всего, что с нами
может случиться.*

К. К. Скотт

Приближалась весна второго курса магистратуры, когда я узнала, из какого теста сделана. Я готовилась к квалификационным экзаменам и в основном сидела за компьютером, делая крайне мало перерывов. Заканчивая черновик курсовой, я поняла, что нужно кое-что проверить. Усталая и голодная, я все же хотела закончить как можно скорее, а потому побрела в библиотеку. Там я бросила рюкзак на стул и направилась к полкам, прихватив с собой большую кожаную сумку. Наполнив ее книгами, я наклонилась, чтобы поднять сумку с пола. Выпрямившись, я почувствовала себя странно – меня словно пронзили иглой от копчика до самой шеи. Не придав этому значения, я спустила сумку вниз, к своему столу, и села читать.

Через несколько часов я собралась уходить, встала из-за стола и снова почувствовала себя странно. Я опять не придавала этому значения и поехала домой. К вечеру меня начало тошнить, и я легла в постель.

На следующее утро я проснулась, чувствуя себя еще хуже, чем накануне. Я добралась до работы, но к обеду уже поехала в университетский медпункт. Там меня осмотрел молодой студент-медик, который весьма впечатлился, что я могу коснуться пальцев ног (я как-никак была инструктором аэробики), но не обратил особого внимания на

мучившую меня боль в спине и симптомы гриппа. Он отправил меня восвояси, вручив 800 мг «Мотрина» и пожелав скорейшего выздоровления.

Через пару мгновений я осознала, что не просто не чувствую боли – я не чувствую ничего.

Тем вечером я принимала у себя коллег с работы – эту вечеринку мы запланировали несколько недель назад. Как только гости разошлись, я упала на диван, позвонила в «Скорую помощь» и высказала свои опасения насчет усиливающейся боли в спине и общего самочувствия. Мне велели лечь на твердую поверхность и надеяться, что боль в спине пройдет сама собой. К несчастью, как только я легла на пол, боль лишь усилилась – я даже не смогла самостоятельно подняться. Муж перенес меня в постель, дал мне «Мотрин» и выключил свет.

Следующим утром я проснулась, когда солнце уже светило в окно и пели птицы. Я попыталась повернуться на бок и подняться, но у меня ничего не получилось. Через несколько секунд я поняла, что спина уже не болит, а еще через пару мгновений осознала, что не просто не чувствую боли – я не чувствую ничего. Поняв, что не могу пошевелиться, я запаниковала и разбудила мужа. Он вызвал «Скорую», и вскоре приехали фельдшеры, которые принесли с собой специальный щит, чтобы перевезти меня в больницу. Они аккуратно подложили щит под меня и затянули первый ремень. Я услышала громкий крик, но не поняла, что он сорвался с моих губ. Когда фельдшеры затянули второй ремень, меня поглотила тьма.

Я несколько раз приходила в себя, пока мы ехали в больницу, но успевала лишь понять, что лучше уж быть без сознания. Наконец я очнулась на больничной койке. Сбитая с толку, я вызвала медсестру, которая сказала, что у меня образовалась грыжа трех дисков в поясничном отделе позвоночника, из-за чего под угрозой оказался спинной мозг. Повреждение мозга вызвало паралич, и теперь доктора оценивали мои шансы.

Я лежала на больничной койке и ждала, пока врачи решат, что со мной делать. Через три дня главный ортопед сообщил мне свое профессиональное мнение: он считал, что я не смогу снова ходить, если мне не сделать операцию. Мне было двадцать два года, я училась на магистра и занималась спортом – а теперь лежала и пыталась осознать, что значат его слова. Я не любила сидеть на месте и предпочитала учиться на собственном опыте. Я и представить себе не могла, как жить, если всего этого не будет. Кроме того, я жутко боялась операции и не допускала даже мысли о ней.

Муж был на работе, родные жили в 2500 милях от нас, а моя добрая подруга Джен никак не могла меня успокоить. Когда врач вышел, я заплакала. Джен гладила меня по голове и тихо что-то приговаривала, пока я не уснула, а затем без моего ведома сделала целую серию невероятных телефонных звонков.

Джен связалась с заведующим кафедрой, который тотчас позвонил жене – заведующей отделением спортивной медицины. Она, в свою очередь, позвонила своей команде, которая взялась поставить меня на ноги. Затем Джен позвонила моему мужу, который связался с моими близкими (в моей семье трое врачей). Они позвонили в больницу и настояли, чтобы новой команде позволили меня лечить.

Следующее утро началось с гидротерапии – меня погрузили в ванну Хаббарда (и так три раза в день). С меня сняли мерки, чтобы сделать корсет из стали и китового уса, который позволит держать спину прямо, даже если я не смогу сама стоять. Дальше ко мне пришел терапевт-массажист и, наконец, реабилитолог. В моем лечении приняла участие даже больничная диетолог, которая разработала рацион, позволивший ускорить процесс заживления и улучшить функционирование организма. Джен лишь сидела возле моей койки и улыбалась, когда в палату заходили все новые и новые врачи.

Никогда не знаешь, чем богат, пока это у тебя не отнимут.

Когда меня впервые поставили на ноги, я упала. Я упала и во второй, и в третий раз. Но в конце концов давление на спинной мозг ослабло, я снова начала чувствовать ноги и смогла стоять, опираясь на ходунки. При выписке из больницы у меня была такая странная походка, что большинству людей казалось, будто я страдаю церебральным параличом. Однако с помощью моих дорогих друзей я проплывала по две мили в день в университетском бассейне, пять раз в неделю посещала физиотерапию, и в конце концов мое тело сделало невероятное. Нацелившись на полное восстановление, через шесть месяцев я вошла в зал для аэробики в сопровождении своего реабилитолога. Ученики аплодировали мне, а наставница плакала.

Через двадцать лет, будучи матерью пятерых детей, я пробежала полумарафон Ла-Хольи. Те, кто бежал вместе со мной, никогда не забудут, как я кричала, когда мы поднимались на очередной холм, заставляя всех вокруг праздновать каждый шаг на пути к победе.

Никогда не знаешь, чем богат, пока это у тебя не отнимут.

Доктор Сэйдж де Бокседо Бреслин

Еще один раз

Сила в душе, а не в мускулах.

Алекс Каррас

– Так, Бет, еще один раз, всего один.

Раскрасневшаяся, измотанная, я, едва дыша, еще раз подняла корпус, а потом повалилась обратно на мат и уставилась в потолок. Надо мной склонилась мой врач-реабилитолог. Улыбаясь, она протянула руку, ожидая, пока я подниму свою и дам ей пять.

– Не могу, – сказала я. – Дай отдышаться.

Глядя на растрескавшуюся краску на потолке спортивного зала, я снова гадала, как могла до такого дойти. Пять подъемов корпуса. Всего пять – а дальше мне нужна передышка. Что случилось с той девчонкой, которая проплывала по пять километров за раз? Что случилось с той женщиной, которая несколько раз в неделю занималась йогой? Что случилось с той бодрой дамочкой, которая готова была час идти пешком до работы, просто потому что выглянуло солнце?

– Ее больше нет, – тихо сказала мне реабилитолог. Ее доброе лицо светилось сочувствием. – Кем бы ты ни была, ее больше нет. Нужно сконцентрироваться на том, кто ты сейчас.

К глазам вдруг подступили слезы, и я зажмурилась, глубоко вдохнула и почувствовала запах старого пота и антисептика. Затем выдохнула медленно и прерывисто – моя диафрагма протестовала даже против такой нагрузки.

Я не хотела быть такой, какой была теперь. Я не хотела страдать миастенией – редкой формой мышечной дистрофии, которая вызывает сильную мышечную слабость. В моем случае все началось с опущения век, затем болезнь распространилась на руки – в какой-то момент мне стало сложно даже мыть голову, – а потом и на ноги. Каждый подъем по лестнице превратился для меня в настоящее испытание. Физические нагрузки остались в прошлом, а «фитнесом» стала называться та крохотная часть моей старой зарядки, которая теперь была мне по плечу.

Вздыхнув, я перекатилась на бок, оттолкнулась рукой от пола и в конце концов приняла сидячее положение. Подняв руку, я дала пять своему

реабилитологу. Она улыбнулась, увидев в этом доказательство того, что я не сдаюсь.

– Прозвучит, конечно, жалко, но я не хочу быть такой, как сейчас, – сказала я, впервые признавая это с момента постановки диагноза.

– Знаю, – ответила она. – Если это поможет, запомни: фитнес – это не соревнование. С этого дня ты должна ориентироваться только на себя. Если сегодня у тебя получается пять раз поднять корпус, попробуй завтра поднять его шесть раз. Если сегодня ты в состоянии ходить десять минут, попробуй завтра ходить одиннадцать.

Еще один раз. Это немного, но вряд ли на свете есть хоть что-то важнее.

Я кивнула, понимая важность ее слов. Но в глубине души я чувствовала себя маленьким ребенком, который хотел закрыть уши руками и закричать: «Я тебя не слышу! Я тебя не слышу!»

В тот день мы продолжили занятие, и в последующие месяцы я старалась следовать совету врача, особенно после того, как пришлось прибегнуть к стернотомии, чтобы удалить увеличенную вилочковую железу в попытке облегчить миастению. После операции я повторяла себе «еще раз, еще один раз», с трудом переставляя ноги, разрезая пищу на кусочки и поднимаясь по лестнице. Когда операция не дала тех результатов, на которые мы надеялись, я снова стала повторять «еще раз, еще один раз», учась ходить с тростью и костылем. Мне не хотелось этого делать, мне претило, что от простой ходьбы у меня устают ноги, а в жаркие дни короткая прогулка до угла улицы заставляет меня вспотеть так, словно я выходила на пробежку. И все же всякий раз, когда мне хотелось остановиться, я обещала себе сделать еще один шаг и обычно в итоге делала гораздо больше.

Теперь я привыкла жить в более медленном темпе, но порой меня все равно поражает, как мало я могу. Время от времени я смотрю, как кто-то танцует, бегают, плавают или просто несет на руках ребенка, и не могу не сравнивать себя с этим человеком. Затем я снова слышу голос своего реабилитолога: фитнес не соревнование, нужно думать только о себе. Я до сих пор могу ходить и даже немного танцевать, я могу по-своему плавать и даже ненадолго поднимать ребенка на руки. Может, я не столь здорова и подтянута, как остальные, но я все равно стремлюсь вести как можно более здоровый образ жизни и всегда делать немного больше, чем нужно.

Еще один раз. Это немного, но вряд ли на свете есть хоть что-то важнее.

Бет Моррисси

Шагая вперед

*Ничто так не ограничивает возможности,
как неправильное отношение к миру.*

Скотт Хэмилтон

Сидя на приеме у врача, я задала обычный вопрос:

– Доктор, каков прогноз?

– Вам придется по колено ампутировать ногу, – ответил он.

Я пыталась представить, как ампутация повлияет на мою жизнь. Картина была довольно мрачной.

У меня вдруг закружилась голова. Мне показалось, что я вот-вот потеряю сознание. Оглядываясь назад, я не могу припомнить ничего, что шокировало бы меня так же, как эти слова.

Взяв себя в руки, я задала еще несколько вопросов. Стало очевидно, что другого выхода нет. Хотя ампутация считалась плановой операцией, выбирать, делать ли ее, мне не приходилось. Нужно было лишь определить когда. Мне было двадцать восемь лет, и вариантов у меня не было.

Врач объяснил мне, что медлить нельзя, иначе я рискую получить гангрену. Тогда место ампутации определяла бы демаркационная линия (припухшая красная линия, которая образуется между здоровыми и гангренозными тканями). Я знала, что такое гангрена, потому что уже потеряла два пальца на ноге. Если врач сам определял место ампутации, ее можно было провести аккуратнее.

По дороге домой я рыдала и представляла, как ампутация повлияет на мою жизнь. Картина казалась довольно мрачной. Я была в ужасе.

Я страдала уже четыре года. У меня возникли осложнения после пересадки кости, и из-за инфекционного процесса моя стопа в буквальном смысле была уничтожена. Эти четыре года дались мне нелегко, но я не ожидала, что все окончится именно так. Мне вовсе не хотелось весь остаток жизни носить протез. Однако мою ногу уже невозможно было спасти. Ущерб был слишком велик.

Врач объяснил, что операция необходима, причем чем раньше, тем лучше. Я боялась сообщить об этом мужу. Все эти четыре года мы едва

сводили концы с концами, ведь нам приходилось оплачивать бесконечные операции, госпитализации и лечение. Тогда у нас не было медицинской страховки – раз в месяц мы платили по счетам. Мой муж усердно работал. Теперь намечались новые расходы. Я чувствовала себя обузой.

После того судьбоносного дня все пошло очень быстро. Мне ампутировали правую ногу примерно на шесть дюймов ниже колена. Инфекция меня больше не беспокоила, и рана вскоре заросла. Доктор обработал здоровые ткани.

В те годы обычный период ожидания перед снятием мерок для протеза составлял восемь недель, но я была готова уже через шесть. Мне повезло быть молодой и относительно здоровой. После пяти дней, проведенных в больнице, я вернулась домой на костылях. Я была рада, что все закончилось. Болело не сильнее, чем прежде. Я понимала, что в конце концов пройдет и эта боль, и это давало мне надежду.

Мой муж работал механиком в мастерской. За шесть недель ожидания он успел купить и полностью восстановить сгоревший автомобиль. Продав этот автомобиль, он выручил ровно ту сумму, которая нужна была для оплаты больничных счетов и протеза. Это было замечательно.

Я по сей день верю, что получение такой точной суммы объясняется исключительно «божественным вмешательством». Иначе как все сошлось до последнего пенни? Совпадение? Не думаю.

Все остальное – история. Я прожила без ноги сорок шесть лет и могу сказать, что это не худшее из того, что могло со мной случиться. Сейчас мне семьдесят четыре, и я весьма неплохо хожу и не больше своих ровесников жалуясь на здоровье. На самом деле я жалуясь даже меньше, потому что веду активный образ жизни.

Если свести все к процентам, у меня не хватает лишь десяти-пятнадцати процентов тела. Это не так уж много. Раньше нога болела, не слушалась и угрожала здоровью всего организма. Настоящее чудо, что ее смогли отнять, чтобы поправить мое самочувствие. О чем еще мне было просить?

Секрет в том, чтобы привыкнуть к изменениям и с готовностью принять новую жизнь.

Признаю, порой протез доставлял мне неудобства. В такие моменты я сердилась, ополчившись на весь мир, но они возникали нечасто. Современные протезы просто невероятны. Большинство людей даже не замечают, что я ношу протез (как не замечаю и я).

Секрет в том, чтобы привыкнуть к изменениям и с готовностью

принять новую жизнь.

Если вам вполне достаточно смотреть, как жизнь проходит мимо, пока вы просто сидите на диване, вы никогда ничего не достигнете. Если вы действительно хотите принимать участие в своей жизни, дерзайте. Когда вы заняты, вы не вспоминаете о протезе. По крайней мере, так было в моем случае.

Люди всегда хвалят мое «чудесное отношение к жизни». Полагаю, мысль о потере части тела сильнее воздействует на людей, чем мысль о внутренних болезнях. Возможно, потому что тело всегда на виду.

Но с чего бы мне хандрить? В конце концов, у меня две ноги, две руки и здоровое тело, с которым мне все по плечу.

Я уверена, Бог вел меня вперед с того самого дня, когда врач «объявил приговор» и я решила, что мир рухнул. Я страдала лишь потому, что боялась неизвестности.

И это было совершенно неправильно. Я способна на многое – и многое сделала.

Дрессировка трех огромных собак по 75 фунтов каждая, пожалуй, далась мне нелегко, но, как ни странно, я преуспела со всеми тремя.

Теперь я плаваю не так быстро, как до ампутации (у меня не хватает лапы), но все равно плещусь, как рыба.

Я шла вперед и достигала любой цели, которую перед собой ставила.

Могу ли я танцевать? Еще как! Медленные танцы вроде вальса или танго, где нужно широко шагать и прекрасно держать равновесие, у меня не очень получаются. Я могу их танцевать, но мне недостает изящества. Но вот джиттербаг, полька, ча-ча-ча и другие танцы с быстрыми, короткими шагами я пляшу на ура.

В прошлом я дважды начинала заниматься любительским волейболом и была отличным нападающим у сетки.

Пока мы растили детей, у меня дома всегда царили чистота и уют. Даже сейчас я каждый день готовлю вкусную и здоровую пищу, а на праздники устраиваю настоящий пир. У меня активная жизнь. Я горжусь всеми своими достижениями и благодарна за них.

Я не считаю себя «инвалидом», «калекой» или «физически неполноценным человеком». Для меня лучше подходят слова «человек с немного ограниченными возможностями», но разве они верны не для каждого?

Мне вовсе не хочется хвастаться. Я перечислила некоторые свои «умения», чтобы показать, что возможно.

Я ценю все хорошее, что мне было дано в этой жизни. Я шла вперед и достигала любой цели, которую перед собой ставила. Только моя вера в Бога и в саму себя и развитие технологии протезирования помогли мне на этом долгом пути.

Жизнь хороша.

Джойс Садбек

Разделяя веру

Каждый вечер я делюсь своими тревогами с Богом. Он все равно всю ночь не спит.

Мэри Кроули

– От химиотерапии мне так плохо. Вот бы провести остаток лета без нее! – Мой муж Глен взял меня за руку.

Мы сидели в креслах перед телевизором, но никто не смотрел на экран. Тридцать лет Глен работал водителем спецтехники, и у него всегда были мозоли на ладонях. Теперь его руки становились все мягче.

– Не знаю даже, зачем я купил эту лодку. Какой от нее толк, если она все лето простоит на пристани? Хоть бы девчонки на ней покатались, но ты ведь знаешь, они не станут, – продолжил Глен.

– Еще как станут! Вместе с нами, – ответила я и сжала его руку. – Уверена, у тебя будет перерыв в лечении. Скоро поедем на рыбалку. И устроим семейный отпуск, как всегда. Вот увидишь!

– Нет, меня теперь будут пичкать химией до конца лета. Я ведь с апреля не получал лечения. Вся эта гадость мне не по душе, но она продлевает жизнь, поэтому придется смириться. Мне гораздо важнее побыть еще немного с тобой и детьми – ради этого можно и потерпеть всю эту тошноту и уколы. Я пройду еще один курс, – тихим, но уверенным голосом сказал он. – Но ты ведь понимаешь, рано или поздно наступит момент, когда мне придется сказать «хватит».

У меня в горле встал ком, и я тяжело сглотнула.

– Понимаю. Тут уж тебе решать. Мы все согласились на тебя не давить. Ты почувствуешь, когда придет время, и мы все пойдем. – Я старалась говорить как можно мягче. – Но пока давай насладимся твоей передышкой от химии и тошноты. Давай хорошо проведем эти три месяца.

– Понятия не имею, о чем ты говоришь. Доктор сказал, что больше, чем на пару месяцев, меня с этой дрянью снимать нельзя, иначе опухоль увеличится вдвое. Разве ты не помнишь?

Я попросила Бога дать нам три месяца, чтобы насладиться летом. Он согласился.

– Я помню, что сказал доктор. А еще я знаю, как много для тебя значит

возможность провести это лето с семьей. Но видишь ли, у меня есть сведения, что следующие три месяца ты не будешь получать лечение. Мы проведем это лето вместе, так что планируй отпуск. Кажется, Рейчел хотела поехать в Миртл-Бич.

Муж посмотрел на меня как на сумасшедшую. Мы прожили в браке сорок два года, и последние два с половиной из них он страдал раком легких. Болезнь распространилась на лимфоузлы и надпочечники, но химиотерапия контролировала развитие рака и не давала ему захватить другие жизненно важные органы. Когда Глена не мучили побочные эффекты химии – сильная тошнота и ужасная слабость, – он казался вполне здоровым. Его дыхание стало почти нормальным. Лечившие его доктора были впечатлены результатами.

Хотя химиотерапия хорошо справлялась с раком, после многочисленных курсов организм Глена нуждался в отдыхе. Его сосуды и нервная система могли не выдержать еще одной порции яда, которую закачивали в его тело. Из-за повреждения нервов ступни Глена так сильно болели, что он едва мог ходить, а вены уже не держали иглы. Поэтому доктора решили дать его организму передышку после пытки химией. Всю весну он отдыхал и набирался сил, но мы ужасно боялись, что остановка лечения позволит существенно разрастись опухоли у него в легких. Теперь пора было встретиться с докторами и получить результаты последних снимков.

– О чем ты, женщина? Как ты можешь это знать? Почему меня еще три месяца не будут лечить?

– Потому что я об этом попросила, – ответила я.

– Понял. Ты опять о своей религии. – Он выпустил мою руку и взял пульт дистанционного управления. Решив, что ни на одном канале нет ничего интересного, Глен выключил телевизор. – Милая, мне бы твою веру! Но у меня ее нет, а тебе лучше подготовиться к тому, что скажет доктор.

Но я не собиралась сдаваться:

– Я попросила Бога дать нам три месяца, чтобы насладиться летом. Он согласился. Вот и все.

Муж повернулся ко мне и внимательно изучил мое лицо.

– Знаешь, я не слишком религиозен, но ты говоришь с такой уверенностью, что я и сам готов в это поверить. – Он прижал мою руку к губам.

Я немного помедлила и попросила Бога подсказать мне верный ответ, а потом произнесла:

– Так, Глен, просто попробуй поверить. Если не веришь сам, положиись на мою веру. Обещаю, еще три месяца химиотерапии не будет.

То ли моя вера, то ли чистое упрямство в этот момент не позволили моему голосу дрогнуть.

На следующее утро наши дочери Рейчел и Бет встретили нас в институте рака «Кентуккиана». Они никогда не пропускали оглашения результатов новых анализов. Сложно поверить, что в свои двадцать девять и в двадцать семь они по-прежнему были невероятно привязаны к папочке. Бет сидела у него на коленях, а Рейчел обнимала его, ожидая, пока придет доктор.

– Не бойтесь, девочки. – Жизнерадостность Глена уступила место сдержанности. – Сейчас получим отсрочку на три месяца.

У меня округлились глаза. Может, я ослышалась?

– Так мама говорит, – добавил он.

Я решила, что он шутит, но потом поняла, что его тон был совершенно серьезным. Он действительно в это верил.

Дверь открылась, и в кабинет, как всегда улыбаясь, вошел доктор.

– Глен, сегодня новости хорошие. Не знаю, как такое получилось, и не могу ничего объяснить, но количество раковых клеток не удвоилось – их даже стало меньше. Думаю, пока новый курс не понадобится. – И тут он произнес волшебные слова: – Возвращайтесь через три месяца.

Пожав руку доктору, Глен сказал:

– Все близкие молились за меня.

– Тогда пусть продолжают, – бросил доктор, прежде чем выйти. – Чудо, что вы вообще еще с нами. Вы должны были умереть два года назад. Да, пусть ваши близкие продолжают молиться.

Воскресным утром Глен встал раньше меня и оделся.

– Ну же, женщина, поднимайся скорее. Опоздаем на службу!

На душе у меня стало радостно, и всю дорогу до церкви я тихонько напевала старинный гимн «О благодать».

Джин Кинси

Я женщина

Когда лечите болезнь, начните с души.

Чэнь Чжэнь

В 1997 году я узнала, что значит быть женщиной. Не в классическом смысле, нет – к тому времени я давно выросла, вышла замуж и родила двоих детей. Я узнала, что значит чувствовать себя женщиной, когда едва не потеряла то, что, как раньше считала, делало меня ею.

Через шесть месяцев после рождения дочери я пошла на ежегодный осмотр. Я занималась спортом, отлично себя чувствовала и не испытывала проблем со здоровьем. Врач провела осмотр, и я вернулась домой. Через неделю врач позвонила мне и сказала, что на основании результатов анализов ей необходимо провести биопсию шейки матки. Испуганная и немного нервная, я покорно явилась на кольпоскопию. Через неделю мне сказали, что клетки не раковые и что для улучшения состояния шейки матки мне необходимо снизить уровень стресса. Мне сообщили, что из-за повышенного риска теперь на осмотр необходимо будет приходиться раз в полгода, а не раз в год.

Через два месяца я снова встретилась с доктором, теперь уже из-за второй беременности. Несмотря на несколько небольших заминок, беременность прошла относительно хорошо, и через восемь месяцев я родила здорового сына.

Через шесть недель после родов я пришла к врачу на послеродовой осмотр. Хотя мне казалось, что со мной все в порядке, доктора насторожило «подозрительное» изменение цвета кожи вокруг швов. На мой взгляд, в этом не было ничего особенного, ведь этой области моего организма в последнее время пришлось несладко, но врач со мной не согласилась. Мне велели через неделю вернуться для проведения биопсии. Памятуя прошлую биопсию, я вовсе не хотела снова подвергаться этой процедуре, но все равно согласилась на нее.

Я открыла для себя новый мир, наполненный светом и целителями, куда мой муж просто не вписывался.

Прошла долгая неделя, и врач провела прицельную биопсию. Чувствуя дискомфорт, я покинула ее кабинет и стала ждать результатов. Через несколько дней мы выяснили, что изменение цвета не связано с раком – просто мой организм так среагировал на роды.

Я чувствовала, что мне дали новую жизнь! Дважды все висело на волоске, но теперь вопросов не осталось. Я с удовольствием проводила время с детьми и близкими и вернулась на работу; у меня установился распорядок дня работающей матери. Я старалась думать о хорошем и не обращать внимания на источники стресса, которые появлялись день ото дня. Я совершала звонки по работе, посещала различные мероприятия, а

когда моему сыну исполнилось шесть месяцев, пошла на тренинг по альтернативной медицине. Я хотела вести как можно более полную жизнь, какой бы загруженной она ни была.

Тренинг мне нравился, и я чувствовала, что наконец нашла себя, но при этом видела, как мой брак трещит по швам. Я открыла для себя новый мир, наполненный светом и целителями, куда мой муж просто не вписывался. Он чаще путешествовал, мы все меньше говорили. Все наши разговоры сводились к дому и детям, а других тем мы почти не поднимали. Я отстранилась от реальности, в которой жила, но однажды утром нащупала уплотнение в левой груди.

Я связалась с доктором. Она бегло осмотрела уплотнение и отправила меня в радиологию. Техник провел ультразвуковое обследование, и я увидела на экране бесформенное пятно. Хотя я привыкла к крошечным фиброкистам, с которыми жила всю жизнь, эта опухоль была гораздо больше, и ее изображение на экране меня поразило. Немного побледнев, техник вышел из кабинета и вернулся с врачом-радиологом, чего раньше со мной никогда не происходило, хотя во время беременности мне часто назначали ультразвук. Радиолог посмотрела на экран и нахмурилась. Затем она повернулась ко мне и сказала, что нужно провести биопсию новообразования и скорее всего его удалить. Мне нужно было немедленно показаться хирургу. Она вышла из кабинета и вернулась с листком бумаги; я же тем временем снова оделась. Радиолог позвонила в кабинет хирурга, чтобы договориться об экстренном осмотре, и меня послали на другой конец города.

Пока я ехала к хирургу, мне было трудно дышать. Через полчаса я сидела в кабинете другого врача, и мне говорили, что необходимо провести биопсию, так как высок риск, что раковая масса распространяет свои мутировавшие клетки по моей грудной полости. Когда хирург назначил лампэктомию левой молочной железы, у меня из глаз хлынули слезы. Мне был тридцать один год, и в предыдущие несколько лет я родила двух детей и столкнулась с угрозой рака во всех органах, которые, как мне казалось, и делали меня женщиной. Все это точно было неспроста.

Выходные я провела не с мужем и не с детьми, а с группой всевозможных целителей. Мне погадали по ладони, сделали массаж и иглоукалывание, после чего я несколько часов потратила на регрессию прошлой жизни. Целители нашли все жизни, в которых я умерла от травмы или болезни, и помогли освободить заключенную в них энергию. В воскресенье, уже немного успокоившись, все мое племя отправилось смотреть фильм «Солдат Джейн». Через два часа я вышла из кинотеатра,

чувствуя себя физически и эмоционально уставшей. За ужином я сказала подругам, что, раз уж Деми Мур смогла обрить голову и стать крутой, я тоже смогу выжить без груди.

Быть женщиной – значит чувствовать внутри удивительный Свет, наполняющий все миром, радостью и любовью.

Утром в понедельник я лежала на каталке и смотрела на человека, который собирался удалить большую часть моей левой груди. Мы договорились, что, если в срезе обнаружат рак, он удалит мне обе молочные железы и как можно скорее назначит операцию по реконструкции. Когда меня повезли в операционную, я провалилась в небытие анестезии, без остановки читая молитвы.

Очнувшись, я увидела перед собой невероятные голубые глаза и улыбку.

– Отлично, вы очнулись! – приветствовал меня врач.

Все было как в тумане, но я хотела знать, что они обнаружили. Я попыталась дотронуться до груди, но не смогла пошевелить руками.

– Это скоро пройдет, – успокоил меня хирург и, снова улыбнувшись, добавил: – Но даже не проверяйте – обе на месте.

Когда у меня из глаз полились слезы радости, он коснулся моей руки, наклонился ближе и прошептал, едва не касаясь губами моего уха:

– Не знаю, что вы сделали, но я еще ни разу не видел, чтобы рак ушел! Может, как-нибудь научите такому и меня? – Он поднялся, подмигнул мне и вышел из палаты.

Всю свою жизнь я думала, что быть женщиной – значит иметь матку, вагину, грудь и длинные волосы. Но в 1997 году я узнала, что быть женщиной – значит чувствовать внутри удивительный Свет, который наполняет все миром, радостью и любовью, и знать, что ни одна часть тела больше никогда не будет определять, кто я такая.

Доктор Сэйдж де Бокседо Бреслин

Моя цель

Кто знает, зачем жить, может вынести почти любое как.

Фридрих Ницше

– Сиринго-что? – У меня округлились глаза, а сердце пропустило пару ударов, когда нейрохирург поставил мне диагноз.

– Сирингомиелия – очень редкое заболевание. У вас полость, или киста, в спинном мозге. И она растет. Нужна немедленная операция.

Что происходит? Я не болела – просто чувствовала некоторое онемение и покалывание, а иногда меня словно слегка ударяло током. Страшно, но не больно.

– Я не понимаю. О чем вы? – Я не знала, хочется ли мне услышать ответ.

Доктор потрепал меня по плечу и тихо сказал:

– Если эта полость продолжит расти вверх, вам останется жить всего лишь несколько недель.

– Каков прогноз, если я сделаю операцию?

Он сел на стул и повернулся ко мне лицом. В его глазах я увидела беспокойство:

– Я христианин и молюсь перед каждой операцией, но порой у Бога свои планы на моих пациентов. Не буду лгать, эта операция весьма опасна. – Он сделал паузу, чтобы я поняла смысл его слов. – Возможно, вы никогда больше не сможете ходить или умрете. Возможно, вас парализует, а возможно, все пройдет хорошо. Мне придется разрезать спинной мозг и вставить дренажные трубки. Обещаю вам, я сделаю все возможное.

– Но, доктор, мне нельзя умирать. У меня двое маленьких детей. Я им нужна.

– Тогда давайте начнем. Назначить дату?

– А вы... уже проводили такую операцию? – И снова я боялась услышать ответ.

Мне стало еще страшнее, когда он сказал:

– Да, однажды. Все прошло хорошо.

Рассказать обо всем мужу было едва ли не сложнее, чем услышать диагноз от врача.

– Милая, нам нужно получить второе мнение, – сказал муж.

Но этот врач признался, что никогда не начинает операцию, не помолившись. Я хотела попасть к нему!

Я научилась ожидать неожиданное и принимать неприемлемое.

Через несколько недель меня выписали из больницы. Я носила шейный корсет и подволакивала ногу, но с Божьей помощью – и с ходунками – я ходила!

До того момента я считала себя добродетельной христианкой: ходила в

церковь, когда на это было время, любила других прихожан, когда о них вспоминала, и учила детей молиться перед сном, когда нам не слишком хотелось спать. Порой я пропускала молитвы и откладывала их на следующий вечер. Слово «чудо» редко приходило мне в голову.

Слава богу, моя церковь была не такой небрежной, как я сама. Мой пастор, который с трудом мог сидеть, поскольку сам недавно перенес спондилодез, каждый день в течение долгих недель моей госпитализации ложился на заднее сиденье своей машины и просил жену отвезти его ко мне в больницу. После выписки я несколько недель не могла посещать церковь, но, когда вернулась, моя церковная семья подготовила для меня особенное место, чтобы я могла сидеть, не повреждая шеи. У меня теперь недоставало дужек верхних шейных позвонков.

Моей старой жизни настал конец. Я научилась ожидать неожиданное и принимать неприемлемое. Мое состояние заставило меня освоить новые навыки и забыть о старых. Я научилась ценить немногих настоящих друзей, которые не бросили меня в беде. Я узнала, как тяжела в финансовом отношении долгая болезнь для семьи рабочего класса.

Но главное, я узнала, на что способна любовь. Мы с мужем собирались отправиться в путешествие на школьных каникулах. Но он сделал мне сюрприз гораздо раньше. Однажды он приехал ко мне на большом коричневом доме на колесах.

Я в ужасе взглянула на высокие ступеньки, которые вели к входу.

– Ты что, забыл, что я не могу ходить по лестнице? Ты можешь его вернуть? Пожалуй, нужно отложить наши планы или отменить их вовсе.

– Да, я могу его вернуть. Я еще не подписал договор. Но разве ты забыла, что у меня есть руки? Я сам внесу тебя внутрь. – Он показал на свободное место возле окна: – Тут вполне поместится удобное кресло.

И мы оставили этот дом.

Я много лет играла в боулинг и состояла в двух лигах. Когда начался зимний сезон, мне стало лучше, но слабость еще не прошла. Я по-прежнему носила шейный корсет и опиралась на трость. Товарищи по команде пригласили меня прийти на игру и поболеть за них со зрительской скамьи. Но когда я пришла, они сказали:

– Само собой, если ты сочтешь, что готова вернуться, твое место свободно. Мы решили пока не искать тебе замену.

– Вернуться я не смогу. К тому же я лишу вас всех шансов на победу. – Мы два года подряд выигрывали соревнования.

– Мы все равно хотим, чтобы ты с нами играла.

– Может, я и попробую, – ответила я.

Я не могла удержать свой тяжелый шар, поэтому взяла один из детских, надела тапочки для боулинга, замахнулась и бросила шар на дорожку. Он не скатился вбок и в итоге сбил три или четыре кегли. Все присутствующие начали аплодировать. Я вернулась в команду – с тростью, в шейном корсете и все такое. Вскоре мои средние 165 очков превратились в 80, но я играла! Я даже выиграла приз. Моя команда заказала для меня специальный кубок с надписью «Самому смелому игроку». Он до сих пор для меня дороже всех. Мы также выиграли и командный приз – заняли последнее место!

Если бы меня не поразила сириномиелия, возможно, я бы никогда не смогла оценить друзей, близких и даже свою веру. Но в итоге я даже обнаружила в себе скрытый талант. Я начала писать статьи для новостной рассылки Американского альянса сириномиелии. Этот альянс объединяет больных сириномиелией со всей страны, благодаря чему они не чувствуют себя одинокими. Я организовала группу поддержки в своем городе и присоединилась к группе взаимопомощи и теперь отвечаю на звонки испуганных больных сириномиелией со всего мира. Я рада, что Бог превратил мое несчастье во благо и помог мне стать лучше.

Но – увы! – время берет свое. Полость теперь проходит вдоль всего спинного мозга. Операции мне больше не помогут. Однажды, если не вмешается Бог – а я верю, что Он может вмешаться, – мои ноги и руки окончательно лишатся подвижности. Но есть и светлая сторона: я знаю, сколько бы Бог мне ни отмерил, Он меня не оставит.

Нет худа без добра – и я вижу хорошее, пока в моей жизни есть смысл. Кто-то назовет чудом тот факт, что все мои конечности хотя бы ограниченно подвижны даже после двадцати пяти лет жизни с этой болезнью. Но я скажу, что Бог сотворил для меня чудо, не дав мне новое тело, а позволив обрести гармонию с собой.

Джин Кинси

Глава 2. Слова, изменившие жизнь

*Словам дарована сила разрушать и исцелять.
Правильным и добрым словам под силу изменить
наш мир.*

Будда

В поисках себя настоящей

*Мудрый человек не печалится о том, чего у
него нет, а радуется тому, что имеет.*

Эпиктет

Этот день казался одним из лучших в моей жизни и уж точно лучшим в моей карьере. Мой отдел назвали самым эффективным в компании, и я вела подчиненных на праздничный обед. Я работала с потрясающими людьми, и мы по праву гордились тем, чего смогли достигнуть за прошедший год благодаря усердной работе и командному духу.

Обед прошел отлично, еда была вкусной, а атмосфера за столом не могла не радовать. Я гордилась этими людьми, которые смеялись, плакали и любили друг друга, и была счастлива быть их руководителем. Было прохладно и солнечно, и я думала, что «лучше и быть не может». День был просто превосходен.

Работа стала частью меня. Кем я буду, когда у меня этого не станет?

После обеда мы вернулись к работе. Я проверила почту и увидела срочное сообщение об обязательной телеконференции, назначенной на вторую половину дня. Такие конференции устраивали довольно часто – благодаря чему мы сокращали расходы на затратные совещания, – поэтому я не придавала этому значения и продолжила заниматься звонками и письмами, накопившимися за время обеда.

Когда пробило два и настало время для телеконференции, я включила громкую связь, чтобы работать и слушать одновременно. Многозадачность – наше все. Тут голос заместителя директора, обычно такой веселый и дружелюбный, вдруг стал серьезным. Он без конца

запинался, что было на него совсем не похоже, и в итоге все же сообщил плохие новости.

– Если вы готовы переехать, вас переводят в Огайо, – дрожащим голосом сказал он. – Если же переезд вас не устраивает, вам выплатят выходное пособие и дадут доработать шестьдесят дней.

Я похолодела. Как такое могло произойти? Большинство из нас работали в компании много лет, и нам говорили, что наши должности самые стабильные во всей организации. По разным причинам никто из нас не мог переехать, а других позиций внутри компании для нас не было, поэтому получалось, что вся моя команда вскоре останется без работы.

Мне пришлось сообщить эту новость своим подчиненным. Как их руководитель, я должна была сохранять спокойствие и не падать духом, но у меня на душе кошки скреблись. Говоря слова поддержки, я чувствовала, как мир уходит у меня из-под ног.

Муж и родственники успокаивали меня, но я все равно боялась. Очень боялась. Я не сомневалась, что проблем с деньгами у нас не возникнет: у мужа была хорошая работа, а мое выходное пособие и другие сбережения были неплохим подспорьем на первое время. Однако я всю жизнь работала и не представляла, как мне справиться с потерей места. Работа стала частью меня – я была руководителем и, по-моему, довольно неплохим. Кем я буду, когда у меня этого не станет?

Первые несколько дней после потери работы я не хотела даже вставать с постели. Я держалась молодцом перед детьми и мужем, но без них слонялась по дому, не зная, чем заняться. Я двадцать пять лет безостановочно работала и теперь оказалась в тупике. Я рассылала резюме, но из-за экономической ситуации открытых вакансий в моей сфере почти не было. Похоже, мне долго предстояло сидеть без работы, и я не знала, что делать со всем этим свободным временем.

Однажды я сидела на диване и жалела себя, а потом включила телевизор и попала на программу о миссионерской группе, помогающей детям и обездоленным по всему миру. Мне стало стыдно, что даже теперь, когда я потеряла работу, у нас на столе всегда достаточно еды – хорошей, здоровой еды. Казалось, слова миссионерки были адресованы именно мне – она говорила зрителям, что «легче всего забыть о собственных проблемах, помогая другим».

Я могла и дальше переживать о своей потере, а могла подумать о хорошем и помочь окружающим.

Пристыженная, я поняла, что ною и жалею себя, хотя мне есть за что

благодарить судьбу – у меня был любящий муж, прекрасные дети, друзья и близкие, которые во мне нуждались. Я могла и дальше переживать о своей потере, а могла подумать о хорошем и помочь окружающим.

Я решила взять себя в руки, одеться и заняться ужином. Я всегда любила готовить. Я училась у мамы и бабушек – все они прекрасно готовили и делились со мной своими секретами. Кроме того, я решила приготовить еды и для соседей-пенсионеров, чтобы порадовать их.

Собирая необходимые ингредиенты для ужина, я тихонько напевала песни и постепенно начинала чувствовать себя как раньше. В этот момент на кухню пришла одна из моих дочерей, которая вызвалась помочь мне с ужином. Мы долго колдовали над плитой, варили и жарили – и в итоге у нас получился чудесный ужин. Мы смеялись, болтали и делились всякими историями. Я рассказала дочке, как помогала готовить маме и бабушкам, и призналась, что до сих пор использую некоторые их рецепты. Я забыла о своей депрессии, а когда мы накрыли на стол и позвали всю семью ужинать, мы обе гордились вкусными блюдами и радовались полученным комплиментам.

После ужина, моя посуда, я вдруг поняла, что никогда не учила детей готовить. Я была так занята на работе, что у меня просто не находилось времени передать им секреты чудесных блюд, которые сама научилась готовить в детстве и юности. Я всегда все брала на себя и не давала своим детям того, что дали мне: не учила их готовить еду для любимых. Расстроившись из-за этого, я решила изменить ситуацию в свое неожиданно обретенное свободное время.

На следующее утро я объявила близким, что открываю для них кулинарную школу. Дети не выразили энтузиазма – у них были свои дела и планы. Но я убедила их попробовать, и мы договорились вместе заняться следующим ужином. Я предложила каждому из детей выбрать блюдо и приготовить его под моим руководством. Мы решили устраивать такой вечер раз в неделю и делиться едой с соседями и нуждающимися людьми из нашей округи.

Следующим утром мы купили все необходимое для ужина, заехав в магазин и на фермерский рынок. Вытащив все ингредиенты, мы надели фартуки и приступили к делу. Я делилась маленькими хитростями и секретами и рассказывала историю тех блюд, которые мы готовили. Пока мы занимались восхитительным лимонным безе моей бабушки, я вспомнила, как стояла у нее на кухне и облизывала венчик, перепачканный в сладком взбитом белке, похожем на облако, и как мне это нравилось.

Теперь я делилась этим со своими детьми. Я практически видела, как

бабушка улыбается нам с небес, наблюдая, как мы с детьми продолжаем ее традиции. Радостнее всего ей было готовить какое-нибудь замечательное блюдо для своей семьи, и теперь я понимала, что она чувствовала в эти минуты. Вместо того чтобы быстро собирать на стол между деловыми встречами и отчетами, я наслаждалась приготовлением еды и потом с удовольствием ела ее вместе с близкими. Кроме того, я получала дополнительный повод для общения с детьми – слушала их шутки, узнавала, что творится с каждым из них, и ценила уникальность каждого.

Я была так занята, зарабатывая деньги и строя карьеру, что забыла, чем действительно стоит дорожить.

Четверо моих детей были очень разными и особенными, они наполняли мою жизнь радостью, просто раньше я была слишком занята, чтобы это заметить. Я была так занята, зарабатывая деньги и строя карьеру, что забыла, чем действительно стоит дорожить. Я забыла даже, кто я на самом деле – жена своего мужа и мать этих удивительных детей, которые заслуживали моего времени, моей поддержки и моей любви.

Кулинарная школа собиралась раз в неделю. Мы все с нетерпением ждали этого дня, чтобы вместе смеяться, учиться и делиться своей любовью. И, само собой, готовить чудесную еду. Начав с готовки, я стала заниматься многими вещами, которые нравились детям: ходила с ними в библиотеки и кино, играла в теннис и отдыхала у бассейна. Впервые в жизни я смогла по-настоящему отдалиться своей семье и насладиться общением с близкими, не переживая из-за приближения дедлайнов, не работая за компьютером и не проверяя почту. Забыв о многозадачности, я сконцентрировалась лишь на том, что было важнее всего остального, и решила показать своим близким, что они любимы и всегда стоят для меня на первом месте.

В конце концов я снова вышла на работу, но нашла такую позицию, которая позволила мне больше времени проводить с мужем и детьми. Она оказалась даже лучше предыдущей – платили больше, стресса было меньше, а гибкости больше. Теперь я всегда была рядом, когда мои близкие нуждались во мне. Мои приоритеты изменились, и я больше никогда не ставила карьеру превыше семьи.

Потеряв работу, я решила, что мир рухнул. Но не было бы счастья, да несчастье помогло. Хотя мне и казалось, что вместе с работой я потеряла и саму себя, на самом деле это помогло мне понять, кто я есть в действительности.

Мелани Адамс-Харди

Танцующие под дождем

*Тот, кто говорит, что солнце приносит
счастье, никогда не танцевал под дождем.*

Автор неизвестен

Мы с мужем поужинали в местном ресторане и гуляли по соседнему торговому центру, с удовольствием разглядывая витрины. Увидев магазин, в котором продавались вещи, сделанные вручную, мы зашли в него, надеясь найти подарки на Рождество. Стоило нам переступить порог, как мы почувствовали приятный аромат домашнего мыла и сухоцветов.

В магазине было на что посмотреть. Все полки и стены были украшены работами различных ремесленников. Осмотревшись по сторонам, я заметила деревянную табличку, одиноко висящую на стене. Внимательнее приглядевшись, я согласно кивнула в ответ на написанное на ней послание. Мне понравились и многие другие вещи, но в конце концов я снова подошла к этой табличке.

Стоя перед ней, я чувствовала себя маленьким ребенком, который, копаясь в песочнице, вдруг нашел какое-нибудь сокровище – блестящий четвертак или потерянную игрушку. Здесь, среди искусно сделанных безделушек, я нашла очень простое, но огромное сокровище, спрятанное в словах. Словах, которые мне нужно было услышать.

«В жизни нужно не ждать, когда минует шторм, – гласила табличка, – а танцевать под дождем».

Когда я подвела мужа к табличке и указала на нее, ему тоже понравился этот незамысловатый совет. Как часто мы ставим условия для собственного счастья! Станем счастливыми, когда выкупим дом. Будем проводить больше времени вместе, когда заведем детей. В неопределенности всех этих «когда» нет места маленькой радости здесь и сейчас.

Глядя на табличку, я вспоминала жаркий и душный день прошлого лета, когда я, сама того не зная, последовала начертанному на табличке совету. У подножия Скалистых гор сгустились черные тучи, тяжелые от влаги. После обеда пошел дождь и вскоре сменился ливнем. Заполнив все канавы водой, он прекратился столь же внезапно, как и начался.

В неопределенности всех этих «когда» нет места маленькой радости здесь и сейчас.

Я пошла к почтовому ящику. Повсюду блестели лужи, вода еще не ушла в канализацию. Не знаю, что на меня нашло, но мне вдруг захотелось сделать кое-что довольно безумное для шестого десятка моих лет.

Сняв туфли и чулки, я пошла босиком по воде. Она была очень теплой, нагретой от раскаленного на солнце тротуара.

Уверена, соседи решили, что я совсем лишилась разума, но мне было все равно. Потому что в тот момент я чувствовала, что живу. Я не тревожилась о счетах, о будущем, о других повседневных заботах. Я радовалась этому дару – простому и чистому моменту истинного счастья!

Теперь табличка висит у нас в гостиной – муж подарил ее мне на Рождество. Каждый раз, проходя мимо нее, я задаю себе вопрос: «Танцую ли я под дождем?»

Думаю, да. По крайней мере, пытаюсь. Теперь я гораздо чаще останавливаюсь, оглядываюсь по сторонам и благодарю судьбу за бесконечные подарки, которые она мне посылает – и которые раньше я частенько не замечала в стремлении к будущему счастью. Я радуюсь любимым мелочам: автомобильным правам сына с ограниченными возможностями, любви своих друзей и красоте весны. Да, я понемногу учусь танцевать под дождем!

Джинни Ланкастер

День, когда я встретил Нормана Винсента Пила

*Четыре завета успеха: работайте и
молитесь, думайте и верьте.*

Норман Винсент Пил

– Почему все так плохо? – спросила моя жена Синди, с которой мы прожили уже двадцать восемь лет. – Почему нам так тяжело приходится?

Ответа она не ждала – я и сам чувствовал то же самое.

Тем утром мы сидели в гостиной и потягивали кофе. Синди работала в сфере недвижимости и только что столкнулась с серьезной неудачей. Другой агент повел себя некорректно и лишил ее честно заработанных

комиссионных. Похоже, дело предстояло улаживать в судебном порядке, а судебным слушаниям всегда сопутствует жуткий стресс.

Что же до меня, писателя триллеров, в моей карьере настал переломный момент – нужно было выходить на новый рынок, который не сулил никаких гарантий.

С минуту мы сидели молча, а затем слова сами сорвались с моих губ:

– Нужно жить по заветам Нормана Винсента Пила.

Я давно не упоминал этого имени, но в тот момент оно было как нельзя кстати, ведь однажды, тридцатью годами ранее, его слова помогли мне вырваться из темного плена.

Тогда я был актером, жил в Голливуде, время от времени работал, ходил на прослушивания и пробы. Если и есть профессия, которая полна поражений, так это актерское ремесло. Тебя постоянно преследуют отказы, а неуверенность в себе того и гляди пытается вырваться наружу.

Одним печальным летним днем 1979 года я стоял на углу бульвара Голливуд и улицы Вайн. Пробы только что закончились, и я как раз шел домой. На самом знаменитом перекрестке Голливуда я остановился, чтобы пропустить автобус, который пустил мне в лицо черные клубы выхлопных газов. Меня окатило волной отчаяния. Какой во всем смысл? Вторя старой песне Пегги Ли, я вопрошал: «Неужели это все?»

Совершенно опечаленный, я пошел в книжный магазин «Пиквик» на бульваре Голливуд. Там я отправился напрямиком в отдел религии, решив, что мне нужно возродить свою веру.

После школы я поступил в колледж. Вскоре меня уже засосали многочисленные развлечения, которыми богаты «разбитные колледжи». По воскресеньям мы не ходили в церковь, а пили пиво на пляже. Теперь, через три года после выпуска, я надеялся найти в книге спасение от той тьмы, которая крушила мой дух.

Рассматривая книги, я обратил внимание, что многие из них написаны Норманом Винсентом Пилом. Я видел фильм «Путь одного человека», в котором рассказывалась история доктора Пила, и решил, что, раз уж о нем сняли фильм, сказать ему есть что.

Поэтому я купил «Силу позитивного мышления», вернулся домой и начал читать. Я следовал инструкциям, которые доктор Пил приводил в конце каждой главы. Через несколько месяцев я переехал в Нью-Йорк, чтобы изучать актерское мастерство и работать в театре. Я поселился в меблированных комнатах на Западной 23-й улице, устроился на временную работу секретарем, вызвался передвигать декорации в одном из театров Офф-Бродвея и в целом вписался в городскую жизнь. А это означало, что

теперь я везде спешил и то и дело тревожился по пустякам.

В какой-то момент я вспомнил, что доктор Норман Винсент Пил был проповедником Мраморной коллегиальной церкви Нью-Йорка, и решил разузнать, жив ли он. (В те дни у нас не было ни Интернета, ни «Гугла»!) Я нашел адрес церкви в телефонной книге и отправился туда, чтобы навести справки о докторе Пиле. Мне сказали, что он не только жив, но и регулярно ведет воскресные службы – и это в восемьдесят два года!

В следующее воскресенье я пришел в церковь. Было 9 марта 1980 года. Я сидел на балконе, пока доктор Пил выступал с проповедью, озаглавленной «Все невзгоды можно преодолеть». Помню, меня поразили его глубокий, звучный и выразительный голос. Особенно когда он сказал: «Нашей вере свойственна неуязвимость. Мне нравится это слово. Неуязвимость! И несокрушимость! Вы неуязвимы и несокрушимы! Думаете, я слишком вас обнадеживаю? Но в Библии говорится: «И сия есть победа, победившая мир» – то есть победившая все в этом мире».

Я купил запись проповеди и храню ее до сих пор. На наклейке моей рукой нацарапано: «День нашей встречи».

После службы я пошел к нему в кабинет, надеясь пожать ему руку. Девушка-секретарь любезно предложила мне подождать, пока доктор Пил сможет со мной встретиться. Я слышал, как гремел его звучный голос, пока он говорил с кем-то по телефону.

Вскоре доктор Пил с улыбкой вышел в приемную, и секретарь подвела его ко мне. Я представился, и он пожал мне руку.

– Я очень рад нашей встрече! – сказал он.

Мы проговорили несколько минут. Он спросил, чем я занимаюсь и чем интересуюсь. Меня поразило, что доктор Пил сам был живым подтверждением собственной философии. Его энергии и энтузиазму мог позавидовать любой мужчина вдвое младше него. Говоря со мной, он смотрел прямо в глаза, и мне казалось, что в эту секунду для него нет никого важнее в целом мире.

Дальше жизнь пошла своим чередом. Я женился, переехал обратно в Лос-Анджелес, поступил на юридический, создал семью. Начал писать. Все эти годы время от времени я перечитывал книги доктора Пила и вспоминал, как он стоял у кафедры и как его звучный голос эхом отдавался в церкви.

Теперь для нас с Синди настала черная полоса. Неделями и месяцами мы постоянно напоминали друг другу о необходимости жить по заветам Пила. Бывало непросто не терять позитив, но заветы Пила помогли нам пережить не один тяжелый день.

А потом наши молитвы были услышаны.

После многих недель неопределенности проблема Синди оказалась решена при помощи простого селекторного совещания. Она получила справедливое вознаграждение, и ей не пришлось больше тревожиться из-за надвигающегося суда.

Мое ожидание растянулось на месяцы. На долгие месяцы. Издательский бизнес переживал не лучшие времена. Никто не знал, чем все это обернется.

В те дни мне приходилось часто напоминать себе о заветах Пила.

Но в конце концов мой агент позвонил мне и сообщил хорошие новости. Контракт на несколько книг, которого я так ждал, был подписан – а о большем я не мог и мечтать.

Когда мы с Синди отпраздновали это, пустившись в пляс прямо в гостиной, я вдруг понял, насколько важным стал в моей жизни тот день, когда много лет назад я зашел в книжный магазин и купил книгу доктора Пила. И день, когда я услышал его проповедь и встретился с ним лично.

В минуты слабости я всегда вспоминаю его слова: «Неуязвимость! И несокрушимость! Вы неуязвимы и несокрушимы!»

Джеймс Скотт Белл

Мудрые слова

*Мне не нравится этот человек. Следует
узнать его получше.*

Авраам Линкольн

Это был первый день, после того как я оставила работу учителем, чтобы стать завучем по воспитательной работе. Я спросила женщину, ушедшую на пенсию с этой должности, как она умудрялась столько лет работать бок о бок с директором, отличавшимся поразительной узостью взглядов и отрицательным отношением к учителям.

Ее ответ оказался так невероятно позитивен и красив, что я сразу же запомнила его. Он спас меня от бесконечных часов мучений и стал решением для многих конфликтов в моей жизни.

Она просто сказала: «Я молюсь за него. Очень сложно не любить человека, за которого молишься».

Кей Коннер-Плишка

Два незнакомца

*Счастье сторонится уныния. Не падайте
духом – и хорошее само придет к вам.*

Глория Абельхас

Моя чудесная жизнь полна забавных моментов – коротких зарисовок, которые ради смеха можно рассказать за ужином друзьям. Я заметила, что часто эти истории начинаются со слов «вы не поверите, что со мной приключилось», вслед за которыми идет описание жутких свиданий и неловких ситуаций. Хотя эти моменты и дают повод для веселья, на самом деле ни один из них не обладает особой важностью. Одним влажным июльским днем я даже не почувствовала приближения поистине значительного события, когда моя машина сломалась в городе Сент-Джозеф в штате Мичиган.

Всего за семь недель до поломки я уволилась с бестолковой работы, уехала из Мичигана и отправилась в Колорадо, чтобы там построить карьеру и начать новую жизнь. Мне было двадцать шесть лет. Я чувствовала, что мне наконец выпал шанс оставить свой след в этом мире и исполнить собственную мечту – работать с детьми в отделении YMCA в Колорадо-Спрингс.

Но «новой жизни» так и не случилось. Вместо этого я проболела четыре недели из семи и в конце концов смирилась с тем, что с моей астмой жить в горах невыносимо. Попрощавшись с планами на новую удивительную жизнь, я столкнулась с неприятной необходимостью вернуться к своему банальному существованию в Мичигане, где мой статус был предельно ясен: женщина двадцати шести лет, одинокая, безработная, живет с родителями и понятия не имеет, как распорядиться своей жизнью.

Больная, подавленная, я в одиночку проехала 1400 миль, и это было ужасно, хотя слова «ужасно» недостаточно, чтобы описать, насколько все было плохо на самом деле. Постоянная одышка, хрипы и сильная боль в легких вызывали невероятный дискомфорт, а от лекарств слипались глаза.

Когда около десяти часов вечера я пересекла границу Мичигана, мне стало немного легче. До дома оставалось еще четыре часа езды, но я уже устала и свернула в городок Сент-Джозеф, где сняла номер в мотеле и

сразу же легла спать. Заходя в номер, я не заметила, что вытяжной вентилятор в моей машине все еще работает. Не заметить этого на следующее утро было невозможно – машина не заводилась.

В ту минуту на парковке мотеля мне захотелось разрыдаться. Мне захотелось закричать. Мало того, что последние семь недель я только и делала, что решала проблемы со здоровьем и нервами, так теперь мне предстояло разбираться не только с собственным упадком сил, но и с поломкой машины. Мне просто хотелось оказаться дома. Дома. Но я застряла в этой дыре – больная, уставшая с дороги, обиженная на весь мир за то, что мне пришлось отказаться от прекрасного шанса. Всю жизнь мне твердили: «Бог дает не больше испытаний, чем мы можем вынести». В такие моменты кажется, что Он перебарщивает.

Когда мою машину на эвакуаторе доставили в ближайшую автомастерскую, мне сказали, что на ремонт уйдет два часа, и я устроилась в приемной. Там-то я и разговорилась с пожилой дамой, сидевшей неподалеку. У нее было приветливое, мудрое лицо и мягкий материнский взгляд.

– Ждете, пока починят машину? – с искренней заинтересованностью в голосе спросила она. Должно быть, заметила, как я расстроена.

– Да, – вздохнув, ответила я. – Никак не заводится. Понятия не имею, что случилось.

Я откинулась на спинку кресла, прислонилась затылком к белой стене и уставилась на тусклую флуоресцентную лампу, жалея о потерянном времени.

Тут и наступил важный момент моей жизни – и наступил он в самое странное время, когда я его совершенно не ждала. Все началось с разговора с этой милой леди. Она спросила, что случилось с моей машиной. Я объяснила ей, и дальше беседа пошла сама собой. Мы говорили о том, о чем болтают все незнакомцы в приемных: о путешествиях, о погоде в Мичигане, о хороших ресторанах. Затем наша беседа перешла на более личные темы: моя собеседница призналась, что чувствует себя виноватой из-за того, что ей пришлось отдать свою 85-летнюю маму в дом престарелых. Я посочувствовала ей и рассказала, что мои родители, которым было уже за шестьдесят, как раз подумывают об оформлении страховки, на случай если одному из них или обоим понадобится специальный уход. Мы говорили о жизни – такой, какая она есть. Мы обсудили мою поездку в Колорадо и астму, ее дом, выход на пенсию ее мужа и моих родителей.

– Мэм, ваша машина готова, – в конце концов сказала ей

администратор.

– Спасибо, – ответила она.

Она поднялась на ноги, и я ей улыбнулась. Пожелав мне удачи, она взяла сумочку и ключи, которые лежали на соседнем кресле. Но затем, уже решив было уйти, она вдруг помедлила и повернулась ко мне.

С того дня я никогда не жаловалась на плохие, забавные или безумные случаи – да и вообще перестала жаловаться.

– Знаете, я должна вам кое-что сказать, – начала она, и я заметила, как посерьезнело ее лицо. Ее ясные голубые глаза чуть потускнели, когда она опустила взгляд, а затем снова устремила его на меня. – Несколько лет назад погибла моя дочь. Мне и сейчас нелегко даются даже самые простые дела. – Она сглотнула, сделала глубокий вдох и продолжила: – Но время от времени я встречаю людей, которые напоминают мне о дочери, и сегодня о ней мне напомнили вы. – Она улыбнулась сквозь слезы. – Уверена, порой Бог специально сталкивает меня с людьми, чтобы напомнить о ней и показать, что дочь до сих пор со мной и я справлюсь. Мне было очень приятно побеседовать с вами. – Она искренне улыбнулась. – Когда доберетесь до дома, обнимите родителей. Им с вами очень повезло.

У меня в горле встал ком. Я не знала, что ответить. К глазам подступили слезы, и я смогла лишь пролепетать:

– Боже, спасибо.

Я была поражена, смущена и опечалена. Меня невероятно тронули ее слова о дочери и искренние чувства, которые она вложила в них. Обычно я не отдаюсь на волю эмоциям, но в тот день встала, обняла ее и от всей души сказала:

– Мне тоже было приятно с вами поговорить.

Через несколько часов я уже подъехала к родительскому дому. Мама вышла мне навстречу, как всегда широко улыбаясь, и крепко меня обняла – вложить такую любовь и тепло в объятия умеют только мамы. Я была дома. Я крепко обняла маму в ответ. С того дня я никогда не жаловалась на плохие, забавные или безумные случаи – да и вообще перестала жаловаться. И уж точно я больше никогда не спрошу «почему я», когда у меня снова сломается машина.

Мэгги Коллер

Бабушка была права

*Человеку, ждущему, когда что-нибудь
подвернется, следует сперва подвернуть рукава.*

Гарт Хенрихс

Бабушка всегда говорила: «Пока не попробуешь – ничего не получится». Мама подхватила эту присказку и не раз повторяла ее, когда я была маленькой. Обычно она использовала ее, чтобы заставить меня сделать то, что мне делать не хотелось. Это действовало на меня, как красная тряпка на быка. И все же эта раздражающая фраза засела у меня в голове.

Много лет назад мой муж попал под сокращение, и я осталась единственным кормильцем в семье. Но мы привыкли жить на две зарплаты. Мы растили двоих детей и не собирались сокращать расходы. Мужу дали щедрое выходное пособие, однако этих денег надолго хватить не могло. Когда казалось, что хуже уже некуда, последовал новый удар. Я тоже потеряла работу.

Пока муж обивал пороги, обрывал телефоны и изучал газеты в поисках новой работы, я сидела дома и пыталась понять, как растянуть каждый цент. Зачастую нам было непросто не терять надежды и не вешать нос, но мы старались изо всех сил.

Однажды я вытащила из холодильника пакет молока и заметила, что он чуть теплый. У нас не было денег, чтобы позвать ремонтника, поэтому мы установили максимально холодный режим и скрестили пальцы.

Встревоженная таким положением вещей, я начала думать, как бы заработать денег. Помог бы даже незначительный доход. Может, тогда нам хотя бы починили холодильник. Но как мне было заработать? Я тоже принялась просматривать газеты и подавать заявки на все вакансии, для которых у меня имелись хоть какие-то навыки.

Однажды я встретила с бывшим коллегой, который сказал, что из меня выйдет отличный преподаватель компьютерных курсов. На прошлом месте я много работала с текстовыми редакторами и стала настоящим экспертом, но как мне было продать этот навык? Согласятся ли люди платить мне за уроки? Раньше я преподавала только в воскресной школе. Но тут я вспомнила мамин девиз: «Пока не попробуешь – ничего не получится».

Я не знала, с чего начать. Наконец составив план, я первым делом стала подыскивать подходящее помещение. Когда помещение нашлось, я пошла в Торговую палату и взяла там список адресов местных предприятий. Дома я ввела эти адреса в компьютер и распечатала на конвертах. Затем

подготовила листовки с рекламой моих курсов, чтобы разослать их по всем адресам. Опустившись на пол, я разложила листовки по конвертам и приклеила марки. На следующий день я села в машину, помолилась возле почты, а затем вошла внутрь и отправила письма. На все это ушло немало денег, хотя в те дни у нас на счету был каждый цент.

Пока я ждала ответов, меня переполняли сомнения. У меня не было опыта в сфере бизнеса – я никогда не начинала даже такое маленькое дело. У меня не было опыта преподавания. Просто мне нужны были деньги, и я вспомнила мамину присказку: «Пока не попробуешь – ничего не получится». И решила попробовать.

Каждый день я с нетерпением ждала почты. На третий день я получила первый ответ и прибежала домой с конвертом в руке, чтобы показать его мужу.

– Может, откроешь? – спросил он.

Аккуратно открыв конверт, я обнаружила внутри чек и две регистрационные карточки. Я не верила своим глазам! Чтобы покрыть расходы, мне нужно было набрать десять человек. В течение следующих двух недель я получила еще несколько чеков и карточек. В день первого занятия в мой класс пришло семнадцать учеников.

Я взяла компьютеры напрокат, но не могла оплатить их перевозку и установку.

– Не волнуйся, милая, – сказал муж, обнимая меня. – Можешь на меня рассчитывать. Я помогу. Мы справимся.

В день первого занятия мы с ним рано вышли из дома и забрали компьютеры. Чтобы перевезти их в класс, пришлось сделать две ходки. Потом мы целый час разгружали машину, расставляли все по местам и настраивали программы. Затем муж ушел, и я осталась одна в ожидании первого ученика.

За следующие пятнадцать минут я дважды сходила в туалет, трижды поправила укладку и косметику и пережила небольшой приступ паники. Какого черта я творила? Мои ученики явно захотят вернуть свои деньги!

Пришли первые слушатели курсов. Я улыбнулась, представилась и отметила их в списке посещений. Один за другим мои ученики входили в класс и занимали места. Я изо всех сил притворялась, что очень занята подготовкой к уроку, и лишь несколько раз нервно улыбнулась собравшимся. Когда все пришли, я раздала методички и начала занятие. Через несколько минут меня отпустило – я спокойно излагала материал и отвечала на все вопросы. Время пролетело очень быстро.

Когда муж приехал, чтобы помочь мне с компьютерами, я радостно

подбежала к нему.

– Им понравилось занятие! Они спросили, когда будет следующее, чтобы порекомендовать его своим коллегам.

– Здорово! – пораженно воскликнул муж.

Думаю, он не ожидал, что у меня все получится, но все равно меня поддерживал.

В течение следующих месяцев я провела еще несколько уроков. Я установила себе рабочий телефон и получила лицензию на ведение бизнеса. Вырученных денег было достаточно, чтобы покрыть расходы и оставить немного себе. О богатстве речи не шло, но я помогала своей семье держаться на плаву, и это было волшебным!

Мне не забыть тот день, когда нам привезли новый холодильник. Он был гораздо больше старого. Я оплатила его заработанными на курсах деньгами и так гордилась этим, словно покупала новый автомобиль. Ладно, признаюсь, автомобилем я гордилась бы больше. Тем не менее я чувствовала невероятное удовлетворение от того, что попробовала и преуспела!

В конце концов мы с мужем нашли новую работу. Начальник сказал, что в моем резюме его зацепили две вещи: опыт преподавания и руководство собственным бизнесом – это подсказало ему, что я способна к самостоятельной работе и умею реализовывать проекты. В этой компании я проработала шестнадцать лет.

Каждый раз, когда передо мной возникает огромный проект или мне приходится работать с чем-то новым, я слышу мамин голос: «Пока не попробуешь – ничего не получится». Спасибо, мама!

Дебби Эклин

Просто покажите себя

Смелый человек боится, но все равно делает.

Дэн Разер

В лесу неподалеку от нашего дома на Кейп-Коде я познакомилась с человеком, который дал мне короткий урок, изменивший мою жизнь.

Его звали Моррис, и ему было уже за семьдесят, а может, и за восемьдесят. Он сказал мне:

– Я гуляю здесь каждый день – и в дождь, и в снег. – Заметив, что я

ношу шейный корсет, держусь одной рукой за дерево, а другой опираюсь на трость, он спросил: – Вам не сложно здесь гулять?

– Бывает и сложно.

– Но вы все равно приходите, – понимающе кивнув, заметил он.

Казалось, в тот день в лесу между нами установилась какая-то особенная связь, ведь мы оба говорили от сердца.

– Честно говоря, – ответила я, – мне сложнее добираться сюда, чем гулять здесь. И дело не в корсете и не в трости. Дело в мыслях.

– Вы все гадаете, быть или не быть. Вот в чем вопрос.

– Точно! – воскликнула я и рассмеялась над изяществом его формулировки. – И единственной секунды сомнений достаточно, чтобы я передумала, нашла себе оправдание и вместо этого включила телевизор.

И тут он сказал три волшебных слова, которые с тех пор я повторяю себе почти каждый день:

– Просто покажите себя.

Позже мой муж Боб спросил, что Моррис имел в виду.

Нужно перестать искать оправдания и просто показывать себя.

– Я поняла его так: когда мне в голову приходит мысль «пора бы пойти на прогулку», я сразу же начинаю думать о каждом шаге, который нужно для этого сделать. Сначала нужно принять душ. Затем одеться. Затем найти все, что необходимо для безопасной прогулки. И так далее. Думаю, Моррис имел в виду, что надо отбросить все эти мысли. Иными словами, мне нужно перестать искать оправдания и просто показывать себя.

Боб тоже начал практиковать философию Морриса, и оказалось, что она применима во многих сферах.

– Иногда я сижу за компьютером, и у меня голова идет кругом от кучи мелких задач, которые нужно выполнить, – сказал мне Боб. – Порой я просто избегаю их, но это сумасшествие. Поэтому я перестаю думать о всей картине разом и говорю: «Просто покажи себя». И делаю все по очереди.

Мой новый подход к жизни чудесно работал, пока со мной не связались Келвин и его жена Эми, основавшие благотворительную организацию «Клуб смельчаков Кейп-Кода». Они читали многие мои газетные статьи. Я часто писала об инвалидах, поэтому они и решили выйти со мной на связь.

Келвин написал мне по электронной почте: «Мы круглый год устраиваем спортивные, развлекательные и общественные мероприятия для физически и социально неполноценной молодежи Кейп-Кода. В ходе бейсбольного сезона каждое воскресенье мы приводим в парк сотни людей.

Мы сочтем за честь, если вы выступите перед первой игрой и сделаете первую подачу».

Я схватилась за голову. Больше всего на свете я боялась публичных выступлений. Но отказать я не могла, поэтому у меня в голове тотчас промелькнула пронизанная альтруизмом и доброжелательностью мысль: «Ненавижу тебя, Келвин».

На следующий день Боб привел меня на встречу с Келвином в «Данкин Донатс».

– Прошу вас, не заставляйте меня выступать с речью, – взмолилась я, глядя на этого прекрасного парня, который почему-то решил, что, раз уж я умею писать, это означает, что я сумею и говорить во всеуслышание.

– Может, скажете хотя бы пару слов? – предложил он.

Я помедлила с ответом, слизывая плавленый сыр со своего сэндвича. Боб все пинал меня под столом и дотрагивался до усов, тем самым пытаюсь намекнуть, как я слишком поздно поняла, что к моей верхней губе прилипла большая капля сыра.

В конце концов я неохотно согласилась.

Накануне своего выступления я разбудила Боба посреди ночи.

– Что, если я не смогу ничего сказать и начну заикаться? – Такое случилось у нас на свадьбе. – Что, если я не смогу стоять на ногах? Что, если у меня случится приступ паники? Что, если...

Тут Боб меня прервал.

– Ты ведь знаешь, важно лишь одно, – сказал он.

И я это знала.

Не важно, кто победит. Не важно, насколько мы напуганы. Важно лишь то, что... мы пытаемся!

Поэтому я решила «просто показать себя» на первой игре.

Все прошло превосходно. Это не значит, что я прекрасно произнесла свою речь. Это значит, что я спотыкалась, заикалась и дважды замолкала вовсе. Стоило ли мне этого стыдиться? Конечно же, нет. Мне нужно было лишь взглянуть на лица детей, их родителей, учителей и волонтеров, которые были обращены ко мне. Они все видели такого же, как они сами, человека с ограниченными возможностями, который не побоялся дерзнуть.

Выступая, я сделала кое-что очень странное. Я сказала правду. Вот мои слова:

– Я очень счастлива быть сегодня здесь, вместе с «Клубом смельчаков Кейп-Кода». Для меня честь получить приглашение от Келвина и Эми.

А еще... я очень боюсь выступать перед таким большим количеством

людей. Но признаюсь честно – я много боюсь, но все равно делаю.

Так что я хочу сказать вам следующее:

Не важно, кто победит.

Не важно, насколько мы напуганы.

Важно лишь то, что... мы пытаемся!

Кто поможет мне с первой подачей?

Многие дети-инвалиды подняли руки.

– Я! Я! – кричали они.

Они радостно подбежали ко мне. Я с трудом стояла на ногах. Мои помощники не позволили мне упасть. Ребяшки держали меня за руку и касались мяча, словно сами делали первую подачу. Когда мяч вылетел у меня из пальцев, мы хором крикнули:

– МЯЧ В ИГРЕ!

Затем кто-то вручил мне огромный букет.

Знаете, я поняла, что ничего страшного не случилось бы, если бы у меня вдруг подогнулись ноги. Или если бы я вдруг потеряла дар речи. Или если бы произошло еще что-нибудь из того, что порой со мной происходит.

Важно было лишь то, что я пришла на игру – ради детей, ради их родителей и ради себя самой.

Слава богу, мне довелось повстречать Морриса в лесу. Хотя он и сказал, что каждый день там гуляет, с тех пор я его больше не видела.

Хотя я знаю более сорока человек, которые гуляют по той же лесной тропинке, Морриса никто из них ни разу не встречал. Вот и гадай теперь, откуда он взялся!

Сарали Перел

Каждый день – шедевр

Очень часто нам важнее изменить себя, чем сменить обстановку.

Артур Кристофер Бенсон

Я никогда не думала, что после окончания института мне придется вернуться в родительский дом. На самом деле на последнем курсе я без остановки твердила себе, что нечего и думать о переезде из великолепного культурного центра Лос-Анджелеса в старую комнату в маленьком и сонном приморском городке, где прошло мое детство.

Поэтому я подала документы на несколько стипендий, которые позволили бы мне отправиться за границу. Я потратила на это кучу времени – оттачивала эссе, собирала рекомендательные письма, искала подходящие программы, готовилась к собеседованиям. В итоге я попала в последний тур двух престижных программ, но не получила ни одну из стипендий.

Не желая отчаиваться, я подала документы в университеты по всей стране. Через четыре месяца мой почтовый ящик был забит отказами.

Стоял апрель. У меня оставался всего один месяц до выпускного и до встречи с реальным миром. Я вышла в Интернет и поискала работу в районе Сан-Франциско, где жил мой парень, которому оставался еще год до окончания университета. Я решила, что смогу найти там работу, поселиться неподалеку от него и наслаждаться творческими стимулами нового города.

Но через несколько недель после выпускного мы с моим парнем расстались. Моих институтских друзей разбросало по миру. Я же сложила свои вещи в родительский мини-вэн и переехала домой, чувствуя, что моя жизнь пошла прахом.

Не поймите меня неправильно. Я обожаю родителей и понимаю, как великодушно они поступили, позволив мне вернуться домой и собраться с силами для новых рывков. Когда я отправилась учиться, они, вероятно, тоже полагали, что я уехала навсегда. Но, вместо того чтобы испытывать благодарность, я чувствовала себя полной неудачницей. Теперь у меня было отличное образование, но я сидела у разбитого корыта ровно там же, где была четырем годами ранее. Мне было больно из-за разрыва с парнем. Я скучала по институтским друзьям. Мне казалось, что все, кроме меня, занимаются головокружительными, потрясающими вещами.

После нескольких дней нытья я наткнулась на популярную цитату: «Делай каждый свой день шедевром». Я поняла, что мне вовсе не нужно жить одной в потрясающем новом городе, чтобы мои дни становились шедеврами. Начать можно прямо сейчас. Я написала эту фразу на зеркале в ванной. Поставила ее в качестве заставки на телефон. Добавила ее в подпись к своим письмам. Фраза «Делай каждый свой день шедевром» стала моим девизом.

Но каков же «шедевральный день»? Я долго ломала голову над этим вопросом. На мой взгляд, истинно «шедевральный» день должен включать общение с близкими, спорт и уход за собой, добровольную помощь другим и мою страсть – писательское дело.

На основании этого я выстроила свой распорядок.

Изменив свое мировоззрение, я стала думать, что жизнь дома – настоящий подарок, ведь так я могу проводить гораздо больше времени с родителями. Я больше не чувствовала себя ребенком – родители общались со мной на равных, и наши отношения были пронизаны взаимным уважением. Почти каждый день я навещала дедушку, который жил в том же городке, и слушала его истории. Я снова встретилась с несколькими близкими школьными друзьями, с которыми перестала общаться в последние годы.

Мой успех не зависит от того, что думают другие люди, чем занимаются мои однокашники и что, как мне кажется, я «должна» делать.

В институте я часто была слишком занята или напряжена, чтобы готовить здоровую пищу и заниматься спортом. Теперь, делая каждый день шедевром, я всегда находила время на здоровые привычки. Я стала раньше вставать и каждое утро бегать в парке неподалеку от дома. Начала заходить в местные фермерские лавки и покупать больше овощей и фруктов, а в Интернете нашла множество рецептов полезных блюд. Всего через две недели я почувствовала в себе такую силу, какой не ощущала уже очень давно. Во время утренней зарядки я могла вдоволь подумать и ощутить гармонию с собственным телом.

Я вызвалась учить детей чтению и письму. Я посещала бабушек и дедушек в доме престарелых. Я записалась в городской центр волонтеров и помогала устраивать субботники на пляжах и организовывать сбор средств.

А еще я начала писать по два часа каждый день. Я знала, что хочу стать писателем, но в институте занималась этим лишь время от времени – то двадцать минут в день, то вообще ничего несколько недель, то все выходные напролет проводила в обнимку с ноутбуком. Включив литературные упражнения в свой распорядок дня, я гораздо проще вошла в «писательскую колею». Порой слова так и лились из меня. Порой я два часа сидела и смотрела в окно, записывая лишь отрывочные фразы. Но количество постепенно перерастало в качество. Я писала статьи, эссе, рассказы. Я даже начала писать роман!

Некоторые дни оказывались не такими гармоничными, как другие. Неожиданно возникали новые задачи и проблемы, и день складывался не так, как было запланировано. Но вечером, ложась спать, я вспоминала, как он прошел, и чувствовала глубокое удовлетворение и гордость за себя. Мне правда кажется верной избитая фраза «ничего не происходит просто так». Оглядываясь назад, я понимаю, что возвращение домой – это лучшее, что

могло случиться со мной после выпуска. Через несколько месяцев я собираюсь отправиться в университет и чувствую себя обновленной, готовой к новым свершениям и счастливой.

Я не неудачница – и никогда ею не была. Сейчас я понимаю, что больше всего меня сдерживало мое негативное мировоззрение. Мой успех не зависит от того, что думают другие люди, чем занимаются мои однокашники и что, как мне кажется, я «должна» делать. Моя жизнь успешна, когда я живу в соответствии со своим девизом и делаю каждый день шедевром.

Даллас Вудберн

Лицензия на улыбку

Улыбнитесь – и тучи разойдутся.

Уильям Артур Уорд

Любой, кто со мной знаком, назовет меня оптимисткой. Я верю в силу надежды и нахожу плюсы даже в самых сложных обстоятельствах. Мой оптимизм исходит из сильной веры во всемилостивого Бога, который, я уверена, интересуется даже малейшими деталями нашей жизни, а не только «важным». Я также верю, что ничего не происходит без причины, а если держать разум и душу открытыми, наш невидимый Бог часто становится видимым – и порой довольно забавным путем!

И все же порой надежду теряют даже оптимисты. Со мной такое случилось одним особенно холодным и унылым январским днем. Меня тяготили суровые испытания, с которыми пришлось столкнуться. Семейные и финансовые сложности и проблемы со здоровьем словно объединили силы, чтобы создать настоящий ураган эмоций, который в конце концов сломил мой дух. Я злилась, расстраивалась, тяготилась проблемами и чувствовала себя оторванной от Бога. Погода будто отражала мое настроение – сквозь серые тучи не пробивался ни один лучик солнца. Работая в тот день, я не могла отогнать ощущение безнадежности и отчаяния.

В середине дня я отправилась на обед. Все такая же подавленная, я заметила, что солнце ненадолго вышло из-за туч. Я начала размышлять о своем негативном подходе к жизни и поняла, что сама ответственна за это состояние души. Хотя не обращать внимания на боль было невозможно, я могла либо погрузиться в негатив, либо сместить фокус на положительные моменты. Я снова и снова напоминала себе об этом, но изменений не происходило. Поэтому я схватилась за руль и искренне взмолилась сквозь слезы: «Боже! Где же ты? Я не хочу таких чувств, но сегодня я в отчаянии и не вижу надежды. Прошу, помоги мне выбраться из этого мрака!»

Остановившись у светофора, я взглянула на машину, оказавшуюся прямо передо мной. Мое внимание привлек ее персонализированный номер, на котором значилось: «СОЛНЦЕСВЕТИТ». Я тотчас улыбнулась. Казалось, Бог таким образом напомнил мне, что на небе все равно светит солнце – и среди самой длинной, самой темной и холодной зимы за долгое

время это само по себе было счастьем. Но затем я взглянула на машину, стоявшую в соседней полосе. На ее номере значилось: «БРЮЗГА». Прочитав номера друг за другом, я вслух произнесла: «СОЛНЦЕСВЕТИТ, БРЮЗГА». Тут я уже не просто улыбнулась, а рассмеялась! В тот момент два таких разных автомобильных номера еще раз убедили меня в своей способности выбирать настроение вне зависимости от обстоятельств. Я решила больше не хандрить и сразу же почувствовала прилив жизненных сил.

Вернувшись на работу, я рассказала эту историю нескольким коллегам, которые рассмеялись в ответ на мое «послание с небес». В тот день я узнала, что, когда мы сами не в силах вытащить себя из пучины отчаяния, нужно лишь помолиться!

Джули Хавенер

Плохие новости

*Если не можете что-то изменить, измените
свое отношение к этому.*

Мэри Энгельбрайт

Мы со Сью ехали со скоростью семьдесят пять миль в час, поднимаясь по извилистой горной дороге на границе Северной Каролины и Вирджинии. Сью, моя младшая дочь, уже сама была мамой и бабушкой, а теперь и молодой сердцем пятидесятилетней вдовой. Полагаю, ее можно было назвать «мостиком» между мною и более молодыми членами семьи, потому что я часто просила ее отвезти меня куда-нибудь или сделать что-то, что не могла или не хотела делать сама.

Более политкорректно, пожалуй, было бы назвать Сью представителем «сэндвичного поколения»: эти мужчины и женщины среднего возраста еще воспитывали своих подросших детей, но при этом уже начинали заботиться о стареющих родителях, что добавляло хлопот в их и без того загруженную жизнь.

Откинувшись на спинку сиденья, я наслаждалась роскошью комфортной поездки и любовалась пейзажем, сильно отличавшимся от флоридского. Должна признать, порой бывали моменты, когда я жаждала увидеть горы и крутые холмы и скучала по краскам разных сезонов. И все же жить во Флориде на пенсии было просто замечательно, тем более так я

могла заботиться о своей стареющей матери. Но иногда возникали ситуации, подобные этой, когда у моего сына обнаружили серьезные проблемы со здоровьем. Я обрадовалась, что дочь нашла время отвезти меня к нему, чтобы быть рядом после операции. Для нее эта поездка тоже много значила – она давала ей возможность увидеться со старыми друзьями и близкими.

Когда мы въехали в Вирджинию, деревья и трава стали еще зеленее, отражая солнечный свет поздней весны. Когда мы поднялись на одну из самых красивых точек шоссе, справа от нас раскинулись живописные долины и бескрайние поля, на которых тут и там виднелись белые постройки цивилизации. Слева в небо вздымались горы, по которым бежали ручьи талой воды, огибающие замшелые камни, а в предгорьях все было покрыто растительностью, подчеркивающей крутой уклон. Тут и там виднелись осколки скал и комья земли, которые сорвались с утесов и лежали молчаливым напоминанием о провалившейся попытке человека победить этот горный ландшафт.

Я повернулась направо, пытаюсь найти гору со следом «укуса» на вершине. Я считала этот укус «делом рук человека» – должно быть, без него было не натянуть провода, чтобы провести сюда цивилизацию. На подъезде к краям, где жил дядюшка Чарли, наша семья всегда искала эту гору, причем все старались друг друга опередить.

Вот так, без предупреждения, не пытаюсь даже смягчить удар, мне сообщили страшный диагноз.

Было 28 апреля 2009 года – день, который мне нельзя забывать. Но сколько еще я смогу его помнить?

Мой мобильник вдруг зазвонил, нарушив спокойствие момента. Я взглянула на номер и ответила с некоторым беспокойством. Я уже какое-то время ждала этого звонка.

– Здравствуйте, мисс Беннетт, – радостно приветствовали меня. – Это Аннетт из офиса доктора Джея. Он хочет вам сообщить, что пришли результаты вашей томографии. Они соответствуют болезни Альцгеймера.

Я ахнула! Вот так, без предупреждения, не пытаюсь даже смягчить удар, мне сообщили страшный диагноз, которого я ожидала, но все равно боялась. Я сама попросила сделать мне ПЭТ (позитронно-эмиссионную томографию – это особая техника исследования организма, которая позволяет построить трехмерные изображения внутренних органов).

– Он хочет, чтобы вы незамедлительно начали принимать «Арисепт», – добавила Аннетт. – Я оформлю рецепт. Хорошего вам дня. – С этими

словами она повесила трубку.

Я закрыла телефон, убрала его в сумочку и, ничего не говоря, продолжила смотреть по сторонам, хотя пейзаж уже потерял свое обаяние.

– Кто звонил? – спросила Сью.

– Девушка из больницы, – ответила я, стараясь выдавить хотя бы полуулыбку. – Обещает оформить рецепт на лекарство от моих проблем с памятью.

Сью повернулась ко мне и начала что-то говорить.

Я решила принимать каждый день таким, какой он есть, и жить своей жизнью.

Я коснулась ее плеча и остановила, пока дочь не стала задавать вопросов:

– Следи за дорогой, милая. Шоссе извилистое, а падать далеко. Такое впечатление, что мы въехали прямо в облако.

В ту минуту я не готова была делиться своим диагнозом с близкими, хотя ничего на самом деле не изменилось – просто официально подтвердились мои подозрения.

Если бы я сама была за рулем, мрачные мысли могли бы завести меня на опасную дорогу. Новость сообщили мне так бессердечно, что у меня мурашки побежали по коже. Я смотрела на отвесную скалу, нависающую над долиной, и на секунду задумалась, не лучше ли свернуть с шоссе и полететь вниз, навстречу своей судьбе, вместо того чтобы годами зависеть от других и жить в тумане, который явно ждал меня впереди.

Но разум все же возобладал, и в ту секунду я приняла важнейшее решение.

Я не собиралась становиться жертвой. Я решила принимать каждый день таким, какой он есть, и жить своей жизнью. Все остальное было не в моей власти. Но я не хотела считать себя просто пешкой. Я решила бороться и пытаться замедлить процесс, но никогда, ни за что не чувствовать себя его жертвой.

Лоис Уилмот-Беннетт

Глава 3. Каждый день – особенный

Каждый день приносит новые подарки. Не бойтесь их открывать.

Рут Энн Шабакер

Каждый день – пятница

Понедельник – жалкий способ провести 1/7 вашей жизни.

Автор неизвестен

Я люблю пятницы, и в этом я не одинока. У большинства людей последний день рабочей недели ассоциируется с облегчением, расслаблением и предвкушением хороших выходных. Не может быть, чтобы не было ничего особенного в том дне, который встречают с такой радостью, что в честь него даже назвали одну из ресторанных сетей!

Неудивительно, что и я отмечаю наступление каждой пятницы. Утром я увожу сына в школу, а затем заезжаю в «Старбакс», где покупаю себе вкусный кофе. А после, вместо того чтобы сразу ехать домой, я выбираю самую красивую дорогу и обычно проезжаю через любимый уголок местного природного парка. В течение дня я то и дело ловлю себя на мысли, что радуюсь просто тому, что наступила пятница, а не понедельник, не вторник и даже не среда.

Когда через несколько часов я забираю сына из школы, он дает мне пять, и мы хором кричим: «ПЯТНИЦА!» Эхо этого возгласа еще долго разносится по округе. Затем мы выискиваем признаки начала пятничного праздника в университетском городке, через который проезжаем по дороге домой. На лужайках друзья перекидываются футбольными мячами, готовятся гамбургеры, люди садятся на качели у себя на крыльце, начинаются вечеринки. Порой кажется, что весь мир празднует наступление пятницы!

Что, если поделиться этим «пятничным настроением» с дождливыми понедельниками, унылыми вторниками и грустными средами?

Несколько дней назад я вышла из кабинета врача, довольная позитивным прогнозом относительно беспокоившей меня медицинской проблемы. Мое хорошее настроение стало еще лучше, когда я увидела вокруг первые признаки весны – цвели цветы, пели птицы, солнце грело мне спину. Я вдруг почувствовала, что не прочь это отпраздновать, и мне в голову тут же полезли мысли о кофе. Прошептав: «Капучино!» – я направилась в кофейню, которая, к счастью, находилась прямо за углом.

Мой мозг протестовал: «Что ты творишь? Сегодня вторник! Для кофе есть пятница!» И вдруг я поняла, насколько глупа эта мысль! Чем пятница лучше других дней недели? Зачем терять шесть дней впустую, чтобы радоваться только на седьмой? Через несколько минут я уже шла обратно к машине, широко улыбаясь и держа в руке малиновый мокко.

Да, победа была небольшой, но она показывает, как многие из нас проживают свою жизнь. Мы вечно ставим условия, которые необходимо выполнить, чтобы стать счастливыми. Кто-то думает, что праздновать можно будет после окончания института и устройства на работу, а кто-то откладывает этот момент до той поры, когда дети наконец начнут на целый день уходить в школу. Кто-то собирается радоваться, когда выкупит машину, а кто-то ждет выхода на пенсию. В этом ожидании мы теряем ужасно много времени, которое отмерил нам Бог, и упускаем счастье каждого дня. Что, если поделиться этим «пятничным настроением» с дождливыми понедельниками, унылыми вторниками и грустными средами? В итоге наша жизнь точно станет гораздо счастливее.

Интересно отметить, что «Фрайдис» работает не только по пятницам! Нет, они празднуют всю неделю напролет – и в выходные тоже.

Нам стоит брать с них пример.

Элейн Бридж

Благословен рак мозга

На одном пути можно найти и горечь, и радость.

Юдора Уэлти

В августе 2002 года я получил самый ценный подарок в жизни – мне сообщили, что у меня рак мозга в терминальной стадии и мне осталось жить от четырех до шести месяцев. Это случилось ровно через пять

месяцев после моей свадьбы. Моя карьера шла в гору, друзья и близкие любили меня. Я был счастлив как никогда. Так почему это стало для меня подарком? Почему?

Потому что мне нужно было смириться со смертью.

Ситуация меня ужасно злила: я ненавидел рак, ненавидел себя, докторов и Бога.

Одной холодной январской ночью 2003 года я бродил по улице, одинокий и несчастный. Клиническое исследование, в котором я участвовал, было очень опасным и не давало никаких гарантий. Меня допустили к нему только потому, что мой рак уже вошел в терминальную стадию, и шансов выжить у меня почти не осталось. У меня путались мысли, меня постоянно тошнило, и я едва мог ходить даже с тростью.

Ситуация меня ужасно злила: я ненавидел рак, ненавидел себя, докторов и Бога. Я кричал, вопил, рыдал и всячески протестовал против этой несправедливости. Впервые за пятьдесят четыре года я обрел счастье, а теперь эта жуткая болезнь не только забирала у меня всю радость жизни, но и лишала всякого намека на стабильность, комфорт и уют. Неужели мне было суждено сгнить заживо и так рано сойти в могилу?

Затем внезапно среди всего этого безумия раздался вдохновляющий голос моего старого друга, начальника и наставника Клемента Стоуна, который одним из первых написал о позитивном мышлении. Я вдруг вспомнил слова, которые он повторял не одну тысячу раз: «Любое испытание несет в себе зерно равного или большего блага для того, кто мыслит позитивно!»

Что?

Правда?

Большее благо?

Старик, что хорошего можно найти в медленной смерти от рака мозга? (Тогда я еще не знал, что мистер Стоун скончался пятью месяцами ранее в возрасте 100 лет.)

Его слова снова и снова звучали в той части моего мозга, которая еще функционировала. Не просто испытание, а любое испытание, как он сказал, ЛЮБОЕ испытание несет в себе зерно равного или большего блага! Да вы издеваетесь!

К счастью, долгие годы работы под его началом, в течение которых он был моим учителем и героем, оставили свой след – у меня над головой, словно солнце, сияли слова: «Я должен подумать». Он часто использовал эту фразу – и часто прибегал к ней при описании критических жизненных

ситуаций. Однажды отчаявшийся, потерявший надежду человек приставил к его голове пистолет. Он сказал, что все потерял, и хотел убить мистера Стоуна, а затем и себя. Хотя большинство из нас в такой ситуации ударились бы в панику, мистер Стоун спокойно сказал: «Я должен подумать» – и разработал план, как спасти не только себя, но и нападавшего. Впоследствии он устроил этого человека на работу, где тот добился успеха и прекрасно трудился весь остаток жизни.

«Так, – сказал я самому себе, следуя примеру Стоуна. – Давай-ка подумаем». Я тотчас успокоился и почувствовал себя разумным – впервые за много месяцев.

Итак... Какие у меня были варианты? В конце концов, жизнь в этот момент давала мне не слишком большой выбор.

У меня явно не было возможности «жить долго и счастливо». Или все же была?

Правда в том, что случиться могло всего две вещи: либо я должен был очень скоро умереть, либо – что гораздо менее вероятно – прожить еще довольно долго.

Так что, если бы я умер?

У меня было множество причин сохранять позитив и ни одной причины злиться.

Что ж, я решил, что если и дальше буду сердиться и сетовать на судьбу, то последние несколько месяцев моей жизни пройдут в печали и изоляции и станут настоящим адом для моих близких, из-за чего меня запомнят как ворчливого старика, который позволил раку победить. Я получу свою долю сочувствия, но в конце концов не буду вызывать у них ничего, кроме презрения.

С другой стороны, что, если я буду мыслить позитивно и надеяться на лучшее? Смерть этим не отсрочишь.

Однако в таком случае последние месяцы своей жизни я буду дышать глубоко и свободно, перестану сердиться по пустякам и буду дарить любовь своим близким и всем, кто попадет на пути. Я умру счастливым человеком, и меня запомнят как отважного парня, который встретил смерть дерзко и мужественно, с высоко поднятой головой. Все мои знакомые будут уважать мою память.

А что, если я не умру? Что, если выживу?

Тогда вообще нет смысла сердиться и страдать! Зачем тратить целые месяцы своей жизни, оплакивая скорый конец, который так и не наступит?

Получалось, что у меня было множество причин сохранять позитив и

ни одной причины злиться.

В тот момент, в ту самую секунду, впервые в своей жизни я перестал умирать и начал жить.

Я стал всем говорить, что рак мозга – лучшее, что со мной случилось, и сегодня я всем сердцем уверен в этом.

Живите каждый день, живите каждую минуту, живите каждую секунду своей жизни.

Немногим более года назад я узнал, что рак вернулся. Сегодня лечение гораздо лучше изучено и более предсказуемо, однако нельзя быть уверенным в его эффективности. После года облучения и химиотерапии доктора решили продлить химиотерапию на неопределенный срок и велели мне раз в месяц делать МРТ, не давая при этом никаких обещаний.

Как на меня повлияли эти тревожные новости? Я стал лишь более позитивным!

С того судьбоносного момента – с той холодной, темной январской ночи 2003 года – я ни секунды своей жизни не потерял на страх смерти. Все свое время я трачу на жизнь.

В первый раз рак мозга сделал меня лучше. Во второй раз он делает меня еще лучше. Рак мозга – лучшее, что со мной случилось в жизни.

А что насчет вас? У вас в жизни будет и хорошее, и плохое. Порой жизнь будет радовать вас, а порой швырять камни вам в лицо.

Все это рано или поздно случится, и у вас будет лишь два способа ответить – либо сохранить позитив и веселый настрой, либо погрузиться в тоску и печаль. Вот и все. Главное помнить, что выбор всегда за вами! Вы выбираете, насколько счастливым быть каждый день своей жизни, что бы ни происходило – когда угодно, где угодно и с кем угодно.

Выбирайте жизнь, а не смерть. Выбирайте позитив, а не негатив. Не ждите трагедии вроде моей, чтобы наконец это понять. Живите каждый день, живите каждую минуту, живите каждую секунду своей жизни.

Том Шумм

Одиннадцать минут

*Действуйте так, словно от ваших поступков
что-то зависит. Это действительно так.*

Уильям Джеймс

Среда началась довольно обычно. Я выключила будильник и повалилась обратно на теплую и мягкую постель, слушая тихое дыхание мужа и ритмичное причмокивание дочери. Они еще спали.

Чувствуя, что вот-вот снова засну, я заставила себя открыть глаза и села на кровати. Я не просто так решила встать в безумные пять часов тридцать минут утра! Быстро натянув одежду для бега, я пошла к машине.

Пока я ехала к стадиону, было еще темно, и я гадала, привыкну ли когда-нибудь вставать до рассвета. На небе еще ярко сиял Орион, но горизонт уже светлел.

Я не узнавала людей, которые бегали или группами ходили по темному стадиону. Затем я увидела женщину, которая шла одна. Мариса? Накануне она сказала, что, возможно, сегодня не придет. Растягивая ахилловы сухожилия, я пригляделась.

Нет, не она. Просто незнакомка в синей ветровке.

Ступив на беговую дорожку, я почувствовала, что нога почти в норме. Размявшись, можно будет хорошенько побегать. Я прошла мимо трибун и справа, на Черри-авеню, увидела быстро бегущую вместе с приятельницами Лиэнн. Однажды и я смогу держать их темп.

Слева меня обогнал еще один бегун. Он был похож на мужа Лиэнн, Тогда. Может, он тоже приходит на стадион, когда она бежит? Нет, это вряд ли. Я не сомневалась, что Тодд остался дома с...

БАМ!

Бегун упал как подкошенный. Его голова громко ударилась о дорожку.

Бегун упал как подкошенный. Его голова громко ударилась о дорожку – все равно что шар для боулинга, брошенный на бетонный пол.

– Ой! – отпрыгнув, воскликнула женщина в синей ветровке. Она была от него всего в паре шагов.

– С ним все в порядке? – крикнула я. Будучи ярдах в тридцати от них, я поспешила подойти ближе.

Мужчина на дорожке не издавал ни звука. Он даже не кричал от боли.

– У кого-нибудь есть телефон? Звоните 911! – велела женщина в синей ветровке.

Вытащив телефон, я набрала 911. Мужчина хрипло дышал. Гудок. Глаза у него были открыты, но он смотрел в одну точку; язык высунулся изо рта. Еще гудок. Его ноги неестественно подогнулись. Еще гудок. Я подошла к нему и проверила, не подвернул ли он ногу.

– Здравствуйте, чем могу помочь?

– Мужчина только что упал на школьном стадионе «Уиллоу-Грей» на Черри-авеню. Пришлите, пожалуйста, «Скорую».

– Хорошо, секундочку.

Вокруг стали собираться люди. Все тихонько переговаривались. Никто не касался мужчины.

– Скажите, что у вас болит? Вы в порядке? – громко спросила я.

Я никак не могла понять, почему он не говорит: я и не догадывалась, что его повреждения незаметны глазу. Он казался вполне здоровым мужчиной за сорок.

– Здравствуйте, чем могу помочь? – сказала мне диспетчер по телефону, и я поняла, что во время долгой паузы мой звонок перенаправляли в службу спасения Сан-Хосе.

– Мужчина только что упал на школьном стадионе «Уиллоу-Грей» на Черри-авеню. Пришлите, пожалуйста, «Скорую», – повторила я.

– Секундочку.

Мы все молча смотрели на пострадавшего. Ждали чего-то. Его дыхание становилось все тише. Тише. Еще тише. Уже не дыхание, а хрипы.

О, господи... Мужчина умирал прямо у меня на глазах!

О, господи... Он умирал прямо у меня на глазах! Мы все на мгновение замерли, осознав это.

– Он не дышит! – прокричала я в телефон. – Кто-нибудь умеет делать искусственное дыхание?

Много лет назад я прошла курсы первой помощи. Мне было неприятно при мысли о дыхании рот в рот, но я хорошо помнила, как делать массаж сердца, поэтому решила не терять времени.

Первым делом я распрямила ему ноги, а затем опустилась на колени возле его груди. Я не стала поправлять ему голову, проверять пульс или слушать сердцебиение. Левым плечом я прижала к уху телефон и незамедлительно начала массаж.

– Раз, и два, и три, и четыре, и... – сосчитала я и сделала паузу. – Он не

дышит. Кто-нибудь может сделать дыхание рот в рот? – спросила я, ни к кому конкретно не обращаясь.

Я считала, продолжая надавливать ему на грудь, не давая сердцу остановиться:

– Раз, и два, и три, и четыре, и...

Коснувшись его щеки, я заглянула ему в глаза. Его кожа на ощупь была гладкой и холодной. Его глаза были открыты, но ничего не видели. Казалось, язык блокирует его дыхательные пути.

Подтянутая, активная бабушка Барбара с густыми, коротко подстриженными седыми волосами опустилась на колени, чтобы поправить ему голову. У нее дрожали руки.

– Зажмите ему нос, – предложил кто-то у меня за спиной.

– Запрокиньте ему голову, – посоветовал еще кто-то.

– Раз, и два, и три, и четыре, и... – считала я, ритмично нажимая ему на грудь.

Барбара попробовала пальцем сдвинуть ему язык. Он рефлекторно ее укусил.

– Ой! – вскрикнула она.

– Раз, и два, и три, и четыре, и...

Отважно зажав мужчине нос, Барбара вдохнула воздух ему в рот. Его грудь поднялась и снова опала.

Диспетчер службы спасения начала давать инструкции по оказанию первой помощи.

Я считала и сжимала грудь мужчины. Считала и сжимала. Считала и сжимала.

Барбара вдохнула еще раз.

– Держись! – крикнула она мужчине. – Твое время еще не пришло!

У меня перед глазами мелькали сцены из фильмов, и я гадала, летает ли сейчас душа этого мужчины над нами, наблюдая за нашими действиями свысока.

Диспетчер объяснила мне, как расположить руки. Мне претило слушать бесполезные инструкции, пока я пыталась не сбиться с ритма, то и дело проверяя дыхание мужчины.

– Я проходила курсы, – раздраженно прервала я диспетчера.

– Мэм, я просто хочу убедиться, что вы все делаете правильно!

Ладно. Я замолчала и позволила ей продолжить:

– Теперь нужно шестьсот раз сдавить ему грудь.

– Шестьсот раз? – недоуменно переспросила я.

– Да, шестьсот раз. Не останавливайтесь. Считайте так, чтобы я слышала.

– Раз... два... три... – громко считала я.

Барбара еще раз вдохнула воздух в рот мужчине, и мне показалось, что он начал дышать сам.

– Тебе рано умирать! – кричала она.

– Девять... ДЕСЯТЬ... Раз... два... три...

Я вошла в ритм и чуть не уронила телефон. Шея болела от того, что мне приходилось прижимать его плечом. Я попросила кого-нибудь поддержать его для меня и переключить на громкую связь.

– Девять... ТРИДЦАТЬ... Раз... два...

Барбара прекратила делать дыхание рот в рот, потому что мужчина теперь глотал воздух сам. Его язык по-прежнему безвольно лежал во рту, и каждый выдох сопровождался громким сопением.

– Теперь он дышит сам, – сказала я диспетчеру. – Восемь... девять... СТО... Раз... два...

– Ого, – раздался у меня за спиной мужской голос. – У него тяжелый сердечный приступ. Очень тяжелый.

Я наконец-то поняла, что у мужчины нет видимых повреждений, а следовательно, проблема внутри. Останавливаться было ни в коем случае нельзя. Я поддерживала его сердцебиение! Впервые я решила проверить пульс у него на шее и ничего не почувствовала. Может, я просто не нашла артерию? Я продолжила считать и делать массаж.

– ДВЕСТИ... Раз... два...

Казалось, прошла целая вечность с того момента, как я позвонила в службу спасения. Где же «Скорая»? Мы ведь не всемогущи.

– Восемь... девять... ДВЕСТИ ВОСЕМЬДЕСЯТ... Раз... два...

– Вам нужна передышка? – спросил кто-то сзади. – Вы справляетесь?

Я не стала оборачиваться:

– Спасибо, все хорошо.

У меня уже побаливала поясница, но я боялась остановиться и позволить кому-нибудь занять мое место. Я не хотела останавливаться. Я не могла остановиться. Я считала и сжимала ему грудь. Считала и сжимала. Считала и сжимала.

– Восемь... девять... ТРИСТА ПЯТЬДЕСЯТ... Раз... два...

Когда я сосредоточилась на счете, моя тревога немного утихла, но затем я вдруг поняла, сколько времени прошло! Солнце уже встало, темнота рассеялась.

– Где «Скорая»? – раздраженно крикнула я диспетчеру.

– Уже едет, – заверила она. – Продолжайте. У вас отлично получается.

– Девять... ЧЕТЫРЕСТА ДВАДЦАТЬ... Раз... два...

Я чувствовала, как в толпе нарастает беспокойство.

– Они уже должны быть здесь! – отчаянно воскликнул кто-то.

– Восемь... девять... – Я сбилась со счета и наугад сказала: – ЧЕТЫРЕСТА ВОСЕМЬДЕСЯТ.

Мы услышали сирену. Машина ехала по главной школьной улице у нас за спиной.

– Они не на той дороге! – в панике воскликнули сзади.

– Нет, они знают, куда едут, – спокойно объяснила диспетчер. – Продолжайте. У вас отлично получается.

Сирены стали ближе, и мы увидели, как на улице остановилась пожарная машина. Пожарники в синей униформе спокойно вышли, собрали все необходимое и пешком пошли по стадиону.

– Почему они не бегут? Им нужно торопиться! – услышала я слева.

– Восемь... девять... ПЯТЬСОТ ДЕСЯТЬ... Раз... два...

Толпа немного расступилась, чтобы дать дорогу пожарным, и один из них положил сумку на землю и начал надевать перчатки, вытаскивая оборудование. Затем, не торопясь, он подошел к нам.

– Так, можете прекратить массаж, – сказал он мне. Я заметила печаль в его глазах. – Я вас заменю.

Я встала и отошла в сторону, а он снова начал сдавливать мужчине грудь. Кто-то вернул мне телефон.

– Они приехали, – сказала я диспетчеру.

– Да, я вижу, что они на месте. Вы отлично поработали, – ответила она и повесила трубку.

Подъехала «Скорая», и к пожарным присоединились фельдшеры. Они достали кислородный мешок, а затем освободили дыхательные пути и ввели трубку. Продолжая массаж сердца, они сменяли друг друга. Фельдшеры сжимали грудь очень сильно, при каждом надавливании ноги мужчины подергивались, и я начала переживать, что мой массаж оказался бесполезен. Неужели я давила слишком слабо? Неужели все было зря?

Фельдшеры не могли прощупать пульс. Работая тихо и эффективно, они разрезали на мужчине футболку, чтобы приложить электроды дефибриллятора. Кто-то сказал:

– РАЗРЯД!

Вся команда отпрянула от больного, дали разряд. Руки и ноги мужчины дернулись, торс напрягся.

Пульса по-прежнему не было. Фельдшеры продолжили массаж.

Бесполезно.

– РАЗРЯД!

Они попробовали еще раз. Тело мужчины дернулось и снова обмякло. Воцарилась тишина. Мы все ждали сигналов монитора.

– Пи-и-ип... пи-и-ип... пи-и-ип...

Все выдохнули с облегчением – его сердце снова билось.

– Они вернули пульс! – крикнул кто-то.

Я не чувствовала удивления. Мне даже в голову не приходило, что мужчина может не выжить.

Остальные захлопали в ладоши. Казалось, все были обрадованы и удивлены. Почему-то я не чувствовала удивления. Мне даже в голову не приходило, что он может не выжить. Может, я была в шоке?

Пожарный нашел ключ от дома в кармане шорт мужчины. Никаких документов не было. Ни кошелька. Ни телефона. Никакой возможности сообщить его семье о случившемся. Должно быть, он жил неподалеку. Я с ужасом думала, что кто-то ждет его дома, не зная, что произошло.

«Скорая» уехала, и несколько пожарных остались, чтобы убрать с дорожки мусор от медицинских принадлежностей. Одним из них был тот, с печальными глазами.

Он подошел ко мне и сказал:

– Знаете, обычно у нас такого не случается.

– Ага, – добавил другой пожарный. – Обычно мы не можем их вернуть.

Я не верила своим ушам:

– Что? Почему? Все просто стоят и смотрят?

– Нет, свидетелей часто и вовсе не бывает. Люди заходят в комнату и обнаруживают человека на полу. Порой прошло уже слишком много времени, или они не знают, сколько времени прошло, или не умеют оказывать первую помощь.

– Когда он упал, как скоро вы приступили к реанимации? – спросил пожарный с печальными глазами.

Я немного подумала:

– Хм-м... Пожалуй, и минуты не прошло.

– Это его и спасло. Ему повезло. Чем раньше начать массаж, тем выше шансы на восстановление, – сказал пожарный, продолжая заполнять отчет.

Теперь я поняла, почему сначала его глаза были так печальны. Приехав на вызов, он, видимо, не ожидал благоприятного исхода. Он по опыту знал, что в таких случаях в истории редко бывает счастливый конец.

Женщина в синей ветровке, которая стояла рядом со мной, уже с

трудом держалась. Я повернулась, чтобы ее обнять. Она была совсем перепугана.

– Как вас зовут? – спросила она меня, вытирая слезы.

– Хизер. А вас?

– Сюзанна. О, я бы с этим не справилась. Хизер, я вас никогда не забуду. Вы молодец. Я все думаю, что на его месте мог оказаться мой муж... – Она замолчала, не в силах совладать с чувствами.

Теперь женщина в синей ветровке стала для меня Сюзанной.

Я была не готова как ни в чем не бывало продолжить собственную жизнь.

Я посмотрела на телефон: 6.15 утра. Я не могла поверить, что все случилось менее чем за полчаса! Казалось, прошло гораздо больше времени. Мне не нужно было домой до половины седьмого. Стоило ли мне побегать? Я не прошла по стадиону ни единого круга. Оглядевшись, я увидела, что остальные вернулись к своим упражнениям, и это показалось мне странным. Я была не готова как ни в чем не бывало продолжить собственную жизнь. Я хотела поехать домой. Попрощавшись с другими бегунами, я пошла к машине.

– Мэм! – окликнули меня.

Обернувшись, я снова увидела пожарного с печальными глазами.

– Я просто хотел еще раз сказать, что вы молодец. Я сейчас поеду в больницу, чтобы забрать своих ребят, которые уехали с ним на «Скорой». Мне позвонить вам, если я что-то узнаю о его состоянии?

– Конечно. Было бы здорово. Я хочу знать, как у него дела. И нашли ли его родственников.

Я дала пожарному номер телефона и назвала свое имя; он записал все в отчете.

– Как вас зовут? – спросила я его.

– Дэйв. – Теперь пожарный с печальными глазами стал для меня Дэйвом.

– Вы, ребята, тоже молодцы. Дэйв, рада с вами познакомиться, – улыбнувшись, сказала я.

Сев в машину, я подумала, что, возможно, мне не стоит ехать домой. Может, я могла еще чем-то помочь? Но я не знала, что мне еще сделать. Рассеянно махнув рукой пожарному, я на автопилоте поехала домой. После первого перекрестка мои глаза наполнились слезами – я вдруг осознала весь ужас произошедшего. Тот мужчина вполне мог умереть! Я надеялась, что он выкарабкается. Жаль, я не могла связаться с его близкими, чтобы

они не волновались, когда он не вернется домой с пробежки. Я про себя перечисляла все, что могла сделать, и боялась, что недостаточно ему помогла.

Когда я зашла домой, тишину нарушал только шум воды в душе. Я была вся на нервах и думала, не выпить ли бокал вина, чтобы немного успокоиться. Так как было 6.20 утра и мне еще предстояло везти детей в школу, я решила, что вино не вариант. Хотя мысль о нем и была довольно заманчивой.

Мариса оставила на автоответчике сообщение, что не придет сегодня. Я поняла, что была в шаге от того, чтобы не помочь этому мужчине! Если бы я проверила автоответчик или снова заснула... Я бы осталась дома. А если бы я не пришла на стадион, ему бы точно помог кто-то еще, но я не могла быть уверена, что этот человек вовремя оказался бы рядом и держал под рукой телефон.

Я оказалась там не просто так. Я должна была помочь спасти жизнь.

Это стало для меня очередным напоминанием, что все происходит не просто так. Я оказалась там не просто так. Я должна была помочь спасти жизнь. Разглядеть в себе силу и смелость. Еще раз убедиться, что есть высший источник, который дает мне шанс наполнить жизнь смыслом. Все еще пребывая в оцепенении, я вернулась в спальню.

– Знаешь, я проснулась сегодня не зря, – сказала я мужу.

– погоди, милая. Я тебя не слышу. Уже выхожу, – ответил он из душа.

Я стояла на пороге жаркой ванной, наслаждаясь влажным теплом. Сняв толстовку, я хотела положить телефон на комод, но сначала решила проверить последний звонок – мне было интересно узнать, сколько я говорила со службой спасения.

Одиннадцать минут.

Одиннадцати минут хватило, чтобы наши жизни переплелись. Их хватило, чтобы я стала его сердцем до прибытия «Скорой». Их хватило, чтобы спасти его жизнь. И изменить мою.

Хизер Гайегос

Все кроется в мелочах

Радуйтесь мелочам, ибо настанет день, когда вы оглянетесь назад и поймете, что важнее их ничего и не было.

Был один из тех дней, когда дел накопилось слишком много. Я не справлялась с работой по дому и давным-давно не была в магазине, поэтому у нас закончились почти все продукты. В корзинах лежали целые горы грязного белья, а в комнатах стало грязно даже по моим довольно низким стандартам чистоты. Кроме того, мне нужно было сдать две статьи и немало поработать за компьютером.

Мои планы на день не могли не расстроить детей. В них не было ничего интересного.

В дополнение к этому у четверых моих детей отменили школьные занятия. Они обрадовались возможности остаться дома и без конца спрашивали меня, как мы проведем неожиданный выходной.

Мои планы на день не могли их не расстроить. В них не было совершенно ничего интересного. Ничего особенного, ничего достойного свободного от учебы дня.

Проснувшись тем утром, дети, как обычно, собирались съесть по чашке овсяных хлопьев. Но у нас закончилось молоко, а есть хлопья сухими мои дети терпеть не могли. Не было ни яиц, ни хлеба, что еще сильнее ограничивало наш выбор. Я порылась в холодильнике, надеясь обнаружить коробку замороженных вафель, но и здесь меня постигла неудача. Изучив все полки, я наконец нашла упаковку булочек. Посыпав их корицей и сахаром, я разогрела булочки в духовке и дала детям.

– Простите, этим утром ничего больше предложить не могу. У меня не было времени сходить в магазин, – сказала я.

Дети мне не ответили. Они всю уплетали на скорую руку приготовленные булочки с корицей.

После завтрака я запустила стиральную машину и села за компьютер. Моя младшая дочь Джулия подошла ко мне чуть не плача.

Счастье не в обстоятельствах, а в нашем отношении.

– Но, мамочка, я думала, мы сегодня займемся чем-нибудь интересным, – сказала она. – У нас же сегодня выходной.

– Я знаю, что у вас выходной, но мамочке надо работать, – объяснила я. – У меня много дел.

– Может, поиграешь со мной? – умоляла она. – В «Конфетную страну». Или в салон красоты.

Я вздохнула. Времени на игры у меня совсем не было. Мне позарез нужно было поработать. Но затем мне в голову пришла одна мысль.

– А можем мы играть в салон красоты, пока я работаю?

В итоге я закончила статью, пока мне красили ногти на ногах.

Мой старший сын Остин вызвался приготовить обед, чтобы я не отрывалась от работы. Младшие обрадовались его выбору. Да, здоровым их питание было не назвать, но ребяташки повеселились, а я успела сдать статьи в срок.

Вскоре после обеда мы поехали в магазин. Остин толкал тележку, а остальные собирали купоны из маленьких автоматов, расставленных по всему магазину. Я купила все необходимое – само собой, моя свита тоже внесла в список некоторые коррективы.

Дома дети решили поиграть в магазин, используя купоны, которые собрали во время нашей поездки. Они расставили консервные банки и разложили закуски на кухонных стойках и притворялись, что снова покупают все уже купленное нами.

Остаток дня я прибиралась, раскладывала по местам чистое белье и готовила ужин. Дети играли, пока с работы не вернулся мой муж Эрик.

Увидев меня, он улыбнулся:

– Как прошел выходной у ребят?

Я начала объяснять, что мы ничего особенного не делали, потому что я была слишком занята. Но дети не дали мне договорить.

– Папочка, ты видел мамины ногти? Мне разрешили посидеть под столом и нарисовать их, пока она печатала! – воскликнула Джулия. – Было так здорово!

– Пап, у нас сегодня был самый классный завтрак, – добавил Остин. – Ты когда-нибудь готовила такие булочки папе? Они супер!

Эрик вопросительно взглянул на меня, и я лишь пожала плечами. Двое средних детей, Джордан и Лиа, рассказали отцу об игре с купонами и особенном обеде Остина.

– Пап, сегодня был такой чудесный день! Просто отпад!

Я посмотрела на лица детей. Все они светились от возбуждения. Им понравились самодельные булочки с корицей, совершенно нездоровый обед, купоны из магазина и накрашенные ногти.

– Вам правда понравился день? Вы не расстроились, что мы не занялись ничем особенным? – спросила я.

– Мам, мы ведь сами делаем жизнь особенной, – пожав плечами, ответил Остин.

Я кивнула, понимая, насколько он прав. Счастье не в обстоятельствах, а

в нашем отношении.

Обняв детей, я поблагодарила их. Они напомнили мне, что счастье кроется в мелочах.

Джулия улыбнулась и сказала:

– Мы и есть та мелочь, которая тебя радует, правда, мамочка?

Да, у меня растут умные дети.

Дайан Старк

В полном цвете

*Некоторые ворчат, что у роз есть шипы;
я же радуюсь, что у шипов есть розы.*

Альфонс Карр

Она стояла на улице и разглядывала цветы.

– Кажется, я этого еще не говорила, но одно из моих хобби – фотографировать цветы, – сказала она, изучая те несколько растений, что еще остались у меня перед домом. – Достану-ка я камеру.

– Как знаешь, – пожала плечами я, не понимая, что в моих цветах особенного.

В тот год я почти ничего не посадила – не было настроения после потери работы. Но раз она хотела сделать снимки...

Год был тяжелым. О цветах я уж точно не думала.

Год был тяжелым. Стоило мне только подумать, что все налаживается, как меня настигала новая беда. О цветах я уж точно не думала.

Она направила объектив на розу. Я не видела ее почти двадцать лет, с самого окончания института в Нью-Йорке. Мир изменился, но мы как будто остались прежними. Мы все еще умели веселиться, как в старые добрые времена, только домой теперь возвращались не позже одиннадцати, надевали удобные туфли и принимали пару таблеток аспирина и какой-нибудь антацид. А раз уж мы не видели свои морщинки без очков, то мы не изменились и внешне. По крайней мере, существенно.

Я держала в руках пульт телевизора. На низком столике, возле журнала, который я читала, стоял мой ноутбук. Я, как всегда, делала десять дел одновременно и пыталась уместить все возможное в одном моменте. Я училась в магистратуре, активно искала работу и была типичной матерью-

одиночкой двух сыновей – отважной и сильной.

Она неподвижно стояла возле последней розы в сезоне, молча делая снимок за снимком. В конце концов ее занятия утомили даже собаку, которая понуро отошла в сторону.

Вдруг заиграла песня из «Мэри Поппинс». Мне казалось, она идет прямо у меня из головы. День становился все более странным.

– Это мой мобильный, – пояснила она. – Я поставила будильник, чтобы не забыть принять лекарства. Помнишь песенку? Это «Ложка сахара».

– Будильник для лекарств? – рассмеялась я. – Неужели мы уже такие старые?

Я до сих пор отказывалась составлять списки покупок и упрямо держала все в голове. В итоге я многое забывала, но какая разница? Дело было в принципе. Я еще не готова была состариться.

Мне казалось, гнев сохраняет молодость. И я пылала здоровой яростью.

Мне казалось, что гнев сохраняет мне молодость. В те дни повсюду чувствовался привкус горечи, и я пылала здоровой яростью.

– Странные таблетки, – заметила я, когда она вытащила их из сумочки.

– Они помогают моей печени, – объяснила она и глотнула воды. – Вообще-то это даже не МОЯ печень. Я ее просто позаимствовала, – призналась она, и один уголок ее губ чуть приподнялся.

Каждые несколько часов Анна принимала лекарства, чтобы предотвратить отторжение пересаженного органа. Восемью годами ранее у нее обнаружили редкое расстройство печени – такое редкое, что врач его даже не заметил. Но она все же чувствовала, что что-то не так. И не знала что.

– Мне помог случай, – сказала она. – Сама подумай, каковы шансы встретить на вечеринке специалиста по болезням печени? Да еще и симпатичного!

Случай помогал Анне не раз. После пересадки печени у нее развился рак щитовидной железы, который обнаружили случайно, когда во время осмотра врач коснулся основания ее шеи.

– Я сказала ему, что он осматривает меня не с того конца, – хихикала она.

Она умела смеяться даже над самыми страшными вещами.

Однажды она почувствовала головокружение. Учтывая историю ее болезни, врач сразу послал ее на МРТ, в ходе которой у нее в мозге обнаружили маленькую опухоль.

– Она была не больше ногтя и совсем не росла, так что все было не так уж плохо. Все же размер имеет значение!

Такой уж была Анна – полной надежд, веселой и счастливой. Она могла шутить даже об опухоли мозга. Я завидовала ее оптимизму, но не ее ситуации.

Она собиралась уходить. Мне было хорошо одной. Я обрадовалась, что она заглянула ко мне, чтобы вспомнить о былом, но давно привыкла к одиночеству. Я ни в ком не нуждалась.

Обняв меня, она уехала. Я взяла из холодильника бутылку пива.

Позже в тот же день от нее пришло электронное письмо, которое загружалось целую вечность. Я же была не в настроении ждать и кипятилась почему зря. У меня было полно дел.

В письме были фотографии цветов – на удивление, четкие и красивые. Она выделила несколько цветков и заставила их сиять, сделав совершенными и неподвластными времени. А ведь это были всего лишь помятые цветы.

Вот черт, подумала я. Она справилась с гневом и печалью. Она перешла на другую сторону – хихикала, искала цветы и создавала невероятный, вечный букет, пока я сердилась и жаловалась. Это было несправедливо.

Я тоже хотела этому научиться. Я пыталась уместить в свою жизнь все на свете, чтобы она имела хоть какой-то смысл, а Анна беззаботно брала каждую секунду, доводила до совершенства и делилась ею со всеми вокруг. Казалось, ей это совсем не сложно. Думаю, так и было – особенно в сравнении со всеми невзгодами, которые возникали у нее на жизненном пути.

Она спокойно останавливала мир и заставляла его на мгновение замереть, чтобы изучить единственную неброскую маргаритку. Что еще удивительнее, мир ее слушался.

«Вот это да! – написала я в ответ. – Они невероятны».

Да, знаю, получилось не очень, но я не могла найти слов.

Мы не знаем, что ждет нас завтра. Мы не знаем, настанет ли завтра вообще.

«Энни, – ответила она, понимая, о чем я думаю, – мы не знаем, что ждет нас завтра. Мы не знаем, настанет ли завтра вообще. Так что я решила жить сегодняшним днем. Поэтому я и фотографирую. Поэтому я и приехала к тебе. Поэтому я все еще здесь».

Я посмотрела за окно. Теперь я все поняла. Я долго была упрямой и глупой, но все же сумела понять самое важное. А я-то еще считала себя

сильной!

Она придет ко мне снова – в этом я не сомневаюсь. А пока у меня есть ее цветы – в полном цвете. Вообще-то они всегда у меня были, но именно Анна помогла мне их разглядеть.

Энни Манникс

Своевременный урок

Можно сказать, мы живем лишь в те моменты, когда сердцем осознаем свое богатство.

Торнтон Уайлдер

– Парню всего восемнадцать. Упал на баскетбольной площадке. СВАС. От этого погибают многие молодые атлеты.

Нашему третьему сыну Малику жизнь редко подсовывала лимоны.

– Что такое СВАС?

– Синдром внезапной аритмической смерти.

Услышав слова актера «Морской полиции», я подпрыгнула на диване и уронила на пол кроссворд из «Нью-Йорк таймс». Высвободившись из-под тяжелых лап нашего лабрадора Йоши, я подошла к компьютеру и ввела в строке поиска аббревиатуру СВАС.

Я начала читать исследования, посвященные этому синдрому, который характеризуется сбоем проводящей системы сердца. Вероятно, именно это и оборвало жизнь нашего сына-подростка семнадцатью годами ранее. Может, если бы Джош родился позже, его бы удалось спасти. Теперь СВАС не всегда приводит к внезапной смерти, но это генетическое заболевание, поэтому нужно было проверить всех близких родственников.

Мы с Джеффом всегда радовались, что наш третий ребенок, Малик, родившийся на восемнадцать лет позже первого, имел твердую почву под ногами. Жизнь редко подсовывала ему лимоны.

Но для нашего среднего сына Майлза все складывалось совсем иначе. Он лишился старшего брата, когда ему было всего восемь, и это отбросило тень на все его детство. Майлзу слишком рано пришлось столкнуться со смертью. Теперь, в двадцать семь, он и сам был отцом.

Я позвонила ему и предложила провериться на СВАС.

– Мам, мне всего пару месяцев назад делали ЭКГ из-за ушибов на ребрах. Никаких проблем не нашли. Ты волнуешься? Мне тоже стоит волноваться? За Мику?

Майлз не планировал заводить ребенка. Он принес нам с отцом снимок ультразвукового исследования, тем самым объявляя, что станет отцом. Он был счастлив. И испуган.

– Мам, чему быть...

– Того можно миновать. Взгляни на себя, взгляни на Малика.

После смерти Джоша нас с Джеффом не так-то легко было рассердить: царапины на машинах, проблемы с деньгами, подростковый пирсинг – почти все, что не было связано с угрозой жизни, нас не пугало.

* * *

Теперь мы повезли Малика провериться на СВАС. Врач и сестра вошли в маленькую смотровую, где сидела вся наша семья. Доктор взглянул на Малика, который даже сидя был выше него, и начал задавать вопросы. Были ли проблемы с глазами? Сколиоз? Шумы в сердце? Я знала, к чему он клонит, потому что уже встречала такой набор симптомов в Интернете. Синдром Марфана.

– Слушайте, доктор, я, конечно, не кардиолог, но много читала о синдроме Марфана. Малик не подходит по всем критериям, – взволнованно произнося это, я уже чувствовала, что врач не принимает меня всерьез.

– Какой у тебя рост?

В пятнадцать лет Малик уже был под два метра ростом. Кардиолог приложил мембрану фонендоскопа к его груди. И изменился в лице. Он долго слушал сердцебиение, а затем предложил послушать сестре.

Черт, мне все это было знакомо. Я часто видела такие лица, когда мы приходили в больницу с Джошем. Я взглянула на Джеффа. Казалось, его лицо лишилось мускулов и мгновенно осунулось – он тоже заметил неладное.

Доктор снова послушал сердце Малика:

– Я точно слышу шум.

Худое, словно высеченное из камня лицо Малика не выдавало никакой тревоги.

– Думаю, у этого юноши синдром Марфана.

Малик посмотрел на нас, затем на врача:

– Что это такое?

– Это синдром, который предполагает серьезные проблемы с сердцем.

Молодой человек, с этой минуты вам нельзя заниматься спортом.

Захлопывалась дверь в ту жизнь, которую Малик спланировал, в то будущее, которое он для себя видел.

В глазах Малика отразился шок, по его щекам потекли слезы. Мир уходил у него из-под ног. Захлопывалась дверь в ту жизнь, которую он спланировал, в то будущее, которое он для себя видел. Малик с четырех лет был футбольным вратарем.

Майлз подошел к брату, приобнял и прошептал что-то ему на ухо. Время остановилось. Я смотрела на сыновей. В этот момент они стали ближе, а их разница в возрасте словно бы сократилась.

Этот врач явно не слишком умело обращался с больными, и я решила вмешаться. Мой голос оказался достаточно строгим, чтобы муж поморщился, а Майлз улыбнулся.

– Какие еще процедуры нужны, чтобы подтвердить диагноз, и когда мы можем на них рассчитывать?

Казалось, кардиолога поразили мой тон и напор. Многие годы общения с врачами научили меня при необходимости стоять на своем.

– ЭКГ мы можем сделать и здесь. На эхокардиографию придется ехать в больницу.

Малик взял себя в руки и перестал плакать.

В смотровую привезли аппарат. Мы с Джеффом вздохнули с облегчением, когда на изогнутых линиях ЭКГ не появилось длинных QT-интервалов, которые считаются признаком СВАС.

Мой график позволял мне сразу отвезти Малика в больницу на эхокардиографию. Пока мы шли к машине, я обняла его. Сын всегда обнимал меня в ответ – и никогда не отлынивал, – но на этот раз он сжал меня гораздо крепче обычного и долго не отпускал.

– Ты как, милый? У тебя есть вопросы?

У него на глаза снова навернулись слезы:

– Он говорит, что у меня, возможно, та же болезнь, которая убила Джоша?

– Да, но Джош умер очень давно. С тех пор многое изменилось. Теперь болезнь Джоша лечится.

– Mam, я никогда еще так не любил футбол, как в эту минуту. Если у меня действительно проблемы с сердцем, можно ли провести операцию, чтобы я снова смог играть?

– Думаю да.

– Тогда пусть оперируют поскорее, я не хочу пропускать сезон.

Услышав это, я впервые в тот день заплакала, потому что без слез в такие моменты не обойтись. За несколько минут Малик расставил приоритеты. Он нисколько не сомневался, что хочет продолжить жизнь, которую раньше принимал как должное.

– Мам, со мной все будет в порядке?

Я решила, что нужно рассуждать логически, и ответила:

– Все будет хорошо. И вот еще что: сегодня у тебя отобрали футбол, но когда он вернется в твою жизнь, ты будешь радоваться ему как никогда.

– Мам, ты правда в это веришь или просто стараешься не терять оптимизма?

Сын хорошо меня знал.

– Я действительно в это верю и в то же время стараюсь не терять оптимизма.

В конце концов в 21.45 нам позвонил кардиолог:

– Результаты эхо пришли, все в порядке.

Я с облегчением выдохнула:

– Отлично. Значит, у Малика нет ни синдрома Марфана, ни СВАС?

– Вам все равно нужно встретиться с генетиком и провести полное обследование.

Встреча с генетиком оказалась весьма интересной в научном плане, но, к счастью, не имела никакого клинического значения. Врач не нашла никаких признаков синдрома Марфана и исключила СВАС.

Ничего нельзя принимать как должное, ведь мы не знаем, сколько времени нам дано.

Малик занялся бегом на выносливость. Его футбольная команда прошла на чемпионат штата, и в серии пенальти, когда Малику выпало соревноваться, пожалуй, с лучшим вратарем штата, он отбил больше мячей и принес победу своей команде.

Немного позже, за десятым в тот день приемом пищи, он вдруг на мгновение остановился и сказал:

– Мам, я раньше принимал все это как должное. Я считал, что у меня еще будет время серьезно заняться футболом. Теперь я понимаю, что ничего нельзя принимать как должное, ведь мы не знаем, сколько времени нам дано.

Я ужасно обрадовалась за сына: он усвоил урок, некогда преподнесенный мне жизнью, и на этот раз все обошлось без трагедии.

Линдси Нильсен

Сила момента

*Человека делают счастливым не
обстоятельства, а отношение к ним.*

Хью Даунс

Я уютно устроилась в кровати, в очередной раз размышляя, что делать со своей жизнью. «Боже, что мне делать? Куда мне идти?»

Не в силах ждать Его ответа, мой разум стал перечислять все, что я предполагала услышать: «Борись с мировым голодом». «Спасай детей». «Останови глобальное потепление».

Но тут я отчетливо услышала: «Иди в «Костко».

«Что? В «Костко»? Правда?»

Не то чтобы я сомневалась в духовной ценности семидесяти пяти рулонов туалетной бумаги, но была вероятность, что в наш разговор с Всевышним вклинился мой список дел. Поэтому я попробовала еще раз.

«Боже, что мне сделать сегодня? Куда мне пойти?»

Сомнений не было – Он посылал меня в «Костко».

Моему эго не терпелось найти ответ на вопрос: «А ты чем занимаешься?»

Признаюсь честно, у меня гора с плеч упала. Поездка в «Костко» казалась гораздо более выполнимой, чем победа над мировым голодом, особенно учитывая, что мне нужно было вернуться домой до 15.00.

«Если у вас есть хоть малейшее подозрение, что вы тратите жизнь попусту, – сказала однажды духовная наставница Марианна Уильямсон, – значит, это правда». Ремонт в нашем доме, который больше года был для меня «работой», наконец-то закончился, и теперь я только время от времени занималась волонтерством. Моя дочь уже окончила начальную школу и теперь училась в средней. Короче говоря, я неожиданно осталась без работы и с малейшим подозрением, о котором говорила Марианна. Признаюсь, моему эго не терпелось как можно скорее найти эффективный ответ на неизбежный вопрос: «А ты чем занимаешься?»

«Э-э... ничем».

Отчаянно нуждаясь в переосмыслении собственной личности, я начала читать духовную литературу. Меня поразило, как часто люди обретают смысл жизни, каждое утро просыпаясь и спрашивая Бога: «Что мне сделать сегодня? Куда мне пойти?»

Откровенно говоря, все это казалось ерундой. Неужели и правда можно было позвонить по прямой линии Богу и получить ответ?

Но ладно, попытка не пытка. Может, вся эта история с «Костко» была для меня проверкой. Если Бог увидит, что я могу утолить голод своих близких, возможно, однажды он даст мне и более великую цель.

Так что я встала и оделась для поездки в магазин.

Раз уж это был первый день исполнения моего божественного предназначения, я подошла к своей задаче, так сказать, немного более благочестиво. Вместо того чтобы бегать с тележкой между полок, круто поворачивать на перекрестках и сокращать путь по менее людным проходам, я решила не спешить. Я выключила телефон и забыла о многозадачности, благодаря чему вспомнила все, что нужно было купить. Но в очереди у кассы я уже притопывала ногой. Мне нужно было еще заехать в химчистку, на почту и в библиотеку и вернуться домой через тридцать пять минут. Мое сердце забилось быстрее. Дыши. Не пропадай. Не упускай момент.

Я сосредоточила свои мысли на ногах и почувствовала, как твердо они стоят на земле. Я глубоко дышала, и напряжение рассеивалось. Стресс отступал. Я почувствовала себя лучше. И легче.

Чем острее я чувствовала силу момента, тем лучше понимала, какая я счастливая.

Приехав домой, я разгрузила свой мини-вэн. Обычно я жалуясь, что приходится несколько раз подниматься на второй этаж и тащить с собой огромную бутылку с жидким средством для стирки, но в тот день я была благодарна судьбе. Во-первых, я была благодарна, что у меня есть деньги, чтобы все это купить. Во-вторых, я была благодарна, что у меня достаточно сильные руки и ноги, чтобы занести все покупки наверх, а в-третьих, я радовалась, что теперь у нас есть еда на ужин и обед и я могу наконец постирать скопившееся грязное белье.

Благодарность переполняла меня. Чем острее я чувствовала силу момента, тем лучше понимала, какая я счастливая. Я была благодарна, что у меня есть всяческая техника и что она в исправном состоянии. Я была благодарна каждый раз, когда открывала кран и подставляла руки под воду. Я была благодарна, что у меня есть семья, для которой я готовлю и убираюсь. Если бы моя внезапно обретенная благодарность не вызывала такой безмятежности, она бы меня даже раздражала.

– Что с тобой? – недоуменно глядя на меня, спросила дочь, бросая на пол рюкзак и скидывая туфли. – Ты какая-то подозрительно счастливая.

Я действительно была счастлива. Но не подозрительно – просто счастлива.

Быть благодарной – может, в этом и заключалось мое призвание? Мое предназначение?

Муж пришел домой раньше обычного.

– Привет, – чирикнула я.

Он был бледен, а в его глазах читалось: «Я должен тебе кое-что сказать, но мне вовсе не хочется этого делать».

– Мою должность сократили. Меня не уволили, но работы у меня больше нет.

Я почувствовала, как во мне нарастает страх перед неизвестностью. Что будет? Что теперь? Что, если? Я напряглась всем телом и вдруг почувствовала себя плохо.

Да, несложно быть благодарной, когда карман полон денег и над головой сияет солнце, но к такому я была еще не готова. Что теперь, Боже? Я ведь только первый день исполняла свое предназначение.

И тут я догадалась. Бог отправил меня в «Костко» не за туалетной бумагой, а вся эта благодарность была лишь разминкой. Он хотел, чтобы я почувствовала силу момента.

Я все неправильно понимала. Спрашивать надо было не «Боже, что мне делать?», а «Боже, где мне быть?».

Будь здесь. Живи моментом. Просто будь.

Будь здесь. Живи моментом. Просто будь.

Глубоко вздохнув, я обняла мужа и растворилась в тепле его тела. Принимая этот момент таким, какой он есть, я осознала, что у нас всегда будет только здесь и сейчас. Теперь я решила всегда быть благодарной, не терять веры и жить моментом. Верить – значит знать, что луна всегда полная, даже если видишь только тонкий месяц или не видишь вообще ничего. Теперь, понимая это, я не сомневалась, что у нас все будет хорошо.

Цгойна Танцман

Корзина «Какая разница?»

Мало на свете по-настоящему важных вещей.

Мари Дресслер

Мне следовало бы молиться чаще. Но две недели назад я все же молилась, когда моего мужа Боба с сильной болью в груди увезли на «Скорой» в больницу Кейп-Кода.

В мгновения на рубеже между жизнью и смертью большинство вещей отправляется в корзину «Какая разница?».

Есть удивительная простота и чистота в словах «Я люблю тебя», которыми люди обмениваются, возможно, в последний раз. В это мгновение все остальное – все мысли, все поступки, все другие сферы твоей жизни – отправляется в корзину «Какая разница?».

Я хочу рассказать вам кое-что очень важное. Нет ничего особенного в том, чтобы позвонить в «Скорую». Вы звоните. Они приезжают. Гудят сирены, но вы радуетесь им. Фельдшеры не тянут, чтобы удостовериться, что что-то не так.

Боб лежал на диване и видел, как мне нелегко своим хриплым голосом быстро отвечать на их вопросы. Дышала я тоже с трудом. Он одними губами сказал: «Прости» – отчего мне, конечно же, стало лишь хуже. А потом его забрали.

Через десять минут я уже шла по больничной парковке, повторяя про себя: «Только не дай ему умереть».

И мои молитвы были услышаны.

Я радостно села в кресло возле его койки. Судя по всему, проблема была не в сердце. Мы оба светились от счастья.

Сестра размещала электроды ЭКГ-аппарата на груди у Боба. Когда она расстегнула ему рубашку, он взглянул на меня и засмеялся. Тут я вспомнила о его недавнем решении покрасить седину в бороде. Опасаясь сделать только хуже, он сначала попробовал покрасить волосы на груди, из-за чего теперь весь был в коричневую крапинку. Сестра хранила невозмутимое молчание, хотя мы с Бобом едва сдерживали хохот.

– Что вы сегодня ели? – спросила она, прежде чем взять кровь.

– Мармелад, – ответил Боб и окончательно потерял в ее глазах свой статус взрослого человека.

После ЭКГ ему сделали рентген. Потом выдали маленькую пластиковую баночку для анализа мочи. Он чертовски долго не выходил из туалета.

– Ты что так долго? – спросила я, когда он наконец-то вернулся в палату. – Разве у них нет фрифольных журналов?

– Это не такой анализ, – ответил он, озираясь по сторонам в надежде, что меня никто не слышал.

Все шло хорошо, пока мы не поехали домой. Боб чувствовал себя нормально и сам сел за руль, но на полпути я заметила, что он опять коснулся груди.

– Что такое? – испуганно спросила я.

Он ощупывал грудь:

– Они забыли там эти штуки.

– Какие штуки?

– Мне закрыли соски, чтобы на снимках не спутать их с уплотнениями.

Но наклейки приклеились намертво – никак не могу их снять.

Я запаниковала:

– Снимай скорее! Что, если мы попадем в аварию? Что люди подумают, когда увидят?

Протянув руку, я попыталась оторвать наклейки. Боб съехал на обочину и остановился.

И вот я уже лежала у Боба на груди, зарывшись носом промеж его сосков, и пыталась сорвать злополучные наклейки. Мимо прошли родители с тремя детьми. Заглянув в нашу машину, они перекинулись парой слов и поспешили ретироваться.

Молитва для меня – это способ оценки, который позволяет понять, что важно, а что нет.

Я учусь молиться чаще. В последнее время я поняла, что молитвы нужно выбирать с умом. «Действительно ли это важно?» – спрашиваю я себя и отбрасываю все незначительное и излишне эгоистичное. Возможно, молитва для меня – это способ оценки, который позволяет понять, что важно, а что нет.

Скажу вам еще кое-что. Большинство вещей, которые в ужасные мгновения на рубеже жизни и смерти отправляются в корзину «Какая разница?»... остаются там навсегда.

Если уж разобраться, именно там им и место.

Сарали Перел

Детские удовольствия

Наша человеческая жизнь умирает на корню и все же простирает свой зеленый росток в бесконечность.

Генри Дэвид Торо

Я не обращала внимания на изменения в поведении моей матери до того момента, пока ей наконец не поставили диагноз «болезнь Альцгеймера». Я привыкла вполуха слушать истории, которые она повторяла снова и снова, и вставлять недостающие слова в ее предложения.

Думаю, я могла бы и дальше отрицать очевидное, если бы ее ненадолго не положили в больницу. В ту ночь она, похоже, проснулась и не поняла, где находится, и сестры в конце концов нашли ее в коридоре. Последовала консультация невролога, и доктор сказал мне, что у мамы средняя стадия болезни Альцгеймера.

Я оказалась в ловушке мыслей об испытаниях, которые нам предстояли.

Мы сидели в переговорной комнате больницы, и врач был очень добр к нам. Он объяснил, что при деменции память уже не восстанавливается, как после инсульта. Мне показалось, что я это поняла, но в последующие месяцы мне не раз приходилось сдерживаться, чтобы не сказать: «Я ведь уже говорила!»

Мама поселилась с нами после выхода на пенсию. Мы крепко дружили, и она вела довольно независимую жизнь, полную интересных занятий. Все это изменилось в одночасье, как только прозвучало единственное слово: «Альцгеймер».

Мгновенно забыв о счастливых, активных днях, я оказалась в ловушке мыслей об испытаниях, которые нам предстояли. Пока я слушала и принимала диагноз, в моем сознании произошел сдвиг: вместо того чтобы дружить с мамой, теперь мне нужно было о ней заботиться.

Каждый день таил в себе новое открытие: я узнавала, что мама знала и что уже не могла вспомнить. К примеру, у меня внутри что-то оборвалось, когда я поняла, что она больше не может читать инструкции. Она стояла перед микроволновкой, держа в руках замороженные полуфабрикаты, и не знала, что с ними делать. В тот же день я поняла, что кто-то должен с ней сидеть, пока я на работе. Только так я могла убедиться, что она сможет поесть, пока меня нет рядом.

Я постоянно искала способ обеспечить маме как можно лучший уход и внимательно наблюдала за ней, не подавая виду. Оглядываясь назад, я гадаю, не была ли я слишком бесцеремонна, принимая все решения за нее. Да, у меня были благие намерения, но вполне вероятно, что в процессе я попрали ее независимость и отказалась признавать ее способность выражать свои мысли и чувства.

Мне сложно было решить, что делать с ее машиной. Я не могла

оценить, сумеет ли она доехать до магазина и затем найти дорогу домой. Не пора ли было забрать ключи у нее из сумочки? К счастью, в этом вопросе мы смогли прийти к соглашению, когда она позвонила мне из торгового центра и сказала: «Я не могу найти свою машину. Помоги!» Слава богу, она помнила хотя бы мой номер – наверное, он впечатался ей в память, потому что она набирала его сотни раз.

Это решение стало для нас обеих большим ударом. Оно обозначало существенную потерю самостоятельности для мамы и рост ее зависимости от меня. Я также начала гадать, смогу ли убедить маму носить медицинский браслет с именем и адресом, не задев тем самым ее гордости.

С каждым днем терялось все больше воспоминаний, но я постепенно убеждалась, что нет худа без добра. Поскольку у мамы не было воспоминаний о прошлом, я смогла увидеть ее в новом свете, когда она освободилась от груза, который многие из нас всю жизнь носят с собой. Она забыла о своих обидах на невестку и снова говорила с ней по телефону. Она могла ходить в парикмахерскую по вторникам, а не по субботам, потому что каждый ее день начинался с чистого листа.

Поскольку у мамы не было воспоминаний о прошлом, я смогла увидеть ее в новом свете.

Постепенно меня перестала тяготить необходимость заботиться о маме и постоянно быть рядом. У нас установились товарищеские отношения. Мы часто занимались каким-то делом, и для нее это словно было впервые. Я видела, с какой радостью она задувает свечи на торте в свой день рождения, раскрашивает картинки цветными карандашами и рвет цветы в парке.

Поразительно, как изменилось ее поведение. Она забыла о боли в спине, и мне больше не приходилось ездить по парковке в поисках ближайшего к магазину свободного места. Она даже начала гулять по нашей улице.

Однажды мы пошли в буфет со шведским столом, и я, признаюсь, была шокирована и смущена, когда мама запустила руки в миску с салатом и навалила на свою тарелку целую гору еды. Она не помнила, что ей нравится, а что не нравится, и я удивленно смотрела, как она пробует одно блюдо за другим.

Со временем я заметила, что мама стала по-новому следить за собой. Она одевалась сама, но не обращала внимания на сочетаемость вещей. И это тот же человек, который когда-то покупал мне юбки в складку и подходящие по цвету кардиганы и гольфы! С некоторой грустью я увидела,

что она завладела пультом от телевизора и вместо некогда любимой классики Голливуда теперь смотрела одни вестерны.

Она не знала, что в мой распорядок дня добавляется все больше дел. Она уже не платила по счетам, не готовила ужин, не ездила по врачам, не стирала и не делала множество других вещей, занимающих наш день.

В основном она просто была рада находиться рядом со мной. Она ходила за мной из комнаты в комнату и всегда была готова сесть в машину, чтобы поехать за покупками или в ресторан. Я постепенно узнавала ее заново, когда она показывала, что ей нравится и не нравится, и проявляла целый спектр непредсказуемых эмоций. Она была моей мамой, а не просто каким-то больным человеком.

Я часто вспоминаю, как взяла ее с собой на концерт. Группа играла музыку эры свинга прямо на свежем воздухе. К этому времени мама едва могла поддерживать разговор, но стоило ей услышать первые аккорды, как она стала подпевать почти каждой песне! Более сорока пяти минут я восхищалась ею и радовалась, что глубоко внутри у нее по-прежнему оставался мостик во внешний мир. Я до сих пор помню, как ее лицо светилось от радости.

Болезнь Альцгеймера научила меня ценить маму, а не просто заботиться о ней. Память покидала ее, и она была почти по-детски невинной. Мама помогла мне взглянуть на мир иначе и ценить каждую минуту. По иронии судьбы чем меньше она помнила, тем более крепкую связь с миром мы ощущали.

Джин Ферратьер

Люди превыше всего

*Я предпочитаю верить в лучшее в людях – это
делает жизнь проще.*

Редьярд Киплинг

Придя на родительский день в школе сына, я изучила доску объявлений возле его класса. В море цветных бумажек, приколотых к доске, я заметила творение Коди. Улыбка застыла у меня на губах.

В одном кружке он должен был написать, что ему не нравится.

Добродетельны они или нет – люди превыше всего.

«ЗЛЫЕ», – заглавными буквами вывел он.

Я перепугалась. Где Коди успел столкнуться со злом? Может, кто-то обидел мое чадо?!

– Коди, – спокойно сказала я, – Расскажи-ка, что ты тут написал?

– Мне... не нравятся... злые, – медленно произнес Коди.

Это упражнение должно было показать, как дети воспринимают мир, поделенный на две части: хорошее и плохое.

Им не важно, как выглядит человек. Он либо хороший, либо плохой. Вот, например, наша соседка. Она хорошая, она всегда угощает детишек конфетами. А тот мальчишка, который пнул Коди ногой в живот, когда они ехали на автобусе в школу?

– Он злой, мам! – плакал Коди. – Он плохой!

– Он не плохой, – ответила я, вытирая ему слезы. – Он просто ПОСТУПИЛ плохо. Есть разница.

Так нам советуют говорить в журналах для родителей. И это логично, ведь так мы начинаем понимать, что «люди превыше всего».

Не важно, здоровы они или больны.

Не важно, работают они или нет.

Есть ли у них дом.

Добродетельны ли они.

Люди все равно превыше всего.

Но я сомневалась, что Коди понимал мою логику.

Пока не наступило одно теплое воскресное утро.

Мы с Коди приехали в пиццерию, где праздновала свой день рождения одна из его одноклассниц, Кристи.

– Коди! – воскликнула Кристи, подходя к нему в облаке розовых рюшей.

Ее густые светлые волосы были заплетены в длинную косу. Сияя, она обняла друга.

– Кристи, – сказала я, – ты чудесно выглядишь!

– Спасибо, – ответила она и немного повертелась передо мной. – Коди, пойдём играть!

Нисколько не стесняясь быть единственным мальчиком среди присутствующих на празднике, Коди играл в одну игру за другой и кормил жетонами голодные автоматы.

Когда на украшенных шариками столах появилось несколько пицц, Кристи попросила Коди сесть рядом с ней. Когда Коди заказал себе розовый лимонад, она властно сообщила официантке:

– Я буду то же самое.

Настало время открывать подарки, и Кристи объявила:

– Я хочу открыть подарок Коди первым!

Я вручила ей небольшой сверток, в котором была розовая игрушка, издававшая забавные и грубоватые звуки, если потянуть ее за хвост.

– Это тебе на рюкзак, – смущенно пояснил сын.

– Здорово! – воскликнула Кристи и обняла Коди. – Спасибо!

Когда все ели торт, Кристи нагнулась ко мне и сказала:

– Миссис Оливер, Коди всегда так добр ко мне в школе. Он единственный, кто ни разу меня не обижал.

Я едва сдержала слезы. Не только потому, что эта малышка догадалась похвалить доброту Коди его матери, но и потому, что я вдруг поняла, какими жестокими могут быть дети, особенно по отношению к полным девочкам вроде Кристи.

Это поразило меня до глубины души – и я стала еще сильнее гордиться сыном.

В голове у меня крутилась лишь одна мысль: он понял.

Коди все понял.

Люди превыше всего.

Дженнифер Оливер

Глава 4. Примеры для подражания

Хороший пример ценнее хорошего совета.

Автор неизвестен

Королева парковки

Если мы изменим свое отношение к жизни, не только мы будем смотреть на нее иначе – она и сама станет иной.

Кэтрин Мэнсфилд

– Как тебе это удастся? – воскликнула я, когда тетя Джуди въехала на парковочное место прямо напротив дверей самой популярной пиццерии у нее в районе.

Но такова уж моя тетя Джуди – настоящая королева парковки. Она никогда не паркуется на отшибе. Куда бы мы ни поехали – хоть в торговый центр, хоть в продуктовый магазин, хоть в ее любимый ресторан, – тетя Джуди оставляет машину прямо у входа. Так было и так будет всегда.

Однажды мы поехали на ювелирный рынок в Сан-Франциско, но застряли в пробке, не успев даже пересечь границу округа Контра-Коста. Вместе с другими машинами мы ползли по тоннелю, соединяющему Оринду и Окленд, и в конце концов добрались до кабинок оплаты проезда по мосту в Сан-Франциско, где, конечно же, стояли огромные очереди, в том числе из машин, у которых на лобовом стекле были приклеены абонементы. Оказавшись на мосту, мы, как черепахи, плелись над искрящимся голубым заливом по направлению к центру города.

К счастью, ювелирный рынок находится среди складов, а в портовом городе вроде Сан-Франциско склады всегда расположены неподалеку от пристани. Следовательно, сворачивать нам нужно было почти сразу же после моста, и «Мерседес» тети Джуди встал в длинную вереницу легковых автомобилей и грузовиков, которые ехали туда же. Светофор на повороте переключился трижды, прежде чем нам удалось свернуть налево на одностороннюю улицу, проходящую под шоссе.

Наконец перед нами возникли очертания складских помещений. Я точно знала, что здесь свободное место просто так не найти: придется

парковаться у обочины или на отдаленных стоянках. У обочин все места были ограничены зонами разгрузки. Именно сюда как-никак доставляли всяческие товары, которые затем рассылались по множеству адресов и продавались во всевозможных магазинах. Здесь просто не было места для случайного покупателя. Я подготовилась к долгой прогулке.

Когда мы выехали из-под шоссе, справа от нас появилась парковка. Тетя Джуди на нее даже не взглянула. Один квартал, два... Она уверенно ехала вперед.

– Вот и он, – сказала она, когда слева перед нами показалось здание, в котором находился ювелирный рынок.

В жизни куча всего интересного – нужно только поискать.

Тетя Джуди включила поворотник, перестроилась в левый ряд, сбавила скорость, как только мы подъехали к зданию, и встала на свободное место прямо у главного входа. Невероятно!

– Как тебе это удастся? – воскликнула я, показывая на блестящие стеклянные двери.

Она рассмеялась:

– Разве можно найти место у входа, если даже не пробуешь его поискать?

Ответ был на удивление прост.

Мы прекрасно провели время, много всего накупили, а по дороге домой заехали в супермаркет и остановились там в двух метрах от входа.

Теперь я принцесса парковки. Этим утром я ездил в «Костко» и на парковке оказалась далеко не первой в целой веренице машин. Решив не толкаться перед магазином, я поехала к задним рядам, но в последний момент свернула на один из первых и припарковалась в трех машинах от входа.

Однако подход тети Джуди работает не только при поиске лучших мест для парковки. В жизни куча всего интересного – нужно только поискать.

В год моего развода я была на мели, а дети вот-вот должны были на неделю уехать к отцу. Я с ужасом представляла, как останусь одна в огромном доме. И тут на меня снизошло озарение. У меня ведь были мили одной из авиакомпаний! Я начала думать, куда можно отправиться, не потратив на билет кучу денег. Я решила, что стоимость еды из расчетов можно исключить, потому что я все равно потрачу те же деньги на питание, даже если останусь дома. Мне нужны были лишь жилье и развлечения. Куда же мне поехать?

И тут я поняла – в Вашингтон. В Вашингтоне почти все музеи

бесплатные. На изучение всей коллекции смитсоновских музеев могла уйти не одна неделя, а у меня было всего пять полных дней.

Не так сложно стать из принцессы парковок королевой путешествий.

Я заказала билеты на самолет, а поскольку дело было в августе, сумела забронировать очень дешевое жилье с завтраками. Так я и отправилась в одну из самых классных поездок в жизни.

Прилетев в Вашингтон, я вышла на Национальную аллею, залитую мягким светом вечернего солнца, и остановилась возле мемориала президента Линкольна. Я поверить не могла, что стою прямо перед ним и вижу, как огромна эта статуя, с какой любовью высечено знаменитое лицо и какие вдохновляющие слова из его речей начертаны на стенах.

Всю неделю я наслаждалась искусством и музейными экспозициями, восхищалась готической красотой кафедрального собора и восторгалась Капитолием и Библиотекой Конгресса. Однажды я еще вернусь в этот город.

Поездка в Вашингтон стала моим первым самостоятельным путешествием. За неделю я узнала, что не только могу путешествовать одна, но и наслаждаюсь этим. Не так сложно стать из принцессы парковок королевой путешествий. Однако мне бы ни за что не узнать этот способ, если бы не тетя Джуди с ее парковочной философией.

Дебора Зигенис-Лаури

Истинное благодарение

Я настаиваю, что благодарность – это высшая форма мысли, это счастье, помноженное на чудо.

Г. К. Честертон

Несколько лет назад, незадолго до Дня благодарения меня ни с того ни с сего бросил мужчина, за которого я надеялась выйти замуж. На следующий день я потеряла работу. На следующий день мне исполнилось сорок.

Я была одинока, едва сводила концы с концами и приближалась к среднему возрасту.

Я десять лет жила в Нью-Йорке и пыталась прокормиться актерским

ремеслом. Хотя я добилаь определенного успеха на сцене, ни одна из ролей не приносила достаточно денег, чтобы жить безбедно. Я была одинока, едва сводила концы с концами и приближалась к среднему возрасту, в то время как моя профессия превозносит молодость и красоту.

Меньше всего мне хотелось на День благодарения ехать домой во Флориду и встречаться с двоюродными братьями и сестрами, которые были моложе и успешнее меня и уже создали собственные семьи. Оставалось только радоваться, что мы все отправимся в «Брукс» – мой любимый ресторан, который наша семья уже целых двадцать лет посещала по праздникам.

Накануне вылета во Флориду я ужасно простудилась. Я лежала в постели и жалела себя, когда у меня вдруг зазвонил телефон. Это была мама.

– Милая, – сказала она, – у меня чудесные новости!

Я поморщилась. В прошлый раз она сообщила мне чудесные новости о том, что вышла замуж за мужчину, с которым познакомилась в Интернете две недели назад. Теперь она в четвертый раз развелась и жила в новой квартире в доме для «активных пожилых людей», и я опасалась худшего.

– Какие? – шмыгнув носом, спросила я.

– Ну... – протянула она ради пущей драмы. – Каждый год мы ужинаем в «Бруксе», но в этом году я решила сама приготовить семейный ужин. Конечно же, с твоей помощью. Давай прикинем, будет... двадцать пять человек, не считая нас. Разве не здорово?

Может, мне еще не поздно было притвориться, что она ошиблась номером? Я бы так и сделала, если бы сохранила ясность мысли после целой тонны лекарств. Но вместо этого я пробормотала:

– Угу... супер... дождаться не могу.

Повесив трубку, я натянула одеяло на голову и провалилась в сон.

На следующий день я в ужасном состоянии прилетела в аэропорт Форт-Лодердейла.

Забрав багаж, я вышла из здания, чтобы найти маму. Ко мне подъехала какая-то платиновая блондинка, которая тотчас нажала на клаксон.

– Нравится? – спросила мама и высунулась из окна, чтобы поправить волосы, которые еще недавно были седыми и длинными, а теперь, выпрямленные утюжком, доходили ей до плеч.

– Кто вы и зачем угнали машину моей матери? – ответила я.

Она рассмеялась, как школьница:

– Глупая! Так я радуюсь своей чудесной новой жизни!

– О... Прекрасно, – протянула я.

Мне стоило за нее порадоваться, но в тот момент мама выглядела и говорила так, словно была лет на десять младше меня.

Следующий день прошел в суматохе. К полудню я купила больше продуктов и приготовила больше блюд, чем за несколько предыдущих лет. В полночь я стояла над раковиной, по локоть засунув руки в еще не до конца размороженную индейку, и пыталась аккуратно вытащить все потроха.

Хотя все эти хлопоты помогали мне не думать о проблемах, я все равно горевала из-за ситуации в собственной жизни и гадала, что мне делать, когда я вернусь в Нью-Йорк.

В День благодарения мы встали в шесть утра, чтобы закончить все приготовления. Я и подумать не могла, что мы справимся, но каким-то образом нам удалось сделать ужин, прибраться в доме, приставить к обеденному столу в тесной маминной квартире несколько маленьких столиков, отполировать столовые приборы, найти подходящие тарелки и даже вырезать украшения из тыкв.

Мы поставили на приставной стол запеканки и горячие блюда, проверили индейку и как раз успели переодеться к приходу первых гостей. Вскоре дом был полон людей. Никто не спрашивал о моем парне и о работе. Все лишь охали и ахали, увидев накрытый стол. Никто не мог поверить, что мы все это приготовили сами.

Прежде чем приступить к трапезе, мы прочли молитву и перечислили, за что каждый из нас благодарен. Мне всегда это нравилось, но в этот год, хотя я и гордилась своей помощью маме и была рада всех видеть, мне не хотелось произносить благодарности.

Прямо передо мной говорила мама. Она сказала:

– Я благодарна за хорошее здоровье, за друзей и близких. И особенно я благодарна своей дочери Алисе, которая тридцать девять лет назад научила меня, что такое настоящая благодарность.

Я недоуменно посмотрела на нее. Что она имела в виду?

– Отец Алисы, Эд, только что вернулся из армии, – продолжила мама. – Я недавно вышла за него замуж и нянчилась с годовалой дочкой. Мы переехали из Форт-Полка в Луизиане в Питтсбург, потому что Эд устроился там на работу. При переезде потерялась вся наша мебель, а денег на покупку новой у нас не было. Кроме того, мы не могли позволить себе поехать на День благодарения домой. – Мама сделала небольшую паузу. – Я вышла и купила баночку пюре из индейки и баночку морковного пюре для Алисы, а нам с Эдом – по сэндвичу с индейкой. Мы сидели на полу пустой квартиры и плакали от горя. А потом услышали, как Алиса

смеется. – Мама взглянула на меня со слезами на глазах: – Ты была так счастлива. Ты пела и с удовольствием играла своей едой в этой холодной, пустой квартире. Я молюсь, чтобы ты, моя дорогая дочка, всегда находила счастье даже в самые тяжелые времена.

Ее слова поразили меня до глубины души. Я все гадала, как женщина шестидесяти пяти лет, которая жила одна и не сорила деньгами, вдруг решила стать красоткой-блондинкой и в День благодарения приготовить ужин почти на тридцать человек.

Теперь я получила ответ. Она просто следовала примеру, который я подала так давно, что уже и сама забыла.

Вернувшись в Нью-Йорк, я нашла в жизни новый смысл и повод для благодарности.

И тоже стала блондинкой.

Алиса Саймон

Нерушимая вера

У каждого завтра две ручки. Можно схватить его за ручку тревоги, а можно – за ручку веры.

Автор неизвестен

Как и большинство матерей ее поколения, наша мама-итальянка знает присказки на каждый случай. При любых недугах – будь то перелом или зубная боль – она советует «принять две таблетки аспирина и отполировать «Виксом». Когда что-нибудь случается не совсем так, как она ожидала, мама говорит: «Может, я и не всегда права, но никогда не ошибаюсь».

Лучше думайте о хорошем. И увидите, как вам на самом деле повезло.

Одна из самых восхитительных черт нашей мамы – ее способность преодолевать любые невзгоды. Она очень сильна духом и никогда не теряет надежды. В ответ на печальные события в нашей жизни она обычно заявляет: «Эй, никто не умер и не погибает от рака. Справимся и с этим!» Но чаще всего мама прибегает к следующей присказке: «Ради Бога цени что имеешь! Могло быть и хуже!» Уж ей ли не знать? У наших родителей родилось пятеро детей, включая меня, и все мы страдаем редким

генетическим заболеванием костей под названием «несовершенный остеогенез», или болезнь «хрустального человека». Это заболевание передалось и троим их внукам. Когда твои дети на пятерых сломали более трехсот костей, можно и усомниться в вере, но наша мама не позволяла никому жалеть ее, а нам не позволяла жалеть себя. «Смотри, это же просто перелом... Заживет. У детей бывают болезни и похуже. Если это худшее, с чем мне предстоит столкнуться в жизни, я точно справлюсь».

Мне же этих слов было мало. Позвольте описать типичный день в моей истории болезни. Я проснулась утром, поскользнулась на чем-то безобидном, упала и сломала запястье. Когда папа наложил мне шину, мы отправились в больницу, и к 10 утра у меня на руке уже красовался тяжелый белый гипс. Большинство родителей в такой ситуации позволили бы пострадавшему ребенку провести остаток дня дома, но только не моя мама. Она мыла полы, чтобы оплатить всем нам католическое образование, так что ей не хотелось, чтобы мы пропускали и дня. Нытье не спасало, а все попытки переубедить маму были напрасными.

– Но, мам, у меня рука сломана. Можно остаться дома?

– Это просто рука, Джоди. С ногами у тебя проблем нет. Вылезай из машины и шагай в школу.

– Но, мам, это же правая рука... Я правша. Как мне писать?

Протестовать было бессмысленно, ведь у мамы на все находился ответ.

– Поэтому Бог и дал тебе две руки – пиши другой.

Я уже упоминала, что теперь я амбидекстр? Не от рождения, а в результате постоянных тренировок.

Много лет спустя, когда я узнала, что у меня будут девочки-близняшки, моя радость длилась недолго, потому что они родились на шестнадцать недель раньше срока. Каждая весила чуть более пятисот граммов и была около тридцати сантиметров ростом. Моим дочкам предстояло бороться за жизнь, но мама, сидя у моей постели и одной рукой перебирая четки, а другой сжимая мне ладонь, уверенно сказала: «Может, они и крошечные, но сильные. Думай о хорошем». Даже когда Хейли заболела пневмонией и умерла всего через три недели после рождения, моя мама-скала помогла мне найти способ справиться с невероятной печалью.

«Знаю, ты хочешь, чтобы твоя малышка сейчас была рядом, – сказала она мягким, ласковым голосом, – но у Бога, видимо, другие планы. Возможно, Хейли нужна ему на небе, чтобы стать ангелом-хранителем своей сестрички на земле. Хейли будет приглядывать за Ханной, и Ханна выживет». Мама оказалась права: Ханна выжила. Последние семнадцать лет я каждый день смотрю в голубые глаза своей дочери и знаю, что мне

ужасно повезло.

Когда у Ханны обнаружили несовершенный остеогенез и окружающие принялись меня жалеть, я ответила: «Эй, она не умирает и рака у нее нет, так что она справится. Сломанные кости срастаются». Затем я рассмеялась... Я наконец превратилась в собственную маму.

В 2003 году мама заболела и вынуждена была лечь на операцию. Врач сообщил невыносимый диагноз – постменопаузальный рак яичников – моим братьям и сестрам, пока мама лежала в послеоперационной палате. Сестра позвонила мне и спросила: «Как теперь быть? Не можем же мы сказать: «Никто не умер и не погибает от рака!»»

Мама научила нас ценить то, что мы имеем, и теперь мы все живем по ее завету.

Как выяснилось, говорить ничего не пришлось. Мама все поняла без слов и успокоила нас, хотя это мы должны были ее успокаивать. «Давайте думать о хорошем. Врач все вырезал, а я еще не умерла. Не будем терять веру». Как всегда, наша мудрая мама оказалась права. Она выжила не только при этой раковой атаке, но и пятью годами позже, когда победила другой рак – прямой кишки. Ей не понадобилось ни химиотерапии, ни облучения, потому что оба раза опухоль чудесным образом оказывалась операбельной. Сейчас она уже почти два года живет без рака и не собирается умирать.

«Нужно только верить, – твердо говорит мама, похлопывая по столу. – Жалость к себе не поможет... она лишь добавляет проблем. Лучше думайте о хорошем. И увидите, как вам на самом деле повезло. Таков мой девиз».

И теперь мы радостно отвечаем: «Да, мам... мы знаем!»

Мама научила нас ценить то, что мы имеем, и теперь мы все живем по ее завету. Когда я перечисляю про себя все хорошее, что есть у меня в жизни, моя мудрая мама всегда оказывается в начале этого списка.

Джоди Северсон

Сила иллюзии

Истины нет. Есть только восприятие.

Гюстав Флобер

Много лет назад я сидела в уютной гостиной своей близкой подруги

Сары. Мы обсуждали мои тщетные попытки поклеить обои в нескольких комнатах моего дома.

– Я никак не могу сопоставить стыки, – жаловалась я. – Обои пузырятся и вообще выглядят совсем не так красиво, как твои. Что я делаю не так? Как тебе удалось добиться, чтобы твои смотрелись так здорово?

Сара сидела и молча слушала мои жалобы. У нее на губах играла легкая улыбка. Может, она смеялась надо мной? Она видела первую комнату, которую я обклеила. Может, она насмехалась над моей плохой работой? В конце концов я замолчала и дала ей возможность ответить.

– Донна, – сказала она, – все это иллюзия. Детали вовсе не важны. Взгляни на мои стыки – они тоже не идеальны. Там, в углу, надрыв – ты его хоть раз замечала?

Медленно покачав головой, я внимательнее рассмотрела несовершенства стен, на которые прежде не обращала внимания.

– Ты заходишь ко мне домой и видишь иллюзию красивой комнаты, – продолжила Сара. – Ты не замечаешь недостатков. Свои обои ты клеила сама, поэтому точно знаешь все проблемные места. Ты хочешь, чтобы у тебя получилась идеальная комната, поэтому ищешь малейшие недочеты. Никто не увидит твоих ошибок точно так же, как ты не видишь моих.

Все это иллюзия. Детали вовсе не важны.

Уходя от нее в тот день, я понимала, что она права, и решила отныне не так критично смотреть на собственные стены.

Жизнь пошла своим чередом, и в конце концов я забыла наш с Сарой разговор. Через некоторое время одна из моих дочерей решила устроить свадьбу на нашем заднем дворе. Я много лет трудилась, чтобы превратить двор в прекрасный сад: ухаживала за цветами, пересаживала и подрезала их и пробовала новые сорта. Вместе с мужем и сыновьями мы выкопали пруд, посадили несколько новых кустов и деревьев и сделали это место убежищем от всего мира. В этом уютном уголке гнездились птицы, бегали белки и квакали лягушки, сидящие на листьях лилий. Я мечтала, что однажды кто-нибудь из моих детей решит устроить там свадьбу. Этот день настал, и я с энтузиазмом принялась высаживать желтые и сиреневые цветы, чтобы они соответствовали цветовой гамме церемонии.

Все шло замечательно, но затем зарядили дожди. Обычно мы в Колорадо страдаем от засухи, но в тот год дожди лили день за днем. В траве завелся грибок; от влаги все заросло сорняками, но из-за дождя я никак не успевала прополоть клумбы; по всему саду повылезали поганки. В день свадьбы обещали ясную и сухую погоду, но как мне было

подготовить двор вовремя?

За несколько дней до свадьбы я места себе не находила. Синоптики сказали, что на несколько часов выйдет солнце, но после этого опять пойдет дождь. Я стояла на коленях в грязи, вырывая особенно заметные сорняки, когда ветка дерева легонько коснулась моего плеча, подобно ласковой руке, и на ветру я услышала тихий голос Сары, которая сказала мне из прошлого: «Донна, это иллюзия. Детали вовсе не важны».

И снова я поняла, что она права. Оглядевшись, я заметила, что ливни пошли на пользу не только сорнякам, но и всем цветам – они выглядели просто роскошно. Листья и трава были изумрудными и блестели на солнце. Мой двор казался уголком мира и спокойствия. Когда моя дочь выйдет к гостям в элегантном белоснежном платье и обведет всех любящим взглядом, никто не обратит внимания на сорняки и коричневые пятна на траве. Этот двор был лишь прекрасным фоном для незабываемого дня. Люди запомнят сам момент, а не маленькие несовершенства моего сада.

Свадьба прошла идеально. Точнее, сама она не была идеальной, но вот иллюзия сказочной свадьбы в волшебном месте удалась на славу. Больше я никогда не забуду старого совета Сары. Что бы еще мне ни уготовила судьба, я всегда буду помнить ее слова: «Все это иллюзия. Детали вовсе не важны».

Донна Миллиган-Мидоуз

Хорошее настроение

Если бы мне пришлось описать дружбу одним словом, я бы выбрала слово «поддержка».

Терри Гиллиметс

Небо было затянуто облаками, и солнце даже не пыталось пробиться сквозь их плотный слой. Я стояла на ступенях Ванкуверской городской больницы и смотрела на холодное серое здание, которое подавляло меня своими размерами и заключенной в его стенах печалью. В одной руке я держала букет цветов, а в другой – книгу. Преодолевая свою нелюбовь к больницам, я пыталась сосредоточиться на задаче.

Мы с моей подругой Терри обе оказались в Ванкувере, но по очень разным причинам. Я приехала встретиться с друзьями и близкими, а она – лечь в больницу на обследование.

Чувствуя себя беспомощной и обеспокоенной, я медленно вошла внутрь. Выяснив у стойки информации, в какой палате лежит Терри, я направилась к лифтам. Когда закрылись двери, я подумала не только о разных целях, с которыми мы приехали в большой город, но и о том, насколько по-разному сложилась у нас жизнь. Мне повезло прожить вполне нормальную жизнь. Жизнь Терри оказалась особенно тяжелой. Порой я смотрела на нее и гадала, как она вообще смогла выжить. Ей было немного за сорок, но она уже вырастила двух сыновей и взяла на себя заботу о двух малолетних племянницах, после того как убили их мать. Обе девочки попали к ней с тяжелым эмоциональным багажом, а младшая, похоже, еще и страдала фетальным алкогольным синдромом. Забота о них была тяжелой работой без выходных.

В дополнение к этому сама Терри страдала эпилепсией, и с возрастом приступы мучили ее все чаще. Повседневные дела, о которых многие из нас даже не задумываются, постоянно грозили ей припадками. Само собой, она больше не могла водить машину и везде ездила на автобусе. На наших церковных встречах мы не включали флуоресцентные лампы, потому что их мерцание вполне могло вызвать приступ. Однажды Терри записалась на компьютерные курсы в местном колледже, но вынуждена была их бросить, потому что дважды зашла в припадке, и ей пришлось вызывать «Скорую».

Решив, что так дальше продолжаться не может, врач направил ее в Ванкувер на всестороннее обследование. Там Терри на неопределенное время положили в отдельную палату и прикрепили к ее голове электроды, которые отмечали даже самые незначительные изменения мозговой активности. Доктора хотели точно выяснить, что вызывает приступы. Я надеялась, что мой неожиданный визит хоть немного ее обрадует.

Ужасно волнуясь, я вслед за сестрой вошла к ней в палату. Я не люблю больницы, даже когда прихожу туда кого-нибудь навестить, и всегда переживаю, о чем говорить с больными. К тому же у Терри каждый день бывало по несколько приступов. Вдруг мое присутствие приведет к катастрофе? Может, не стоило приходить без предупреждения?

Терри лежала с закрытыми глазами. Свет в палате был приглушен.

– Терри, к вам посетитель, – прошептала сестра.

Открыв глаза, Терри широко улыбнулась:

– Лидия! Ничего себе! Поверить не могу. Проходи, садись рядом. Не бойся, ко мне можно прикасаться, – смеясь, сказала она. – Током тебя не дернет!

Пока я придвигала кресло ближе к ее постели, она показала на десяток

проводов, торчащих у нее из головы:

– Как тебе моя новая прическа? Смело, правда? Я как раз собиралась сделать стрижку – правда, не совсем такую.

Я рассмеялась, но мне показалось, что электроды причиняют ей боль.

– Тебе не больно? – спросила я.

– Нет. Бывает немного неприятно, но не больно. Видишь там телевизор? Его я целыми днями и смотрю. Он показывает мою мозговую активность.

Я взглянула на подвешенный к потолку телевизор, на экране которого змеились линии и волны.

– Скучновато, да? Вряд ли кто-то захочет такое часами смотреть. Знаешь, я понятия не имела, что мой мозг так пассивен. Но он возбуждается во время приступов. Потом звенит звонок, и прибегает сестра. Если такое случится, не пугайся и не уходи, пока тебя не попросят. Через минуту-другую все пройдет.

Я все еще смотрела на экран.

– Они уже нашли что искали? – спросила я.

– Не-а. Мы все надеемся, что случится серьезный приступ, но пока этого не произошло. Жизнь здесь слишком спокойна. Я твержу им, что дело в стрессе, а здесь – какой стресс? Ни обязанностей, ни детей, ни мужа, ни телефона, ни шума, ни собаки. Никто не сводит меня с ума. Для серьезного приступа нужна активность!

Я просидела у нее полчаса. Мы обсудили детей и мужей, церковь и школы и водителей из маленьких городков на дорогах большого города. Мы говорили о ее проблемах и надеждах на будущее.

Когда я уходила, она казалась счастливой.

И подняла мне настроение.

Лидия Калдер

И ключ выброси

Замки не пускают лишь честных.

Еврейская поговорка

Мои крестные Бел и Макс познакомились в Англии во время Второй мировой войны. Они подружились в столовой: Макс любил только мясо, а Бел ела одни овощи. Их отношения начались с обмена едой из пайков.

Вскоре они сблизились и в других сферах жизни.

Когда они переехали в старый и ветхий дом в Беркли, в Калифорнии, Макс перенес Бел через порог и сказал:

– Дай мне свой ключ от дома.

Она послушно протянула ему ключ, после чего Макс взял оба их ключа и швырнул во двор.

Так они и жили. Их дом никогда не запирался.

– Я хочу жить в доме, который открыт для всех, – заявил он.

Так они и жили. Их дом никогда не запирался. Друзья приходили и уходили, заглядывали на обед, вытаскивали из холодильника холодные куриные ножки и читали в уютных креслах. За ужином постоянно звучали мнения, высказываемые различными людьми: курдским студентом и израильским диссидентом, далласским адвокатом и механиком из Денвера, раввином без синагоги из Бруклина и священником маленькой церкви в Санта-Фе.

И все же Бел выросла в Чикаго и прекрасно знала ценность закрытых дверей.

Открытый дом восхищал ее и вместе с тем ужасал. Порой она лежала без сна и ожидала того, что ее мама называла «худшим»: ограбления, изнасилования, гибели. И все это потому, что ее муж-оболтус отказывался запирать двери.

Однажды в пятницу, когда было уже за полночь, Бел услышала, как открылась дверь. Раздались шаги, затем кто-то споткнулся. Похолодевшими руками она вцепилась в одеяло. Ей хотелось закричать, но она словно язык проглотила. Затем она решила затаиться, чтобы грабитель забрал все, что ему нужно, и поскорее ушел. Внизу скрипнула мебель, открылся ящик комода. Бел толкнула Макса, но он не проснулся. Чтобы не закричать, она одеялом заткнула себе рот. Потом хлопнула входная дверь. Бел потрясла Макса за плечо:

– Макс, кто-то только что ходил внизу. Кажется, нас ограбили.

– С нами все в порядке? – сонно спросил Макс.

– Да, – ответила Бел.

– Тогда давай спать. Утром со всем разберемся.

На следующее утро Бел на нетвердых ногах спустилась вниз. Она с опаской осмотрела гостиную и увидела лишь знакомые мягкие диваны и стопку газет возле кресла. Из кухонных ящиков ничего не пропало, холодильник был все так же забит едой. На столе все еще стояли оставшиеся с пятничного ужина подсвечники, а на приставном столике

лежало бабушкино серебро. Изменилось лишь одно – на салфетке в самом центре стола красовалась свежая хала.

– Макс, это ты купил халу?

Макс покачал головой.

Когда они накрыли на стол и налили себе по чашке утреннего кофе, Бел сказала:

– Макс, нужно запирать дом. С нами может случиться что-нибудь плохое.

– Или что-нибудь хорошее, – ответил Макс и откусил кусок свежего хлеба.

Дебора Шоуз

Завтрак с другом

*Даже самая тяжелая жизнь станет легче,
если изменить свое отношение.*

Эллен Глазгоу

– Доброе утро, – ответила я по рабочему телефону.

– Доброе! – раздался в трубке мужской голос. – Что бы ты хотела съесть этим утром?

Этот заботливый голос стал для меня приятным сюрпризом. У нас был общий интерес и проблема, которой мы не могли поделиться больше ни с кем из знакомых. Чудесный утренний вопрос вселял в меня чувство покоя и безопасности.

Думая о блюдах, которые я обожала, но больше не могла себе позволить, я ответила:

– Вот бы съесть блинчиков с маслом и сиропом!

Печалась из-за потери простой радости есть что хочется, я снова чуть не погрузилась в отчаяние, но 82-летний старичок на другом конце провода прервал мои грустные мысли:

– Иди за морковным соком – позавтракаем вместе, по телефону.

Я подбежала к холодильнику и вытащила очень знакомый голубой пластиковый стаканчик, теперь постоянно заляпанный оранжевыми пятнами.

– Все, Билл, он у меня.

– Отлично, – ответил он из другого штата в двух часах пути от меня. –

Давай есть блинчики.

Глотая свой сок из моркови и сельдерея, я представляла, как он пьет ту же самую смесь на другом конце провода. Это был самый радостный момент моей печальной трапезы, и я была очень благодарна, что он позвонил меня поддержать.

Наш разговор продолжался всего пару минут и закончился его фирменной фразой:

– Мне пора заняться делом.

Он был так заботлив, что мне казалось, будто у меня появился собственный ангел.

Билл сумел одолеть рак простаты и был замечательным человеком. В свои 82 года он до сих пор шесть дней в неделю с половины седьмого утра до пяти вечера работал на собственной лесопилке и умело управлялся с остальными предприятиями, которыми владел.

Едва познакомившись с ним, я сразу поняла, что он особенный. Через несколько минут после нашей встречи он спросил, не чем я могу помочь ему и его бизнесу, а какие у меня цели в жизни. Узнав, что я тоже по медицинским показаниям сижу на соковой диете, он тотчас поделился со мной рецептами и дал несколько ценных советов.

Услышав от врачей, что его рак неоперабелен и ему осталось недолго, Билл изучил альтернативные способы лечения и перешел на соковую диету. Он позволял себе послабления лишь один раз – в День благодарения, когда готовил настоящий ужин. Я и представить себе не могла, как можно годами жить без твердой пищи. И все же его упорство меня вдохновляло.

После первого звонка, заставшего меня врасплох, я каждое утро стала с нетерпением ждать его приветствия. Вскоре я и сама начала спрашивать Билла, что бы он хотел на завтрак. Он всегда отвечал: «Кофе, бекон и ветчину с подливкой».

По нам не скажешь, что мы могли бы стать друзьями. Он напоминал мне полковника Сандерса, а я была двадцатилетней девчонкой. Но наша общая перспектива болезни, смерти и выздоровления стирала разницу в годах и расстояние между нами.

В минуты страданий важно сохранять позитив: это помогает лучше всех новейших лекарств.

Через несколько недель я уже не боялась различных соков, которые нужно было употреблять в пищу. И все это благодаря Биллу, который нашел в своем плотном графике время для юной девушки, оказавшейся в

беде. Пройдут годы, но при взгляде на пыльную соковыжималку я все равно буду вспоминать доброту, которую Билл проявил к совершенно незнакомому человеку, и напоминать себе, что в минуты страданий важно сохранять позитив, потому что это помогает человеку лучше всех новейших лекарств.

Люди вечно говорят о лимонах, из которых можно сделать лимонад. Один Билл говорил о моркови и сельдерее так, словно это был сочный стейк. Благодаря позитиву Билла даже редиска и капуста на вкус были не хуже теплых брауни с горячим шоколадом и мороженым.

Эрин Фуэнтес

Она изменила мое отношение к жизни

*Отношение к жизни – это маленькая деталь,
которая меняет все.*

Уинстон Черчилль

Моя девяностолетняя бабушка тихо лежала на больничной койке после визита кардиохирурга. Врач объяснил, что ей необходимо четверное шунтирование, и она цеплялась за единственную хорошую новость, которую он сообщил: у нее было тело семидесятилетней.

Бабушка по-прежнему ухаживала за собой и всегда красила волосы, которые каштановыми кудрями обрамляли ее фарфоровое лицо с ласковыми глазами и тонкими губами.

– Как бы ты поступила? – спросила она.

Дедушка умер почти тридцатью годами ранее, и с тех пор бабушка всегда принимала решения сама. Я знала, что и на этот раз она уже все для себя решила и просто хотела посоветоваться со мной, чтобы я чувствовала свою значимость в ее жизни, особенно после смерти моей матери.

– Я бы сделала операцию, – призналась я.

Она кивнула и тихо сказала:

– Я не хочу просто вернуться домой и ждать смерти. К тому же со мной все будет хорошо.

Она оказалась права. Через несколько дней сестра позволила мне навестить бабушку в послеоперационной палате, что, как я позже выяснила, разрешалось далеко не каждому. Я обрадовалась, что бабушка успешно перенесла операцию, но, как ни странно, у меня в этом даже не

возникало сомнений. Когда я вошла, она без сознания лежала на койке, полностью обнаженная. Ее даже не успели обмыть и перевязать. Вся ее грудная клетка была желтой от йода, а огромный разрез между обвисшими от старости грудями был зашит так же аккуратно, как зашивала одежду сама бабушка.

Величайшее открытие любого поколения: человеку под силу менять свою жизнь, меняя отношение к ней.

Я с облегчением смотрела, как поднимается и опускается ее грудь, но понимала, что, будь она в сознании, бабушка бы сгорела со стыда под моим взглядом. Я взяла ее за руку и подумала, что когда-нибудь мое тело будет выглядеть точно так же, как ее «семидесятилетнее». Учитывая количество стресса на работе, я опасалась, что со мной это случится к сорока годам, а не к девяноста.

Примерно через год после успешной операции мы с моей подругой Энн пригласили бабушку к себе на ребрышки барбекю. Бабушка их обожала, и я подумала, что она обрадуется новому блюду в череде картофельных пюре и каш, которыми ее кормила приходящая сиделка.

В тот четверг мы с Энн обе застряли на работе и вернулись домой всего за несколько минут до прихода бабушки, из-за чего погибла наша последняя надежда приготовить ужин вовремя. Я выгадала нам немного времени, предложив бабушке съездить на экскурсию в мой офис, который находился неподалеку, а Энн занялась готовкой.

Я помогла бабушке сесть в мою спортивную машину и быстро довезла ее до офиса компании. Она чуть не ахнула, когда я свернула на обсаженную деревьями подъездную дорожку, ведущую к входу в здание. Бабушка, как всегда, удивлялась всему и вся, а ее блестящие глаза вбирали все вокруг.

– Здесь так красиво, – сказала она, – прямо как в парке.

Я никогда прежде не задумывалась об этом. Мои мысли вечно занимали задержки по проектам и кризисы персонала. Свернув на дорожку, огибавшую здание, я вытащила свой пропуск, чтобы въехать в подземный гараж. Автоматическая дверь медленно открылась, я поставила машину на отведенное мне место и начала экскурсию.

Бабушка радовалась всему: чистому подземному гаражу, огромному количеству рабочих мест, которым конца и края не было видно, разнообразию брендированной одежды в магазине компании и запаху пищи из кафетерия.

Когда мы вошли в кафетерий, я спросила:

– У тебя ведь диабет... Может, нужно чем-нибудь перекусить, прежде чем мы попадем домой?

Взглянув на курицу со специями, салаты, супы и сэндвичи, бабушка ответила:

– Я не хочу перебивать аппетит, но скажи: здесь каждый вечер сервируют такие удивительные ужины?

И снова я поняла, что никогда об этом не задумывалась, но теперь взглянула на кафетерий ее глазами. От вкусных запахов у меня потекли слюнки, и я решила, что нужно скорее возвращаться домой на ужин.

– Так, бабушка, последняя остановка в нашей экскурсии. Хочу показать тебе, где я сижу.

Мы подошли к моему кабинету и сели в кресла, расставленные возле небольшого стола для переговоров. Бабушка провела рукой по красноватому дереву:

– Очень красиво. – Затем показала на кресло за моим столом: – А там кто сидит?

Бабушка никогда не понимала, чем я зарабатываю на жизнь, и сейчас, похоже, решила, что я работаю за столом для переговоров, пока «мой начальник» сидит в большом кресле за столом. Догадываясь, что ее даже это впечатлило, я усмехнулась и сказала:

– Вообще-то, бабушка... Это мой стол. И весь кабинет мой. Я обычно сижу там, за компьютером, а за этим столом устраиваю встречи с подчиненными.

Бабушкины глаза вспыхнули от удивления. Она еще раз осмотрела кабинет. Мой ответ ее поразил. Она училась в педагогическом колледже – или в нормальном институте, как она его называла, – но затем забеременела моим отцом и поставила на своей карьере крест. У современных женщин гораздо больше возможностей, чем было у бабушки: она могла стать лишь учительницей, медсестрой, секретарем или домохозяйкой.

Она подошла и села в кресло за моим столом. Сделала оборот. Затем одну за другой изучила фотографии национальных парков Каньонлендс, Зайон и Йосемити, которые я сделала в отпуске.

Я показала на один из снимков на стене. Он назывался «Отношение». На нем над бурной горной рекой стояла радуга, а внизу были начертаны слова Уильяма Джеймса.

– Я купила ее на деньги, которые ты мне в прошлом году подарила на Рождество.

Бабушка посмотрела на снимок, вдохнула поглубже и вслух прочла

фразу Джеймса: «Величайшее открытие любого поколения заключается в том, что человеку под силу менять свою жизнь, меняя свое отношение к ней».

– Мне нравятся все твои фотографии, но эта – больше всех, – сказала бабушка.

– И мне тоже, бабуль. Поедем домой?

Она кивнула. На пороге моего кабинета она остановилась, оглянулась и показала на табличку с моим именем.

– Я ее не заметила, когда мы вошли, – призналась она.

Бабушка коснулась букв моей фамилии... и ее фамилии... а затем взяла меня под руку, погладила по запястью и сказала:

– Ты явно добилась успеха. Я очень тобой горжусь.

Когда мы вернулись домой, бабушка терпеливо дождалась ужина. Около восьми мы наконец сели за стол. Бабушка попыталась съесть свою тарелку ребрышек, но свинина оказалась жесткой, как резина. Доев все, что она смогла прожевать, бабушка промокнула губы салфеткой и невольно изложила в одной фразе свою жизненную философию:

– Соус барбекю был очень вкусным!

Офис моей компании, мой кабинет и даже сама моя работа никогда не казались мне такими чудесными, как в тот день, когда я взглянула на них глазами своей бабушки – ее блестящими серыми глазами, в которых не угасала надежда и которые замечали только хорошее, особенно когда она смотрела на меня.

Крис Флаа

Спасибо, мистер Регулировщик

Счастливыми нас делает не положение, а отношение.

Автор неизвестен

Длинная вереница машин медленно ползла по дождливой улице, когда я нервно посмотрела на часы. 17.30! Я уже в третий раз за неделю опаздывала забрать детей и чувствовала, что няня будет злиться. «И как ей не злиться?» – думала я. Приехать вовремя у меня не было ни единого шанса. Весь день все было не слава богу. Утром у меня сел аккумулятор в машине, а в офисе из-за отсутствия секретаря царил настоящий хаос. Эта

пробка казалась идеальным завершением ужасного дня.

Мне хотелось лишь добраться до дома, погрузиться в горячую пенную ванну и насладиться покоем и тишиной. Но я знала, что дети начнут просить ужин, стоит только переступить порог, а дома с утра такой беспорядок, что нужно хотя бы немного прибраться, пока не вернулся муж. После ужина придется мыть посуду, собирать обеды на завтра и стирать белье, которое и так уже залежалось в корзине. Сделав все это, я смогу лишь повалиться на кровать, как и в любой другой день.

Я тяжело вздохнула, хотя и была в машине одна. В последнее время жизнь казалась мне бесконечным круговоротом из домашних обязанностей, работы и сна – и эту монотонность разбивали лишь выходные, в которые я тоже занималась делами. Уверена, жизнь не должна была этим ограничиваться. Полагаю, я просто взвалила на себя слишком многое и чересчур устала, чтобы искать ее смысл.

А затем я увидела его.

Одиноким регулировщик стоял посреди улицы, едва заметный даже в своем ярко-оранжевом жилете, и терпеливо направлял все четыре полосы, которые сливались в одну. Но было в этом регулировщике что-то необычное. Подъехав ближе и остановившись в ожидании своей очереди, я поняла, в чем дело.

Какая у меня была жизнь? Просто великолепная.

Стоя среди десятков нетерпеливых водителей, промокший до нитки, он купался в холодных брызгах, вылетающих из-под колес каждой следующей машины, и все равно улыбался. Более того, он не только улыбался, но и махал каждому проезжающему мимо него водителю. В ответ махали немногие. Но многие улыбались.

Сидя в своей теплой, сухой машине, я почувствовала укол совести. Если этот человек, который весь день только и делал, что смотрел на автомобили, мог час за часом стоять под холодным дождем и все равно добродушно улыбаться каждому, кто проезжал мимо, разве я имела право жаловаться на жизнь? Я снова подумала, что меня ждет вечером: уютный дом, много еды, которую нужно только приготовить, и главное – любящий муж и дети, в которых я души не чаяла.

А завтра? Завтра у меня будет возможность использовать свои знания и навыки на серьезной и важной работе. Какая у меня была жизнь? Просто великолепная.

Наконец настала моя очередь проехать мимо регулировщика. Как по команде, мы махнули друг другу.

«Спасибо», – одними губами сказала я ему через окно. Он улыбнулся и кивнул, и я поехала дальше. Настроение у меня улучшилось, а отношение к жизни поменялось. И в зеркале заднего вида я по-прежнему видела его – он поднимал руку и приветствовал каждую проезжающую машину.

Дженни Айви

Яркая звездочка среди тьмы

*Если бы я мог протянуть руку и снять с неба
по звезде за каждый раз, когда ты заставила
меня улыбнуться, у меня на ладони оказался бы
весь вечерний небосклон.*

Автор неизвестен

В жизни происходят события, которые навсегда остаются у нас в памяти. Мы помним их столь же четко, словно они случились вчера. Я снова и снова мысленно возвращаюсь в 29 мая 2009 года – в тот день, когда мне сказали, что моя любимая племянница Кэсси неизлечимо больна и жить ей осталось недолго.

«В лучшем случае три месяца», – сказали они и пообещали сделать все возможное, чтобы «облегчить ее страдания» и «унять боль». Помню, я посмотрела на свою сестру Кэти, которая медленно осознавала эту жуткую новость. Так наш четырнадцатимесячный путь неожиданно завел нас не туда.

Саркому Юинга – один из видов рака кости – у Кэсси обнаружили, когда ей было всего одиннадцать. Она мужественно переносила все операции и медицинские процедуры и не теряла оптимизма, что восхищало всех, кто ее знал. В то время нашей семье пришлось нелегко – у нас были и хорошие, и плохие дни, и всех нас переполняли эмоции, которые невозможно описать. Мы многому научились, стараясь успевать на все приемы и осмотры врачей и в то же время поддерживать хотя бы видимость нормальной жизни. Мы с Кэсси изо всех сил трудились, чтобы сдерживать чудовищную болезнь. Никто и никогда не обвинил бы нас в бездействии.

Когда пришло время сообщить Кэсси ужасные новости, мы сели всей семьей и объяснили ей, что лечение приостановлено и в следующие несколько месяцев мы сделаем все возможное, чтобы помочь ей исполнить

свои желания.

И снова нас поразили оптимизм Кэсси и ее готовность принять свою несправедливую судьбу. Она составила «список» желаний и мест, которые ей хотелось посетить, и наша семья занялась подготовкой.

Ее желания были столь типичны для подростка, что мы улыбались, читая их. Все это многие воспринимали как должное, но Кэсси эти вещи представлялись невероятно важными.

Она хотела хотя бы один день проучиться в старших классах, сделать татуировку, проколоть пупок, научиться водить машину, отправиться в путешествие с семьей, посетить выпускной по окончании восьмого класса (хотя училась только в седьмом), побывать на острове Принца Эдуарда и устроить в честь своего тринадцатого дня рождения вечеринку в гавайском стиле. В течение следующих шести недель Кэсси исполнила почти все желания из списка, а мы сделали множество фотографий, на которых запечатлели последнюю главу ее жизни. Это время стало особенным для нас, и мы благодарны за все эти воспоминания.

Восьмого июля 2009 года Кэсси исполнилось тринадцать. Помню, как долго я гадала, что ей подарить. Что купить девочке, которой жить осталось недолго? Я решила «назвать звезду» в честь Кэсси и в день рождения вручила ей все подтверждающие документы. Кэсси ужасно понравилось, что в ее честь назвали звезду, и она все спрашивала, где именно эта звезда находится и как нам ее отыскать. Ее немного утешило, что через звезду мы все будем с ней связаны, а мы, в свою очередь, обрадовались, что звезда станет символом нашего любимого ангела.

Воспоминания дают нам силы двигаться дальше, даже когда этого не хочется.

Через четыре дня Кэсси стало хуже, и мы все посреди ночи приехали в больницу, чтобы быть рядом, когда она будет переходить из этого мира в иной. Той ночью я вспоминала другую ночь тринадцать лет назад, когда Кэсси только родилась. Меня тогда вызвали в больницу, чтобы поддержать сестру при родах. Я первая взяла Кэсси на руки, когда она вошла в этот мир, а теперь я смотрела, как она делает свой последний вздох.

Сложно смотреть на тяжелую судьбу Кэсси и считать, что в ней есть хоть что-то позитивное, однако, несмотря на головную боль и слезы, мы многому у нее научились. Наша семья узнала, что такое настоящая дружба, поддержка и любовь. Мы научились не воспринимать мелочи жизни как должное и быть немного более спонтанными. Мы узнали, что можно навеки оставить отпечаток в сердце людей, даже если тебе отмерено

немного, и что воспоминания дают нам силы двигаться дальше, даже когда этого не хочется.

Мы и сегодня скорбим о потере нашей чудесной Кэсси, но знаем, что ее дух силен, и каждый день чувствуем ее присутствие, замечая маленькие послания, которые она нам отправляет. Мы поднимаем голову и улыбаемся, видя над собой сияющие звезды, которые стали нашим символом веры и надежды.

Она была и навсегда останется нашей «яркой звездочкой среди тьмы».

Дебби Ролосон

Глава 5. Цените, что имеете

Сложнее всего научиться ценить, что имеешь.

Эрик Хоффер

Думая о хорошем

Почему бы не научиться ценить любые мелочи – их ведь так много?

Автор неизвестен

– На этой неделе зарплаты не будет.

Зарплаты не было, мы жили на сбережения и надеялись на лучшее.

Эти слова мужа меня не особенно насторожили – в конце концов, его зарплату задерживали и раньше, но мы всегда справлялись. Мысленно я поздравила себя, что у нас нет никаких долгов, кроме ипотеки.

Мой муж с двумя партнерами владел небольшой проектной фирмой. Когда дела шли не очень, они урезали собственную зарплату, чтобы оплатить труд подчиненных. Я радовалась, что вышла замуж за такого честного человека.

Прошли две недели, затем четыре, затем шесть, но зарплаты по-прежнему не было. Счета же приходили с печальной регулярностью, и мы жили на сбережения, подъедали старые запасы и надеялись на лучшее.

Осенью 2008 года в стране разразился экономический кризис. Застигнутые врасплох, клиенты, которые раньше всегда вносили деньги вовремя, теперь задерживали платежи по счетам.

Приближалось Рождество, и я гадала, как найти средства, чтобы купить хотя бы маленькие подарки. Я не говорила об этом мужу, понимая, что у него и так достаточно забот. Отслеживая все распродажи, я предоставила себе свободу творчества.

В то же время я присоединилась к freecycle.com. Миссия этой международной организации заключается в сокращении количества мусора и уменьшении объема вещей, которые в итоге заканчивают свои дни на перегруженных свалках. Зарегистрировавшись на сайте, я смогла

размещать там вещи, которые мне больше были не нужны, а другие участники проекта могли мне отвечать. Я же могла отвечать на объявления других людей, если видела что-нибудь необходимое.

По истечении четырех недель без зарплаты я увидела два объявления с провизией и тотчас откликнулась на них, сообщив, что моя семья нуждается в еде.

На freecycle желаемое обычно получает тот, кто первым откликнулся на объявление. Когда я заметила, во сколько они были размещены, у меня упало сердце. Прошло уже несколько часов.

Само собой, еду уже забрали.

К моему великому удивлению, оба участника написали, что еда моя. Они дали мне свои адреса, и мы назначили время встречи.

Выбрасывая весь хлам из дома, я чувствовала, что очищаюсь душой.

Я разбирала коробки с едой, как ребенок открывает рождественские подарки. Жестянки с консервированными овощами. Картофельный порошок. Смесь для выпечки. Даже свежие фрукты. Тем вечером мы с мужем и дочерью-подростком (она единственная из детей по-прежнему жила с нами) устроили настоящий пир!

С одной из подписчиков, разместивших объявление о еде, старушкой, мы быстро подружились. Она отдавала мне излишки продуктов, а я возила ее по магазинам и ездила за нее по делам, потому что она не могла водить машину. Мы посылали друг другу вдохновляющие сообщения и обнаружили, что у нас много общего, включая глубокую веру в Создателя.

Членство в freecycle подвигло меня избавиться от одежды, книг и других вещей, которыми мы больше не пользовались. Выбрасывая весь хлам из дома, я чувствовала, что очищаюсь душой: вместе с вещами уходили и старые обиды, сожаления, страхи.

Я написала четверем нашим взрослым детям и объяснила ситуацию.

В письмах я упомянула, что в этот год мы не сможем сильно потратиться на рождественские подарки, и предложила им тоже сократить расходы. Я намекнула, что нам с отцом лучше всего подарить деньги, чтобы мы смогли расплатиться с долгами.

В прошлые годы я вела дневник благодарностей. Каждый день я записывала значительные и незначительные вещи, за которые была благодарна. Затем эта привычка забылась в суете жизни – такое часто случается с хорошими начинаниями. Я решила возродить ее и каждый вечер записывала в дневник по пять благодарностей.

Мой дневник превратился в коллекцию приятных мелочей. Блестящий

пенни, найденный на прогулке. Письмо от друга. Неожиданный телефонный звонок от родственника, с которым нас разделяли многие сотни миль. Объятия обычно холодной дочери-подростка. Тепло солнца на лице.

Я научилась радоваться будничным вещам. Когда я в прошлый раз благодарила судьбу за стиральную машину и сушилку?

Когда я в последний раз благодарила людей, которые слушали мои жалобы и не делились собственными проблемами? (Пристыженная, я решила положить конец этой ужасной привычке.) Когда я в последний раз благодарила Бога за сильное тело, хотя оно было и не совсем таким, как мне бы хотелось?

У меня начали меняться приоритеты. Я перестала думать о том, чего у меня нет, и стала ценить, что имею. В то же время я смотрела вокруг и понимала, что другие люди тоже страдают. Я не пожалела времени, чтобы отправить записки друзьям и прихожанам моей церкви, которым бы не помешала добавочная порция любви. Я стала больше молиться и меньше жаловаться. Я думала о хорошем.

Наше финансовое положение не изменилось, но изменилось мое отношение к нему.

Я оценила нашу жизнь: у нас были друзья, семья и вера. Да, мы были богаты.

Прошло почти восемь недель с момента последней зарплаты мужа, на носу было Рождество. Я купила и сделала своими руками скромные подарки для друзей и близких. Я не поддавалась искушению извиниться за простоту подарков, понимая, что любящие меня люди все поймут без слов.

Однажды вечером муж вернулся домой с широкой улыбкой на лице.

– Деньги пришли по почте.

Он объяснил, что один из его клиентов, тоже ставший жертвой экономического спада, прислал давно просроченный чек.

Мы почти два месяца прожили без доходов. Мы не только выжили, но и преуспели.

Я оценила нашу жизнь: у нас были друзья, семья и вера. Да, мы были богаты.

Джейн Макбрайд-Чот

Благодарная старость

*Радоваться смене сезонов гораздо лучше, чем
безнадежно любить весну.*

Джордж Сантаяна

Когда мне исполнилось шестьдесят восемь, казалось, настала моя старость. На горизонте уже маячили семьдесят, которые выглядели особенно зловещими, поскольку моя мама умерла в семьдесят два. Неунывающий муж Том напомнил мне, что мой отец прожил до девяноста четырех, а я сама гораздо лучше забочусь о собственном здоровье и веду более активный образ жизни, чем мама. В конце концов, мы каждое утро делали зарядку перед завтраком, ели овсянку, принимали витамины и пищевые добавки, занимались спортом и интересно проводили свои дни. Я работала в саду и писала, а Том пел и играл на пианино и трубе.

И все же порой нам приходилось вместе вспоминать имя общего знакомого или название фильма, который мы смотрели только вчера! Когда-то я могла по шесть часов без перерыва работать в саду, но теперь мне приходилось давать себе передышку уже через два часа. А еще бывали моменты, когда я поворачивала в магазине за угол и вдруг сталкивалась с зеркалом. Что за старушку я видела перед собой?

Мне нужно было найти способ принять старость со всеми ее изменениями.

Не случайно над зеркалом в моей ванной давно висели лампочки по пятнадцать ватт. Мне нравился их мягкий свет. К тому же без очков для чтения я не видела морщин, хотя глаза как будто проваливались внутрь. Может, пора было сделать подтяжку? Но страх операции был сильнее гордыни. И я поняла, что нужно просто найти способ принять старость со всеми ее изменениями. Иначе последние годы моей жизни пройдут в постоянной тревоге и печали!

Начав бояться старости, я решила попросить помощи у друзей из садового клуба «Золотые годы». Мы встречались раз в месяц, чтобы поговорить о своих садах и обсудить другие вопросы. Мы все были женщинами за шестьдесят и все любили цветы. Я предложила на следующей встрече обсудить тему «Положительные аспекты старения».

Я боялась, что никто не придет. Зачем я вообще предложила эту тему? Она слишком серьезна, слишком полна тревог. Какое же облегчение я испытала, когда на встречу в итоге пришли почти все!

Гейл Остин основала садовый клуб «Золотые годы» через год после

смерти своего мужа Кена. Она хотела проводить время с друзьями и наслаждаться жизнью – меньше работать и больше заниматься любимыми делами. Начав упрощать свой большой, требующий постоянного ухода сад, Гейл поняла, что многие другие садоводы сталкиваются с теми же проблемами и не откажутся вступить в группу поддержки, которая поможет им принять меняющиеся жизненные обстоятельства. Мы делились друг с другом своими историями отказа от напряженной работы и учились ценить сады попроще.

В тот день Гейл предложила, чтобы каждая из нас свободно высказалась на тему положительных аспектов старения, и сама начала дискуссию.

– Я больше не беспокоюсь по мелочам, – сказала она. – Сорок были только началом.

Эта тема – наши взгляды, которые сформировались, когда мы увидели, как со временем меняется жизнь, – всплывала снова и снова. Недавно вступившая в наш клуб Хейзел сформулировала эту мысль по-своему.

– Жизнь научила меня гибкости, – призналась она, и на мгновение в комнате повисла тишина.

Мы все осознавали значение этих мудрых слов. Затем многие согласно закивали, признавая этот положительный аспект старости.

После этого Лиза упомянула еще один важный плюс.

– Моя внучка, – сказала она. – Теперь я понимаю, почему бабушка так многое для меня значила. Я осознаю ее любовь ко мне и передаю своей внучке.

Любовь Лизиной бабушки зачастую проявлялась в дисциплине. Теперь Лиза и сама воспитывала внучку в строгости и помогала ей устанавливать необходимые границы.

Джепи затронула другой аспект семейных связей.

– Теперь я иначе общаюсь с отцом, которому уже восемьдесят девять, – рассказала она. – Он стал садовником, когда ему было глубоко за семьдесят.

Разделяя свою страсть, они теперь вместе проводили время в саду. Ее отец работал медленно, но ее это не волновало. Главное, что они стали ближе друг другу.

Дрю напомнила нам, как важно не терять оптимизма.

– Для меня стакан всегда наполовину полон, а не наполовину пуст, и я этому рада, – заявила она.

Энн эхом откликнулась на слова Дрю и добавила еще немного деталей:

– Стакан полон, а новый день всегда прекрасен. Я рада просто быть

здесь. – Энн каждый вечер перед сном перечисляла все, за что она благодарна.

Дайан упомянула финансовую независимость:

– Я рада получать пенсию. Теперь мне даже нравится вставать в шесть утра!

Рене развила ее мысль:

В старости любовь становится глубже.

– Я наконец чувствую себя независимой и могу заниматься чем хочу.

К этому моменту я уже забыла о страхе старости. Я не продумала заранее, что сказать, но когда подошла моя очередь, сомнений у меня не возникло. Не задумываясь, я выпалила:

– Я очень счастлива обрести любовь на закате жизни. Я встретила Тома, когда мне было пятьдесят восемь, и пять лет спустя мы поженились. До этого я двадцать три года была в разводе, и любовь к чудесному мужчине стала для меня прекрасным подарком старости.

Я приобняла Диану, которая сидела рядом со мной в кругу подруг. Мы много лет дружили и занимались своими садами, – даже когда клуба «Золотые годы» еще не было и в помине.

– Диана стала для меня примером для подражания – она не позволяла мне сдаваться, пока я не найду своего человека, – добавила я.

Диана улыбнулась и объяснила, что ей пришлось пять раз выходить замуж, прежде чем она обрела свою любовь. Мы обе вышли замуж за мужчин младше себя, на которых в молодости даже не обратили бы внимания, ведь они бы тогда еще учились в школе! Когда становишься старше, десятилетняя разница в возрасте стирается.

Я подумала, что в старости любовь становится глубже. Том всегда рядом, когда я болею и когда здорова. Прирожденный весельчак, он каждый день смешит меня, а стимула лучше еще не придумали. В прежние годы я бы и не подумала связать свою жизнь с лысым коротышкой, который трижды женился и разводился. Но, встретив Тома, я утонула в его прекрасной улыбке, теплых голубых глазах и любящем сердце. Кроме того, я ценю, что он не побоялся снова жениться – многие мужчины, которых я встречала, даже после одного развода навсегда разочаровывались в семейной жизни. Заразившись оптимизмом Тома, я тоже нашла смелость выйти замуж снова.

Наш клуб помог мне сильнее, чем я могла вообразить. Увидев всю картину, я не только перестала переживать из-за старения, но и была рада оказаться на этом этапе жизни. Что еще важнее – мы стали ближе друг

другу, поделившись подробностями личной жизни. Я оглядела своих подруг – теперь я лучше понимала и еще больше уважала и любила их. Как же здорово быть частью этого клуба мудрых женщин, дающих друг другу силы в удивительном жизненном путешествии!

Барбара Блоссом-Ашмун

Отставить грусть!

Важны не прожитые годы, а сама жизнь.

Авраам Линкольн

Я не ждала своего пятьдесят седьмого дня рождения. Беспокойство, которое я ощущала накануне тридцати-, сорока- и пятидесятилетия, не могло сравниться с моим страхом пятидесяти семи лет.

Двадцатью тремя годами ранее моя мама умерла в возрасте пятидесяти семи лет от БАС – болезни Лу Герига. Ужас приближения к тому же возрасту, в котором скончалась мама, сотряс мою психику с силой несущегося на всех парах локомотива. Мне не верилось, что маме было всего пятьдесят семь.

Я гадала, сколько лет мне осталось.

Я в одиночку вырастила четверых детей, которые давно уехали от меня и теперь жили в Калифорнии, Аризоне и в ста и в восьмидесяти милях от моего дома в Висконсине. Десятью годами ранее я порвала со своим последним парнем, так что организацией моего дня рождения никто не занимался. Первую половину дня я провела со своей дочерью Джулией и тремя ее детьми – они преодолели сто миль и приехали ко мне из городишка Дейн в Висконсине. В обычных обстоятельствах их визит скрасил бы мой день, но Джулия как раз переживала тяжелый развод и после обеда уснула на четыре часа. Казалось, они все источают напряжение и стресс. Когда они уехали, я тоже почувствовала себя уставшей.

Снова оставшись одна, я зашла в дом и принялась жалеть себя. Попробовала ли я заняться чем-нибудь полезным или интересным, чтобы вытащить себя из депрессии? Конечно же, нет. На скорбном пиру всегда стараешься быть как можно более жалкой.

Ни подарков. Ни торта. Открытки от друзей и близких пришли по почте за несколько дней до этого. Моя старшая дочь не позвонила из

Калифорнии. Как и в прошлые годы, она решила, что мой день рождения четырнадцатого, а не двенадцатого.

Мой скорбный пир продолжался – я плакала и даже немного злилась. Я просто хотела, чтобы эти сутки закончились побыстрее. Я даже вслух заговорила с Богом:

– Так, Бог, я хороший, веселый и приятный человек. У меня полно друзей, прекрасные дети и замечательные родственники. Хоть кто-то из них должен помнить, что у меня сегодня день рождения. Так почему я сегодня одна? Я поздравляю друзей с днем рождения и дарю подарки. Может, ты хочешь, чтобы эта ужасная ситуация меня чему-то научила?

В последней попытке найти себе занятие на вечер я вытащила мусор из ведра и отнесла его в гараж. По дороге обратно в дом я заметила в углу свой велосипед. Двенадцатью годами ранее мой партнер подарил его мне на Рождество. Этот велосипед мне никогда не нравился. Сидеть на нем было неудобно, а передачи менялись сами собой, как бы я ни затягивала гайки. Пнув по заднему колесу, я сказала:

– Ты такой же никчемный, какой я чувствую себя. Вот бы у меня появился новый велосипед.

И тут меня озарило.

– Вот оно! – воскликнула я. – Куплю себе подарок на день рождения. Новый велосипед! Поеду за ним в понедельник утром.

Я уже три года хотела новый велосипед, но матери-одиночки, дети которых уже шестнадцать лет учатся в колледжах, даже не думают о таких экстравагантных покупках для себя. Однако в печали я решила исполнить хоть одно свое желание.

Настроившись на покупку, я вприпрыжку вернулась в дом, чувствуя себя на тридцать лет моложе и предвкушая радость обладания новеньким велосипедом. Я снова стала ребенком и мечтала о легком железном коне с хорошими амортизаторами и удобным сиденьем.

Тем вечером, прежде чем лечь спать, я листала Псалтырь в надежде найти хорошее определение счастья. Оно обнаружилось в псалме 144:12–15:

*Да будут сыновья наши как разросшиеся растения в их молодости;
дочери наши – как искусно изваянные столпы в чертогах.*

*Да будут житницы наши полны, обильны всяким хлебом; да плодятся
овцы наши тысячами и тьмами на пажитях наших;*

*да будут воли наши тучны; да не будет ни расхищения, ни пропажи,
ни воплей на улицах наших.*

Блажен народ, у которого это есть. Блажен народ, у которого Господь есть Бог.

Эти слова отлично описывали моих сыновей, дочерей и всю мою жизнь. Я была здорова, не нуждалась, не имела врагов, на улицах моего района было спокойно, а Господь был моим другом. В этом дне рождения не было ничего особенного. Но у меня все было хорошо.

Когда настало утро понедельника, мой велосипедный энтузиазм ничуть не поубавился. Я приехала в магазин и прокатилась по парковке на легком серебристо-белом красавце с алюминиевой рамой. Я чувствовала себя столь же счастливой, как и пятьдесят лет назад, когда мне было семь и я получила в подарок свой первый велосипед. На мой велосипед мечты даже действовала скидка, потому что на дворе стояла осень. Вытащив чековую книжку, я оплатила всю его стоимость.

С тех пор, едва почувствовав приближение очередного скорбного пира, я сажусь на своего 21-скоростного красавца с отличными амортизаторами и подпружиненным сиденьем для особенного комфорта, и выезжаю на 49-мильный велосипедный маршрут, который находится всего в двух милях от моего нового дома во Флориде. Час спустя, проехав 10–12 миль, я снова чувствую радость жизни. Я узнала, что для большого ребенка каждый день как день рождения. Особенно когда у тебя есть отличный велосипед с мягким сиденьем, на который можно вскочить в любой момент.

Патриция Лоренц

Блестящие монетки

*Я думаю не о страданиях, а о той красоте,
которая еще осталась в этом мире.*

Анна Франк

Ей не с чего было так радоваться. По всей стране люди оставались без работы, теряли крышу над головой и вынуждены были обращаться в социальные службы или жить на улице. Молодежь, которой я преподавал в институте, проявляла редкостный цинизм и апатию. Зачем учиться, когда нет работы? Неужели в моих занятиях не было никакого толку? Неужели я поддерживал в студентах ложную надежду?

И все же каждый день 45-летняя Бетти сидела за первой партой и

радостно мне улыбалась. Она была крупной женщиной и носила мешковатые джинсы и свитера. Ее седые волосы свисали до плеч, а при ходьбе она с трудом переставляла ноги, словно страдая от артрита. Как ей было бороться за место на современном агрессивном рынке вакансий? Если кому-то и следовало печалиться, так это Бетти. Но она всегда прекрасно выполняла домашние задания и ждала начала семинара с нетерпением скакового коня, готового рвануть вперед.

Она не только получала одни пятерки, вступала во все дискуссии и читала дополнительную литературу, но и отказывалась принимать любые проявления цинизма и апатии. Однажды мы обсуждали историю о человеке, который освободил птицу из силка, чтобы она могла улететь к своему спутнику, парившему над ней в небе.

– Как здорово, что люди совершают такое, – вздохнула Бетти. – Это прекрасно!

– Что толку от одной птицы? – буркнул молодой парень. – В неволе она бы дольше прожила. К тому же в силочек попадет другая. Ты хоть знаешь, сколько денег можно выручить за редких птиц?

Хватайте все блестящие моменты, попадающие у вас на пути.

– Верно, – улыбнулась Бетти. – Но важен момент, когда птицы снова встречаются в небе. Представь это и забудь остальное. Не важно, поймает ли охотник другую птицу и погибнут ли эти. Не важно, наступит ли конец света. Зачем вообще жить, если не ради таких блестящих моментов? Жизнь полна смерти и потерь. Это не новости. Вам, молодым, кажется, что мир рушится, но это не так. Я знаю, что такое настоящая катастрофа. В прошлом году у меня умер муж. У моей дочери болезнь почек. У нас нет ни страховки, ни постоянного дохода. – Парень покраснел, но Бетти лишь улыбнулась. – Нет, не стоит чувствовать себя виноватым. Ты не мог этого знать. Все в порядке. Плохие вещи случаются, но это не значит, что жизнь вообще плохая. Нам стоит научиться ценить, что мы имеем. Не ждите, пока деньги и успех добавят красок в вашу жизнь. Хватайте все блестящие моменты, которые возникают у вас на пути, пока они еще не пропали.

Да, подумал я. Вот что мне нужно говорить студентам – и самому себе.

Неделю спустя я увидел, как кто-то копается в мусорном баке возле студенческого союза. В те дни бездомные часто заходили на институтскую территорию, чтобы поискать на помойках алюминиевые банки, которые можно было сдать по пять центов за штуку. Но когда непрошенный гость выпрямился, держа в руке две банки, я узнал в нем Бетти. Я не знал, стоит ли с ней поздороваться. Ей могло стать неловко, из-за того что ее застучали

возле мусорного бака. Я вот готов был сквозь землю провалиться. Пока я пытался тихонько проскользнуть мимо, она заметила меня и просияла:

– Профессор!

– Здравствуйте.

– Я собираю банки в перерыве между занятиями. Так оплачиваю проезд на автобусе! Знаете, люди чего только не выбрасывают, даже в такие тяжелые времена, – сказала она и бросила банки в сумку. – Это просто поразительно. Я каждый день прихожу в институт с пустым кошельком. Порой у меня ни цента не бывает! Но всегда нахожу достаточно банок, чтобы оплатить билет. Иногда и на обед хватает. Они каждый день меня ждут.

– Сегодня, видимо, не получилось?

Она рассмеялась и пожала плечами:

– Я могу и пешком домой дойти. Но банок меньше не становится. Человек всегда находит то, что ищет, нужно только попотеть.

Я сказал ей, чтобы она заходила ко мне, если вдруг почувствует, что банок не хватает. Она улыбнулась:

– Видите? Теперь у меня есть гарантия оплаты проезда!

Я отвел ее в сторону, чтобы не стоять на дороге.

– Знаете, то, что вы сказали на прошлой неделе, сильно задело молодых ребят. Они пишут об этом в своих эссе. Вы заставили их иначе взглянуть на мир. Да и меня тоже, – признался я.

– Вот и славно. Может, даже страдания идут на пользу.

– Я сожалею о вашем муже.

– О, я врать не буду. Без него я долгое время чувствовала себя сломленной. Расколотой на части. Я лишь пыталась выжить, и это было ужасно. Он два месяца не дожил до пенсии, а страховка, конечно же, закончилась, когда мы нуждались в ней больше всего. К счастью, я до сих пор могу на него положиться.

– Что вы имеете в виду?

Она улыбнулась:

– Я очень его люблю, как и раньше. Каждый вечер я вспоминаю, как мы лежали в кровати, читали и разговаривали, порой до трех часов утра. У нас был ветхий дом, но мечтали мы по-крупному. О, какие у нас были мечты! Такого у человека не отнять. Сейчас я осталась в квартире одна, но мы до сих пор женаты и любим друг друга. Просто он умер. Однажды мы встретимся снова, как птицы в той истории.

– А как же ваша дочь?

Мне под силу контролировать лишь свое отношение к поворотам судьбы.

– Доктор сказал, что почки еще лет пять прослужат. Я бы отдала ей свою, но она не подходит. Придется просто ждать. Я не могу контролировать судьбу. Мне под силу контролировать лишь свое отношение к ее поворотам. Зачем же отчаиваться? Разве не чудо, что мы вообще живем на свете? Что мы видим, слышим и чувствуем? Мы с Биллом научили дочку радоваться жизни. Она не умрет, не пожив.

Я назвал ей несколько агентств, которые могли помочь с оплатой медицинских счетов ее дочери.

– О, я их знаю, – ответила Бетти. – Мы работаем над этим. А я в своем возрасте даже поступила в институт, чтобы найти приличную работу! – рассмеялась она. – Биллу бы это понравилось! Молодежи кажется, что работы нет. Но всегда можно найти место, если не сдаваться и не бояться запачкать руки. Я точно найду работу. – Она встряхнула сумкой, и банки зазвенели. – Это не мусор. Не перерабатываемый алюминий. Это мои блестящие монетки.

Гарретт Бауман

Без электричества

Я богат не потому, что много имею, а потому, что ничего больше не хочу.

Дж. Бразертон

Я проснулась в холодной тишине. В моем коттедже не мерцали электронные часы и не гудел холодильник. В прибрежных районах Орегона часто отключают электричество – на минуту, на час, а порой и на три. После этого раздается каскад желанных звуков – гудения, шуршания, жужжания и рокота, – с которыми оживают радио, холодильник, часы, компьютер, телевизор, обогреватель и автоответчик.

Я могу обойтись без света, звука и тепла, но вот без утреннего кофе жизнь мне не мила.

Мне не раз приходилось сталкиваться с отключением электричества. Я могу обойтись без света, звука и тепла, но вот без утреннего кофе жизнь мне не мила. Можно было бы разжечь костер на мощеном патио на заднем

дворе и вскипятить воду, но на улице лил дождь. Можно было бы подняться на холм и постучаться к соседке, которая, наверное, варила кофе на походной плитке, но в ветвях деревьев гулял ветер. Что ж, у меня хотя бы работал телефон.

Я позвонила начальнице.

– Починят еще не скоро, – сказала она. – Не выходи без надобности. Сегодня работать не будем. В городской методистской церкви организовали убежище и раздают еду.

В тусклом утреннем свете я порылась в шкафу и вытащила походный светильник и пуховый спальный мешок. Поставив светильник на кухонный стол, я освежила в памяти инструкцию, чиркнула спичкой и зажгла фитиль.

Слава богу, «Коулман» изобрел это чудо. Металлическая крышка быстро нагревалась. Может, все же удастся сварить кофе? Но что устоит на конической крышке светильника? Я попробовала нагреть воду в кастрюле с толстым дном, но в конце концов обнаружила, что лучше всего с задачей справляется жестянка из-под томатного соуса, которую я достала из мусора. Тщательно вымыв ее и наполнив чистой водой, я надела перчатки-прихватки и установила жестянку при помощи пластиковых палочек. Вскоре на кухне вкусно запахло растворимым кофе. Вскипятив четыре жестянки, я получила заряд кофеина и даже оставила полчашки горячей воды, чтобы умыться. Я смочила полотенце теплой водой и с удовольствием промокнула лицо. День без электричества стал немного приятнее.

Я надела старую пуховую парку и сапоги из овчины. Взяв несколько книг, я застегнула парку, плотно завязала капюшон и залезла в спальный мешок. Поправив светильник, я начала читать. Описательные отрывки романа «Под солнцем Тосканы» перенесли меня в солнечную Кортону, к Фрэнсису Мэйсу, хотя термометр у меня за окном показывал около нуля. В моем старом коттедже было темно, холодно и влажно. Пока я переворачивала страницы, пальцы совсем окоченели. Я вылезла из спальника, чтобы найти шерстяные перчатки. Мысленно я перечисляла всех друзей, у которых дома были камин, но не возражала немного побыть в одиночестве. Затем приехала моя соседка Дженн.

– Я еду к своему парню, – сказала она, заглянув ко мне.

– Но ведь ехать семьдесят миль, да и оползни обещали, – возразила я.

– У этого счастливирика есть электричество. Мне повезло! Ты можешь поехать ко мне и разжечь камин – правда, у меня дрова закончились. Там мой пес и кошка. С ними не замерзнешь. – По дороге к машине она добавила: – Да, там еще бренди остался с нашей вечеринки. Чувствуй себя

как дома.

Похоже, мои мечты о теплом камине вот-вот могли воплотиться в жизнь.

Я решила, что с дровами проблем не возникнет – мы ведь живем в лесу, и на земле всегда валяется куча веток и хвороста. Обыскав свой двор, канавы и обочину дороги, я нашла лишь сырые дрова. Несколько часов я трудилась в поте лица, разрубая их на щепки.

Вещей у меня стало меньше, зато радости больше.

Той ночью температура опустилась существенно ниже нуля. Огонь едва горел, поэтому я надела как можно больше вещей и залезла в три спальных мешка. Рядом со мной улеглись кошка с собакой. Мы выжили. Следующий день оказался как две капли воды похож на первый: я искала дрова, рубила ветки и подбрасывала в огонь куски картона и старые скомканные газеты – что угодно, лишь бы только мокрое дерево занялось. На улице ветер гнул пихты. Пока я смотрела на шторм, по комнате распространялся аромат пряного чечевичного супа, кипевшего на походной плитке.

На третий день без электричества я вернулась к себе домой и обшарила все шкафы, комоды и темные углы в поисках деревянных предметов, которые можно было бы сжечь. В отчаянии я забрала декоративные таблички, деревянные часы, которые сделал бывший муж, шкатулку из красного дерева, купленные на распродаже рамки для фотографий, в которые я до сих пор не успела вставить ни одного снимка, и старые полки, которые давно пора было починить.

Сначала мне казалось варварством сжигать щипцы и миски для салата из тикового дерева, но я ведь все равно ими почти не пользовалась. Мне было сложно бросить в огонь бабушкину скалку, но она все равно уже заплесневела, и у нее не хватало одной рукоятки. Я подумала, не сжечь ли свой ореховый книжный шкаф. Ни за что! Вместо этого я собрала сырые ветки, сложила их у Дженн на крыльце, распилила на подходящие по размеру куски и свалила возле камина просыхать. Как знать, сколько еще не будет электричества?

Я давно хотела выкинуть из дома всякий хлам, и теперь у меня не было выбора. Оценивая каждую деревянную вещь, я спрашивала себя: «Нравится ли она мне? Нужна ли она?» Вскоре возле двери выросла приличная куча: деревянная лампа, миртовая хлебница, сломанная трехногая подставка для цветочного горшка. Разламывая все это молотком, я ощутила свою внутреннюю силу. Когда я принесла обломки семейных реликвий к Дженн и бросила их в огонь, я поняла, что авария помогла мне

найти в себе резервы смелости и отваги и наконец отпустить прошлое.

Трескучий камин в итоге нагрел комнату, и я сняла парку, свитер и водолазку, села в мягкое кресло, налила себе абрикосового бренди и поманила животных. На плитке бурлила кастрюля швейцарского фондю, в моей чашке был налит горячий кофе. Оглядевшись, я оценила простоту и уют дома Дженн и вспомнила, что она никогда не унывает. Я взяла ручку и в знак благодарности написала Дженн стишок, решив под Рождество сказать ее парню, чтобы он купил ей маленькую бензопилу.

Мне пришлось восемьдесят четыре часа прожить без электричества, и за это время я научилась по-новому ценить свет, тепло и электрические плиты. В то же время я была рада получить такой опыт и сжечь все старье, отягощавшее мою жизнь. Благодаря аварии, Дженн и очистительному огню, теперь я чувствовала себя сильной и смелой. Вещей у меня стало меньше, зато радости больше.

Шайнен Барклай

Сто плюсов

Если считать все ресурсы, всегда будешь в плюсе.

Роберт Куиллен

Стоило начать перечислять все хорошее в моей жизни, как список из ста плюсов возник сам собой.

Когда в моей жизни настала черная полоса, я прочитала книгу, автор которой призывал меня перестать жалеть себя и вместо этого перечислить сто плюсов собственной жизни. Настроение у меня было таким мрачным, что задача казалась невыполнимой. Но стоило мне начать перечислять положительные моменты своей жизни, как список из ста плюсов возник сам собой. Вскоре я перестала хмуриться, и у меня на губах заиграла улыбка. Впоследствии я перечитала длинный список плюсов и поняла... что легко могу добавить к ним еще сотню.

Жизнь хороша.

100 плюсов

1. Жизнь.
2. Здоровье.

3. Способность заниматься спортом.
4. Американское гражданство.
5. Достаточное количество денег.
6. Муж Джим.
7. 47 лет брака.
8. Дочь Бетси.
9. Дочь Лори.
10. Сын Стив.
11. Внучка Рейчел.
12. Внук Адам.
13. Внук Кайл.
14. Внучка Сара.
15. Внучка Эмма.
16. Внучка Эми.
17. Внучка Анна.
18. Внучка Ава.
19. Внук Эндрю.
20. Зять Джефф.
21. Зять Мэтт.
22. Невестка Стефани.
23. Писатели.
24. Писательский клуб.
25. Писательский талант.
26. Книги «Куриный бульон для души».
27. Мои редакторы.
28. Прекрасный дом.
29. Двор.
30. Талант к декорированию.
31. Вид на море.
32. Встречи с дельфинами.
33. Маленькая лодка.
34. Моя машина.
35. Музыка.
36. Цветы.
37. Вкусная еда.
38. Продажа фермы.
39. Воспоминания.
40. Компьютер.
41. Кузина Лиз.

42. Одежда.
43. Вечеринки.
44. Хорошие книги.
45. Массаж спины.
46. Праздники.
47. Хорошие зубы.
48. Распродажи.
49. Смех.
50. Общение с детьми.
51. Моя кухня.
52. Моя прачечная.
53. Антиквариат.
54. Новогодние елки.
55. Свобода.
56. Умеренный климат.
57. Кокосовые пальмы.
58. Исцеление.
59. Путешествия.
60. Доброта окружающих.
61. Поддержание бесед.
62. Прогулки по окрестностям.
63. Рассветы и закаты.
64. Птицы у кормушки.
65. Веранда.
66. Удобная кровать.
67. Старинное изголовье.
68. Камин.
69. Образование.
70. Пенсия.
71. Интересные телепередачи.
72. Тихий пляж.
73. Хорошие соседи.
74. Семейные приключения.
75. Церковь.
76. Безопасность.
77. Уют.
78. Тихий район.
79. Новая работа на пенсии.
80. Красота природы.

81. Приятные моменты.
82. Долгая жизнь.
83. Близкие друзья.
84. Свободное время.
85. Садоводство.
86. Люди, которые мне подчиняются.
87. Хороший врач.
88. Будущее.
89. Улыбки окружающих.
90. Прощение.
91. Похвала.
92. Карьера учительницы.
93. Жизнь без страшных потрясений.
94. Отсутствие рака.
95. Хороший сон.
96. Отношения с Богом/Христом.
97. Две группы по изучению Библии.
98. Электричество.
99. Кондиционеры воздуха.
100. Что в моей жизни есть 100 плюсов.

Мириам Хилл

Жизнь – это не чрезвычайная ситуация

*Циклон черпает силы из спокойного сердца.
Как и человек.*

Норман Винсент Пил

Любую беду в собственной жизни я решила встречать с таким же спокойствием.

Мне повезло оказаться на конференции, где присутствовали Марк Виктор Хансен и Джек Кэнфилд. Джек как раз выступал, когда из толпы зрителей вдруг раздался крик – кому-то срочно потребовалась медицинская помощь. Среди присутствующих нашлось несколько врачей, которые тотчас подошли к даме, нуждавшейся в их внимании. Джек успокоил собравшихся и велел направить мысли на излечение несчастной. В зале воцарилась тишина. Мне не забыть всеобщего сочувствия, которое в тот

миг возникло в душах зрителей.

Помню, я подумала, что тишина этого зала резко контрастирует с суетой больницы, где я работала по ночам и где просьбы о помощи частенько принимали серьезный оборот. В тот момент, на конференции, я запомнила, что «жизнь – это не чрезвычайная ситуация», и решила любую беду в собственной жизни встречать с таким же спокойствием, как собравшиеся в зале. Тогда я еще не знала, что всего через несколько недель мне предстоит применить этот подход на практике.

Суббота началась как обычно – все в нашей семье занимались своими делами. Кен проверял квартиры, которые мы сдавали внаем, чтобы удостовериться, что везде все работает исправно. С этой задачей можно было бы управиться за несколько часов, но ему нравилось проводить время с каждой из семей, узнавать новости и слушать истории из жизни их детей.

После обеда мы встретились на семейном дне рождения. Затем вернулись домой, где Кен занялся другими делами, включая покраску ванной. Заметив, что наверху стало слишком тихо, я поднялась и обнаружила, что Кен лежит на полу и едва дышит.

Я умела оказывать первую помощь. Позвонив в службу спасения, я вспомнила, какое спокойствие воцарилось на конференции, когда случилась беда, и почувствовала, как оно нисходит и на меня.

В больнице Кену провели множество анализов, после которых врачи определили, что мой 44-летний любимый муж перенес серьезный инсульт. Мы начали планировать неожиданную главу нашей жизни. Я поняла, что теперь все изменится навсегда.

Вряд ли большинство людей сможет сказать, что самые тяжелые периоды их жизни подарили им чудо, однако мы решили воспринимать свои невзгоды именно так. Мы сочли, что нас подвергают великим испытаниям, которые наша семья должна пройти вместе, и дальше переживали эти обстоятельства, чувствуя, что с нами происходит настоящее чудо.

Пять долгих месяцев и множество бессонных ночей спустя, после того как мы отказались от предложения отправить Кена в дом инвалидов, муж наконец вернулся домой. Этот некогда сильный и самостоятельный мужчина теперь во всем зависел от нас. Дети безропотно помогали отцу, ведь теперь даже самые простые действия ему были не под силу.

Некоторое время с ним занимались реабилитологи, однако в конце концов врачи пришли к заключению, что лучше ему уже не станет.

В самый тяжелый период жизни мы получили важнейшее

благословение.

В последний день терапии я купила Кену акварельные краски и привезла его домой, чтобы там продолжить занятия. Хотя у нас не было опыта реабилитационной терапии, мы разрабатывали мускулы Кена и его ум. Все члены семьи оказывали Кену внимание и стимулировали его разум, чтобы он шел на поправку. Основными ингредиентами нашей домашней терапии стали терпение, креативность и бесконечная любовь.

За последние несколько лет Кен добился невероятных успехов. Теперь он может ходить с тростью, хотя раньше был прикован к инвалидному креслу. Он нормально видит, хотя раньше был слепым на один глаз. Он говорит примерно тридцать слов и чаще всего повторяет «я бесконечно тебя люблю» и «спасибо». Он поет песни, которые сопровождали нашу совместную жизнь. Он заставляет нас поверить, что мы способны на многое. Его упорство учит нас никогда не опускать руки. Его смелость вдохновляет нас делать жизнь лучше и достигать невероятных целей. Он стал нашим чудом.

В самый тяжелый период жизни мы получили важнейшее благословение. Наша семья стала сильнее, чувствуя поддержку друзей и близких. Хотя никому такого не пожелаешь, мы в момент глубочайшего отчаяния обрели мир. В темный период сомнений нам был дарован свет оптимизма. Мы встретили бурю спокойно – и это спокойствие я научилась призывать в тот момент, когда усвоила самый важный урок, что «жизнь – это не чрезвычайная ситуация».

Дебби Штумпф

Звезда смерти

*Если небеса падут, можно надеяться
поймать жаворонков.*

Франсуа Рабле

В мартовские иды объявляют о сокращениях штата. Будучи учителем и представителем учительского профсоюза, я ужасно боюсь этого дня. Встречи оказываются короткими и скомканными. Очень сложно отделаться от мрачных мыслей.

День становился все более странным и сложным.

После неприятной встречи я завернул за угол, чтобы вернуться в класс, и наткнулся на отца одной из моих бывших учениц. Его дочь училась у меня в прошлом году. Три месяца назад его подстрелил член банды – четырнадцатилетний пацан, который учился у меня, будучи в пятом классе. Этот пацан дважды написал мне из тюрьмы – его последнее письмо пришло в эту пятницу. Мне было очень странно смотреть на мужчину, стоявшего в одном шаге от меня, и понимать, что дома лежат два письма от стрелявшего в него ученика.

Что сказать человеку, в которого стреляли?

– Слышал, вам пришлось нелегко, – начал я.

Мужчина приподнял черный пиджак и показал забинтованное плечо.

– Поймал пулю. Слава богу, еще жив.

– Какой калибр – 22-й или 38-й?

– 25-й.

– Удачи. Мне пора.

Я пошел дальше, качая головой. День становился все более странным и сложным. Уведомления о сокращении, письмо от малолетнего преступника, встреча с его жертвой – что еще могло пойти не так?

Позже я пошел с коллегой на обед, и, когда мы переходили дорогу, рядом резко остановилась машина. Пассажирское стекло опустилось, показалось знакомое лицо.

– Здравствуйте, мистер Каррер! Я ее получил! Две недели назад.

Мальчишка в машине, Завьер, учился у меня в прошлом году. Большую часть своих двенадцати лет он провел на диализе, стоя одной ногой в могиле. Две недели назад ему наконец-то пересадили почку. Его мама, сидевшая за рулем, сказала:

– Покажи ему.

Завьер открыл дверцу, выскочил из машины и задрал футболку.

Возле его пупка алел шестидюймовый горизонтальный шрам, к которому под прямым углом примыкал еще один шестидюймовый вертикальный.

– Лучше шрама в жизни не видел, – заметил я.

Мама Завьера, не выходя из машины, показала мне огромный пластиковый контейнер с лекарствами.

– Ему теперь до конца жизни придется принимать по тридцать таблеток в день.

Мальчишка подошел ближе и обнял меня. Он так и сиял, и я не мог не заметить здоровый цвет его кожи и румянец на щеках. В прошлом году пацан почти не поднимал головы, у него была серая кожа, а большую часть

дня он кривился от боли.

Завьер сел обратно в машину.

– Что ж, парень, у тебя появился второй шанс, – сказал я.

– Вот и я то же самое говорю, – ответила его мама. – Мы думали, что он и до года не доживет, а теперь ему двенадцать.

– Да, помню, я тоже его чуть не убил.

На секунду все замолчали. Вот это было страшно.

* * *

В прошлом году одна из коллег в учительской спросила меня:

– Мистер Каррер, хотите принести своим ученикам немного карамболы?

Она улыбалась, нарезая фрукты на кусочки и бросая их в большой зеленый пластиковый контейнер.

– Почему бы и нет? Откуда она? Я расскажу ребятам.

– Из Тайваня.

– Спасибо.

Тайвань?

Я раздал всем ученикам по кусочку, но предполагаемое тайваньское происхождение фрукта меня немного тревожило. Сев за компьютер, я поискал информацию о карамболе.

«Карамбола

Произрастает на Шри-Ланке и все такое...

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:

Карамбола вызывает серьезные осложнения у людей с хронической почечной недостаточностью или тяжелыми заболеваниями печени. Симптомы осложнений могут включать бессонницу, неостановимую икоту, возбуждение, мышечную слабость, спутанность сознания, помрачение сознания разной тяжести, судороги и остановку сердечно-легочной деятельности. Так как эффективного лечения в настоящее время не существует, больным противопоказано употреблять карамболу даже в малых дозах».

Я посмотрел на Завьера Мендозу. У него была почечная недостаточность. Не спуская с него глаз, я поднялся на ноги. Он встретился со мной взглядом, улыбнулся и облизнул пальцы.

– Завьер, – сказал я, пытаясь сохранять спокойствие, – где твоя карамбола?

Улыбнувшись, он показал на живот. Я побледнел.

– Завьер, нам с тобой нужно к директору, немедленно!

Мы пришли к директору. Завьер сел на стул, после чего я закрыл за нами дверь и велел секретарю:

– Сейчас же разыщите директора.

Некоторые ужасные дни заканчиваются очень и очень хорошо.

Короче говоря, мы позвонили в Стэнфорд, где Завьер наблюдался каждую неделю, и там сказали, что не знали о таких свойствах карамболы, но велели внимательно следить за мальчиком и обещали перезвонить через пару минут. Звонок раздался менее чем через минуту.

– Сегодня вы нас кое-чему научили. Карамбола может его убить. Мы готовим вертолет. Присматривайте за мальчиком. Прилетим, если начнет икать. Можно будет при необходимости приземлиться на школьной территории?

Завьер Мендоза так и не начал икать. Вертолет так и не прислали. Все обошлось. На следующий день он пришел в школу, широко улыбаясь. Но я всю ночь ворочался с боку на бок. Очевидно, карамбола бывает разная. Все это случилось около года назад.

* * *

Завьер пристегнулся и посмотрел на меня:

– Мистер Каррер, помните, как мы в прошлом году побежали к директору из-за того фрукта? Я никогда не видел, чтобы вы так быстро бегали. Даже на физкультуре!

Я покачал головой:

– Обещай, что больше не будешь есть карамболу – НИКОГДА!

– Ладно, мистер Каррер, не буду. А то вас еще удар хватит – придется лететь на вертолете в Стэнфорд.

Мы все рассмеялись. Они помахали, и я помахал им в ответ.

Некоторые ужасные дни заканчиваются очень и очень хорошо.

Пол Каррер

Из паразита в спасение

*Собака – одна из немногих причин, способных
вытащить некоторых людей на прогулку.*

О. А. Баттиста

Сначала я про себя называла его исключительно Натти-Паразитом. Мой муж выбрал его в качестве бесплатного дополнения к покупке в «Мельнице» – местном магазинчике кормов и инструментов, куда люди часто приносили ненужных щенков. Нам сказали, что это помесь пиренейской горной собаки, но мне показалось, что это смесь бульдога с носорогом.

– Смотри, разве не забавный?

Кен посадил черного щенка на пол, и наша взрослая акита, обычно сохранявшая невозмутимость, тут же решила с ним поиграть. Она улеглась рядом и перекатилась на спину, чтобы щенок смог ткнуться ей в живот и пару раз тяпнуть ее за лапу.

– Я так и знал, что этот песик ей понравится, – сказал Кен. – Ей было одиноко.

Я просто смотрела на резвящегося семинедельного щенка. Только этого мне не хватало! Вторая собака в доме, да еще и лохматая. Настоящий паразит!

Помимо собак, с нами жили три кошки. Теоретически я любила животных, но Кен уже много лет болел, поэтому кормить их, чесать и выгуливать всегда приходилось мне. Не говоря уже о том, что я же за ними и убирала.

Ворча, я вытирала лужи, пока Натти не приучился к лотку. Я сердилась, пока он не понял, как хлебать воду из миски, не выплескивая все на пол. Он чувствовал, что не особенно мне нравится, и большую часть времени лежал у Кена на коленях. Став слишком большим для этого, он принялся класть свой нос на колено Кену, пока муж смотрел повторы любимых вестернов. Когда я входила в гостиную, щенок печально смотрел на меня, а потом запрыгивал на кресло Кена, чтобы тот его погладил.

Ко мне он подходил только тогда, когда я вычесывала нашу акиту или ласкала кошку. Он тыкался носом мне в руку и пытался отвести ее от другого питомца, но я не обращала на него внимания и продолжала

заниматься своим делом. Щенок скулил и снова тыкался мне в руку. Вот паразит, думала я, надо же быть таким надоедливым.

– Никогда не видела, чтобы животное требовало столько внимания, – жаловалась я.

– Он ведь еще щенок, – отвечал Кен. – Со временем это пройдет.

Но этого не случилось. Прошлой весной мой муж умер. Сразу после его смерти потребность Натти в общении многократно возросла. Раньше он обходил меня стороной, но теперь не давал мне проходу. Он ходил за мной из комнаты в комнату, а когда я садилась почитать или поработать на компьютере, он тут же усаживался рядом и начинал трогать меня за руку.

Мне было его жаль. Кен ведь был его другом. Я знаю, что собаки оплакивают потерю точно так же, как и мы, люди. Тем не менее мне не нравилось, что он постоянно ко мне лез. Я даже думала, не подыскать ли ему другой дом, где его окружают заботой и вниманием, которые ему так были нужны. Семью с детьми, с которыми он сможет играть? Сторожевым псом была моя акита, так что я никак не могла понять, на что вообще способен Натти.

Накануне своего шестого дня рождения – для собаки его размеров шесть лет считаются средним возрастом – Натти вдруг начал дряхлеть. Я заметила, что он почти весь день лежит на лужайке на заднем дворе, наблюдает за птицами и время от времени гавкает, когда мимо дома проезжает машина. Раньше он то и дело бегал из патио к яблоне, а теперь лишь лениво бродил по лужайке, если вообще вставал.

Прямо как я, подумалось мне. Но мне было глубоко за семьдесят, а этот пес явно был слишком молод, чтобы страдать таким серьезным артритом, как у меня.

Когда я повезла Натти на ежегодный осмотр и прививки, ветеринар не стал смягчать удар.

– Артрита у него нет. Он вообще довольно здоров. Но он страдает от лишнего веса и должен сбросить хотя бы десять килограммов. Знаю, это непросто, но попробуйте больше с ним гулять.

Я вздохнула. Мне тоже не мешало бы сбросить десять килограммов. Я набрала вес, пока угасал мой муж. Тоскуя по нему, я утешала себя жирными запеканками и морковными тортами. Хотя я жила прямо возле дороги, которая полнилась любителями ходьбы, бега и велосипедной езды, у меня находились все новые и новые оправдания, чтобы не заниматься спортом. Слишком жарко. Слишком холодно. Я слишком устала. Я слишком стара.

Дважды в день я на поводке выгуливала свою акиту возле дома, и

Натти обычно семенил рядом. Но далеко от дома мы с ним не отходили с самого его детства.

На следующее утро я вытащила его старый поводок и пристегнула карабин к ошейнику. Натти подбежал к двери. Что ж, хоть кто-то из нас радовался предстоящей прогулке! Я надела куртку и перчатки, и мы вышли на улицу.

К моему удивлению, Натти уверенно шел вперед и держал темп, не останавливаясь, чтобы обнюхать каждый куст, как это делала акита. Он тянул меня за собой и даже не обращал внимания на соседских собак, подбегавших к границам участков, чтобы обозначить свою территорию.

К моему удивлению, мне понравился запах сирени на весеннем ветру. Мне понравилось, что от физической нагрузки мое сердце забило немного быстрее. Мне понравилось даже чесать косматого Натти, когда я решила похвалить пса за то, что он присел и пропустил проезжавшую мимо машину, вместо того чтобы броситься в погоню за ней.

На следующий день мы повторили прогулку. Потом повторили ее снова. Вскоре это вошло у нас в привычку. Если я слишком увлекалась проверкой электронной почты, около десяти утра Натти подходил ко мне и подсовывал голову под руку. Если же я хлопотала по дому, он садился возле двери и ворчал, пока я не вспоминала, что нам пора гулять.

Теперь мне кажется, что Натти вовсе не паразит, а мое спасение. Хотя акита остается моим телохранителем – моей элегантной и преданной защитницей, – лохматый Натти стал моим терапевтом, пусть и не получил должной подготовки. Мы вместе гуляем, чтобы привести себя в форму.

Он заставил меня начать новую жизнь.

Терри Элдери

Жизнь в «Доме мечты Барби»

*Лишенный внутренней жизни человек
становится рабом своего окружения.*

Анри-Фредерик Амьель

Трезво глядя на мир, мы решили жить по средствам.

За много лет до того, как в американской экономике наступили тяжелые времена, мы с мужем попытались найти позитивные моменты в простой жизни. Трезво глядя на мир, мы решили жить по средствам и не

тратить больше, чем получаем. Во многих отношениях упрощение жизни предполагало отказ от привычных вещей. Для нас все закончилось хорошо, однако должна признать, не все так идеально, как кажется.

Дом, в котором мы живем последние двадцать лет, является образцом недвижимости без излишеств. Большинство людей называют его уютным, но если уж честно, я видала и телефонные будки просторнее нашей гостиной. В таком маленьком доме стоит хоть что-то положить не на место, как сразу начинает казаться, будто я не прибиралась со времен президентства Рейгана.

Если вы пытаетесь представить наше скромное жилище, скажу сразу: это не дом мечты Барби. Может, по размеру он и похож, но уверена, водопровод у Барби лучше. Впрочем, мы из-за этого не печалимся. Я нисколько не сомневаюсь, что водопровод в наших домах вообще появился исключительно по божьей милости. Разве стоит в таком случае сетовать, что принимать душ, пока работает посудомойка, невозможно, если, конечно, не хочешь обварить себе пару конечностей? Может, человек, который придумал одноразовую посуду, страдал от той же проблемы?

Наш «Грейсленд» был построен 140 лет назад на земле, где раньше стояли конюшни. Около 141 года назад лошади покинули этот город, и я понимаю почему. Сквозняк, который зимой гуляет у нас по гостиной, свалит с ног любого тяжеловеца. Я единственный человек, который одевается с учетом коэффициента охлаждения ветром в гостиной. Как вы, возможно, уже догадались, у меня скопилась немаленькая коллекция свитеров – и бывают дни, когда я надеваю их все один на другой. Если на улице достаточно холодно, я сама себе напоминаю человека из рекламы «Мишлен». Но это лучше, чем работать по шестьдесят часов в неделю, чтобы позволить себе оплатить ипотеку на один из домов с новомодными двойными стеклопакетами в больших окнах, о которых я только и слышу из рекламы.

Мы не делаем вид, что жаждем лучшей жизни. Мы радуемся каждому дню.

За последние двадцать лет мы узнали, что делает дом уютным, и это никак не связано с его размерами, количеством бассейнов или гаражей. У нас нет ничего из вышеперечисленного, если, конечно, не считать бассейном лужу вокруг дренажного насоса. И все же люди часто отмечают приятную атмосферу, которая у нас царит. Дом уютен и гостеприимен, когда его обитатели расслаблены и уверены в себе. Вот и все.

Мы не смотрим DVD на телевизоре размером с рекламный щит. Само

собой, у нас даже нет комнаты, в которую он бы влез, зато мы каждый вечер вместе садимся за стол и наслаждаемся обществом друг друга за домашним ужином. Никто из нас никогда не спешит на вторую работу.

По воскресеньям мы варим кофе и читаем газеты. Если нам хочется, мы читаем их хоть целый день. Честно говоря, на нашем маленьком журнальном столике не так-то просто найти место для кофейника и толстой газеты, особенно если вдруг появляется желание отведать бубликов с сыром. Но в конце концов у нас все получается.

Мы не делаем вид, что жаждем лучшей жизни. Мы радуемся каждому дню. Свободные от обязательств соответствовать ожиданиям окружающих, мы находим время смеяться и заниматься ерундой. Сдается мне, не так-то просто расслабиться у бассейна, когда не вылезает из долгов, чтобы платить за его чистку.

Одно лишь только время, необходимое для оплаты новомодных домашних кинотеатров, блестящих машин и переоцененной недвижимости, а также множества других так называемых удобств, потрясает (и это не считая стресса и раздражения, которые в таких случаях неизбежны). Без сомнения, оно заглушает любую зависть, которую я порой чувствую при взгляде на роскошь в домах окружающих. Наша роскошь – не переживать об оплате дорогущих игрушек.

Мы много времени проводим дома, в наших тесных, насквозь продуваемых комнатах. Сквозняк меня нисколько не заботит, когда мы садимся вместе на диван, укутываемся шерстяным пледом и включаем старый фильм или выходим на крыльцо и, потягивая холодный чай, наслаждаемся красотой летнего заката.

Да, порой мы ворчим, что хотели бы иметь возможность принимать душ, пока работает посудомойка, но жить можно и с этим.

Особенно если вспомнить, что в конце прошлого года мы внесли последний платеж по ипотеке за этот маленький дом и расплатились с банком на несколько лет раньше запланированного срока. Уверена, мы не ожидали такого, когда решили жить проще. Но это стало одним из плюсов новой жизни.

Эннмари Тейт

Счастье среди стресса

Не бывает черной работы, бывает лишь черное настроение.

Уильям Беннетт, «Книга добродетелей»

Однажды я увидела на бампере машины наклейку, на которой было написано: «Среди счастья стресса нет». «Ага, конечно, – фыркнув, подумала я. – Скорей уж, среди стресса счастья нет». Мне было пятьдесят восемь лет, и я ехала на собеседование в компанию, где мне предлагали целых восемь долларов в час за сортировку писем и конвейерную работу. К этому возрасту я планировала выйти на пенсию и жить на ренту, но эти планы полетели в тартарары вместе с нашей экономикой. Мне пришлось отказаться от медицинской страховки, а мое тело то и дело напоминало мне о таких вещах, о которых я слышать не хотела.

Среди счастья стресса нет.

Я жалела себя и с ностальгией вспоминала, как однажды владела экспортной фирмой, приносившей неплохой доход, позволявшей брать долгий отпуск, путешествовать по миру и пользоваться всеми преимуществами прекрасной медицинской страховки.

Первые несколько месяцев мое тело громко протестовало против физического труда, и время от времени я ворчала себе под нос, когда приходилось ворочать двадцатикилограммовый мешок корреспонденции. Однако я была решительно настроена доказать владелице компании, что эта «старуха» еще ого-го. Я бралась за любую работу, обычно даже не дожидаясь ничьих просьб. Такой подход вдохновлял работающую «молодежь» трудиться эффективнее, благодаря чему производительность предприятия существенно повысилась.

Но за энтузиазм и показную безграничную энергию приходилось платить. Я возвращалась домой измотанная, стонала и жаловалась, с ног до головы натираясь лечебной мазью. Муж исчезал, как только слышал гул мотора моей машины.

Но в конце концов произошла трансформация. Мои бицепсы пришли в тонус, руки перестали болеть. Я сбросила вес, спина окрепла, когда я научилась правильно наклоняться и переносить нагрузку на колени. Эта тяжелая работа не только помогала мне оплачивать счета, но и подарила два отличных шанса, возникших, когда я болтала с клиентами, оставлявшими свои заказы.

Первым стал письменный контракт, который я заключила с одной из клиенток, нанявшей нас для распечатки и рассылки ее рекламных брошюр. Я заметила, что текст брошюр слишком скучен, и решила сказать ей об

этом, когда она зайдет к нам в офис. Сделав комплимент ее дизайну, я справилась со страхом и дала ей пару советов, как сделать так, чтобы текст «заиграл».

Она взглянула на меня и спросила: «Чем вы здесь занимаетесь?» Я пробормотала: «Работаю на полставки и помогаю по мелочам, но вообще-то я пишу». Она как-то странно посмотрела на меня и ушла. Должно быть, она решила, что я идиотка, да еще и самонадеянная. Меня тотчас одолели сомнения, я начала переживать, что без надобности перешла границу. Может, меня вообще после такого уволят?

Примерно через месяц она вернулась, чтобы поговорить со мной с глазу на глаз. Она сказала, что ей понравились мои советы, и спросила, не хочу ли я помочь ей составить текст для сайта и ее биографию. Работать можно было на домашнем компьютере. Ого! Мне готовы были платить за тексты, а моя часовая ставка возросла аж в три раза! Мне просто показалось или я действительно ощутила прилив энергии и забыла об усталости?

Второй шанс мне предоставила владелица предприятия. Заметив, как упорно я работаю и как тесно общаюсь с клиентами, она предложила мне присоединиться к местному отделению организации «Женщины года». Она добавила: «Это работа на целый год, и там ты встретишься с замечательными людьми».

Она была права. Я познакомилась с женщиной, которая рассказала мне о национальной организации eWomen Network. Вступительный взнос мне показался немного завышенным, но всего за год я нашла десять новых клиентов. На одной из ежемесячных встреч eWomen Network мне удалось побеседовать с выступавшей со сцены Ли-Энн Тиман – удивительной женщиной, которая раньше работала медсестрой, а теперь стала писательницей и лектором. Она выступала в качестве соавтора нескольких книг из серии «Куриный бульон для души». Узнав об этом, я ахнула: «Я обожаю эти книги!» Я спросила, любой ли может рассказать свою историю, а она в ответ спросила меня: «А вам есть что рассказать?» Когда я кивнула, она объяснила мне, как выйти на сайт и найти необходимые инструкции.

Если уж от морщин никуда не деться, пусть они появляются от улыбок и радости.

К моему удивлению и радости, мою историю затем выбрали и опубликовали. Кто бы мог подумать, что кому-то мой опыт приливов покажется достаточно интересным, чтобы опубликовать рассказ на страницах книги?

В конце концов я уволилась с работы по сортировке писем. Владелица компании на прощание предложила мне прихватить с собой двадцатикилограммовый мешок, в шутку сказав: «Вот, не теряй форму!» Я улыбнулась, но не приняла подарок. Но поблагодарила ее за возможность с ней поработать. Вот уж точно, не было бы счастья...

Сегодня, когда я пишу эту историю, на заднем фоне журчит фонтан, а ногами я кручу педали мобильного велотренажера, стоящего у меня под столом (он гораздо лучше мешка с почтой). И я улыбаюсь. Оглядываясь назад, очень легко переосмыслить все счастливые моменты, которые изначально таковыми не казались. Да, порой я переживаю из-за дедлайнов и нехватки денег. Да, порой я беспокоюсь о том, о чем на самом деле беспокоиться не стоит. И все мы знаем, что от беспокойства на лбу появляются морщины, которые нам совсем не к лицу. Если уж от морщин все равно никуда не деться, пусть они появляются от улыбок и радости. Муж утверждает, что они довольно милые. Это он из вежливости или нет? О да, я счастлива – а среди счастья стресса нет.

Линда Лири

Глава 6. Преодолевающая трудности

Человек выносит и порождает гораздо больше, чем может или должен. Так он и узнает, что ему все по плечу.

Уильям Фолкнер

От страха к радости

Нет надежды без страха, и нет страха без надежды.

Бенедикт Спиноза

Вместо четырех шумных детей у меня остался лишь один тихий мальчик.

Я лежала на смотровом столе в тускло освещенном кабинете, и у меня по вискам катились слезы, заползая в уши. Мой муж Патрик стоял рядом и держал меня за руку. Техник ультразвука сочувственно улыбнулась нам и подготовила мой живот к осмотру. Она нанесла немного смазки чуть ниже пупка и села на стул, готовясь начать сканирование. Я смотрела в потолок и готовилась услышать худшее. Несколько месяцев назад у меня уже был выкидыш, и я боялась, что теперь он случился снова.

Десятью годами ранее пьяный водитель убил трех моих дочерей, находившихся в машине с отцом. Отъехав от дома друга, пьяница вывернул на шоссе не в том направлении и врезался в машину, в которой мой бывший муж вез домой четверых наших детей. Кэти, Миранда и Джоди, которым было восемь, семь и пять лет, так и не доехали до больницы. Мой бывший муж скончался через несколько часов после аварии. Брат-близнец Джоди Шейн единственный выжил в этой аварии, отделавшись легким сотрясением мозга и переломом ноги.

Вместо четырех шумных детей у меня остался лишь один тихий мальчик, и я с трудом смогла это вынести. До аварии я занималась с дочерьми гимнастикой, слушала, как они учатся играть на пианино, и смотрела, как они жонглируют жезлом, не говоря уже о множестве других материнских дел. Шейн был спокойным ребенком. Когда все улеглось и к

нам перестали постоянно заглядывать гости, в доме воцарилась зловещая тишина. Честно говоря, я больше не чувствовала себя матерью.

Боль от потери ребенка всю жизнь терзает сердце.

Я не знала, хочу ли еще детей. Когда я решила, что готова завести еще одного, племянница моей невестки погибла в аварии. Эта трагедия так меня потрясла, что по дороге с похорон я сказала мужу, что уже передумала. Я больше не хотела детей. Родовые муки забываются, как только младенец оказывается у тебя на руках, но боль от потери ребенка всю жизнь терзает сердце. Я знала, что не смогу еще раз вынести такое. Мы купили маленькую спортивную машину и попытались жить дальше. Я занялась работой в местной больнице и делами Шейна. Хотя я старалась больше не думать о новых детях, желание родить меня никогда не покидало.

Прошло шесть лет, прежде чем мы решили расширить семью. После рождения близнецов мне перевязали маточные трубы, поэтому теперь нужно было найти врача, который сможет провести обратную процедуру – реанастомоз труб. Однажды поздно вечером я смотрела телевизор и на образовательном канале увидела конец сериала о хирургах. Мне показалось, что это не случайное совпадение, а знак, ведь на экране врач из Северной Каролины производил амбулаторный реанастомоз маточных труб.

Схватив телепрограмму, я нашла время следующего показа этого сериала и настроила видеоманитофон на запись. Через полгода мы уже сидели в кабинете этого врача и проходили предоперационный опрос. Я была беременна около месяца. К несчастью, наша радость сменилась печалью, когда через неделю у меня случился выкидыш. Я пережила еще один выкидыш, а потом у нас появился Ландри. Он был просто чудо. Его каштановые волосы и карие глаза напоминали мне о Кэти. Дальше у меня случилось еще два выкидыша, а затем родился Келли. Заглянув в его ясные голубые глаза, я вспомнила о Миранде.

Когда Келли было полтора года, я поняла, что хочу девочку. Но я не знала, стоит ли пытаться еще раз, ведь мне было почти тридцать восемь и риск казался довольно высоким. Я снова забеременела и снова пережила выкидыш – и он взял меня за живое. Я не знала, хватит ли у меня душевных сил смириться еще с одним выкидышем. Тогда-то я и заключила сделку с Богом и решила, что не буду больше рожать детей, если не забеременею до тридцати восьми.

За две недели до моего дня рождения мы с мамой должны были увезти

детей на выходные в гости к моей сестре. Тем утром перед выходом из дома я вытащила тест на беременность из шкафчика в ванной, повертела его в руках и взвесила все за и против выяснения своего положения. Решив не портить выходные, я положила тест обратно в шкафчик и захлопнула дверцу. «Сделаю, когда вернемся», – сказала я себе.

Желание родить меня никогда не покидало.

Взяв сумочку и ключи, я посадила детей в машину, и мы тронулись в путь. К вечеру воскресенья, когда мы вернулись домой, я была уже полна надежд. На следующее утро я сделала тест, и он подтвердил мои подозрения. Полоски проявились еще до истечения положенной минуты. Как обычно, я оставила тест возле раковины, чтобы таким образом сообщить мужу, что скоро у нас будет ребенок. Зная, что на два выкидыша у меня приходится одна здоровая беременность, я с оптимизмом смотрела в будущее.

Один из плюсов работы в больнице – знакомство со специалистами по ультразвуку. Они любят практиковаться, а беременные женщины любят смотреть, как внутри них растет новая жизнь, так что в итоге все остается в выигрыше. Я сидела в кабинете вместе с беременной подругой, которая хотела в последний раз обследоваться перед родами. Когда техник закончила с Бобби, я спросила:

– Может, посмотрим, есть ли сердцебиение? Я неделе на шестой.

– Конечно, – ответила техник. – Ложитесь на стол.

Я задрала рубашку и приспустила штаны. Мне хотелось предоставить ей как можно больше свободы движения, чтобы она смогла найти сердцебиение и показать мне мерцающий огонек, который бы подтвердил, что все в порядке. Я смотрела на экран и четко видела темный круг – желточный мешок, в котором развивался ребенок.

– Вот оно, – сказала техник.

Я присмотрелась. Бобби тоже подалась вперед. Затем техник указала на крошечный мигающий огонек. Моей радости не было предела. Я знала, что после обнаружения сердцебиения риск выкидыша снижается. Вернувшись в аптеку, я позвонила мужу.

– Нашли сердцебиение!

– Отлично, – сдержанно ответил он, не позволяя себе радоваться раньше времени. – Будем надеяться, все пройдет удачно.

Через несколько недель я ходила по торговому центру и покупала одежду для беременных, а когда вернулась домой, обнаружила на трусиках

кровавые пятна. Стараясь не терять мужества, я вышла к Патрику, который работал во дворе, и с порога объяснила ситуацию. Мы быстро завезли мальчишек к моей маме и поехали в больницу. Со слезами на глазах я отвечала на вопросы сестры из приемного отделения, а затем и врача. При помощи доплера он нашел сердцебиение: когда мы услышали этот шорох, нам стало немного легче. Но когда врач попытался отправить меня домой без ультразвука, я на это не согласилась.

– Прошу вас, – сказала я, – мне просто нужно узнать, что там происходит.

Кивнув, врач сказал, что позвонит технику.

И вот мы уже ждали начала сканирования. Техник прислонила датчик к моему животу, и муж закричал:

– Их два! Два! ДВА РЕБЕНКА!

Слезы полились с новой силой.

Шесть месяцев спустя родились наши дочери-близняшки – две здоровые малышки.

Бренда Диллон-Карр

Не сдаваясь

Питайте свою веру, и ваши страхи умрут от голода.

Автор неизвестен

Слава богу, я обо всем узнала летом. За темными очками никто не замечал моих слез.

Я ходила на ежедневные прогулки... и плакала. Стригла газон... и плакала. Никто об этом даже не догадывался. Многие не догадываются и теперь, двенадцать лет спустя. Но я сломалась и рассказала нескольким людям. И пожалела об этом. Никто не мог мне помочь. Никто не мог справиться с ежедневным уходом за человеком, который так долго живет со СПИДом. Особенно когда со стороны он выглядит совершенно нормальным.

Когда мы узнали, я подумала, что через год уже буду вдовой. Его уровень лимфоцитов был ниже некуда – ноль. А концентрация вируса огромна – 880 000! Помню, я держала его за руку, когда доктор сообщал нам эти цифры, и видела, как краснеют его глаза от сдерживаемых слез.

Приближалась наша двадцатая годовщина. Через два дня мы улетали на Ямайку, и я должна была провериться до поездки. Результаты анализов я могла узнать лишь по возвращении. Те десять дней показались мне невероятно долгими. Я впервые поехала на курорт по системе «все включено» и сбросила вес! У меня не было аппетита, и я не чувствовала вкуса еды.

Перед отъездом я ходила в библиотеку и взяла книгу об иммунной системе, которую читала в отпуске у бассейна. Муж много спал. Я искала хоть какие-нибудь хорошие новости.

Я гадала, не шлет ли Бог нам сообщение, что все в конце концов будет в порядке.

Однажды мы сидели у бассейна, а рядом пела небольшая группа ямайцев. Они подошли к нам и спели «Don't worry. Be happy». Группой руководил сухонький старичок, во рту которого торчал единственный золотой зуб. Глядя ему прямо в глаза, я гадала, не шлет ли Бог через него сообщение, что все в конце концов будет в порядке.

Когда результат моих анализов оказался отрицательным, я сказала мужу, что не пожалею сил, чтобы бороться за него. Мы поняли, что муж мог заразиться лишь однажды – четырнадцать с половиной лет назад. Примерно в это время родился наш единственный ребенок! Думая об этом, я вижу, что нас действительно хранит Бог. Узнай мы раньше, у нас не было бы дочери. Невероятно! Если бы я не предпочитала предохраняться при помощи презервативов (что, насколько я понимаю, довольно необычно для женатых пар), я бы тоже могла заразиться. Решив завести ребенка, мы даже шутили, что я забеременела с первой попытки!

Кроме того, он узнал о СПИДе только после разработки «смесей», так что ему не пришлось путем проб и ошибок искать верные лекарства, как это случалось в 1980-х, в результате чего люди и вовсе переставали реагировать на лечение. Прописанная ему смесь почти сразу до минимума снизила концентрацию вируса и медленно, но верно начала повышать уровень его лимфоцитов. Врач сказал, что, раз незащищенный контакт случился всего один раз и на заре распространения болезни, штамм вируса, вероятно, был более чистым. Наличие множества партнеров приводит к возникновению невосприимчивости к различным медикаментам. И бывает непросто найти подходящий.

Каким-то образом я сразу поняла, где искать информацию – не только о болезни и лекарствах, но и о натуральных целебных средствах, витаминах и травах. Он принимает больше витаминов и травяных настоек, чем

лекарств. И простужается реже, чем кто-либо в нашем окружении!

Прошло уже двенадцать лет, и дела у него идут хорошо. Конечно, болезнь его изменила. Она изменила нас обоих. Я то и дело нахожу статьи, в которых говорится, что СПИД становится хронической болезнью, но до сих пор содрогаюсь, читая: «СПИД, заболевание смертельно».

Но Бог все же послал нам знак!

Долгое время он вставал посреди ночи, спускался вниз и играл на пианино, сочиняя музыку. Прекрасную музыку. Христианские песни. Он играет в двух группах, и люди часто подходят к нему, услышав одну из его песен, и говорят, что слова словно обращены прямо к их сердцу: «Покажи, Иисус, мне путь, взять за руку не забудь, проведи вслед за собой, помоги найти покой...»

Я записалась на семилетнюю программу изучения Библии и почти сразу начала преподавать на паре занятий воскресной школы для взрослых. На одном из своих уроков я прочитала стих 8:3 из Второзакония: «Он смирял тебя, томил тебя голодом и питал тебя манною» (словом Божиим) – и вдруг поняла, что именно это случилось со мной. Я действительно томилась по Его словам. Каждый день я узнаю так много, что это не только помогает мне быть сильной, но и выводит меня за пределы наших обстоятельств. Я жадно слушаю христианские радиопрограммы. Все программы об испытаниях обращены прямо ко мне.

Любящим Бога все содействует ко благу.

История Иакова научила меня, что любое действие имеет последствия. Хотя Бог почти никогда не отменяет последствий, Он может обратить их во благо, потому что «любящим Бога все содействует ко благу».

Я узнала, что Бог обретает истинное величие, когда мы находим в себе силы восхвалять Его во время испытаний. Мне это еще сложнее, ведь большинство людей даже не знает, через что я прохожу. Это отчасти отдаляет меня от людей, но делает более зависимой от Бога. Может, Он специально изолирует меня, как евреев в пустыне, пока я не выучу Его урок?

Я учусь спрашивать: «Чему Бог хочет меня научить посредством этого?»

Это нелегко. Может показаться, что такое научит ценить каждую минуту. Не заморачиваться по пустякам. На какое-то время это действительно происходит. Но потом ты просто привыкаешь к новым обстоятельствам.

Я говорю мужу: «Боюсь, ты доживешь до девяноста, оглянешься назад

и скажешь, что лучше бы в сорок лет понял, что не умрешь молодым, и не переживал понапрасну».

Любая жизнь когда-то кончается.

И мы не сдаемся.

Джо Вайнерт

Путешествия с Аспергером

Сила, смелость и уверенность обретаются в момент, когда ты останавливаешься и смотришь страху в лицо.

Элеонора Рузвельт

Лондон, Англия, конец апреля 1998 года: мой первый день в чужой стране. Это первая из многих западноевропейских стран, которые я посещу в ходе групповой поездки. Я отошел на несколько кварталов от отеля и оказался возле станции метро, с которой мог уехать в любую точку города. О, как мне хотелось поехать в Парламент и посмотреть дебаты Палаты общин! Я подошел ко входу в метро, но затем вдруг замер: ступеньки, по которым большинство людей просто спускается, чтобы попасть из точки А в точку Б, для меня были равносильны встрече с миллионом вещей, с которыми придется разбираться одновременно.

Из-за моего диагноза удовлетворить это желание было практически невозможно. Я страдаю нейробиологическим расстройством, называемым синдромом Аспергера. Люди с этим синдромом подвержены широкому спектру симптомов и поведенческих расстройств и реагируют на любые раздражители из внешней среды. Поэтому, когда среда не знакома, существовать в ней становится очень сложно – это и случилось со мной на ступенях метро.

Мой диагноз меня тяготит, однако я научился справляться с расстройством, чтобы удовлетворять свою страсть к путешествиям.

Я отправился в поездку, полагая, что маршрут позволит мне увидеть огромное количество достопримечательностей и при этом я буду чувствовать себя в безопасности внутри группы. Вскоре я убедился, что на самом деле поездка была организована иначе. Нам давали много времени на самостоятельный осмотр городов. Из-за своего синдрома я ограничивался лишь прогулками вокруг отеля и чувствовал себя

обделенным: Лондон манил меня, а мне приходилось бродить только вокруг Гайд-парка!

Любовь к путешествиям сильнее неудобств, которые причиняет мне мое состояние.

В следующие несколько недель мы продвигались все южнее и в конце концов добрались до греческих Афин. Из-за своего синдрома я плохо ориентировался на местности и не раз оказывался в плачевном положении. Как и в Лондоне, в бельгийском Брюсселе и австрийском Инсбруке я гулял лишь вокруг отелей и все равно в итоге терялся в ночи, гадая, как мне теперь вернуться в гостиницу, где остановилась моя группа. Отыскать отели мне удавалось лишь с помощью полицейских и/или очень заметных ориентиров. В редких случаях я объединялся с парой других людей из моей группы, чтобы вместе осмотреть город, не придерживаясь туристических троп. Я во всем полагался на своих спутников, из-за чего чувствовал себя еще более неудобно.

Вернувшись в США, я понял, что нужно что-то менять. В глубине души я понимал, что моя любовь к путешествиям сильнее неудобств, которые причиняет мне мое состояние. Почти полтора года я переживал из-за первой неудачной поездки за границу, и к осени 1999 года почувствовал себя готовым вернуться в Лондон, и поклялся, что буду сам ездить на метро и автобусах во все районы великого города, как бы страшно мне ни было и как бы часто я ни терялся при этом.

Чтобы стать независимым путешественником, как мне и хотелось, я должен был компенсировать свои врожденные недостатки двумя способами. Во-первых, мне нужно было заранее с особенной тщательностью изучить подробные карты, доступные в туристических бюро и Интернете, и запомнить все ориентиры. Во-вторых, оказавшись за границей, я должен был забыть о стеснении и спрашивать дорогу у незнакомцев, даже если для этого пришлось бы останавливаться на каждом перекрестке Лондона. В таком случае я бы не сбился с пути. Многим людям с синдромом Аспергера нелегко общаться с людьми – душой компании мы обычно не бываем. Однако, чтобы исполнить свою мечту, я должен был взять синдром Аспергера под контроль.

Первые несколько дней меня вызвался сопровождать мой друг из Вирджинии. Мы собирались везде ходить вместе, однако я должен был вести себя так, словно один пытаюсь определить верное направление. Он обещал вмешиваться, только если я начну сворачивать не туда. Эта техника оказалась весьма эффективной. Он вернулся в Штаты на несколько дней

раньше меня, но я выжил один в большом городе. В результате я обрел уверенность в своих силах и понял, что могу путешествовать по миру самостоятельно.

Через год, в октябре 2000-го, я уже взял на себя роль гида и решил показать Лондон и его окрестности другому другу. Порой у меня все же возникали проблемы с ориентацией в городе, однако я их быстро решал. Поездка получилась очень успешной!

После первого путешествия за границу в 1998 году, когда я позволил болезни испортить мне приключение, я совершил немало поездок в Западную Европу, Китай, Южную Африку и Панаму, в основном в одиночку. Я сам бронировал отели по всему миру, покупал билеты на поезда и автобусы и т. п. Во время путешествий в Испанию, Панаму и Италию я даже бросил себе вызов, ведь при посещении этих стран мне нужно было быть еще внимательнее, так как я не говорю ни по-испански, ни по-итальянски. Вооружившись хорошими разговорниками, я нашел все, что искал. Жители этих стран радовались, когда я пытался заговорить с ними на их языке.

Нужно обрести цель – и препятствия падут!

К 2004 году я совершил достаточное количество поездок, чтобы написать несколько статей о путешествиях и отправить их в различные журналы. Теперь многие из них опубликованы на страницах журналов и интернет-сайтах, и я получил гонорар. Путешествия по миру подтолкнули меня обуздать синдром Аспергера, в то время как иначе я бы этого не сделал, и в итоге привели к новой карьере писателя-путешественника.

Когда я вспоминаю свою первую поездку в Лондон, меня поражает, сколько всего изменилось и осталось неизменным. Сложности никуда не исчезли, но теперь я знаю, как с ними справляться. Порой я сомневаюсь, стоит ли погружаться в незнакомую среду, где меня, возможно, ждет слишком много чувственных сигналов, однако теперь я знаю, что могу управлять своей реакцией и обращаться к старому опыту, чтобы пережить момент и добиться желаемого.

Ключ к преодолению препятствий – желание, затмевающее эти препятствия. Нужно обрести цель – и препятствия падут!

Рой Барнс

Взгляд на жизнь

Никогда, никогда, никогда не сдавайтесь.
Уинстон Черчилль

Были пасхальные каникулы, и я на десять чудных дней приехала домой. Я знала, как сильно мама скучает по мне, когда я в университете, и нисколько не сомневалась, что она приготовит все мои любимые блюда и будет всячески меня баловать.

Я изучала искусство, через два месяца должна была получить диплом и только что выиграла стипендию на двухлетнее обучение в одном из университетов Англии. Моему счастью не было границ.

В пятницу вечером мы с мамой и старшим братом засиделись у телевизора, где как раз показывали какую-то комедию, и хохотали до упаду. Дома было здорово.

В субботу утром я проснулась и поняла, что ничего не вижу правым глазом.

– Мам, у меня с глазом что-то не так! – сказала я, но не слишком испугалась, решив, что это простая инфекция или аллергическая реакция.

Мама отвезла меня к окулисту. Осмотрев мой глаз, он велел мне срочно садиться на самолет и лететь в больницу, расположенную в нескольких сотнях миль от дома. Врач сказал, что позвонит туда и запишет меня на прием к специалисту. Он не сказал нам, в чем дело. Мама предположила, что мне в глаз попал осколок стекла и зрение вернется, как только его удалят.

Через несколько часов, когда меня осмотрели пять докторов, один из них сообщил нам плохие новости:

– У вас гистоплазмоз. Это грибок. Болезнь, пожирающая кровеносные сосуды сетчатки. Лечения нет. Через неделю вы ослепнете, а можете и вовсе умереть.

Я задрожала от шока. Мама обняла меня, и я почувствовала, что она тоже дрожит.

– Моей дочери всего двадцать два года. Она художник. Ей нельзя ни слепнуть, ни умирать! Я отдам ей свой глаз – отдам даже оба, пусть пересаживают, – сказала мама.

– Пересадка глаза пока невозможна, – ответил врач. – Мы можем лишь с помощью лазера попытаться остановить кровотечение в сетчатке.

Меня отправили в приемный покой на болезненную и длительную процедуру, которую впоследствии пришлось повторить еще пятнадцать раз. Я мучилась от боли и вынуждена была семь дней провести в

совершенно темной комнате.

Казалось, я обречена ослепнуть или умереть.

Прощай, диплом. Прощай, Англия. Прощай, живопись. Моя жизнь была кончена.

Мы с мамой позвонили из больницы старшему из моих братьев, Аарону, и сообщили новости.

Он тотчас спросил:

– Могу я отдать тебе свой глаз для пересадки?

Мы сказали, что глаза пока не пересаживают.

Затем мы позвонили моему среднему брату, Шейну, и рассказали все ему.

– Могу я отдать тебе свой глаз? – предложил он.

Когда мы позвонили младшему из моих братьев, он спросил то же самое:

– Могу я пожертвовать свой глаз, чтобы спасти тебе зрение?

Стоило маме и трем братьям услышать о моей возможной слепоте, как они не колеблясь предложили отдать мне один глаз и на всю жизнь лишиться себя бинокулярного зрения.

Я всегда знала, что в семье меня любят, но в эту минуту не смогла сдерживать чувств.

– Думаю, мне нужно уйти из университета, – сказала я. – И сообщить в Англию, что я не приеду.

– Ты все еще жива и видишь одним глазом, – ответила мама. – Не сдавайся. Борись! Будет непросто – тебе придется найти в себе смелость трудиться упорнее всех остальных. Ты художник. Не знаю, что готовит тебе будущее, но ты должна жить каждую минуту каждого дня. Ты не можешь просто сдаться, опустить руки и умереть после первого же удара судьбы!

Через десять дней я вернулась в университет и получила диплом. Я отправилась в Англию и получила магистерскую степень Университета Сассекса.

Я обрела мечту, за которую стоит бороться.

Зрение уже не вернется ко мне. Меня не вылечили, но моя болезнь вошла в стадию ремиссии. Вполне возможно, завтра настанет ухудшение, и я ослепну и умру через несколько дней, а возможно, мое зрение уже не станет хуже.

Прошло семь лет с того дня, когда мне сообщили о гистоплазмозе. Это был худший день моей жизни. Это также был день, когда каждый в семье

готов был отдать мне свой глаз. Это был день, когда я нашла в себе смелость, о существовании которой и не догадывалась, и узнала, что родные безгранично меня любят. Я обрела мечту, за которую стоит бороться. Теперь у меня осталось менее пятидесяти процентов зрения обычного человека, но это не означает, что я не могу быть художником. Это означает лишь, что мне нужно работать упорнее.

С того дня я написала сотни картин. Они снискали признание критиков и получили множество наград на художественных салонах и выставках. Я разработала собственную линию открыток.

На одном салоне были проданы все мои картины, благодаря чему я получила немалое количество денег.

– Что мне делать с деньгами? – спросила я маму.

– Отправляйся в Париж и посмотри картины величайших художников мира, – ответила она.

Я последовала ее совету. Я стояла, пораженная, в окружении гениальных творений Ван Гога, Моне, Леонардо да Винчи и других. Для меня это было чудо.

Я ни один день не воспринимаю как должное. Прежде чем болезнь отняла половину моего зрения, я была художником.

Я художник до сих пор.

Спринг Стаффорд

Я справлюсь

Преодолевая, мы обретаем силу.

Ральф Уолдо Эмерсон

Я лежала на переднем сиденье своего автомобиля и чувствовала вкус крови. Ее был полный рот. Вдруг кто-то постучал в разбитое водительское окно.

– Мисс, вы меня слышите?

Я попыталась ответить, но у меня ничего не получилось.

– Нет, не двигайтесь. Мы вас вытащим.

Наконец-то я догадалась, что этот добрый самаритянин – офицер полиции и что я попала в аварию. Спасатели пытались вытащить меня из машины, задняя часть которой впечаталась в переднюю, отчего дверцы не открывались, а заднее сиденье перевернулось.

– Стойте, – в панике воскликнула я. – Где мои сыновья?

Казалось, этот вопрос озадачил офицера, и тут я вспомнила, что ехала на работу и оставила двоих маленьких сыновей у няни. Чувствуя огромное облегчение, я сообщила об этом полицейскому.

– Слава богу, – ответил он. – Они бы не выжили, если бы сидели сзади. Его наблюдение отрезвило меня, и ко мне вернулась паника.

– Так, с вами все в порядке – и с вашими мальчиками тоже. Вы справитесь.

Кивнув, я сумела его поблагодарить, хотя мое лицо было так изранено, что я с трудом могла говорить. Когда меня погрузили в «Скорую», я заметила, что день был чудесный – настоящее бабье лето. До Дня благодарения оставалась всего неделя, и я обратила к небесам свою молитву о спасении. Я была ужасно благодарна, что жива и – более того – что мои мальчики в безопасности.

Рот не открывался, а глаза не закрывались – я чувствовала себя в ловушке в собственном теле.

Но в тот момент я еще не знала, как долго мне предстоит лечиться. В первые годы после аварии я не покидала кабинета стоматолога: мне пересадили кость на треснутую челюсть, вылечили шестнадцать каналов и вставили импланты на место сломанных зубов. Меня стали мучить ужасные боли в лице, шее и ушах, а рот больше не открывался так широко, как раньше, что затрудняло работу стоматолога. Это влияло и на «мелочи»: мне было сложно есть, целоваться, чистить зубы и даже говорить. Хирург-стоматолог предположил, что у меня поврежден височно-нижнечелюстной сустав, и МРТ и болезненная процедура под названием «артрограмма» подтвердили его диагноз.

Височно-нижнечелюстной сустав – это маленький непритязательный бугорок перед каждым ухом, посредством которого нижняя челюсть присоединяется к височной кости черепа. Это сложный сустав – он позволяет челюсти двигаться вверх-вниз и вправо-влево. В нормальном состоянии рот раскрывается примерно на сорок пять миллиметров; мой в какой-то момент раскрывался всего на четыре. Доктора пытались исправить ситуацию при помощи лангет и неинвазивных «растяжек», но в конце концов через пять лет после аварии мой хирург провел две операции на открытых суставах, которые, к несчастью, почти не принесли мне облегчения. Я по-прежнему с трудом ела и не могла широко раскрыть рот. Мне приходилось питаться только жидкой и мягкой пищей. А стоматолог, чтобы раскрыть мне рот, пробовал применять инструмент, похожий на

большие щипцы для завивки ресниц. Но от него тоже не было никакого толку, так что врачу приходилось прижимать мне язык, засовывая в рот по два шпателя. Так суставы начинали двигаться, и рвалась рубцовая ткань, но от боли я чуть не выпрыгивала из кресла.

– Еще немного, Тереза, – говорил врач, утирая мне слезы. – Ты справишься.

Я кивала и одними глазами благодарила его.

Через восемнадцать лет после аварии кости в суставах срослись, отчего челюсть совсем перестала двигаться. Моими компаньонами стали греющие ленты, пакеты со льдом и всевозможные лекарства. Часто из-за боли мне приходилось ложиться в постель. Это накладывало отпечаток на мою работу и отношения в семье, и мне все сложнее было сохранять позитив. Мой врач полагал, что осталось лишь попробовать полную замену сустава, а это весьма серьезная операция. Само собой, мне было страшно. Будут ли видны шрамы? Учитывая, что у меня почти не открывается рот, смогут ли меня надежно интубировать? Но я ни на йоту не сомневалась в способностях своего нового хирурга. Процедура длилась более тринадцати часов, в течение которых мне в челюсть вставили титановые пластины. После операции мне несколько месяцев вообще нельзя было открывать рот. Я научилась питаться через шприцы. Вводя питательные смеси в узкую щель между щекой и стиснутыми челюстями, я мечтала о том дне, когда снова смогу жевать.

Мы не мозаика. Нам не нужно собирать себя по частям, чтобы почувствовать свою целостность.

Когда повязку сняли, я посмотрела в зеркало и поразились при виде собственного лица. Долгое время я боялась, что из операции ничего не выйдет, но благодаря умелым рукам моего хирурга шрамы на шее и под волосами были очень тонкими и почти не бросались в глаза. Однако одно осложнение все же возникло: из-за повреждения нерва я потеряла способность моргать. Мир стал расплываться у меня перед глазами. Днем я едва видела, а на ночь заклеивала веки пластырем. Рот не открывался, а глаза не закрывались – я чувствовала себя в ловушке в собственном теле и сомневалась, стану ли когда-нибудь «собой». Чтобы оживить нервы, я использовала жуткое устройство, которое мой муж ласково называл «электрошокером». В результате постоянной стимуляции мои веки постепенно обрели способность двигаться. Когда сняли швы, я почти два года занималась с физиотерапевтом, который вручную двигал мне челюсть. Он был в равной степени мягок и жесток, и я выполняла все его указания.

Сегодня, через двадцать семь лет после аварии, я понимаю, как мне повезло. Доктора до сих пор обнимают меня при встрече. Друзья и близкие поддерживали меня на каждом этапе моего нелегкого пути. Авария и ее последствия научили меня тому, что, имея немного веры и достаточно упорства, я справлюсь с чем угодно. Да, я до сих пор живу с хронической болью и знаю, что в будущем мне предстоит еще как минимум одна операция, потому что титановые суставы тоже изнашиваются. Но именно эта операция дала мне возможность жить полной жизнью. Может, я и не могу есть салат, мясо или попкорн в кинотеатре, но я хотя бы могу ходить в кинотеатр. Может, я и использую детские зубные щетки и сплю в окружении подушек и согревающих лент, но я хотя бы могу проснуться и встретить рассвет. И да, я боюсь, что все эти операции, годы приема лекарств и крайне ограниченная диета в итоге сократят мою жизнь, но теперь я знаю, что жить нужно каждую минуту. Ведь мы, слава богу, не похожи на мозаику. Нам необязательно собирать себя по частям, чтобы почувствовать свою целостность. Я смотрю в зеркало и говорю себе: вот, что у меня есть. Вот, кто я есть. Я сильна, и я здесь. И не важно, какие трудности готовит мне жизнь, я знаю, что уже смотрела страху в глаза и смогу посмотреть еще раз, с гордо поднятой головой.

Тереза Сандерс

Всегда есть исключение... и обычно это я

Путь к спасению следует искать в самом сердце страданий.

Уинстон Черчилль

Я родилась на два месяца раньше срока с недоразвитыми легкими и пороком сердца. Доктора сказали маме, что я не доживу до выписки. Меня подключили к полудюжине различных аппаратов, которые делали все – дышали за меня и сообщали медсестрам, когда у меня слишком снижалась частота сердечных сокращений.

Каждый новый день приносил испытания, но с ними приходила и надежда.

Дни шли один за другим, и доктора поверить не могли, что я еще жива. Они сказали маме, что мой случай не поддается объяснению. Каждый

новый день приносил испытания, но с ними приходила и надежда. Все видели, что я борец. Примерно через месяц доктора отключили меня от аппарата, чтобы проверить, смогу ли я дышать самостоятельно и – что более важно – вообще выжить. Я превзошла их ожидания, и через два дня меня выписали из больницы.

Каждый день к нам домой отправляли сестру, которая показывала маме, как обо мне заботиться. Через неделю мама научилась делать все сама. Мне каждый день необходимо было давать лекарства и делать ингаляции, но я не собиралась сдаваться. А потом дело приняло неожиданный оборот. Я заплакала и посинела. Мама отвезла меня в больницу. Пришел мой врач и сказал маме, что у меня частичная блокада сердца, для устранения которой нужна немедленная операция.

Пока меня оперировали, бабушка и дедушка сидели в комнате ожидания вместе с мамой. Операция заняла четыре с половиной часа, но хирургам удалось полностью устранить блокаду. Всего через две недели, в канун Рождества, врач сказал, что я достаточно окрепла, чтобы отправиться домой. Все решили, что это лучший подарок на Рождество!

Годы шли, и я росла, как другие дети. Я по-прежнему каждый день принимала таблетки для поддержания сердца, но ингаляции мне делали лишь тогда, когда ломался карманный аппарат. Раз в месяц я ходила на осмотр к врачу, и это вошло в мой распорядок жизни. Иногда меня на несколько дней клали в больницу, но я так к ней привыкла, что это меня ничуть не беспокоило. Кроме того, в палате всегда были другие дети, так что мне было с кем поболтать. Порой я уставала гораздо быстрее одноклассников и не могла долго с ними играть, но в больнице мы все были на равных.

Когда я была в восьмом классе, мое здоровье стало ухудшаться. У меня постоянно болело в груди, и я никак не могла понять почему. Через несколько дней боль стала невыносимой, и мне пришлось сказать маме. Она записала меня на прием на следующий день.

В тот момент я уже девять лет наблюдалась у одного врача, который мне очень нравился. Док – его все так звали – всегда говорил мне правду и не ходил вокруг да около, поэтому я не сомневалась, что получу необходимый ответ и вскоре поеду домой. Боже, как же я заблуждалась! Он не смог сказать мне, что вызывает боль, потому что сам понятия не имел, в чем дело.

Всю следующую неделю Док проводил анализы, пытаясь определить причину боли. Никогда раньше меня так часто не кололи иглами. Я хотела, чтобы все это побыстрее закончилось. Когда я уже решила сказать

«довольно», Док наконец нашел проблему. Ситуация была не из хороших, и мне нужно было незамедлительно приступить к лечению. Но для этого необходимо было пропустить довольно много учебных дней. От продолжительности моего больничного зависело, смогу ли я окончить среднее звено вместе со своим классом.

Я не могла опустить руки... Я не собиралась сдаваться без боя.

Решать предстояло мне. Начать лечение и рискнуть остаться на второй год или отложить лечение до лета и, возможно, нанести себе непоправимый вред? Решение было не из легких, потому что голова говорила мне одно, а сердце подсказывало другое. Мне нужно было взвесить все «за» и «против». Поговорив с мамой и бабушкой, я решила начать лечение, а об остальном позаботиться после.

Терапевтическая программа была схожа с химиотерапией, которой подвергаются раковые больные. Я не горела желанием ее начинать, но была всеми руками «за», если она действительно сулила помощь. После недели лечения я поняла, что в школу вернусь не скоро. Много дней я чувствовала недомогание и была измотана физически и эмоционально.

После месяца пропусков завуч позвонил маме и сказал, что я никак не смогу нагнать свой класс и окончить среднюю ступень вместе с товарищами. К этому моменту я потеряла всякую надежду. Я не только страдала от боли и была слишком слаба, чтобы ходить в школу или общаться с друзьями, но и лишилась возможности получить аттестат вовремя. Какой был смысл во всем этом?

Пару дней я жалела себя, а затем поняла, что на это уходит слишком много сил, и вспомнила слова бабушки: «Всегда есть исключение, и обычно это ты». Я вспомнила все рассказы о своем раннем детстве и подумала, как отчаянно мне пришлось бороться за жизнь. Раз уж я выстояла в таком юном возрасте, сейчас я не могла не преуспеть. Единственная разница заключалась в том, что в детстве я не знала, что все против меня, а теперь это было очевидно. Но я не могла опустить руки... Я не собиралась сдаваться без боя.

Я бросила вызов судьбе и стала исключением из правила.

Я попросила маму сходить в школу и взять материалы всех пропущенных уроков. Я хотела нагнать одноклассников, пока лежу в постели. Я часами выполняла задание за заданием, пока не сделала их все. Попросив, чтобы мне и дальше приносили материалы, я довольно быстро нагнала свой класс. Я пропустила два с половиной месяца занятий, но по

возвращении знала не меньше всех остальных. Я не только смогла получить аттестат, но и окончила восьмой класс с отличием и выступила с речью на выпускном.

Я сумела достичь того, что многим казалось невероятным. И снова я бросила вызов судьбе и стала исключением из правил. Хотя у меня были сомнения и порой я теряла надежду, я смогла сохранить позитив и закончить начатое. Прямо как та малышка в больнице много лет назад, я по сей день продолжаю бороться – не только за жизнь, но и за успех во всех своих начинаниях.

Просто запомните: все возможно – нужно лишь верить в себя!

Грейс Гонсалес

Уверенность в позитиве

Заглядывать слишком далеко вперед – это ошибка. В один момент человеку под силу удержать лишь одно звено длинной цепи судьбы.

Уинстон Черчилль

Вы когда-нибудь пробовали рассказать свою историю болезни в перерыве между схватками, составляющем лишь пять минут? Добавьте к этому тот факт, что тремя месяцами ранее вы уже отвечали на все эти вопросы, а задающая их дамочка напоминает больничную Барби, и вы представите, как я стала матерью. Как только она закончила расспрашивать меня, в палату вошла такая же молоденькая дамочка, оказавшаяся дежурным врачом. Она подключила меня к фетальному монитору. С минуту посмотрев на экран и быстро оглядев меня, она заявила:

– Мы вас выписываем.

Что я ответила?

– Вот уж не думаю!

Беременность принесла мне множество новых эмоций и физических ощущений. Тошноту скрашивало понимание, что внутри меня растет здоровый малыш. Радость материнства затмевала страх нанести психологический урон моему будущему ребенку. Благодаря материнству я усвоила один урок, который не выучила на предыдущих жизненных поворотах: доверяй своим инстинктам.

– Вам нет смысла оставаться в больнице, – настаивала врач. –

Раскрытие всего один сантиметр. Если вам слишком больно, чтобы ехать домой, я вас оформлю, но до родов еще как минимум сутки.

Меня оформили в 6.00. В 13.53 родился мой сын.

Благодаря материнству я усвоила один урок: доверяй своим инстинктам.

Через два дня мы с мужем Аароном привезли своего первенца домой и начали привыкать к новой жизни. Я смеялась, что мы в одночасье превратились в слуг: все подчинялось воле Джошуа Бергера – он один определял, когда нам есть, спать и принимать душ. Усталая, чересчур эмоциональная и выжатая как лимон, я все же старалась не терять позитива.

Шло время, и Джош подрастал. Он был веселым, добродушным малышом, который с удовольствием смотрел нам в глаза, перекачивался со спинки на живот и часто улыбался. Он набирал вес и уже в пять месяцев позволил нам высыпаться по ночам. Он любил слушать музыку и сказки, а его детский лепет всех ужасно умилял.

Джош развивался нормально, но кое-что меня настораживало. Я изложила свои тревоги педиатру, потому что малыш позновато начал ходить и первыми сказал довольно необычные слова. Вместо стандартных «мама», «папа» и «ляля», Джош начал с «кошки», «коровы» и «козы» – в них всех были сложные звуки, для произнесения которых не надо было смыкать губы. Педиатр заверила меня, что поводов для волнения нет, хотя в семье у Аарона и были случаи аутизма. Джош устанавливал зрительный контакт и разговаривал.

– Если бы дело было в аутизме, он бы уже проявился, – заверила меня врач.

Но когда Джошу настала пора есть твердую пищу, я забеспокоилась сильнее. Он давился кукурузными хлопьями и не ел ничего, кроме пюре. Джош сам отказался от соски, но пил только воду и только из маленькой бутылки. Ему как будто не нравились продукты определенной температуры и текстуры. Я снова привезла его к педиатру и потребовала материалы для специальной образовательной, трудовой, физической и речевой терапии. Само собой, врач сочла меня матерью-истеричкой, но ради смеха все же дала мне необходимые материалы. Я не сомневалась, что моему сыну требуется особое внимание, и мне необходимо было как можно скорее начинать работать с ним.

Вскоре Джошу устроили аттестацию. В свои четырнадцать месяцев он уже ходил, но его хват и сидячее положение оставляли желать лучшего.

Все согласились, что стоит перестраховаться, и Джошу назначили специальный комплекс занятий. К счастью, я не работала, а потому близко общалась со всеми терапевтами сына. Хотя в конце концов он привык есть твердую пищу разной консистенции, его развитие было замедлено. Он перестал говорить и начал засматриваться на некоторые картинки в книгах. Он без конца крутился на месте, не испытывая головокружения, и не откликался на собственное имя. По рекомендации трудового терапевта, я запросила неврологическую оценку Джоша. Педиатр согласилась на нее, но заметила:

– Сомневаюсь, что вы что-то найдете.

Именно после этой оценки я получила подтверждение того, чего боялась задолго до наступления беременности. Я даже не стала дожидаться диагноза. Ответив на все вопросы невролога, я просто спросила:

– У него расстройство аутистического спектра?

– Вероятно, – ответил он, – но я видел случаи и хуже. Сейчас необходимо организовать для него дополнительную терапию.

– И каков прогноз? – сквозь слезы спросила я.

– Прогноз здесь не дать. Могу лишь посоветовать не терять оптимизма.

Подавленные, мы с Аароном вышли из кабинета. Джошу был год и десять месяцев, но наверняка мы знали лишь его диагноз – ПРР-БДУ (первазивное расстройство развития без дополнительных уточнений).

У меня было два варианта: пребывать в ступоре либо делать все возможное для сына.

Я две недели оплакивала своего ребенка. Я лила слезы, ела шоколад и избегала людей. После этого я кое-что поняла. Мне было не под силу контролировать развитие Джоша, но я могла контролировать свои действия, ход терапии и собственное отношение к ситуации. Я могла сетовать на неопределенность диагноза, а могла радоваться, что у меня есть все основания надеяться на лучшее. Никто ведь не сказал мне, что Джош больше никогда не будет говорить, нормально играть с игрушками или ходить в обычную школу. Все это нам лишь предстояло узнать. Пока что у меня было два варианта: либо и дальше пребывать в ступоре, либо делать все возможное для моего сына.

Узнав диагноз сына, мы с мужем с головой ушли в работу. По утрам Джош посещает специальный детский сад, а я изучаю всевозможные программы и исследую различные варианты терапии. Когда Джош приходит домой, я наблюдаю за ним и применяю методики, помогающие моему чудесному сыну достигать всех целей, поставленных его

потрясающими терапевтами. Аарон работает провизором в аптеке, но готов по возможности подставить плечо и проявляет неподдельный интерес к успехам Джоша.

Этим летом настанет первая годовщина постановки диагноза нашему сыну. Хотя Джош не такой, как большинство детей в два с половиной года, он прошел немалый путь. Он гораздо лучше ориентируется в окружающей обстановке, общается на собственном языке и подходит к двери, когда слышит звонок или стук. Он научился звать нас «мамой» и «папой» и умеет добиваться своего.

Могу ли я быть уверенной, что Джош сумеет справиться со всеми трудностями аутизма? Нет. Но я знаю, что у Джоша есть родители, которые безгранично любят его и решительно настроены дать ему все необходимое. Пока мы дарим все это сыну, никто из нас не почувствует себя обделенным. В этом я уверена на все сто!

Дженнифер Бергер

Без жалоб

Женщина как чайный пакетик. Никогда не знаешь, насколько она крепка, пока не бросишь ее в кипяток.

Элеонора Рузвельт

Когда мама впервые упомянула о макулодистрофии, я ничуть не испугалась. Она сказала, что прошлой осенью ей сделали успешную операцию по удалению катаракты, однако ее зрение с тех пор не улучшилось, а стало хуже. Офтальмолог отправил ее к специалисту по сетчатке, чтобы провести дополнительное обследование. Она обещала сообщить мне результат. Ничего особенного.

Два месяца спустя мама позвонила, чтобы рассказать о результатах. У нее диагностировали возрастную макулодистрофию – дегенерацию желтого пятна, то есть центральной части сетчатки, ответственной за остроту зрения.

– Помнишь, я говорила о двух типах макулодистрофии – сухой и влажной? – спросила мама.

Конечно, я все помнила – я ведь читала об этой болезни в Интернете. Сухая макулодистрофия протекает медленно. У людей с этим типом заболевания может сохраниться хорошее зрение при отсутствии других симптомов, либо же их центральное зрение может потерять остроту. Влажная макулодистрофия протекает быстро. Пораженные сосуды сетчатки начинают кровоточить, обычно вызывая визуальные искажения и стремительную потерю зрения.

– У меня сухая, – сказала мама, – так что есть хорошая новость и плохая. Вот плохая: сухой тип не лечится. Я ничего не могу поделать. Но хорошая новость в том, что я ослепну не так быстро.

Ослепнет? Я не могла представить маму слепой.

У меня в голове возникли образы из прошлого. Мама читает новую книгу с чашкой горячего кофе в руке. Мама читает Библию в лучах утреннего солнца. Мама сверяется с рецептом, вытащив миску из шкафа. Мама с папой сидят на диване и смотрят футбол. Мама читает сказку внукам. Какими же станут образы будущего?

– Мам, мне так жаль, что тебе пришлось с этим столкнуться.

Я не знала, что еще сказать.

Мама хотела видеть хорошее, а не плохое.

– Милая, не нужно меня жалеть, – ответила мама. – Бог дал мне очень многое. Я смотрела этими глазами на прекрасный мир. Я видела такое, что увидеть вовсе не ожидала. Если я ослепну, жаловаться мне не на что.

Может, мама сказала что-то еще, но я несколько минут ничего не слышала. У меня в голове вертелись ее последние слова – «жаловаться мне не на что».

Позже мама сказала мне, что определила свой ответ болезни заранее – еще до того как услышала диагноз. Она знала, что потом, когда болезнь уже изменит ее жизнь, выбирать свое отношение к ней будет сложнее. Мама хотела видеть хорошее, а не плохое.

Несколько лет назад макулодистрофия из сухой перешла во влажную, но мама не стала роптать. Когда врач порекомендовал ей ежемесячные уколы в глаз, она согласилась без раздумий. Ей сделали уже двадцать восемь инъекций в правый глаз – приятного в них мало, но мама не унывает.

Я и представить не могу, чтобы кто-то прокалывал мне глаз иглой, но мама воспринимает эту процедуру с изрядной долей юмора. Пожалуй, в ее позиции нет ничего удивительного. Как она может жаловаться на уколы, когда не жаловалась на грядущую слепоту?

Донна Сэвэйдж

Жизнь после диагноза

Желающие петь найдут свою песню.

Шведская пословица

Я не ожидала смеха. Я не ожидала ни духовной мудрости, ни прилива вдохновения при посещении группы поддержки для людей на ранних стадиях болезни Альцгеймера.

Я ходила на встречи, чтобы понять, каково услышать этот диагноз и жить с ним дальше. Много лет назад, когда у мамы диагностировали деменцию, я была слишком испугана, чтобы задавать такие вопросы. Хотя общение с мамой и другими пациентами с болезнью Альцгеймера помогло мне унять страх, до сих пор, когда со мной случались «старческие» вещи, я принималась гадать, нормально ли это или же так проявляет себя Альцгеймер.

Главное, каким человеком ты себя видишь.

Теперь я сидела в комнате с людьми, которые страдали от проблем с памятью. Вместо того чтобы горевать и жалеть себя, они хохотали.

Координатор группы Мишель предложила каждому поделиться своими печальями.

Барб горевала, что больше не может водить машину.

– Я потеряла независимость, – грустно сказала она.

– Не важно, кто сидит за рулем, – ответила Мишель. – Главное, каким человеком ты себя видишь.

В этот момент вошел Ларри.

– Простите, я опоздал, – смущенно сказал он. Красивый мужчина чуть за пятьдесят, в своих ковбойских сапогах, рубашке и джинсах он казался заправским танцором тустепа. – Я потерялся. Я знаю, где нахожусь, но не всегда могу понять, как попасть из одного места в другое.

Всего несколько дней назад он рассказал нам, как заблудился на парковке местного торгового центра и вынужден был попросить охранника проводить его к выходу.

– Я тебя понимаю, – кивнул Луи. – У меня в голове не осталось ни одной карты. Теперь приходится заранее строить маршрут в Интернете.

Луй было немного за шестьдесят. Он имел докторскую степень (к которой относился с изрядной долей иронии) и вел активный образ жизни. Пять дней в неделю он работал волонтером в местной благотворительной организации, а по вечерам обычно судил футбольные матчи. Он играл в бридж. При этом ему приходилось кучу времени тратить на поиски «вещей, которые еще минуту назад здесь были».

– Я живу почти нормальной жизнью, но я ненормальный, – сказал Луи.

И все закивали. Все понимали, что голова в любой момент может их подвести.

Многие говорили, что чувствуют одновременно гармонию и беспокойство.

– Бывают дни, когда время идет, а я стою на месте, – признался Чарли, которому диагноз поставили совсем недавно.

Все согласно загудели.

– Я живу в гармонии с собой, – сказала Шерри.

Ей не исполнилось и шестидесяти, и она была одной из самых молодых обитательниц своего пансионата.

Бывший прокурор Дик сообщил, что ему стало лучше, когда он снова занялся теннисом и другим спортом.

– Но бывают дни, когда я ничего не понимаю, – покачал головой он. – Что ж, мне остается лишь смеяться.

– Я позитивный человек, – заявил один из новичков группы, Боб. – Мне нравится получать новый опыт, а это тоже опыт.

Мишель спросила собравшихся, что написать на транспарантах, которые они понесут на благотворительной «прогулке памяти».

– Мы не сдаемся! – воскликнула Шерри.

– Мы все те же, – предложил еще кто-то.

– У нас Альцгеймер, не проказа, – к всеобщему ликованию, сказал Боб.

Встреча закончилась. Проходившая в соседней комнате встреча людей, осуществляющих уход за больными, тоже подошла к концу, и родственники встретились в коридоре.

Обрадованная, я направилась к машине. Я ожидала мрачных разговоров о страшной болезни, а вместо этого встретила с людьми, которые были решительно настроены дать бой трудностям и жить полной жизнью. Их надежда и оптимизм в отчаянной ситуации напомнили мне, что нет ничего невозможного.

Дебора Шоуз

Его медаль за отвагу

*Я не только склоняюсь перед неизбежным, но
и черпаю в нем силы.*

Торнтон Уайлдер

Тишину нарушал лишь стук клавиатуры – я работала в драгоценные моменты спокойствия, которые удавалось найти среди хаоса моей обычной жизни. Визиты к врачу, строгое расписание приема лекарств – в последнее время у меня редко находилось время на себя. Мне нужно было сдать работу в срок – жизнь не останавливается из-за операции. Но после всего, через что мы прошли за последние три недели, все сроки казались не такими уж важными.

Эта кровать стала центром моего мира, а для Майка превратилась в своеобразную тюрьму.

Мой муж Майк ворочался на кровати, которая раньше стояла в спальне нашей маленькой квартиры. Теперь ее пришлось поставить посреди

гостиной – и эта кровать стала центром моего мира. Она потеряла свой статус места для отдыха и превратилась для Майка в своеобразную тюрьму. Вводимые внутривенно антибиотики приковали его к постели.

Представляя собственную жизнь, я всегда видела себя хозяйкой чудесного дома с картинки в глянцевом каталоге. Я видела себя успешной деловой женщиной и хорошей женой – на зависть друзьям. Я не видела себя уставшей, измотанной и стоящей на грани нервного срыва.

Сидя за компьютером и делая вид, что работаю, я все гадала, сможем ли мы вернуть ту жизнь, которая у нас была раньше – до того, как Майка на шестнадцать дней положили в больницу, до того, как мы узнали о пороке его сердца, и до того, как ему пришлось сделать опасную операцию. Я подозревала, что это маловероятно, но мне нужна была хоть какая-то надежда. Мужчина, прикованный к нашей постели, совсем не походил на того, за которого я вышла замуж, а я отчаянно желала увидеть хотя бы проблеск его прежней личности.

Он пытался быть смелым ради меня, а я – смелой ради него, но выходило не слишком хорошо.

Майк был нездорово бледен. У него растрескались губы – он не слушал моих уговоров смазать их гигиенической помадой. Его когда-то мускулистое тело, подтянутое от многолетней игры в баскетбол, превратилось в грудку тощих конечностей, прикрепленных к покрытому шрамами торсу. Все это ужасало меня, но больше всего я боялась его взгляда. Теперь в его глазах не было света. Майк почти не улыбался. У него на лице застыло тревожное выражение, из-за которого он казался гораздо старше своих двадцати шести лет.

Я подошла к кровати, чтобы проверить его. У меня закончились все слова ободрения, поэтому я просто трижды сжала руку Майка. Так мы молча говорили «Я тебя люблю» с тех самых пор, как начали встречаться. Он сжал мою руку в ответ, но едва ощутимо. У него совсем не было сил. Он пытался быть смелым ради меня, а я пыталась быть смелой ради него, но выходило у нас не слишком хорошо.

Майку не хотелось ни говорить, ни смотреть кино, так что я оставила его лежать, уставившись в потолок, подумав, не наклеить ли туда плакаты, как в кабинете стоматолога, чтобы ему хоть было что разглядывать. Тут я поняла, что плакат у меня только один – «В поисках Немо». Я представила, как он будет смотреться на потолке.

«Если ты и правда думаешь, что Немо хоть немного поможет, дела совсем плохи», – сказала я сама себе.

Я усмехнулась при мысли о косяке мультяшных рыб, глазеющих на Майка с потолка.

Нет, это не поможет, решила я.

Рост Майка – метр девяносто, и он никогда не влезал на нашу кровать. Я заметила, что его светло-зеленые носки выставляются из-под одеяла. Такие носки выдают пациентам в больницах – у них на подошве белеют пластиковые звездочки, чтобы никто из больных не поскользнулся при ходьбе. Сначала мы смеялись над этими носками, но теперь веселье прошло. Майк был очень слаб, и я боялась, что он в любой момент может упасть. Носки давали гарантию, что он не поскользнется. Они напоминали мне носки моей годовалой племянницы. Она только училась ходить, но стояла на ногах тверже Майка. Его носки немного испачкались, но мне не хотелось их стирать. Грязь свидетельствовала, что он ходил. Она показывала, что он когда-то вставал с этой жуткой кровати, и давала мне надежду, что встанет снова.

Глаза защипало от слез, и я быстро отвернулась. Один из нас должен был быть сильным. Я тихонько молилась, прося у Бога сил для нас обоих. Я молилась о силе, замечая, что Майка подводит не только тело, но и дух, и это пугало меня больше, чем я готова была признать.

– Как ты себя чувствуешь? – спросила я, пожалуй, в сотый раз за день.

– Нормально.

– Пора в душ. Сам дойдешь до ванной или тебе помочь?

– Сам дойду. Только не торопи меня.

Я зашла в ванную и все подготовила. Теперь даже простой душ стал для нас серьезным мероприятием, ведь Майку приходилось обматывать руку полотенцами и пластиковой пленкой, чтобы не допустить инфекции вокруг венозного катетера. Я слышала, как он с трудом шагает по коридору. Мне очень хотелось ему помочь, но я понимала, что делать этого не стоит. Он должен был справиться сам. Он должен был почувствовать, что все еще может себя обслуживать.

– Готов? – спросила я.

– Поможешь мне снять футболку? – тихо сказал он.

Аккуратно сняв с него футболку, я заметила, что он внимательно изучает свое отражение в зеркале.

– В чем дело?

– Смотрю на шрам, – бесцветно ответил он.

Когда он встал передо мной, полуодетый, я обратила внимание, как изменилось его тело. Он совсем исхудал. У него на шее остались шрамы от подключичного катетера. Из руки торчали яркие трубки. Между ребрами

виднелось два тонких шрама от плевральных дренажных трубок, а на груди алел 15-сантиметровый рубец. Мне стало не по себе.

– Я тоже не могу отвести взгляд, – сказала я.

Я ненавидела его шрам и не сомневалась, что Майк разделяет мое мнение, но на этот раз я ошиблась.

– Знаю, – ответил муж и сделал паузу. – Он крутой.

Я удивленно взглянула на Майка и увидела в его глазах проблеск гордости.

– Погоди. Что? Чем он крут? – спросила я.

Завтра всегда лучше, чем вчера.

– Это моя медаль за отвагу.

Пораженная, я поняла, что муж решил гордиться тем, что остальные предпочли бы скрыть. Впервые за несколько недель я обрела надежду. Мужчина, который стоял передо мной, напоминал того, в которого я влюбилась. Я трижды сжала его руку, и мы оба посмотрели в зеркало. Я напомнила себе, что завтра всегда лучше, чем вчера. Майк сжал мою руку в ответ, чуть сильнее прежнего.

Джесси Миеко-Сантала

Глава 7. Светлая сторона медали

Величайшее открытие моего поколения заключается в том, что человеку под силу менять свою жизнь, меняя свое отношение к ней.

Уильям Джеймс

Сила слова

Выражая благодарность, мы не должны забывать, что важнее не сказать слова, а жить в соответствии с ними.

Джон Фицджеральд Кеннеди

Вскоре после смерти нашей дочери Кристен, которой был всего двадцать один год, мой муж-военный получил приказ, во исполнение которого нам нужно было переехать из дома в пустыне в итальянскую Верону. Вся наша семья скорбела. У детей, Кейт и Николаса, вскоре снизилась успеваемость в школе, а у меня появились странные физические симптомы, причину которых доктора в Соединенных Штатах определить были не в состоянии. Раз или два в неделю у меня подскакивало давление, и я оказывалась в больнице на обследовании. Помимо этого, меня мучили ужасные боли в груди и мышечные спазмы, из-за которых я содрогалась всем телом. Трансатлантический переезд на новое место казался мне практически невыполнимым.

Через три недели после того, как мы прибыли в Италию и поселились в гостинице, мои проблемы со здоровьем достигли пика. В этот период жизнь должна была казаться нам настоящей сказкой. Мы жили в удивительном уголке мира, и перед нами открывалось много нового. Но моя болезнь прогрессировала. Ранним утром меня увезли в итальянскую больницу. Меня мучила сильная боль, я едва могла пошевелиться. Все анализы были в норме. Наконец, после трех недель изматывающих процедур, мне поставили диагноз «посттравматическое стрессовое расстройство».

Так как меня беспокоили громкие звуки и шум автобусов и машин, которые ездили по булыжной мостовой возле нашего отеля, мы решили

переехать из Вероны в маленькую средневековую деревушку Монтеккья-ди-Крозара. Деревушка была точь-в-точь такой, как описывают в книгах и показывают в фильмах: тихой, затерянной среди холмов и виноградников. Я не сомневалась, что там меня ждет исцеление. Мне нужно было снова стать счастливой матерью и любящей женой, которой я была когда-то. Как это часто случается в таких обстоятельствах, возникла загвоздка. Моего психиатра и доктора, военного врача, перевели обратно в США через шесть месяцев после начала терапии. И я осталась одна!

Муж и дети каждый день надолго уходили на работу и в школу, поэтому я записалась на заочные курсы по достижению гармонии тела и духа под руководством потрясающего Джона Кабат-Зинна. Я стала практиковать хатха-йогу и научилась медитации. Хотя все это очень помогало, чего-то все же не хватало – здоровье возвращалось ко мне очень медленно.

Затем однажды, покупая продукты в местном магазинчике, я встретила соседа, который немного говорил по-английски. Это был приятный синьор, который всегда улыбался и махал мне рукой, когда я проходила по деревне.

– Бонджорно, синьора! – воскликнул он. – Надеюсь, вы себя сегодня хорошо чувствуете!

Я ответила кратким кивком. Улыбнувшись, сосед заглянул мне в глаза.

– Пусть все у вас будет хорошо, – сказал он. – Пусть все будет хорошо.

Если бы все было так просто!

На следующий день, погружившись глубоко в медитативное состояние, я почувствовала кое-что такое, чего раньше никогда не испытывала. Из чудесного тумана ко мне подошла маленькая девочка и протянула листок бумаги. Он был сложен пополам. Раскрыв его, я увидела, что там написано лишь одно слово. «Танцуй». Я положила листок в карман. Вернувшись к реальности, я почувствовала себя обновленной и живой. Мне захотелось танцевать, и я не стала терять времени. Я танцевала, пока мыла посуду и готовила ужин. Я танцевала при любой возможности и радовалась этому. Как это было понимать?

Неделю спустя я снова погрузилась в медитативное состояние, в котором девочка дала мне листок. Я опять ее встретила. Она протянула мне другой листок, на котором было написано: «Целуй». Как вы, должно быть, догадались, всю неделю после этого я осыпала свою семью поцелуями. Сначала мне приходилось заставлять себя, ведь я уже давно никого не целовала. Всего через несколько дней мне стало гораздо проще целовать близких. В ответ они тепло улыбались и рассказывали о своей учебе и

работе.

При третьем сеансе медитации я получила слово «Смейся». Смеяться я не могла, и мне казалось, что это самое сложное задание из трех. Но выяснилось, что это не так. Смех нашел свой путь наружу, и я с удовольствием хохотала вместе с близкими и улыбалась всем жителям деревни.

Следующим словом было «Надейся». Ничего себе! Тут уж мне точно нужна была практика, но я сразу взяла быка за рога. Всего через несколько дней я уже мечтала об интересной и веселой жизни. Я стала посещать все мероприятия детей на базе в Вероне и начала приглашать друзей на нашу виллу в Монтеккье.

Когда я увидела девочку в последний раз, она протянула мне листок, на котором было написано: «Радуйся». Хотя я все еще была в депрессии и оплакивала потерю дочери, я обнаружила, что могу позволить себе радоваться снова. К этому времени я уже танцевала, целовала близких, смеялась и радовалась жизни. В тот день, когда я встретила своего пожилого соседа-итальянца, он явно неспроста сказал мне: «Пусть все у вас будет хорошо». Он понимал, что позитивные слова могут изменить жизнь. Они были прекрасными и ценными дарами.

Теперь, пятнадцать лет спустя, я счастливая и плодовитая писательница, которая знает силу позитивных слов. Я называю их «словесными дарами».

Наша семья сумела пережить трагедии, которые посылала судьба. Мои дети уже завели собственные семьи и живут чудесной жизнью. Когда моей старшей внучке было пять, у нее обнаружили лейкемию, но теперь болезнь вошла в стадию ремиссии. Во время наших испытаний мы не раз обращались к словесным дарам. Они никогда нас не подводили. Почему? Потому что мы знаем им цену и понимаем, что они влияют не только на нашу жизнь, но и на жизнь окружающих.

Джанет Бреннан

Выбор

Рай повсюду – выбор за вами.

Автор неизвестен

Мои ежедневные молитвы часто сводились к плачу и страхам.

Легкие болели. Я с трудом дышала. Я так горько плакала, что даже не заметила, как на поляну вышла женщина с маленькой собачонкой. Прекратив всхлипывать, я пробормотала что-то насчет прекрасной возможности прийти сюда на поляну и в одиночестве подумать о жизни, и ушла, прежде чем женщина заметила мою боль.

Источник боли стоял в сотне ярдов в стороне, среди других домов на колесах. Этот фургон должен был стать моим неизменным компаньоном во всех веселых приключениях. В трейлерном парке стояли машины людей, которых во Флориде называют «снежными птичками»: все они бежали сюда от холодных северных зим. Была середина декабря. Я оглядела трейлеры, вытянувшиеся длинной вереницей под солнцем Флориды. Многие из охотников за теплом украсили свои фургоны рождественскими гирляндами и статуэтками и нарядили елки ракушками и музыкой ветра.

Я взглянула на 30-сантиметровую елку, которую поставила у переднего окна нашего дома на колесах, и снова разразилась слезами. Все должно было быть иначе. Вздохнув, я решила еще раз пройтись по парку. Муж держался молодцом, и я не хотела, чтобы он видел меня такой – заплаканной и сломленной. И я пошла дальше. Я знала здесь каждый сантиметр. Несколько недель я бродила по тропинкам между ровными рядами мобильных домов. Я помнила, в каком из них стоит клетка с двумя попугаями, которые не замолкали весь день напролет. В третьем ряду жила кошка, которая любила валяться на солнце посреди узкой дороги, ведущей через парк. У въезда стояла контора, где всегда собиралась группа приятелей, которые хохотали, курили и болтали ни о чем. У них давно сложился определенный режим – они никуда не спешили.

Они сами выбрали такую жизнь. Они заранее все решили, упаковали вещи и приехали в этот маленький трейлерный парк. Мне этого было не понять. Я предпочитала причислять себя к однодневкам, которые приезжали на машине, забитой вещами, ставили палатку, принимали душ, стирали одежду, а на следующий день уезжали дальше. Частенько я сидела и сочиняла истории, гадая, куда они едут и что привело их сюда. Я была уверена, что это цыгане или бездомные. Честно говоря, мне было их жаль, и от этого я чувствовала себя немного лучше.

Мы с мужем не планировали стать «снежными птичками» и вообще не собирались во Флориду. Всего пару месяцев назад мы жили в просторном доме в пригороде Шарлотта в Северной Каролине. Жизнь была хороша. Я часто ездила в командировки, сидела в аэропортах и переписывалась с друзьями, ожидая своего рейса. Муж работал на полную ставку в сфере, где был настоящим профессионалом. В выходные мы ездили по восточной

части штата и искали новый дом. Мы мечтали купить большой участок, осесть на нем, разбить сад и, возможно, вырастить пони, на котором летом сможет кататься наша внучка.

Тем утром, проходя мимо конторы, я увидела афишу ежегодного рождественского ужина. Похожий на Санта-Клауса мужчина спросил меня, приду ли я на мероприятие. Я пробормотала, что не знаю точно, какие у нас планы. Мне казалось, что Рождество не сулит нам ничего хорошего. Пособие по безработице моего мужа еще не пришло. Купоны на еду почти закончились, а одолженные у дочери деньги давно были истрачены.

Я подошла к администратору и спросила, нет ли для нас почты. Каждый день я лелеяла надежду, что придут хоть какие-нибудь деньги.

Интересно, кто-нибудь почувствовал мою боль и разочарование, когда я вышла из конторы? Повернув обратно к своему фургону в дальней части парка, я поняла, что придется пройти еще один круг. В голове вертелось множество вопросов. Как мы оказались в такой печальной ситуации? Как случилось, что нас обоих уволили в одну неделю? И почему все остальные так счастливы жить в тесных железных коробках, которые называют машинами для отдыха? Мне казалось, что я каждый вечер засыпаю в тюремной камере. Это был дом на колесах, но ехать нам было некуда. Короткая поездка за город превратилась в суровое ежедневное напоминание о множестве потерь.

Мой кризис веры на самом деле был не кризисом, а моим решением.

Последний месяц я молилась больше обычного. Не имея других дел, мы с мужем целыми днями читали Библию, молились и говорили о божьих обещаниях. Мой муж не колебался в своей вере, но мои ежедневные молитвы часто сводились к плачу и страхам. Я называла это кризисом веры.

Шаг за шагом я дошла до своего фургона. Открыв дверь, я услышала музыку. На плите шкворчала яичница. На елке мигали фонарики. Коты беззаботно растянулись на кровати. Муж обернулся, посмотрел на меня и улыбнулся:

– Привет! Как прогулка?

Я на мгновение задумалась. Многие бы не пожалели сил и средств, чтобы оказаться сейчас на моем месте – во Флориде, в уютном доме на колесах. Мой муж не жаловался на здоровье и был искренне рад меня видеть. Я перестала плакать и поняла, что каждый день перед нами встает важный выбор. Часто нам не приходится выбирать, что с нами случится, но мы можем выбрать, как на это реагировать. Мой кризис веры на самом

деле был не кризисом, а моим решением. В тот момент я поняла, что Бог услышал мои молитвы и напомнил мне, что Его воля проявляется в мелочах. Я улыбнулась мужу:

– Отлично. На улице просто прекрасно. В клубе на Рождество устроят ужин. Хочешь пойти?

Синди Гор

Когда подводит здоровье, делай маникюр

Ваше отношение к миру подобно коробке цветных карандашей, которыми вы раскрашиваете все вокруг. Если закрасить все серым, не останется места для ярких цветов. Добавьте яркие краски посредством юмора – и картина преобразится.

Аллен Кляйн

Мне оставалось только верить, что все пройдет хорошо.

Все как один твердили мне, что я слишком молода для дивертикулеза. Мне не было еще и сорока, но болезнь себя уже проявила, причем в серьезной форме – мне была показана операция.

Я почти никогда в жизни не болела, так что меня пугала одна мысль о необходимости лечь в больницу, несколько часов провести на операционном столе и несколько дней потратить на восстановление. Я хотела знать, что мне предстоит. Я предпочитала контролировать ситуацию. Но контролировать болезнь или лечение, без которого мне было не вернуть здоровье, я никак не могла. Мне оставалось только верить, что все пройдет хорошо. Другой вариант развития событий был и вовсе немыслим.

За несколько дней до операции я зашла в ванную, чтобы собрать все необходимое для больницы. Понимая, что о душе на некоторое время придется забыть, я взяла резинки и заколки, чтобы волосы не лезли в лицо. Копаясь в ящике в поиске заколок, я заметила пузырек ярко-розового лака для ногтей.

Его цвет напомнил мне плетистые розы, которые когда-то росли у мамы во дворе. Я понимала, что после операции мне несколько дней предстоит провести в постели, ожидая заживления швов, и догадывалась,

что еще не скоро смогу снова покрасить ногти на ногах.

Отложив сборы, я решила сделать себе первоклассный педикюр. Раз уж мне несколько дней предстояло смотреть на собственные ноги, я хотела, чтобы они выглядели как можно лучше. Если уж у меня внутри картина была не из приятных, пусть хотя бы ногти будут красивыми. Я постаралась на славу и, закончив, довольно осмотрела результаты своего труда – получилось просто чудесно.

Утром перед операцией я лежала на каталке в коридоре возле операционной, и рядом стоял мой встревоженный и перепуганный отец. Осторожно, чтобы не сорвать иглу для капельницы, которую уже ввели мне в руку, я откинула простыню с ног и сказала:

– Пап, смотри, я ногти покрасила.

– Никогда не замечал, что у тебя такие красивые ногти, – удивленно ответил он и принялся показывать их всем, кто приходил меня проводить.

Медсестры, хирурги, анестезиологи – и даже один санитар – любовались моими розовыми ногтями, пока папа пытался забыть о страхе, думая о моих ногах, а не об операции.

План сработал. Мы смеялись и не думали о том, что мне предстоит. Когда меня наконец забрали в операционную, папа уже не казался ни встревоженным, ни перепуганным – он улыбался. Последним, что я запомнила перед анестезией, стали слова хирурга, которая похвалила мой педикюр и спросила, сделаю ли я ей такой же, когда мне станет лучше.

Операция прошла успешно, хотя и затянулась. Вскоре я уже очнулась от анестезии в послеоперационной палате. Мысли у меня еще путались, но я услышала, как сестра, раскрыв мне ноги, сказала:

Ногти сыграли свою роль. Я справилась.

– Не буду закрывать такие красивые ногти!

Я улыбнулась. Ногти сыграли свою роль. Я справилась.

Все долгие дни, что я лежала в послеоперационной палате, мои розовые ногти радовали больничный персонал и всех моих посетителей. Эта приятная мелочь добавила позитива в печальную ситуацию.

Если мне придется еще раз лечь в больницу, я точно прихватю с собой пузырек ярко-розового лака для ногтей... А может, в следующий раз возьму красный.

Шон Мари Манн

Сорняки

Для ребенка чудес на свете не семь, а семь миллионов.

Уолт Штрайтифф

Мы с моей четырехлетней дочуркой Кристиной опять опаздывали. Я быстро ехала на нашем синем мини-вэне по улицам города, но мы стояли почти на каждом светофоре и не успели добраться до последнего перекрестка раньше автобусов, выезжавших со школьной парковки. Поэтому мы застряли надолго.

На зеленой лужайке рядом с нами росло целое море одуванчиков – не желтых, а белых, пушистых.

– Кристина, смотри какой несчастный двор! Сколько сорняков...

– А сколько желаний, мамочка! – ответила она.

Кэти Лесснер-Шафер

Волшебство

Счастье – в нашем отношении. Мы либо страдаем от жалости к себе, либо радуемся жизни. Сил при этом тратится одинаково.

Франческа Райглер

Я устала от постоянных трагедий и решила больше не настраиваться на худшее. Несколько недель назад, нарезая груши для десерта, я услышала жужжание бензопилы своего мужа Боба.

«Видимо, пилит дерево, – сказала я себе. – С ним все в порядке».

И продолжила резать.

«Все хорошо, хорошо, хорошо, хорошо». Я услышала, как упало дерево. «Проверять не буду». В этот момент я порезала большой палец, и кровавый эпизод позволил вернуться моему «обычному» настроению, сопровождаемому всеми сиренами богини Невротики.

«Ветка воткнулась ему в сердце», – сообщили мне сирены.

«Нет. С ним все хорошо», – ответила я.

«Он разворошил улей пчел-убийц, и теперь они впились ему прямо в глаза».

«Нет», – сказала я и продолжила резать груши.

«Он УМЕР!»

Так. Это была последняя капля. Я выглянула на улицу, но не увидела Боба. Потому что он лежал на земле... под поваленным деревом... со сломанной ногой.

Я подбежала к нему и обхватила его голову руками. Он открыл полные слез глаза, посмотрел на меня и сквозь жуткую боль прошептал:

– Только не пиши об этом.

Я пообещала, что писать не буду. Когда человек в шоке, он потом все забывает, так что обещать можно что угодно.

Теперь Боб в гипсе и многого не может. Но это ничего, ведь я и так не позволяю ему поднимать ужасные тяжести вроде столовых ложек. Вчера он кое-что сказал мне, и я начинаю подозревать, что действую ему на нервы.

– Ты действуешь мне на нервы, – сказал он и поковылял на кухню, где взял открывашку для банки с кофе.

– Я сама, – перехватила ее я.

Он забрал у меня инструмент.

– Я и так ни на что не годен, а ты делаешь только хуже.

Я снова выхватила открывашку у него из рук.

– Боб, не стоит держать свои чувства в себе, – сказала я и открыла банку. – Дай выход всем подавленным эмоциям – и боль пойдет на убыль.

– Да, у меня как раз побаливает одна заноза... в заднице.

Из-за его перелома мы не можем путешествовать и гулять по окрестностям. На прошлой неделе мы поехали в кафе-мороженое и вместе съели огромную порцию, не выходя из машины.

Смеясь, мы смаковали запретную амброзию. Позже я написала своей приятельнице Деб, что из-за увечья Боба мы целый день ничего не делали – только съели мороженое. Она ответила: «Надеюсь, мороженое было волшебным».

Я зачитала Бобу ее письмо. Он сидел на диване и пытался почесать ногу под гипсом, но у него ничего не получалось. Ему нелегко было просить меня об одолжении, но выбора не оставалось – он не мог даже принести себе носовой платок или поиграть с собакой и ее любимым плюшевым ежом. И Бобу эта ситуация уже изрядно надоела.

Сев рядом, я принялась массировать ему ногу.

– Прогулка по лесу была бы гораздо волшебнее мороженого, – сказал он.

Что это, если не волшебство?

Но тут я применила свою излюбленную технику и посмотрела на эту сцену сверху. Я увидела двух ворчунов, которые заперлись в доме и упустили чудесный осенний денек. А потом ее место заняла другая картина: я увидела момент нежности, в который я чесала Бобу ногу, пока мы сидели дома. Я увидела яркие цвета за окном и человека, который скоро поправится под моим присмотром. И я поняла, как мы были счастливы в этот день, полный чудесных мечтаний, когда радостно уплетали мороженое в машине.

Что это, если не волшебство?

Сарали Перел

Позитивный шаг

Первый шаг ведет ко второму.

Французская пословица

– Я не хочу, чтобы она ехала с нами, – заговорщицки шепнула я брату.

В свои четырнадцать он был на три года меня старше, и мне, одиннадцатилетней, казалось, что он гораздо отважнее. Я не только брала с него пример, но и знала, что он всегда заступится за меня и передаст мои слова, когда мне самой сказать их было слишком страшно. Так он и сделал.

– Пап, – крикнул он отцу на другой конец нашей крошечной квартиры, – мы хотим поехать втроем.

Папиной подружке в моих планах места не было.

Было четвертое июля, и мы собирались в центр смотреть фейерверк. В мои планы входили мы с братом, папа, одеяло для пикника, сумка-холодильник с газировкой и красивые фейерверки в ночном небе. Папиной подружке в них места не было.

Отец рассердился. И обиделся. Он несколько месяцев встречался с Мэри и хотел, чтобы мы ее приняли. Мы видели в ней соперницу. Отец проводил с ней не так уж много времени, но мы не хотели отпускать его ни на минуту. Я не только не хотела делиться своим отцом, но и переживала за маму. Мне казалось, что, если я позволю себе полюбить Мэри, я обижу маму. Папа и так решил, что она нравится ему больше мамы. Что, если мама подумает, что она и нам больше нравится?

Через несколько лет папа женился на Мэри, но мне понадобилось

гораздо больше времени, чтобы хотя бы дать ей шанс. Она всегда была добра к нам с братом. Но во мне говорило ложное чувство преданности маме.

Двадцать лет назад, когда я разводилась с мужем, наши сыновья девяти и семи лет однажды вернулись от отца в слезах. Они признались, что папа усадил их за стол и объяснил, что у него появилась девушка. Он сказал, что Патти иногда будет проводить с ними время. Я поняла, что мальчишкам она понравилась. Если они вдруг решат ее не любить, то только из верности мне. Я не хотела, чтобы дети повторяли мои ошибки.

Видите ли, Мэри стала мне второй матерью. Она ничем не ущемляла прав моей мамы, которая замечательна по-своему, но я знала, что всегда могу на нее положиться. Официально я для Мэри падчерица. Но у нее нет ко мне ни грамма ненависти – она смотрит на меня и видит человека, которого любит и ради которого готова на все. Она была рядом и в горе, и в радости. И она любит моих детей, как и их биологические бабушка с дедушкой.

Поэтому, когда тем вечером мальчишки рассказали мне о Патти, я вспомнила все годы, что потратила впустую, намеренно сердясь на Мэри. Наконец-то я увидела хоть какую-то пользу от нашей тяжелой ситуации.

– Ребята, послушайте, – сказала я сыновьям. – Я знаю, через что вы проходите.

Они оба закатили глаза.

– Правда. – Я подложила под себя ногу и наклонилась вперед. – Когда мои родители развелись, у папы появилась девушка.

– У дедушки была подружка? – спросил семилетний Джек.

Теперь они были все внимание.

– Ага. И мне она совсем не нравилась. Я боялась, что она попытается стать мне новой мамой. А у меня уже была мама, которую я очень любила. Я была напугана. И думала, что мама расстроится, если мне понравится папина девушка. Она ведь и так горевала.

Мальчишки закивали, узнавая все чувства, которые бушевали во мне в одиннадцать лет.

– Жаль, мама не сказала мне, что нет ничего страшного в том, чтобы любить папину девушку. Она оказалась очень хорошим человеком, а я долго злилась на нее, потому что никто не сказал мне, что этого делать не стоит.

В комнате повисла тишина. Мальчишки посмотрели друг на друга, затем на меня.

– Ребят, вы догадались, кто эта девушка?

Мальчишки покачали головой.

– Ваша бабушка Мэри.

Девятилетний Коннор взглянул на меня огромными, округлившимися глазами.

– Бабушка Мэри? – воскликнул Джек. – Вот это да!

– Ага. Вы хоть на минуту можете представить свою жизнь без бабушки Мэри?

Ничего не происходит без причины.

– Нет, – хором ответили они.

– Вот поэтому, – сказала я и взяла их за руки, – нет ничего страшного в том, чтобы любить Патти. Вы меня не обидите. И я не расстроюсь, если вам будет хорошо вместе с ней и отцом. Она неплохой человек. Главное, чтобы она была добра к вам двоим и вашей маленькой сестренке. Понимаете?

Мальчишки облапили меня. В детстве я сама прошла через боль и тоску развода родителей и представить себе не могла, что настанет день, когда я оценю этот опыт. Но прошли годы, и он стал чудесным подарком, который я смогла передать своим детям. Ничего не происходит без причины, и теперь я наконец поняла, что мой детский опыт дал мне навыки, которые пригодились, чтобы помочь собственным детям, когда они нуждались в этом больше всего.

Бет Вуд

Замечая хорошее

*Если без вопросов принимать все добро,
появляющееся на нашем пути, у нас его будет
немерено.*

Ральф Уолдо Эмерсон

Сколько бы телепрограмм, видеороликов и фотографий я ни посмотрела, ни одно место не казалось мне реальным, пока я туда не попадала. Так же было и с Турцией. Я всегда представляла ее страной третьего мира, по которой бродят верблюды.

Вряд ли я могла заблуждаться сильнее! Это интересная страна, где живут на удивление находчивые люди. Когда летом 2009 года мы

прилетели в Стамбул, я отправилась на поиски шаттла, который отвез бы нас из аэропорта в отель. Отыскав автобусную остановку, я обернулась и увидела, что Байрон уже говорит с турецким двойником Антонио Бандераса. Молодой турок был одет в белую футболку и черные брюки, а у него на бейдже значилось, что он работает в сфере туризма. Байрон махнул мне рукой, чтобы я вернулась в терминал, но я уже вышла на улицу и стояла по другую сторону охраняемых дверей, сквозь которые нельзя было войти обратно. Чтобы вернуться в терминал, мне нужно было сделать огромный крюк, так что я позвала Байрона к себе. Он не стал спорить. Муж подхватил наш багаж и в сопровождении нового знакомого вышел из здания.

– Этот парень довезет нас на шаттле в отель, – довольно объявил Байрон.

– Но автобус уже подъехал, – возразила я.

– Нет. Нет. Автобус вам не нужен! – отмахнулся турок, и я заметила, что вокруг шаттла собрались протестующие с транспарантами. – Идите за мной, – с сильным акцентом сказал турок и повел нас по лестнице и темным коридорам на пустынную парковку.

– Шаттл придет прямо сюда? – спросила я, не скрывая скепсиса.

– Да, мадам. Прямо сюда.

– То есть мы поедem на такси? – с опаской поинтересовалась я.

– Нет. Нет. С моим другом.

Больше я ничего не успела сказать, потому что рядом остановился малогабаритный автомобиль, из которого вышел другой симпатичный турок в отглаженной белой рубашке и черных брюках. Он открыл багажник и сразу же начал укладывать туда наши чемоданы.

В голове крутились жуткие мысли: мы оказались в заложниках.

– Садитесь, – сказал наш спутник.

Мы залезли на заднее сиденье. Наш компаньон сел спереди, рядом с водителем. Они не очень бегло говорили по-английски, но я не знала точно, насколько хорошо они нас понимают, и потому не могла высказать свои опасения мужу. В голове крутились жуткие мысли: мы оказались в заложниках в машине, управляемой двумя иностранцами, в стране, где мы ровным счетом никого не знаем и на языке которой не говорим.

Я смотрела на мужа, который явно был всем доволен. Толкнув его локтем в бок, я одними губами спросила:

– Это безопасно?

Он кивнул. И принялся болтать с нашими спутниками. Они показали на

рыбаков, стоящих на мосту. Байрон поинтересовался, какую рыбу они ловят, пока я считала повороты и отчаянно пыталась припомнить хоть какие-то азы кикбоксинга. Затем я снова ткнула мужа в бок и шепнула:

– Нас похитили?

Наклонившись ко мне, он тихо ответил:

– Это приличные люди – молодые предприниматели.

Чтобы мир стал лучше, нам нужно больше доверять друг другу.

Я закатила глаза.

Потерпев поражение, я откинулась на спинку сиденья и смирилась с судьбой, попутно пытаясь представить себя в парандже. Турки спросили, хотим ли мы проехать мимо Голубой мечети.

– Конечно! – воскликнул мой защитник, который, казалось, наслаждался нашим приключением, пока я потихоньку обдумывала план побега.

Машина остановилась у узкой улицы. Я в ужасе посмотрела на мужа.

– Хотите зайти в мечеть? – спросил наш самозванный гид.

Муж повернулся ко мне:

– Хочешь?

– Нет! Просто доведите нас до отеля!

Водитель снова завел машину и спросил, не возражаем ли мы, если он сначала довезет нас до дома своего приятеля. Предполагалось, что остаток пути мы проедем с этим приятелем на его машине. Прищурившись, я взглянула на мужа.

– Вы согласны? – спросил водитель.

– Конечно, – ответил муж, тем самым обрекая нас на судьбу наживки на дне Босфора.

Пока мы стояли в пробке, я заметила, что некоторым женщинам в черных паранджах, должно быть, очень жарко летом.

– Фанатики! – раздраженно воскликнул наш друг, сидящий на пассажирском сиденье.

Я немного расслабилась.

Они провезли нас вдоль реки и показали, где на следующий день будет стоять наш круизный лайнер. В какой-то момент водитель, видимо, передумал. Он довез нас прямо до дверей отеля и дал свою визитку, наказав обращаться к нему, если завтра нам понадобятся его услуги. Я прикусила губу. Муж заплатил им столько, сколько и договаривались, и дал каждому разумные чаевые. Они обрадовались и рассыпались в благодарностях.

– Я бы в жизни не села в машину с незнакомцами, – сказала я после их отъезда.

– Это профессионалы. Я видел их бейджи. Хорошие ребята просто пытаются подзаработать, – ответил муж.

Я путешествовала в десять раз больше мужа и должна была свободнее чувствовать себя в чужой стране, однако именно он понял, что эти турки просто пытаются подзаработать в конце рабочего дня, подбрасывая туристов до гостиниц и проявляя гостеприимство по пути. Муж не проявил к ним недоверия и не насторожился. Он с радостью принял протянутую руку помощи.

За то время, что мы провели в Стамбуле, Кушадасы и Бодруме, я узнала, что турки невероятно гостеприимны. Они наливают кофе по-турецки и узо за счет заведения. Они проводят тебе экскурсию по Голубой мечети в надежде, что после нее ты заглянешь к ним в магазин ковров. Они торгуются и не жалеют лишнего расшитого полотенца в подарок к другой покупке. Они встречают любого с распростертыми объятиями. Они всегда вежливы. Мужчины не глазеют на женщин и не отпускают непристойных комментариев. Они не упускают своей выгоды, но при этом знают, когда остановиться.

Мыслите позитивно – пусть сомневаются другие.

Полагаю, я долго относилась к туркам с недоверием, потому что в давние времена они покорили древнегреческую цивилизацию. Еще со школьной скамьи я восхищалась славой Древней Греции. Однако, увидев современный Стамбул с его чистыми улицами, добродушными жителями и восхитительными виллами и парками, я пересмотрела свои взгляды. Я была приятно удивлена. Мне жаль, что в молодости я не узнала о Турции больше. Но век живи – век учись. Сегодня, когда в нашем распоряжении столько медиаресурсов, мне уже не найти оправданий в пробелах в собственном образовании. Пожалуй, я этим же вечером посмотрю «Галлиполи».

Чтобы мир стал лучше, нам нужно больше доверять друг другу, видеть в каждом человеке личность и при любой возможности путешествовать, забыв о предрассудках. Турецкие предприниматели кое-чему меня научили. Как и мой муж! Мыслите позитивно – пусть сомневаются другие.

Эрика Хоффман

Шаги к выживанию

Смелость – это страх, прошептавший свои молитвы.

Дороти Бернард

Четыреста килограммов обезумевшей конины сбросили меня в мутную воду, поднялись по крутому берегу и ускакали прочь по проселочной дороге. Копыта коня сверкнули прямо возле моей головы. Поднявшись на ноги, промокшая до нитки, я снова задумалась: «И как я здесь оказалась?»

Я гадала, не ошибся ли Бог, направив меня в эту сторону.

«Здесь» – то есть на берегу полноводной реки в джунглях южной Мексики. Я никогда не любила походы и теперь гадала, как меня занесло в этот лагерь, где уже два месяца я училась основам выживания – и собиралась учиться еще три.

Прежде чем покинуть тихую гавань поросшего плющом университетского общежития в Нью-Йорке, я прикинула, какие навыки мне понадобятся, чтобы пережить грядущие месяцы. Я в жизни не работала руками и умела разве что лампочку сменить, а теперь мне предстояло построить собственный дом из веток и лиан, собранных в тропическом лесу. Я вечно наматывала круги в хлорированном бассейне, а теперь собиралась сплавать по бурным рекам в тяжеленном деревянном каноэ. Я изучала в школе испанскую литературу, а теперь готовилась одолеть язык аборигенов, в котором было столько странных звуков, что казалось, будто при разговоре кто-то трясет стеклянную банку, полную камней. Но все эти навыки мне были жизненно необходимы, если я хотела связать свою жизнь с языковыми исследованиями в отдаленных деревушках в стороне от Панамериканского шоссе.

Волнуясь, я гадала, не ошибся ли Бог, направив меня в эту сторону. Я представляла, как Он улыбается, пока я сомневаюсь в Его безграничной мудрости. Мои страхи были описаны в одном из псалмов: «Укажи мне путь, по которому мне идти... к Тебе прибегаю». Учитывая мои планы, вероятно, его стоило немного изменить: «Укажи мне путь, по которому мне идти в поход».

Внутренний голос подсказывал мне двигаться маленькими шагами.

Первые недели тренинга не придали мне уверенности в собственных силах. В столярной мастерской большинство членов нашей команды делали трехногие стулья. И я бы тоже сделала, если бы не укорачивала

ножки, чтобы они стали ровными. В результате у меня получилась скорее скамеечка для обуви, чем нормальный стул. Работы по металлу мне удавались не лучше. Лишний припой тек по трубе быстрее, чем воск по свече, стоящей возле моего костра. На кухне я тоже потерпела поражение, когда готовила овсянку на завтрак и вместо чайной ложки соли бухнула туда столовую. Такую гадость не стали есть даже мулы.

Постепенно я выработала метод борьбы со страхом неизвестного. Внутренний голос подсказывал мне двигаться маленькими шагами. Вместо того чтобы дрожать от ужаса при мысли о 25-мильной прогулке, которая ждала нас впереди, я сосредоточилась на неотложной задаче. Вместо того чтобы переживать о трехдневном походе, назначенном на второй этап тренинга, я стала учиться делать уколы на занятиях по оказанию первой помощи. Я позволила всем тревогам о грядущем сплаве на каноэ уйти вместе с мыльной водой, пока мыла голову в тазу.

За несколько недель я сумела построить собственную хижину и туалет. Я научилась защищаться от ядовитых пауков, змей и бродячих муравьев. Когда костер разгорелся слишком сильно и пламя чуть не перекинулось на соломенную крышу у меня над головой, я схватила мокрое полотенце и потушила огонь. Я ходила в походы, я плавала, я выжила.

В конце обучения каждого из учеников вызвали на личную оценку.

– Входи, Эмили, – сказал директор, просматривая бумаги, которые лежали у него на коленях. Сделав несколько очень вежливых вводных замечаний, он подошел к сути дела: – Мы заметили, что у тебя недостает базовых навыков выживания.

Усмехнувшись, я ответила:

– Знаете, я могла бы вам это в первый день сообщить – только время бы сэкономили.

Если верить в Бога и упорно двигаться вперед, цели становятся достижимы.

Директор улыбнулся и продолжил. Он спросил, где я собираюсь проводить полевую работу. Я назвала довольно труднодоступный регион, где все же было несколько шоссе и даже принимали небольшие самолеты. Директор одобрительно кивнул.

Персонал лагеря был прав. С одной стороны, мне явно было далеко до плотника или сварщика, но с другой – меня никто не спросил, чему я научилась на тренинге. Да, за пять месяцев в джунглях я узнала, как заменять знакомые продукты вроде яблок и картошки местными растениями вроде юкки, но гораздо важнее было то, что я открыла в себе. Я

обнаружила, что, если верить в Бога и упорно двигаться вперед, цели становятся достижимы. Нужно просто идти небольшими шажками и не спешить, даже если приходится карабкаться по глинистому берегу реки, после того как тебя сбросила лошадь.

Эмили Парк-Чейз

Двигаясь вперед

Цинизм и разочарование крушат нас не хуже бомб.

Кеннет Кларк

Наш старый район напоминал городок из телесериала. Соседи болтали через заборы. Новичков встречали шоколадными брауни и кексами. Завести друзей было проще простого.

Наш новый район оказался совсем другим. Здесь словно все давно пустили корни – глубокие, как Миссисипи, на берегу которой стоял этот крошечный городок. Вписаться в это общество было сложно.

Мы переехали, чтобы мужу было ближе ездить на работу. Всего за тридцать миль.

Я мечтала стереть их с лица земли.

Прожив в этом месте полгода, я готова была собрать манатки и вернуться домой. Мне было очень одиноко. Трое моих сыновей грустили без друзей. Муж Лонни хорошо зарабатывал, но отсутствовал целыми днями.

– Мне здесь так одиноко, – однажды вечером сказала я Лонни. – Я редко вижу со старыми друзьями, а новых завести не получается.

Мы сидели на крыльце нашего дома. Трое сыновей пинали мяч во дворе.

Лонни умеет слушать, и при этом у него найдется решение любой проблемы.

– А ты пыталась с кем-нибудь познакомиться? – спросил он.

– Я раз в неделю хожу в библиотеку. Завожу разговоры в парке. Я даже выследила одну даму на гаражной распродаже. У нее два сына, и мне показалось, что мы подружимся. Но ее больше интересовала старая ваза, которую она как раз нашла, чем пустая болтовня с незнакомкой.

– Кажется, ты все делаешь правильно, – кивнул Лонни. – Продолжай в

том же духе.

И я последовала его совету. Я старалась быть как можно дружелюбнее. Не то чтобы люди не проявляли ко мне доброты – просто казалось, что их жизнь давно устроена.

Прошло еще несколько месяцев, и наступила зима. Встречаться с людьми стало еще сложнее. Признаю, у нас было несколько препятствий: мальчиков мы учили дома, а в церковь по-прежнему ездили в свой старый район. Но раньше я всегда легко заводила друзей, поэтому с каждым днем мне становилось все обиднее. Кому нужен друг? Я устала пытаться вписаться в общество, где нам словно бы не было места.

Серые зимние дни в конце концов сменились свежими весенними красками, но настроение у меня было все таким же мрачным. Я жалела себя. Я по-прежнему ходила в библиотеку и парк, но сама не начинала разговоров. Я никого не приглашала в гости. Мне хотелось вернуться в наш старый район.

Лонни заметил мое отчаяние.

– Шоунель, ты кажешься неприступной, – прошептал он мне как-то на ухо.

Мы с ним сидели в шезлонгах и наблюдали за первым в сезоне матчем Малой бейсбольной лиги, где играл наш сын. Трехлетний Сэмюэль смотрел игру с собственного стульчика с изображением Скуби-Ду.

– Что ты имеешь в виду?

– Язык тела. У тебя скрещены руки. Ты поставила наши шезлонги в пятнадцати метрах от остальных зрителей.

– Какая разница? Здесь у меня друзей не появится.

– Это уж точно, если ты не будешь и пытаться, – заметил Лонни.

Тут Сэмюэль поднял глаза, должно быть услышав наш шепот:

– Пап, мама права. Мы не найдем здесь друзей. Мы просто хотим домой.

Я сидела и смотрела на своего светленького сынишку.

В его словах отражалось мое настроение. И это мрачное отражение мне не нравилось. Тогда-то я и поняла, что нужно что-то менять. Я не хотела, чтобы мальчишки решили, что в тяжелые времена положено страдать.

Улыбаясь, ворчать довольно сложно.

Следующие несколько месяцев я работала над собой. Я улыбалась, даже когда на душе скреблись кошки. Я вступала в разговоры на бейсбольном стадионе. Мы с мальчишками пекли печенье для всех соседей. Я все ждала, когда у меня появится друг, понимая, что буду

ценить его даже больше, чем если бы мы подружились с самого начала. Я перестала говорить о возвращении домой. Мы все записались в библиотеку и стали чаще гулять по парку и велосипедному маршруту вдоль реки. Мне по-прежнему было одиноко, но я уже не так горевала. Теперь я хотя бы не сидела дома и не варилась в собственном соку. К тому же, улыбаясь, ворчать довольно сложно.

Каждый день я двигалась вперед. Делала все возможное. Старалась не смотреть назад.

Однажды мы с Сэмюэлем поднимались по лестнице в игровую комнату библиотеки. Мы записались на мастер-класс, и я готова была продемонстрировать свое хорошее настроение. Когда мы завернули за угол, я постаралась выглядеть как можно более дружелюбно. Не стала скрещивать руки и широко улыбнулась, когда мы переступили порог.

За длинным столом сидела светловолосая женщина, которую я прежде не видела. Рядом с ней был маленький рыжий сынишка. Она улыбнулась мне в ответ. Я заметила глубокие ямочки у нее на щеках и добрые голубые глаза. Ее сын был ровесником Сэмюэля.

Возле них было несколько свободных стульев. Я решила подойти ближе.

– Привет, – сказала мне женщина. – Я Тэмми. Это Чейз. Вам негде есть? Здесь есть место.

Я села рядом с Тэмми. Мальчишки занялись своими делами, а мы с Тэмми завели беседу. Вскоре мастер-класс закончился, но нам еще было что обсудить.

– Почему бы вам не заглянуть к нам в гости? – предложила Тэмми. – Я живу на ферме. Там есть где побегать ребятишкам.

Идите вперед. Сердце последует за вами.

И мы отправились к ней.

С того дня мы навещали ее миллион раз. Мы с Тэмми крепко сдружились, а ферма для моих мальчишек стала, считай, вторым домом.

Оглядываясь назад, я чувствую благодарность по отношению к тем тяжелым, одиноким дням. Я научилась быть сильной. Я узнала, как контролировать свое настроение. Во мне родилась новая чувственность – я всегда высматриваю новичков. И я была права – я очень ценю свою дружбу с Тэмми. Моя семья вписалась в местное общество – теперь нам хочется жить только в этом маленьком городке.

Я рада, что не опустила руки.

Мои сыновья тоже усвоили урок – очень ценный урок о трудных

временах.

– Идите вперед, – говорю я им. – Сердце последует за вами.

А иногда и поведет вас за собой.

Прямо к новому другу.

Шоунель Элайсен

Стакан наполовину полон

*Может, хорош и не каждый день, но в
каждом дне есть что-то хорошее.*

Автор неизвестен

Мой сын Джейкоб упрямо считал, что стакан наполовину пуст.

Мой средний сын, Джейкоб, был умным, сообразительным и симпатичным ребенком. Несмотря на все свои достоинства, он упрямо считал, что стакан наполовину пуст. Каждый раз, возвращаясь домой из школы, Джейк перечислял все плохое, что случилось за день! Как я ни старалась, никак не могла убедить его отказаться от негатива и вместо минусов обращать внимание на плюсы.

На его девятый день рождения мы скопили достаточно денег, чтобы всей семьей на два дня отправиться в Диснейленд. В то время мы с его отцом зарабатывали не так уж много, так что нам эта сумма казалась довольно внушительной. Однако мы решили, что день рождения Джейкоба того стоит. Вдоволь нагулявшись по Диснейленду, мы вернулись в отель и спросили именинника:

– Джейк, тебе сегодня было весело?

И мой сын-пессимист ответил лишь:

– «Пираты Карибского моря» были закрыты!

– Джейкоб Маршал, – процедила я, не в силах сдержать раздражение, – мы целых полтора часа стояли в очереди к дому с привидениями. Мы трижды прокатились на космической горке. Мы два дня гуляли по парку, а ты отвечаешь, что «Пираты Карибского моря» были закрыты? Тебе пора избавляться от этого пессимизма. Теперь-то я точно за тебя возьмусь!

Я приступила к своей миссии с целеустремленностью командующего батальоном. Я перечитала все статьи и книги на эту тему. Если бы тогда был Интернет, я бы несколько недель посвятила поиску верного оружия для борьбы с пессимизмом.

С помощью отличных ресурсов я разработала стратегию. Несколько прочитанных мною книг определяли нашего сына как меланхолика по темпераменту. Такие люди глубоко чувствовали, проявляли художественные способности, обладали аналитическим складом ума и умудрялись видеть худшее в любой ситуации. Все это как нельзя лучше описывало Джейка.

Я приступила к своей миссии с целеустремленностью командующего батальоном.

Я прочитала, что люди-меланхолики испытывают потребность в порядке и сочувствии. Это означало, что каждый день я должна терпеливо выслушивать пессимистичные рассказы сына. Обычно я старалась отговорить Джейка от мрачных мыслей, но это не удовлетворяло его потребность в сочувствии. Нужно было выслушать все его жалобы и спросить: «Что хорошего случилось сегодня?» Затем полагалось ждать, пока он не решится что-нибудь рассказать, как бы много времени ему ни понадобилось. Это помогло бы Джейкобу осознать, что с ним случаются и хорошие вещи, хотя он и видит мир в серых красках.

Настал день, когда я решила попробовать новый подход на практике. Джейк вернулся из школы, как всегда плюхнулся на кровать и принялся перечислять все школьные неурядицы. Я внимательно его слушала, то и дело встречаясь с ним глазами и сочувственно кивая, а затем спросила:

– Джейк, а что хорошего сегодня случилось?

В ответ я услышала то, что и ожидала:

– Ничего.

– Что-то хорошее точно было. Ты ведь целых шесть часов провел в школе, – сказала я и приготовилась ждать.

В тот первый день я ждала целых пятнадцать минут, но готова была ждать хоть всю ночь, если это действительно было необходимо, чтобы сдвинуть его парадигму.

Наконец Джейк признал:

– Мне сегодня поручили очистить ластики.

– Одному?

– Нет, с Бренденом.

– Он ведь твой лучший друг?

– Ага.

– То есть ты вышел из класса и вместе с другом чистил ластики? А знаешь, ты счастливый парень!

– Пожалуй, да, – пожав плечами, кивнул Джейк.

Я поняла, что мой упорный труд приносит плоды.

Это превратилось в ежедневный ритуал. Я сбилась со счета, сколько раз мы его повторяли. Джейкоб постепенно понимал силу позитивного взгляда на мир, но не всегда мог посмотреть на жизнь под другим углом. В такие моменты я подсказывала ему, где искать плюсы, и он снова выбирал позитив. Порой приходилось нелегко, но он упорно шел вперед.

Учебный год подходил к концу, приближался День матери. Папа Джейка повел его в магазин, чтобы купить мне открытку. Рядом с тортом, который они приготовили вместе с сестрами, стояла открытка, которую сын выбрал сам. Улыбаясь от уха до уха, он вручил ее мне. Снаружи было написано: «Пессимист считает стакан наполовину пустым. Оптимист считает стакан наполовину полным».

Внутри я прочитала: «А мама считает стакан еще одной вещью, которую кто-то забыл положить в посудомойку! С Днем матери!»

Мы с Джейком хохотали до слез, и в этот момент я поняла, что мой упорный труд приносит плоды.

Линда Ньютон

Капли вдохновения

Если к вечеру вы чувствуете себя усталым как собака, возможно, это потому, что вы весь день на всех лаяли.

Автор неизвестен

Я приехал на прием в местный медицинский комплекс. Стояла прекрасная погода: мягкое солнце и теплый ветерок словно нарочно дразнили синоптиков, которые в один голос предсказывали серый, облачный, «совсем еще не весенний» день.

Я почувствовал, как что-то щелкнуло меня по затылку.

Переступив порог комплекса, я приготовился увидеть забитую до отказа приемную, но, к моему приятному удивлению, там было почти пусто. Я даже почувствовал себя глупо, когда понял, что, возможно, попаду на прием в назначенное время. Когда это действительно произошло, уверен, я улыбнулся так широко, что все медсестры и администраторы задумались, каким психическим расстройством я страдаю. Меня проводили в смотровую, где провели поверхностный осмотр, без которого, как всем известно, не обходится ни один прием у врача.

Когда пришел врач, наша беседа оказалась весьма информативной и полезной; на все мои жалобы быстро нашлись ответы. Мы договорились о дальнейших мерах. Не успел я оглянуться, как уже шел обратно по коридору, гадая, не побывал ли я в другом измерении.

В итоге я оказался посреди фойе, кое-как одетый, с курткой в одной руке и чековой книжкой, медицинской картой, рецептами и рекомендованным планом питания – в другой.

Оглядевшись, я не нашел ни стола, ни стула, чтобы разложить все по местам, а потому аккуратно опустил все бумаги на пол вместе с остальными вещами.

Надев куртку, я почувствовал, как что-то щелкнуло меня по затылку. Я тотчас обернулся и увидел мальчишку лет восьми или девяти, который сидел рядом с матерью возле аптеки. Он улыбнулся мне беззубой улыбкой и облизнул перепачканные вишневым соком губы. Его мамаша читала свежий номер журнала People и не замечала веселья сына.

Я строго посмотрел на парнишку, решив, что это он ответственен за

маленький инцидент.

Когда я повернулся, чтобы поднять с пола вещи, по затылку снова что-то щелкнуло.

На этот раз мальчишка захихикал даже до того, как я посмотрел на него.

Маленький негодник играл у меня на нервах. Его мамаша вышла из транса и посмотрела на сына. Проследив за его взглядом, она заметила мое неудовольствие и попыталась утихомирить мальчишку, хотя и не поняла, почему он смеется.

Прокручивая в голове свою речь, я готов был подойти и рассказать ей о проделках сына, но тут снова раздался щелчок, и большая капля упала на бумаги, которые я держал в руках.

Я инстинктивно поднял голову. Капля приземлилась мне прямо между глаз.

Мальчишка зашелся от хохота, который эхом разлетелся по фойе и привлек внимание всех присутствующих. Мамаша изо всех сил старалась не рассмеяться и лишь смущенно улыбалась, прикрываясь рукой.

В конце концов улыбнулся и я. Одна из потолочных плиток сдвинулась и обнажила небольшую протечку – оттуда одна за одной и падали капли.

Я виновато кивнул мальчишке, чувствуя, словно сжимаюсь под каплями воды.

Выходя из здания, я гадал, как мог позволить детской шалости испортить такой прекрасный день.

Затем я понял, как это происходит.

Такие уж мы – такое уж у нас общество. Мы беспокоимся по пустякам, из-за чего постоянно пребываем в стрессе и злимся на жизнь. Я поступил так же. На моем простом примере видно, как в нашем обществе повышается враждебность друг к другу: мы проявляем все меньше толерантности к мнениям, взглядам и действиям, которые отличаются от наших собственных. Само собой, такое отношение друг к другу не сулит нам ничего хорошего, но как его изменить?

Этот вопрос обсуждается уже очень давно, и решений так же много, как и мнений. Но начать стоит с того, чтобы сделать шаг назад, глубоко вздохнуть и не бояться посмеяться над собой.

А при необходимости и плеснуть себе холодной водой в лицо.

Джеральд Длубала

Глава 8. Не было бы счастья, да несчастье помогло

*И в пасмурный день за облаками светит
солнце.*

Автор неизвестен

Когда на небе ни облачка

*Каждый день приносит нам что-то новое, и
моя благодарность обновляется ежедневно.
Когда солнце поднимается над горизонтом, мое
благодарное сердце открывается нашему
удивительному миру.*

Терри Гиллеметс

Когда двое людей давно вместе, их мечты сливаются воедино.

Для меня это был настоящий прыжок в неизвестность. Муж всегда мечтал переехать из густонаселенного цивилизованного пригорода, который мы знали как свои пять пальцев, в уединенный деревенский дом, хотя я его стремления не разделяла.

Но когда двое людей давно вместе, их мечты сливаются воедино, прямо как коллекции музыкальных дисков и бабушкины фарфоровые сервизы. Поэтому, когда муж сказал мне, что нашел настоящий рай – выставленный на продажу дом на участке площадью четыре гектара в пятнадцати милях от нашего города, – я поняла, что моя жизнь вот-вот изменится.

– Он идеален, – с придыханием в голосе сказал Джим. – Там достаточно места, чтобы разбить сад, и уже есть луг, открытый навес и куча вечнозеленых деревьев, чтобы скрыть нас от любопытных глаз.

Когда мы вместе отправились осматривать участок, я увидела, что Джим все очень точно описал – даже огромные вечнозеленые деревья. Деревья обрамляли подъездную дорожку и маячили вдалеке, у самого края участка, но некоторые стояли прямо в нескольких шагах от дома, темные и величественные. Они формировали непроницаемую зеленую стену, сквозь которую в окна почти не пробивался свет.

– Из дома нам двора не разглядеть, – заметила я. – Мы даже не увидим,

если к нам машина приедет.

– Не переживай, – ответил Джим. – Если тебя это беспокоит, несколько деревьев можно спилить. Но посмотрим – может, они тебе еще понравятся.

Я поняла, что ему понравилось это место, и через несколько месяцев уже жила в пяти милях к северу от крошечного городка. Но совсем скоро я привыкла к одиночеству. Мне понравилось спокойствие и умиротворение загородной жизни, и я любила засыпать под стрекот сверчков и просыпаться под пение птиц. Выходя на задний двор, я смотрела, как колышутся на ветру луговые травы, и время от времени замечала вдалеке пасущихся оленей и канадских журавлей, которые гнездились на нашем участке. Я радовалась обретению того, чего мне так не хватало, хотя раньше я и сама об этом не догадывалась.

Совсем скоро я привыкла к одиночеству.

Но эти деревья! Я никак не могла привыкнуть к темной стене, которая возвышалась прямо у нас перед домом. Из-за нее мне было неудобно. Я хотела выглядывать из окон и видеть просторную, залитую солнцем лужайку, идущую до самой дороги. Кроме того, я волновалась о нашей безопасности: всякий раз, когда поднимался ветер, я боялась, что ветка разобьет нам окно.

Когда Джим пообещал, что мы сможем просто спилить лишние деревья, он говорил от сердца, но был слишком наивен. Как выяснилось, валить такие высокие деревья очень дорого – для этого нужно специальное оборудование и немало рабочей силы. К тому же необходимые машины были слишком тяжелы, из-за чего компания могла назначить проведение работ лишь на конец зимы, когда земля еще не оттаяла.

Так что мы решили подождать, по возможности откладывая деньги в «Фонд деревьев». Понимая, что средств хватит лишь на избавление от нескольких деревьев, мы снова и снова ходили по участку и смотрели на дом с разных точек. Всех гостей, которые приезжали в наш новый дом, мы спрашивали: «Как думаете, нам стоит свалить каждое второе дерево, или все деревья с одной стороны, или как?..»

Наконец в прохладный день на исходе февраля рабочие приехали к нам на огромных грузовиках. К вечеру они свалили три дерева, тем самым проделав довольно солидную дыру в живой стене и впустив в дом тусклый свет зимнего солнца. Я обрадовалась, что мы приступили к задуманному, но жалела, что пока не можем сделать больше.

Тогда я еще не знала, что нам поможет сама судьба.

Через несколько месяцев душным воскресным днем мы с Джимом

работали в саду, когда вдруг поднялся ветер. На небо набежали зловещие черные тучи. Я схватила несколько поддонов с цветами и едва успела забежать с ними под навес, как на землю упали первые капли дождя.

Стоя на крыльце, я поняла, что это не обычная гроза. Дождь лил как из ведра, и капли летели почти параллельно земле в порывах ветра, который, подобно локомотиву, на всех парах гнал их прямо к нашему дому.

– Поторопись! – крикнула я Джиму, который поднялся наверх, чтобы закрыть окна. Мне с трудом удавалось перекричать рев ветра. – Нужно спуститься в подвал!

Я побежала искать котов, которые явно в ужасе забились в какое-нибудь укромное местечко. Дождь ударил в стену, после чего раздался громкий треск – ломались ветви деревьев. Свет погас – у нас отключилось электричество. Не работал ни один прибор, от холодильника до водяного насоса.

Когда Джим наконец нашел фонарик и спустился ко мне в подвал, рев ветра стих. Ливень сменился моросью. Шторм закончился так же быстро, как и начался.

С колотящимся от страха сердцем мы вышли на улицу, чтобы оценить ущерб. Задний двор был усеян ветками; садовая мебель валялась на блестящей от влаги траве. Все было не так уж плохо.

Дом стал нашей крепостью, где царят спокойствие, умиротворение... и свет.

Мы обошли дом и не смогли поверить своим глазам. Груши, вишни и клены стояли нетронутые, но высоченные ели, которым было как минимум лет тридцать, не пережили стихию. Некоторые из них сломались пополам, как спички. Одна повалилась набок и оперлась на соседнюю, едва не задев крышу дома.

Невероятно, но каким-то чудом ни одна ветка и ни одно дерево не упали на дом. Со слезами облегчения на глазах я взмолилась небесам, благодаря их за то, что дом нашей мечты выстоял в урагане.

Уборка заняла у нас несколько месяцев – пришлось долго орудовать бензопилой и снова вызывать ребят из компании, которая валила нам деревья. Всего погибли шесть деревьев, но наша страховка покрыла почти все расходы.

В итоге мы поняли, как нам повезло. Мы несколько месяцев планировали, от каких деревьев избавиться, и не могли принять решение, но в конце концов вмешалась Мать-Природа – и всего за десять минут ветер справился с задачей, на которую у нас ушел бы не один год.

Благодаря грозовым тучам, за которыми все же светило солнце, дом стал нашей крепостью, где царят спокойствие, умиротворение... и свет.

Кэрол Гранд

Обидные травмы

*Обстоятельства играют на руку людям,
умеющим извлекать лучшее из любой ситуации.*

Арт Линклеттер

Я не продержался и одного дня. Не прошло и суток после прибытия на Мауи, как я оказался в больнице. Мы с дочерью около часа катались на бугибордах напротив наших апартаментов на прекрасном южном берегу острова. Все шло гладко, и нам было весело. Но на южном берегу погода порой меняется мгновенно. Налетает ветер, и поднимаются волны, которые с силой разбиваются о песчаный берег.

Набежала «волна-убийца», но я не успел среагировать. Она опрокинула меня и ударила о землю – в результате я во второй раз за свою бесславную спортивную карьеру получил серьезный вывих плеча. (Впервые это произошло при катании на сноуборде двадцатью двумя годами ранее.) Я сразу понял, в чем дело.

Выбравшись на берег, я поднялся на лужайку возле комплекса апартаментов, где моя жена читала книгу. Держа руку над головой, словно ловя такси, я спокойно (по крайней мере, в сложившихся обстоятельствах) объяснил, что мне нужна медицинская помощь.

– Здесь есть врач? – прямо как в фильмах крикнула жена. – Или медсестра... Кто-нибудь может нам помочь?

Нам повезло, врач был совсем рядом. Даже два. Они были братьями и вместе с семьями приехали сюда на отдых. Один из них оказался хирургом-ортопедом. Вот это удача!

Но не тут-то было. Они попробовали вправить вывих, но в отсутствие обезболивающих любое их действие причиняло мне ужасную боль.

Так, план Б. Жена и дочь посадили меня в наш небольшой арендованный автомобиль и повезли в больницу. Ехать было всего минут двадцать пять, но рука по-прежнему торчала прямо передо мной и чертовски болела, поэтому мне показалось, что дорога заняла часа три, не меньше. К счастью, было утро, а потому ждать осмотра пришлось всего

около получаса. (Хотя из-за боли это время тоже растянулось.)

– Не беспокойтесь, – сказала медсестра, вводя мне запоздалую дозу демерола. – Доктор Смит в этом дока. Он постоянно вправляет вывихи.

– Вчера вот три вправил, – гордо заявил лохматый, похожий на серфера тип в белом халате, который как раз подошел к моей койке. – Сегодня вы у меня первый! Но еще не вечер.

Вот счастье, я у него первый!

Снотворное подействовало, я отключился, и плечо мне вправили. Когда я очнулся, жена и дочь довели меня до машины. До конца отпуска оставалось целых десять дней, а мой великий план целыми днями заниматься водным спортом и нежиться в раю уже разбился о скалы – прямо как мое несчастное тело.

По дороге домой мы заехали в супермаркет, чтобы купить продукты. Мне нужно было пиво – и побольше. Так как я отказался от болеутоляющих, лечиться мне предстояло дедовскими методами. Не слишком горя желанием бродить по магазину, я отпустил жену и дочку, а сам уселся за столик в баре на другой стороне улицы.

Потягивая пиво, я заметил первую жертву – в дальнем конце бара сидела женщина с лангетой на ноге и пила «май-тай».

Я прекрасно понимал ее боль. Взглянув направо, я увидел парня с загипсованной рукой. Допив пиво, я пошел к выходу и увидел еще двоих – в шейном корсете и... с рукой на перевязи!

По дороге к магазину я заметил кучу гипсов, перевязей, лангет, костылей и палок.

И вдруг почувствовал себя лучше. Да, плечо по-прежнему болело. Мне предстояло несколько месяцев реабилитационной терапии. Мои планы на отпуск пришлось полностью пересматривать. Но... я был не один! У меня была компания! Многие здесь копили деньги на отпуск мечты, чтобы покалечиться в самом начале.

Да, активного отпуска мне теперь было не видать, но я все еще мог внести корректировки в свои планы. Ничто не мешало мне отдыхать у бассейна и плавать с трубкой на мелководье возле рифа. На несколько дней мне нужно было заменить привычные пробежки прогулками. Однако на следующее утро, когда я открыл банку с пивом, устроившись в шезлонге под пальмой, откуда открывался потрясающий вид на океан, меня вдруг озарило.

Это было отличное место, чтобы поправить здоровье.

Ли Хаммершмидт

Все к лучшему

*Ангелы приносят судьбу нам на порог – а если
нужно, и куда угодно еще.*

Джесси Лейн Адамс

На втором семестре третьего курса мне пришлось нелегко. Я изучала экономику в Университете Редлендса, и программа предполагала обязательный курс лекций по искусству. Хуже того, единственный курс, который подходил мне по времени, предполагал трехчасовые занятия по средам, а по средам я посещала группу по изучению Библии.

Эта группа заменяла мне всю социальную жизнь. Я получала параллельно две специальности, работала на двух работах в кампусе и каждые выходные ездила домой, чтобы ухаживать за бабушкой. У меня не оставалось времени на друзей, которых мне отчаянно хотелось завести. Я ценила еженедельные встречи группы, и одна мысль о пропуске заставляла меня чувствовать себя неудобно.

К несчастью, выбора у меня не было. Мне нужно было пройти курс по программе – к тому же в следующем семестре могли возникнуть и большие сложности с расписанием. У меня не было уважительной причины не записаться на этот курс. Кроме того, друзья ведь не могли меня совсем забыть за те несколько месяцев, что я не буду появляться на встречах. Я оставалась частью группы и надеялась отправиться на ежегодный семинар в первую неделю летних каникул.

Каждый год группа устраивала семинар на острове Каталина неподалеку от Ньюпорта. Все прекрасно проводили время, становились ближе и укреплялись в своей вере. Я всегда хотела поехать на семинар, но не могла себе позволить. Но в этот год все было иначе. У меня были деньги на поездку. Я собиралась на семинар, чтобы сблизиться с группой в общем стремлении к вере. Я чувствовала, что там мое место.

Это случилось. Друзья забыли обо мне.

Занятия продолжались, и я редко встречалась с друзьями. Время от времени ко мне в общежитие приходили студенты из группы по изучению Библии и рассказывали о текущих делах. Вскоре они перестали ко мне приходить. Я не возражала. У меня было полно других дел.

Примерно за две недели до конца семестра я позвонила одной из руководительниц группы, чтобы расспросить ее о семинаре. Удивленная,

она сказала, что даже не догадывалась, что я хочу поехать. Я с энтузиазмом поведала ей, что мне не терпится отправиться в путь.

– Мне очень жаль, – сказала она. – Регистрация закончилась на прошлой неделе.

Мне было ужасно обидно. Это случилось. Они забыли обо мне. Три года я исправно посещала все встречи группы, но никто даже не позвонил мне, чтобы сообщить о семинаре. Я чувствовала себя никчемной.

Уязвленная, я гадала, как эти христиане могли так просто обо мне забыть. Разве эти люди, старавшиеся жить по всем библейским заповедям, не видели во мне никакой ценности? Может, они вообще не замечали меня? Неужели в моем существовании действительно не было никакого смысла?

Потом я рассердилась. Я злилась на группу за то, что там забыли обо мне. Я злилась на себя за то, что так уязвима к боли. Я злилась на Бога за то, что он позволил этому произойти.

Если Бог следит за нами и все происходит «к лучшему», как можно назвать «лучшим» полное пренебрежение со стороны друзей? Как «лучшим» для меня могло стать изгнание из группы и невозможность поехать на семинар? Почему Богу неуютно было, чтобы я туда отправилась? Неужели я так омерзительна, что даже Бог меня не хочет видеть?

Семестр подошел к концу. Опечаленная, я, стгорая от зависти, смотрела, как мои бывшие друзья собирают вещи и уезжают на семинар. Все еще обиженная на жизнь, я отправилась домой, к бабушке. Весь первый день каникул моя рана ужасно болела.

На второй день каникул бабушка умерла.

Около двух часов ночи я услышала, как она встала с кровати. В этом не было ничего необычного. Она часто вставала по ночам из-за боли в желудке и сидела в гостиной, пока та не проходила.

Я вылезла из теплой постели и пошла за бабушкой. Мы сидели молча. Мои веки постепенно тяжелели. Должно быть, на мгновение я заснула, но тут бабушка начала задыхаться.

Спросонья я открыла глаза и посмотрела на нее. Она сидела в мягком синем кресле. Ее глаза округлились, рот раскрылся. Она содрогалась всем телом, пытаясь втянуть в себя воздух.

– С тобой все в порядке? – как полная идиотка, спросила я.

Бабушке не хватало воздуха, чтобы мне ответить.

– Я вызываю «Скорую», – сказала я, когда она снова содрогнулась.

Когда «Скорая» приехала, бабушка уже умерла. У нее случился

инфаркт.

Хотя ей явно было больно, все случилось очень быстро. Я была рядом и держала ее за руку. Она умерла дома, зная, что я с ней и что она любима.

Если бы я поехала на семинар, она бы умерла в одиночестве. Никто бы даже не узнал о ее кончине, пока я бы не приехала через неделю домой и не обнаружила ее тело. Если бы такое случилось, я бы не смогла себя простить, а потому вдруг обрадовалась, что с семинаром ничего не вышло.

Бог всем руководит, и все случается «к лучшему».

Бог использует всех и вся во имя высшего блага. Даже если кажется, что мы попали в немилость и Он обращает все против нас, на самом деле Он делает это из любви к нам.

Нам с бабушкой повезло, что Он использовал глупую университетскую программу и заставил друзей забыть обо мне, когда настало время регистрироваться на семинар. Когда бабушка умерла, Он снова одарил меня своей милостью и заставил друзей обо мне вспомнить. Неудобства, которые мне причинило краткосрочное предательство друзей, меркли в сравнении с болью, которую нам с бабушкой пришлось бы испытать, если бы она умерла в одиночестве.

Бог всем руководит, и все случается «к лучшему». Просто сложно узреть это «лучшее», пока оно не произойдет.

Мэй Эмеральд Гаффи-Эрнандес

Сочиняя новую историю

Когда в душе растет дерево, певчая птица не заставит себя ждать.

Китайская пословица

– Простите, но у нас нет для вас ничего подходящего, – сказала администратор и вернула мне резюме.

Я ощутила знакомое чувство отчаяния и сосчитала про себя: это был пятый отказ, полученный за неделю.

Безделье было для меня наказанием. Мне нужно было найти себе занятие.

Прошло четыре месяца, как мы переехали в этот городок после перевода мужа, и я чувствовала себя рыбой, выброшенной на берег. После

суеты огромного Мумбая жизнь как будто замерла на месте. Я скучала по работе, коллегам, друзьям. Боже, я скучала даже по толпам людей на улицах города. Я работала в крупной финансовой корпорации, но теперь эта работа казалась мне недостижимой мечтой. В 1990-х в маленьких индийских городах почти не было финансовой активности. Я привыкла работать по двенадцать часов в день, и безделье было для меня наказанием. Мне нужно было найти себе занятие.

Я обратилась в несколько агентств по трудоустройству. Но этого мне показалось мало, поэтому я отправилась в деловой центр и передала свое резюме во все подходящие по профилю компании.

Но все впустую! Либо я казалась «слишком квалифицированной» для конкретной должности, либо работа меня не устраивала. Я билась уже целый месяц, но до сих пор не могла найти ничего подходящего.

Я изучила собственное резюме и попыталась определить, какие еще навыки могу использовать. В университете я специализировалась на маркетинге и финансах. Раз уж с финансами ничего не получалось, может, настало время попробовать себя в маркетинге? Я решила, что специалисты по маркетингу нужны в любом городе. Опыта у меня не было, но попытка не пытка.

Вскоре я вернулась в те же офисы и передала новое резюме, в котором подчеркивались мои навыки в сфере маркетинга, а затем сообщила эти данные и в агентства по трудоустройству.

За этим последовала еще одна серия волнительных интервью и обидных «нет, спасибо». Порой мне просто заявляли, что в компании нет вакансий. Иногда люди бросали беглый взгляд на мое резюме и отказывали кратким: «У вас нет опыта». Другие причины были просто невероятны. «У вас степень магистра, а подчиняться вам придется бакалавру; это не сработает». Или еще удивительнее: «У нас в команде одни мужчины, а вы девушка; вы просто не вольетесь в коллектив». Это было бы смешно, если бы не было так грустно. Хуже того, бывало, я даже не могла миновать администратора. Я молила девушек пустить меня, но руководство постоянно было «занято».

Все это повергало меня в отчаяние. Неужели я действительно ничего не могла поделать? Я чувствовала свою никчемность. Мне всегда не доставало уверенности в себе, но теперь я окончательно потеряла веру в свои силы. Муж занимался новым делом, и я была совсем одинока.

Однажды ко мне зашла соседка. Пока я наливала ей воды, она полистала дневник, который я забыла на столе. На его страницы я часто выливали свою злость после ежедневных поисков работы.

– А вы неплохо пишете, – невзначай заметила она, когда я вырвала дневник у нее из рук, ужасно смущенная тем, что она увидела мои личные записи.

Соседка ушла, но я начала размышлять. После нескольких месяцев отказов комплимент был очень кстати. Хотя в чем-то от меня был толк... Или же она просто проявила вежливость? Отбросив эти мысли, я попыталась заняться домашними делами.

Тем вечером за ужином я рассказала об этом инциденте мужу.

Мне было нечего терять – возможно, именно эта мысль и дала мне сил.

– Я знаю одного человека из местной газеты. Может, свяжешься с ним? Вдруг у них есть для тебя подходящая должность, – предложил он.

Газета? Да ладно. В издательском деле я играла роль читателя, а не писателя. Газеты были для меня темным лесом.

И все же я назначила встречу. У меня не было ничего за душой – ни квалификации, ни опыта, ни рекомендаций. Однако я заставила себя забыть о тревоге и сконцентрировалась на том, что все же могла им предложить. Высшее образование и любовь к книгам неплохо познакомили меня с тонкостями письменной речи. Приходилось отталкиваться от этого.

На следующее утро, прихватив с собой резюме и собрав все остатки уверенности в кулак, я отправилась в редакцию газеты. Мне было нечего терять – возможно, именно эта мысль и дала мне сил. Я сказала старшему по смене, что никогда раньше не работала в издательском бизнесе. Он молча протянул мне номер газеты и сказал:

– Отредактируйте.

Закончив, я вернула ему газету и, затаив дыхание, приготовилась услышать, что не подхожу на должность.

– Неплохо, – сказал он, – но вы понимаете, что начинать придется с основ?

Начинать с основ? Какая разница, мне ведь давали работу! Сдержав радость, я сумела выдать спокойное:

– Да, ничего страшного.

Каждый день таил в себе новые испытания, но я влюбилась в эту работу.

– Тогда спускайтесь в отдел кадров – там с вами обсудят зарплату, – велел он.

Счастливая, я вылетела из кабинета.

Впрочем, это еще не конец истории. Каждый день меня одолевали сомнения. Я совершала ошибки, надо мной смеялись. Но я училась. Я изучила тонкости новостной журналистики, проведения интервью, сканирования фотоснимков. Я узнала о болванках и верстке и нашла способ справляться с рекламой, которая появлялась в последнюю минуту и ломала мне все расчеты. Каждый день таил в себе новые испытания, но я влюбилась в эту работу. Никогда прежде я не испытывала на службе такого удовольствия.

По иронии судьбы через год со мной связалась финансовая корпорация, в которой я работала в Мумбае. Они открывали филиал в нашем городе и хотели, чтобы я его возглавила. И – знаете? – я не упустила своей очереди ответить: «Нет, спасибо».

Тулика Сингх

Сокращенный папа

Мы должны быть готовы отказаться от жизни, которую спланировали, и прожить жизнь, которая нас ждет.

Джозеф Кэмпбелл

Телефон зазвонил ближе к вечеру в пятницу. Я прослушал загадочное сообщение от начальника, который велел мне встретить его в аэропорту в понедельник утром. Хотя он часто посещал мою зону продаж, чтобы осмотреть магазины и встретиться со мной, его командировки никогда не случались так неожиданно. Они планировались за несколько недель, в течение которых составлялся подробный маршрут. На этот раз все было иначе, и я сразу понял, что меня ждет.

Через 48 часов я должен был лишиться работы, которой посвятил девять лет.

Проработав в компании девять лет, я знал, как увольняют сотрудников. По телефону ничего не говорили. Я ездил на служебной машине и пользовался ноутбуком и мобильным телефоном, которые принадлежали компании. Они не хотели всем этим рисковать. Розовый расчетный листок обычно привозил региональный менеджер, всего за пару дней сообщая о своем непредвиденном визите.

Это можно было называть сокращением, увольнением, выводом за штат – как угодно. Главное, что через сорок восемь часов я должен был лишиться работы, которой посвятил девять лет и ради которой пожертвовал очень многим, чтобы попытаться дать лучшее своей жене, а затем и своей семье.

Я съехал на обочину и остановил машину. Я был в ступоре. Мне хотелось рыдать. Мне хотелось кричать. Мне хотелось позвонить начальнику и умолять его оставить меня на должности. Вместо этого я сидел в машине и гадал, как сообщить своей жене Эмбер, которая всего три месяца назад родила нашего первенца, что я потерял работу.

Выходные прошли как в тумане. Я не спал. Не ел. Мне было физически плохо. Мы с Эмбер засиживались за полночь, пытаюсь найти выход. У нас почти не было сбережений, а работу в нашем городе найти было непросто. Я не знал, как мы справимся. Я боялся. Точнее, лучше сказать, я был в ужасе.

Во время одного из наших полуночных разговоров жена дала мне отличный совет. Он не только помог мне пережить самый сложный период жизни, но и превратил худшее, что могло со мной случиться, в великое благо.

«Не вешай нос, гордись достигнутым, уходи с высоко поднятой головой, – сказала она. – Это происходит не просто так – в конце концов ты найдешь причину».

В понедельник я рано встал, надел отглаженную рубашку и галстук, привел в порядок документы и сложил свой бейдж, мобильный телефон, запасной ключ от машины и остальные вещи в большой картонный конверт. Я рано приехал в аэропорт и взял с собой жену и дочку, чтобы они поддержали меня (и подбросили домой, когда у меня заберут машину).

Увидев начальника, который направлялся прямо ко мне, я почувствовал, как сердце сжалось в груди, и встал с кресла. На ватных ногах, уверенный, что вот-вот упаду, я пошел вслед за начальником к столу в углу терминала. Я не запомнил, что он сказал, но, когда услышал приговор, протянул всю служебную собственность, встал, пожал ему руку и поблагодарил за возможность работать в компании.

Когда я завернул за угол и пошел прочь, у меня на глаза навернулись слезы. Я вдруг осознал всю тяжесть ситуации. Впервые с тринадцати лет я оказался безработным.

Следующая неделя прошла как в тумане. Моя жена была учительницей и отдыхала все лето. Она возилась с Зоуи, а я ходил на дневные сеансы в кино, не зная, чем заняться, пока другие работают. Я отчаянно старался

раствориться в сюжете, надеясь, что это притупит ту боль, которая пожирала меня, когда я пытался осознать случившееся.

Я и не догадывался, что эта ужасная потеря станет для меня невероятным счастьем.

Всю свою жизнь я считал себя не самым умным, не самым красивым и даже не самым талантливым человеком в своем окружении, но уж точно самым работающим. Работа была моим спасательным кругом, она определяла меня – и без нее я чувствовал себя потерянным.

Мы больше не могли позволить себе оплачивать детский сад, в который планировали определить Зоуи, так что мне пришлось остаться дома и заботиться о дочери. Жена вернулась на работу, и не успел я и глазом моргнуть, как вместо управления зоной продаж с миллионными ежегодными прибылями и руководства двадцатью подчиненными, вместо бесконечных телефонных звонков и бесчисленных встреч стал менять подгузники, мыть бутылочки и петь колыбельные. Тогда я еще не догадывался, что эта ужасная потеря станет для меня невероятным счастьем.

Дни шли за днями, а недели – за неделями. Депрессия отошла на второй план, и я понял, что у меня теперь нет выбора – я должен стать лучшим папой в мире. Проблема была в том, что я понятия не имел, как обращаться с ребенком. Раньше у меня детей не было, и я никогда с ними не возился. Я не знал, чем занять время дочери, а потому пошел знакомой дорогой – стал придумывать на ходу.

Вскоре мы с Зоуи уже каждый день гуляли возле озера. Мы стали часто заходить в местный книжный магазин, посещать встречи авторов с читателями и всевозможные публичные чтения. Иногда Зоуи засыпала, и я в это время листал газеты, но в основном она мне проходу не давала. Совсем скоро мы стали неразлучны.

Я стал настоящим папой. Не отцом, не кормильцем семьи, а папой.

Она стала моим неизменным спутником, моим доверенным лицом и лучшим другом. Более того, я стал настоящим папой. Не отцом, не кормильцем семьи, а папой. Я услышал, как она сказала первое слово, и увидел, как она впервые откусила кусочек твердой пищи. Я наблюдал, как она делает первые шаги. Это было невероятно. Я мог по плачу определить, что она хочет, и изучил ее забавный характер. Между нами возникла связь, которая теперь, четыре года спустя, кажется нерушимой.

Хотя мне пришлось забыть о высокой зарплате, всяческих премиях,

служебной машине и других прелестях корпоративной жизни, я не стал бы ничего менять. Тяжелые и темные времена, которые привели к огромным финансовым трудностям, сделали меня другим человеком. Нет на свете такой работы, ради которой я бы решил отказаться от времени, проведенного с Зоуи. Мои приоритеты изменились, и я наконец нашел в себе смелость сменить работу и осуществить свою мечту.

Сегодня я занимаюсь любимым делом. Зарплата у меня, конечно, ниже, чем была, но удовлетворение, душевный покой и – главное – отношения с дочерью за деньги все равно не купишь.

Мэтт Чендлер

Ничего не происходит без причины

*Нередко человек встречается судьбу на пути,
который выбрал, чтобы от нее убежать.*

Жан де Лафонтен

Впервые заметив, что мой сын неестественно моргает, я решила, что ему в глаз попала ресница или соринка. Каждые несколько секунд он моргал правым глазом и ненадолго оставлял его закрытым, сильно зажмуриваясь. Я промыла ему глаз и внимательно его осмотрела, однако не нашла никаких признаков инородного тела.

– Не знаю, что со мной не так, – сказал он мне встревоженным голосом, которым дети говорят только с мамой. – Мне ни с того ни с сего хочется моргнуть. Даже если я стараюсь сдержаться, у меня ничего не выходит. – Заметив мою озадаченность, он попытался объяснить: – Это все равно что с кашлем – пытаешься сдержаться, но в конце концов все равно кашляешь.

Тогда мы еще не знали, что моргание Крэйга было лишь началом долгого и сложного пути, и мы будем ходить от врача к врачу, пока ему не поставят диагноз «синдром Туретта».

Мой сын оказался заперт внутри тела, которое жило своей жизнью.

Неврологи называли эти неконтролируемые движения «тиками». Когда Крэйг неожиданно перестал моргать правым глазом, на смену этому тик у пришел другой – он стал постоянно шмыгать носом. Затем появились и другие тики: ворчание, фырканье, кряхтение и подергивание головой. Одни были почти незаметны, но другие доставляли немало неудобств. Когда

Крэйг начал издавать громкие звуки – что-то между лаем и криком, – он стал объектом постоянных любопытных взглядов и жестоких комментариев, из-за которых сгорал со стыда. Мой сын оказался заперт внутри тела, которое жило своей жизнью.

Как мы узнали, синдром Туретта – это неврологическое расстройство, характеризующееся повторяющимися произвольными движениями и звуками. Около двадцати тысяч американцев страдают самой тяжелой формой болезни, в то время как у одного из ста проявляются менее серьезные симптомы, такие как хронические моторные и вокальные тики.

Пока Крэйг вырослел, тики появлялись и исчезали сами собой. Мой умный, популярный, общительный сын-подросток закрылся в себе и при любой возможности старался спрятаться у себя в комнате, где ему не приходилось стесняться неконтролируемых криков и храпов, которые издавало его тело. Покой он обретал только во сне, когда тики прекращались. Вместо беззаботного веселья эти годы были наполнены одиночеством, смущением и злобой на нервное расстройство, которое почти никто не принимал за болезнь.

Как мама, я выступала в роли его советника по здоровью и искала информацию о синдроме Туретта и способах его лечения, одновременно помогая Крэйгу принять свои «особенности». Сложнее всего мне было отвечать на самый горький его вопрос: «Почему я?»

«Ничего не происходит без причины», – снова и снова повторяла я, надеясь, что смогу убедить его – и саму себя – в это поверить. Тем временем я тихонько молилась, чтобы мы как можно скорее выяснили причину, по которой моего сына заточили в тело, неподвластное его воле.

Затем настал день, когда Крэйг сделал невероятное открытие. Мы тестировали новую видеокамеру, и они с сестрой дурачились перед объективом, разыгрывая моменты из любимых фильмов. Просмотрев полученное видео, мы не могли поверить своим глазам и ушам. Перед камерой все тики Крэйга пропали. Он не моргал. Не ворчал. Не кричал и не лаял.

Вскоре он выяснил, что тики временно исчезали, когда он глубоко сосредотачивался на выполнении конкретной задачи.

Теперь Крэйг был не жертвой, а сильной, выносливой личностью.

Крэйг продолжал читать монологи из фильмов и разыгрывать комические сценки перед камерой или зеркалом, – наслаждаясь свободными от тиков минутами, – и в это время начал обретать свою мечту: стать актером.

Несмотря на стеснение, он записался в несколько драматических кружков и каждую субботу стал ездить с Лонг-Айленда на Манхэттен. Он упрямо шел к цели, не обращая внимания на злые языки и косые взгляды. Хотя я постоянно переживала за сына, мне становилось немного легче, когда я видела, как он постепенно обретает уверенность в себе. Чувствуя поддержку своих учителей, он поверил в свои силы. Крэйг нашел друзей и начал новую жизнь – теперь он был не жертвой, а сильной, выносливой личностью. Тики постепенно отходили на второй план. Понимая, что значит быть «особенным», он стал более чувственным и отзывчивым, чем большинство детей его возраста, и не боялся протянуть руку помощи тому, кто в ней нуждался.

Несмотря на синдром Туретта, Крэйг сумел поступить в один из университетов Лиги плюща. Окончив Корнелльский университет, он почувствовал, что готов претворить свою мечту в жизнь, даже если тики так и не прекратятся. Решение переехать на другой конец страны, за три тысячи миль от семьи, далось ему с трудом. Отчаянно желая следовать зову сердца и стать актером и в то же время опасаясь, что тело подведет его в самый неподходящий момент, Крэйг нашел в себе смелость, о существовании которой и не подозревал. В последующие месяцы ему пришлось нелегко: порой его подводило здоровье, а порой он сходил с ума от одиночества, отчаяния и стыда. Но в то же время он многого добился, почувствовал уверенность в себе, победил страх и в конце концов получил признание.

Я никогда не забуду тот вечер, когда он позвонил домой и сказал, что ему «подкинули работенку» в качестве приглашенной звезды в сериале «C.S.I.: Место преступления». По иронии судьбы его герой страдал синдромом Туретта!

Пока Крэйг рассказывал об успешных пробах, я слышала в его голосе нотки гордости и счастья. Он столько лет скрывал свои тики, а теперь получил роль в самом популярном телесериале Америки и в образе мог сколько угодно дергаться и фыркать!

Прежде чем положить трубку, сын сделал мне лучший подарок на свете:

– Спасибо, мам, что ты так много лет повторяла мне эти слова, пока я в них не поверил. Теперь я знаю, что ничего не происходит без причины.

Линда Саслоу

Неожиданное благо

*Нам не под силу управлять ветром, но мы
можем отлаживать паруса.*

Автор неизвестен

Четыре года назад я прилетела в командировку в Нью-Йорк – там была назначена одна из моих бесконечных встреч. Я взяла такси из аэропорта Ла-Гуардия и поехала на заседание Национальной кофейной ассоциации. Через несколько часов, не сказав почти ни слова, я наконец выкатила свой чемодан на ноябрьскую улицу. «Вы без проблем поймаете такси», – сказали мне на прощание.

Мне не хотелось сгинуть на улицах Нью-Йорка...

И я пыталась его поймать, правда, но мне не доставало наглости. Конечно же, истинным нью-йоркцам, спешащим с работы домой и всячески избегающим встречаться со мной глазами, казалось, что я жду личного шофера.

Сначала я стояла на тротуаре и нахмурившись смотрела на проезжую часть. Когда появилось первое такси, я подняла палец, мастерски повторив тот жест, которым фермеры приветствовали друг друга в моих родных краях: на секунду оторвать палец от рулевого колеса и тут же опустить его обратно. Этого всегда было вполне достаточно. Таксист не обратил на меня внимания, и я попыталась махнуть ему рукой и даже смущенно крикнула: «Такси!» Но все было тщетно. Такси проезжали мимо, занятые деловыми людьми, каждый из которых был гораздо важнее меня. Они сидели в тепле – и явно ехали на ужин.

Я решила перейти улицу, стараясь двигаться как можно быстрее, но все равно не успела до красного света. Посреди дороги у меня вдруг заклинило колено, и мне пришлось наклониться, чтобы привести его в норму.

На другой стороне я снова применила свою технику. Мне было холодно, а чемодан на колесах и ноутбук оттягивали руку. Я вдруг поняла, что, если сяду в отчаянии на тротуар, люди просто будут обходить меня стороной, не обращая никакого внимания. Мне не хотелось сгинуть на улицах Нью-Йорка, поэтому я огляделась и увидела гостиницу «Шератон», рядом с которой была стоянка такси. В отчаянии я потащила чемодан к отелю, где джентльмен в костюме как раз выходил из такси. Вклинившись перед парой, которая как раз приближалась к такси, я добавила ситуации шарма и спросила:

– Мне в Бруклин. Довезете?

Не дожидаясь ответа таксиста, я плюхнулась на заднее сиденье и понадеялась, что он сам положит мой чемодан в багажник. Он оправдал мои ожидания. По дороге в Бруклин я позвонила коллегам, которые уже заселились в отель.

– Мне не сразу удалось поймать такси, – объяснила я им.

Приехав в отель, я зарегистрировалась и на лифте поднялась на свой этаж, выжатая как лимон. Номер 440. Взглянув на план этажа, я поняла, что моя комната в другом конце здания. Я вышла в длинный коридор, обрамленный двумя рядами закрытых дверей, и потащила чемодан за собой, молча проклиная прелестные розовые остроносые туфельки, которые по дороге раз пять слетели у меня с ног.

Развесив свой скудный деловой гардероб, я поставила ноутбук на стол, заказала сэндвич и бокал вина и принялась отвечать на электронные письма.

За неделю до поездки мне сделали МРТ – до этого доктора почти два года гадали, что может быть причиной моих проблем со здоровьем. Медсестра позвонила и сказала, что на снимках МРТ не нашли никаких патологий, поэтому я написала своему доктору письмо, в котором спрашивала, приходить ли мне на прием на следующей неделе.

Официант постучал в дверь, услужливо положил мой сэндвич с лососем на ближайший столик и подождал, пока я подпишу счет и оставлю ему щедрые чаевые. Снова сев за компьютер, я с удивлением заметила, что доктор ответила почти сразу.

Да, на МРТ ничего не обнаружилось, писала она, добавляя: «Ваше неврологическое расстройство и результаты анализа спинномозговой жидкости позволяют предположить наличие первично-прогрессирующего рассеянного склероза».

Я откинулась на спинку стула и посмотрела в окно на темную площадь перед отелем. В тот момент я поняла, что моя жизнь меняется навсегда. Не мгновенно, но медленно и неотвратно. Эта коварная болезнь будет постепенно разрушать миелиновую оболочку нервов, позволяющих мне ходить, писать и говорить.

Многие люди в среднем возрасте меняют свою жизнь, и я решила: сейчас или никогда.

Узнав свой диагноз, я не стала терять времени даром. Я всегда любила читать и всю жизнь мечтала написать собственную книгу. Теперь моя двигательная активность снижалась, и я вполне могла часами писать. Многие люди в среднем возрасте меняют свою жизнь, и я решила: сейчас

или никогда.

К счастью, у меня была одна задумка. С 2003 года мы с мужем работали гидами-волонтерами в доме Даны – Томаса, построенном архитектором Фрэнком Ллойдом Райтом в Спрингфилде, в штате Иллинойс. Дом был закончен в 1904 году, а печально знаменитые Спрингфилдские расовые волнения, в ходе которых линчевали двух негров, случились в 1908-м. Я хотела написать роман о молодой чернокожей горничной, работающей в доме Даны – Томаса. Идея полностью захватила меня, и я начала искать информацию о волнениях. В следующие два года мне становилось все сложнее двигаться, но я все же умудрялась подниматься на второй этаж Спрингфилдской библиотеки и просматривать там микрофильмы с копиями старых газет и книг. Вскоре я уже горела желанием как можно скорее рассказать историю моей героини. Я продолжала работать на полную ставку, но все вечера и выходные проводила за компьютером и в итоге переписала книгу раза три – не меньше. К 2007 году я закончила роман и разослала его почти пятидесяти агентам и издателям, надеясь на успех. Однако ответов не получила и к концу года уже подумывала опустить руки.

Душераздирающий диагноз может принести неожиданное благо – и даже радость.

Поддержка подоспела как раз вовремя. В начале 2008 года в местной газете опубликовали большую статью о моей книге, снабдив ее комментарием по поводу столетней годовщины волнений. Последующий год стал бесконечной чередой приятных событий, которых не произошло бы, если бы я не написала и не опубликовала на собственные средства свой роман «Огонь и вода». На мою долю выпало все, о чем мечтает начинающий писатель: автограф-сессия в доме Даны – Томаса, чтения в Президентской библиотеке Авраама Линкольна, презентации в книжных клубах, встречи с читателями и приглашение на местное телевидение. Я даже увидела свою книгу на полке городской библиотеки.

Все это было очень приятно, но меркло в сравнении с дружбой, которая у меня завязалась или стала еще крепче, добрыми словами коллег, честными отзывами и рекомендациями прихожан моей церкви и поддержкой женщин из моего книжного клуба. Все родственники сообщили мне, что прочитали книгу и теперь хвастаются родством с писателем. Совершенно незнакомые люди присылали мне свои искренние отзывы и комментарии.

Хотя я никому не пожелаю рассеянного склероза, я бы не написала эту

книгу, если бы тем вечером в Нью-Йорке не получила сокрушительное письмо от врача. Душераздирающий диагноз может принести неожиданное благо – и даже огромную радость. От рассеянного склероза не уйдешь, и впереди у меня тяжелые дни, но Бог не оставит меня и даст больше счастья, чем боли.

Мелинда Макдональд

Сигнал к действию

Называя что-то плохим, вы ничего не делаете, но называя хорошим – делаете очень многое.

Иоганн Вольфганг Гёте

Открывая дверь, я услышала в темноте громкий сигнал тревоги.

Звук был мне незнаком, и по дороге к его источнику я поняла, что так пищит недавно установленный детектор окиси углерода.

– Каким цветом мигает? – спросила я у своего мужа Майка.

– Красным, – ответил он.

Даже не открывая инструкцию, я поняла, что ничего хорошего ждать не приходится.

Может, это и объясняло, почему последние несколько дней мы оба не очень хорошо себя чувствовали, почему у меня так колотилось сердце и было трудно дышать.

В листовке было написано: «Если вы слышите сигнал и мигает красный свет, выведите всех на свежий воздух».

– Звони в службу спасения, – крикнула я Майку и открыла дверь, чтобы впустить свежий воздух, хотя на улице и было около нуля.

Вскоре приехали фельдшеры, которые недоверчиво посмотрели на детектор и нашу печь.

– Обычно при таких вызовах оказывается, что детектор неисправен, – сказал один из них.

Мне вдруг стало стыдно, что мы вызвали их в такой холодный вечер. Хотя я купила детектор несколько месяцев назад, мы установили его лишь накануне.

Приехавший представитель электрокомпании включил печь и проверил воздух, выходящий из нескольких вентиляционных отверстий. Когда он поднес детектор к вентиляции в спальне, я услышала частый писк.

Я поклялась больше никогда ничего не воспринимать как должное.

– Мне жаль, – сказал электрик, – но печь придется отключить и отправить в ремонт. Уровень окиси углерода в четыре раза выше нормы.

Мы в ужасе смотрели, как он выключает нашу газовую печь, которая, как нам казалось, была совершенно исправной, и приклеивает на нее

красную наклейку «Непригодно к использованию».

Когда все ушли, мы осознали тяжесть ситуации. Вечер был очень холодным, и вполне вероятно, что печь работала бы дольше обычного. Эта ночь вполне могла стать для нас последней. Если всего за несколько секунд уровень окиси углерода в комнате в четыре раза превысил норму, до какого значения он поднялся бы за ночь?

Я содрогнулась при одной мысли об этом. До Рождества оставалось всего четыре дня, и мне было страшно думать, что мы могли не дожить до праздника в кругу семьи. И как только я догадалась накануне вставить батарейки в новый детектор?

Кто-то явно нас оберегал.

Я вдруг начала сильнее ценить жизнь и поклялась больше никогда ничего не воспринимать как должное. Можно было даже смириться с необходимостью провести пару ночей в холодном доме, пока мы ждали установки новой печи.

В праздники мы провели чудесную неделю у моих родителей, а четвертого января я вернулась на работу, нисколько не печалась из-за горы накопившихся дел.

Только я сняла пальто, как меня позвал редактор.

– Можешь подойти на минутку? – спросил он.

Мы направились к кабинету главного редактора, и я сказала:

– Что-то мне это не нравится.

– И не зря, – ответил редактор. – Начались сокращения.

Дальше мы шли молча. У меня в голове крутилось множество мыслей. Я проработала в этой газете двадцать шесть лет – сначала секретарем редакции, затем библиотекарем и наконец выпускающим редактором. Я даже с мужем здесь познакомилась. Но нельзя сказать, что я не ожидала этого дня. Я просто думала, что у меня еще есть в запасе немного времени. Я знала, что газетная индустрия переживает кризис и по всей стране сокращают журналистов. Я также знала, что эта газета ищет способ преобразиться и продолжить служить обществу. И после преобразования мне уже не было в ней места.

Какой был смысл жаловаться на жизнь? Лучше было подумать о будущем.

Когда я села в кресло в кабинете главного редактора, она протянула мне письмо и коробку бумажных салфеток. Она объяснила, что компания сократила мою должность из-за финансовых сложностей. Я пыталась понять, что происходит, выхватывая обрывки ее слов: «Джо (редактор)

всеми силами пытался спасти твою должность... Ты всегда была на хорошем счету... очень талантлива...»

Вернувшись к своему рабочему столу, я позвонила мужу, собрала вещи и надела пальто. Коллеги обняли меня на прощание, и я в оцепенении в последний раз пошла к выходу. Стоя под снегопадом, я ждала мужа, который должен был меня забрать. Сев в машину, я снова заплакала.

Остаток дня прошел как в тумане. В основном я говорила по телефону с обеспокоенными бывшими коллегами и рыдала. «Ты умная девочка, найдешь что-нибудь другое... Не волнуйся, все будет хорошо... Найдешь работу лучше», – все это я слышала снова и снова, но мне в сердце запала фраза бывшего начальника, который сказал: «Что ни делается, все к лучшему». По неведомой причине в глубине души я начинала понимать, что все это действительно к лучшему.

На следующий день, когда первый шок прошел, я почувствовала, что у меня гора с плеч свалилась. Это было странное, неожиданное чувство свободы и – смею сказать – радости. Вдруг я поняла, что это сокращение действительно к лучшему. Да и какой был смысл жаловаться на жизнь? Лучше было подумать о будущем.

Я решила, что это сигнал к действию: жизнь у меня никто не отнимал. Что с ней делать дальше? Жизнь слишком коротка, чтобы печалиться из-за карьерных неудач. Хотя я прослужила в газете более двадцати лет, работа мне не особенно нравилась. Я выполняла ее автоматически, только ради денег. Теперь мне представился шанс найти дело по душе.

Годы экономии обеспечили мне финансовую подушку, которая позволяла держаться на плаву в трудные времена. Благодаря этому я могла спокойно искать верный для себя карьерный путь. Много лет назад я поняла, что для счастья мне нужно гораздо меньше, чем большинству людей. Я была твердо уверена, что материализм и постоянное стремление «догнать и перегнать Джонсов» совсем не для меня. Зачем жить в долгах и погоне за «вещами»? Мне было достаточно крыши над головой, полного холодильника и удовлетворения нескольких базовых нужд.

Много лет назад я была фрилансером и наслаждалась спокойствием и особенной продуктивностью работы из дома, так что теперь решила к этому вернуться. Находясь в суетливой, шумной, ориентированной на выполнение сроков редакции, я всегда скучала по комфорту работы в домашней обстановке.

Более того, благодаря Интернету, возможностей для фрилансеров было не перечислить. Я могла работать на людей, которых отделяли от меня целые сотни и даже тысячи миль, а отсутствие начальника, вечно поручавшего

мне самые скучные и неинтересные задачи, позволяло мне выбирать проекты по вкусу.

Кто-то просто пытался передать сообщение. И нужно было лишь прислушаться.

Вместо того чтобы ежедневно исполнять свои обязанности с девяти утра до пяти вечера, я была вольна устанавливать собственные условия, работать в более приятном темпе и получать больше удовольствия в процессе. Пока гонораров хватало на оплату счетов, мне не было нужды возвращаться к работе на полную ставку. Я могла часть времени посвятить волонтерству, отдыху или просто жизни. Выбор оставался за мной.

Сколько раз я слышала фразу «занимайся любимым делом, и не будешь нуждаться»? В последние годы перед пенсией я могла писать, редактировать тексты, выполнять корректуру, составлять алфавитные указатели для книг или торговать антиквариатом – словом, заниматься тем, чем мне самой хотелось. Не возникало сомнений, что придется упорно трудиться, чтобы встать на ноги, но я была готова на все.

Могла ли я набраться смелости и уволиться, чтобы последовать мечте и наконец работать на себя? Исключено. Сокращение стало сигналом к действию.

Происшествие с печью и случившееся неделей позже сокращение вполне могли сломить меня, но я все поняла верно. Кто-то просто пытался передать сообщение. И мне нужно было лишь прислушаться.

Дебби Дюфрен

Итальянские уроки

Неизменно в удаче лишь одно – ее изменчивость.

Уилсон Мизнер

Меня обокрали. Как можно было так попасться?

«Украден кошелек – в нем паспорт и кредитные карты». Пытаясь сдержать слезы гнева, обиды и унижения, я заполняла все необходимые заявления в крошечном полицейском участке, запрятом в самом углу вокзала Термини – крупнейшего в Риме. Да, нас предупреждали. Сначала

Рита – наша учительница итальянского из Индианаполиса, – а затем и все остальные до самого прибытия в Италию десятью днями ранее. Орудуют карманники! Следите за сумками! И я была осторожна. Но и на старуху бывает проруха. Меня обокрали, пока я ждала поезда в аэропорт.

Я чувствовала себя такой глупой! Как можно было так попасться? В отеле нас приняли обратно, но пришлось потратить несколько часов, чтобы заблокировать все кредитные карты, предупредить женщину, которая присматривала за нашим котом, и договориться о двухдневной задержке на работе. Мой муж Джимми, пытаясь меня подбодрить, сказал, что с особыми билетами Delta Airlines мы можем занять свободные места на любом рейсе, но от этого я не перестала считать себя полной идиоткой. Мой стыд не смог заглушить даже прекрасный итальянский ужин.

На следующее утро мы оделись в дорожную одежду и отправились в американское посольство за временным паспортом, надеясь при удачном раскладе успеть в аэропорт.

– Назовите мне какую-нибудь уникальную особенность Индианы, – сказала девушка за стойкой, просматривая мое заявление. – Я обязана об этом спросить, потому что у вас с собой нет свидетельства о рождении.

Что уникального в моем родном штате?

– «500 миль Индианаполиса»? – выдала я.

Девушка нахмурилась:

– Может, какой-нибудь природный парк? Известная гора или пляж?

– По-моему, птица штата – кардинал. А может, и нет, – ответила я, не в силах припомнить ничего полезного.

Я вдруг поняла: вот зачем мы остались в Риме.

Должно быть, она решила, что любой мошенник пришел бы более подготовленным, потому что через десять минут мы уже вышли из посольства с моим новым паспортом.

– Давай останемся, – предложил Джимми, пока мы стояли у светофора. – Сегодня нас никто не ждет.

– Правда? Мы можем остаться?

Я вдруг почувствовала себя игривым ребенком. Депрессия начала отступать.

День был прекрасен. Мы гуляли по городу и осматривали достопримечательности, которые иначе бы упустили. Но время от времени меня все же одолевала неловкость при мысли о том, как я буду рассказывать о своей небрежности друзьям.

На мосту возле древних руин, где когда-то Юлий Цезарь пал от руки

Брута, у нас заболели ноги. Мы направились к ближайшей скамейке. В этой поездке мы несколько раз пробежали мимо руин и порой даже замечали кошек, которые грелись на солнце среди сломанных колонн метров на пять ниже туристического мостика. Однако мы никогда не замечали огромного, нарисованного от руки плаката с красной стрелкой, указывавшей на лестницу в конце моста. «Кошачий приют. Добро пожаловать». Мы не смогли устоять.

Спустившись по лестнице, мы оказались в небольшом саду перед аркой, проделанной в контрфорсе моста. В саду на солнце грелось несколько кошек. Пахло кошачьей едой. Признаюсь, кошачьей мочой там тоже пахло, но не слишком сильно. Приняв приглашение, написанное на двери, мы вошли внутрь. По обе стороны прохода стояли клетки, все с открытыми дверцами. На длинном столе были разложены информационные листовки, из которых мы узнали, что приют обслуживает более 600 кошек – часть из них уличные, часть брошенные. Сначала кошек стерилизуют, затем им делают прививки и прицепляют к ушам идентификационные бирки – после этого они вольны гулять сами по себе и возвращаться в приют, когда им нужны прибежище и еда. Мы купили нашей «зооняне» книжку с картинками об одноглазом коте, который когда-то жил в этом приюте. Девушка, продававшая ее, предложила обратиться к Деборе, чтобы та поставила автограф, и сама подозвала писательницу – стройную женщину с длинными спутанными волосами, энергия которой так и выплескивалась через край.

Дебора оказалась американкой – полной жизни, грубоватой и совершенно очаровательной. Шестнадцать лет назад она приехала в Рим погостить и осталась здесь навсегда. Она помогла основать кошачий приют. Она обожает кошек. За год до этого у них было около 1000 кошек, 300 из которых забрали домой.

Приют живет на пожертвования. Городские власти время от времени грозятся его закрыть, потому что у него нет законного права на существование, но пока Дебора со своими единомышленниками умудряется выигрывать каждый спор. Они рассылают письма благотворителям со всего мира, которые, в свою очередь, обрушивают целый ураган посланий на мэра, угрожая представить администрацию в невыгодном свете.

Дебора заметила фотоаппарат в руках у Джимми.

– Мы собираемся запустить кампанию, чтобы показать, что помогаем не только кошкам, – сказала она. – В Риме много стариков, которые тратят существенную часть своей пенсии на еду для бродячих котов. Некоторые

сами отказываются от еды, лишь бы накормить четвероногих. У нас под опекой более пятидесяти таких стариков – мы даем им еду или забираем кошек к себе. – Она кивнула на фотоаппарат: – Нам нужны фотографии для плакатов.

В приют вошла старушка, скрюченная от остеопороза.

– Вот и наша модель, – сказала Дебора. – У Карлы шестнадцать кошек. Она обитает в неотапливаемой квартире и выживает на пенсию. Она приходит сюда за едой для котов, а в холодные дни помогает нам с животными и просто греется.

Стать частью такого прекрасного, благородного дела – настоящий подарок судьбы.

Дебора взяла две миски с кормом и провела нас дальше. Поставив миски на пол, она велела Карле встать рядом. Кошки подошли к своим мискам. Старушка откинулась назад, чтобы не было заметно ее сутулости, и улыбнулась в камеру. Она была невыносимо прекрасна. Джимми и Дебора снимали ее почти полчаса и рассматривали получившиеся фотографии, пока не остались довольны результатом. Наблюдая за ними, я вдруг поняла: вот зачем мы остались в Риме.

– Конечно, – кивнула Дебора, когда я обо всем ей рассказала. – У меня три раза крали паспорт, и всегда не без причины. Вы пришлете фотографии, когда доберетесь до дома?

Мы обнялись на прощание.

Я улыбалась по дороге к отелю, за ужином и на следующий день, когда мы сели на самолет. Прошло несколько лет, но я до сих пор улыбаюсь, когда вспоминаю Дебору и ее кошачий приют. Она прислала нам письмо и сообщила, что кампания прошла успешно и обеспечила еще целый год безбедного существования приюта.

Да, я понимаю, что кампания состоялась бы и без нас, но мы оказались там в нужный момент. Для двух кошачников из США стать частью такого прекрасного, благородного дела – настоящий подарок судьбы. Сегодня, когда меня просят рассказать, что мне больше всего запомнилось в Италии, я отвечаю: «Ну, все началось с того, что меня обокрали на вокзале».

Шейла Соудер

За поворотом

Среди зимы я наконец постиг, что внутри

меня царит вечное лето.

Альбер Камю

Снег пошел раньше, чем ожидалось, как раз когда я поставила пакеты с продуктами в багажник своей «Шевроле» и готовилась закрыть дверцу. Наш городок и так уже лежал под снегом, и новый снегопад нам был совсем ни к чему.

– Такого снегопада уже, наверное, лет сто не было, – пробурчала я, заводя двигатель и вспоминая сложности последних лет.

Меня беспокоила безнадега из-за недостигнутых целей и несбывшихся надежд.

Мне пришлось столкнуться с болезнями, финансовыми трудностями и смертью друзей, но меня беспокоило и еще кое-что – безнадега из-за недостигнутых целей и несбывшихся надежд. Раньше я никогда не позволяла себе печалиться о прошлом, но теперь была полна сожалений.

– Опять метель, – прошептала я.

Обычно мне нравились такие зимние вечера, но сегодня я ехала домой с тяжелым сердцем.

Никогда прежде я не теряла веры и всегда считала жизнь чередой сложностей, которые необходимо преодолеть. Однако в последние годы сложностей появлялось все больше, а преодолевать их становилось все сложнее. Впрочем, я неплохо справлялась с невзгодами, но не понимала, что истинная я – та я, которая любила жизнь и вдохновляла других, – уже сгорела дотла.

В прошлом году я неожиданно оказалась перед выбором. Разочарованная, я сделала неправильный шаг и натворила ужасных ошибок. Теперь я не доверяла собственному чутью, боялась принимать решения и страшилась будущего.

Свет фар выхватил мой дом и белый забор. Машина скользила на снегу, но мне удалось свернуть на обледенелую подъездную дорожку, припарковаться и заглушить мотор. Выходя из машины, я прихватила несколько пакетов с продуктами и уронила яблоки. Пластиковый пакет порвался, и одно яблоко покатилося по снегу. Я подняла побитое яблоко и сунула в карман пальто, обрадовавшись, когда на помощь подоспел мой муж Джефф.

– Хорошо, что ты вернулась, – сказал он. – Снег пошел раньше, чем ожидалось, а наш поворот быстро замерзает. Слава богу, ты не забыла об

осторожности на повороте.

Хотела бы я точно так же знать, что ждет нас за жизненным поворотом...

– Да, не забыла, – кивнула я, думая, что знаю окрестные дороги как свои пять пальцев. Хотела бы я точно так же знать, что ждет нас за жизненным поворотом...

Джефф взглянул на меня своими карими глазами:

– Ты плакала?

– Просто снежинки растаяли, – пошутила я и попыталась улыбнуться.

– Тебе необязательно всегда быть сильной, – заметил он, когда мы вошли в дом.

Нет, обязательно, решила я. От меня зависело слишком много людей – я не могла позволить себе снова наломать дров. И все же я ужасно устала и нуждалась в приятной неожиданности.

Разобрав покупки, мы с детьми сели у камина, чтобы поиграть в настольную игру. Когда настала пора ложиться спать, я помолилась за каждого у их постелей и снова спустилась вниз. Муж заснул на диване, и я накрыла его одеялом, а потом подошла к окну и выглянула на улицу. Белый снег светился на черном фоне ночи.

Решив пройтись по снежной сказке, я натянула пальто, перчатки и сапоги. Стоило мне шагнуть за порог, как ноги утонули в бесконечной белизне. Я пошла по сугробам к лесу, который начинался в четверти мили от нашего дома.

В тишине – такая бывает только после снегопада – я предалась чувствам. Я годами говорила детям, что в такой снегопад время останавливается.

Шагая, я вдруг поняла, что плачу. Остановившись, чтобы перевести дух, я на мгновение запаниковала. Похоже, я свернула с тропы и не знала точно, как вернуться домой.

– О нет, – пробормотала я, не понимая, где нахожусь. – Господи, помоги мне.

Снег не переставал. Я искала знакомые ориентиры, но не находила ни одного. Это было так типично! Я совершала ошибку за ошибкой. Вот и теперь вышла гулять в снегопад и сбилась с дороги. Я снова ступила на незнакомую территорию и расхлебывала последствия.

Усталая, я опустила руки, села в снег и положила голову на колени. Прошло несколько минут, и тут я почувствовала, как кто-то тянет меня за рукав. Я медленно подняла голову, и у меня перехватило дыхание.

Рядом со мной стояла лань. Она заглянула мне в глаза и фыркнула – в воздухе закружились клубы белого пара. Я внимательно рассмотрела ее. Она казалась более худой, чем другие лани, которых я видела, и была совсем одна, хотя обычно они гуляют группами.

Мой отец был охотником и рассказывал мне, что в холодные зимы голодные олени в поисках пищи подходят гораздо ближе к человеческим поселениям. Возможно, именно это и произошло.

Очарованная красотой лани, я не двигалась. Она вся трепетала, и мне казалось, что она в любой момент может убежать. Зачем же она вообще ко мне подошла? Снегопад стал слабее, и в воцарившейся тишине между мной с этим чудесным созданием возникло взаимное доверие.

Лань подошла еще ближе, и у меня громко забило сердце. Она наклонила голову и потянула меня за пальто. Я сунула руку в карман и поняла, что там осталось яблоко, которое я подняла со снега. Я протянула яблоко лани.

Несколько секунд она изучала яблоко и меня саму. Я не могла поверить, что это происходит на самом деле. Я сбилась с пути, потерялась в лесу и теперь переживала удивительный миг своей жизни.

– Ты дала мне надежду, – сказала я своей новой подруге. – Ошибки все же ведут и к хорошему.

Дождавшись этих слов, лань взяла яблоко и убежала в ночь.

За поворотом ждет момент, который случается лишь раз за всю жизнь.

– Спасибо, Господи, – прошептала я, уже не чувствуя страха, и поднялась на ноги.

Я была тепло одета, мне не грозила холодная смерть, поэтому я выбрала самый логичный путь к дому. Может, если я снова ошибусь, случится еще одно чудо?

Прямо как в жизни, подумала я. Ошибки, сожаления, неправильный выбор... Все это приносит нам боль и страх, но мудрость и готовность учиться на собственных ошибках и идти вперед могут привести к неожиданному и радостному будущему.

Обретя это понимание, я шла по мягким сугробам. С каждым шагом я уставала сильнее, но не останавливалась, решив быть столь же настойчивой и в жизни... Даже если меня ждут незнакомые и непредвиденные повороты... Ведь всегда есть вероятность, что за поворотом ждет момент, который случается лишь один раз за всю жизнь.

Карен Маджорис-Гаррисон

Было бы время

*В грустный день я достаю мечты и улыбки из
своего тайника.*

Автор неизвестен

Порой события, которые изначально казались неблагоприятными, дарят нам возможность попробовать что-то новое. У меня была идеальная работа. Точнее, идеальная для меня: на полставки, с гибким графиком. Начальник позволял мне организовывать свой день с оглядкой на расписание уроков детей. Это было здорово. Кроме того, я регулярно выходила из дома, и общалась со взрослыми людьми, и зарабатывала достаточно, чтобы помогать мужу платить по счетам и откладывать немного на «веселье».

Все было прекрасно, а потом случился экономический кризис. У моей компании, как и у многих других, возникли трудности. Как только начался кризис, клиенты первым делом отказались от расходов на организацию крупных корпоративных встреч – а этим мы как раз и занимались.

Сначала в компании утверждали, что кризис удастся пережить. Через пару месяцев нескольких работников сократили, но остальных заверили, что подыскивать себе другое место не надо.

Никто не поверил руководству. Я особенно переживала, ведь рано или поздно руководство могло решить, что им больше не нужна офисная девчонка, работающая на полставки в одном из филиалов. Каждый день я приходила на работу, готовая услышать: «Вы уволены».

У кого из нас нет списка дел, которые хочется переделать, но «было бы время»?

После месяца неопределенности этот день настал. Я пришла на работу и увидела своего начальника в компании регионального директора. Когда они пригласили меня в переговорную, я поняла, что надеяться больше не на что.

Хотя они оба проявили исключительную доброту, а новость не стала для меня полной неожиданностью, я сама удивилась своему чувству утраты. Я работала с шестнадцати лет и возвращалась в компанию после каждого декрета. Работа отчасти определяла меня. Что мне было теперь

делать?

Я плакала по дороге домой и несколько дней ходила как в воду опущенная. Примерно через неделю я начала видеть положительные стороны ситуации. Да, мне нравилось работать, а дополнительные деньги никогда не были лишними, но теперь я получила возможность немного расслабиться.

Как и большинство женщин, я большую часть жизни разрывалась между работой и домом. Теперь я могла заняться делами, до которых прежде у меня не доходили руки. У кого из нас нет списка дел, которые хочется переделать, но «было бы время»? У меня он точно был.

Я могла больше времени проводить с недавно вышедшей на пенсию мамой – мы могли гулять по окрестностям или просто вместе обедать и смеяться от души, ведь мы так давно этого не делали.

Что касается детей, я могла сопровождать их классы на экскурсиях и участвовать в подготовке к школьным праздникам. Мои дети были еще довольно маленькими и радовались, когда я приходила в школу, так почему бы не использовать неожиданно освободившееся время по полной? Мне больше не нужно было разрываться между экскурсиями и работой. Я могла согласиться на вылазку по первому зову, хотя раньше об этом оставалось только мечтать.

Кроме того, было и еще кое-что. Маленький вопрос – что будет, если я начну писать?

Маленький вопрос – что будет, если я начну писать?

Последние несколько месяцев я писала в перерывах между другими делами. Может, если заниматься этим постоянно, я смогу стать настоящим писателем?

Признаюсь, я волновалась. Как мне вообще пришло в голову, что я могу стать писателем? Да, пару моих статей опубликовали в местной газете, но разве это считается?

Мысль вертелась у меня в голове, хотя меня и одолевали сомнения. Но потом я вспомнила один совет, который услышала на писательской конференции. «Играй роль, пока она не станет тобой».

Казалось бы, совет довольно странный. Он кажется неискренним и даже немного подозрительным, пока не вдумаешься: нужно верить в свои силы и показывать себя успешным человеком, пока таким не станешь.

Думая о том, как бы стать настоящим писателем, цели не достичь. Нужно действовать.

Чтобы достичь успеха, нужно попробовать и потерпеть поражение.

Попробовать не сложно, но поражения даются тяжело. Мне нужно было считать каждый отказ возможностью стать лучше. Не буду лгать – легче сказать, чем сделать.

Получать отказы нелегко. Писательство – дело личное; в своих строках ты преподносишь читателю часть себя. Для писателя фраза «Ваша статья нам не подходит» все равно что «Вы нам не нравитесь».

Я постоянно напоминаю себе: отказы означают, что я попыталась. Нам ничего не дается даром. Теперь я писатель, мои работы публикуются – не так часто, как мне бы хотелось, но я набрала клиентскую базу и зарабатываю на своих текстах.

Порой мне хочется опустить руки, но я не сдаюсь. Я продолжаю пытаться. Сейчас я гораздо счастливее и по-прежнему нахожу время, чтобы заниматься делами из своего списка «было бы время».

Дженнифер Флэтен

Глава 9. Двигаясь вперед

Важна лишь та смелость, что ведет нас от одной секунды к другой.

Миньон Маклафлин

Сегодня я дерьмово себя чувствую

Когда вы несчастны, это не означает, что нельзя наслаждаться жизнью.

Аннет Гудхарт

Позитивное отношение к жизни? Ага, точно. Да вы издеваетесь, подумала я, когда мой брат рассказал историю о потрясающем парне – которого с этого момента стоит называть исключительно Оптимист Оливер, – страдающем рассеянным склерозом и радостно смотрящем на жизнь.

– Ты бы даже не догадалась, что он болеет, – сказал брат. – Он никогда не унывает, занимается спортом, усердно работает и живет полной жизнью. Рассеянный склероз не приговор.

Я аж раскрыла рот от удивления – не в буквальном смысле, но в своем воображении. Должно быть, это у моего брата начались необратимые изменения в мозгу, раз он решил предложить такой бред – чтобы я брала пример с Оптимиста Оливера.

У меня только что диагностировали рассеянный склероз, и произошло резкое ухудшение. Всего две недели назад я ежедневно занималась спортом по утрам, таскала на руках сразу двух малышек и работала на полставки в Питтсбургском университете, а теперь с трудом сползала по лестнице, сажая детей на колени, чтобы не упасть, и едва чувствовала свое тело. Я не могла даже печатать и на ощупь определяла, лежит моя рука на бедре или на подлокотнике кресла. А теперь еще и брат твердил мне о позитиве во время болезни. Стоит ли говорить, что его слова мне были вовсе не по душе?

Я все гадала, почему сама не чувствую ни радости, ни благодарности судьбе.

Я злилась на случившееся со мной. Мой чудесный брат просто пытался помочь мне разглядеть в этом хоть какие-то плюсы. Он был не один. В последующие дни меня познакомили с другими больными рассеянным склерозом. Казалось, каждый знал кого-нибудь с этой болезнью и при первой возможности старался рассказать о том, как люди справляются с недугом с изяществом святых, ангелов или сказочных фей.

Услышав очередную такую историю о радости жизни перед лицом пожирающего миелиновую оболочку заболевания, я все гадала, почему сама в сложившихся обстоятельствах не чувствую ни легкости, ни радости, ни какой-либо благодарности судьбе.

Честно говоря, меня тошнило от всего этого.

Бывало, я встречалась и общалась с людьми, у которых дела обстояли хуже, чем у меня. Вам может показаться, что, раз уж мне претило одно упоминание о Позитивной Полли и Оптимисте Оливере, в окружении людей, которые видели жизнь в негативном свете или лишились трудоспособности из-за болезни, я чувствовала себя комфортнее.

Но в такие моменты я ужасалась и стыдилась, что при виде этих людей не ощущаю ни грамма сострадания. Ведь вместо этого меня посещали мысли вроде: «Мне в жизни не выдержать, если я буду в таком состоянии».

Мне хотелось жить своей жизнью на своих условиях, чем я и занималась целых три десятка лет. Но я не могла заснуть из-за дискомфорта в руках и ногах, который то сводился к покалыванию и онемению, то выливался в жуткую боль, из-за чего даже в носках я чувствовала, будто хожу по иголкам. Я мучилась от тревожного расстройства и заботилась о двух маленьких детях, которые вечно просыпались по ночам – и обязательно попеременно. Кажется, я прожила шесть лет, не набрав и сорока восьми часов быстрого сна.

– Вам лучше всего хорошенько отдохнуть, – сказал мой невролог.

Кажется, я фыркнула – и уж точно посмотрела на него безумными глазами.

– И все? Таково мое лечение? Лекарства, от которых я вечно словно гриппом больна, и отдых? Дорогой доктор, позвольте мне объяснить, какой жизнью я живу.

Я описала все до мелочей и объяснила, что отдыха мне в ближайшее время точно не видать.

Затем я стала ждать. Я ожидала, что он достанет толстую папку, полную историй других людей (Оптимист Оливер и Позитивная Полли тоже лечились у него), которые жили полной жизнью с рассеянным склерозом. Я ожидала, что он объяснит, как мне повезло с моими

симптомами, и напомним, насколько все могло быть хуже.

Но он вытащил из ящика коробку, выдернул из нее одну бумажную салфетку, затем другую и протянул их мне. Он положил руки на стол и подался вперед, словно невзначай приглашал меня на дружескую чашку кофе. Искренне взглянув на меня, он сказал:

– Да, это ужасно, я понимаю. Хуже и представить нельзя. Я понимаю, что принять такие новости нелегко, ведь вся ваша жизнь теперь перевернулась с ног на голову. Не буду притворяться, будто знаю, насколько вам сейчас тяжело, но скажу, что сделать можно гораздо большее. Мы попробуем все, пока вы не научитесь жить той жизнью, какой хотите. Но пока все будет ужасно.

Впервые меня не попытались убедить, насколько я эгоистична, раз не ценю, что все не так плохо, как могло бы быть. Этот врач стал первым человеком, который не принялся рассказывать мне счастливые истории людей, живущих с рассеянным склерозом так, словно у них его и вовсе нет.

Каждый день я переосмысливала свое представление обо «всем, что захочу».

Знаю, это звучит ужасно, и в то время я была отвратительным человеком, но слова врача подарили мне избавление. Теперь мне больше не нужно было спорить с собой и с окружающими о том, как жить с моей болезнью.

Я поняла, что, закатывая глаза в ответ на болтовню об Оптимисте Оливере, я сама оставалась оптимисткой. Да, я двигалась медленнее остальных, мое тело отказывало, и бывали дни, когда я могла только покормить детей и лежать с ними на полу, читая сказки. Я не могла участвовать во всех мероприятиях соседских мам, потому что порой не справлялась ни с чем, кроме заботы о детях. Но каждый день я просыпалась и думала: «Сегодня я почувствую себя как раньше; я сделаю все, что захочу». И каждый день, когда этого не происходило, я переосмысливала свое представление обо «всем, что захочу».

Я перестала скрывать, что чувствую себя плохо. Если кто-то спрашивал, как я, он получал в ответ: «Дерьмово». И неизменно отводил глаза – эта доля секунды обличала его дискомфорт перед моим плохим самочувствием. Поэтому я добавляла: «Но все в порядке. Я привыкаю так себя чувствовать. Мы ездили в магазин и играли дома. И все. Хороший получился день».

Хотя я и догадывалась, что такими достижениями сложно восхищаться, это была правда. Я начинала понимать Позитивную Полли и Оптимиста

Оливера. Позитивное отношение к жизни складывается не из слов, которые говорит человек, а из его подхода к жизни. Признав, что все ужасно, человек может контролировать свою реакцию. Чтобы быть оптимистом, не терять надежды и смеяться в лицо трудностям, необходимо понять весь ужас ситуации, озвучить его и показать во всей красе, чтобы в конце концов стать выше этого.

Кэтлин Шуп

Наш семейный девиз

Порой в душе не звучат песни. Пойте все равно.

Эмори Остин

Одним дождливым субботним утром я решила разобрать электронную почту. Семьдесят пять писем спустя я наткнулась на тему: «ТАКИМ БУДЕТ НАШ СЕМЕЙНЫЙ ДЕВИЗ». В письме была популярная цитата неизвестного автора: «Не размышляйте о жизни слишком много, лучше цените те моменты, которые делают каждый день стоящим».

Не размышляйте о жизни. Цените моменты, которые делают каждый день стоящим.

– Ох, Аманда... – прошептала я и молча помолилась за дочь.

Встав из-за компьютера, я побежала в комнату дочери, взяла ее альбом, который лежал в ногах кровати, и принялась перелистывать страницы. На пятой тот же самый девиз был аккуратно выведен на фоне семейного герба, который она сама нарисовала.

Моя единственная дочь Аманда два десятка лет боролась с волчанкой. Плохих дней в ее жизни было немало, но, к счастью, случались и хорошие. Будучи не в силах встать с кровати, она писала электронные письма, и я прекрасно помню тот день, когда она решила, что нашей семье нужен девиз.

Наша маленькая, нетрадиционная семья – мама, дочка и собака – была для нее важнее всего на свете.

Героизм и болезнь требуют жертв, и за годы ей пришлось пожертвовать многим. Но она не унывала и встречала все проблемы со здоровьем с гордо поднятой головой.

– Ты бы хотела, чтобы у тебя были внуки? – ни с того ни с сего спросила она однажды. Это был единственный намек на трещину в ее оптимизме.

Мне было сложно смириться с тем, что моей дочери не суждено прожить ту жизнь, которую я представляла. Она невероятным образом всегда находила способ облегчить мне все перемены, связанные с упадком ее здоровья. Она не позволяла болезни никоим образом ухудшить нашу совместную жизнь.

Ее заболевание было системным, так что мы никак не могли получить страховку. Работать Аманда была не в состоянии, но выяснила, что учеба в колледже дает студенческую страховку. Я скорректировала расписание своей работы, и Аманда выбрала те курсы, на которые я могла ее возить.

Это неудобство быстро превратилось в приключение. Мы брали еду на вынос и устраивали пикники в машине, паркуясь возле учебных корпусов. Пока мы ели, Аманда просматривала свои работы. Однажды она вдруг запела. Она пропела заглавие «Смерть коммивояжера» на мотив «Полета валькирий» Вагнера, а потом сделала это снова и снова, постепенно увеличивая громкость. Сама того не заметив, я к ней присоединилась. Она заражала своим энтузиазмом.

– «Смерть коммивояжера», – в унисон пропели мы.

Мы пели. Машина тряслась. Мы пели еще громче.

В какой-то момент я выглянула из окна и заметила, что за нами наблюдает ее преподаватель, который уже смеется вовсю.

– Оглянись, – шепнула я и кивнула в нужную сторону.

Аманда обернулась и махнула преподавателю, не сбиваясь с ритма. Хохоча, он пошел в учебный корпус. Само собой, Аманда допела песню и только потом последовала за ним.

В то время как большинство родителей моего возраста выпускали детей из гнезда, я все лучше узнавала талантливую девушку, которой стала моя дочь. В период кратковременной ремиссии она работала корреспондентом в региональном журнале, посвященном индустрии развлечений Центральной Флориды. Она фотографировала и брала интервью у музыкантов, актеров и телеведущих. Назначив интервью с комиком Джерри Сайнфелдом, она настояла, чтобы я пошла вместе с ней. Когда мы приехали на место, нас ждало лишь разрешение на фотосъемку.

Аманда позвонила публицисту Сайнфелда:

– Что случилось? Где билеты на концерт?

– У нас нет свободных мест, но ваш гость может подождать за кулисами и присоединиться к вам на приеме после выступления Джерри, –

заверил публицист.

За кулисами я оказалась в компании матери местной телеведущей и нескольких парковщиков. Мы прослушали концерт по радио, после чего нас со случайной компаньонкой проводили в гримерку, а парковщики вернулись к работе.

Тело подводило Аманду, но ее дух оставался несломленным.

Сайнфелд был само внимание. Аманда попросила его подписать разрешение на съемку, которое висело у нее на левом плече, но он, к моему ужасу, поставил автограф прямо на левой стороне ее блузки.

– Смотрите, что вы наделали! – воскликнула я. – Блузка теперь навывброс.

– У мужчин избирательный слух, – ответил он и улыбнулся, как пятилетний ребенок, который знает, что нашкодил, но даже радуется этому.

С Амандой мне никогда не было скучно.

Наши отношения стали еще ближе, когда болезнь поразила ее почки. Заботясь друг о друге, мы научились проводить диализ дома. Ночью Аманда по десять часов лежала прикованной к аппарату.

– Над чем ты так увлеченно работаешь? – спросила я однажды, когда она засунула дневник под одеяло, как только я вошла в комнату.

– Это сюрприз, – только и сказала она.

На день рождения она подарила мне предварительную копию романа, который написала и собиралась издать в этом месяце.

– Я собрала все истории, которые ты рассказывала мне, возвращаясь с прогулок с собакой, и превратила их в сатирический детектив. Убийство происходит в сонном, унылом районе – я взяла за основу наш, – устало улыбнувшись, объяснила она.

В газете The Tampa Tribune опубликовали статью о местной писательнице, которая работает во время диализа. Аманде организовали фотосессию и попросили прочитать первую главу для сайта Tampa Bay Online.

Через две недели после встречи с читателями в магазине Barnes & Noble Аманду положили в больницу. После операции она встретила меня растерянной улыбкой и усмехнулась:

– Мне поставили баллонный катетер?

Тело подводило ее, но дух оставался несломленным.

Я порой придумывала причины выйти из ее палаты и падала на пол прямо возле двери, не в силах видеть, как страдает моя дочка, и с ног до

головы покрываясь холодным потом. Мне не хотелось, чтобы она узнала, что моя надежда сменилась страхом.

Каждое утро мы вместе завтракали. После работы я приносила «Хэппи Мил» и свежие журналы, а затем подключала ее к аппарату диализа. В машине по дороге домой я кричала и плакала.

Я быстро выгуливала собаку, а затем звонила Аманде. Мы говорили, пока я не засыпала, не отнимая телефон от уха.

– Мам, проснись, – звала меня Аманда. – Клади трубку и отдыхай.

В те дни, когда она лежала в больнице, мы стали особенно близки.

Прекрасная жемчужина – это слеза, вытекающая из раны устрицы.

Болезнь меняет жизнь, но дочь умудрялась смеяться в лицо невзгодам. Может, Аманда бы и не написала роман, будь она здоровой. Слова Стефана Хёллера как нельзя лучше описывают ее невероятное достижение: «Прекрасная жемчужина рождается поврежденной жизнью. Это слеза, которая вытекает из раны устрицы».

Для меня достижение Аманды стало настоящим чудом. Она встречает меня улыбкой – ее портрет украшает обложку книги, – когда я брожу между стеллажей в библиотеке. Она радуется моим визитам в Barnes & Noble, где живет в компании моих любимых авторов. Она дает мне силы, когда я вспоминаю ее напряженную работу, держа в руке литературную награду, полученную посмертно. А прокручивая запись первой главы ее романа, я слышу невысказанные слова, которыми она подталкивает меня следовать нашему семейному девизу – не размышлять о жизни слишком много и ценить те моменты, которые делают каждый день стоящим.

Тони Мартин

Радуйась прелестям жизни

Охотьтесь за возможностями. Как бы ни было тяжело и как бы тяжело ни казалось, берите себя в руки и ищите возможности – и неизменно находите их, потому что они есть всегда.

Норман Винсент Пил

Десятилетний брат толкнул меня локтем:

– Давай наперегонки!

Я терпеть этого не могла. Он бегал быстрее меня и постоянно выигрывал. Мы бежали, чтобы завладеть лучшим ведром для воды – тем, у которого была более удобная ручка и меньше вмятин.

В 1964 году в боливийском Ла-Пасе электричество и воду каждый день отключали в полдень. Мы привыкли жить в стесненных условиях. Ровно в двенадцать свет гас, а радио затихало. И бабушка вздыхала, прослушав очередную драматическую серию «Стамбульского паши» – ее любимой мыльной оперы, транслировавшейся по радио. Единственная лампочка, висевшая под потолком, гасла, и на нашей крошечной кухне становилось еще темнее.

Мы следовали своему распорядку. Возвращаясь домой из школы, мы с братом делали очень простое и приземленное дело. Хватая металлические ведра, мы выбегали из ржавых ворот своего дома и спускались по узкой тропинке с холма. Ведра гремели при каждом нашем шаге, пока мы ставили ноги на камни, которые использовали в качестве ступеней. Холм был крутым, с зелеными кустиками травы, неровностями и ухабами, камнями и осколками. Оказавшись на пыльном поле, мы обходили стороной бродячих собак – тощие, с потускневшей шерстью, они принюхивались в надежде, что у нас с собой есть еда. Затем мы перепрыгивали все лужи и подбегали к общественной колонке. Хохоча вместе со встретившимися друзьями, мы ставили свои ведра в очередь за емкостями соседей.

Обратный путь был сложнее. С полными ведрами в руках мы шли медленнее, и нам часто приходилось останавливаться, чтобы перевести дух. Холодный ветер Анд бил мне прямо в лицо, пока я сидела на камне и смотрела, как брат кидает палочки в ущелье.

Однажды, набегавшись на улице, мы ворвались в кухню и схватили большую стеклянную бутылку, в которой у нас хранилась кипяченая вода. К нашему великому разочарованию, она оказалась пуста. Мы поднесли ее к крану, но оттуда вытекло всего несколько капель. Забыв о том, что уже за полдень, мы принялись ворчать. Но бабушка оторвалась от Библии и улыбнулась нам со своего кресла. На ней была черная шерстяная юбка, толстые колготки в тон и коричневый свитер, который она связала своими руками. Она посмотрела в окно на гору, которая высилась позади нашего дома, подозвала нас к себе и показала на малюсенькие глинобитные хижины среди редкой растительности.

– Нам очень повезло, – сказала она. – Видите, там тоже живут люди. У них нет ни электричества, ни водопровода. – Тут она взяла меня за руку. –

Пойдем, поможешь мне.

Я села рядом с ней за стол на нашей маленькой кухне. Она протянула мне нож и три картофелины:

– Пора учиться.

Бабушка показала мне, как чистить и резать их для супа, который она варила. Положив картошку в горшок, она добавила воды из наших запасов для готовки. Тонкими, морщинистыми руками она поставила горшок на керосиновую плитку.

Через час, взяв большую деревянную ложку, она помешала суп, попробовала его и на мгновение замерла.

– Вкусно, – сказала она и повернулась ко мне. – Пойдем.

Я последовала за ней к старым воротам перед нашим домом. К тому времени несколько крестьян спустились из своих горных хижин и расселись на земле, держа в руках побитые жестянки.

Бабушка принялась наполнять эти жестянки супом.

– Как дела?

Некоторых она знала по именам, но с искренней любовью приветствовала и незнакомцев. Они молчаливо благодарили ее печальными глазами, опуская темные, морщинистые, обветренные лица.

Преисполнившись сострадания, я по-новому оценила удобства, которые были нам доступны. Годы спустя, после тяжелой работы и нескольких жертв, мама и папа смогли получить разрешение на въезд в Соединенные Штаты.

В нашем новом доме круглые сутки было электричество. Водой – горячей и холодной – можно было пользоваться целый день. Наша мечта сбылась! Среди этой роскоши мы даже не замечали сложностей переезда. Родители не говорили по-английски, поэтому с трудом разбирали газетные объявления о найме. Неверно истолковав картинку на банке, мы ели кошачью еду, полагая, что это тунец. Мама достала где-то панталоны, которые я носила на уроки физкультуры, думая, что это спортивные шорты. Мы считали, что наша улица называется «Одностороннее движение». Папа рассыпался в благодарностях, протягивая полицейскому свои водительские права. Позже мы узнали, что он получил штраф за превышение скорости.

Не обращая внимания на эти трудности, мы ценили все блага американской жизни. Мы упорно работали. Решительно настроенная преуспеть, наша семья росла и расцветала.

Шли годы, мы сталкивались с новыми сложностями. Папа ослеп из-за наследственного заболевания сетчатки. Его гены передались и мне, и в

тридцать один год я тоже полностью потеряла зрение.

Прямо как в полдень в Боливии, свет погас в полдень моей жизни, оставив меня в физической и эмоциональной темноте.

Я схватила свое ведро благодарности и наполнила его волей к жизни и страстью.

Но Бог указал мне на горы, где жили те, кому повезло еще меньше. Те, кто не видел никогда. Кто никогда не знал красоты заката, чудесных цветов и улыбки на детском лице.

Как и в двенадцать лет, я схватила свое ведро благодарности и наполнила его смелостью, решимостью, волей к жизни и страстью. Заветы бабушки до сих пор живы. Сегодня я придерживаюсь собственного рецепта и делюсь со всеми вдохновением. Я добавляю к нему большую порцию оптимизма, который помогает мне каждое утро находить в жизни радость. Затем я вливаю огромное количество стойкости, чтобы побороть неопределенность и незащищенность. Зачастую я напоминаю себе, что нужно ценить все те вещи, которые мы принимаем как должное. Преисполненная страсти, я приправляю получившуюся смесь философией, благодаря которой держусь на плаву: вместо того чтобы грустить без света, лучше ценить каждый момент и каждую прелесть, которую я все же вижу.

Джанет Перес-Эклз

Обретая веру

Религия не стоит в стороне от обычной жизни. Это и есть жизнь – жизнь во всех ее проявлениях, оцененная с позиции смысла и цели: жизнь, прожитая с полным осознанием ее человеческого качества и духовной значимости.

А. Пауэлл Дэвис

Несколько лет назад, в особенно сложный период своей жизни, я села и придумала собственную религию. Покопавшись в маленьком, выдавшем виды словаре, я нашла такое определение: «Религия – специфическая система верований, основанная на философии жизни». В соответствии с этим определением мои личные верования и философия и были моей религией. Я в шутку назвала ее «Бетси-измом».

Моя «религия» умещалась на десяти страницах и охватывала мои представления обо всем на свете – о грехе, рае и аде, любви, золотом правиле нравственности, жизненной цели, Боге и даже смерти. Она была не слишком почтительна и торжественна, однако не стоит забывать, что моя личная философия жизни содержит немало шуток и юмора. Но по сей день стоит мне почувствовать себя не в своей тарелке, как я достаю описание собственной религии, перечитываю его – и все снова встает на свои места.

Если ты добр к жизни, жизнь добра к тебе.

На мой взгляд, религия – это очень личная вещь, которая не ограничивается воскресными службами. Это принципы и правила, по которым мы живем. Это мировоззрение, которое формируется в течение нашей жизни под влиянием родителей, друзей, Церкви и прочитанных книг. Мне кажется, что даже в современной рекламе и простеньких песнях можно найти кое-какие ценные мысли, которые стоит включить в личную религию. Бывает, тексты песен и рекламные девизы бьют прямо в цель и, возможно, уже входят в вашу картину мира... Возможно, это именно те фразы, которые помогают «быть лучше», если не забывать следовать заложенным в них советам.

Думаю, у каждого своя философия жизни. Кто-то предпочитает верить, что жизнь – отстой, что в мире нет справедливости и человек человеку волк. Мне жаль этих людей, ведь я считаю, что жизнь дает каждому именно то, во что он верит. Моя философия ближе к фразе «Если ты добр к жизни, жизнь добра к тебе». Я просто верю, что, если жить хорошей, доброй, бескорыстной жизнью, в ответ тоже будешь получать добро и бескорыстие. Пока что эта философия ни разу не давала сбой. Когда я придерживаюсь собственной «религии», жизнь становится весьма хороша. Когда что-то идет не так, мне несложно бывает остановиться и понять, где я отступила от своих верований.

Я вовсе не хочу сказать, что знаю ответы на все вопросы других. Однако я годами анализировала свою жизнь и могу с уверенностью заявить, что для себя я кое-какие ответы нашла. Моя личная религия предполагает необходимость постоянно оттачивать свои принципы и узнавать, что работает, а что нет, какие дороги ведут к добру, а какие – к злу.

Поэтому всякий раз, когда на пути возникает препятствие, грозящее меня сломить, я спотыкаюсь, но редко падаю. Мне не приходится искать новую книгу по самосовершенствованию или бежать за помощью к психотерапевту и просить у него совета. Я точно знаю, к чему обращаться.

Я обращаюсь к своей религии. Это чудесное напоминание о том, сколь многого я достигла в жизни и удивительного узнала.

Бетси Франц

Сила Марка

Смелость – это не отсутствие страха, а понимание, что есть вещи и поважнее.

Амброуз Редмун

Нет, я говорю не о каком-то сверхъестественном феномене. Я не могу заставить стул летать по комнате, ничего подобного. Но я хочу рассказать об особом подарке, который получил от сына через несколько лет после его смерти.

Пожалуй, лучше сначала сказать пару слов о моей семье. Марк был младшим из двоих наших сыновей. Наши дети были всем для нас с Куки; семья всегда стояла для нас на первом месте. Брайан был всего на два года старше Марка, поэтому в детстве мальчишки всегда держались вместе. По мере взросления каждый из них нашел собственные интересы.

Марк стал тихим и несколько отстраненным.

Пока он был подростком, нам пришлось столкнуться с некоторыми проблемами переходного возраста, однако мы справились. По крайней мере, нам так казалось. Из худенького пацана он вырос в красивого юношу – при росте 1,75 он весил 80 килограммов. Марк с легкостью закладывал мячи в баскетбольную корзину и поднимал 180 кг в жиме лежа.

Когда Марк учился в выпускном классе, жизнь была хороша. Все его проблемы остались в прошлом. Но всего за неделю до выпускного случилась беда. В пятницу, 28 мая 2004 года, Марк не проснулся. Он умер от передозировки таблеток, которые ему не принадлежали. В тот день наша жизнь кончилась!

На несколько лет я погрузился в тоску и печаль, мне было горько, я ощущал ужасную пустоту и все остальные чувства, которые возникают после потери ребенка. Я больше не смеялся и даже не улыбался. Я растерял всех друзей. Работа больше не казалась мне важной. Кроме моей жены Куки и нашего старшего сына Брайана, меня больше ничего не интересовало.

Однако вмешалась реальность. Оставшись без работы, дохода и

страховки, я вынужден был искать хоть какое-то место. Проблема заключалась в том, что раньше я проводил аудит больниц и государственных структур, но теперь все это потеряло для меня смысл. Мне казалось, что единственное стоящее занятие – рассказывать людям об опасности наркотиков и помогать им избавиться от зависимости. Однако у меня не было ни знаний, ни опыта в этой области.

Я почувствовал в себе силу, которой не было раньше.

А потом это случилось... Однажды я понял, что у меня есть «сила Марка». «Что это такое?» – спросите вы. Это сила, которая освободила меня от страхов и фобий. Она позволила мне быть честным с окружающими... и с самим собой. На самом деле она дала мне смелость делать то, на что раньше я ни за что бы не отважился.

Позвольте мне описать кое-какие свои черты. Я старался не высовываться... Принимал отказы... Знал свое место... Не пытался прыгнуть выше головы... Боялся поражения... Понимал организационную «иерархию»... Уважал людей из-за их положения... Продолжать можно долго. Одним из моих главных страхов были публичные выступления. Я ужасно боялся ошибиться и выставить себя дураком. Зная, что мне предстоит встреча, на которой будут присутствовать более восьми человек, я всю ночь ворочался без сна.

Примерно через три года после смерти Марка на меня вдруг снизошло озарение. «Разве что-то еще может меня ранить?» – спросил я себя. Мой «малыш» умер – нет на свете ничего хуже. «Какая мне разница, что подумают люди?» И я почувствовал облегчение... Я почувствовал в себе силу, которой не было раньше.

Где-то в это же время люди и организации начали приглашать меня на встречи и конференции, чтобы я рассказывал историю Марка – и помогал другим осознать опасность злоупотребления лекарствами. За последние несколько лет я выступил на огромном количестве местных и национальных форумов (даже перед 250 слушателями), сотрудничал с радио и телевидением и написал несколько газетных статей.

Если хотите знать, теперь я работаю в некоммерческой организации в Пенсильвании и помогаю разрабатывать программу помощи людям, которые борются с наркотической и алкогольной зависимостью. По иронии судьбы это было единственное собеседование в моей жизни, где я не пытался приукрасить факты и утаить свои недостатки, не лгал и не притворялся тем, кем на самом деле не являюсь. Почему меня наняли? Причина не в моем образовании, не в опыте работы и не в навыках – меня

наняли благодаря моему желанию работать и приверженности делу.

А на самом деле – благодаря «силе Марка»... Благодаря великому подарку моего сына.

Фил Бауэр

Новая квартира

*Тот, кто боится, позволяет своему страху
собой управлять.*

Мавританская пословица

Агент по недвижимости распахнула дверь в квартиру. Прямо передо мной возникло окно от пола до потолка, из которого открывался вид на нью-йоркский мост Куинсборо. Очарованная, я взглянула на потрясающее стальное сооружение, а затем – на семнадцать этажей вниз, на изогнутые съезды с моста. Было тихо, хотя я и понимала, что внизу царит какофония звуков. Желтые такси, городские автобусы, машины, прокатные грузовики и фургоны без конца обгоняли друг друга. Как всегда, внизу крутились шестеренки города, но в квартире было совершенно спокойно. Отвернувшись от окна, я встретилась глазами с мамой. Она смотрела прямо на меня. Я улыбнулась, и она улыбнулась в ответ.

Был февраль, и мы с мамой вместе искали квартиру. В прошлом июле я жила в другой квартире на Манхэттене, когда какой-то мужчина вошел через незапертую дверь и изнасиловал меня. Нападение заняло сорок пять минут, и после него я осталась вся в синяках. Внутри меня поселилась пустота. После нападения я сбежала из города в материнский дом в Коннектикуте и в двадцать три года вернулась в свою детскую спальню. Изнасилование попало в местные новости, и компания, где я работала, щедро предложила мне взять отпуск на какой угодно срок.

Кем бы я ни была раньше, теперь той женщины уже не осталось.

В первые недели друзья и близкие, включая моих разведенных родителей, мачеху и отчима, собирали меня по частям и делали все, что было необходимо. Главное – было начать процесс восстановления. Мы вместе встречались с психологами, понимая, что мне еще долго не обойтись без их помощи. В один из дней мы побеседовали со специалистами по изнасилованиям, чтобы узнать, как быть после такого

преступления. Несмотря на то что после нападения обо мне прекрасно позаботились врачи «Скорой», родители записали меня на прием к специалисту по СПИДу, опасаясь, что я подхватила болезнь. При всем этом мы старались как можно больше времени проводить вместе там, где я чувствовала себя в безопасности.

Мы также часами работали с полицией. За два дня со мной поговорили трое полицейских и двое детективов. Я кое-что помнила о нападении, но многое забылось из-за шока. Я листала альбомы со снимками арестованных и изучала сотни лиц осужденных. Несмотря на пустоту в душе и шок, лишивший меня чувств, я хотела, чтобы моего насильника поймали, осудили и посадили в тюрьму. Каким-то образом я находила силы – либо обращаясь к внутренним резервам, либо заимствуя их у окружающих.

На второй день работы с полицией я узнала, что изнасилование – это проявление силы. Секс не так важен. Оружие насильника – часть тела, а не нож и не пистолет. Когда нападавший подошел сзади и закрыл мне рот и нос, не позволяя ни двигаться, ни дышать, он получил контроль. Я была беспомощна. Я не сопротивлялась. Меня обуял страх. Не знаю, чем бы закончилось нападение, если бы я дала отпор. Впоследствии я узнала, что он вышел из тюрьмы всего за двенадцать дней до нападения. Если бы я дала ему отпор, осталась бы я в живых? Не знаю.

Мне нужно было самой восстать из пепла.

Используя отпечатки пальцев с места преступления, через два дня полицейские устроили облаву по последнему известному адресу насильника – в доме его матери. Когда она открыла дверь, полиция обнаружила его в постели с другой женщиной. «За что вы меня?» – спросил он офицера. После ареста я опознала его и дала показания большому жюри. Его осудили и отправили за решетку.

В одной из книг, которые я прочитала после нападения, говорилось, что для восстановления жертве необходимо не только снова почувствовать себя в безопасности, но и вернуть себе ощущение контроля над ситуацией. Когда шок прошел и ко мне вернулись чувства, я поняла, чего меня лишил этот человек. Он превратил меня в безжизненный мешок с костями. Время от времени я вспоминала, каким человеком была совсем недавно. Я была молодой женщиной, которая усердно трудилась на своей первой работе. Я спокойно ездила на метро, полным незнакомцев, ела фалафель вместе с приятелями с работы и ходила в «Стрэнд» за подержанными книгами. Я любила путешествовать одна и играть в спортивные игры, веселиться с

друзьями и смеяться от души. Эти воспоминания заставляли меня тосковать по «до», хотя я на всю жизнь осталась в «после». Зачастую мне казалось, что я никогда не приду в себя – что это просто невозможно. Кем бы я ни была раньше, теперь той женщины уже не осталось.

Примерно через месяц я решила вернуться на работу хотя бы на несколько часов в день, не только чтобы сохранить свое место, но и чтобы почувствовать ритм жизни. Через несколько недель я смогла работать дольше. Мне было отраднее общаться с клиентами, которые не видели во мне «ту женщину, которую изнасиловали». Все постепенно менялось. Однажды кто-то пошутил, и я рассмеялась, хотя еще недавно ни в чем не замечала юмора. В другой день подруга позвонила узнать, как у меня дела, и я сняла трубку не из чувства долга, а из-за желания поболтать. После нескольких недель полного отсутствия аппетита я наконец услышала стоны собственного желудка. Эти маленькие победы случались редко, внутри меня по-прежнему бушевал шторм, но они все же были. И эти крошечные моменты стали выстраивать день за днем, пока жизнь не началась снова – даже без моего ведома.

Я постепенно понимала, что восстановиться смогу лишь с собственной помощью. Меня по-прежнему поддерживали, но мне нужно было самой восстать из пепла. И это было чертовски тяжело. Каждый день возникали моменты, когда я сходила с ума от страха, отчаяния и жалости к себе. Затем столь же неожиданно я замечала цветок и думала, что больше никогда не увидела бы ни одного цветка, если бы погибла в тот вечер.

Внутри меня боролись противоречивые чувства. Живое, леденящее душу воспоминание заставляло меня свернуться в клубок и бороться с ощущением беспомощности и обреченности. Но затем я напоминала себе, что написано в книгах: такие воспоминания – неотъемлемая часть посттравматического стрессового расстройства. Со временем они прекратятся. Как только сердечный ритм выравнивался и дыхание восстанавливалось, я неизменно расправляла плечи.

Прошло несколько месяцев, в течение которых я трижды в неделю посещала психотерапевта и купалась в любви друзей и близких, и я почувствовала, что исцелилась. Ощущая постоянную поддержку и черпая внутри себя силы, о существовании которых и не догадывалась, я превратилась из жертвы в выжившую.

Я поняла, что и мне пора двигаться.

Настал тот день, когда я поняла, что готова снова покинуть родительский дом. Для меня двигаться дальше означало вернуться к

жизни, которую я выбрала до нападения. Другие варианты – например, переехать в другой город или найти соседку, чтобы больше не жить одной, – казались мне проявлением страха. Страх был наследством моего насильника, и я не хотела прожить в этом страхе всю оставшуюся жизнь. Я собиралась сделать все возможное, чтобы продолжить начатое.

Эта квартира казалась другой. В прошлой, маленькой и темной, было очарование довоенных времен. Эта была современной. В ней были светлые деревянные полы, белые стены, рельсовые светильники и огромные окна. Я знала, что могу – и хочу – часами смотреть на прекрасный мост и кипящую вокруг него жизнь. Не отходя от окна, я наблюдала, как у светофора выстраивается очередная вереница машин. Вдруг зажегся зеленый, и секунду спустя все машины рванули вперед. Я поняла, что и мне пора двигаться.

Дженнифер Куаша

Чудо

*Очень сложно, когда надо, и очень просто,
когда хочется.*

Энни Готтлиер

В 1974 году, когда мне было двадцать девять, я повела своего семилетнего сына к семейному доктору. Непоседливый Даг упал с качелей в парке, сделал сальто в воздухе и приземлился на голову. Рана казалась не слишком серьезной, но сильно кровоточила.

– Переживать не стоит, – спокойно сказал доктор, держа в руке иглу.

И правда, рану зашили тремя стежками и залепили пластырем. Мальчишка быстро оправился. От врача он ушел, посасывая леденец и хвастливо рассказывая одиннадцатилетнему брату Брэду о своей «операции».

Мне же оправиться оказалось сложнее. Я была совершенно разбита и сидела как на иголках в пропахшем антисептиками кабинете, где стоял застеленный бумагой смотровой стол, а на полках лежали ватные тампоны, бинты и иглы. Сжав кулаки, я тяжело дышала. Живот болел – казалось, я проглотила сразу тонну камней. Когда я повернулась к выходу, у меня из глаз брызнули слезы. Врач заметил это и похлопал меня по плечу веснушчатой рукой.

– Дороти, вы чем-то расстроены, – мягко сказал он. – В чем дело?

Этого оказалось достаточно. Разрыдавшись, я снова села и выложила доброму доктору всю печальную историю недавнего расставания с мужем, рассказав, что он ушел и я осталась без поддержки, без работы и без алиментов.

Узнав больше, чем хотелось бы, доктор улыбнулся и выписал мне рецепт.

– Вот, милая, держите, – сказал он, протягивая бумажку, изменившую мою жизнь. – Это вас успокоит.

– А зависимости не вызовет? – спросила я, подозрительно рассматривая рецепт.

– Следуйте инструкции, – ответил доктор. – И расслабьтесь.

Рецепт был на «Валиум»: десять миллиграммов, чтобы снять тревожность, раз в четыре часа или по необходимости. В пузырьке оказалось девяносто маленьких синих таблеток, каждая из которых обеспечивала несколько часов блаженного, химически обусловленного покоя, позволяя мне жить своей жизнью. Я работала на полставки учителем на замену, заботилась о детях, даже начала ходить на свидания. Я вздохнула с облегчением. Я снова могла спать.

Мне потребовалось четыре года, чтобы отказаться от этого наркотика.

Я принимала по 40–50 мг «Валиума» в день. Жизнь была хороша.

Мы с мужем развелись в 1975 году. Он со своей девушкой переехал в Неваду. Я погрузила сыновей и все, что вошло, в выдавшую виды Старушку БERTУ – наш потрепанный универсал – и отправилась через всю страну в Сан-Франциско, где поселилась в районе Хейт-Эшбери, чтобы все начать сначала.

Жизнь была хороша. Я писала и продавала картины. Я обеспечивала собственных детей. Я ходила на свидания. Я также принимала по сорок-пятьдесят миллиграммов «Валиума» в день, но так радовалась своему спокойствию, что даже не переживала из-за этой привычки.

Честно говоря, я даже не знала, что уже зависима, пока однажды в праздники у меня не закончились таблетки и мне не пришлось три дня ждать пополнения запасов. Уже через несколько часов ко мне вернулась тревожность, которая забурлила внутри, как лава, готовая в любой момент излиться из вулкана. Все мышцы тела ныли. Солнечное сплетение казалось натянутым, как батут; в голове пульсировало – в висках и между глазами. Я едва справлялась с рутинными делами вроде похода в магазин и посещения автосервиса. Настроение менялось поминутно. Я не могла

заснуть.

Я не единственная попала в ловушку «Валиума».

Тогда я поняла, что у меня проблемы, и тотчас нашла решение – больше никогда не оставаться без таблеток. В 1970-х в Сан-Франциско «Валиум» выписывали направо и налево – достать его было не сложнее, чем алкоголь или сигареты. В художественной среде со мной работали люди, про которых говорили, что «Валиум» заменяет им обед. Они никогда не отказывались поделить таблетками с другом. Однажды я получила сразу пятьдесят, сказав своему врачу, что уронила пузырек в унитаз, и он не задал больше никаких вопросов. В другой раз я достала еще пятьдесят таблеток у калеки, который продавал свои лекарства наркоманам вроде меня.

Я не единственная попала в ловушку «Валиума». В 1977 году в кинотеатре «Бальбоа» я увидела фильм «Танцую так быстро, как могу», в котором играла Джилл Клейберг. В картине рассказывалось о зависимой от «Валиума» женщине, которая решила завязать. Ее мучило беспокойство, она потеряла сон, ей казалось, будто жуки заползают ей под кожу, она то и дело заходила в судорогах – и в итоге оказалась в смиренной рубашке, когда ее повезли в психбольницу. В конце концов у нее случился нервный срыв.

– Не пытайтесь завязать самостоятельно, – грозно сказал с экрана врач. – Такое может случиться и с вами.

Теперь я не только понимала, что зависима, но и боялась бессонницы, жуков под кожей, судорог и безумия при попытке слезть с «Валиума». Я не знала, что делать. Мне казалось, будто я в ловушке. Чтобы завязать с этими таблетками, мне нужно было чудо.

И чудо случилось в феврале 1978 года. Мой лучший друг и любовник Стюарт погиб в тридцать девять лет, когда его мотоцикл сбила машина, ехавшая на красный свет. Безутешная, я пыталась не сломаться ради сыновей. Стюарт был им другом и заменял отца. Я видела, как они страдают.

Около полуночи в день похорон мои сыновья спали в своих комнатах. Я сидела без сна на кухне, держа в одной руке стакан воды, а в другой – три таблетки «Валиума». Мне хотелось унять боль.

Когда жизнь сбивает с ног, нужно найти в себе силы подняться с улыбкой.

Но мысль о Стюарте меня остановила. Он тоже хлебнул горя – рос в

бедности, не знал родительской любви, пристрастился к наркотикам и несколько лет назад пережил тяжелый развод, в ходе которого лишился родительских прав в отношении единственного сына. Но я ни разу не видела, чтобы он злился, жаловался на жизнь или жалел себя; он всегда считал, что стакан наполовину полон. «Порой жизнь сбивает с ног, – говорил он, – но если сразу встать и улыбнуться, ей больше никогда тебя не сломить».

Я взглянула на таблетки у себя в руке. Искусственная смелость, подумала я. Они скрывают страх, но не отгоняют его. Я решила, что больше не хочу их принимать, и почувствовала, как губы изогнулись в слабой улыбке. Смыв таблетки в унитаз, я пошла спать.

Не знаю, почему на следующее утро я не почувствовала никаких симптомов ломки. Они не пришли и позже. Не знаю, как той ночью у меня на кухне свершилось чудо, но я очень рада, что оно произошло. С той самой ночи я больше никогда не принимала «Валиум», как не принимаю его и сейчас, тридцать лет спустя.

Быть может, чтобы разорвать зависимость, нужно понять, что жизнь порой сбивает тебя с ног, и найти в себе силы подняться с улыбкой.

Линн Санди

Счастье быть живым

Нужно принять боль и использовать ее как топливо на нашем пути.

Кэндзи Миядзава

Я учусь в университете в небольшом городке на Среднем Западе и живу там круглый год, подрабатывая в свободное от занятий время. Летом жизнь сильно отличается от той, к которой привыкаешь во время учебного года. Студенты больше общаются с местной молодежью. Обычно все прекрасно уживаются друг с другом. Однако 19 июня 2009 года местный парень жестоко избил меня, из-за чего я чуть не лишился жизни.

Тот день ничем не отличался от остальных летних дней. Я проснулся, сделал зарядку на университетской спортивной площадке, зашел домой, чтобы принять душ, подготовил домашку и пошел на работу. Во время вечерней смены в местном ресторане меня пригласили на корпоративную вечеринку. Я сравнительно недавно устроился на эту работу и хотел познакомиться с новыми людьми, поэтому согласился прийти.

Когда народ начал расходиться, коллега предложила подвезти нас с приятелем до дома – ей все равно было по пути. Я сел на переднее сиденье, а мой друг Тайлер – на заднее. Когда мы заехали в переулок возле моего дома, дверца машины открылась. Я решил, что это Тайлер открыл мою дверцу, пока я прощался с коллегой. Но затем я увидел, что Тайлер по-прежнему сидит сзади, и секунду спустя почувствовал ужасную боль, когда мне сломали нос. Кровь брызнула на водителя и на сиденья. Я тотчас потерял сознание.

Мне повезло остаться в живых, и у Бога точно на меня другие планы.

В больнице Тайлер и мой сосед и приятель Кайл рассказали мне, что местный парень Джошуа вытащил меня из машины и принялся избивать и колотить головой о тротуар. Все это продолжалось не более двух минут – затем соседи услышали крики, позвонили в службу спасения и оттащили нападавшего. Джошуа сбежал, а я остался лежать в луже крови до прибытия полиции. Оказалось, что Джошуа – бывший парень той девушки, которая нас подвезла. Когда полиция пришла к нему домой, он признался, что проследил за нами от работы до вечеринки, а затем и до моего дома, где и напал на меня в приступе ревности.

Когда меня привезли в больницу, я был в шоке и все спрашивал Кайла, где мама. Врачи ужаснулись серьезности моих травм и диагностировали тяжелое сотрясение мозга, перелом глазницы, трещину в челюсти, перелом скулы и носа. Полицейские навестили меня и заверили, что нападавший уже под арестом. В последующие месяцы его дело передали в суд, где обнаружилось, что за Джошуа числятся и другие нападения, а это он совершил в нарушение своего условно-досрочного освобождения.

Целый год я страдал от невероятной физической и душевной боли. Потребовалось три операции, чтобы реконструировать мое лицо. Я редко пропускал занятия, хотя у меня и уходило по три часа на дорогу до больницы в моем родном городе.

Все это заставило меня замкнуться в себе и отгородиться от мира. Преисполненный страха, я гадал, как такое могло случиться, когда я ничем этого не заслужил. Любое напоминание о нападении – будь то суд, очередная операция или новостные сюжеты об инциденте – повергало меня в депрессию. Внешне я держался молодцом, словно ничего и не случилось, но в глубине души был потерян, опечален и сломлен. Я не мог смириться с тем, что кто-то способен выплеснуть столько ненависти на другого человека, которого никогда прежде не видел.

Я знаю, что Бог хранит меня от других незнакомцев, прячущихся в тени.

Я быстро понял, что не единственный страдаю от этой травмы. Близким тяжело было видеть мою печаль, и мама не раз срывалась при виде моего лица. «Этот негодяй лишил моего сына радости», – только и говорила она.

Увидев мои снимки, хирург первым делом сказал, что мне «повезло остаться в живых». Мой нос внутри походил на кукурузные хлопья. Врач добавил, что еще три удара меня бы, вероятно, убили. Его слова целый год крутились у меня в голове. Однажды я проснулся и понял, что он прав: мне повезло остаться в живых и у Бога точно на меня другие планы. Я понял, что теперь совсем не тот, кем был до нападения. Я прибегнул к боли, чтобы справиться с трагедией. Теперь я возвращаю себе волю к жизни, которой меня так внезапно лишили. Любовь Бога и поддержка семьи и друзей, которые всегда были рядом, превратили эту ужасную трагедию в поучительный опыт, сильнее сблизивший меня с любимыми. Я никогда не упускаю случая сказать, как люблю их и ценю.

Я учусь отпускать злобу, которую чувствую по отношению к Джошуа. Во мне больше нет ненависти к человеку, который меня избил. Я до сих пор ни разу не видел его лица при свете дня. Но моя вера позволяет мне

двигаться дальше.

В итоге нападение в том темном переулке глубоко изменило мои представления о себе и мире. Хотя я до сих пор порой вспоминаю об этом случае, я знаю, что Бог хранит меня от других незнакомцев, прячущихся в тени.

Томас Шонхардт

Радость нервного срыва

Покиньте город комфорта и отправьтесь в дебри интуиции. Там вы найдете удивительные вещи. Там вы найдете себя.

Алан Алда

Я сидела за офисным столом и отчаянно пыталась сдержать слезы. Тело не слушалось, я казалась себе ужасно тяжелой. В воздухе витало что-то неуловимое, и я понимала, что этот день не такой, как остальные.

Начальник подошел ко мне и велел следовать за ним в отдел кадров. Я четыре года работала в этой компании, но никогда еще меня не вызывали на подобную встречу. Ни повышения, ни прибавок к зарплате я не ожидала. Было лишь одно логичное объяснение – меня собирались уволить.

Все мои чувства обострились. Боясь, что могу упасть в обморок, я глубоко дышала и медленно делала шаг за шагом. Мне предложили присесть. Я медленно выдохнула, и начальник стал говорить, что он доволен моим отношением к делу и всегда рад со мной работать, но компания меняется, и я больше не справляюсь с требованиями, предъявляемыми к моей позиции.

Пока он говорил, я отключилась. Я видела, как шевелятся его губы, но в ушах у меня звучал один белый шум. Я подумала: «Если рубишь, так руби сплеча. Ожидание меня убивает». Затем я напомнила себе, что это, возможно, поворотный момент моей жизни. Пора успокоить внутренний хаос и проявить внимание. Я заставила себя прислушаться. В этот момент начальник повернулся к женщине, которая оформляла меня на работу, и та сказала:

– Это всегда сложно, но мы вынуждены вас уволить.

Я жила жизнью своей мечты, но мне казалось, что это не моя жизнь!

Слезы, которые я весь день сдерживала, покатались по щекам. Пока я плакала, они сочувственно смотрели на меня. Но они не понимали, что я плакала не от страха и не от боли. Это были слезы облегчения, слезы безграничной радости! В этот момент я поняла, что не зря всегда старалась мыслить позитивно! В этот момент я поверила, что чудеса случаются!

Давайте вернемся на два года назад. Я шла домой, отработав четыре дня по пятнадцать часов подряд. Эта прогулка была единственным, что я за последние две недели сделала для себя. Я напомнила себе, что сама приехала в большой город и выбрала гламурную работу в рекламном агентстве. Петляя по улицам Чикаго, я заметила, что лица расплываются у меня перед глазами, и ускорила шаг, надеясь быстрее добраться домой. Но сдерживать слезы я больше не могла.

Едва захлопнув входную дверь, я повалилась на пол. Я дрожала. По щекам лились слезы печали и усталости. Посмотрев по сторонам, я поняла, что веду не ту жизнь, которой для себя хотела. В собственной квартире я чувствовала себя гостьей. Все должно было быть не так. Я жила жизнью своей мечты, но мне казалось, что это не моя жизнь! Складывалось впечатление, что я просто взяла напрокат чужую.

Со стороны казалось, что я брала от жизни все. У меня был мужчина, который хотел на мне жениться, и я только что получила второе повышение за два года. Я путешествовала по миру по долгу службы, работала в известном рекламном агентстве и жила в прекрасном лофте. Я надеялась, что достижение этих целей сделает меня счастливой и уверенной в себе. Я должна была чувствовать себя живой и свободной. Разве не так происходит, когда люди получают желаемое? Вместо этого я была как в западне, страдала от одиночества и боялась, что ничего лучше мне уже не светит!

Я вслух взмолилась:

– Помоги мне, пожалуйста, помоги. Ты мне очень нужен.

На меня тотчас повеяло ветерком, я ощутила чье-то безмолвное присутствие. Я почувствовала, как ангелы заключили меня в свои объятия. Слезы высохли, я успокоилась. И услышала голос. Это был мой голос, но он словно бы шел откуда-то сверху, будто те же ангелы, которые меня обнимали, теперь несли меня к свету. Указание было простым: «Следуй зову сердца».

Проснувшись на следующий день, я пересмотрела свою жизнь. Слушая голос, я понимала, что нужно полностью ее перевернуть. Я подумала о своих отношениях с окружающими, о себе, о своей работе и квартире – обо всем. Я спросила себя, как мне внести такие серьезные коррективы. Задача

начинала казаться мне непосильной, но я напомнила себе, что у нас всегда есть выбор. Даже если сейчас я не видела выхода, я могла контролировать собственные мысли и должна была выбирать позитивные. Эти мысли заставили меня снова поверить в себя, и так я отправилась на поиски своей истинной сущности.

Я срывала пластыри со своей израненной души. Я находила путь к себе.

Я разбила все аспекты своей жизни на части, подобно мозаике, и решила собрать их снова, используя позитивную энергию и мысли. Сначала я составила список вещей, которыми хочу заняться в жизни, и пошла по нему. Здоровье превыше всего, поэтому я первым делом занялась триатлоном. В погоне за этой мечтой я потеряла шесть килограммов и добилась других положительных результатов. Я стала работать волонтером в приютах для животных. Я начала путешествовать, больше читать и писать. Я молилась и каждый день медитировала. Постепенно я срывала пластыри, которыми была заклеена моя израненная душа. Я находила путь к себе.

Все вокруг тоже начинало меняться. Мои отношения с окружающими углубились, я стала более уверена в себе и даже рискнула завести потрясающую собаку, которая теперь вместе со мной выходила на пробежки и валялась на диване. Хотя позитивные изменения ощущались во всем, на работе становилось только хуже. Страх подкрадывался ко мне, как грабитель в ночи. Мне казалось, что со мной что-то не так, что это психическое расстройство или еще какая-то болезнь, лишаящая меня счастья. Я искала способ излечиться, даже посещала врачей. Я была решительно настроена стать лучше.

Несмотря на все усилия, я понимала, что сердцу не прикажешь. Однажды я перестала плакать на полу в ванной и вслух спросила себя:

– Что я здесь делаю?

Поднявшись на ноги, я умылась, взглянула на себя в зеркало и сказала:

– Это не ты и не твоя жизнь. Это не то, кем ты хочешь быть. Так что дерзай.

Открыв тюбик красной помады, я написала на зеркале цели на следующие четыре недели:

1. 10 000 долларов (либо прибавка, либо новая работа с прибавкой к зарплате).
2. Хочу жить рядом с семьей и друзьями в Орегоне.

Я не знала, как достичь этих целей, но сердцем чувствовала, что должна позитивно смотреть на жизнь и стремиться к лучшему. Следующие две недели я каждый день читала цели на зеркале. Бегая вдоль озера, я представляла гору Худ и мосты Портленда, а не смог и пробки Чикаго. На работе я развесила фотографии Орегона, своего будущего дома, своих близких и офисов компаний, в которых мне хотелось бы работать. Это стало моей доской желаний.

Теперь в том месте, которое причиняло мне больше всего боли, у меня появилось визуальное спасение. Всего через две недели после того, как я написала свои цели на зеркале, меня вызвали в отдел кадров, чтобы уволить. В качестве выходного пособия мне выплатили чуть больше 10 000 долларов, и менее чем через шесть недель я уже жила с семьей в Орегоне.

Сегодня я чувствую больше любви, чем могла себе представить. Я решила обратить свою боль в позитив, сосредоточившись на мысли о будущем. Я представила жизнь, которую хотела вести на самом деле, собрав все позитивные мысли и задумавшись о собственных нуждах. Даже нервный срыв может нести в себе радость, но мы должны быть всегда открыты к изменениям и верить в чудо. Следуя своему сердцу, мы не собьемся с пути, а позитивное отношение к жизни превратит мечты в реальность.

Шеннон Кайзер

Глава 10. Благодарность

Благодарность всем на радость.

Автор неизвестен

Дневник благодарностей

Если хотите изменить жизнь, будьте благодарны. Ваша жизнь изменится в корне.

Джеральд Гуд

Повесив нос, я брела по дорожке в парке. Мне не хотелось там быть. На самом деле мне хотелось лишь вернуться в постель и страдать. Депрессия лишает человека радости жизни. Врач прописал мне антидепрессанты и дал несколько советов, как справиться с отчаянием. Среди них был и спорт. Мой муж Тед не давал мне спуска и практически вытолкал из дома в парк.

Когда я вернулась, Тед встретил меня широкой улыбкой:

– Ну как?

– Нормально, – вымученно улыбнулась я. – Пойду отдыхать.

– Ну, хоть с погодой повезло! И на том спасибо, – крикнул он мне вслед.

Ага, подумала я. За что спасибо? Погода хорошая? Я даже не заметила. Я легла в кровать, закрыла глаза и попыталась заснуть, чтобы хоть так избавиться от страданий. Но заснуть не получилось. Раздраженная, я смотрела в никуда, пытаюсь избавиться от мыслей, как вдруг мой взгляд упал на давно заброшенный дневник. Поддавшись импульсу, я взяла его и написала в верхней части страницы: «За что мне быть благодарной?» Ответа не находилось.

– А, была не была! – пробормотала я.

Чуть не изорвав бумагу, я нацарапала: «Я благодарна за крышу над головой, за пищу и за одежду!»

– Вот! – бросила я и захлопнула дневник.

День за днем Тед заставлял меня гулять. Обычно я уступала, просто чтобы порадовать его или чтобы он отвязался. Порой я срезала все углы прямо среди деревьев. Но гуляла. Как ни странно, я также вела дневник. У меня вошло в привычку открывать его по возвращении с прогулки.

Сначала я записывала самые крупные, самые общие вещи – вроде тех, что внесла в него в первый раз. Я была благодарна за мужа, за семью, за друзей. Но время шло, и я обращалась к частностям. Я была благодарна за массаж от Теда и за звонок Линды, которая просто хотела узнать, как у меня дела.

Каждый день я бормотала маленькие «спасибо».

Я сама себе поражалась, когда искала внутри благодарности, которые можно записать в дневнике. Я замечала малюсенький желтый цветок, пытающийся выжить на жаре. Он был таким хрупким. В дневнике я писала о желтом цветке и кратко благодарила Бога, что он поддерживает даже столь незначительную красоту. Лагерстремия покрылась цветами двух оттенков. Сочетание было просто прелестным. И розовые и сиреневые цветы тоже вошли в мой дневник. Чем больше я гуляла, тем больше писала. Чем больше писала, тем больше благодарности в себе обнаруживала. Чем больше благодарности я чувствовала, тем дальше отходила моя депрессия и тоска.

Я заметила, что через некоторое время стала благодарить судьбу и за то, что происходило не на прогулках. Например, за любезность мужчины с переполненной тележкой продуктов, который пропустил меня на кассе вперед. Или за доброту женщины, которая заметила выпавшую из моей сумочки чековую книжку и догнала меня, чтобы ее вернуть. На страницах дневника появлялись и герои из магазинов. Так я лучше поняла, как сама могу быть полезной остальным. Может, я тоже попаду в чей-то дневник благодарностей?

Каждый день я бормотала маленькие «спасибо». Спасибо, Боже, что помог мне найти банку маринованных огурцов, которые нужны для нового рецепта. Огурцы попали в дневник. Спасибо, Боже, что позволил мне заметить этого мальчишку на велосипеде. Если бы я его сбила, случилась бы настоящая трагедия. Само собой, мальчишка тоже попал в мой дневник.

Я всегда готова к поразительным сюрпризам, которые готовит мне Бог.

Слово «спасибо» приходило само собой. Я благодарила людей за то, что раньше воспринимала как должное. Когда я лежала в больнице, одна медсестра всегда старалась поправить мне постель, а когда я проходила по мосту, один собачник всегда уступал мне дорогу. Однажды я попыталась записать все «спасибо» за день. Я удивилась, насколько их много, хотя точно вспомнила не все.

Однажды утром, гуляя по лесу, я резко остановилась. Передо мной в лучах пыльного света стоял олененок, не больше моего золотистого ретривера. У него по спинке были разбросаны белые пятнышки. Слишком большие для такой крохи уши наострились при моем приближении. Некоторое время мы смотрели друг на друга, а затем он ускакал – уверена, пошел искать маму. Все это было слишком красиво, даже мистично. У меня на глаза навернулись слезы. Я села на землю и поблагодарила Бога за этот подарок. Не стоит и говорить, что по возвращении домой я описала эту чудесную встречу в своем дневнике.

Так и началась история моих дневников благодарностей. Теперь их целая коробочка. Я каждый день нахожу в жизни плюсы и записываю их. Я ищу их специально. Я всегда готова к поразительным сюрпризам, которые готовит мне Бог. Если же я вдруг задумаюсь, за что мне быть благодарной, мне достаточно будет открыть дневник и освежить в памяти все подарки Бога. Я стала оптимисткой и совсем не похожу на ту печальную женщину, которая не могла придумать ни единого повода для благодарности. В своих дневниках я часто пишу: «Спасибо, Боже, что даровал мне благодарность».

Нэнси Бейкер

Неожиданный подарок

Я узнала, что в каждой печали кроется подарок Бога.

Шерри Хандли

Синдром Аспергера. Я слышала о нем и раньше, его еще называли «легкой формой аутизма». Я даже подумывала, не страдаю ли им, используя это в качестве оправдания своей социальной несостоятельности. Но не всерьез. Поэтому, когда однажды друзья начали его обсуждать и один из них показал сайт, на котором можно было пройти тест, я прошла его из любопытства, чтобы узнать о синдроме больше.

Отвечая на некоторые вопросы, я понимала, что явно попадаю в область РАС (расстройства аутистического спектра). Но таких вопросов было немного.

Поэтому результат теста меня шокировал. Да, с помощью онлайн-теста официальный диагноз не поставит, на сайте об этом говорилось... Но я набрала огромное количество баллов, и это стало лишь началом моих

открытий. «Вполне вероятно, у вас синдром Аспергера», – высветилось на экране. Хотя это и было неожиданно, другое удивило меня еще больше. По нейротипичной шкале я набрала менее семнадцати процентов. Затем я увидела «разбивку по категориям», где несколько сфер жизни оценивалось с точки зрения синдрома Аспергера и нейротипичной шкалы. Мои результаты были выше среднего во всех категориях Аспергера, кроме одной, и ниже среднего во всех нейротипичных категориях. Неужели у меня и правда был синдром Аспергера? Неужели я действительно прожила с Аспергером почти тридцать лет, даже не зная об этом?

Я принялась просматривать подробные результаты. Было интересно, хоть многое и сбивало с толку. То, что я раньше считала «нормальным», на самом деле было явным признаком Аспергера. Неудивительно, что мне так сложно было выстраивать отношения с людьми! Мы ведь смотрели на жизнь по-разному! Я стала больше читать о синдроме Аспергера и узнавала себя чуть не в каждой строчке.

Сначала я не могла отделаться от шока. Когда он все же притупился, я обрадовалась, что наконец нашла источник своих социальных трудностей. Но эту радость сопровождала и печаль. Список моих расстройств пополнился. Синдром Аспергера. У меня. У меня был синдром Аспергера.

Это до сих пор меня удивляет. Мне жаль, что я так поздно об этом узнала. Обычно такие диагнозы ставят в детстве. Может, если бы так произошло и в моем случае, я бы лучше научилась с ним справляться, выяснила, в чем мои отличия от остальных, и сообщала об этом всем знакомым, чтобы мы лучше понимали друг друга? Может, я бы не потеряла столько друзей, если бы узнала о своем диагнозе раньше? Может, мне не пришлось бы так часто страдать от боли?

Отчасти мне хочется возненавидеть синдром за все невзгоды, которые он причинил мне и моим близким. Ущерб по большей части необратим. Мне остается лишь надеяться на будущее. Менять жизнь, когда тебе тридцать, гораздо сложнее... Но знание – сила, и теперь я лучше понимаю саму себя и окружающих. Возможно, это поможет.

И все же... несмотря на всю боль, которую он мне причинил... всего через несколько дней после этого поразительного открытия я уже плакала от счастья за «дар» Аспергера. Как же этот тяжелый синдром стал для меня подарком?

Мне просто нужно было подумать о нескольких особенных, самых близких друзьях. Тех немногих, которых я всегда понимала гораздо лучше, чем остальных. Тех немногих, которые понимали меня лучше, чем остальные. Тех немногих друзей, ради которых я была готова на все.

Это мои друзья с аутизмом. Сегодня, думая о них, я плачу от благодарности за свой синдром Аспергера. По праву его называют «легкой формой аутизма» или нет, теперь мне ясно, что он достаточно близок к аутизму, чтобы мы понимали друг друга, и в то же время достаточно отличается от него, чтобы я была в состоянии общаться с «нейротипиками». Так что я считаю свой Аспергер своеобразным мостиком. Я много лет назад поняла, что гораздо лучше остальных могу помогать людям с серьезными формами аутизма. Я могла объяснять им, как думают и действуют «другие» и что они ожидают от нас, потому что сама внимательно изучала это всю свою жизнь. Да, я до сих пор совершаю множество ошибок, и это меня ранит, но я научилась справляться с будничным общением. И могу передать это знание, обучить своих аутичных друзей и объяснить все понятным для них образом. А затем могу обратиться к другим и хотя бы в общих чертах рассказать им, что чувствуют и думают мои друзья-аутисты. Я могу объяснить все это, потому что сама чувствую и думаю сходным образом, но при этом могу общаться и облекать мысли в слова.

Синдром Аспергера можно считать даром, который позволяет навести мосты между обычными людьми и людьми с аутизмом. Думая об этом, я плачу от благодарности за подарок, который получила.

Сьюзи Би

Муравьи

Повернись лицом к солнцу, и все тени останутся позади.

Пословица маори

Север Уганды недавно пострадал от долгой и жестокой гражданской войны. Последние несколько лет здесь спокойно, но жизнь тысяч людей до сих пор тяжела. Живущие в переполненных «охраняемых деревнях», или «лагерях для внутренне перемещенных лиц», обитатели разоренного войной региона медленно поднимаются на ноги. Земледелие давно было заброшено, поскольку было опасно находиться в полях, но теперь возрождается и оно. Заново отстраиваются школы. Дети, которые не знали ничего, кроме войны, наконец получают образование. Но работы еще много.

Недавно я побывала в одной из таких охраняемых деревень. Расположенная за много миль от ближайшего магазина, больницы и церкви, она стала домом для нескольких тысяч человек. Семьи из восьми человек живут в крошечных глинобитных хижинах и, если повезет, питаются один раз в день. Возле лагеря находятся бараки правительственных войск, на случай если конфликт вспыхнет снова. Команда организации, в которой я работаю, отправилась в этот лагерь, чтобы помочь его жителям с постройкой школы и провести семинар на тему здоровья. Чтобы лучше понимать обитателей деревни, мы жили в хижинах, поднимали воду из скважины и готовили на угольной печи.

Люди в лагере встретили нас очень приветливо. Хотя я не говорю ни на одном из их языков, мы вскоре подружались с несколькими местными женщинами. Я узнала кое-что об ужасах, которые им пришлось пережить во время войны, и удивилась, что они до сих пор могут смеяться. Должно быть, они голодали, но никогда не жаловались и не просили подачек. Меня поражали их смелость и стойкость.

Однажды утром я проснулась от криков. Мое сердце на мгновение замерло, а затем гулко застучало в груди. Я молча лежала, уверенная, что вернулись повстанцы. Услышав топот возле своей хижины, я замерла. Кровь застыла у меня в жилах. Топот повторился. Я не двигалась, отчаянно пытаюсь понять, что теперь делать. Остаться на месте? Или перебежать в другую хижину? Я не знала. От страха мысли путались у меня в голове.

Затем я вдруг поняла, что люди на улице смеются. Попытавшись очистить разум, я снова услышала довольный смех детей. Страх начал рассеиваться. Я поняла, что люди кричали от радости, а не от ужаса. Вскочив на ноги, я распахнула жестяную дверь своей хижины, желая узнать, в чем дело.

Увиденное заставило меня расхохотаться. На рассвете лагерь наводнили тысячи летающих муравьев, которые в Уганде считаются деликатесом. Все деревенские дети и большинство взрослых гоняли их, пытаясь прибить к земле ветками, футболками, метлами и всем, что попадалось под руку. Некоторые притащили контейнеры и собирали павших. У этих муравьев были большие белые крылья, которые они складывали, едва касаясь земли, из-за чего обычно пыльные дорожки блестели в лучах утреннего солнца.

Я поняла, что ничто не сможет сломить людей этого региона.

Я наблюдала за суетой, смеялась и махала детям, которые высоко подпрыгивали и хлопали в ладоши, когда муравьи падали на землю. Куда

бы я ни посмотрела, люди улыбались, смеялись и хохотали до упаду. Веселье не обошло стороной даже серьезных мужчин, которые поднимали на руки детей, чтобы тем было удобнее сбивать муравьев. Усталые женщины забыли о своих тревогах в стремлении собрать как можно больше насекомых. Солдаты из барачных вошли в лагерь с оружием в руках, привлеченные шумом, но вскоре отложили автоматы и присоединились к кутерьме.

Хотя я тоже смеялась, в горле у меня стоял ком. Меня поражало, что люди, на долю которых выпало столько боли и потерь и которым приходилось каждый день бороться за выживание, так радовались ловле насекомых. Я поняла, что ничто не сможет сломить людей этого региона. Мне повезло хотя бы мельком увидеть их настоящую, полную радости жизнь.

В тот день в деревне отовсюду пахло жареными муравьями. Куда бы я ни пошла, меня приглашали за стол. Преодолев брезгливость перед насекомыми, я присоединилась к подругам и с радостью приняла участие в их пире.

Рейчел Спенсер

Пятна волшебства

Пока живешь, будь благодарен прошлому.

Джон Драйден

Меня ужасает количество пятен на моем ковре. Мне всегда неловко, когда новые друзья заходят в гости. Мне приходится прикусить язычок, чтобы не закричать: «Я не такая неряха! Просто не смотрите вниз! Не обращайтесь внимания на ковер!» Я даже перестала приглашать некоторых людей, понимая, что они в жизни не оставили бы на своем ковре размокшие хлопья и не позволили им приклеиться, как суперклей. Теперь у меня друзья такие же, как я: у них просто нет времени отдраивать все пятна. Однажды утром мне позвонила одна из таких чудесных подруг.

Некоторое время мы жаловались на бардак дома и пришли к выводу, что Министерство здравоохранения отправило бы нас в тюрьму, если бы решилось на спонтанную инспекцию.

– Может, стоит благодарить свои полы? – вдруг сказала подруга.

Что? Это еще с чего? Она рассказала мне о группе людей, которые

провели любопытный эксперимент. Используя какой-нибудь инструмент, например веник, они благодарили его за службу и бережно убирали на место. В конце концов эти люди обнаружили, что добились успеха и повысили свою продуктивность. Они решили, что это связано с их благодарностью по отношению к обычным вещам.

– Может, что-то в этом и есть, – сказала подруга и положила трубку, чтобы вымыть липкий пол на кухне.

Хм-м... Может, и мне стоило попробовать? Мне было странно говорить спасибо неодушевленным предметам, но я точно могла поблагодарить Бога за все, что у меня есть.

Так что я обошла свой небольшой дом и поблагодарила Бога за то, что у нас есть крыша над головой, и мебель, и мягкие подушки, и чистые полотенца (хотя бы изредка).

Затем я вернулась в гостиную, к тому самому ужасному ковру. Справившись с неловкостью, я уже приготовилась сказать, как мне нравится бежевое напольное покрытие, но тут заметила под столом, возле стула моего трехлетнего сынишки, огромное оранжевое пятно. Я вспомнила, что это пятно появилось, когда мы красили бумажные тарелки пищевыми красителями, чтобы сделать красивую поделку. Неподдалеку от него было зеленоватое пятно – засохший пластилин с того утра, когда мы несколько часов лепили драконов и змей.

Я встала на четвереньки и поползла по гостиной и столовой, пытаюсь вспомнить, как появилось каждое из пятен. Вот это осталось от пикника на полу во время «семейного вечера пиццы». А вон то темно-коричневое возле дивана возникло, когда мальчишки в разгар веселья повалили меня и я разлила кофе. А голубоватое возле кресла-качалки появилось в тот вечер, когда мы раскрасились аквагримом и притворились дикими зверями.

Ползая по ковру, я поняла, что пятна символизируют нечто очень важное. Они показывали мне, что мы жили в этом доме, смеялись и плакали, мастерили поделки и устраивали вкусные ужины. Мы здесь жили! В нашем доме смех не был под запретом, а беспорядок часто сопровождал наши будни. Наш дом не был ни стерильным, ни закрепощенным. Он был волшебным.

Поднявшись на ноги и впервые за день улыбнувшись, я шепнула:

– Боже, спасибо за этот грязный ковер.

И в этот момент действительно почувствовала благодарность за то, что так долго презирала.

Никки Декон

Цвет благодарности

*Мы часто принимаем как должное именно то,
за что должны быть больше всего благодарны.*

Синтия Озик

Больница меняет жизнь – как к лучшему, так и к худшему. Десять лет назад в нью-йоркской больнице один удивительный человек подарил мне неожиданный подарок, который навсегда изменил мою жизнь и отношение к ней.

В возрасте двадцати пяти лет я налетела на одну из колдобин, которые иногда возникают на нашем жизненном пути. Жизнь на Манхэттене казалась мне мечтой, но быстро приелась. Устроившись работать в общественный сектор, я приступила к делу с идеализмом новичка. Однако растеряла его, трудясь как проклятая и надеясь сделать мир лучше, но не замечая никакого результата. Попрощавшись со своей прекрасной квартирой, я переехала в душную и влажную студию, ванная в которой отделялась лишь фанерной стенкой. Незадолго до этого у меня воспалился аппендикс, и после операции я так и не вернулась к упражнениям. Мой тогдашний парень (теперь он уже мой муж) учился в университете за пределами штата, так что будними вечерами я печально сидела в своей крошечной квартирке, укутавшись в одеяло и часами смотря телевизор. В момент особенной печали я поняла, что не пропустила ни одной серии «Золотых девочек».

Больница меняет жизнь – как к лучшему, так и к худшему.

Примерно в это время подруга пригласила меня вступить в ряды волонтеров. Сначала я прохладно отнеслась к ее затее – я и так пожертвовала семьдесятю пятью процентами своей зарплаты, чтобы работать в некоммерческом секторе, а теперь мне еще и в свободное время всем помогать? Затем я поняла, что это «свободное время» лишь увеличивает мою тоску. Возможно, лучше было провести его с пользой.

Волонтеры нужны были в разных областях, и я могла выбирать. В качестве основного предпочтения я выбрала помощь детям, но, похоже, так делали все. Когда я получила информацию о назначении, у меня упало сердце. Моя задача казалась невыполнимой – несколько часов в неделю я должна была проводить в больнице с парализованными, прикованными к постели людьми. Мне казалось, я сошла с ума. О чем вообще речь? С чего

им проводить со мной время?

Настал мой первый день, и я поехала на метро в больницу, не переставая сомневаться в своем решении. На вводном занятии тренер сообщил мне, что эти пациенты находятся под опекой государства, то есть не имеют никакой надежды когда-нибудь покинуть больницу, потому что у них нет родственников или они не в состоянии жить вне больничных стен. Волонтерам нельзя было спрашивать, почему их парализовало. Тренер сказал, что большая часть этих людей – жертвы болезней и несчастных случаев. Волонтерам нельзя было задавать никаких личных вопросов – разрешалось только скрашивать будни больного. Тренер сообщил, что мой пациент, Чарльз, парализован от шеи и ниже и может двигать лишь мышцами лица.

Изрядно беспокоясь, я пришла в палату своего пациента. Помню, я жалела, что не набросала тезисов для обсуждения, как при подготовке к рабочему совещанию. Но палата 115 была прямо передо мной – времени на раздумья не оставалось. Я вошла и представилась Чарльзу. Он лежал на спине, его голова покоилась на подушке. У него была копна непослушных волос, на щеках виднелась щетина. Казалось, он был всего на несколько лет старше меня.

Я быстро осмотрела его палату, которая, мягко говоря, была еще меньше моей студии. На тумбочке стоял маленький черно-белый телевизор (но переключать каналы приходилось медсестрам). В палате было окно, но его покрывали рисунки – акварели в одинаковом абстрактном стиле находили одна на другую. Мне стало интересно, кто их нарисовал, но спросить я не решилась, ведь нам нельзя было «задавать личных вопросов». Возле кровати висела пробковая доска, на которой было приколото несколько бумаг, включая одинокую поздравительную открытку. Когда мы обменялись любезностями, я осталась стоять посреди палаты, не зная, что делать дальше.

– Готова рисовать? – спросил меня Чарльз.

Меня озадачил его вопрос. Что он имел в виду? Может, я должна была нарисовать картину и повесить возле его кровати, как, очевидно, делал кто-то до меня? Наверное, недоумение было написано у меня на лице. К счастью, Чарльз пришел мне на помощь.

– В шкафу краски и кисточка, – сказал он. – Налей воды в стакан, чтобы было куда макать кисточку.

Теперь я благодарна даже за то, что раньше казалось несущественным.

Все еще не понимая его намерения, я открыла шкаф – он был всего один – и вытащила большой набор выдавших виды акварельных красок и кисточку. Когда я увидела кисточку, все встало на свои места. На ручке был прикреплен похожий на свисток адаптер с несколькими резинками. Я вдруг поняла, что Чарльз рисовал свои картины, держа кисточку во рту. Я налила воды в стакан и подготовила краски, гадая, как ему это удастся. Оказалось, все очень просто и изящно.

Чарльз объяснил, как расставить краски на подносе, и попросил разместить бумагу примерно в футе от его лица. Мне приходилось набирать краску кистью, класть кисть ему в рот и промывать ее при смене цветов. Все остальное делал он, и я поражено за этим наблюдала. Пока Чарльз рисовал, говорить он не мог, поэтому я болтала о его технике и других глупостях, которые не требовали ответа. Всякий раз, желая сменить цвет, он зажимал кисточку в зубах и говорил:

– Новый цвет, пожалуйста.

Той осенью и зимой мы встречались каждую среду, и Чарльз рисовал по картине в неделю. Меня восхищала его страсть к рисованию. Я поражалась, что он не унывает из-за социальной изоляции и физического заточения в унылой больничной палате. Он нашел занятие, которое дарило ему счастье, и рисовал. Он ждал каждой следующей картины, и этого было достаточно. Вместо того чтобы смотреть в окно на мир, частью которого он больше никогда не станет, Чарльз попросил прикрепить туда свои картины, напомиравшие ему о любимом деле.

В тот год я заново научилась ценить свою жизнь. Все мелочи стали вдруг важнее: способность держать своего парня за руку и чувствовать его прикосновения, способность выходить на улицу и вдыхать морозный зимний воздух, даже способность ходить на работу. Чарльз сделал мне удивительный подарок: показал радость благодарности – теперь я была благодарна даже за то, что раньше казалось несущественным.

С тех пор прошло много лет, и нас с Чарльзом разделяют многие мили. Но всякий раз, когда жизнь разочаровывает меня, я думаю о нем и говорю себе: «Новый цвет, пожалуйста». У меня есть семья. Здоровье. Свобода. Мне есть за что благодарить судьбу.

Барбара Мак-Кинни

Простые радости

Цени что имеешь, радуйся всему, что

происходит. Стоит тебе понять, что ты ни в чем не испытываешь недостатка, как весь мир будет принадлежать тебе.

Лао-цзы

Я поняла, что главное в доме не обстановка, а любовь.

Бывало, я сидела в своем маленьком уютном доме и мечтала о большой гостиной, плиточном полу на кухне, современной индукционной плите, новом диване, кресле и оттоманке. Но когда у меня появился ребенок и мы стали устраивать дома веселые посиделки с друзьями и близкими, я поняла, что главное в доме не обстановка, а любовь.

За годы на диване в мое отсутствие не раз успела поспать наша лохматая собака, наш последний котенок ободрал все уголки любимого кресла, а с ковров, полов и пуховых одеял неоднократно приходилось убирать кошачьи лужи и оттирать пятна. После того как мы вырастили нашу дочь Аспен и некоторое время содержали домашний детский сад, мой дом приобрел весьма обжитый вид. Признаю, какое-то время я протестовала, в очередной раз сталкиваясь с беспорядком, и спрашивала вселенную, почему у меня не получается жить в чистом доме. Мне хотелось простоты и элегантности! Тогда я еще не знала, что мне нужно выучить урок, ждущий меня за поворотом.

Когда наступил экономический кризис, мы обрадовались, что наш маленький дом давно выкуплен. Мы радовались, что у нас есть работа и мы можем откладывать деньги на обучение Аспен, хотя цены кусались. Затем Аспен решила вернуться в Орегон и жить со своей девушкой, которая училась в Портленде. Неожиданно наши сбережения показали нам настоящим богатством.

Меня обременяли мои желания и нужды.

Накупив себе одежды и обуви, я начала читать, медитировать, гулять и писать. Дочь больше с нами не жила, и наш дом вдруг стал огромным. Меня окружали материнские воспоминания. Мне нужно было заново себя открыть. Меня обременяли мои желания и нужды. Да, давай найдем парня, чтобы выложил нам плиткой пол на кухне. Давай отремонтируем ванную. Давай разобьем небольшой палисад и освежим лужайку. Мне приходили все новые и новые идеи, но удовлетворения они не приносили.

Мы съездили в Портленд посмотреть, где живет Аспен.

Припарковавшись напротив пятиэтажного здания из красного кирпича, мы подошли к старомодному домофону, но он оказался сломан, поэтому мы достали телефон, чтобы сообщить дочери о своем прибытии. Она спустилась и провела нас в свою студию на втором этаже.

Мы вошли в гостиную/спальню, где стояла кровать, тумба с неработающим телевизором и скромной коллекцией DVD-дисков.

– Может, привезти те огромные подушки, что бабушка сшила для твоей комнаты? Положишь на пол перед телевизором.

– Точно! – просияла Аспен.

В левой части студии находилась кухонька, где вдвоем было не развернуться. Рядом стоял небольшой квадратный стол, но стульев не было. Справа расположился неестественно огромный (в сравнении с размерами студии) гардероб с двумя рядами ящиков и длинной деревянной перекладиной, чтобы вешать одежду. Чтобы попасть в ванную, нужно было пройти сквозь этот гардероб. В ванной не было ничего особенного – раковина, унитаз и ванна на ножках, – но Аспен ее особенно хвалила. До этого она жила в университетском общежитии, где ванная была одна на весь этаж, и казалось, что до нее несколько миль.

Дженни приготовила нам простенький обед: сыр, крекеры и свежие фрукты да минералка в стаканах. Мы собирались отвести их в кафе, но такая предусмотрительность нас тронула.

– У нас нет стульев, – рассмеялись они, когда мы сели на кровать и на пол, чтобы спокойно поесть.

На стенах висели их рисунки. Я узнала батик Аспен, который теперь был наброшен поверх жалюзи. Подаренная мной ваза с цветами добавляла цвета на полке у плиты.

Помню, мы с мужем тоже начинали с маленькой студии – она была даже меньше этой. Сказав тост, мы чокнулись стаканами с водой. Я глотала их любящие взгляды. Я питалась их любовью, их благодарностью за наш визит.

Квартира находилась в приятном районе, поэтому мы решили прогуляться. Когда мы вышли на улицу, справа от нас оказался оживленный бульвар Хоторн. Мы пошли в противоположном направлении мимо викторианских домов к небольшому розовому саду. Меня поразила зелень этого сада, одного из четырех, расположенных на углу пересекающихся улиц. Вокруг стояли старые двухэтажные особняки и более скромные одноэтажные постройки.

По другую сторону сада находился магазин «Сделай сам». Во дворе как раз шла гаражная распродажа, на которой мы заметили два прекрасных

стула. Мы с дочерью ускорили шаг и чуть не перешли на бег, чтобы присесть на них. У стульев были резные спинки с музыкальными мотивами, мягкие сиденья, обитые розовым твидом. Они подходили идеально – и моя дочь, и ее девушка были музыкантами.

– Мы купим их вам в квартиру, – в один голос заявили мы с мужем.

Оба стула стоили всего 35 долларов! Вот это удача, подумали мы, выписывая продавцу чек.

Мы довольно пронесли стулья по розовому саду и окрестным улицам и подняли в квартиру. Как только мы поставили их к столу, Аспен и Дженни тотчас на них уселись.

– Теперь будем обедать как положено, – усмехнулись они.

Нужно ценить простоту собственной жизни.

В тот момент, увидев радость дочери, я почувствовала себя безгранично счастливой. Как мало для этого надо, подумала я.

Когда я познакомилась с будущим мужем, мы сложили все наши вещи в его фургон и мой универсал и уехали на север, в город Юджин в штате Орегон. Мы сняли маленькую квартирку с одной спальней, и у нас было лишь мое кресло-качалка да его бюро. Спали мы на поролоновом матрасе. Я купила пряжу и связала коврик. Мы нашли подержанный кухонный стол, стулья и двухместный диван. Муж своими руками сделал стол, скопировав тот, что понравился мне в магазине. Вряд ли когда-либо я чувствовала себя более удовлетворенной, чем в те, первые годы. Мы обросли друзьями. Обзавелись семьей. Наполнили нашу жизнь любовью.

Сидя в студии своей дочери в Портленде, видя ее счастье, я с благодарностью подумала о том, что нужно ценить простоту собственной жизни.

Виктория Кох

Первоклассный настрой

Людей беспокоят не вещи, а собственное представление о них.

Эпиктет

Пару лет назад, собираясь открыть книжный магазин, мы с подругой отправились на курсы книготорговцев в Нью-Йорке. После нескольких

насыщенных дней, посвященных занятиям и осмотру достопримечательностей, мы готовы были вернуться домой к своим семьям. Выйдя из конгресс-центра, мы решили поймать такси. Казалось, до нашего рейса еще полно времени.

Как только мы оказались на улице, пошел дождь. «Ничего, не сахарные – не растаем», – подумали мы. К тому же мы собирались открыть свое дело, чтобы дарить людям вдохновение, – разве непогода могла нас опечалить? Ни одного свободного такси не было, и вскоре мы поняли: «Пять часов в Нью-Йорке! Это же час пик! Такси нам не поймать». Тут подруга вспомнила, что сохранила контакты транспортной компании, которая несколько дней назад доставила нас из аэропорта в город. Дождь пошел сильнее, поэтому мы встали под ближайший навес и позвонили по указанному на визитке телефону. Больше часа спустя фургон наконец-то приехал и повез нас в аэропорт.

Порой жизнь дает тебе лимоны. Что лучше – сердиться или добавить сахара и сделать лимонад?

В последний момент мы подбежали к стойке регистрации, но тут оказалось, что авиакомпания не может найти сведения о моем бронировании. Мы с подругой недоуменно переглянулись, но каким-то образом нашли в себе силы улыбнуться сотруднице, которая пыталась нам помочь. За пятнадцать минут до взлета проблему наконец решили. Сомневаясь, что успеем на рейс, но не теряя надежды, мы прошли проверку безопасности и рванули к своему выходу.

Добежав до выхода, мы с облегчением обнаружили, что рейс на полчаса задержали. Мы не только не опоздали, но и выгадали время, чтобы перевести дух и перекусить перед посадкой. Прошло минут двадцать, и мы вернулись к выходу. К нашему неудовольствию, оказалось, что рейс задержали еще на час из-за плохой погоды в штате прибытия. Хотя мы ужасно устали и мечтали попасть домой, заканчивать поездку на печальной ноте не хотелось. Вместо этого мы решили с пользой провести время и устроились на полу, чтобы поболтать и обсудить итоги поездки.

Рядом сидел джентльмен, который через некоторое время присоединился к нашему разговору. Вскоре он уже рассказывал нам историю своей жизни. Будучи верующими, мы с подругой поделились с ним своим опытом, силой и надеждой, всячески желая, чтобы это ему помогло.

Затем мы с подругой обсудили, что задержки часто раздражают, но никогда не знаешь, почему они случаются. Вполне возможно, они

происходят не просто так, хоть сначала этого и не понять. Может, задержка изменит твою жизнь к лучшему, а может, даст тебе возможность, которой иначе не возникло бы. Может, она случается, чтобы ты поделился надеждой с нуждающимся, а может, чтобы уберечь тебя от ошибки. Может, она и вовсе оберегает тебя от греха.

Мы сидели и болтали, пока объявления раздавались одно за другим: наш рейс задерживался все дольше. Учитывая, что мы сидели неподалеку от стойки авиакомпании, нам было слышно, как пассажиры подходят к сотрудникам и громко выражают свое недовольство. Нас поразило, с какой чуткостью сотрудники обращались с каждым клиентом. Признаю, в тот момент мы и сами боролись с раздражением, но все же продолжали улыбаться. В результате мы заговорили о том, как хорошо находить плюсы в любой ситуации.

Когда перевалило за полночь, сотрудники авиакомпании принесли пассажирам еду. Подруга вскочила и предложила им свою помощь. Я последовала ее примеру, решив, что идея весьма неплохая. Мы стали разливать воду и сок по стаканам и предлагать напитки усталым пассажирам. С одними мы вступали в беседу, другим просто понимающе улыбались.

Многое в жизни меняется, когда не позволяешь себе повесить нос.

Обслужив всех пассажиров, мы сели и продолжили разговор. Мы обсудили, как здорово видеть, когда на угрюмых лицах расцветают улыбки, и как много мы почерпнули из бесед с окружающими. Мы в полной мере поняли, что значит быть оптимистом и не упускать ни единого шанса. Порой жизнь дает тебе лимоны. Что лучше – сердиться или добавить сахара и сделать лимонад? Иногда нам ужасно хочется, чтобы обстоятельства изменились. Вот только мы не понимаем, что порой обстоятельства меняются лишь после того, как мы изменим свое отношение к ним. Пусть мы и не можем все вокруг контролировать, но можем контролировать свое отношение к миру, а этого бывает достаточно.

Мы с подругой сидели и разговаривали, когда к нам подошла сотрудница авиакомпании и присела рядом. Она поблагодарила нас за помощь и сказала, что все ее коллеги оценили наш позитив. Затем она попросила наши посадочные талоны, потому что авиакомпания решила предоставить нам билеты в первом классе! Вскоре после того как нам обменяли посадочные, наконец подали наш самолет. Мы взошли на борт, гораздо лучше понимая, как многое в жизни меняется, когда не позволяешь себе повесить нос.

Мэнди Маасс

Позитивный взгляд на жизнь

Укрепившись в вере, ты поймешь, что больше нет нужды все контролировать, ибо все идет своим чередом и ты уже на пути к великому счастью.

Эммануэль Тини

Я старалась не смотреть на тест на беременность. Уже шестой месяц подряд меня не покидало чувство, что я беременна. Тест дал отрицательный результат. Я в отчаянии упала на пол.

Боже, я хочу отдать это в Твои руки.

– Боже, этого никогда не случится, – всхлипывала я, радуясь, что мужа нет дома и он не слышит мои стоны. – Моя мечта никогда не сбудется. Не знаю, почему я вообще в Тебя верю! Боже, Ты ведь меня не слышишь!

Негодую, я чувствовала себя Анной из Книги Самуила. Я вспомнила, как она молила Бога послать ей ребенка.

– Боже, но как же она нашла в себе силы отдать его Тебе? Как она могла оставить его у алтаря и дальше жить счастливо?

Все это не укладывалось у меня в голове, но я была рада, что наконец освободилась от тяжелой ноши, которую так долго носила в себе.

– Я не выживу без детей... Я с детства всем сердцем хотела ребенка. Боже, я хочу отдать это в Твои руки. Я хочу наконец обрести покой. Я устала снова и снова расстраиваться.

Пока я молилась, Бог задал мне простой вопрос, перевернувший мою жизнь. «Будешь ли ты любить меня, если я так и не дам тебе детей?» Я подумала, смогу ли найти в себе силы всю жизнь прожить без детей.

– Буду, Господи, если Ты дашь мне сил. Я буду любить Тебя, даже если Ты так и не дашь мне детей. Но, Боже, в следующем году мне будет тридцать. Знаю, мне будет сложно, особенно если я так и не стану матерью. Пожалуйста, помоги мне это пережить.

Пораженная собственными словами, я тотчас почувствовала облегчение. У меня словно гора с плеч свалилась.

Следующие несколько недель и месяцев я не считала дни и не делала тесты на беременность. Я все отдала на откуп Богу. Но да, в глубине души

я гадала, как Он поступит и одарит ли меня когда-нибудь детьми.

Через несколько месяцев у нас с мужем Кирком вдруг зашла речь о возможности взять ребенка на воспитание.

– Ты правда готов на такое? – Я удивилась, что ему вообще пришла в голову эта идея.

– Конечно, – с теплотой в голосе ответил Кирк. – Сейчас у нас две лишние комнаты, в которых все равно никто не живет. Бог пока не послал нам собственных детей, так что можно использовать время, чтобы помочь нуждающимся.

Я растворилась в его щедрости и почувствовала прилив сил. Хотя мне по-прежнему хотелось завести своих детей, упускать такой шанс я не собиралась.

Когда настал день нашего первого занятия в школе опекунов, мы нервно вошли в здание, не зная, чего ожидать. С нами в классе оказалось шесть других семей, ни с одной из них мы не были знакомы. Когда занятие началось, директор поздоровалась с нами.

– Знаю, это занятие по подготовке опекунов, – начала она, – но я хочу вам кое-что рассказать. Если кто-то из вас подумывает об усыновлении, в нашем районе есть трое детей, которых через несколько месяцев можно будет усыновить.

Мы с Кирком тут же переглянулись. Я загорелась этой идеей, но не ожидала, что Кирк захочет взять троих детей разом.

– Мы могли бы, – шепнул он, удивив меня до глубины души. – Места достаточно. Надо бы подумать.

За следующие несколько месяцев мы прошли курсы по опекунству и усыновлению и начали готовить дом. Мы сообщили агентству, что хотим взять этих детей, но и представления не имели, что случится дальше. Однажды нам позвонили и сказали, что детям некуда пойти на выходные. Приняв их у себя, мы превосходно провели время и с трудом смогли их отпустить. Пока они не ушли, у меня и мысли не возникло, что всего через два дня мне исполнится тридцать! Бог позволил мне стать матерью, пусть и на одни выходные.

Бог ответил на мои молитвы... Просто по-своему!

Через пару месяцев они уже жили у нас под опекой, но мы все еще не знали, разрешат ли нам их усыновить. Нас пригласили на собеседование, однако с нами конкурировали две другие пары. Когда мы вошли в кабинет, сомневаясь в своих шансах, нам сообщили, что обе пары отменили встречу. Нам одобрили усыновление, и через год мы официально стали родителями

этих прекрасных детей!

Оглядываясь назад, я гадаю, что бы случилось, если бы Бог ответил на мои молитвы и дал мне ребенка много лет назад. Стали бы мы опекунами? Были бы у нас эти трое замечательных детей? Уверена, мы бы не подали заявку на опеку, если бы у нас был свой ребенок.

Бог знал, как мы страдаем, но главное – у Него был особый план на нашу жизнь! Он сотворил наших детей и позволил им нас дожидаться. Я поверить не могу, что наш сын родился даже раньше, чем я познакомилась с будущим мужем!

Хотя я и представляла свою жизнь немного иначе, Бог все расставил по местам. Он ответил на мои молитвы... Просто по-своему!

Сэнди Браун

Ожидая с улыбкой

Когда улыбаешься, мир кажется ярче.

Автор неизвестен

Я и представить не могла, что готовит мне этот день. Я пришла к стоматологу на плановую чистку. Меня, как всегда, приветливо встретили. После чистки я по привычке зашла в туалет, прежде чем отправиться по своим делам.

Открыв дверь, чтобы выйти в коридор, я сразу же обратила внимание на необычную тишину и темноту. Сначала я решила, что отключилось электричество. Я вышла, тихонько спросила: «Есть кто-нибудь?» Затем повторила вопрос. Ответа не последовало. Тут я поняла, что осталась одна, а весь персонал скорее всего ушел на обед. Ничего, подумала я. Выйду сама.

Дверь не открывалась. Я попробовала несколько раз, но она была заперта. Немного испугавшись, я решила, что делать нечего – придется чем-нибудь заняться до возвращения работников. В конце концов, это ведь не экстренная ситуация. У меня было все необходимое: огромная бутылка воды и туалет за углом. Чего еще просить? Разве что бутылку шампанского.

Я нашла выключатель, устроилась в приемной на диване и вытащила один из фотоальбомов, на которые у меня никогда не хватало времени. В них были фотографии людей, зубы которых превратили из кривых,

неровных и пожелтевших в ровные, белые и блестящие. Листая альбом и оценивая фотографии до и после – на них были разные люди: и молодые, и старые, и мужчины, и женщины, – я задумалась о природе улыбки. Знаю, люди говорят, что глаза – зеркало души. Но что насчет улыбки?

Люди говорят, что глаза – зеркало души. Но что насчет улыбки?

Все люди, решившиеся на изменения, говорили, что это существенно повысило их уверенность в себе. Интересно, как это произошло? Когда улыбаешься кому-то, своей улыбкой не видишь... если только тебе не улыбаются в ответ. Я решила, что улыбка повышает настроение адресата, если он открыт для нее. По крайней мере, так я чувствовала себя, когда мне улыбались. Ответная улыбка – признак тепла, которое большинство из нас воспринимает как должное.

Я задумалась о всех незабываемых улыбках в своей жизни. Закрыв глаза, я просто подождала, пока эти улыбки сами не возникнут передо мной.

Сначала появилась незабываемая улыбка моего сынишки в девять месяцев – в тот самый день, когда он сделал первые шаги. Это была довольная, словно нарисованная улыбка. Он явно очень радовался (и удивлялся) своей новой способности. Эту улыбку мне никогда не забыть.

Следующей я вспомнила улыбку бабушки, которая стояла на пороге кухни, ожидая, пока мы не умоемся после долгой дороги и не сядем за стол, чтобы набить животы ее домашними тортильями, фасолью, рисом и роскошной сальсой, какую не подадут ни в одном ресторане. Она стояла в фартуке, отделанном голубой тесьмой, повязанном поверх цветастого халата, а ее мягкие, подернутые сединой локоны, с которыми мы так любили играть, словно бы обнимали ее голову.

Последней у меня перед глазами всплыла собственная улыбка, отраженная в зеркале посреди ночи. Я прошла химиотерапию для лечения рака груди и более полугода ходила лысой. У меня не было ни ресниц, ни бровей. Кто бы мог подумать, что в тяжелые времена такие мелочи будут значить так много? Я снова и снова подходила к зеркалу и изучала глаза и брови, надеясь найти хоть намек на волосы. Ничего не находя, я обычно засыпала в слезах.

Но однажды ночью я поднесла зеркало к лицу и заметила крошечный волосок на своем веке. Он был такой маленький, такой хрупкий – совсем белый и тонкий. Вздвигнув, я улыбнулась. И увидела свою улыбку в зеркале. Это была улыбка облегчения. Той ночью я тоже заснула в слезах, но это были слезы радости.

Погрузившись в размышления об улыбках, я не заметила, как прошло почти полтора часа. Понимая, что в любой момент могу взять телефон и позвонить в службу спасения, я решила не спешить. Я попала в интересную ситуацию. В поисках холодильника я зашла в небольшую комнату и нашла там брауни. Неплохо для неожиданного заточения в стоматологии. (Прекрасный повод нарушить диету.) Боже, спасибо за маленькие прелести! По-прежнему думая, что шампанское бы мне не помешало, я услышала, как хлопнула автомобильная дверца.

Улыбка мимолетна, а воспоминание о ней – вечно.

Выглянув из окна, я увидела своего стоматолога и весь остальной персонал клиники. Они как раз выходили из двух машин, припаркованных позади офиса.

Открылась дверь, и неизменная улыбка стоматолога испарилась, как только он увидел, что я спокойно сижу в комнате ожидания и листаю журналы, словно бы ожидая вызова на чистку. Секунду спустя он понял, что произошло.

Остальные сотрудники стоматологии шли следом за ним и резко остановились на пороге. Осознав, что все это время я сидела в офисе, они рассыпались в извинениях. Я сказала, что не имею ничего против. Они окружили меня, пораженные, и я объяснила, что не упустила своего шанса подумать о сути улыбки и теперь, возможно, даже напишу об этом рассказ.

Сбитые с толку сотрудники клиники все равно продолжили извиняться, а я поняла, что мне невероятно приятно просто улыбаться им. Когда они наконец смогли посмеяться над случившимся, я направилась к двери, чтобы продолжить свой день.

Я подумала, что любые повседневные неудобства могут превратиться в необычайные возможности, если только дать им шанс.

И тогда заметила на стене табличку: «Улыбка мимолетна, а воспоминание о ней – вечно». Точно подмечено, подумала я, выходя на улицу... Очень точно.

Лиан Кэно

Знакомьтесь с нашими соавторами

Дебби Эклин живет в Алабаме вместе с мужем, двумя детьми и кошкой Герцогиней. Она любит проводить время на свежем воздухе, путешествовать и работать в саду. Дебби планирует вместе с дочерью написать книгу дорожных историй. С ней можно связаться по электронной почте: d_acklin@hotmail.com.

Барбара Блоссом-Ашмун написала шесть книг по садоводству, последняя из которых называется «Замужем за садом» и повествует о ее любви к цветам. С 2004 года она ведет колонку «Муза сада» в газете *Portland Tribune* и публикуется во многих журналах по садоводству, особенно часто в *Fine Gardening*.

Нэнси Бейкер живет в городе Колледж-Стейшен, Техас, вместе с мужем и золотистым ретривером. После выхода на пенсию она решила исполнить свою мечту и начала писать. Ее работы публикуются во многих национальных журналах и сборниках. У нее трое детей, восемь внуков и девять правнуков, которые дарят ей вдохновение.

Шайнен Барклай является редактором книги «Ощущи гармонию с миром» и соавтором книг «Вихри Седоны» и «Луна для Кори». Ее работы переведены на пять языков и включены в огромное количество сборников. Она занимается гончарным делом и живет на побережье Орегона. Ее контакты: www.facebook.com/shinanbarclay, www.shinanbarclay.author@blogspot.com.

Рой Барнс живет на юго-востоке Вайоминга. Его статьи о путешествиях публиковались в журналах *Transitions Abroad*, *Travel Thru History*, *In Flight USA*, *Northwest Prime Time*, *Live Life Travel*, *C/Oasis*, *BootsnAll.com* и многих других. Его поэзия и проза появлялась в *Poesia*, *Skatefi c.com*, *Literary Liftoff*, *Conceit Magazine* и других изданиях.

После трагической гибели младшего сына **Фил Бауэр** ездит по стране с лекциями о вреде наркотиков. Они с женой Куки женаты двадцать девять лет. Они любят проводить время со своим сыном Брайаном, невесткой Лорен и внуками. Филу можно написать по адресу: pbauer1@comcast.net.

Гарретт Бауман недавно вышел на пенсию, оставив работу преподавателя английского языка в Общественном колледже Монро в

Рочестере, Нью-Йорк. Он автор книги о писательском ремесле под названием «Идеи и детали», седьмое издание которой недавно было выпущено издательством Cengage. Он играет в теннис, сплавляется на байдарках, занимается садоводством и пишет о своих учениках и близких. С ним можно связаться по электронной почте: mbauman@monroecc.edu.

Сьюзи Би пишет в любых стилях и даже сочиняет стихи. Она любит искусство и науку и обожает животных. Она так хорошо понимает животных, что некоторые даже подозревают, будто она умеет с ними говорить. Ей можно написать по адресу: SusieSusieBee@gmail.com.

Джеймса Скотта Белла называют «мастером саспенса» (Library Journal) и автором «волнительных» романов (Publishers Weekly). Он изучал юриспруденцию в Университете Южной Калифорнии и несколько лет работал юристом в Лос-Анджелесе, прежде чем стать писателем. Посетите его сайт: www.jamesscottbell.com.

Дженнифер Бергер сейчас живет в Квинсе, Нью-Йорк, со своим мужем Аароном и трехлетним сыном Джошем. Бывший редактор и писатель-фрилансер, она любит читать и писать, но в настоящее время занимается домашним хозяйством и всю себя посвящает воспитанию сына.

Джанет Бреннан (она же Дж. Б. Стиллоутер) – поэт, писатель и литературный критик. Она опубликовала три сборника стихов и два романа. Она совладелец независимого книжного издательства Casa de Snapdragon Publishing LLC. Ее рассказы и статьи публикуются в газетах и журналах по всему миру.

Доктор Сэйдж де Бокседо Бреслин – лицензированный психолог и экстрасенс и успешный писатель. Ее последние статьи обращаются к тем, кому в жизни пришлось нелегко. Ее книги доступны на сайте www.HealingHeartCenter.org. С ней можно связаться по электронной почте: Sage@HealingHeartCenter.org.

Элейн Бридж работала лесничим на Западном побережье, прежде чем занялась домашним хозяйством и воспитанием троих сыновей. Теперь она живет в Огайо, работает на полставки в продуктовой лавке, укрепляет свои отношения с Богом, заботится о семье и пишет вдохновляющие статьи.

Сэнди Браун – жена проповедника и духовный лидер Ассамблеи Бога для беженцев в Блумфилде, Индиана. Она любит писать и проводить время в кругу семьи. Посетите ее блог <http://sandibrown.blogspot.com> или напишите ей по адресу: safehouseministry@hotmail.com.

Лидия Калдер пишет статьи и эссе, которые публикуются во многих журналах. Бывшая воспитательница детского сада, теперь она много времени проводит со своей не в меру активной внучкой. В минуты покоя она пишет.

Ли Кэно получила степень бакалавра испанского языка в Университете Калифорнии в Ирвайне и степень магистра в Университете Калифорнии в Санта-Крузе. Она преподает французский и испанский в городе Лагуна-Бич, Калифорния, и шьет одежду для женщин. Она любит путешествовать, играть на гитаре и писать.

Бренда Диллон-Карр живет в городе Инид, Оклахома, со своим мужем Патриком и детьми Ландри, Келли, Кариссой и Элисайн. Шейну уже двадцать три, он живет в Иниде отдельно от родителей. Бренда обожает футбол и болеет за команду Небраски, а также любит шить, писать, читать и общаться с животными.

Мэтт Чендлер – бывший шеф-повар, который всегда любил писать. Теперь он репортер газеты Business First в Баффало, Нью-Йорк, но главное – любимый папочка дочки Зоуи и сына Оливера. Ему можно написать по адресу: matthewchandler@hotmail.com.

Эмили Парк-Чейз выжила в джунглях и теперь выступает на конференциях и семинарах по всей стране. Она написала шесть книг для подростков о проблемах в отношениях, включая «Зачем отказываться, когда гормоны зовут вперед?». Посетите ее сайт: www.emilychase.com.

Джейн Макбрайд-Чот писала всю жизнь. Она опубликовала более двадцати пяти романов и сотни статей и рассказов. Она также любящая мать и бабушка. Джейн пришла в восторг, узнав, что ее историю опубликуют в сборнике «Куриного бульона для души».

Шон Деккер вместе со своей женой, Гвен Баррингер, рассказывает о ВИЧ и СПИДе в университетах и колледжах Соединенных Штатов. Пара

счастливого живёт в Шарлотсвилле, Вирджиния. В 2006 году вышли в свет юмористические мемуары Шона «Мой карманный вирус». В настоящее время он работает над второй книгой. Шона можно найти на сайте www.shawnandgwenn.com.

Никки Декон живёт на Северо-Западе с мужем, двумя задиристыми сыновьями и тремя игривыми кошками. Она пишет, находясь прямо в центре событий – на кухне. Однажды она надеется стать похожей на Мать Терезу. Ей можно написать по адресу: reachnikkideckon@yahoo.com.

Джеральд Длубала более шестнадцати лет работает писателем-фрилансером и живёт в Сент-Луисе, Миссури. Он смотрит на мелочи жизни под уникальным углом и делится своими мыслями с семьёй, друзьями, двумя верными псами и всеми, кто готов слушать. С ним можно связаться по электронной почте: gdlubala@swbell.net.

Дебби Дюфрен получила степень магистра библиотечного дела и информации в Сиракузском университете. Много лет она работала в газете, а теперь занимается редакторским делом и правкой как фрилансер. Она болеет за «Нью-Йорк Янкиз», любит читать и искать предметы старины на аукционах, гаражных распродажах и блошиных рынках. Ей можно написать по адресу: Debduf@localnet.com.

Ослепнув, **Джанет Перес-Эклз** все же занимается переводом с испанского, выступает с лекциями и пишет книги, включая «Сегодня испытания, завтра сокровища. Преодолевая жизненные невзгоды». Она живёт во Флориде, с удовольствием работает в миссионерских организациях и путешествует по Карибскому морю с мужем Джином. Она делится своим вдохновением на сайте: www.janetperezeckles.com.

Лицензированный клинический социальный работник **Терри Элдерс** живёт неподалеку от Колвилла, Вашингтон, с двумя прекрасными псами и тремя самовлюбленными кошками. Более тридцати ее рассказов появлялось на страницах различных сборников, включая несколько книг серии «Куриный бульон для души». Ее можно добавить в друзья на «Фейсбуке». Связаться с ней можно по адресу: telders@hotmail.com.

Шоунель Элайсен и ее муж Лонни растят пятерых сыновей в старом викторианском доме на реке Миссисипи. Ее работы публиковались в

журналах Guideposts, Angels on Earth, Marriage Partnership, MomSense, Hearts at Home, на портале Ourprayer.org и в нескольких сборниках, включая «Куриный бульон для души. Рождественские чудеса» и «Молитва от сердца».

Джин Ферратьер имеет степень бакалавра психологии и магистра дошкольного образования. Она обожает учиться и делиться информацией через вдохновляющие истории для детей и взрослых. Она любит преподавать и осуществлять духовное руководство. Ей нравится танцевать и заниматься творчеством. С ней можно связаться по электронной почте: jferratier@gmail.com.

Взяв пример со своей бабушки, **Крис Флаа** получила степень магистра геронтологии, а затем ушла с корпоративной работы, чтобы писать, путешествовать по национальным паркам и проводить больше времени с семьей и друзьями. Она недавно закончила свой первый роман и живет неподалеку от Миннеаполиса со своей спутницей и очаровательной собачкой. Ей можно написать по адресу: kmflaa@comcast.net.

Дженнифер Флэтен – писатель-фрилансер. Она живет в Висконсине с мужем и тремя детьми. В свободное время Дженнифер работает в саду и делает украшения. Пишите ей по адресу flaten5@sbcglobal.net.

Бетси Франц – писатель-фрилансер и фотограф. Ее особенно интересуют природа и жизнь животных, а также юмористические и вдохновляющие темы. Она живет в Мелборне, Флорида, с мужем Томом. Можно посетить сайт Бетси www.naturesdetails.net или написать ей письмо на backyarder1@earthlink.net.

Эрин Фуэнтес получила степень бакалавра в Конверс-Колледже и с удовольствием руководит группой поддержки людей с синдромом Альцгеймера. Она живет с мужем, дочерью и многочисленными домашними животными в Атланте, Джорджия. Она написала сборник детских рассказов. Пишите ей по адресу: erinc.fuentes@gmail.com.

Мэй Эмеральд Гаффи-Эрнандес окончила Университет Редлендса в 2002 году и получила степень бакалавра экономики, а также дополнительную квалификацию в области музыки и религиоведения. В настоящее время она живет в Сан-Луис-Обиспо, Калифорния, с мужем

(Папи) и двумя сыновьями (Чело и Джоном). Пишите ей по адресу: meigaffey@yahoo.com.

Хизер Гайегос замужем, у нее трое детей. Она хочет бегать, спасать жизни и писать о путешествиях. Это ее первый опубликованный рассказ. Свяжитесь с ней и узнайте, чем все закончилось, в ее блоге <http://elevenminutes.wordpress.com>.

Грейс Гонсалес – молодая женщина с неизлечимой болезнью, жаждущая поделиться своей историей. Она хочет послужить миру, пока не пробил ее час.

Синди Гор живет с мужем и семьей в Эль-Кахоне, Калифорния. Она любит писать, трудиться на благо Церкви и работать в саду. Ей нравится писать в разных стилях, и в настоящее время она работает над книгой для подростков под названием «Беатрис Форт, она же Рокси». Пишите ей по электронной почте cjgore01@yahoo.com.

Кэрол Гранд уже присылала истории в «Куриный бульон для души». Она также публикует рассказы, статьи, стихи и пьесы для детей. Ее роман для детей 8–12 лет «Анна Мэй. Мультишная девочка» увидел свет в апреле 2010 года. В 2011-м вышли два его продолжения. Больше на www.CarolAGrund.com.

Ли Хаммершмидт – графический дизайнер, писатель, певец и автор песен, живущий на границе Портленда, Орегон. Его работы появлялись на страницах изданий Gumshoe Review, Page Forty-Seven, Short-Story.Me, Untied Shoelaces of the Mind, книги «Куриный бульон для души: бегуны» и др. Смотрите его хит-парад на YouTube!

Мелани Адамс-Харди в 1984 году получила степень бакалавра с отличием в колледже Спринг Хилл, а в 2007 году окончила юридический факультет Университета Конкорд. Она работает адвокатом в Cunningham Lindsey USA. Мелани любит готовить, заниматься пилатесом, работать волонтером и проводить время с мужем и детьми. Пишите ей по адресу: rhardy212@charter.net.

Джули Хавенер работает консультантом и методистом в Доме Дружбы, убежище для жертв домашнего насилия в Линкольне, Небраска.

Джули с удовольствием помогает людям осознать и развить свои сильные стороны. Если хотите связаться с Джули, пишите на адрес: jdhavener5@aol.com.

Рут Хайдрих шесть раз финишировала на триатлоне Ironman и установила рекорды в забегах на 100 метров, ультрамарафонах, пентатлонах и триатлонах для своей возрастной группы. Она имеет степень магистра психологии и доктора санитарного просвещения. Она написала «Фитнес для пожилых» и «Забег длиной в жизнь», а также несколько кулинарных книг. Она ведет колонку «Спросите у доктора Рут» на своем сайте www.RuthHeidrich.com.

Мириам Хилл часто присылает истории для книг серии «Куриный бульон для души». Кроме того, ее работы публиковались в Writer's Digest, The Christian Science Monitor, Grit, St. Petersburg Times, The Sacramento Bee и Poynter Online. На писательском конкурсе журнала Writer's Digest рукопись Мириам удостоилась почетного упоминания в категории «Воодушевляющая литература».

Эрика Хоффман написала много вдохновляющих рассказов для нескольких журналов и сборников. Кроме того, она опубликовала роман «Тайны, ложь и милость» в издательстве Comfort Publishing.

Дженни Айви живет в Теннесси. Она ведет свою колонку в газете и написала три документальные книги. Кроме того, она опубликовала огромное количество художественных и документальных рассказов и статей, включая истории в нескольких сборниках серии «Куриный бульон для души».

Шеннон Кайзер получила степень бакалавра журналистики и связей с общественностью в Университете Орегона. Она только что переехала обратно в Орегон, где с удовольствием пишет, гуляет, катается на велосипеде, бегаёт, заново открывает себя и налаживает связи с семьей. Она живет с любимым псом Такером, который не упускает случая отправиться с ней на пробежку. Пишите ей по адресу: Shannon.kaiser@mac.com.

Работы **Пола Каррера** публиковались в газетах San Francisco Chronicle и The Christian Science Monitor и многих сборниках серии «Куриный бульон для души». В 2009-м он стал преподавателем года округа Северный Монтерей. Он преподаёт в пятом классе и активно участвует в профсоюзе Касторвилла, Калифорния. Он часто читает лекции на темы образования и

литературного творчества.

Джин Кинси живет в Бруксе, Кентукки, где с удовольствием ходит в церковь. Она любит путешествовать и возиться с внуками. Ее истории публиковались в книгах серии «Куриный бульон для души» и сборнике «Чашка комфорта». Ее блестящие рассказы выходят в различных газетах и журналах. В настоящее время она работает над двумя христианскими романами. Пишите ей на kystorywriter@yahoo.com.

Виктория Кох получила степень бакалавра искусств с правом преподавания в Университете Калифорнии в Санта-Барбаре. Виктория преподает языковые дисциплины в старших классах и работает на дому со школьницами-матерями и учениками, страдающими раком. Она любит писать правдивые, полные надежды эссе. Свяжитесь с ней по адресу: victoria.a.koch@gmail.com.

Мэгги Коллер преподает в старших классах в Шарлотте, Северная Каролина. Она окончила Университет Восточного Мичигана и уже публиковалась в книгах серии «Куриный бульон для души». Она благодарит свою маму, которая подсказала ей написать эту историю, и своих учеников, которые слушают ее каждый год. Ей можно написать по адресу: scrappymags@yahoo.com.

Джинни Ланкастер, писатель-фрилансер из Лавленда, Колорадо, радуется каждой мелочи и ценит красоту простых вещей. Она посвящает свою историю мужу, который уже тридцать девять лет танцует с ней и под дождем, и в лучах солнца, в горе и в радости. Ей можно написать по адресу: bjlancast@msn.com.

Линда Лири – мама, бабушка и бывшая предпринимательница, которая теперь пишет рассказы, стихи и статьи в газеты и журналы и помогает с литературной обработкой документальной прозы. Она принимает активное участие в международном движении за справедливость «Ресторативная юстиция» и женских группах лидерства. Пишите ей на электронную почту siouxlu@comcast.net.

Патриция Лоренц написала десяток книг, включая «5 вещей для счастья». Она также публиковала истории более чем в 50 сборниках серии «Куриный бульон для души». Она выступает с лекциями и ездит по стране,

чтобы делиться своими вдохновляющими мыслями. Посетите ее сайт: www.PatriciaLorenz.com

Мэнди Маасс – сертифицированный коуч. Она посвятила себя тому, чтобы мотивировать людей на реализацию своего потенциала. Она любит читать, писать и – главное – проводить время с мужем и тремя сыновьями. В настоящее время она пишет книгу о полноте жизни.

Карен Маджорис-Гаррисон – титулованный писатель, лектор и редактор. Ее истории появлялись в Barbour Publishing, Woman's World, книгах серии «Куриный бульон для души» и других изданиях. Карен благодарит Бога и семью за вдохновение. Больше информации на сайте www.soothingsouls.org

Шон Мари Манн посвящает время исследованию истории парков развлечений, чтению и общению с мужем и тремя детьми. Шон любит путешествовать по штату и находить новые, необычные места, которые можно посетить всей семьей. Она собирается писать, пока у нее не закончатся мысли. Пишите ей на shawnmariemann@yahoo.com

Дети, животные и музыка кантри дарят **Энни Манникс** вдохновение для написания рассказов о радости повседневной жизни. Другие ее истории можно найти в блоге www.anniesway.blogspot.com. Кроме того, ей можно написать на адрес eitman@mindspring.com.

Тони Мартин, руководитель филиала Писательской ассоциации Флориды в Уэсли-Чепел, проводит инновационные семинары в стиле прослушиваний «Американского идола», где в качестве критиков выступают прославленные писатели. Недавно она договорилась с издательством о проведении конкурса коротких синопсисов, победитель которого получит возможность прислать на вычитку всю рукопись.

Мелинда Макдональд окончила факультет журналистики Университета Айовы и работала фотографом и репортером, прежде чем построить карьеру в сфере бизнес-коммуникаций. До начала 2010 года она руководила отделом маркетинговых коммуникаций компании из Спрингфилда, Иллинойс. Мелинда живет неподалеку от Спрингфилда с мужем Роном и пишет исторические романы. Пишите ей по адресу: Melinda_mc_2000@yahoo.com

Барбара Мак-Кинни с отличием окончила Университет Дьюка, где изучала экономику и французский язык. Она получила магистерскую степень Гарвардского университета. Барб любит проводить солнечные дни с семьей, выражать себя в искусстве и литературной деятельности и заниматься волонтерской работой. С ней можно связаться по адресу: barbaraboston@hotmail.com.

Донна Миллиган-Мидоуз воспитала шестерых детей, включая тройняшек. Она много лет работала библиотекарем в начальной школе и надеется однажды написать детскую книгу. Она любит книги, путешествия, работу в саду и обожает читать сказки внукам. Пишите ей по адресу: meadowsdonna@hotmail.com.

В 2009 году у **Бет Моррисси** диагностировали миастению, после чего ей сделали операцию. Она продолжает руководить своим проектом как писатель-фрилансер. Можно посетить ее сайт www.bethmorrissey.com или добавить ее в ленту «Твиттера», где она пишет под ником @НОНWWriter. Заглядывайте к ней на огонек!

Кэтлин Малдун работает инструктором в Институте детской литературы и написала несколько книг для детей. Недавно она взяла из приюта кота Уолтера и теперь тратит всю зарплату на его любимый тунец. Им можно написать по адресу: fxzwdx5805@sbcglobal.net.

Линда Ньютон работает юристом в Калифорнии и написала две книги христианских историй – «Дороже золота. Сапфиры из псалмов» и «12 способов превратить боль в радость». Она часто выступает на женских встречах. Посетите ее сайт: www.LindaNewtonSpeaks.com.

Линдси Нильсен – писатель, психотерапевт, лектор и атлет (Паралимпиада-2000). Она была первой женщиной-ампутантом, которая финишировала на триатлоне Ironman. Линдси работает над мемуарами под заглавием «Пока не умер, еще не поздно! Триумфальная пробежка ампутанта к любви, потерям и мировым рекордам». Посетите ее сайт: www.lindsaynielsen.com.

Живущая в городе Копперас-Коув, Техас, **Дженнифер Оливер** обязана своим вдохновением мужу Стивену и удивительным детям Коди, Итану,

Мэттью и Мэдисон. Ее истории опубликованы в нескольких книгах серии «Куриный бульон для души» и в других чудесных сборниках.

Сарали Перел – титулованный писатель и колумнист. Ее истории не раз появлялись на страницах сборников серии «Куриный бульон для души». В книге «Собака, которая со мной гуляла» рассказывается о собаке, которая после печальных событий – повреждения спинного мозга, чуть было не поставившего крест на браке Сарали, – стала ее компаньоном, и коте, который не дал ей сойти с ума. Пишите ей на sperel@saraleeperel.com или заходите на сайт www.saraleeperel.com.

Кей Коннер-Плишка часто присылает истории в книги серии «Куриный бульон для души». Она выступала в Иллинойсе, Висконсине и Флориде и делилась своими вдохновляющими мыслями. Кей любит гольф, бридж и музыку. Чтобы связаться с ней, пишите на kmpliszka@comcast.net.

Дженнифер Куаша – писатель и редактор-фрилансер. Она любит читать и писать истории для книг серии «Куриный бульон для души». На сайте www.jenniferquasha.com можно посмотреть ее работы с 1998 года, когда она решила стать фрилансером.

Дебби Ролосон из Вудстока, Онтарио, всю жизнь работает с людьми с ограниченными возможностями. У нее прекрасный муж Боб и четверо взрослых детей. Она любит проводить время в кругу семьи и друзей, играть в волейбол и отдыхать на природе. Она ужасно рада публикации своей первой истории в сборнике «Куриный бульон для души»!

Тереза Сандерс часто пишет для «Куриного бульона для души». Титулованный разработчик технической документации, она руководила отделом документации и повышения квалификации, пока не обратилась к творчеству. Она живет вместе с мужем неподалеку от Сент-Луиса и пишет роман. Тереза будет рада письмам по адресу: TheresaLSanders@charter.net.

Джесси Миeko-Сантала работает фотографом и живет в Лонгмонте, Колорадо, с мужем Майком. Она слишком много времени проводит в «Старбаксе», потому что просто не может отказаться от лишней чашки американо. Пишите ей на J.antala@yahoo.com.

Линда Саслоу – писатель-фрилансер и журналист. Она опубликовала

три книги и более двадцати лет работала репортером в газете The New York Times. Она продолжает писать для нескольких изданий и некоммерческих проектов, а также занимается спортом и йогой, работает волонтером и возится с двумя внучками.

Донна Сэвэйдж учит женщин встречать жизненные трудности, не теряя веры и не вешая нос. Жена проповедника, она читает лекции и публикует сотни статей в печатных изданиях и в Интернете. Донна живет в Лас-Вегасе, Невада, с мужем Хойтом. У них двое юных сыновей. Посетите ее сайт www.donnasavage.blogspot.com.

Кэти Лесснер-Шафер родилась и выросла в Чикаго, но теперь живет в Северной Каролине вместе с мужем, дочерью и двумя неблагодарными котами. Помимо домашнего обучения дочери, она принимает активное участие в работе местных природоохранных организаций.

Томас Шонхардт полностью восстановился после нападения и окончил Университет Трумана в мае 2011 года. Своим успехом он во многом обязан поддержке и любви друзей и близких, оказавшихся рядом в трудные времена. Пишите ему по адресу: tms2618@truman.edu.

Том Шумм читает вдохновляющие лекции. Он получил степень бакалавра в Колледже Альма и степень магистра делового администрирования в Мичиганском университете. Он любит путешествия и оперу, занимается греблей и коллекционирует антикварные вазы для фруктов. В настоящее время он пишет книгу о своей борьбе с раком мозга. Пишите ему на tomschumm.pma@gmail.com.

Джоди Северсон получила степень бакалавра психологии в Питтсбургском университете. Она живет в Висконсине с мужем и тремя детьми. Ее истории опубликованы в следующих книгах «Куриного бульона для души»: «Сестры», «Работающие женщины», «Подруги» и «Шопоголики». Пишите ей по адресу: jodis@charter.net.

Кэтлин Шуп получила докторскую степень Питтсбургского университета. Она воспитывает детей, пишет, работает с учителями и обожает домашние дела. Порой она даже радуется мужу! Пишите Кэти по адресу: jakenmax2002@aol.com.

Дебора Шоуз – лектор, писатель и редактор. Ее статьи появлялись на

страницах журналов Reader's Digest, Newsweek и Spirituality & Health. Всю выручку от книги «Любовь в стране деменции. Надежда опекуна» она жертвует на исследования болезни Альцгеймера. Посетите ее сайт: www.thecreativityconnection.com.

Алиса Саймон получила степень бакалавра изящных искусств в сфере театра в Международном университете Флориды. Она живет в Нью-Йорке со своим потрясающим женихом Линном Бергом и котом. Она играет на сцене и является театральным критиком сайта www.nytheatre.com.

Тулика Сингх – писатель и редактор-фрилансер. В прошлом она работала в ведущих ежедневных газетах Индии, включая Hindustan Times и The Times of India. Сейчас она все время посвящает обожаемому литературному творчеству и заботе о любимых четырехлетних близнецах. Пишите ей на tulika20@hotmail.com.

Рассказы и эссе **Шейлы Соудер** опубликованы в ряде сборников и литературных журналов. Она получила грант Комиссии искусств Индианы и стипендию Роуз Вочи для женщин-писательниц из Индианы. В настоящее время они с мужем путешествуют и работают на курортах от Новой Англии до Долины Смерти. Пишите ей на sksozder@aol.com.

Рейчел Спенсер – квалифицированная медсестра, которая три года провела в Восточной Африке. Теперь она работает с душевнобольными детьми в Великобритании. Рейчел любит писать и готовит к публикации свой первый роман. Она также любит читать, путешествовать, играть на пианино и петь. Пишите ей по адресу: rachel.rnld@gmail.com.

Спринг Стаффорд выросла на Гавайях, где и окончила университет. В настоящее время она ищет работу в Японии и только что закончила свой первый роман.

Дайан Старк – жена, мать, учитель и писатель. Ее работы публиковались в десятках изданий. Она пишет о важных вещах: семье и вере. Она написала книгу «Учительское благочестие». С ней можно связаться по электронной почте DianeStark19@yahoo.com.

Дебби Штумпф – предприниматель, которая проводит семинары, где настраивает людей на успех и помогает им укрепить отношения. Дебби повезло работать с чудесными наставниками, успешными писателями и

людьми всевозможных профессий. Она поддерживает предпринимателей и писателей через социальные сети и занимается волонтерской работой.

Джойс Садбек недавно вышла на пенсию и теперь посвящает свободное время литературному творчеству. Ее истории публиковались в книгах серии «Куриный бульон для души» и в журналах *Liguorian*, *Good Old Days* и *Thin Threads*. В 2009 и 2010 годах она выиграла конкурс поэтов.

Линн Санди имеет степень бакалавра изящных искусств и бакалавра образования Сиракузского университета. В прошлом профессиональная художница, она стала писателем. Она обожает животных и природу. Она живет в Хаф-Мун-Бэй, Калифорния, с мужем и собакой Хути.

Эннмари Тейт живет в Коншохокене, Пенсильвания, с мужем Джо Бекком и йоркширским терьером Сэмми. Эннмари присылала истории для нескольких книг «Куриного бульона для души», а также публиковалась в журнале *Reminisce* и сборнике *Patchwork Path*. Она любит готовить, петь и записывать американские и ирландские народные песни. Пишите ей на irishbloom@aol.com.

Писатель, логопед, учитель, жена и мать **Цгойна Танцман** называет литературное творчество великолепным «лекарством» от стресса при воспитании дочери-подростка. Ее истории опубликованы в нескольких книгах серии «Куриный бульон для души», а юмористические зарисовки и стихи – на сайтах *More.com* и *motheringmagazine.com* и на портале *The Orange County Register*. Пишите ей по адресу: tnzmn@cox.net.

Джо Вайнерт живет в Северной Каролине. Она любит гулять, путешествовать и кататься на лыжах и водных лыжах в компании мужа.

Лоис Уилмот-Беннетт имеет докторскую степень Университета Кент. После многих лет работы в управлении специального образования и частной психологической практики в Огайо она переехала в центральную часть Флориды. Теперь она совладелец издательства *Fireside Publications* и опубликовала два романа и документальную книгу «Эссе о жизни с болезнью Альцгеймера». Пишите ей на loisnett3@gmail.com.

Бет Вуд живет в Сент-Луисе с тремя прекрасными детьми и одним трехлапым боксером. Она работает в сфере маркетинга, в свободное время

пишет, запоем читает книги и фанатично редактирует тексты, порой даже вытаскивая красный маркер в ресторане, чтобы поправить грубые грамматические ошибки в меню.

Даллас Вудберн написала два сборника рассказов и готовит к публикации роман. Ее документальная проза появлялась на страницах Family Circle, Writer's Digest и The Los Angeles Times. Она основала организацию Write On! For Literacy, которая помогает молодежи обрести уверенность в себе посредством чтения и литературного творчества: www.writeonbooks.org.

Дебора Зигенис-Лаури обожает рассказывать сказки и писать романы для подростков. Помимо этого, она пишет вдохновенную документальную прозу. Она любит читать, писать, учить и учиться. Зайдите к ней в блог, и она постарается привить вам и вашей семье любовь к чтению и литературному творчеству: <http://literatelives.wordpress.com>.

Знакомьтесь с нашими авторами

Джек Кэнфилд – один из основателей серии «Куриный бульон для души», названной журналом Time «издательским феноменом десятилетия». Джек также является соавтором многих других бестселлеров.

Джек – генеральный директор Тренинговой группы Кэнфилда в Санта-Барбаре, Калифорния, и основатель Фонда поддержки самооценки в Калвер-Сити, Калифорния. Он проводил интенсивные семинары по личностному и профессиональному росту в 23 странах, обращаясь при этом более чем к миллиону людей. Он выступал перед сотнями тысяч слушателей на корпоративных, университетских и профессиональных конференциях и конвенциях и собирал миллионы зрителей у телеэкранов, появляясь в эфире национальных программ.

Джек получил множество наград и званий, включая три почетные докторские степени и сертификат «Книги рекордов Гиннеса» за наличие семи сборников серии «Куриный бульон для души» в списке бестселлеров The New York Times от 24 мая 1998 года.

С Джеком можно связаться у него на сайте: www.jackcanfield.com.

Марк Виктор Хансен – один из основателей серии «Куриный бульон для души», созданной совместно с Джеком Кэнфилдом. Он

востребованный лектор, успешный писатель и гуру маркетинга. Призывы Марка не упускать возможностей и действовать способствовали серьезным изменениям в деятельности тысяч организаций и позитивным сдвигам в жизни миллионов людей по всему миру.

Марк – плодовитый писатель. Помимо книг серии «Куриный бульон для души», он является автором и других бестселлеров. Марк собрал целую библиотеку аудио– и видеозаписей и статей на тему мышления, успешных продаж, накопления капитала, издательского успеха, а также личного и профессионального роста. Он стоял у истоков разработки серии семинаров MEGA Seminar.

Марк получил множество наград за свой предпринимательский дух, благотворительную деятельность и деловую хватку. Он является пожизненным членом Ассоциации выдающихся американцев имени Горацио Элджера.

С Марком можно связаться у него на сайте: www.markvictorhansen.com.

Эми Ньюмарк – главный редактор и издатель серии «Куриный бульон для души». У нее за плечами тридцатилетняя карьера писателя, лектора, финансового аналитика и бизнес-управленца в сфере финансов и телекоммуникаций. Эми с отличием окончила Гарвард, где изучала португальский и французский языки, и много путешествовала. У них с мужем четверо взрослых детей.

После долгой работы над книгами о телекоммуникациях, бесконечными финансовыми отчетами, бизнес-планами и корпоративными пресс-релизами Эми считает «Куриный бульон для души» глотком свежего воздуха. Она влюбилась в потрясающие сборники «Куриного бульона» и с удовольствием составляет новые для чудесных читателей серии. Она выступила соавтором более двух десятков книг «Куриного бульона для души» и отредактировала еще два десятка.

С Эми можно связаться по почте webmaster@chickensoupforthesoul.com.

Успешная писательница **Дебора Норвиль** объясняет многие свои достижения позитивным отношением к жизни. Будучи ведущей высокорейтингового новостного тележурнала Inside Edition, она дважды была удостоена премии «Эмми».

Дебора также написала полдюжины книг, включая бестселлер «Сила спасибо. Как заставить науку благодарности работать на себя». В этой книге впервые были сведены воедино результаты научных исследований, доказывающих пользу благодарности. В книге «Сила уважения»

представлены исследования, в которых плюсы уважительного отношения к окружающим подтверждаются историями из жизни.

Дебора обожает шитье и рукоделие и недавно представила свою коллекцию – линейку пряжи для вязания на спицах и крючком, доступную в магазинах по всем Соединенным Штатам.

Дебора Норвиль с отличием окончила Университет Джорджии. Она замужем, у нее трое детей.

С Деборой можно связаться у нее на сайте: www.DeborahNorville.com.

Благодарности

Мы хотим поблагодарить всех, кто прислал нам свои истории. Мы знаем, что вы изливаете душу в тысячах рассказов и стихов, которыми делитесь с нами и друг с другом. Мы ценим вашу готовность открыться читателям «Куриного бульона для души».

Мы в силах опубликовать лишь малую долю историй, которые нам присылают, но читаем все до единой. На нас и на итоговый текст влияют даже те, которые не появляются на страницах сборника.

Мы хотим поблагодарить редактора «Куриного бульона для души» Кристиану Глэвин, которая прочитала все тысячи историй, присланных для этой книги, и сузила количество кандидатов, а затем помогла составить итоговый текст и вычитать его. Мы также хотим поблагодарить ассистента редакции Д’Этте Корону, которая работает со всеми нашими соавторами, а также редактора и администратора нашего сайта Барбару ЛоМонако за неоценимую помощь с редактурой, корректурой и организацией нашей работы.

Отдельное спасибо нашему креативному директору и книжному продюсеру Брайану Тейлору из Pneuma Books за прекрасные советы по подбору обложки и оформлению книги. И наконец, ничего этого не было бы без умелого руководства нашего исполнительного директора Билла Роуханы и президента Боба Джейкобса.

О серии «Куриный бульон для души»

Реальные люди делятся реальными историями – вот уже двадцать четыре года. «Куриный бульон для души» давно вышел за пределы книжных магазинов и по всему миру меняет жизнь к лучшему. Посредством книг, фильмов, DVD-дисков, онлайн-ресурсов и других форм коммуникации мы несем надежду, смелость, вдохновение и любовь сотням

миллионов людей на земном шаре. Авторы и читатели «Куриного бульона для души» формируют уникальное мировое сообщество и делятся друг с другом советами, поддержкой, подсказками и знаниями.

Истории «Куриного бульона для души» переведены более чем на сорок языков и изданы более чем в сотне стран. Каждый день миллионы людей читают истории «Куриного бульона» в книгах, журналах, газетах или Интернете. Делясь в этих историях своим опытом, мы дарим друг другу надежду, поддержку и вдохновение. Истории передаются от человека к человеку и из страны в страну, всюду помогая менять жизнь к лучшему.

Делитесь своими историями

У всех нас случаются в жизни моменты, достойные книг серии «Куриный бульон для души». Если вы хотите поделиться своим рассказом или стихотворением с миллионами людей по всему миру, зайдите на сайт chickensoup.com и кликните на кнопку «Поделиться историей». Возможно, ваш опыт поможет кому-то из читателей, а вы получите шанс увидеть свою историю на страницах книги. После публикации историй в наших книгах некоторые из их авторов даже становились писателями и лекторами!

Историй с каждым годом присылают все больше – и все они восхитительны. Мы принимаем истории только через сайт. С почтой и факсом мы больше не работаем.

Чтобы связаться с нами по другим вопросам, пишите на электронную почту webmaster@chickensoupforthesoul.com или присылайте письма и факсы по адресу:

Chicken Soup for the Soul
P.O. Box 700
Cos Cob, CT 06807-0700
Fax: 203-861-7194

И еще одно замечание от ваших друзей из «Куриного бульона для души»: порой мы получаем от читателей целые романы и автобиографии. Мы вынуждены при всем уважении к вам сообщить, что мы не принимаем рукописи книг и вынуждены избавляться от них, если они появляются.

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ