

**РЕГІНА БРЕТТ**

Двічі фіналіст Пулітцерівської премії



# БОГ НІКОЛИ НЕ МОРГАЄ

**50 УРОКІВ,**  
ЯКІ ЗМІНЯТЬ ТВОЄ ЖИТТЯ

КУЧЕ  
СІМЕЙНОГО  
ДОЗВІЛЛЯ

**РЕГІНА БРЕТТ**

Двічі фіналіст Пулітцерівської премії



# БОГ НІКОЛИ НЕ МОРГАЄ

**50 УРОКІВ,  
ЯКІ ЗМІНЯТЬ ТВОЄ ЖИТТЯ**

КУЧЕ  
СІМЕЙНОГО

**РЕГІНА БРЕТТ**  
Двічі фіналіст Пулітцерівської премії



# БОГ НІКОЛИ НЕ МОРГАЄ

50 УРОКІВ,  
ЯКІ ЗМІНЯТЬ ТВОЄ ЖИТТЯ

ХАРКІВ **КЛУБ**  
2015 **СІМЕЙНОГО**  
**ДОЗВІЛЛЯ**

## *Відгуки*

Ця збірка уроків захоплює і надихає. Більшість із них... короткі і добрі розповіді. Часто вони наштовхують на роздуми про власне життя. Доповнюючи пережите історіями про друзів і знайомих, а також віршами, молитвами, псалмами й уривками з великих книг, Бретт застосовує давній письменницький прийом ретельного спостереження та детального самоаналізу і подає свою вистраждану мудрість з оманливою простотою.

*Publishers Weekly*

Мудра і зворушлива книжка. Дивовижний доказ Божої сили та любові.

*BookPage*

Гумор, гарні поради, та ще й покращує настрої... цього досить, щоб упоратися з будь-якою життєвою ситуацією.

*BookLoons.com*

Ця книжка — справжня коштовність... інкрустована життєвими порадами, що в будь-якій ситуації примушують ваше серце битися. Чудова книжка. Цією знахідкою я обов'язково поділюся з іншими.

*MomLikeMe.com*

Навіть не намагайтеся стримувати сльози. Ці уроки промовлятимуть до вашого серця і примусять переглянути власне життя. Це одна з тих книжок, якою, як перед тим колонкою, будуть ділитися з друзями.

*SpiritualWomanThoughts.blogspot.com*

Її книжки — ніби семінар із життєвими прикладами, що навчить вас правильно сприймати життєві негаразди.

*Feagler and Friends, канал PBS*

Регіна Бретт має талант розпізнавати ті життєві ситуації, які творять нас. Її уроки, що постають перед нами, — життєрадісні, веселі, сповнені сміливої щирості. Вона подарувала нам майстерно виписану карту життєвих доріг.

*Джеффри Заслоу, автор книжки «Дівчата з Амес»*

Як же комусь пощастило — жити в місті, де зранку до горнятка кави додаються життєрадісність і сила Регіни Бретт. У веселій формі її твір примушує замислитись над тим, як змінити власне життя.

*Доктор Майкл Ройзен, головний фахівець із питань здорового способу життя Клівлендської лікарні і співавтор книжки «Ви: інструкція з використання», написаної разом із доктором Мехметом Озом*

Хочу подарувати примірник «Бог ніколи не моргає» своєму 82-річному татові. Ще один куплю 16-річному другові. Ця мудра, прониклива і щира книжка — ґрунтовна програма щасливого життя, що приносить вам задоволення. Ці уроки позачасові і дуже своєчасні.

*Тріті Умрігар, автор книжки «Простір між нами»*

Книжка, яку, безперечно, подарують багатьом випускникам цього року.

*Ohio.com*

Я обожнюю цю книжку — чарівну, яскраву, зворушливу й веселу. Прочитайте її, і чари Регіни Бретт торкнуться вашого серця.

*Джо Естерхаз, автор книжок «Хрестоносець» і «Голлівудська тварина»*

# Регіна Бретт

## Бог ніколи не моргає

### 50 уроків, які змінять твоє життя

*Присвячується Ешеру та Джулії, моїй підтримці*

#### Вступ

Одного разу моя подруга Кеті надіслала мені уривок із книжки Рея Бредбері «Кульбабове вино». У цій дивовижній повісті є розповідь про одне давнє літо, коли хлопчик захворів і ніхто не міг зрозуміти, що з ним. Життя занадто вражало його. Здавалося, ніхто не в змозі йому допомогти, доки поблизу не з'явився лахмітник містер Джонас.

Хлопчик лежав на розкладному ліжку в саду, а містер Джонас щось йому нашіптував. Він сказав йому спокійно лежати і слухати, а тоді простягнув руку і зірвав з гілки яблуко. Він довго сидів біля хлопчика і відкрив йому таємницю, яка крилася в ньому, ту саму таємницю, яка криється і в мені. Деякі люди приходять у цей світ надто тендітними. Вони ніби ніжні плоди, їх легко поранити, довести до сліз, і вони ще молодими впадають у жаху. Містер Джонас знав про це, тому що він і сам належав до таких людей.

Його слова пробудили щось у душі хлопчика, і той одужав. Його слова пробудили щось і в моїй душі. Є люди, яких легко скривдити. І я — одна з них.

Мені знадобилося сорок років, щоб знайти і зберегти щастя. Мені завжди здавалося, що Бог заплющив очі саме в ту мить, коли я народилася. Він пропустив цю мить і так ніколи й не довідався, що я з'явилася на світ. У моїх батьків було одинадцятьох дітей. Я дуже люблю своїх батьків, своїх п'яťох братів і п'яťох сестер, проте

інколи я почувалася маленькою й непомітною, ніби мене загубили між непотребу. Кеті часто казала, що я була як порошинка. Вийшло так, що в шестирічному віці мені скаламутили розум черниці, у шістнадцять я була «блудною дочкою» і зловживала алкоголем, у двадцять один народила дитину і стала незаміжньою мамою, у тридцять закінчила університет, протягом вісімнадцяти років сама виховувала дочку і аж у сорокарічному віці вийшла заміж за чоловіка, який готовий мені зірку з неба дістати.

А в сорок один у мене виявили рак. Цілий рік я з ним боролася, ще один рік знадобився на те, щоб відновити сили після важкої боротьби.

Коли мені виповнилося сорок п'ять, я лежала на ліжку і пригадувала все, чого навчило мене життя. Прочинилися дверцята до мого серця, і звідти рікою полинули думки. Ручка просто стала ловити їх і виводити словами на папері. Я надрукувала їх, оформила у вигляді сорока п'яти уроків, яких навчило мене життя, і запропонувала для газетної колонки. Моєму редакторові це дуже не сподобалось. Його редакторові теж. Та я все одно наполягла на їх публікації. Клівлендським читачам «Плейн Ділер» вони справді полюбилися.

Боротьба з раком додала мені сміливості навіть перед керівництвом наполягати на своєму. Якщо у вас був рак, ви довго хворіли, полисіли і знесли від хіміотерапії та радіації, то навряд чи вас може спіткати щось гірше. Я дожила до сорока п'яти — і це була моя особиста перемога. Рак грудей примусив мене сумніватися, чи проживу я так довго. Три мої тітки померли від раку у віці сорока двох, сорока чотирьох і п'ятдесяти шести років, тому в мене майже не було надії.

Але я продовжувала жити. Коли я відсвяткувала своє п'ятдесятиріччя, то вирішила додати ще п'ять уроків, і газета знов опублікувала мою колонку. Несподівано сталося щось неймовірне. Люди з усіх куточків країни почали розповсюджувати мої уроки. Я отримувала листи від священників, медичних сестер і соціальних працівників, які просили надіслати їм копії, щоб опублікувати їх у брошурах, церковних виданнях і маленьких місцевих газетах. Люди всіх конфесій і ті, які не сповідували жодної релігії, — кожен відкрив для себе щось нове. Хоча в деяких уроках ідеться про Бога, люди віднайшли в них універсальні істини. Мені розповідали про агностиків[Агностики вважають неможливим пізнати істину щодо існування Бога і вічного життя, тому що керуються тільки відчуттями

і не визнають ніякого іншого джерела знань. (*Прим. пер., якщо не зазначено інше.*)] і атеїстів, які носять перелік моїх уроків у гаманці, приклеюють у себе в офісі та кріплять магнітом до холодильника. Уроки публікують у блогах та на різних сайтах по всьому світу. Щотижня, відколи виходила колонка, з Австралії до Зейнсвіла в штаті Огайо приходили електронні листи з проханнями надіслати примірники газети. Ця колонка — найпопулярніша з усіх моїх публікацій за двадцять чотири роки журналістської роботи.

Більшість моїх уроків уперше з'явилися на сторінках видань «Плейн Ділер» та «Бікон Джорнал», проте є й нові.

Ці уроки мені подарувало життя, а я дарую їх вам.



## П'ятдесят уроків

### Урок 1. Життя несправедливе, та все одно прекрасне

Ця кепка завжди поверталася, щоразу дедалі більше зношена і полиняла, та не переможена.

Таку традицію започаткував Френк.

Я пройшла перший курс хіміотерапії і навіть не могла собі уявити, що випаде все волосся. Згодом я побачила хлопця в бейсболці з написом «Життя прекрасне». Мені життя зовсім не здавалося прекрасним, і скидалося на те, що стане ще гіршим, тому я запитала хлопця, звідки в нього ця кепка. Через два дні Френк об'їздив усе місто, приїхав до мене додому і вручив мені таку саму. Френк справді надзвичайний. Маляр за фахом, він обрав своїм життєвим кредо два простих слова: «Мені треба». Ці слова нагадують йому, що слід за все бути вдячним. Замість того щоб казати: «Я мушу йти сьогодні на роботу», Френк каже собі: «Мені треба йти на роботу». Він не каже: «Я мушу купити харчі» — йому це треба. Не говорить: «Я мушу відвезти дітей на бейсбольне тренування» — йому це треба. І так у будь-якій ситуації.

Саме Френк надавав цій кепці такого ефекту. Вона була темно-синього кольору, з овальною нашивкою, на якій красувався оптимістичний девіз білими літерами. І життя було прекрасним, навіть попри те, що волосся і брови повністю випали і я дуже ослабла. Я не носила перуку, натомість одягала цю кепку — це був мій виклик раку, мій плакат для всього світу. Люди любляють витріщатися на лису жінку, тож вони отримали відповідь на свої зацікавлені погляди.

Поступово мій стан покращився, волосся віросло, і я відклала кепку, доки моя подруга не захворіла на рак, і тоді вона запитала мене про неї. Вона теж хотіла мати таку. Спершу я не дуже бажала віддавати їй свою, бо вона була мені як талісман, оберіг. Але я повинна була передати її далі. Якби я не віддала кепку, фортуна напевне б від мене відвернулася. Подруга пообіцяла одужати й передати її іншій жінці. Проте вона повернула кепку мені, щоб я передала її ще комусь.

Ми назвали її «Хіміокепка». Навіть не знаю, скільки жінок носили її за останні одинадцять років. Багато моїх подруг мали рак грудей — Арлін, Джой, Шерил, Кая, Шейла, Джоан, Сенді. Вони передавали кепку одна одній. Щоразу, коли кепка поверталася до мене, вона виглядала все більше пошарпаною і зношеною, але в кожній жінки по-новому горіли очі. Всі, хто носив щасливу «Хіміокепку», досі живі й здорові.

Торік я дала її моєму другові і співробітнику Патрику. У тридцять сім років у нього діагностували рак товстого кишечника. Я передала йому кепку, хоч і не була впевнена, що вона допомагає від будь-якого раку. Він розповів про неї своїй мамі. Розповів про те, що тепер став ланкою в ланцюзі тих, хто одужав. Його мама знайшла компанію «Життя прекрасне», яка виготовляла кепки та інші товари з цим девізом. Вона зателефонувала до компанії, розповіла їм історію нашої щасливої кепки і замовила цілу коробку таких самих. Вона надіслала їх найближчим друзям і родичам Патрика. Усі вони сфотографувались у них, тож його холодильник прикрашають фото його друзів з коледжу, їхніх дітей, собак і навіть садових скульптур, усіх у кепках із написом «Життя прекрасне».

Працівники компанії «Життя прекрасне» були надзвичайно зворушені історією, яку їм розповіла Патрикова мама. Вони провели загальні збори й організували акцію «в дусі мандрівної щасливої „Хіміокепки“», яка полягала в тому, щоб підтримати когось, передавши свою кепку. Вони надіслали Патрикові фото, на якому всі сто сімдесят п'ять працівників одягли ці кепки.

Патрик пройшов хіміотерапію, і зараз із ним усе добре. Йому пощастило — у нього не випало волосся, тільки поріділо. Він ніколи не носив кепки, але вона теж йому допомогла. Вона лежала на столику біля сходів, і він щодня бачив напис «Життя прекрасне». Вона допомогла йому в найважчі моменти, коли він хотів припинити хіміотерапію і вже майже опустив руки. Усі, хто подолав рак, пройшли через це. Навіть ті, хто ніколи не хворів на рак, переживали такі дні.

Виходить, це не кепка, а напис на ній давав усім нам сили жити і підтримує нас зараз.

Життя прекрасне.

Передавайте далі.

## Урок 2. Якщо сумніваєтесь, просто зробіть наступний правильний крок

Моє життя було схоже на дитячу гру «Завмири»: коли до вас доторкаються, ви повинні застигнути в тій позі, в якій вас упіймали. Коли щось траплялось, я застигала на місці, як статуя, завжди боячись піти в хибному напрямку або прийняти неправильне рішення. Та насправді, занадто довго лишатися на одному місці — то і є ваше рішення.

У спеціальному різдвяному випуску мультфільму про Чарлі Брауна є момент, коли головний герой зупиняється біля ятки п'ятицентового психіатра[У мультфільмі Люсі тримає невеличку ятку, де «продає» психологічні поради, зазвичай безглузді, по п'ять центів.] Люсі. Вона намагається поставити йому діагноз. Якщо він боїться відповідальності, то в нього гіпенгіофобія. Проте Чарлі не впевнений, що це його найбільший страх. І Люсі щосили старається визначити його фобію. Може, він боїться сходів? Це клімакофобія. Якщо він боїться океану, то в нього таласофобія. А може, в нього гефірофобія, і він боїться переходити через міст?

Нарешті Люсі встановлює точний діагноз — Чарлі страждає на панфобію. Коли Люсі цікавиться, чи це правильно, Чарлі питає, що таке «панфобія». Відповідь водночас шокує і заспокоює його. «Панфобія» — це боязнь *усього*.

Еврика! Ото і є діагноз Чарлі. Як і мій.

Я сяк-так закінчила старші класи, а дороговказом мені був алкоголь. Я навчалася в коледжі недалеко від дому, тому що боялася навіть уявити, скільки кроків потрібно зробити, щоб покинути дім і жити в гуртожитку далеко від Равенни, штат Огайо.

Щодня я проїжджала шість миль[Миля — британська й американська міра довжини, приблизно дорівнює 1,6 км.] на автобусі з Равенни до Кента не тому, що Кентський університет був хорошим, надійним і недорогим навчальним закладом (а він таким і був), а тому, що навіть не могла собі уявити той стрибок, який на мене чекав, якби я вирішила поїхати далеко, як троє моїх старших сестер і брат. Вони вступили до Університету штату Огайо, одного з найбільших у країні.

А в Кенті мій світ був маленьким і безпечним. В університетській їдальні я зустрічала студентів, з якими колись ходила до школи.

Десь через рік навчання я провалила іспит з хімії. Цей предмет був для мене важким, тож я відмовилась від нього. Я змінювала свою спеціальність тричі, а потім завагітніла у двадцять один і покинула навчання. Я цілковито зав'язала з алкоголем і перебивалася на різних роботах, які мені зовсім не подобались. Я працювала оператором з перевезень, секретарем адвоката, офіс-менеджером і навіть похоронним асистентом — відвозила покійників на цвинтар.

Що я мала зробити зі своїм життям? Майбутнє насувалося на мене. А тоді одного дня знайомий, з яким ми разом лікувалися від алкоголізму, порадив мені просто зробити наступний правильний крок.

Так просто? Ну, це я можу.

Зазвичай ми знаємо, яким має бути наступний крок, але він настільки малий, що ми його не помічаємо, бо заглядаємо далеко в майбутнє і замість простого маленького кроку бачимо страшний величезний стрибок. І ми чекаємо. Чекаємо, що Геніальний План у всіх подробицях, як червоний килим, простелиться до наших ніг. Проте навіть якби таке було можливим, нам однаково забракло б духу, щоб пройти по ньому.

Я хотіла закінчити університет і займатися тим, що мені до вподоби, а не змушувати себе щоранку вставати на роботу. Але яку спеціальність мені обрати? Де взяти гроші на навчання? Ким я зможу працювати? Було так багато запитань і так мало відповідей. Та одного дня моя мама вказала мені на наступний правильний крок. Вона запропонувала переглянути каталог навчальних предметів.

Так просто? Ну, це я можу.

Тож я взяла каталог, відкрила його і переглядала сторінку за сторінкою, підкреслюючи ті предмети, які хотіла б вивчати тому, що вони цікаві, а не тому, що я хочу здобути якусь спеціальність. Я сиділа на підлозі у вітальні і гортала сторінки. Спершу, ніби дитина, яку не цікавить нічого крім розваг, я виділила маркером верхову їзду і піший туризм. Тоді підкреслила кілька занять із психології та мистецтва, ще кілька лекцій з англійської. Я переглянула всі сторінки, прочитала опис кожного предмета і знайшла свій скарб. Написання новин, репортажі, рубрики в журналах, статті. Супер! Я перегорнула весь каталог від

початку до кінця, переглянула його знов і побачила, який предмет мене найбільше зацікавив. Журналістика.

Я відвідала одне заняття, потім ще одне і ще одне.

Якщо сумніваєтесь, просто зробіть щось правильне. Може, незначне, але правильне. Едгар Лоуренс Доктороу порівнював написання книжки з водінням автомобіля вночі. Він казав: «Ви ніколи не побачите попереду те, чого не освітлюють фари, але ви можете здолати всю дорогу». Взагалі так і в житті. Фари мого автомобіля освітлюють дорогу попереду на 350 футів, [Фут — британська й американська міра довжини, приблизно дорівнює 30 см.] проте навіть за такого освітлення я можу дістатися до Каліфорнії. Мені лише потрібно достатньо світла, щоб рухатися вперед.

У тридцять я закінчила Кентський університет і отримала диплом зі спеціальності «Журналістика». Десять років потому я стала магістром релігієзнавства в Університеті Джона Керролла. Я ніколи не ставила собі за мету отримати магістерський ступінь. Якби я заздалегідь підрахувала кількість років (п'ять), вартість навчання (тисячі доларів), увесь час, який витратила на лекції, домашні завдання й дослідження (всі ті ночі, обідні перерви та вихідні), то я б ніколи не надіслала тієї першої квитанції про оплату за навчання. Я просто б відвідала одне заняття, ще одне і ще одне... і несподівано навчання закінчилось.

Те саме можу сказати і про виховання дочки. Я і гадки не мала, що протягом вісімнадцяти років буду ростити її без батька. Моя дочка закінчила школу в той самий час, коли я стала магістром. Добре, що в двадцять один, коли я її народила, я навіть не замислювалася над тим, скільки часу, грошей і самопожертвування потрібно, щоб виростити дитину і побачити, як вона закінчує школу. Напевне, тоді я б страшенно злякалася.

Час від часу експерти підраховують, скільки коштує виростити дитину. Виходить шестизначна цифра. Така сума не лякає майбутніх батьків, проте якби хтось визначив, скільки часу й сил іде на виховання дітей, людство було б на межі вимирання.

Секрет успіху, батьківства та й життя взагалі полягає в тому, щоб не рахувати витрат. Не варто зосереджуватись на всіх тих кроках, які треба зробити. Не варто заглядати в прірву перед тим, як

перестрибнути її, бо вона вас поглине і ви вже не зробите наступного кроку.

Якщо ви хочете позбутися зайвих кілограмів, замість смаженої картоплі замовте салат. Якщо ви хочете бути гарним другом, зателефонуйте. Якщо ви хочете написати роман, сядьте й напишіть перший розділ.

Буває страшно міняти щось кардинально, але зазвичай нам стає сміливості зробити наступний правильний крок. Один маленький крок, а потім ще один. Це все, що вам потрібно, щоб виростити дитину, отримати диплом, написати книжку і робити те, що вам до вподоби.

А який ваш наступний крок? Байдуже, куди ви прямуєте, просто зробіть його.

### **Урок 3. Життя занадто коротке, щоб марнувати його на образи**

Діти десять років не бачилися з батьком, та в цьому немає їхньої вини. Вони чотири роки з ним не розмовляли, бо вже не залишилося слів. Їхній батько ніяк не міг зав'язати з алкоголем. Як багато алкоголіків, він не раз намагався, але так і не зміг. Він міг протверезіти, але незабаром знову повертався до спиртного.

Моя подруга Джейн намагалася зберегти свій шлюб, незважаючи на всі пусті обіцянки та нулі на банківському рахунку. Вона думала про дітей — він думав про випивку. Довгих двадцять років вона була з ним. Коли він не випивав, то був чудовим, душевним чоловіком і завжди вмів усіх розвеселити. Він її не ображав. Але нічого не робив для сім'ї. Він не міг надовго втриматися на жодній роботі, не міг оплачувати рахунки, йому нічого не вдавалось. І так їхньої сім'ї не стало.

Нарешті Джейн зважилася покинути те, що ще лишалося від їхнього шлюбу. Коли вони розлучились у 1979 році, їхні діти вже були підлітками. Старшій доньці було сімнадцять, синові — п'ятнадцять, а молодшій дівчинці — тринадцять. Ішли роки. Батько то з'являвся, то щезав. Раз на кілька років він телефонував, намагався повернути все назад, проте алкоголь щоразу ставав йому на заваді. Потроху він і зовсім зник з їхнього життя. За десять років він жодного разу з ними

не бачився, за останні чотири роки — ні разу не зателефонував. Та одного дня до сина подзвонили з лікарні в Пармі, штат Огайо, — вони шукали батькових близьких родичів. Син зателефонував матері. Джейн розповідала мені, що в неї всередині ніби щось обірвалось, коли син сказав: «У тата остання стадія раку». Але водночас сталося щось дивне. Усі ті довгі роки болю і злості зникли.

У колишнього чоловіка моєї подруги не було ані грошей, ані сім'ї. Вдруге він не одружився. І ніколи не бачив своїх шістьох онуків. Він був дуже хворим, лежав у лікарні цілий тиждень, а до того йому зробили операцію на товстому кишечнику, про яку вони навіть не знали. Жити йому залишалося недовго.

Джейн привезла дітей до лікарні. Але сама до палати не зайшла. Вона вдруге вийшла заміж і тепер жила новим життям. Свого колишнього чоловіка вона не бачила вже двадцять років і не хотіла засмучувати його своєю присутністю, не хотіла засмучувати й себе — заради дітей вона повинна бути сильною.

Вона сиділа в коридорі і роздумувала, що робити далі. По дорозі додому Джейн сказала дітям, що оплатить його лікування. Вона також допомогла влаштувати його в хоспіс. Щодня разом з дітьми вона приходила провідати його, але ніколи не заходила до його кімнати. Там не було місця для неї.

В останні дні свого життя батько і діти зблизилися, вони знову стали сім'єю. Забулися всі образи. Коли вони говорили про минуле, то згадували лише хороше. Вони сказали, що люблять його, і зрозуміли, що це насправді так.

Джейн разом з дітьми організувала похорон, вибрала труну і купила квіти. Вони вирішили не робити поминок — не хотіли зневажити його очікуванням людей, які все одно не прийдуть, а навіть якщо і з'являться, то будуть розпитувати про минуле, ятрити старі рани. Вони хотіли, щоб батько відійшов так, як йому не вдалося прожити, — з гідністю. Коли його не стало, всі знайшли спокій. Вони стали вільними, і він упокоївся. Йому більше не доведеться страждати ні від раку, ні від алкоголізму.

Одна з дочок прочитала власний вірш, інші поділилися щасливими спогадами. Джейн була вдячна всім, хто прийшов. Вона взяла на себе всі витрати — оплатила його лікування, перебування в хоспісі, організацію похорону, квіти. Коли я поцікавилася, чому вона так

багато зробила для чоловіка, який приніс їй стільки горя, моя подруга відповіла просто: «Він був батьком моїх дітей».

Чи можливо так просто пробачати і любити? Для когось це звичайне милосердя, а комусь необхідно докласти неабияких зусиль. Якщо вам не притаманне таке милосердя, відкрийте «Велику книгу анонімних алкоголіків» — там написано, як пробачити образи. Це будь-кому до снаги, потрібно лише захотіти. У книжці сказано, що глибокі образи роблять життя людей нещасним і пустим. Бо образи заступають таким людям світло Святого Духа.

У розділі «Звільнення від залежності» згадується стаття одного священика, і ось що він каже про образи: *«Якщо у вас є образа і ви хочете її позбутися, молитесь за тих, на кого ви затаїли образу, і ви будете вільні. Якщо в молитві ви попросите, щоб усе, чого ви прагнете, дісталось їм, ви будете вільні. Моліться за їхнє здоров'я, успіх, щастя, і ви будете вільні. І навіть якщо ви щиро цього не бажаєте, а ваша молитва — просто слова, все одно молитесь. Моліться кожного дня протягом двох тижнів, і ви усвідомите, що справді бажаєте їм цього, і ви зрозумієте, що більше не тримаєте на них зла, образи чи ненависті, натомість їм співчуваєте і любите їх».*

Я спробувала. Результат мене вразив. Буває, коли заходжу в глухий кут, у молитві я прошу сил, щоб молитися за іншу людину. Це завжди допомагає.

Хочете звільнитися від злості, ненависті та образи? Спершу відпустіть інших. Відпустивши свого колишнього чоловіка, Джейн звільнила і себе, вона відпустила першу половину свого життя і звільнила від образи своїх дітей.

## **Урок 4. Не будьте занадто вимогливими до себе, ми всі не бездоганні**

*Розслабся. Ти дуже напружена. Не будь такою вимогливою до себе.*

Дуже часто я чула ці слова від рідних, друзів, співробітників, а то й від зовсім незнайомих людей, яким траплялося порозмовляти зі мною більш ніж п'ять хвилин. Про що це вони? Я й гадки не мала, доки геть не виснажилася від свого життя і зрештою здалася. Мені знадобилися



десятки років, щоб підняти білий прапор і змиритися з тим, що я не бездоганна.

Ще від народження мною оволоділа думка, що я повинна бути бездоганною в усьому, бо десь глибоко всередині я почувалася величезною нездарою. Усе життя мозок надсилає мені хибні попередження. Він постійно повторює, що якщо я не досягну ідеалу, то неодмінно зазнаю невдачі. Мій мозок не розрізняє кольорів, він бачить світ лише в чорно-білих тонах, сприймає тільки «так» або «ні», «правильно» або «неправильно», «все» або «нічого». Сіра речовина в моїй голові не помічає відтінків сірого кольору навколо мене і ніяк не може усвідомити, що життя — це не іспит, який можна скласти або провалити.

Одного разу я зрозуміла, що мої нерви ще слабші, ніж у собаки на ланцюзі, який гавкає на кожного перехожого. Кілька тижнів я працювала над статтею, і її надрукували в недільній газеті. Я провела безліч інтерв'ю і багато разів переписувала матеріал, щоб усе було бездоганно. А тоді мені зателефонував один із героїв статті, подякував за неї, але зауважив, що я неправильно написала його ім'я. Не може бути! Я ж сто разів перевірила кожен факт і кожне ім'я. Проте все-таки пропустила це.

Я затулила обличчя руками і розплакалася прямо на роботі. Стаття налічувала більш ніж три тисячі слів. Я ж зробила помилку в одному-єдиному слові, проте поставила собі «двійку». Побачивши, що я плачу, співробітниця з відділу новин одразу прибігла й запитала: «Що з тобою? Що сталося?», напевне думаючи, що хтось помер. «Я... неправильно... написала... ім'я», — видихнула я крізь сльози. Вона ошелешено подивилась на мене. «І все?» — похитала головою і вийшла. Вираз її обличчя несподівано примусив мене витерти сльози. Я почула: «Розслабся». Але цього разу поблизу не було нікого, слова лунали в моїй голові.

Через надмірну вимогливість до себе я, наче божевільна, завдала всю роботу на свої плечі. Нікому я не могла довірити навіть найпростіше завдання. Усе слід було зробити правильно, і тільки я могла впоратися з цим якнайкраще. Я занедбала свої основні потреби, а натомість складала довжелезні переліки справ, адже Земля зупиниться без мене. Ось якою важливою я себе почувала.

Мої вазони були чудовими показниками того, що моє життя і прагнення бездоганності вийшли з-під контролю. Вазони були для мене як ті канарки в клітках, яких шахтарі колись брали з собою під землю, щоб знати, коли повітря стане отруйним. Якщо пташка починала хрипіти, це був знак, що час вибиратись нагору. Коли мої вазони вже майже засохли, я зрозуміла, що і мені час зробити ковток свіжого повітря, проаналізувати своє життя і дещо вгамувати свою одержимість бездоганністю. Якщо вже мої вазони були такими жалюгідними, то не варто й казати про те, що мені слід було більше часу проводити з дочкою. Дякувати Богові, у нас ніколи не було домашніх тварин.

Я отримувала багато сигналів, які підказували, що саме час розслабитись, заспокоїтись і зосередитись на справді важливих речах. Ось, наприклад, одного разу, коли я хотіла взяти брудну склянку, то просто не змогла відірвати її від липкої поверхні кухонного столу. А іншим разом я пішла по харчі до крамнички за рогом, тому що в нас скінчилися хліб, молоко, туалетний папір і напій «Тан», основні продукти в нашому домі (щодня моя дочка робила собі канапку з пшеничного хліба з арахісовим маслом і трохи поливала її «Таном» — я й сама люблю такі ще з дитинства).

Оскільки я виховувала дочку сама, то очевидно, що крім мене не було кому ходити за покупками. Якщо я не знаходила на це часу ні зранку, ні ввечері, ані бодай на вихідних, нам доводилося замість туалетного паперу використовувати серветки, а інколи й серветок не було.

Проте я вже трохи вгамувалася. Тепер я снідаю вдома. Раніше я їла кукурудзяні пластівці в машині по дорозі на роботу. Тому, щоб приховати плями від їжі, мені довелося купити чохли для сидінь. Згодом я купила нову машину і встановила нові правила: ніякої їжі та напоїв за кермом. Я лише декілька разів порушила їх, коли їла в машині, але нічого не пила, а щоб крихти не розсипалися по салону, стелила на коліна газету.

Також я вирішила не перевищувати швидкості. Ще декілька років тому навіть суддя і два штрафи на п'ятдесят доларів за місяць не змогли переконати мене, що якщо я вийду з дому на десять хвилин раніше, то це обійдеться мені дешевше, ніж перевищення дозволеної швидкості навіть на десять миль на годину. Тільки тоді, коли

подорожчало моє страхування, я пообіцяла собі дотримуватися правил дорожнього руху. Я навіть не ображаюся, коли люди, яких я підвожу, скаржаться, що дуже повільно їду.

Правду кажучи, інколи в мене й зараз з'являються синці через те, що я поспішаю, щоб наздогнати невловиме бездоганне життя, яке сама вигадала й наперед розпланувала. Буває, моє тіло забігає на три кроки попереду моїх думок, і я вдаряюся стегном, бо хотіла швиденько проскочити в двері, або поспішаю завернути за ріг і набиваю синці вже на інших частинах тіла. Але найгірше — це металеві картотечні шафи. Їхні кути залишають найболючіші синці, які з часом набувають усіх кольорів веселки.

Але це ніщо порівняно з тим, як одного разу постраждало моє самолюбство, коли я привселюдно осоромилася, бо мені постійно бракувало часу нормально роздягтися. Я завжди швиденько скидала одяг, бо на мене чекала важливіша робота. Замість того щоб по черзі зняти шкарпетки, штани, колготки й білизну, я стягувала все одним ривком, і шкарпетки разом із білизною залишалися десь у штанинах.

Отже, я вдягла широкі штани і швиденько вибігла з дому. Я була занадто самовпевненою і квапилася все встигнути, адже в мене було стільки важливих справ, а зараз мені потрібно було купити харчів. Коли я вийшла з машини на стоянці супермаркету «Спаркл», то неочікувано наступила на щось м'яке. Я вже скривилася була, подумавши про собачий «сюрприз», та, глянувши вниз, побачила коричневий клубок. Це були мої колготки. Я нахилилася, щоб підняти їх, і виявила, що вони тягнуться зі штанини. Зніжковівши, я тягла і тягла, аж доки не витягла ті колготки до кінця. А потім я ледь на згоріла від сорому, коли побачила, що якийсь чоловік споглядав усю цю картину. Як стара фотографія на плівці, цей момент закарбувався в моїй пам'яті назавжди. Тепер він постійно нагадує мені, що іноді треба заспокоїтись і розслабитись.

Я й досі час від часу вдаряюсь об гострі кути, але випадок із колготками більше не повторився. Щоправда, одного разу, вдягаючи джинси, я виявила якийсь клубок на стегні — це була брудна шкарпетка. Вона могла б пом'якшувати удари. Можливо, варто було залишити її в штанині?

## Урок 5. Виплачуйте заборгованість за кредитною карткою щомісяця

Мій батько завжди розплачувався готівкою. Якщо він не мав при собі грошей, значить, йому не потрібно було купляти цю річ.

Залежно від сезону він працював бляхарем, покрівельником або ремонтував печі. Влітку він установлював ринви і лагодив дахи, а взимку ремонтував печі та проводив труби для опалення. Я ніколи не знала, скільки він заробляє. Але все, що мав, він ділив на всіх одинадцятьох дітей. Правду кажучи, ми не жили в розкоші, проте мали все необхідне. Я ніколи не чула від тата «Нам це не по кишені» чи «У нас немає на це грошей». Натомість він дивився на річ, яку ми хотіли, і казав: «Вам це не потрібно». І він мав рацію. Звісно, нам це не було потрібно, ми просто хотіли це купити. Тато навчив нас приборкувати свої бажання.

Я не користувалася кредитною карткою доти, доки не виникла потреба забронювати номер у готелі. Але я не могла розібратися, що робити. Ніхто мені не показував, як купувати в кредит. Одного разу я повернула весь борг на тиждень пізніше від зазначеного терміну, бо думала, що краще сплатити всю суму, ніж мінімальний відсоток за місяць. І наступна квитанція повідомила мене про двадцять п'ять доларів пені за прострочений платіж. Якби я повернула меншу суму, але вчасно, мені б не довелося сплачувати додаткових двадцять п'ять доларів. Цей урок я засвоїла.

А ось із відсотками я розбиралася довше. Знадобилося трохи часу, щоб усвідомити, що зимове пальто, яке я купила на розпродажі, аж ніяк не коштувало мені дешевше, адже наступні півроку я виплачую за нього кредит під 14 %.

Отже, я почала переглядати все, що купляла за місяць. Якби за більшість речей я платила готівкою, я, напевне, їх ніколи б не купила. Погодьтеся, набагато легше за обід вартістю тридцять доларів заплатити кредиткою, ніж витягати три десятидоларові банкноти з гаманця. Ми можемо відмовитись від закуски або десерту, якщо нам треба платити за них готівкою. Буває, я виймаю з гаманця шістдесят доларів, щоб купити джинси, які мені подобаються, але насправді не потрібні, і мені стає шкода, тому іноді я кладу джинси назад на

полицю. Проте мені ніколи не шкода розплачуватись кредиткою, аж доки не приходить квитанція за місяць. Тоді стає навіть дуже шкода потрачених грошей, та вже запізно.

Більшість людей схильні розкидатися грошима — один долар на це, п'ять доларів на те, а за рік накопичується сума в сотні, а то й тисячі доларів. Більшість із нас прагне заробляти більше, отримати підвищення або знайти багатого чоловіка чи грошовиту дружину. Я переглянула достатньо випусків програм «Доктора Філа» та «Шоу Сьюз Орман», щоб зрозуміти, що річ не в грошах. Проблема полягає в тому, як ми *сприймаємо* гроші та як ми їх *використовуємо*. І цій проблемі можна зарадити.

Тепер уже багато людей знають про «фактор лате». У своїй книзі «Підручник зі збагачення» Девід Бах пише, що коли ви щодня п'єте лате за три з половиною долари, то за тиждень витратите вже 24 долари 50 центів. Якби ви клали ці гроші в банк під 10 % річних, то за тридцять років мали б 243 тисячі доларів. Хоча я ніколи не купувала лате, концепцію можна застосувати до будь-чого. Свою я називаю «фактор „Орео“ [ „Орео“ — вид печива.]». Якщо кожного дня заощаджувати 50 центів, то за місяць можна назбирати 15 доларів. Якщо обмежити вживання солодкої газованої води одним літром на тиждень, то за місяць можна заощадити 6 доларів. Якщо брати обід з дому, можна зекономити 60 доларів, а якщо двічі на місяць не сходити в кафе, то до цієї суми додасться ще 30 доларів на місяць. Не купуйте якоїсь непотрібної дурнички, і зекономите ще 20 доларів. А вчасно сплачений борг за кредиткою заощадить вам іще двадцять п'ять. І все разом складе понад 1800 доларів на рік.

Я взялася підраховувати, скільки грошей витрачаю на фастфуд у торговельних автоматах, на необдумані покупки в цілодобових крамничках, на ресторани, кав'ярні й супермаркети. Чипси, попкорн, шоколадні батончики й печиво не здавалися дуже дорогими, аж доки я не склала все до купи. Я була вражена. Виходить, я витрачала 30 доларів щотижня. Книжка Девіда Баха переконала мене вживати менше шкідливої їжі й заощаджувати гроші, які я раніше витрачала на фастфуд.

Із книжки я взяла ще одну гарну ідею — приклеїла на гаманець коротку записку «Плати готівкою. Почекай два дні». Тепер перед тим, як витратити сто доларів на річ не першої необхідності, я чекаю два

дні і зважую всі «за» і «проти» покупки. І я більше не стежу за балансом своєї кредитної картки. Якщо за якусь дорогу річ я розплачуюся кредиткою, то, приїхавши додому, одразу ж виписую чек на витрачену суму. Інколи я відсилаю чотири чеки на місяць, але, коли приходять квитанція, мені не шкода грошей, бо я морально й фізично вже її оплатила.

Навіть виграш у лотерею не допоможе вам позбутися боргів. Запитайте всіх тих щасливців, які виграли купу грошей і розтринькали до останнього цента. Щоб позбутися боргів, необхідно змінити своє мислення і свою поведінку. І пам'ятати, що все починається з малого. Спершу слід розмежувати свої потреби і бажання.

Мені розповідали про жінку, яка заощаджувала кожен цент, щоб зібрати 10 тисяч доларів на навчання сина. Інша жінка відкладала 10 % усіх своїх доходів, навіть із грошей, які їй дарували на Різдво й день народження. Хоча вона заробляла всього 5 800 доларів на рік, їй вдалося наскладати 400 доларів, щоб придбати меблі для спальні. А ще одна жінка кинула палити і за дев'ять років заощадила достатньо, щоб купити систему центрального кондиціонування, нову пічку і нові килими. Вона економила всього 100 доларів на місяць, а раніше ці гроші розчинялись як дим. А ще хтось відкладав щотижня 10 доларів на різдвяні подарунки й економив на покупках у супермаркеті, використовуючи купони зі знижкою.

Я також чула про жінку, яка у своїй вітальні поставила велику скляну посудину з наліпкою «Відпустка на морі». Коли діти просили в неї гроші на морозиво чи цукерки, вона казала їм, що у них є вибір — купити солодощі або поїхати на море. У такий спосіб до початку відпустки вони назбирали половину вартості їхнього відпочинку. І діти навчилися робити правильний вибір. Ці діти більш ошадливі, ніж ми з чоловіком. Хоча ми теж поставили в спальні схожу «скарбничку» — п'ятигалонний [Галон — англійська й американська міра об'єму рідини, приблизно дорівнює 3,8 літра.] бутель для води. Ми кидали туди дріб'язок і за шість років назбирали 1 300 доларів.

Щоб жити в достатку, не обов'язково виграти гроші в лотерею, знайти багатого чоловіка чи грошовиту дружину або отримати підвищення. Для цього вам потрібно поміняти своє мислення і погляди на життя. Річ у тому, що дуже часто те, чого ми хочемо, нам зовсім не

потрібне, а іноді це навіть не те, чого ми хочемо насправді. Слід лише зробити правильний вибір, за який ви потім самі собі подякуєте.

## **Урок 6. Не обов'язково брати гору в кожній суперечці. Поважайте чужу думку**

Доки я не вийшла заміж, то сміялася з пари, яка перед шлюбом склала угоду на шістнадцять сторінок, у якій було детально описано всі дрібниці, аж до таких пунктів, як: «Забороняється їздити з напівпустим бензобаком», «Не можна кидати шкарпетки на підлогу». Аж шістнадцять сторінок? Та коли я сама вийшла заміж, ця угода вже не видавалася мені такою смішною. Ми з чоловіком купили будинок, і тільки-но поставили свої підписи на документах, як уже почали сперечатися через найдрібніші деталі.

Я завжди вважала Брюса дипломатом. Ми одружились у зрілому віці — мені було вже сорок. Коли ми тільки почали зустрічатися, він якось сказав, що є два типи жінок: ті, які фарбують нігті, і ті, які не фарбують. Ховаючи руки, я поцікавилася, які з них йому до вподоби. «І ті, й ті», — була його відповідь, бо він не пригадував, чи я коли-небудь фарбувала нігті. Таке його вміння говорити правильні речі навіть тоді, коли він не впевнений, що слід сказати, завжди справляло на мене враження.

Ще на початку наших стосунків ми якось «перечепилися» через неприємну ситуацію в кав'ярні, і я побачила, яким мій обранець є насправді. Разом з його другом ми сиділи за столиком надворі, коли поблизу пройшла вродлива жінка з великими грудьми, та ще й без ліфчика. Друг штурхнув Брюса ліктем, і вони обидва провели її поглядом, по-дурнувато му підсміюючись. Я розізлилася. Коли ми вже сиділи в машині я сказала Брюсу, що він дуже негарно повівся і зі мною, і з тією жінкою. Я очікувала, що він закотить очі і скаже, що я занадто вразлива, та й взагалі, тут немає про що говорити. Я вже приготувалася була до сварки і навіть підшукала аргументи; натомість він вислухав мене, а тоді, взявши за руку, подивився в очі, вибачився і сказав: «Твоя правда. Я поведився як підліток. Більше таке не повториться». Я не вірила власним вухам. Така відповідь стала повною

несподіванкою. Я думала, що ми будемо сперечатися, хотіла довести свою правоту, перемогти в цій суперечці. А він просто поступився.

Брюс — один із тих небагатьох людей, які вміють гідно, з високо піднятою головою визнавати, що не мають рації. Він не намагається перемагати в усіх суперечках і першим визнає свою помилку. Коли він бачить, що суперечка заходить у глухий кут, то, ніби лауреат Нобелівської премії миру, спокійно підсумовує: «Ти не можеш переконати мене, а я не можу переконати тебе. Нехай кожен залишиться при своєму, і поважаймо чужу думку».

Що ще можна до цього додати?

Я ніколи такого не чула, доки не зустріла Брюса. Спочатку мене дратувало, коли він ставав «миротворцем» і казав ці слова. Бо для мене в суперечці завжди були дві протилежні сторони, одна з яких має перемогти. І саме я неодмінно мала бути переможцем. Не могло бути й мови про нічию. А тут «поважати чужу думку»... Тобто немає правильної і хибної точок зору?

Це нелегко, особливо в сім'ї. Як тільки ми дізналися, що будинок наш, одразу ж почали планувати, як його обставити. Раптом у мене виникло відчуття, що ми збираємося жити в різних будинках. Я думала, ми продамо більшість старих меблів на гаражному розпродажі і купимо все нове. А Брюс нізащо не хотів позбуватися жодного обшарпаного крісла, дивана чи лампи, які він зберігав ще зі своїх студентських років.

Він думав, що мій кабінет буде в кімнаті з балконом на другому поверсі, а я хотіла кімнату з вмонтованими книжковими полицями. Брюс мав намір перетворити кухонний куток на комп'ютерний стіл, а я хотіла, щоб це було затишне місце, де я щоранку читатиму газету. Він хотів купити невеличкі пральну й сушильну машини і поставити їх на кухні, а я навіть думати не могла про те, щоб запах прального порошку змішувався з ароматом спагеті. Він визирнув на бічний ганок і відразу ж уявив терасу з великими вікнами, а я бачила там гойдалку і клумби.

Але я спробувала стати дипломатом і перед тим, як купляти меблі, запропонувала подумати, як ми будемо використовувати кожну кімнату. Так, подивимося — кухня і їжа чи кухня і порошок для прання? Як буде логічніше? Кухонний куток і комп'ютер у моїй уяві також не поєднувалися. Брюс хотів, щоб у ідальні розмістилася його бібліотека, і коли він розпакував усі коробки, кімната стала схожою на



книгарню. До того ж, він хотів прибити у ванній полички для радіо й телевізора (Брюс полюбляє дивитися CNN, коли голиться, хоч він і носить бороду). А ще йому заманулося прилаштувати поличку для книжок і газет прямисінько над унітазом. Книжки в туалеті? Як довго він збирався там сидіти?

Якщо справді чоловіки з Марса, а жінки з Венери, то мій Брюс, напевне, з Плутона. Я вважаю, що спальня — це місце для відпочинку, а він хотів перетворити її на свій барліг. Правду кажучи, він кожную кімнату намагався перетворити на барліг. Оскільки в нашому домі для нього не було офіційного «барлогу», то він намагався влаштувати його в кожній кімнаті. Коли він казав «барліг», переді мною поставала кімната, обклеєна мисливськими шпалерами, на стінах якої висять рушниці і скрізь трофеї з полювання (оленячі роги, опудало акули, ведмежа шкура). Брюс, звичайно ж, не колекціонує опудал, але йому потрібно десь розмістити свої маленькі й великі забави. Серед них, зокрема, й тренажер за тисячу доларів, на якому він займався щонайбільше двічі, а взагалі ми розвішуємо на ньому одяг. Я називаю цей тренажер найдорожчим у світі вішаком.

Якщо ви думаєте, що я непоступлива, то помиляєтесь, бо я погодилася на величезний компроміс: ми поставили в спальні його ліжко, а не моє. І він одразу ж «забронював» собі половину, на якій спатиме. Навіть коли він жив сам, то завжди спав на одній половині ліжка, а другу навіть не розстеляв. За гороскопом він Діва, тому акуратний навіть коли спить.

Нам було легше дійти згоди щодо серйозних питань, а от із дрібницями було складніше, ми весь час через них «перечіпалися». Брюс хотів розвішати всі свої двісті репродукцій. Він був би в захваті, якби кожна кімната скидалася на ресторан «Фрайдіз». Я дозволила повісити в їдальні його пам'ятну колекцію, присвячену темі холодної війни. Зрештою, таблички «Протирадіаційне сховище», жовта протиповітряна сирена, величезна бляшанка галет і плакат із дівчинкою, яка питає: «Матусю, що з нами станеться, якщо впаде бомба?», нагадують — треба бути вдячними за все, що маємо.

Врешті-решт ми змогли узгодити всі дрібниці, крім інших репродукцій, які цілий рік підпирали стіни. Я погоджувалася тільки на одну картину на кожную стіну, а він хотів заліпити ними все. Поступово, кімната за кімнатою, ми стали поважати думку одне одного. Одні стіни

прикрашав він, інші — я. Усі були задоволені, доки ми не дійшли до червоних перегонових машин у чорних рамах. Вони більше підійшли б для кімнати п'ятнадцятирічного підлітка — якраз повісив би їх над ліжком, а потім зняв би у свій шістнадцятий день народження.

Я хотіла їх викинути. А Брюс бажав неодмінно почепити їх для загального огляду.

«Може, нам слід поважати думку одне одного?» — я вирішила випробувати його фразу в стилі Джиммі Картера.[Джеймс Ерл «Джиммі» Картер-молодший — 39-й президент США, лауреат Нобелівської премії миру.]

І, зрештою, він погодився віднести їх до підвалу, допоки ми обоє не дійдемо згоди, куди їх повісити. Через три роки Брюс наткнувся на них і здивувався, чий це картини. Він стверджував, що ніколи раніше їх не бачив. Ми добряче з цього посміялись, а тоді витягли їх з підвалу і обоє зійшлися на думці, що перегонові машини просто неперевершено виглядатимуть на смітнику.

## **Урок 7. Не плачте наодинці, набагато легше ділити горе з кимось**

Я люблю ходити в кіно. Там можна посидіти в темряві і тихенько виплакаться. Інколи я плачу через фільм, а інколи — через якісь проблеми, які слід було виплакати ще кілька тижнів тому. Я обираю хороший сумний фільм і виплакую все, що приглушувала і тримала в собі довгий час.

Усі, хто мене знають, бодай раз бачили, як я плачу. Донька підражнює мене, тому що я плачу через рекламу «Кодак» і невігадливі драматичні фільми, кінцівка яких зрозуміла ще до того, як зазвучить сентиментальна мелодія. Усе своє життя я була плаксією. У школі ледь не щодня я через щось плакала. Плакала, якщо скривдили мене або когось іншого. Мої брати й сестри, а також однокласники і навіть деякі вчителі сміялися з мене і казали, що я поводжуся як мала дитина. Але я нічого не могла з собою вдіяти. Усі мої тривоги одразу ж виливалися сльозами. Роками я боролася з собою, намагаючись стримати сльози. Я поставила собі мету — не

плакати в школі протягом цілого дня. І аж у восьмому класі мені це вдалося.

Коли я була в другому класі, вбили президента Джона Кеннеді. Черниці зі школи Непорочного Зачаття радили нам брати приклад із першої леді, адже вона привселюдно не зронила жодної сльозинки. Джекі [Джекі — Жаклін Кеннеді, перша леді США з 1961 по 1963 рік.] була бездоганною вдовою, бездоганною жінкою і бездоганною католичкою. Коли люди дивилися на неї в чорній вуалі, вони бачили шляхетну, величну й мужню жінку, яка не заплакала над труною чоловіка навіть тоді, коли її син, Джон-молодший, віддавав честь батькові. Черниці порівнювали її з Богородицею. Вони казали, що Марія теж не плакала, навіть тоді, коли стояла під хрестом. Навіть тоді, коли тримала на руках мертвого сина. Навіть біля його могили. Вона не плакала. Багато років я вірила в це.

Через кількадесят років я прочитала, що Джекі Кеннеді багато часу проводила на самоті на яхті друзів і там давала волю своєму горю. Вона відпливала далеко від берега, дивилася на безкрайї океан і оплакувала втрату чоловіка — вона дуже за ним сумувала. Я сама розплакалась, поки читала статтю. Адже надзвичайно важко тримати в собі сльози такої глибокої скорботи. І мені стало цікаво, як би черниці говорили про неї з огляду на це? Коли я про це думаю, то намагаюся пригадати, чи за всі вісім років навчання в католицькій школі ці черниці плакали бодай раз. Навіть якщо й плакали, учні ніколи не бачили їхніх сліз. Можливо, за старими церковними законами сльози вважалися гріхом?

Минуло багато років, відколи я закінчила середню школу, і на екрани вийшов фільм «Ісус із Назарета». Я захоплювалася сценою, в якій з неба ллє дощ, а Марія стоїть під хрестом і оплакує смерть свого Сина. Вона не просто плаче, вона голосить і ридає. Марія ридає як матір, яка втратила єдиного сина, вона зовсім не схожа на святу, що змирилася з волею Господа. Вона ридає так, як хотіли б ридати ми, але нам бракує на це сміливості.

Більшості з нас вбили в голову, що сльози — ознака слабкості. Якщо вас чимось засмутили на роботі, ви йдете до вбиральні і плачете там. Ви зачиняєтесь у кабінці і втираєте сльози туалетним папером. Візьміть до рук будь-яку статтю про бізнес, у якій розповідається про те, як жінці вижити в діловому світі. Усі вони застерігають: ні в якому

разі не плачете. Нікому не показуйте своїх сліз. Якщо ви плачете на людях, вас одразу намагаються заспокоїти, а всі навколо почуваються ніяково. Це, так би мовити, «суспільне табу». Це навіть гірше, ніж лайка. Справді, люди легше сприймають лайку, ніж чужі сльози. Привселюдні ридання демонструють безсилля і втрату самоконтролю. Навіть одна сльозинка вважається неприйнятною.

Усе своє життя я старалася менше плакати і стати сильнішою. Проте як тільки я намагалася заглушити смуток, одразу ж червоніла, щоки починали боліти й виступали сльози, хоча я відчайдушно намагалася їх стримати. Одного разу Керол, мій лікар, сказала, що плакати корисно. Вона пояснила, що сльози — це така ж частинка мене, як блакитні очі й каштанове волосся, а якимось навіть зауважила, що вміння так глибоко відчувати — це надзвичайний дар. А ще Керол дала мені цінну пораду — якщо ви хочете поплакати, то найкраще розділити своє горе з кимось. Адже сльози, пролиті на самоті, не приносять вам надто багато користі й полегшення. Поплакавши наодинці, ви не позбудетеся свого горя і далі будете його оплакувати. Натомість, коли ви поділитесь ним із кимось, ваші сльози назавжди залікують цю рану.

Коли я вивчала релігієзнавство, мені до рук потрапила книга про святого, який майже осліп через те, що часто і багато плакав. Ця книга була про святого Ігнатія, який заснував орден єзуїтів. Він вважав свої сльози великим даром Божим. І він надихнув мене написати роботу про дар сліз. Вона мала двадцять дві сторінки.

Ігнатій був мужнім воїном і лицарем. Він прагнув влади і шукав задоволення в жіночому товаристві, доки гарматне ядро не розтрощило йому ногу — саме тоді він пізнав Бога. 175 разів він згадує сльози в першій частині свого духовного щоденника, а в другій частині сльози зустрічаються чи не в кожному абзаці. І це були не кілька сльозинок час від часу, а ріки сліз, інколи настільки сильні, що він навіть слова не міг мовити. Ці сльози були його великим даром — вони подарували йому смирення, близькість із Богом, справжню відданість, мир і силу духу. Ігнатій вважав сльози Божою благодаттю.

На жаль, більшість чоловіків і жінок стримують сльози і навіть пишаються цим. Пригадую, хтось колись сказав мені, що ледь не розплакався під час перегляду фільму «Список Шиндлера». Ледь не розплакався? Навіщо ж стримував сльози? Чому їх приховувала

Джекі? І черниці? Чому всі стримують сльози? Я не можу, навіть якби дуже захотіла. Тому я не боюся плакати, головне, щоб туш була водостійка.

Найкоротший вірш у Біблії і один із моїх улюблених: «Ісус заплакав». Він проявив Свою людську природу. Він плакав так, як чоловіки не плачуть. Та Він плакав не наодинці, Він показав Свої сльози друзям і учням. Він плакав перед юрбою.

Нам варто припинити ховати свої сльози, слід натомість почати ділитися своїм горем з іншими. Потрібно бути сильним, щоб заплакати, і ще сильнішим, щоб показати свої сльози. Щоб виявити слабкість, треба бути сильним. І байдуже, хто побачить ваші сльози.

## Урок 8. Ви можете сердитись на Бога, за це Він на вас не образиться

Коли ви востаннє сердилися на Бога? Адже нам ні в якому разі не можна на Нього сердитися. Бо тоді Він зішле на нас пекельний вогонь із сіркою. Я ще можу собі уявити пекельний вогонь, але до чого тут сірка?

Я росла в сім'ї католиків і жодного разу не чула, щоб священник дозволяв людям сердитися на Бога. Наше завдання — боятися Бога, а Бог, відповідно, має нас лякати.

Є така давня оповідь про рабина, який за день до Йом-Кіпуру[Йом Кіпур — День Спокути, єврейське свято. Того дня Господь остаточно вирішує долю людини на майбутній рік. У цей день заведено постити.] послав своїх учнів до кравця, щоб вони побачили, як той буде готуватися до Дня Спокути. Протягом десяти днів, від Рош-Гашани[Рош Гашана — Новий рік для всіх послідовників юдаїзму.] до Йом-Кіпуру, правовірний юдей має духовно готуватися. Йом-Кіпур — це найсвятіший день, призначений для молитви, посту і роздумів. У цей день юдеї згадують минулий рік, виправляються і постановляють змінити своє життя на краще.

Отже, учні спостерігали за кравцем і побачили, як він узяв з полиці книжку. Всередині був перелік усіх гріхів, які він учинив за рік. Тоді кравець звернувся до Бога і сказав, що час їм обом звести рахунки. Він відкрив книгу і почав зачитувати свої гріхи. А тоді взяв іншу книжку, яка перелічувала всі гріхи Бога — весь біль, усе горе і всі розчарування, яких того року зазнали кравець і його сім'я. І він сказав Богові: «Повелителю Світу, якщо всі гріхи точно підрахувати, то виходить, що Ти завинив переді мною більше, ніж я перед Тобою».

Сміливо, чи не так?

Замість того щоб затівати з Богом суперечку, кравець хоче з Ним помиритись. І він домовляється з Богом, що пробачить усі Його гріхи, якщо Господь натомість пробачить йому. Тоді чоловік налив собі вина, поблагословив його і мовив: «Будемо з Тобою жити в мирі й радості. Ми простили одне одного, ми відпустили наші гріхи». Чистий аркуш із Богом. Чистий аркуш для Бога.

Було б непогано всім нам час від часу миритися з Богом. Адже багато людей відвертаються від Нього і ображаються за весь той біль, усе горе і всі розчарування, яких вони зазнали в житті. А скільки людей запитують Бога, де Він був... коли літаки врізались у вежі-близнюки в Нью-Йорку... коли син помер від лейкемії... коли дочка покінчила життя самогубством... коли ми були такими самотніми й нещасними?

Ніхто не знає відповідей. Ми можемо лише здогадуватися. Зазвичай священики кажуть, що Господь дав нам свободу дій і не втручається в наше повсякденне життя. Невже навіть тоді, коли ми Його про це просимо? Водночас священики стверджують, що Господь благословляє нас дітьми, роботою, талантами і так далі. Тож, якщо Бог нас чимось обдаровує, чому ж Він не забере те, чого ми не хочемо? Чому Він не може захистити нас від хвороби, від смерті, від знищення?

Я не завжди розуміла наміри Бога, але продовжувала молитися. Моя позиція чимось нагадує вислів: «Я не знаю, як працює та електрика, але через це не буду сидіти в темряві». Щоб вірити в Бога, я не мушу розуміти Його. Мою надію завжди підтримують слова невідомого автора: «Я вірю, що сонце є, навіть якщо воно не світить. Я вірю в любов, навіть якщо не відчуваю її. Я вірю в Бога, навіть якщо Він мовчить».

Я теж колись почувалася забутою Богом. Мені знадобилися довгі роки терапії, щоб позбутися проблем, які пригнічували мене ще з дитинства, мучили й завдавали болю. Десь наприкінці терапії, після місяців примирення з усіма кривдниками, моя лікарка зауважила, що залишився ще один «кривдник», з яким мені треба помиритися. Вона також казала, що я можу сердитися на Бога за те, що Він не врятував мене, не захистив, не був зі мною тоді, коли я Його найбільше потребувала. Але я запевнила її, що не серджуся на Бога. Хоча десь глибоко всередині мою віру підточували сумніви, які щоразу викликали набридливі запитання: «Де був Господь? Чому Він дозволив мені так страждати? Як Він міг?» Та я завжди зацитькувала ці питання, я переконувала себе, що Бог завжди поряд зі мною. Я не могла дозволити собі сердитися на Бога, тим більше що іноді Він був єдиним, на кого я могла розраховувати. Як я можу на Нього сердитись? Я не посмію.

Я назавжди запам'ятала картинки, які нам показували в першому класі школи Непорочного Зачаття. Балтиморський катехізіс зображував почорнілу душу — вона ставала такою, коли ми грішили. Якщо я сердитимусь на Бога, чи не буде це найстрашнішим гріхом? Я була впевнена, що в книзі моїх гріхів Господь запише його в категорію «смертні гріхи» і схилить шальки терезів аж ніяк не на мою користь.

Я знала, що не налетять чорні хмари, мене не вразить блискавка, небо не розверзеться і громовий голос не винесе мені смертний вирок. Ні, в таке я не вірила. Я не боялась удару блискавки, але переживала за свою роботу, здоров'я, дочку. Я не хотіла провалити іспит Йова, відомого біблійного персонажа. Диявол спокушав його звинуватити Бога в усіх нещастях, які йому випали. Тому я молилась і вдавала, що все чудово. Аякже, у мене не було ніяких претензій до Бога. Мене дратував цілий світ і всі, хто його населяє.

Одного разу на роботі я розсердилася на начальника за щось таке незначне, чого зараз навіть не можу пригадати. Я вилетіла з редакції, заскочила до машини і зірвалася з місця так, що з-під шин вилетіли іскри. На щастя, начальник не був тоді на стоянці, а то я б не встигла загальмувати. Я приїхала додому, вгамувала свій гнів, охолола, сіла за швацьку машинку і спробувала спокійно полагодити сукню. Посеред роботи голка розламалася навпіл.

Це була остання крапля. Я лаялась і била кулаками по столу. Тоді сіла в машину і поїхала покататись. Я кричала і виливала свій гнів і свою образу на всіх, хто покинув і скривдив мене. Коли я викричалась, то зрозуміла, що серджуся не на батьків, черниць, начальника чи ще на когось із мого минулого, насправді мене розізлив Всевишній. І я взялася вчитувати Бога. Я кляла Його на чім світ стоїть і, не стримавшись, навіть брутально вилаялась. Несподівано на мене ніби щось найшло.

Я заспокоїлась.

За всією тією злобою ховався глибокий спокій. За стіною образ мені відкрилася любов Господа. Я відчула, як усередині розливається тепло, так, ніби Бог усміхається до мене і каже: «Ну що, тепер тобі краще?» Я засміялася. Господь хотів, щоб я позбулася всіх образ, які носила в собі роками, щоб я зблизилася з Ним.

Один єзуїтський священник придумав назву для такої молитви. З отцем Джимом Льюїсом я познайомилась у монастирі єзуїтів у Пармі.



Простими словами він умів проникати в душу. Він сказав мені, що Бог хоче мати з нами справжні і щирі стосунки, щоб ми були чесними і відкритими, як у щасливому шлюбі. Отець Льюїс зрозумів це після того, як його перевели на нову роботу. Він її ненавидів. Він хотів бути смиренным і терплячим, але почувався нещасним. Він спробував молитися з вдячністю, але це було нещиро. Він намагався бути щасливим слугою Божим, але йому це ніяк не вдавалося.

Аж ось одного дня священик не витримав. Він пішов до каплиці, привітався з Богом і тихенько вилаявся, скидаючи тягар зі своєї святої душі. Він повторював: «Прокляття. Прокляття. Прокляття. Прокляття. Прокляття». І все. Він повторював таку своєрідну молитву щодня, доки вона не зробила свою справу. Гнів зник, і з'явилося місце для інших почуттів. Він заспокоївся. Він поклав перед собою чистий аркуш. Тепер Бог міг писати на ньому.

Отець Льюїс назвав це «Молитва прокляття». Вона допомагає подолати роздратування і злість.

Бог не хоче, щоб ми були настільки святими, аж не були людьми. Бог не бажає фальшивих молитов і нещирої похвали. Бог хоче чесних, щирих, справжніх стосунків.

Тепер ми з Богом найкращі друзі. Щовечора гуляємо разом, щоранку сидимо разом і мовчимо. А цілий день розмовляємо. Насправді, здебільшого говорю я. Але що б не сталося протягом дня, ми лягаємо спати з чистим аркушем. Як у щасливому шлюбі, ніхто не лягає спати сердитим.

## **Урок 9. Найважливішим статевим органом є ваш мозок**

Моя подруга Шерил хотіла познайомити мене зі своїм другом. Я відповіла їй, що не піду на побачення всліпу, проте вона запевнила, що це звичайна вечірка. Багато вона мені не розповіла, лише сказала, що він носить бороду, розлучений і працює в галузі зв'язків із громадськістю. І більше нічого.

Якби Шерил розповіла мені, що він палить, що він агностик, який любить джаз, суші та великі міста, що він Діва за гороскопом і не любить сидіти вдома, я ніколи б не погодилася навіть познайомитися з

ним. Адже я католичка, не палю, вегетаріанка, за гороскопом Близнюки, я захоплююсь музикою кантрі і люблю малі містечка, а вечори зазвичай проводжу вдома. Теоретично ми одне одному зовсім не підходимо. Проте в останню мить я вирішила все-таки піти на вечірку. Це було в далекому 1992 році. Шерил познайомила мене з Брюсом, і ми з ним ніяк не могли наговоритися. Кілька годин ми сиділи на дивані і розмовляли. Він захоплювався своєю роботою і горів бажанням змінити світ. У нього були такі красиві й такі теплі карі очі, що я зразу відчула себе в безпеці поряд з ним. Крім того, його очі світилися радістю і просто-таки випромінювали життя. Щось дивовижне було в тих очах.

Наступного дня він зателефонував, і ми проговорили три години. Я дізналася, що він співає в душі і може заплакати через сумний фільм. Але я була обережною. Певний час я взагалі не ходила на побачення і вже майже два роки дотримувалась «целібату». Витративши багато років на боротьбу з проблемами дитинства, я твердо вирішила позбутися звички приваблювати недоступних чоловіків, які бояться близьких стосунків і будь-яких зобов'язань. Я хотіла мати чоловіка, який би любив мене і прагнув провести зі мною все життя. Як і кожна жінка, котра колись зазнала болю, я хотіла мати чоловіка, на якого можна покластись, який ніколи не образить мене, не відштовхне і не покине. Здавалося, такого чоловіка просто не існує.

Я не була цілком упевнена, як маю поводитися з Брюсом, тому запропонувала три варіанти нашого першого справжнього побачення: ми могли піти в кіно, повечеряти в якомусь ресторані або поїхати в місто, де він виріс, і організувати екскурсію до його будинку, школи та інших цікавих місць, щоб я могла краще пізнати його. Проте Брюс вирішив поміняти мої плани і запропонував поїхати до мого рідного міста.

Так ми опинились у Равенні, містечку з населенням близько 12 тисяч осіб. Ми зупинялися біля молодшої, середньої і старшої школи, біля місць, де я колись працювала, біля мого будинку і церкви, до якої я ходила. Наприкінці екскурсії ми відвідали цвинтар, де поховані мої дідусь із бабусею. А потім сиділи в машині і дивилися, як на багряному небі понад безлистими деревами підіймався серпик місяця. Брюс сказав, що цей момент зі мною був не гіршим від сексу. Цей чоловік справді відрізнявся від усіх, з ким я зустрічалася до нього.

Наше побачення завершилося вечерею в ресторані і розмовою про те, що нам ще потрібне в житті. Брюс роздумував над тим, чи він коли-небудь знову одружиться. Я теж міркувала, чи вийду заміж. Ми дійшли згоди, що навіть якщо й надумаємо колись створити сім'ю, то оберемо не просто чоловіка або дружину, а супутника життя і найкращого друга.

Того вечора я зрозуміла, що можу беззастережно в нього закохатись, адже Брюс розумний, життєрадісний і чесний. Я дізналася, що він єврей, а проте в грудні полюбляє колядувати біля кав'ярень. Що він подає дітям знаки, як у фільмі «Маленькі негідники». Що в нього тонни книжок у вітальні. Що він кине палити заради коханої людини.

Йому подобалося моє неслухняне хвилясте волосся, мій тонкий ніс, мої руки і мої веснянки. Він показав мені світлини своєї мами, бабусі, синів, братів і сестри. Він навіть узяв свій мобільний телефон і вимкнув його, сказавши: «Я ніколи так не роблю». А ще він надіслав мені касету, на одному боці якої були записані романтичні пісні та джаз, а на другому — його улюблені колядки. Він зізнався, що надіслав її, щоб спокусити мене. І йому це вдалося.

Усі слова Брюса і всі його гарні вчинки переконували мене, що я можу йому довіряти. Бувало, він радів, як маленький хлопчик, коли бачив мене, а іноді ми годинами сиділи на дивані й розмовляли, тримаючись за руки. Було відчуття, що я залишилася на ніч у найкращого друга. Ми з Брюсом і справді стали друзями.

У нас не було сексу, доки не відбулася Розмова. Це він так вирішив, не я. Одного разу ми цілу ніч просиділи на дивані, розмовляючи. Він хотів дізнатися про моїх колишніх, про всі манівці та биті шляхи, які привели мене до нього. Він п'ятнадцять років був у шлюбі і вже два роки — розлученим, мені ж ніколи не вдавалося зустрічатися з одним чоловіком понад рік. У мене було багато чоловіків, схожих на мого батька, які водночас зустрічалися зі мною тому, що я була схожа на їхніх матерів. Не найкраще поєднання, еге ж? Брюс жартував, що йому подобаються жінки з минулим. Ми сміялись, а потім обоє плакали, коли я розповідала, а він слухав, як важко мене любити. У мене було ще стільки ран, які потребували зцілення. Адже за все своє життя я з жодним чоловіком не почувалася фізично й емоційно захищеною. Та й узагалі, я мало тямала у власних інтимних потребах. Я завжди

думала, що жінка має задовольняти чоловіка, і добре, якщо отримає щось взамін, а не отримає — то й нехай.

Брюс просив мене поділитися з ним усім, розповісти, що мені подобається, а що ні. Але я сама не знала, що мені подобається і чого б я хотіла в стосунках, бо ніколи не намагалася це з'ясувати. Більшість людей занурюються в сексуальне життя поступово. Проте якщо в дитинстві ви зазнали сексуального насильства або вас згвалтували в підлітковому віці, як мене, у вас украли сексуальну частину вашої особистості. Тож ви не можете поступово пізнати сексуальну складову ваших стосунків. Коли хтось намагається силою нав'язати вам свою сексуальність, він зупиняє ваш особистий розвиток. Я весь час намагалася догодити чоловікові, я робила те, що, як я думала, йому подобається, і зовсім не переймалася власним задоволенням. Брюс заявив, що так не має бути. Він сказав мені, що основою наших із ним стосунків повинна стати дружба, і секс аж ніяк не має на них впливати чи псувати їх. Він відкрив мені велику й вічну істину: все починається з дружби. Бо дружба — це душа стосунків, пояснив він.

Ще до знайомства з Брюсом подруга з реабілітаційного центру розповіла про свої нові методи знаходити спільну мову з чоловіками, які вона довідалася з «Великої книги анонімних алкоголіків». Її автори, напевне, мали почуття гумору, бо поради щодо сексу починаються на сторінці 69. Отже, книжка радить спочатку провести в собі «ревізію» і виявити свої обра́зи й страхи, а також проаналізувати своє сексуальне життя — визначити, що вам до вподоби, а що ні. Тоді наодинці з Богом створити розумний ідеал того, що вам подобається і підходить.

Мені слід було довірити Богові своє сексуальне життя і сприймати секс як дар Бога, який наділив мене бажаннями, прагненнями та пристрастями. Мені слід було знати й вірити, що Господь здатний створити чоловіка, який не ображатиме і не покине мене.

Секс має бути частиною цілісних і глибоких стосунків. У випадку з Брюсом усе так і було. Перед тим як дійти до «основної страви», ми довго розмовляли.

Якоїсь миті Брюс торкнувся свого чола і сказав: «Секс тут». Річ не в тому, щоб догодити комусь. Ви не зобов'язані нікого задовольняти. «Суть сексу полягає не тільки в отриманні оргазму, — казав він. — Це лише глазур. Для торта потрібно більше інгредієнтів. Тож спробуймо спекти торт».

І ми спробували. З того часу минуло чимало років, але «випікання торта» і сьогодні приносить нам багато задоволення. Наше сексуальне життя ніколи не залежало тільки від наших тіл. І це дуже добре, бо з віком ми міняємося. Мене змінив рак. Після того як рак забрав мої груди, мені знадобився деякий час, щоб знову відчувати себе сексуальною. Брюс завжди казав, що моєму мозку потрібно трохи часу, щоб перелаштуватися. Він мав рацію.

Адже, коли йдеться про секс, найерогенніша зона розташована у вас в голові.

## **Урок 10. Бог ніколи не дає нам більше, ніж ми можемо витримати**

У книзі «Дихання, зір, пам'ять» є гарні слова, які примушують під іншим кутом поглянути на все, що нам доводиться переживати, на проблеми, які нас обурюють, і на чужі досягнення, яким ми заздriamo.

Авторка Едвідж Данкетет описує групу людей із Гвінеї, які своїми головами підтримують небо. У ліричній новелі про жіночу трагедію в одній сім'ї вона розповідає про сильних людей, які можуть витримати будь-що. Творець наділив їх силою зносити те, що іншим не до снаги. Вони не знають, чому обрано саме їх. Проте якщо в житті вас спіткало багато труднощів, значить, у вас достатньо сили, щоб їх витримати. Декому з нас призначено знести більше, ніж іншим. Моєму дядькові Полу також доручили підтримувати частинку неба.

Дядько Пол і тітка Вероніка були моїми хрещеними. Коли народилася їхня наймолодша дитина, у них уже було п'ятеро дітей. Коли ми дізналися про це, то не могли стримати сліз. Хороша новина полягала в тому, що в них народився хлопчик, а погана — з ним не все було гаразд.

Бретт Френсис Келлі народився 1972 року. У той час люди вживали такі слова, як «недорозвинений», а родичі пошепки, зі сльозами на очах, передавали погану новину. Тоді лікарі пропонували стаціонарний догляд, а підтримка дітей з особливими потребами ще не набула поширення.

Бретт не був бездоганною здоровою дитиною, яку прагнули б мати всі батьки. У нього було по десять пальців на руках і ногах, але в нього

було і ще дещо. Мій двоюрідний брат народився з додатковою двадцять першою хромосомою — у нього був синдром Дауна. Але в ті часи діти з синдромом Дауна не вважались особливими. Їх радше сприймали як проблемних. Проте дядько з тіткою любили свого сина так само, як і п'ятьох старших дітей.

Раптово тітка Вероніка захворіла на рак грудей, який дав метастази в кістки. Вона померла, коли Бретту було всього три роки. Дядько Пол залишився вдівцем із шістьома дітьми. Як він міг сам виростити шістьох дітей, коли найстаршій було лише чотирнадцять?

Згодом усе тільки погіршилось. Дядька звільнили, бо через хворобу дружини він часто пропускав роботу. Тоді ще не було закону про відпустку за сімейними та медичними обставинами, який би захистив його права. Ви запитаете, що ж сталося з його сім'єю? Дядько Пол утримав усіх разом. А Бретт став центром їхнього маленького всесвіту. Цей «уламочок» якимось чином зумів об'єднати їх в одне ціле.

Дядько ніколи не скаржився на те, що йому важко самому виховувати шістьох дітей. Він отримав ліцензію агента з нерухомості, тому міг працювати вдома. Коли діти лягали спати, він брався за прання і прибирання. Він не одружився вдруге і завжди казав, що кохає тільки одну жінку. Супутником його життя став Бретт, вони були нерозлийвода.

У Бретта не було кнопки «редагувати». Він говорив те, що думав. Він не вмів брехати. Коли він бачив жінку з пишним задом, то так і заявляв: «У тебе великий зад». Коли оглядав у дзеркалі свою вельми огрядну фігуру, то казав: «Я такий сексі», — і вірив у це.

Бретт усюди залишав свій слід. На весіллі своєї сестри Бріджит він удавав із себе бармена. На весіллі мого брата Джима так гарцював на танцмайданчику, що ледь штани не загубив. А на похороні дядька Джона він вилив на себе воду і зняв штани, тож мусив сидіти загорнутий у простирадло.

Бретт так ніколи і не подорослішав. І цим він тішив усіх нас. Він залишився дитиною. А також він був найкращим другом свого батька.

Ішли роки. Старші діти по черзі допомагали виховувати Бретта, передаючи естафету одне одному, коли хтось покидав дім і їхав до університету. Коли дядькові Полу виповнилося вісімдесят, ми всі задавали собі питання, хто буде опікуватися Бреттом. І річ не в тому,

що він був тягарем, який ніхто не хотів нести, — навпаки, всі хотіли взяти його до себе.

Незадовго після 80-річчя дядька Пола ми отримали погані новини. За день до весілля сестри Бретта вся сім'я зібралася на генеральну репетицію святкування. Увесь день вони провели разом, його сестри і їхні чоловіки, брати з дружинами, онуки й дядько Пол. Раптово, ні з того ні з сього, Бретт сказав: «Не хвилюйтеся. Мама тут, з нами. Все буде добре». Після вечері він знепритомнів від емболії легеневої артерії. Ніхто не зміг привести його до тями.

У похоронній залі було безліч фотографій. На всіх був Бретт. На одній він у костюмі з першого причастя, на іншій — у шапці й мантії випускника. Була фотографія Бретта в баскетбольній формі і ще одна з медалями Параолімпійських ігор. Дядько Пол подбав про те, щоб його син прожив яскраве життя.

Під час поминальної проповіді священник попросив нас поміркувати над тим, як ми використовуємо свої дари. «Бретта було обдаровано природою, — сказав священник. — Він отримав свої дари разом із додатковою хромосомою». «Наш світ потребує таких людей, як Бретт, — продовжив він. — Бретт не був неповноцінним. Він показав нам, чого Господь очікує від нас — Він хоче, щоб ми раділи кожному подиху».

А ще наш світ потребує таких людей, як дядько Пол. Саме його спокійна сила підтримувала світ, щоб Бретт зміг вистрибом пройти по життю і радіти кожному дню так, як це вдавалося тільки йому. У його світі великодній кролик і Санта-Клаус насправді існували, дні народження святкували цілий тиждень і не було ніякого поділу на раси — були лише люди з кращою засмагою.

Дядько всміхнувся, коли його син Пол сказав: «Люди завжди говорили, що ми — величезний дар для Бретта, але насправді все було навпаки — Бретт був величезним даром для всіх нас». Вони всім завдячували саме дядькові, адже він підтримував небо над ними.

Одного дня дядько Пол зателефонував мені, щоб сказати, як він мною пишається. Я зберегла його повідомлення і час від часу прослуховую запис, щоб згадати його голос, тремтливий через хворобу Паркінсона і похилий вік, проте все ще переповнений такою доброю вдячністю. Він ніколи не скаржився на своє життя.

Саме дядечко Пол уперше сказав, що Бог ніколи не дає нам більше, ніж ми можемо витримати. Одні з нас можуть знести більше, інші наділені меншою силою. Хай там як, коли нам випало підтримувати частинку неба, значить, це нам під силу. Адже це наш дар.

## **Урок 11. Примиріться зі своїм минулим, щоб воно не псувало вашого теперішнього життя**

Напевне, у вас теж був один із тих днів, коли все добре, а потім раптово все міняється на гірше.

Зовні ніби нічого не сталося, проте всередині все перевернулося. Трапилося щось таке, чого не описати словами, і несподівано ви опиняєтесь на дні глибоченної ями у вашій душі.

Буває дуже складно зрозуміти, що саме штовхнуло вас у прірву. Якийсь шум, якийсь запах або чиєсь зауваження. Щось зовсім незначне може загнати вас у власну темряву, страх і відчай. І це стається так швидко, що геть незрозуміло, як ви там опинились. А інколи здається, що повільно летиш униз і ніяк не можеш зачепитися за що-небудь.

У чому ж причина? В усіх буває по-різному, особливо в тих людей, які в дитинстві зазнали поганого або недбалого ставлення. Що ж до мене, спусковим гачком можуть із легкістю стати такі дрібниці, як запах крейди або пакет молока. Чи маленькі розкладні крісла, які були в нас у першому класі. А ще — плач дитини в крамниці і роздратований тато чи мама, що тягнуть за собою малюка через усю стоянку. І звук ударів у жорстоких фільмах.

Бувають дні, коли будь-що з переліченого зіштовхує мене до ями і несподівано я почуваюся наляканою, самотньою і нікому не потрібною. Я називаю це «нападами дитинства». Якась мить, і я перестаю бути повноцінною дорослою людиною. Я безпорадна й налякана, проте сама не знаю чому. Один лікар, який розраджував ветеранів в'єтнамської війни, пояснив мені, що дорослі, які зазнали в дитинстві поганого або недбалого ставлення, можуть мати посттравматичний стрес. Травми дитинства ми носимо в собі роками. Вони як шрапнель — малими осколками прокладають собі шлях назовні.



Раніше я потребувала кілька днів, щоб вибратись із ями. А тим часом ходила на роботу, готувала їсти, гралася з донькою і намагалася нормально жити, але в душі відчувала себе на межі емоційного розладу. Якщо хто-небудь висмикував ще одну ниточку, я розсипалася безладною купою пряжі і вже не могла взяти себе в руки.

У всіх є ями, які утворилися ще в дитинстві. Більшість людей мають декілька маленьких ямок, які можна обійти, а якщо вже втрапили в них, то швиденько вилізти. Проте дехто має ямища розміром із глибокий кратер на Місяці, які утворилися через неадекватних родичів або вчителів, через домашнє або сексуальне насильство, через гнів і лупцювання батьків, яких теж у дитинстві ображали чи не приділяли їм достатньої уваги.

Насправді, значні причини рідко зіштовхують нас до ями, адже ми можемо заздалегідь помітити їх і ухилитись. Якщо ви бачите або чуєте, що наближається потяг, ви просто сходите з рейок і тримаєтесь від нього подалі. До прірви зіштовхують саме дрібниці. Ви просто не помічаєте їх, доки не подивитесь у дзеркало заднього огляду.

Одного разу я, як завжди, заїхала в гараж. Мій чоловік стояв на під'їзній алеї і сказав проїхати вперед ще трохи. Я так і зробила, але йому було мало. Він наполягав, щоб я проїхала ще далі. Я могла б просто усміхнутись і проїхати ще декілька сантиметрів або ж вийти з машини і віддати чоловікові ключі, щоб він сам поставив її як слід. Натомість мене раптово переповнив гнів, ніби Брюс підпалив коротенький гніт величезної бомби. БАБАХ! Мене закинуло назад у дитинство. Чому це я маю бути бездоганною? Чому мені ніколи не вдається зробити все як слід? Та чого я взагалі цим переймаюсь? Проте замість того, щоб вибухнути назовні, я зазвичай вибухала всередині. Замість того, щоб кричати й лютувати, я опускала руки і плакала. Це були давні сльози: я відчувала, що вони народилися в іншому місці моєї душі. У мене боліли ніс і голова, а наплакавшись, я завжди хотіла спати.

Що ж до випадку з машиною, то, добре все проаналізувавши, через декілька годин я знайшла спусковий гачок у минулому — це сталося багато років тому, мені тоді був двадцять один рік. Я стою на під'їзній алеї біля будинку моїх батьків, і тато просить допомогти йому помістити телевізор на задньому сидінні його мікроавтобуса. Телевізор важкий, його незручно тримати, і я поняття не маю, як саме, на думку

тата, повинна принести його і втиснути в такий вузький простір. Я тримаю його зі свого боку і пхаю в машину. Тато каже посунути його назад. Куди назад? Я не можу зрозуміти, що він хоче. Тоді тато починає кричати на мене. Чомусь він або мовчав, або кричав. Не знаю як, але йому вистачало секунди, щоб підкрутити звук від нуля до максимуму. Майже завжди він супроводжував свій гнів словами: «Що з тобою, чорт забирай? Ти можеш хоч щось зробити правильно?»

І цього разу він стояв на під'їзній алеї, тримав телевізор і кричав на мене цими словами. Я не могла кинути телевізор і піти, тож мусила стояти на місці, як жива мішень для його гніву. Опісля тато ніколи не вибачався, ніколи не визнавав, що зірвав на мені свій гнів через те, що в нього невдалий день чи поганий настрій.

Із часом я навчилася не потрапляти в такі пастки. Для початку треба визнати, що ви в неї потрапили. Моїм застережним знаком завжди був момент, коли я усвідомлювала, що емоції не відповідають ситуації — це означало, що проблема пов'язана з моїм дитинством. Я навчилася зупиняти цей момент, ніби ставлю фільм на паузу. Тоді питаю себе: «Хвилинку, невже це реакція на дану ситуацію? Може, річ у моєму минулому?» Я не можу змінити минуле, але можу поміняти своє ставлення до осаду, який воно залишило в моїй душі, і, таким чином, можу змінити своє теперішнє життя.

Один лікар порадив мені техніку, щоб уникнути потрапляння в яму. Потрібно взяти картку і записати на ній усі докази того, що ви повноцінна доросла людина. Напишіть свій вік, освіту, наукові ступені, назву своєї професії, зазначте, що вмієте керувати машиною, маєте дітей, що у вас є право голосувати тощо, — словом, усе, що роблять дорослі. І, коли вже стоятимете на краю прірви, візьміть картку і прочитайте її. Зафіксуйте себе в сьогоднішній день, будьте дорослою людиною, якою ви є зараз, а не маленьким хлопчиком чи дівчинкою, якими були в дитинстві. Це допоможе повернути рівновагу.

На іншому боці картки напишіть координати своєї «служби порятунку». Перелічіть номери «екстрених» друзів, які допоможуть вам вибратися з ями. Оберіть близьких людей, які беззастережно люблять вас такими, якими ви є. Оберіть таких людей, які не побояться зайти у вашу темряву і витягти вас назад на світло.

Щоб змінити думку про себе, необхідно докласти чимало зусиль, але якщо вам це вдасться, усе у вашому житті неодмінно зміниться на

краще, а особливо стосунки з найближчими людьми. Якщо ж ви не попрацюєте над собою, то й надалі будете наштовхуватися на своє минуле і будь-які стосунки затьмарюватимуться неприємними спогадами про найгірші моменти поведінки ваших батьків. Звичайно ж, зміна мислення не позбавить вас життєвих ям, проте допоможе не потрапляти в них.

Друзі з реабілітаційного центру розповіли мені одну історію.

Одного вечора п'яний чоловік вийшов із бару і по дорозі додому перечепився і впав у глибоку яму посеред вулиці. Він не міг звідти вибратись. Один перехожий кинув йому Біблію, процитував уривок зі Святого Письма, щоб обнадіяти його, і пішов своєю дорогою. Тоді біля ями зупинився психолог. Він намагався допомогти чоловікові зрозуміти, чому він потрапив у яму. Нарешті, крики нещасного почув алкоголік, який пройшов реабілітацію. Він зупинився біля ями. «Будь ласка, допоможи!» — кричав чоловік у ямі. «Без проблем», — відповів тверезий. А тоді взяв і стрибнув до ями. П'яний лементував: «Ой, тепер ми *обидва* застрягли в цій ямі!» Та той чоловік лише всміхнувся і сказав: «Не хвилюйся. Я бував тут раніше. Я знаю, як звідси вибратись. Зараз виліземо разом».

Наша мета — не обійти яму чи якомога швидше з неї вилізити. Наша мета — заси'пати яму, щоб більше ніхто в неї не потрапив. Чим же її заповнити? Відповідь — Богом. А це означає — любов'ю: любов'ю до себе, до інших, до Бога.

Коли я востаннє вибиралася з ями «мені не все до снаги», то запитала Бога, як мені повірити в себе. Відповідь на питання тихеньким голосом прозвучала в моєму серці: «Допоможи повірити в себе *іншим*».

## **Урок 12. Не бійтеся показувати дітям свої сльози**

Мій батько плакав дуже рідко. За сорок два роки всього двічі я бачила, як він плакав. Перший раз — коли його наймолодша сестра померла від раку. Удруге — коли він розізлився і вигнав мого брата з дому. Він пожалів про своє рішення відразу ж, як тільки брат гримнув дверима, сів у машину і поїхав. Тата декілька днів мучило сумління, а

тоді зі сльозами на очах він попрохав мене переконати брата повернутися.

Із самого дитинства татові забороняли плакати. Він жив у важкі часи, там не було місця для сліз. Він мусив бути сильним. Тато пережив Велику депресію, а от сімейна ферма його батьків — не пережила. Йому залишалося спостерігати, як його батько втрачає ферму, яку так любив. У них закінчилися гроші, згодом відвернулась і фортуна. Татові постійно діставалося за те, що він давав коням забагато вівса, хоча насправді коні вже давно поздыхали б з голоду, якби не він.

У восьмому класі тато покинув школу і пішов працювати, щоб допомогти своїй сім'ї вижити.

Він геть не тямив у сльозах. Коли хтось із нас плакав, він завжди дивувався: «І чого ти плачеш? Зачекай-но, зараз я організую тобі причину для сліз». Його слова змушували мене плакати ще сильніше. Дуже багато чоловіків дорослішають, так і не зронивши жодної сльозинки. Яюсь я прочитала статтю про відомого бейсболіста Піта Роуза, який розплакався, коли досягнув у спорті того, чого прагнув. В інтерв'ю він розповів, що плакав уперше в житті. Уперше? Таж він на той час уже став батьком. Невже він не плакав від щастя, коли народилася його дитина?

Є щось особливе в тому, щоб не боятися показати дітям свої сльози. Адже це не означає, що ви слабкі. Це показує, що ви людина. Це показує вашим дітям, що вони можуть відчувати життя, що вони повинні жити на повну. Я ніколи не забуду батька, який зателефонував мені, щоб розповісти про найкращий баскетбольний матч, на якому йому довелося будь-коли побувати. На цьому матчі він плакав, але радів від того, що син бачив його сльози.

Того вечора грав Леброн Джеймс. Уже в старших класах «Обраний» мав свій фан-клуб, усі цікавилися його життям, про нього писали в газетах. Ще навіть не ставши гравцем НБА, він їздив на «Хаммері» і підписував мільйонні контракти на рекламу кросівок.

Як і будь-який батько, герой моєї розповіді хотів, щоб його син побачив гру Леброна, тому вони з сином приїхали до шкільного спортзалу заздалегідь, щоб зайняти хороші місця. Уже давненько не було такого гравця, як Леброн Джеймс, — він був неперевершеним.

Незабаром його мали взяти до професійної ліги, але того вечора він грав за команду своєї школи Святого Вінсента і Святої Марії в Акроні.

Батько з сином сиділи на трибуні і чекали закінчення гри юніорів Водсвортської старшої школи. Коли до фінального свистка лишалася хвилина, тренер команди школи Кловерліф призупинив гру.

Водсворт випереджав Кловерліф на десять очок. Глядачі загули — їх дивувало, що тренер узяв тайм-аут, адже різниця в рахунку була значною і Кловерліф не мав шансів на перемогу. Уболівальники з нетерпінням очікували початку основної, справжньої гри, усі хотіли подивитись на Леброна.

І саме в той момент батько звернув увагу на невисокого худорлявого гравця, який сидів на самому краєчку лави запасних. Він був у зеленій футболці команди «Кловерліф Кольтс» під номером десять. Коли хлопчина підвівся, чоловік помітив, як він закульгав, як схилив голову трохи набік, як примружує очі, побачив, що в нього деформоване вухо. Батько не знав, що у хлопця в голові є шунт, який викачує рідину з мозку, і лише завдяки цьому він досі живий. І через це лікар заборонив йому брати активну участь у грі, бо найменший удар у голову може виявитися для хлопця фатальним.

Та за будь-якого рахунку тренер хотів, щоб Адам Серні зіграв. Він знав, як сильно хлопець прагнув зіграти проти найзапеклішого суперника своєї школи, тому вирішив, що Адам заслужив на таке право. Хлопець першим приходив на всі тренування й останнім ішов додому. Він мив підлогу в спортзалі, приносив пляшки з водою і витягав баскетбольні м'ячі.

Батько з сином із трибуни спостерігали, як Адам прийняв пас і зробив кидок з-за тричкової лінії. Але схибив. Гравці протилежної команди могли вступити в гру, відібрати м'яч і заробити ще декілька очок, але жоден із них навіть не поворухнувся. Вони хотіли, щоб Адам зробив ще один кидок.

Таймер відраховував секунди. Адам кинув м'яч і знову схибив. До кінця гри залишалось дванадцять секунд. Хлопець схибив ще раз, а потім ще раз. Десять секунд до свистка. Дев'ять секунд. Команда Водсвортської школи не вступала в гру. Один з її гравців навіть махнув Адаму рукою, щоб той підійшов ближче до кошика, проте хлопець відмовився. Тепер уже всі глядачі стояли й підбадьорювали Адама Серні. Ті, хто знав його, скандували: «Вперед, Адаме» і «Сер-ні! Сер-

ні!» Коли до закінчення гри лишалося чотири секунди, хлопець кинув м'яч. Сирена розірвала повітря щойно після того, як м'яч зі свистом залетів у кошик.

Глядачі вибухнули захопленими вигуками. Уболівальники обох команд стоячи кричали і плескали в долоні. Гравці школи Водсворт тисли Адамові руку і плескали по спині. Обоє суддів аплодували. Один повернувся до іншого і все повторював: «Слухай, це було чудово».

А на трибуні батько плакав. Він плакав і бачив, що зараз почнеться інший матч, неабиякий матч. Із чергами по автограф, знімальними групами й охоронцями, що обступили підлітка, з яким солідні компанії готові підписувати мільйонні контракти на рекламу кросівок. Незабаром цей хлопець, званий Король Джеймс, опиниться відразу в НБА, так і не вступивши до університету. А батько плакав через триочковий кидок, кращий за всі професійні, університетські і шкільні матчі, які він бачив у своєму житті. Коли він глянув на сина, п'ятирічне хлоп'я запитало його, чи він плаче через те, що команда школи Кловерліф програла. Чоловік не знав, як пояснити. Він лише всміхнувся і міцно обійняв малого.

Це був справжній подарунок синові. Я сподіваюся, що він запам'ятає татові сльози. І маю надію, що колись тато розповість йому, чому він тоді плакав, і вони знайдуть якусь гарну причину поплакати разом.

## **Урок 13. Не порівнюйте себе з іншими людьми. Ви не знаєте, куди веде їхній життєвий шлях**

Коли в школі проводили День професій, я завжди намагалася десь заховатись. Директор школи Непорочного Зачаття оголошував, що до нас прийде такий-то отець і говоритиме з нами про вибір життєвого шляху, а вибір був невеликий — стати черницею або священником.

Я страшенно боялася тієї Розмови. Священик походжав аудиторією, пильно вдивляючись у наші обличчя, ніби хотів побачити в когось німб над головою. Він казав, що деякі з присутніх хлопчиків і дівчаток мають покликання присвятити своє життя чомусь особливому.

Зазвичай я ховалася за спиною того, хто сидів переді мною, щоб мене не обрав священник, а отже, й Бог. Якщо Бог мене не побачить, то

й не обере мене. Бо я не хотіла носити одяг, як черниці зі школи, і ховати волосся під ту штуку, що її одягають на голову домініканки, так що видно тільки обличчя.

Коли приходив час обирати, було два шляхи: обрати Бога або світське життя. Адже єдиний спосіб повністю присвятити себе Богові — вступити до релігійного ордену. Тут уже було безліч варіантів: орден францисканців, єзуїтів і «Отців з Маринола»[ «Отці з Маринола» — католицький орден, члени якого допомагають покращити гуманітарну ситуацію в країнах третього світу.] для хлопців та орден урсулинок,[Урсулинка — релігійний жіночий орден, метою якого є піклування про хворих і нужденних. Покровителькою ордену є свята Урсула.] домініканок і «Втіленого Слова»[Орден «Втіленого Слова» — католицький орден, метою якого є втілення Слова Божого в усіх сферах життя: у сім'ї, освіті, засобах масової інформації та культурі.] для дівчат. У них навіть були брошури для зацікавлення потенційних «новобранців», ну зовсім як в армії.

Наскільки я знаю, ніхто з моїх однокласників не мав такого покликання. Ми обрали звичайну роботу і звичайне життя, побачення, шлюб, дітей (не обов'язково в такому порядку). Інколи я дивувалася, чи справді це гірший варіант — обрати звичайне життя, а не служіння Богові. Адже в нас були покликання — ми обрали роботу і кар'єру.

Минуло багато років, перш ніж я зрозуміла, у чому суть покликання. Воно є в кожного з нас, і вибір не обмежується лише релігійними орденами. І нам не варто порівнювати чиєсь покликання зі своїм. Адже ми не живемо в цьому світі лише для себе, кожен із нас має важливе призначення. У кожного з нас є своє покликання, завдання, місія. Найкраще покликання описав письменник і теолог Фредерік Бюхнер. Його слова допомогли мені знайти життєвий орієнтир. Якщо узагальнити, то Бюхнер сказав, що місце, яке для вас обрав Бог, — це точка, у якій перетинаються ваше найсильніше задоволення і найбільша потреба світу.

Роками я відчайдушно намагалася знайти своє покликання. Я хотіла зрозуміти мету і значення свого життя. Я пройшла битим шляхом, на якому не бракувало ям, манівців і помаранчевих дорожніх конусів, які часом загороджували дорогу. Я працювала касиром в аптеці і здмухувала пил із баночок з вітамінами. Потім була офіціанткою в лікарняній їдальні. Носила рожеву форму й сіточку для

волосся і видавала пацієнтам суфле з чорносливом. Я також надавала першу медичну допомогу, коли працювала в бригаді «швидкої». Потім була похоронним асистентом і відвозила покійників на цвинтар. Збирала штрафи за перевищення швидкості і працювала секретаркою суду, де заповнювала судові ухвали. А ще я друкувала короткий виклад судових справ, коли була секретаркою адвоката. Я також працювала в приймальні амбулаторного центру лікування алкоголізму, давала поради алкоголікам і проводила групову терапію.

Багато років я йшла до журналістики — тієї професії, яка приносить мені задоволення. Я роззиралася навколо, порівнюючи свій внутрішній світ із тим, що бачила в інших. Я хотіла те, що мали інші люди, тільки тому, що в мене цього не було. Я завжди скиглила, що їм усе так легко вдається. Я хотіла жити чужим життям, адже воно здавалося набагато кращим за моє.

Я припинила жаліти себе тоді, коли мій наречений зрадив мені і я повернула йому обручку. Я зрозуміла, що людина — це не фінансовий план. Моє майбутнє в моїх руках. Я знову вступила до університету і здійснила свою мрію про журналістику. З часом я усвідомила, що Господь не дає нам нічого зайвого чи непотрібного. Усі ті безперспективні роботи підготували мене до професії журналіста, про яку я завжди мріяла. Праця в бригаді швидкої допомоги навчила мене все виконувати вчасно. Завдяки похоронному бюро я зрозуміла, як слід розмовляти з сім'ями, що втратили рідних. Працюючи в суді, навчилася читати судові справи і знаходити потрібну інформацію в досьє злочинців. Коли я розраджувала алкоголіків, то отримала досвід проведення інтерв'ю і навчилася слухати, а це допомогло мені виробити «детектор брехні», необхідний будь-якому репортерові. Усі ці роботи підготували мене до мети мого життя.

Мені подобається розповідати всім, що не працюю ще з 1986 року. Мені платять за те, що я пишу. Пишу! Моє покликання — надихати людей через свої твори. Отут і перетинаються моє найсильніше задоволення і найбільша потреба світу. Я пишу для людей, щоб вони не відчували себе такими самотніми. А яке ваше найсильніше задоволення? Де воно перетинається з найбільшою потребою світу? Чи вони взагалі перетинаються? Ось що вам треба з'ясувати.

Люди, які не знають моєї життєвої дороги, кажуть «Як тобі пощастило». Жартуєте? Е ні, це результат моєї праці, а не просто



везіння. Ви можете порівнювати себе з тими, хто досяг більшого, і жаліти себе або дивитися на тих, хто досяг менше за вас, і зловтішатись. Але краще зосередьтеся на чоловікові чи жінці, яких бачите в дзеркалі, і з вдячністю прийміть своє особливе покликання. А яке ж воно? Ви можете бути будь-ким: лікарем, адвокатом, соціальним працівником, мером, президентом чи оглядачем — просто треба з'ясувати, ким вам призначено стати.

Неважливо, що з вами сталося, — важливо, як ви використаєте ці обставини. Життя схоже на картярську гру. Ви не можете обрати собі карти, але, отримавши їх, саме ви вирішуєте, як ними зіграти. Однією з моїх улюблених цитат із фільму «Гаррі Поттер і таємна кімната» є слова великого мудреця Дамблдора, коли він каже Гаррі: «Те, ким ми є насправді, набагато більше залежить не від наших здібностей, а від нашого вибору». Долю визначає вибір, а не випадок. Саме вам вирішувати, чого ви варті, наскільки ви важливі і яке значення ви маєте для світу. Ніхто не володіє вашими вміннями, талантами, ідеями й захопленнями. Ви неповторні, адже ви — шедевр.

Покажіть світові, що ви дивовижні. Удавайте, якщо треба, доки у вас не вийде насправді. Усі вдають. Найвидатніші письменники щодня прокидаються сповнені страху, що вже не напишуть жодного цікавого слова. Найповажніші бізнесмени прокидаються з думкою, чи, бува, сьогодні не той день, коли весь світ дізнається, що насправді вони ще ті шахраї. Найавторитетніші релігійні діячі щодня борються з сумнівами. Найсерйозніші політики непокояться, що наступне рішення позбавить їх голосів на виборах. Ніхто з нас не відчуває себе в цілковитій безпеці. Немає людей, які завжди впевнені в собі. Нам лише інколи так здається. Ми всі боїмося зробити *помилку*, яка зруйнує наше життя. Та я сумніваюся, що така існує. Навіть якби ми зробили таку помилку, то наше життя на цьому не закінчиться, воно лише зміниться.

Ми боїмося, що нам нічого не вдасться як слід, що ми не подобаємось іншим, що ніколи не будемо достатньо розумними, вправними, успішними чи привабливими. Але не треба з цим боротися. Нічого страшного, нехай забиває дух, як на американських гірках. Насолоджуйтеся стрибками, крутими поворотами, злетами й падіннями, шаленою швидкістю, від якої обід проситься назад. Життя підкидатиме вас, як футбольний м'яч на чемпіонаті світу. Зберігайте

пружність. Насолоджуйтеся маршрутом. Страх і захоплення — ваші найкращі друзі. Тож тримайтеся гарної компанії.

Не намагайтеся жити чужим життям. Світові не потрібно, щоб ви були Матір'ю Терезою, Магатмою Ганді, Мартіном Лютером Кінгом, Майклом Джорданом, Майєю Ангелу чи Біллом Гейтсом. Світові потрібні саме ви.

## Урок 14. Якщо стосунки мають бути таємними, вам не потрібні такі стосунки

Десь із двадцяти років і майже до сорока я міняла чоловіків як рукавички. Правду кажучи, я зустрічалася з одним і тим самим чоловіком, змінювалися лише імена. Але я ніколи цього не усвідомлювала, аж доки одні такі стосунки не довели мене до потреби психологічної терапії.

Мені здавалося, що один привабливий молодий чоловік, який залицявся до мене на роботі, просто-таки горить бажанням зустрітися зі мною. Три місяці він красномовно освідчувався у своїх почуттях, і саме тоді, коли я вже була готова повірити йому й забути про обачність, він сказав, що не може зустрітися зі мною на вихідних, бо до міста приїжджає його наречена.

Його хто?

Так, ви все правильно прочитали. Він був заручений. Я знову була чийось таємним «десертом». Я лютувала. Як же так? Я ж усе продумала. Він не був ні геєм, ні наркоманом, не був одружений. Чому я знову, вже вкотре, натрапила не на того чоловіка?

Такою була історія мого життя. Чому я постійно її повторюю? Того вечора, коли я сказала йому забиратися геть, я плакала, молилась і кричала до всесвіту: «Чому я завжди приваблюю недоступних чоловіків?» І отримала відповідь: «Тому що ти боїшся чоловіків вільних».

Отак! Я зрозуміла, що боюся зустріти чоловіка, який залишиться зі мною. Чому? Я виросла в сім'ї, де чоловік кричав і лютував. З іншого боку, він був найвідданішим і найщедрішим батьком, якого ви будь-коли зустрічали. Проте годі було передбачити, яким боком він обернеться. Ще в дитинстві я придумала собі правило, яке згодом закарбувалось і в моєму серці: «Чоловіки завдають болю. Ніколи не живи з чоловіком». Так я і робила. Я обирала чоловіків, які не збиралися залишатися зі мною. Вони були недоступні. Вони були одружені, або заручені, або мали подругу, або жили надто далеко, або були залежні від алкоголю, або закохані у свою роботу. Такі чоловіки аж ніяк не могли залишитися зі мною і належати лише мені. А хороші

чоловіки, які завжди були поблизу, чомусь відлякували мене, і зарадити цій проблемі змогли тільки декілька років терапії.

Лікарка, яка допомогла залікувати мої найглибші й найважчі рани, порадила мені дотримуватися певних правил у стосунках із чоловіками. Їх неважко запам'ятати, бо їхні перші літери складають фразу «Тобі слід вибирати розважливо». Вона хотіла, щоб я затила чотири важливі обставини, і перша з них найважливіша:

**Таємниця.** Чи можуть ваші стосунки витримати публічність? Якщо ж стосунки мають бути таємними, вам не потрібні такі стосунки.

**Страждання.** Проаналізуйте, чи ваші стосунки не завдають болю або якимось чином принижують вас або ваших дітей?

**Відсутність.** Уважно придивіться: можливо, у ваших стосунках відсутні турбота і будь-які зобов'язання?

**Розуміння.** Вам потрібно зрозуміти, яка мета ваших стосунків. Ви зустрічаєтеся з кимось, щоб уникнути неприємних відчуттів? Чи, може, це лише тимчасова примха?

Ці правила стали для мене стартом у нове життя. Того дня я зрозуміла, на яких чоловіків звертатиму увагу в першу чергу — на доступних. Щоразу, коли хтось впадав мені в око, я питала себе, чи він доступний для нових стосунків. Якщо ні, то шкода й зусиль.

Із часом я створила власний перелік порад для нормальних стосунків:

**Тримайтесь подалі від недоступних чоловіків.** До таких належать геї, священники, ті, які живуть дуже далеко, одружені, заручені і ті, які бояться розповідати оточенню про ваші стосунки, щоб не відлякати інших жінок.

**Ніяких таємниць.** Чоловік однієї моєї доброї подруги роками зраджував їй. Це не був якийсь тривалий роман, це був його спосіб життя. Водночас вони проходили сімейну терапію, «працювали над своїми стосунками». Він удавав, що бере активну участь у всіх заняттях, ні разу словом не прохопився про іншу жінку, доки його не спіймали на гарячому і їхньому шлюбу настав кінець. Інша моя подруга щоразу поверталася до одруженого чоловіка, сподіваючись, що він покине дружину й одружиться з нею. Я постійно нагадувала їй: «Якщо ти вийдеш заміж за чоловіка, який зраджує своїй дружині, то ти вийдеш заміж за чоловіка, який зраджує своїй дружині». Те саме стосується й чоловіків. Якщо ваша подруга не хоче розповідати про

ваші стосунки своїй сестрі, матері, друзям або колишньому, забудьте про неї. Не варто бути чийось запасним варіантом чи таємним «десертом». Якщо вона не може бути чесною і приховує ваші стосунки, покиньте її. Вам потрібні справжні стосунки чи коротка інтрижка?

**Остерігайтеся залежності.** Якщо ваш обранець «підсів» на алкоголь, азартні ігри, марихуану, кокаїн, лотерею, секс, роботу тощо, він недоступний для стосунків. Остерігайтесь також свого внутрішнього потягу знайти і зцілити скалічену душу. Якщо ви щоразу обираєте собі тих, кого треба виправити, запитайте себе: чому? Якщо ви вважаєте, що можете врятувати таку людину, ще раз добре подумайте. Перший крок у будь-якій новій програмі — це визнати, що ви безсилі в нинішній ситуації.

**Будьте собою.** На всі сто будьте собою. Один із чоловіків, з яким я зустрічалася, якось сказав, що йому в мені подобається все, крім того, що я занадто набожна. Таке взагалі можливе? Чого він хотів від мене? Щоб я вірила в нього більше, ніж у Бога? Йому важко було змиритися з тим, що я цінувала в собі найбільше. Мені не по дорозі з людиною, яка мусить миритися зі мною. Мені потрібен той, хто цінуватиме мене.

**Розкажіть світові, чого ви очікуєте від свого супутника.** Але спершу розкажіть собі. А ще краще — запишіть. Викиньте з голови такі дрібниці, як зріст, вага й достаток. Сядьте в тиші, загляньте вглиб своєї душі і поміркуйте, чого ви справді хочете. Тоді складіть перелік, а в самому низу напишіть «це або ще краще». Покладіть його в коробку і заховайте кудись подалі. І навіть не згадуйте.

**Не дивіться на обгортку.** Зазвичай обгортка подарунка нічим не вказує на його вміст. Буває, що обгортка виглядає краще за сам подарунок. Інколи найкращі подарунки дарують узагалі без обгортки. Не оминайте увагою лисуватого коротуна або пухкенького, схожого на плюшевого ведмедика чоловіка. Перед тим як викреслити їх з переліку, затаврувавши словом на букву «м» («милий»), добряче подумайте, чого ви насправді хочете. Можливо, варто уважніше придивитися до добряка, перш ніж прикипіти поглядом до крутого хлопця з кубиками пресу. Адже добре серце залишиться з вами назавжди, на відміну від рельєфних м'язів. Не вірите? Запитайте будь-яку жінку за сорок.

**Самовдосконалюйтесь.** Зробіть своє життя настільки прекрасним, щоб не перейматися тим, чи хтось розділить його з вами. Не марнуйте

жодної можливості знайти нових друзів, познайомитися з новими людьми, зануритись у нові пригоди. Зробіть своє життя настільки насиченим, щоб у вас не було навіть вільної хвилинки шукати чоловіка чи жінку своєї мрії. Це як із метеликом: щойно ви перестанете ганятися за ним, він легесенько опуститься на ваше плече. Замість того щоб шукати правильного супутника життя, станьте тим правильним чоловіком чи тією правильною жінкою... для себе. Покажіть світові своє найглибше, найкраще і найсправжніше «я». Станьте такими, якими ви будете подобатися собі.

Пара є для кожного. Але якщо ви намагатиметеся стати кимось іншим, той Єдиний може і не звернути на вас уваги, адже він шукає саме ту жінку, яку ви так відчайдушно хочете змінити.

## **Урок 15. Ви й моргнути не встигнете, як усе може змінитися. Та не хвилюйтеся, Бог ніколи не моргає**

В одному зі своїх романів Чейм Поток описує різницю в точці зору Бога і людей. Ми моргаємо і тому бачимо світ фрагментарно. А Бог, адже Він ніколи не моргає, бачить увесь Всесвіт. Цілісно. Тільки уявіть, скільки всього ми змогли б побачити за своє життя, якби ніколи не моргали.

Деякі люди вірять, що одиниці все ж таки можуть бачити навіть тоді, коли моргають. Мистецтвознавець сестра Марія Глорія Ріва якось розповіла в інтерв'ю, що святі і митці, навіть моргаючи, можуть бачити. Якщо ви придивитесь до їхніх творінь, то помітите, що вони випромінюють красу цілісності. Вони бачать крізь призму віри. Іншими словами — ваше сприйняття нічим не обмежене, якщо ви маєте віру. Ви можете бачити світло того, що є зараз, там, де інші бачать лише темряву того, що ще не настало.

Одного разу я познайомилася з чоловіком, який міг бачити те, що є, серед того, що ще не настало. Він і моргнути не встиг, як усе його життя змінилося. Це було на Різдво.

7 грудня 2002 року до отця Майка Суруфки зателефонували, коли його не було в місті. Його будинок горів. Він поспішав додому, а новини тільки гіршали. Пропав пастор церкви і його найкращий друг.

Ніхто не знав, куди подівся отець Віллі. Тоді зателефонував єпископ. Серед уламків пожежники знайшли тіло. Це був отець Віллі. Розслідування виявило нові страшні факти. Отець Віллі загинув не внаслідок пожежі. Його застрелили. Хто міг убити отця Вільяма Гуласа?

Усі парафіяни церкви Святого Станіслава, що в Славів-Вілідж у Клівленді, любили отця Віллі. Він був пастором красивої польської церкви, якою опікувалися францисканці. У день пожежі отець Майк приїхав до церкви якраз на месу о п'ятій вечора, коли люди почали співати «Агнцю Божий, змилуйся над нами». Він тримав себе в руках, доки не підняв голову і не побачив, що прийшли всі хлопчики й дівчатка, які прислужували в церкві. Вони телефонували одне одному, і всі прийшли. Вони стояли, одягнені у стихарі, їхні обличчя заливали сльози. Отець Майк заплакав.

Згодом новини стали ще гіршими. Поліція заарештувала ченця-францисканця за підозрою в убивстві. Брат Деніел Монтгомері жив з отцями Майком і Віллі, але його ще не прийняли до ордену Святого Франциска. Він дивно поведився, і це дещо лякало людей. Отець Віллі мусив повідомити, що в нього не вийде вступити до ордену. Брат Ден вистрілив у нього. А тоді, щоб приховати свій злочин, підпалив будинок.

Тієї ночі отець Майк лежав у ліжку і думав про те, що він усе втратив — у нього немає ні його пожитків, ні дому, ні найкращого друга. Наступного дня він обійшов попелище. Він бачив чорні обгорілі стіни, відчував запах диму, наступав на розбите скло та обірвані дроти.

Він став бездомним. Його найкращий друг загинув. Усі парафіяни були пригнічені. Він був у такому відчаї, як ніколи раніше. Коли отець Майк відчинив двері, до нього підійшла жінка. Зараз він називає її ангелом.

Вона спитала: «Як ви себе почуваете?»

Він чесно відповів: «У мене більше нічого немає».

Жінка уважно на нього подивилась і мовила чотири слова, які змінили його життя: «У вас є ми».

Відтоді отець Майк переосмислив своє становище. Він сказав собі: «У мене є все».

Тієї ночі він усвідомив, що означає бути францисканцем. Якщо ви поєднані з Богом і любов'ю, то у вас є найголовніше. Він двадцять

років носив коричневе вбрання святого Франциска, але тільки зараз справді став францисканцем. Стрижнем ордену є братство. Тому так важко було пережити смерть отця Віллі. Адже брат убив брата.

Коли отець Майк оглядав попелище, під його сандаліями хрускотіли уламки скла на почорнілому килимі. Він зупинився у своєму колишньому кабінеті і побачив кнопки, які розплавилась і прилипли до дошки оголошень, побачив фото своїх друзів, які почорніли і скрутилися, як лиховісні пазурі. Він пройшов закіптюженим тунелем повз забиті дошками вікна, обгорілі одвірки, зайшов у кімнату, яка колись була каплицею. На почорнілій від вогню стіні виднівся білий слід на тому місці, де висів хрест, — він був таким яскравим, що, здавалося, світився в цій чорноті. Він пройшов кухнею, де вони з отцем Віллі трапезували. І зупинився в дверях кімнати, де знайшли тіло його друга. Тоді зайшов до вітальні, де вони завжди ставили ялинку. Як парафіяни будуть святкувати Різдво тепер? Як вони взагалі зможуть що-небудь святкувати?

Парафіяни церкви Святого Станіслава розуміли, що того року Різдво буде нелегким, тому знайшли для церкви найбільшу і найвищу ялинку — аж сімнадцять футів заввишки. Вони прикрасили її ліхтариками, а ще кожен член цієї міцної польської громади приніс із дому якусь ялинкову прикрасу. Такої прекрасної різдвяної ялинки вони ще ніколи не бачили.

Отець Майк усміхається, коли згадує про те Різдво — найпохмуріше, а водночас і найсвітліше в його житті. Він бере до рук потерту чорну Біблію, яка мало не розлітається надвоє, коли її відкрити посередині, — така зачитана. Отець Майк переглядає Євангеліє від Йоана 1:5, і на його обличчі з'являється усмішка, коли він знаходить потрібний уривок: «*Це справді по-різдвяному*», — каже він, а тоді читає вголос: «*Світло у темряві світить, і темрява не обгорнула його*».[Тут і далі Євангеліє від Йоана в перекладі Івана Огієнка.]

Тоді закриває книгу. На обкладинці, в правому нижньому куті, золотими буквами виведено «Вільям Гулас». Це Біблія отця Віллі.

Святий Франциск говорив, що немає такої темряви, у яку б не проникло світло свічки. Жінка на порозі отця Майка була свічкою. Одиноким вогником. Спалахом.



## **Урок 16. Життя занадто коротке, щоб жаліти себе. Будьте зайняті або життям, або помиранням**

Мій улюблений фільм — «Утеча з Шоушенка». Якби мені довелося передати зміст фільму одним словом, я б обрала слово «надія». Фільм знято за мотивами новели Стівена Кінга. Актор Тім Роббінс виконує роль Енді, якого засудили до довічного ув'язнення, неправдиво обвинувативши в убивстві дружини та її коханця. У в'язниці він зазнає побиття, колективного згвалтування і нестерпного відчаю. За роки такого жахливого ставлення він змінюється, причому на краще. Енді обирає гарну місцину на пляжі в Мексиці й вирішує, що обов'язково потрапить туди. Він нікому не розповідає про свій план, навіть найкращому другові Реду, якого зіграв Морган Фрімен.

Найбільше мене вразила сцена, в якій обидва в'язні сидять на подвір'ї в'язниці, і Енді розповідає Редові, що в кожній людині всередині є місце, куди не потрапити жодним наглядачам чи охоронцям, його ніхто не може відняти або сховати від вас. Ред застерігає друга, що в такому місці, як в'язниця, плекати надію небезпечно. Енді не хоче йому вірити. Він розповідає про те, як піде на пляж і буде дивитися на зорі, перебиратиме пісок, зануриться в морські хвилі й відчує себе вільним.

Ред неспокоють думки друга про волю, і він застерігає його від таких мрій. Він нагадує про його місце, і це далеко не Мексика. Здається, Енді змирився, прошепотівши: «Твоя правда. Це там, а я тут». І він вирішує, що перед ним простий вибір — бути зайнятим або життям, або помиранням.

Наступна сцена з Енді — в його камері. Він стискає в руці мотузку. У нього є вибір — або покінчити з життям, або вирватись на волю.

Життя постійно пропонує нам вибір — займатись або життям, або помиранням. Що оберете ви? Чи завжди ми робимо правильний вибір? Чи щодня ми відчуваємо себе вільними?

Якось мені пояснили різницю між ямою і могилою. Вона полягає в тому, що в ямі більше місця, тому ви можете рухатись. Проте як тільки я потрапляю до ями, то поспішаю вибратися з неї, поки вона не перетворилася на могилу.

Я хочу розповісти вам історію одного чоловіка, у якого були всі причини залишитися в ямі. У 1976 році Стів Барілл був ловцем у бейсбольній команді старшої школи Мейфілд. Одного звичайного, нічим не прикметного дня Стів вирішив випробувати батут у шкільному спортзалі. Йому було лише сімнадцять, коли він зробив свій останній крок.

Він підстрибнув на батуті і хотів виконати сальто назад. Упав. Декілька хвилин, поки приїхала карета швидкої допомоги, він питав учителя фізкультури: «Чи можна жити, коли зламав шию?»

Стіва повністю паралізувало — від шиї до кінчиків пальців на ногах. Він не міг поворушити руками й ногами. Нейрохірург сказав його мамі, що не побажав би такого навіть найлютішому ворогові. Декілька місяців Стів міг дихати лише за допомогою апарата штучного дихання. Цілий рік він пролежав у лікарні. Але ще до того, як його виписали, він почав працювати над дисертацією з психології для Університету Джона Керролла.

Через двадцять років за допомогою палички, яку тримає в роті, він натискає на клавіші комп'ютера й відкриває свою дисертацію. Від самої лише назви очі вражено округлюються: «Дослідження впливу неповносправного керівника у використанні методу Гольцмана для вивчення особистості». Стів написав її, не маючи змоги перегорнути сторінку, занотувати щось чи бодай потерти втомлені очі. Тепер він доктор Барілл зі ступенем доктора психології Кентського університету. Він каже, що його успіх — це командна перемога, якою він завдячує своїм рідним і друзям. Він каже: «Усе є можливим, якщо ви маєте колективну волю. Моя надія втілилась у життя. Коли щось здавалося мені надто складним, усі казали, що це легко».

Бородатий чоловік на інвалідному візку, що рухом голови визначає, у який бік повертати і з якою швидкістю їхати, зі свистом проноситься лікарняною приймальнею. Його руки нерухомо лежать на маленьких поручнях перед ним. Він не може поворухнути пальцем, щоб натиснути кнопку виклику ліфта, тому просто чекає, доки хтось підійде.

Він спостерігає, як його пацієнти з відділення фізичної терапії щосили намагаються знову навчитися ходити. Дехто з них потребує допомоги, щоб подолати свій страх — вони бояться впасти. Інших потрібно витягти з депресії — їм важко змиритися з тим, що більше не

зможуть володіти однією рукою. Але його дбайливе ставлення і лагідний голос розраджують пацієнтів, які пережили інфаркт, інсульт, аневризму, ампутацію чи ушкодження спинного мозку. Вони вчаться рухатись за допомогою ціпків, ортопедичних бандажів і ходунків. Вони заново вчаться тримати виделку, кидати м'яч, керувати автомобілем — робити те, чого Стів ніколи не зможе. Та він усе одно всміхається. І каже, що це велика честь для нього — допомагати людям емоційно призвичаїтися до нового життя. Він тішиться кожним їхнім кроком, хоча сам ніколи не зможе ходити.

Якось Стів сказав мені: «Я люблю свою роботу. Про таку можна тільки мріяти. Не треба дуже знатися на психології, щоб допомагати людям. Слід лише подарувати їм надію».

Прикутий до інвалідного візка, він допомагає їм подолати їхні страхи — страх упасти, страх зазнати невдачі, страх так ніколи й не позбутися відчаю. Варто лише поглянути на цього вільного чоловіка на інвалідному візку, і одразу розумієш, що варто займатися саме життям.

## **Урок 17. Ви зможете витримати все, якщо не будете заглядати в майбутнє, а житимете сьогоднішнім днем**

У моєму житті був період, а точніше — декілька років, коли незнайомі люди зупиняли мене на вулиці і питали, чи в мене все гаразд. Тоді я ходила з опущеною головою, у розхристаному пальті, без шапки, рукавиць і шарфа — і це взимку, в морозяний, вітряний і сніжний день. Я виглядала такою самотньою, ніби не мала жодного друга, ніби в мене взагалі нікого не було. Люди зупинялись і питали: «У вас поганий день?» Я хитала головою: «Ні. У мене погане життя».

Тоді я так почувалась. Але насправді не буває поганого життя, навіть поганих днів, бувають неприємні моменти.

Роки терапії та реабілітації зцілили мене, а тривале спілкування з Богом — змінило, заповнивши дірки в моїй душі, тож після цього любов, яку дарували мені рідні й друзі, більше не витікала назовні. А потім я зустріла чоловіка своєї мрії. Він подарував мені стільки любові, що вона переповнила моє серце, і я щедро розливала її на всіх. Я насолоджувалася життям і більше не думала, що воно погане. Мені

довелося докласти чималих зусиль, щоб цього досягти, але тепер моє життя змінилось. Я полюбила життя, а життя полюбило мене. У своїй уяві я розпланувала майбутнє, про яке завжди мріяла. Викладання, спілкування з Богом, книжки, мої колонки в кількох виданнях. Я хотіла з усіма поділитися тим, чого навчило мене життя.

Але раптом прийшов рак.

Що тут скажеш, такого я аж ніяк собі не уявляла. Рак грудей зіштовхнув мене в яму довгих, виснажливих страждань, які перевершили майже всі мої колишні проблеми. Щодня переді мною поставав вибір: зациклитися на муках і нестерпному болі, які супроводжували лікування, або просто радіти тому, що я жива.

Нелегкий був вибір.

Я намагалася в кожному дні знайти для себе щось хороше, хоч їжа мала металевий присмак, мене часто нудило, люди витріщалися на мою лису голову і я ледь упізнавала жінку, яку бачила в дзеркалі.

Насправді лікування не було аж настільки поганим, як моє ставлення до нього. Я страждала тому, що не жила тут і сьогодні. Я заглядала в минуле і підраховувала, скільки днів хворію. Потім заглядала в майбутнє, і воно жахало мене. Я боялася наступного курсу хіміотерапії, можливих побічних ефектів, їжі, яку мені так і не вдасться з'їсти через нудоту, виснаження від радіації, яке настає після закінчення лікування. Єдиний вихід — припинити зосереджувати всю увагу на тому хорошому чи поганому, що було вчора, і так само припинити думати про те хороше чи погане, що буде завтра. Варто жити одним-єдиним днем — сьогоднішнім. Я могла якось пережити день, доки не торкалася минулого і майбутнього. Я могла стерпіти один день раку, якщо це було все, що мені належало витримати.

Я постійно стримувалась, щоб не відраховувати дні в календарі. А скільки зусиль знадобилося, щоб начепити шори і більше не відволікатися ні на що, крім сьогоднішнього дня. Тому я починала кожен день заново — щоранку забувала, що було вчора, і не думала про те, що буде завтра. Я намагалася жити сьогодні.

Я дослухалася до поради однієї літньої жінки, з якою познайомилася, коли відвідувала монастир. Щоранку, чи падає дощ, чи сніг, чи світить сонце, вона відчиняє вікно в спальні, глибоко вдихає і зустрічає новий день такими словами: «Господь дарував цей день. Я

буду радіти йому і буду щаслива». Цей день. Саме цей день — не вчора і не завтра. Сьогодні.

Я не відчиняю вікна, але кожен ранок розпочинаю цими словами. А іноді додаю: «Дякую, Боже, за ще один день життя. Зішли мені Свою милість, щоб я прожила його глибоко й радісно». Саме тоді, коли я обмежила себе лише сьогоднішнім днем, у моє життя потихеньку повернулася радість. Це далеко не тривалі нестримні веселощі, а ніжні й приємні моменти. Я помітила їх лише тоді, коли перестала стрімголов мчати в майбутнє чи грузнути в трясовині минулого.

Пройшло вже багато часу, відколи закінчилось лікування, та в мене інколи ще трапляються дні, коли від страху перехоплює подих, здається, що день втрачено, а в голові лунає шепіт: «А якщо рак повернеться? А якщо ти більше не зможеш писати? А якщо ти втрапиш усіх, кого любиш?»

Іноді двадцять чотири години нараз забагато, тому я проживаю день годину за годиною, мить за миттю. Роботу, випробування, страх я ділю на маленькі, крихітні шматочки. Мені до снаги впоратися з *частинкою* страху, депресії, роздратування, болю, смутку, самотності чи хвороби. Я навіть прикриваю очі долонями, на кшталт шор у коня. Так я нагадую собі, що треба жити тут і зараз. Через шори кінь не бачить, що відбувається збоку, тому не лякається й не відволікається. Він не знає, що зараз станеться, і, переставляючи копито за копитом, рухається вперед. Я так само закриваюся шорами і, не заглядаючи ні в майбутнє, ні в минуле, роблю один крок, а потім ще один і ще один.

Андре Дюбу в «Історії одного батька» писав: «Неважко прожити цілий день, якщо ви можете прожити мить. Відчай виникає в нашій уяві, яка стверджує, що є майбутнє, в якому можна передбачити мільйони миттєвостей, тисячі днів. Саме це виснажує вас, і ви не можете жити зараз, у цю мить».

Я більше не марную жодного дня, бо не боюся того, що буде завтра, не шкодую і не тримаю зла на те, що було вчора. Бог не в минулому і не в майбутньому. Всюдисущий є тут саме в цю мить. Коли я відчуваю Його присутність сьогодні, я знаю, що зможу пережити будь-що. І більше нічого не треба. Просто живіть сьогодні.

## **Урок 18. Письменник — це той, хто пише.**

## Якщо хочете бути письменником — пишіть

Черга витяглась аж на цілий квартал. Усі тремтіли від пронизливого вітру. Письменники і ті, хто хотів ними стати, вишикувались у чергу біля каплиці Західного резервного університету Кейса. Ми виглядали як з'їзд клонів. Майже всі, хто прийшов на «Розмову з Анною Ламотт», були жінками середнього віку, очі яких горіли від нетерплячки. Ми всі завітали сюди, щоб побачити жінку, чиїми книжками жадібно зачитувались.

Вона прийшла з зібраними у хвостик дредами, в окулярах, потертих синіх джинсах і білій сорочці з довгим рукавом, яка більше скидалася на довгу комбінацію, але на ній виглядала досить елегантно. У спілкуванні Ламотт керується трьома простими правилами: зупинись, вдихни і пройдись. У її святості повно прогалин.

Якось вона написала: «Коли Бог хоче зробити щось чудесне, Він або Вона починає з труднощів; коли Бог хоче зробити щось дивовижне, Він або Вона починає з неможливості».

Уперше я познайомилася з Анною Ламотт, читаючи її книжку «Пташка за пташкою: деякі вказівки щодо письменництва й життя». Це класика. Більшість письменників прочитали її. Назва книжки з'явилася того дня, коли її брат (йому тоді було десять) намагався написати доповідь про птахів. У нього було три місяці, але він усе відкладав і взявся за роботу в останню хвилину. Він сидів за столом, зусібч оточивши себе книжками про птахів, яких навіть не відкривав, і вже майже плакав. Та батько взявся заспокоювати його: «Пташка за пташкою, хлопче. Поступово, пташка за пташкою».

Писати неважко. Так само неважко виконати будь-який об'ємний проект чи складний план, якщо виконувати їх крок за кроком, пташка за пташкою. Закінчіть одне оповідання, один вірш. Візьміть за правило завжди закінчувати свою роботу. А якщо не знаєте, з чого почати, почніть зі свого дитинства.

Вона порадила нам писати те, що хоче бути написаним. Запитайте себе, наскільки живими ви хочете бути. Заглушіть усі голоси у своїй голові, байдуже, чи це голоси ваших батьків, учителів, чи культури, яка вас оточує. Тоді сядьте і напишіть свою першу поганеньку чернетку.

Анна Ламотт також казала, що варто прислухатися до підказок Святого Духа, внутрішнього голосу, натяків інтуїції. Звичайні люди

відгукуються на творчий поклик, просто розкажіть їм свої історії, розкажіть своїми словами. Це саме те, чого люди потребують.

Невже все так просто? Але де ж знайти ті історії? Анна пояснила: «Вони там, усередині. Вони, наче коштовності, заховані у вашому серці».

Ми пішли, так до пуття й не з'ясувавши, як опублікувати свої твори. Проте ми знали, з чого почати: слово за словом, рядок за рядком, пташка за пташкою.

Чомусь усі бояться почати. Мене часто питали, як стати письменником. Достеменно я цього не знаю, але точно знаю, що робити, щоб ним не стати.

Годинами бездумно дивіться телевизор. Перевіряйте електронну пошту. Пишіть друзям повідомлення. Часто відвідуйте чат для письменників. Відповідайте на дзвінок щоразу, коли вам телефонують.

Переймайтеся тим, як правильніше — їх чи їхній, брехати чи обманювати, ми з ним чи він з нами. Ламайте голову над тим, що краще — двокрапка чи тире.

Довго роздумуйте над тим, як писати — від руки чи друкувати на комп'ютері? Якщо від руки, то в якому блокноті, олівцем чи ручкою, якого кольору має бути чорнило і взагалі, писати повністю чи швиденько, скорочуючи? Якщо ж обрали комп'ютер, то подумайте, що для вас зручніше — «Макінтош» чи ПК?

Згадайте всі погані оцінки за шкільні твори й освіжіть у пам'яті всі випадки, коли вчителі критикували ваші роботи. Подискутайте з видавцями, які у вашій уяві щогодини викликають вас до себе. Поплачте через листи з відмовами, яких ви ще не отримали, але точно отримаєте в майбутньому.

Щоб не стати письменником, дозвольте технологіям залякати себе. Відкладайте написання першого слова до того часу, коли навчитесь автоматично нумерувати сторінки на комп'ютері.

Спершу отримайте ступінь доктора в галузі красного письменства. Пройдіть терапію. Підшукайте собі курси для письменників.

Почекайте, доки подолаєте страх невдачі або страх успіху. Запевніть себе, що у вас майже немає шансів опублікувати свій твір. Почніть хвилюватися, чим будете сплачувати рахунки. Порівнюйте себе з іншими. Будьте невдоволені, адже вам то дуже спекотно, то дуже

холодно, то повітря якесь задушливе, а то й занадто сонячно надворі, щоб щось писати.

Щосили намагайтеся здійснити свій ґрунтовний внесок у світову літературу.

Перед тим як написати бодай одне речення, добре проаналізуйте кожну свою ідею. Ваша мета — бездоганність. Адже вам судилося стати наступним Шекспіром.

Намагайтеся писати так, як ви б ніколи не писали. Використовуйте гучні й вигадливі слова, щоб усіх вразити.

Як не стати письменником? Просто зареєструйтеся на найближчу конференцію письменників, замість того щоб сісти і щось написати. Постійно нагадуйте собі, що вам немає чого сказати. Перевірте гороскоп. Складіть перелік усіх людей, які вважають, що вам не до снаги написати щось путнє. Підпиляйте нігті. Підлийте вазони. І не забудьте прибрати в підвалі.

Облаштуйте собі кабінет. Можете спорудити хатинку на задньому подвір'ї або виділити під кабінет ціле крило в будинку. Шукайте схвалення всіх навколо. Не звертайте жодної уваги на власні переживання, вподобання і те, що вас веселить. Постійно жалійтеся, що ніхто вас не розуміє.

Завжди вимагайте аванс наперед.

Зателефонуйте до телемагазину. Розкладіть пасьянс на комп'ютері. Напишіть перелік справ і зазначте першим пунктом «Писати».

Поскаржтеся на вчителя рідної мови, який вас лякав. На професора, який ігнорував. На брата, який вкрав ваш щоденник. На сестру, яка читала ваш записник. Марнуйте час на заздрість, адже іншим письменникам усе вдається так легко.

Завжди редагуйте написане. Перевіряйте кожен абзац, щоб пересвідчитись, що дотримано всіх правил граматики й пунктуації. Постійно розповідайте про свої ідеї, аж доки вони і вам набриднуть.

Як не стати письменником? Почекайте, доки у вас з'являться діти, у них проріжуться всі зуби, закінчиться футбольний сезон, вони вступлять до університету. Дочекайтесь того часу, коли зможете виділити дві години, щоб писати.

Пождіть, доки кинете палити й випивати або знайдете потрібну випивку і нап'єтесь до чортиків. Почекайте, доки з'їдуть брата й сестри і помруть батьки. Не беріться за свій твір, доки не зустрінете



кохання всього життя. А тоді почекайте, доки владнаєте всі проблеми з розлученням.

Не поспішайте, спершу треба відпочити. А коли закінчиться відпустка, відкладіть писанину аж до пенсії. Почекайте ще трохи, незабаром завітає муза. Заждіть, зараз буде натхнення.

Дочекайтеся, поки лікар скаже, що жити вам залишилося якихось півроку. А тоді упокойтесь і заберіть із собою в могилу те, що вже давно хотіли сказати.

## **Урок 19. Ніколи не пізно мати щасливе дитинство. Ваше друге дитинство залежить лише від вас**

Перші тридцять років свого життя я ненавиділа свій день народження. Він завжди нагадував мені, що все моє життя — це величезна помилка, принаймні я так вважала. Хоч би який подарунок я отримала, він не міг достукатися до того місця в моїй душі, яке змушувало почуватися такою забутою і самотньою.

Коли коміка Джорджа Карліна спитали, скільки йому років, він відповів: «Мені один рік, два роки, три, чотири, п'ять...» — і продовжував доти, доки не назвав свій тодішній вік. Це справді так. Десь там, усередині, є всі ті роки, які ми прожили. Там є і трирічний малюк, якого вкусив собака. І шестирічна бешкетниця, яку мама загубила в супермаркеті. І десятирічна дитина, яку так лоскотали, що вона аж обпіялась. І тринадцятирічний сором'язливий підліток із ненависними прищами. І шістнадцятирічна випускниця, яку ніхто не запросив на випускний бал. І ще багато-багато інших. Усі вони живуть у нашому дорослому тілі, та варто комусь натиснути правильну кнопку, як котресь із цих дітей прокидається.

У когось було нещасливе дитинство. Хтось пережив нещасливі моменти. Але як виправити те, що сталося в дитинстві?

Подаруйте собі ще одне, цього разу щасливе. Зробіть щось приємне для дитини чи дітей, які живуть у вашій душі.

Одного разу я купила собі пінетки. У моєї мами було одинадцять дітей. У нас не збереглася жодна дитяча книжечка. Мама не ставила в музей наше перше взуття. Вона не зберігала наших дитячих речей,

тому що все переходило молодшим братам і сестрам або ставало вже занадто поношеним.

У сімейному альбомі є фото перших чотирьох дітей — на всіх вони усміхаються. Це професійні знімки, з правильним м'яким освітленням. Я була п'ятою дитиною, і моїх дитячих фото в тому альбомі немає. А може, десь і є. Ось на цій випадковій фотографії дитина бавиться в манежі, а на цій — дитина в колисці, а тут — у візку. Може, це я? А може, Мері? Або Том? Тепер уже ніхто не знає. Раніше я засмучувалася через те, що мама не зберегла ніяких пам'яток із мого дитинства, нічого, що нагадувало б саме про мене. Напевне, тому я зберігаю всі речі своєї дочки — її перші кросівки, перші блакитні джинси, перший ліфчик.

Одного дня я вирішила більше не жаліти себе і створити власні пам'ятні речі. Я купила білі шовкові пінетки з перламутровими гудзичками. Я завжди хотіла, щоб мама купила і зберегла після мене саме такі чарівні туфельки. Я навіть докупила гарненьке брязкальце і заявила, що в дитинстві воно було моїм. Може, це й виглядає дивно чи навіть по-дурному, але ці дрібнички допомогли трохи залікувати рану, зарубцювати її, щоб вона більше не відкривалась і не боліла.

Батьки подарували мені найкраще дитинство, яке тільки могли. Краще за обидва свої. Зараз, коли я вже доросла людина, вони не можуть зробити моє дитинство кращим. Це до снаги лише мені.

Саме я мушу поглянути у своє дитинство і знайти те, що приносило мені щастя. Мені слід подивитися на своє життя і знайти щастя в ньому. Мені варто зазирнути в майбутнє і зробити все, щоб воно теж було щасливим.

Тільки я можу створити диво. Можете й ви. Організуйте для себе «дитячий майданчик». Щотижня виділяйте годину, щоб просто повеселитися. Щотижня беріть на прогулянку дитину чи дітей, які живуть у вашій душі. Я запропонувала це жінкам, з якими зустрілась у монастирі, і в них з'явилося безліч ідей, якими я хочу поділитися з вами:

- Підіть до крамниці іграшок і витратьте десять доларів на якусь забавку.
- Відвідайте найближчий планетарій і загадайте бажання, коли впаде зірка.
- Створіть вулкан із харчової соди й оцту.

- Поснідайте улюбленим морозивом.
- Зіграйте в міні-гольф на вісімнадцять лунок.
- Зробіть собі канапку з крекерів, розтопленого зефіру й шоколаду.
- Спочатку з'їжте десерт.
- Пальцями розмалюйте старе простирadlo.
- Подивіться мультики в піжамі.
- Візьміть напрокат комедійний серіал.
- На сніданок зробіть собі тост із корицею.
- З'їжте перед сном кукурудзяні пластівці.
- Пограйте в настільний теніс.
- Назбирайте букет кульбаб.
- Прочитайте смішні уривки з книжки на різні голоси.
- Заховайтеся під ковдру і читайте при світлі ліхтарика.
- Підіть до зоомагазину та погладьте кошенят.
- Загляньте до дитячого відділу в книгарні.
- Покатайтеся на гойдалці.
- Пробіжіться кукурудзяним полем.
- Увесь день удавайте, що ви невидимі.
- Грайте в гру, не підраховуючи очок.
- Вирушайте на «смітцеве полювання» і зберіть усе, що є в переліку.
- Купіть набір олівців на шістдесят чотири кольори і ні з ким не діліться.
- Зробіть сальто на подвір'ї.
- Улаштуйте битву зірваними травинками.
- Гуляйте під дощем без парасолі.
- Мчіть на велосипеді, не обминаючи калюж.
- Пограйте в дитячі настільні ігри.
- Пошукайте пташині гнізда.
- Прочитайте «Вінні-Пуха» і вирушайте на пошуки слонопотамів.
- Пограйте в бадмінтон на подвір'ї.
- Зробіть коктейль із ванільного морозива і газованої води.
- Узимку влаштуйте пікнік на підлозі.
- Приготуйте десерт із бананів, горіхів і морозива.
- Одягніться в щось химерне і зіграйте в крикет надворі.
- Подивіться «Мері Поппінс».
- Прогуляйте роботу.

- Нічого не робіть цілий день.
- Спостерігайте за хмарами, білочками, комашками і за листям на деревах.
- Зробіть шалену зачіску з мокрого і намиленого волосся.
- Вивчіть кумедний віршик.
- Засмажте мармелад над плитою.
- Прочитайте всі номерні знаки, які побачите по дорозі.
- Збудуйте фортецю з ковдри та крісел.
- Обмалюйте олівцями пальці на ногах.
- Зробіть намисто з мушель і каштанів.
- Зіграйте мелодію на склянках із водою.
- Підійть до пожежної частини і подивіться на пожежні машини.
- Поставте намет на задньому дворі, на ганку або у вітальні.
- Позмагайтеся з сусідами, у кого краще вийде «колесо».
- Малюйте крейдою на асфальті.
- Запустіть камінці по воді, пошукайте комашок під каменями, перейдіть струмок убрид.
- Улітку стрибайте в бризках дощувальних пристроїв, а взимку робіть сніговиків.
- Знайдіть гойдалку з шини і не злазьте з неї цілу годину.
- Улаштуйте битву подушками.
- Підійть до притулку для тварин і вигуляйте песика.
- Ідіть по слідах тварин будь-куди.
- Переміряйте весь свій одяг і влаштуйте показ мод.
- Ловіть світлячків.
- Підійть у зоопарк і завітайте до мавп.
- Зайдіть до крамниці солодошів і не пошкодуйте три долари на щось смачненьке.
- Пройдіть по кімнаті, тримаючи дзеркало так, щоб здавалося, ніби ви ходите по стелі.
- Вилізьте на дерево, добре вмотіться і читайте комікси.
- Уявіть, що ви учасниця групи підтримки при відомій спортивній команді, і проведіть тренування в себе на подвір'ї.
- Запустіть повітряного змія.
- Візьміть жменю монеток і пограйте на всіх автоматах, які є в супермаркеті.
- Стрибайте на ліжку, доки геть стомитесь і заснете.

Ви можете робити що завгодно. Адже ніколи не пізно мати щасливе дитинство. Чого чекаєте? Друге дитинство залежить лише від вас.

## **Урок 20. Якщо хочете займатися тим, що любите, не приймайте відповідь «ні»**

У п'ятому класі я прочитала книжку «Шпигунка Гаррієт», і відтоді в мене з'явилася мрія стати письменницею. Я списала безліч записників і щоденників, але дуже боялася будь-кому показувати свої творіння. Я стежила за своїми братами й сестрами, нишпорила в їхніх шухлядах і ретельно записувала все, що там бачила. Якось я навіть натрапила на фотокартку, на якій друзі мого брата увічніли свої голі зади. Коли в старших класах я отримала можливість писати для шкільної газети і нарешті зайнятися справжньою журналістикою, то страшенно боялась узятись за це.

В університеті я змінювала спеціальність декілька разів: з біології на ботаніку, а потім на охорону довкілля — і планувала стати лісником. Але завагітніла і покинула навчання. Через шість років, коли я вирішила знову вступити до університету, настав час утілювати мрію в життя.

У Кентському університеті я зголосилася на курс із творчого писання. На першому занятті професор попросив усіх написати на аркуші, чому ми обрали саме цей курс. Я думала, що їх читатиме лише професор, тому яскраво описала, як сильно я люблю писати. Вийшло як уривок зі щоденника. Професор зібрав аркуші, перемішав їх, витяг один і покликав усіх студентів до дошки. Він сказав записати речення, які він читав. На всіх чотирьох стінах аудиторії були дошки. Однокурсники вкрили їх моїми нікчемними фразами. Я була червона, як пожежна машина.

Усі студенти уважно прочитали мою недоладну писанину, а тоді рознесли її на друзки, прискіплюючись до граматики, структури речень, тону і змісту. Я ладна була під землю провалитися. Я вже не могла нормально ходити на ці заняття. Із першого дня я відчула себе невдахою.

Наступного семестру я змінила спеціальність і перевелася на зв'язки з громадськістю. І вперше записалася на курс журналістики.

Першого ж тижня я запізналася зі здачею письмового завдання, і професор присоромив мене перед усією аудиторією. Він сказав: «Бретт, ви можете більше не відвідувати занять, у вас однаково нічого не вийде».

Але я довела йому, що він помилявся. Щотижня ми мали здавати роботу на двісті п'ятдесят слів. Я здавала вдвічі більше. Я аж ніяк не збиралася кидати цей курс. І врешті отримала п'ятірку. Але найважливішим було те, що я навчилася боротися за те, чого хочу. Двоє професорів зупинили мене в коридорі і порадили обрати своєю спеціалізацією журналістику. Вони допомогли отримати стипендію у вісімсот доларів, яка покривала витрати на книжки та інші матеріали. Журналістика — це був ідеальний вибір.

В останній рік навчання я відчайдушно шукала роботу в цій галузі. Я підпрацьовувала в реабілітаційному центрі для алкоголіків і заробляла 7 000 доларів на рік. Я надіслала тридцять резюме до редакцій газет по всій країні, але отримала тридцять відмов. У відчаї я збрала всі свої найкращі роботи, які писала для університетської газети, звернулася до професора, який вів курс «Законодавство засобів масової інформації», і попросила, щоб він допоміг знайти роботу. Він працював у «Бікон Джорнал», найвідомішій газеті нашого штату, що належить компанії «Найт-Ріддер», одній із найуспішніших у медіабізнесі.

Професор пробіг очима мої роботи і захитав головою. Він сказав, що я ще не готова працювати в такій відомій газеті, що мені ще рости й рости, якщо взагалі коли-небудь доросту. Було відчуття, що дверима гримнули просто перед моїм носом. Я тремтіла і з усіх сил стримувала сльози. Коли нарешті сіла в машину, то розплакалась і ридала всю дорогу додому.

Але я не збиралася приймати відповідь «ні». У мене була дитина, яку потрібно годувати, і то чимось кращим, ніж канапки з арахісовим маслом, желе, гамбургери та сир. Я хотіла не просто знайти роботу, а зробити кар'єру. Урешті-решт, я погодилася працювати в єдиній газеті, яка взяла мене. Я влаштувалася в газету «Джорнал» міста Лорейн. Я писала про новини місцевої мерії. Не скажу, що це тема, місто або зарплата, про які я мріяла, але я працювала журналісткою. Я бралася за будь-які завдання, навіть ті, які мені геть не подобались. У вільний час я писала оповідання і найкращі з них надсилала своєму другові Біллу,

який працював у «Бікон Джорнал». Я просила, щоб він оцінив їх і порадив, як можна їх покращити.

Через півроку редактор «Бікон Джорнал» зателефонував мені й запропонував роботу. Білл показав йому мої оповідання. Я погодилася, навіть попри те, що мені випало працювати у відділі бізнесу і писати про страхування здоров'я та фермерство, у яких я геть нічого не тямала. Деякий час я висвітлювала новини бізнесу, потім писала про систему соціального забезпечення, тоді взялася за останні новини, а потім перейшла до написання великих статей. Пропрацювавши декілька років, я вирішила, що хочу вести колонку. Я хотіла писати сама, розповідати людям свою правду, а не просто об'єктивно висвітлювати події.

Проте редактор відмовив мені. Він сказав, що йому не потрібен ще один колумніст. Я виплакалась у туалеті, а повернувшись додому, влаштувала собі «мозковий штурм» — я намагалася вигадати щось таке, що зробило б мою колонку особливою. Я записала декілька ідей і знову пішла до редактора, а він знову відмовив мені. Та цього разу пом'якшив свою відмову, погладивши по голові, як цуценя, і сказав, що не доручає мені колонку тому, що не хоче втрачати хорошого репортера.

Але я аж ніяк не збиралася приймати його «ні». Воно послужило мені стимулом. Я склала довгий перелік ідей для колонки. Я надрукувала шість різних зразків і вступну статтю. Це було зухвало, але що мені лишалося? Я ретельно підготувалась, у тому числі й морально, і показала редактору свої роботи. Та він усе одно відмовив. Я плакала всю дорогу додому. Мій чоловік Брюс (тоді ще просто мій друг) узяв мене за руку, втер мої сльози і сказав: «Отже, який наступний крок до твоєї мети?»

Наступний крок? Брюс теж не приймав відповідь «ні». Він у мене затятий оптиміст. Є така історія про двох близнюків. Один із них народився оптимістом, другий — песимістом. Психіатр, який намагався зрозуміти їхню природу, помістив хлопчика-песиміста в кімнату, заповнену іграшками, і спостерігав, що ж станеться. Дитина почала скиглити, а потім розплакалась. Тоді психіатр помістив оптиміста у хлів, заповнений кінським гноєм, і дав йому лопату. Пройшло декілька годин, а хлопчик-оптиміст усміхався і швиденько

розгрібав гній. Чому він так радів? Хлопчик пояснив: «Якщо тут так багато гною, то десь має бути і поні».

Це про Брюса. Якою б кепською не була ситуація, він завжди шукає поні. Він не міг допустити, щоб я відмовилася від своєї мрії через чиєсь «ні». Він завжди каже, що немає такої відповіді, як «ні», просто треба знайти спосіб перетворити її на «так».

І тоді я вирішила — я колумністка. У мене просто ще немає своєї колонки. Тому я розгрібала гній, шукаючи свою колонку. Як тільки з'являлася якась можливість, я писала розповіді. У День близнюків (цього завдання бояться всі репортери) я написала про те, як воно побувати на фестивалі самій, без близнючки. У Всесвітній вегетаріанський день я розповіла про те, як це — святкувати День подяки з горіхово-овочевим хлібцем замість індички.

Із часом я таки достукалася до редактора. Він сказав «так». Я веду колонки з 1994 року — саме тоді він нарешті відчинив двері, у які я невпинно стукала.

Я щодня щипаю себе, щоб пересвідчитися, що не сплю. Я маю роботу своєї мрії. А все тому, що не хотіла приймати відповідь «ні» і продовжувала розгрібати шлях до своєї мети.



## **Урок 21. Запаліть свічки, застеліть гарну постіль, одягніть вишукану білизну. Не тримайте їх для якогось особливого випадку, адже кожен день особливий**

Мої свічки більше не припадають пилом. Хоча колись, зізнаюся, була в мене така звичка. Друзі дарували мені чудові ароматичні свічки: кориця і яблуко, ваніль, осінні прянощі, ароматичні композиції «спокій», «любов» і «гармонія», прикрашені листочками та пелюстками троянд. Але я ніколи їх не запалювала. Мені було шкода їх використовувати, от вони й припадали пилом, місяць за місяцем, рік за роком. Якось мені подарували свічку в скляній кулі, обрамлену гілочками лещиці.[Лещиця — багаторічна трав'яниста рослина з дрібними білими квітами.] Декілька років я берегла її, а одного дня, поки витирала пилюку, віск розтанув на сонці.

Тепер я вже не тримаю свічок для якогось особливого випадку. Я виросла, читаючи колонку маминої улюбленої колумністки Ерми Бомбек. Вона була першою колумністкою, яку я читала. Домогосподарка з видатним почуттям гумору — лише Ерма вміла справді розсмішити мою маму. У мами були всі її книжки. Коли Ерма захворіла на рак грудей, її розповіді стали ще дотепнішими. Два роки потому через генетичну хворобу в неї відмовили нирки, і після трансплантації вона померла.

В одному зі своїх найкращих дописів Ерма розмірковувала над тим, що вона хотіла б зробити по-іншому в житті, якби їй випала така можливість. Щоразу, коли дочитувала цю колонку, я обіцяла собі дотримуватись її порад.

Я вирішила припинити перевіряти свою електронну пошту, коли розмовляю з мамою по телефону, не робити декілька справ водночас і час від часу відриватися від мобільника, щоб насолоджуватися пейзажем за вікном. Я пообіцяла собі більше часу проводити надворі і не перейматися тим, що від дощу в мене крутиться волосся, а чубчик прилипає до чола.

Також я хотіла частіше розпалювати камін, не думаючи про те, як холодно буде потім чи скільки диму стане у вітальні. А ще я вирішила бути більш спонтанною зі своїми друзями і погоджуватися повечеряти з ними, навіть якщо вони запрошують в останню хвилину. Я постановила менше говорити про себе і більше цікавитися тим, що відбувається з ними. Проте мені ніколи не вдалося виконати власні обіцянки і змінитися. Доки не захворіла на рак.

Коли мені був сорок один рік, я виявила гулю завбільшки з виноградину у правій груді. Друга стадія, пухлина, яка швидко збільшується. У результаті я стала лисою, слабкою і виснаженою після двох операцій, чотирьох курсів хіміотерапії і шести тижнів щоденного опромінення. Але я вижила. І мусила почати нове, яскраве й неповторне життя.

Рак став для мене серйозним стимулом. Він спонукав мене зняти цінник з нового набору білизни й одягти ту чорну мереживну комбінацію. Відкрити шкатулку з перлами і носити їх. Розпалити камін. Використати кульки з олією для купання, доки вони не зсохнуться десь на поличці у ванній кімнаті. Запалити свічки.

У гаманці я ношу фото, на якому я без волосся. Воно нагадує мені, що кожен день мого життя прекрасний. Я також згадую про це, коли щодня бачу те місце, де вже немає грудей. Шрами нагадують мені, що в усіх нас є, так би мовити, термін придатності. Він не зазначений, як, скажімо, на пакеті молока чи упаковці сиру, проте в усіх є кінцева дата. Ніхто не живе вічно.

Рак навчив мене не відкладати нічого для особливого випадку, тому що кожен день особливий. Використовуйте, витрачайте все зараз. Я не кажу про гроші, я маю на увазі поради письменниці Енні Ділард. Її мудрі слова з книжки «Письменницьке життя» стосуються не тільки написання книжок, але й життя взагалі. Вона радить письменникам одразу використовувати всі свої ідеї. Не варто приберігати жодного епізоду, абзацу, цитати, жодного вступу чи закінчення для якогось кращого роману, оповідання чи вірша, які ви плануєте колись написати. Якщо ви хочете використати якусь фразу зараз — вам слід це зробити. Просто треба вірити. Вірити в те, що у вас з'явиться ще більше гарних ідей, якщо зараз ви використаєте ті чудові слова, що спали вам на думку. Криниця знову наповниться.

На моїх книжкових полицях назбиралися величезні гори записників і щоденників, які чекають на відповідний час, відповідний проект і відповідну книжку. Все чекають. Скільки ще чекатиму я? А як довго будете чекати ви?

Френку Маккурту було шістдесят шість, коли видали його книжку «Прах Анджели». Лора Інголз Вайлдер опублікувала свою першу книжку в шістдесят п'ять. А народна художниця Анна Мозес (відома як Бабуся Мозес) розпочала свою мистецьку кар'єру, коли їй було вже за сімдесят.

Мене дуже зворушила простенька записка, яку написав Мікеланджело як попередження й заохочення для свого учня Антоніо: «Малюй, Антоніо, малюй, Антоніо, малюй і не марнуй часу». Я уявила, як приклею до дзеркала схожу записку: «Живи, Регіно, живи, Регіно, живи і не марнуй часу».

Щоб почати жити на повну, зовсім не обов'язково захворіти на рак. Життя занадто коротке, щоб марнувати його на щось нудне й невеселе. Після одужання у мене з'явилася нова життєва філософія: не марнувати часу. Відтепер жодного негарного одягу і жодного нудного фільму — викресліть їх зі свого життя, а звільнене місце заповніть радістю і красою.

Рак навчив мене використовувати два важливих слова. Тепер я можу сказати «ні». Якщо друзі запрошують кудись піти, а я не хочу, то просто кажу: «Ні, але дякую за запрошення». Я більше не погоджуюся робити те, що мені не до вподоби, і щоразу питаю себе, чи варто на щось подібне витратити декілька годин свого життя.

Раніше, навіть якщо й хотіла сказати «ні», я завжди погоджувалась. Я боялась: що інші подумають про мене, якщо я відмовлюсь? Сказавши «ні», я можу сказати «так» справжньому життю, яке мені подобається. Сказати «так» людям, яких безмежно люблю і ніколи не пожалію, що погодилася провести з ними час. Сказати «так» запаленим свічкам, прикрасам із перлами, гарному порцеляновому сервізу, прогулянкам під дощем і сніговим забавам — і байдуже, що принесу додому грязюку чи талий сніг.

Хочу поділитися трьома простими правилами, які змінять ваше життя:

**1. Оберіть щось таке, чому необхідно сказати «ні».**

Це можуть бути нездорові стосунки з... чоловіком, кредиткою чи крамницею солодощів. Вам краще знати. Просто оберіть. Що ж трапиться, коли ви почнете казати «ні»? Скажете «ні» проектам, які можуть зробити і без вас. Скажете «ні» людям із церкви, школи чи роботи, які просять присвятити ваш час і талант черговому комітету або завданню. Загляньте в календар. Може, там є щось таке, що ви неодмінно хотіли б зробити цього місяця? Візьміть декілька клейких папірців і позначте час, який ви хочете виділити для себе, для радості, для захоплення, для любові.

### **2. Оберіть щось таке, чому ви хочете сказати «так».**

Можливо, час полюбити себе такими, які ви є, — і цю талію, й інші частини тіла. Пробачити того, через кого ви так сумуєте. Узятися за навчання, раніше вийти на пенсію чи знову спробувати з кимось зустрітися. Серце вам підкаже. Сказавши «ні», ви можете сказати «так» чомусь іншому. Наприклад, спокійнішому темпу життя, прогулянкам на вихідних, чудовим книжкам, малюванню, подорожі на Гаваї, урокам гри на фортепіано чи педикюру. Скажіть «так» усьому тому, що покращує ваше життя і світ навколо. Ми не збираємося робити великий стрибок, а лишень наступний маленький крок. А яким буде ваш крок?

### **3. Поділіться цими двома рішеннями — цим «так» і цим «ні» — з тими, хто найбільше вас підтримує.**

Поділіться з чоловіком чи дружиною, з другом, з батьками. Нехай ваш план утілиться в життя.

Щоб почати жити на повну, вам не потрібен вирок «рак». Щодня запалюйте свічку. Вона найкраще нагадує про те, що життя коротке і важлива кожна мить. Не марнуйте час на фільми, які вам не подобаються, не вагаючись закрийте книжку, яка вас не зачарувала. З відкритими обіймами зустрічайте кожен ранок, а кожного вечора щиро дякуйте за прожитий день. Адже кожен день — це безцінний подарунок, його варто розпакувати і з насолодою використовувати, а не відкладати на майбутнє, яке може так ніколи й не настати.

## **Урок 22. Добре підготуйтеся, а тоді просто пливіть за течією**

Майже все в цьому житті мене лякає. Колись я думала, що якщо буду правильно молитись або читатиму потрібні молитви, то страх покине мене. І він справді мене покидав, але ненадовго. Як тільки я зустрічалася з новими випробуваннями, страх одразу ж повертався.

Є таке старе прислів'я: «Хоробрість — це страх, який помолився». Я постійно молюся. Хоча молитви не завжди проганяють мій страх, проте вони дають мені силу діяти незважаючи ні на що і, залежно від обставин, пройти страх чи пронестись крізь нього.

Страх — це постійний набридливий супутник мого життя. Але тепер я відповідаю йому: «І що далі? Де мої нові випробування?»

Мій друг Дон має свій девіз, який допоміг йому дати собі раду зі співбесідами, написанням заявок на отримання грантів і з дуже відповідальними випробувальними зустрічами, які колись просто жахали його. А мені цей девіз допоміг упоратися з публічними промовами перед великими аудиторіями, вчасно закінчувати колонки для сотень тисяч читачів, вести щотижневі радіопроеграми. І навіть підготувати подругу до пологів.

Дон уперше дізнався про цей девіз, коли у 1980-х працював спеціалістом із залежності для підліткової програми штату. Йому дали купу інформації, яку він мав донести дванадцятьом підліткам, що були під його опікою протягом тижня, поки тривали заняття. На підготовчих курсах головний інструктор завжди казав: «Добре підготуйтеся, а тоді просто пливіть за течією». Думаю, це чудова порада, особливо якщо ви працюєте з підлітками. Дон прислухався до неї, тому під час занять вони з дітьми часто ділились одне з одним власним досвідом. Дон плив за течією, хоч і мав багато інформації, яку міг використати, якби течія раптово зупинилась. Дітям дуже подобалися такі обговорення, і вони навіть назвали свою групу «Дядько Д і дружна дюжина». Вони не хотіли з ним розлучатися.

Із часом Дон почав використовувати цю фразу завжди, коли йому траплялося розповідати те, у чому він не був цілком упевнений. Перед співбесідою він складав бізнес-план, беручи всю інформацію, яку тільки знаходив про цю компанію. Він зазначав, що слід зробити, і пояснював, яким чином збирається цього досягти. А перед однією зі співбесід Дон опитав більш ніж двадцятьох фахівців у галузі його потенційної роботи й заповнив отриманою інформацією аж два зошити. Звичайно, він отримав ту роботу.

Тепер, опиняючись у якійсь незнайомій ситуації, Дон виділяє багато часу для того, щоб підготуватися краще за інших. Колись він заздрив людям, яких вважав розумнішими за себе. А тоді зрозумів: їх вирізняє лише той факт, що вони виконали домашнє завдання — добре підготувались. Дон узяв їх за приклад і почав добре готуватись, а тоді дозволяв течії нести себе, навіть далі за них.

Я використовувала його девіз у готуванні до щотижневих радіопрограм на клівлендській хвилі Національного громадського радіо. Кожного разу змінюються гості і тема програми, але мікрофон залишається тим самим. Зазвичай, щойно я прокидалася зранку перед програмою, мене охоплювала тривога. Так було колись. А зараз за день до ефіру я добре готуюсь і видрукую всю необхідну інформацію — все, що вдається знайти про тему і гостей програми. Кладу ці аркуші перед собою, і навіть те, що вони лежать у мене перед очима, уже додає мені впевненості. Заледве чи я використовую хоча б половину з того, що підготувала. Та тільки переді мною з'являється мікрофон і ми виходимо в прямий ефір, тривога покидає мене і я почуваюсь у формі.

Коли моя подруга Шерон попрохала допомогти їй підготуватися до пологів, я дуже зраділа, але й вельми перелякалась. Я сама народила дитину, та ніколи не допомагала готуватися до пологів іншим. Кілька тижнів ми разом відвідували передпологові курси. Я все детально записувала. А потім виписала найважливіше на великих кольорових аркушах і посортувала їх відповідно до стадій пологів, щоб швиденько знайти все, що треба. Вони скидалися на кольорові картки, які використовують учителі в школі. Я також надрукувала план пологів, у якому зазначалося, як саме Шерон хоче народжувати: природні пологи, трохи тьмяне освітлення, ніяких знеболювальних препаратів і внутрішньовенних катетерів, приємна фонова музика. А ще я перелічила, яких відвідувачів можна приймати, яким має бути лосьйон (з ароматом троянди) і напій (з освіжаючим смаком). Загалом вийшло чотири сторінки.

Коли настав час народжувати, я взяла величезну валізу на колесах і спакувала все, що, як радив інструктор, може знадобитися під час пологів: CD-програвач із приємною музикою, маленький фонтан (щоб допомогти Шерон заспокоїтись), величезний м'яч (щоб сидіти на ньому під час переймів), підбадьорливі плакати, поживні батончики (для мене) і цукерки (для медсестер). А ще відеокамеру, секундомір

і сигари. Я впевнилася, що в машині є дитяче сидіння, що бак повний, а пасажирське крісло застелене водонепроникною пелюшкою.

Отже, ми були готові до всього. О п'ятій ранку в Шерон відійшли води. І тут нас підхопила течія. Ми приїхали до лікарні, і її підготували до переймів та пологів. Декілька годин нічого не відбувалось. Я була до цього готова. Ми читали журнали і книжки, грали в карти і слухали музику. Але, оскільки нічого не відбувалося, лікарі вирішили стимулювати пологи. А таке в наші плани не входило. Шерон поставили внутрішньовенний катетер, і в неї почалися перейми. Я взяла кольорові аркуші й допомагала їй спробувати різноманітні пози та дихальні вправи, які мали зменшити дискомфорт і допомогти зосередитись. Коли біль став нестерпним і Шерон місця собі не знаходила від постійних переймів, я залишалася спокійною і незворушною, як скеля. Коли настав час тужитися, вона доклала стільки зусиль, що катетер із неї вилетів. Як і дитина.

Маленький Фіннеган був прекрасним. Його народження показало мені, що ми можемо впоратися з будь-чим. Та найважливіше те, що ми можемо допомогти в цьому іншим. Варто лише вірити у свої сили. А якщо ви ще й добре підготуетесь, то вам буде набагато легше довіритися течії життя і пливати за нею хоч на край світу.

## **Урок 23. Будьте ексцентричними. Не треба чекати старості, щоб носити фіолетовий одяг**

Літні люди і діти — вони вміють жити. Їхнє життя ніби книга, яку одні щойно почали читати, а інші вже дочитують, насолоджуючись останніми сторінками. Їм байдуже, що про них думають. Вони або ще надто малі і нічого в цьому не тямлять, або вже застарі, щоб цим перейматись. А от нам, поки ми дійшли ще тільки до середини книги, варто було б узяти з них приклад.

У 1980-х шаленої популярності набув віршик про те, наскільки треба бути сміливим, щоб носити фіолетовий одяг. Багато людей помилково називають його «Фіолетовий віршик», «Підстаркувата пані» або «Зістарюся і буду вдягати фіолетове». Свій вірш «Застереження» англійська поетеса Дженні Джозеф написала

в 1961 році. Згодом він опинився на вітальних листівках, футболках і сумках.

Як і більшість із нас, поетеса теж утомилася від практичного взуття, що пасує до одягу, який нам не подобається; від одягу, у якому ми мало не зливаємося зі шпалерами на стінах; від правильної поведінки, настільки правильної, що заледве чи хтось узагалі звертає на нас увагу, тому що ми не перебігаємо вулицю на червоне світло, ні в якому разі не лаємось, не примушуємо нікого червоніти, сміятися чи співати. Їй набридло бути ідеальною. І мені теж.

Інколи хочеться просто повернутися до людей у переповненому ліфті і зачитувати їм Шекспірового «Гамлета» або проспівати пісеньку з мультика. А іноді так кортить прихопити з собою на засідання ради директорів маленьку дудочку казу́[Казу́ — американський духовий інструмент, зазвичай у формі металевого або пластмасового циліндра, звуженого в кінці. Посередині вставлена металева пробка з паперовою мембраною. У казу ще й співають, при цьому мембрана змінює голос виконавця.] або відбити чечітку прямо посеред черги в поштовому відділенні. Тільки уявіть, наскільки яскравішим було б життя, якби більше людей прислухалися до влучного вислову «Живемо один раз» або хоча б одягались у фіолетове.

Щоразу, коли я бачу жіночку «відомого віку» у фіолетовому вбранні, я пригадую той віршик. Це ж так нудно — бути розсудливим, зразковим і ніколи не порушувати правил. Мені подобаються вітальні листівки на день народження з написом «Будеш дотримуватися правил — пропустиш усі розваги».

Вірш «Застереження» надихнув гурт жінок створити «Товариство червоних капелюшків». Жіночки за п'ятдесят зустрічаються, щоб веселитись і пустувати. Так звана «дезорганізація», як її величають самі жіночки, має декілька правил. По-перше, члени товариства повинні носити певну «форму»: червоний капелюшок (чим химерніший, тим краще) і фіолетовий одяг. Жінки, яким ще не виповнилося п'ятдесяти, мають носити рожеві капелюшки і бузкове вбрання, адже вони ще не заслужили права бути такими барвистими, як їхні старші товаришки.

Потайки я захоплююся цими жіночками, коли вони в понеділок ідуть вечеряти до ресторану, одягнені в червоні блузки з блискітками. Я також захоплююся чоловіками, які натягують величезні капелюхи, як



у Кота в чоботях, і йдуть дивитися бейсбольний матч. Бо я зазвичай навіть не можу зважитися намалювати губи помадою. Коли я вперше все-таки насмілилася, одна з моїх співробітниць спитала, чи я часом не захворіла. Напевне, я вибрала занадто фіолетовий відтінок.

Найдивнішим учинком усього мого життя було те, що я взяла до університету контейнер для їжі з зображенням Чарлі Брауна, героя відомого коміксу. У мене навіть був маленький гарненький термос для соку з Люсі й Вудстоком з того самого коміксу.

До 19 років я ніколи не мала контейнера для їжі. У дитинстві я жила лише в двох кварталах від школи, тому ходила обідати додому. А тут виникла така проблема, що інші студенти не хотіли навіть говорити з першокурсницею, яка принесла контейнер з обідом. Вони, напевне, подумали, що я приїхала на шкільному автобусі. Мій контейнер для їжі спантеличив моїх друзів, тому я поступилась і стала «як усі».

Через десять років я спробувала вдягти чорний берет набакир, але всі почали піддражнювати мене, називаючи художницею, а дехто навіть звертався французькою.

То навіщо бути нормальним? А тому, що так легше. Проте не надто весело. Більшість із нас відносно нормальні. Я знайшла слово «ексцентричний» у «Вікіпедії» і в алфавітному переліку натрапила лише на шість літер із прикладами. І це все?

У переліку було ось що:

А — ті, хто був самому собі за адвоката. М — ті, хто носить краватку-метелик і спостерігає за мартинами. [Мартин — водоплавний птах, що живиться рибою, комахами та дрібними гризунами.] Р — ті, хто моделює рейки для залізничного транспорту. С — ті, хто строчить скарги. Т — трансвестити. У — учасники політичних дебатів.

Не дуже вони й скидаються на ексцентричних осіб, як на мене. А що тоді казати про такі очевидні категорії:

Б — члени таємного братства, які кумедно вдягаються і на своїх парадах роз'їжджають на чудернацьких машинах.

В — ті, хто полюбляє їздити на велосипеді з одним колесом.

Г — любителі гномів, чії подвір'я жахають сусідів.

Е — фани зачіски як в Ейнштейна, що виглядає так, ніби ви щойно запхали пальці в розетку.

З — збирачі коробочок від м'ятних цукерок у вигляді персонажів мультика «Веселі мелодії».

К — котолуби, які мають двадцять шість, а то й більше котів, що обсіли люстри, бильця ліжок і штори.

О — ті, хто носить окуляри для того, щоб виглядати загрозовано.

П — любителі прикрас не тільки у вухах, а й у дещо інтимніших місцях.

Справжніх ексцентриків я знайшла не так уже й багато. Я знала стару жінку, яка завжди з голови до п'ят була вдягнена в усе біле. Інколи мені зустрічається чоловік, який цілий рік носить шорти. І це у Клівленді. До того ж, ці шорти дуже короткі, схожі на ті, які вийшли з моди ще у 1980-х. Почуваєшся дещо незручно, коли він сідає. Завжди мусиш відводити погляд або ніяковіти від побаченого.

У нас є один ексцентричний сусід. Містер Х носить одне й те саме вбрання ось уже десять років. Воно розлазиться прямо на ньому. Його біла футболка кольором нагадує вицвілу газету, а на колінах його синіх робочих штанів протерлися величезні дірки. Йому вісімдесят років, і він живе за рахунок спадщини. Містер Х володіє трьома будинками на нашій вулиці і мешкає в одному з них. А два інші? Він їх занедбав, вони повільно руйнуються. Там оселилися єноти й білки. А для нього це й добре. Тільки спробуйте обрізати гілку, як він негайно трісне вас граблями. Якось його заарештували за те, що не косив газон перед будинком. Він намагається прихистити зайчиків та інших істот.

Одного дня він заявився до нас із баночкою лаку для нігтів темно-червоного кольору і чеком на шістдесят дев'ять центів. Він подзвонив у дзвоник і показав, де на нашому будинку слід від облущеної фарби розміром з нігтик немовляти. Він хотів, щоб ми замалювали цей клаптик. А ще вимагав віддати йому шістдесят дев'ять центів за лак. Не долар, а лише шістдесят дев'ять центів.

Такі диваки, як він, доповнюють світ своєю неординарністю.

Зазвичай ми дізнаємося про них уже після їхньої смерті. Про чоловіка, який ходив на заняття в Берклі, штат Каліфорнія (а де ж іще?), голяка. Про іншого чоловіка, який називав себе Радісною Булькою і вмів повторювати свистячі звуки, які видає телефон, коли хтось набирає номер. Про жінку, котра, як було написано в її некролозі, зламала ногу у вісімдесят років, упавши з дерева.

Одного разу під час відвідин абатства Гефсимані в штаті Кентуккі я помітила, що один із ченців не носив черевиків або сандалій. Натомість, коли його біла рясa розвіялася під час ходьби, я побачила,

що він взутий у ковбойські чоботи. Дуже круто. Якщо вже монах може носити ковбойські чоботи, то ми можемо одягти ще й не таке.

Мені припали до душі сонцезахисні окуляри марки «Cheetah». Я знайшла їх в одній із крамниць Маямі-Біч у Флориді, коли помер мій свекор. Це була крамниця на Лінкольн-роуд, і я приміряла їх просто так. Яка нормальна людина носитиме такі екстравагантні окуляри? Але вони сподобалися моєму чоловікові і його братові Гері. Мій свекор любляв темні окуляри, тож ми всі вибрали собі по парі. Я вдягала свої на похорон. А через багато років я була в них на весіллі дочки. Вони стали моєю візитною карткою.

Мені подобається вислів Рея Бредбері про те, що всі ми є дивом Життєвої Сили. Ці слова примушують відчувати, що ми можемо дихати, що ми схожі на живі знаки оклику, створені всесвітом, який хоче кричати до нестями, демонструючи, що він і всі, хто його населяє, живі. Думаю, в цьому й полягає суть ексцентричності — бути криком всесвіту. То чого ж ви чекаєте? Кричіть!

## **Урок 24. Почніть відкладати 10 % на старість, щойно отримаєте першу зарплатню**

Уперше в житті я почала заробляти великі гроші. Ну добре, не такі вже й великі, але це була досить пристойна зарплатня. Можливо, хтось не вважає 22 тисячі доларів на рік гідним заробітком, але для мене, з огляду на те що два роки поспіль я сама утримувала доньку на зарплату в 7,5 тисяч на рік, а потім почала одержувати аж 12 тисяч, ці 22 тисячі доларів були неабияким везінням. Тепер я могла зводити дочку до «Макдональдса», не вишукуючи дрібних монет під диванними подушками. Могла купити велику пачку морозива, не чекаючи розпродажу. Могла вчасно оплачувати всі рахунки.

О так, фортуна була прихильною до мене. Принаймні так мені здавалося. Мені було трохи за тридцять, і я все ще намагалася зрівнятися з іншими, коли хлопець із роботи, який сидів навпроти мене, почав набридати постійними запитаннями, чи я вже почала відкладати гроші на старість. На старість? З глузду з'їхав? Ці гроші потрібні мені зараз. Мені ще ого-го як далеко до старості.

Я нарешті отримала солідні гроші, а він пропонує мені розтринькати їх на майбутнє? Саме так я тоді думала. Минало декілька місяців, і він знову брався розпитувати, чи я вкладаю гроші в одну з програм моєї компанії. Газета «Бікон Джорнал», у якій я працювала, належала компанії «Найт-Ріддер». До кожного долара, який я вкладала, компанія додавала 25 центів. Тобто якщо я вносила двадцять доларів, до них додавалося ще п'ять, до кожної сотні — ще двадцять п'ять і так далі.

Ні, я не брала участі в цій програмі і не планувала долучатися в майбутньому. Річ не в тому, що я боялася довірити комусь свої гроші. Я боялася самих грошей. Я неправильно розуміла біблійні слова про те, що грошолюбство є коренем усякого зла. Тож самі гроші я і вважала злом. Бажання мати більше грошей — хіба це не жадібність? Той план здавався мені якоюсь махінацією. Тому я й далі відмовлялася від «дармових» грошей — не тільки від 25 %, а й від усіляких складних відсотків.

Але співробітник таки зумів мене переконати: «Тобі дають гроші. Чому ж ти від них відмовляєшся?» Я все-таки вклала гроші в той план, проте через свій страх і незнання втратила роки потенційного заробітку.

Про переваги складних відсотків я дізналася через багато років, коли зустріла свого чоловіка Брюса. Він відкрив мені цю важливу фінансову концепцію. Альбертові Ейнштейну часто приписують слова: «Найпотужніша сила Всесвіту — це складні відсотки».

Якби ж я раніше дізналася про те, що з часом сума зростає. Колись у мене був депозитний сертифікат на кількасот доларів. Кожні два роки я знімала відсотки й витрачала їх. Це був мій бонус. Гроші задарма. Ура! Я ніколи не думала про збільшення відсотків. Ніхто ніколи не пояснював мені, що я можу отримувати додаткові відсотки від суми, яка накопичилася за ці два роки. Ось так гроші працюють на вас. Ви можете вкладати їх в акції, в інвестиційні фонди — це вже вирішувати вам і вашому фінансовому консультантові. Просто не чіпайте цих грошей, навіть відсотків. Ви можете розраховуватись із прямого депозиту. Вчіться жити на те, що залишається.

Відома книжка Девіда Чилтона «Заможний перукар» дуже доступно пояснює систему складних відсотків. Видана у 1989 році, ця книжка містить істину на всі часи. Отже, суть така: Рой, заможний

перукар, живе в маленькому містечку і навчає своїх клієнтів, що варто відкладати гроші на старість, незалежно від того, скільки вам років. Чим швидше, тим краще. Насправді, найкраще почати якомога раніше. Рой розповідає історію про 22-річних близнюків, які вирішили відкладати гроші на старість. Один із них відкрив особистий пенсійний рахунок і протягом шести років вносив по дві тисячі доларів на рік. А тоді припинив докладати гроші. Йому нараховують 12 % річних, що дуже навіть непогано. Інший близнюк зволікає і відкриває свій пенсійний рахунок аж на сьомий рік, саме тоді, коли його брат уже припинив вносити гроші. Протягом 37 років він вносить по дві тисячі доларів на рік. Йому теж нараховують 12 % річних.

Коли обом братам виповнюється шістдесят п'ять, вони йдуть повечеряти і порівняти суми на своїх пенсійних рахунках. Другий близнюк, який знав, що його брат припинив вносити гроші ще тридцять сім років тому, цілком упевнений, що сума на його рахунку буде принаймні вдсятеро більшою, ніж у брата. Аж ніяк. У шістдесят п'ять вони обидва мають однакову суму — мільйон двісті тисяч доларів.

Ця історія вражає мене щоразу, коли я її чую. Перший брат вносив по дві тисячі протягом шести років. Якщо ви підрахуєте, то побачите, що разом він вніс 12 тисяч. Другий брат вносив по дві тисячі протягом тридцяти семи років і, таким чином, разом вніс 74 тисячі доларів — у шість разів більше, а заробив стільки ж — мільйон двісті тисяч. Висновок: починайте відкладати на старість прямо зараз і залиште в спокої відсотки, щоб вони нарощували додаткові відсотки. Єдине, чого я не розумію, — чому Рой досі стриже волосся, якщо він мільйонер?

Цю концепцію прозвали «Десятивідсоткове рішення», або «Спершу заплати собі». Відкладіть десять відсотків від заробітку на довгостроковий рахунок і не чіпайте цих грошей. Ні основної суми, ні відсотків. Нехай собі примножуються.

У мого чоловіка є двоє синів від попереднього шлюбу, і він постійно повторює їм і моїй дочці: «Завжди спершу заплати собі». З кожного подарунка на день народження чи Різдво, з кожної прибавки до зарплати відкладайте 10 %. Це чудова звичка, якої можна навчити вже з дитинства, коли даєте гроші на кишенькові витрати. Тут навіть не йдеться про силу волі. Вам лише потрібно набратися сміливості і взяти на себе повну відповідальність за власне життя й майбутнє.

## **Урок 25. Ваше щастя залежить лише від вас, бо лише ви — директор власного щастя**

Чоловіки не вміють читати наших думок. Усі жінки знають про це, але все одно багато жінок тиснуть на своїх чоловіків, хлопців і коханих, щоб вони таки спробували здійснити цей нездійснений подвиг.

Згадайте День святого Валентина, який приносить жінкам найбільше розчарувань (після Нового року, звичайно ж). Скільки жінок знають, чого хочуть, але навіть не натякнули на це своїм обранцям. Ви хочете отримати коробку цукерок «Годіва», а він дарує вам їстівну білизну. Ви хочете піти в театр, а він веде вас на баскетбольний матч. Ви хочете романтичну вечерю при свічках, а він приносить додому фастфуд.

Чоловіки й жінки були б набагато щасливішими, якби розуміли, чого самі хочуть, і дбали про власні бажання й потреби.

Багато років я почувалася нещасною у свій день народження, День святого Валентина, на Новий рік і навіть на вихідних, коли ходила на побачення, тому що очікувала від чергового чоловіка чогось надзвичайного, чогось такого, що зробить мене щасливою. Але була одна проблема — я ніколи не казала, чого хочу. Навіть самій собі. Щоразу, коли він питає, який будемо дивитись фільм, я знизувала плечима, навіть не глянувши, що показували того дня. Щоразу, коли він питає, куди ми підемо вечеряти, я відповідала, що мені байдуже, хоча насправді мені так кортіло поласувати піцою «У Луїджі» або млинцями «У Лючити».

Чому я не могла просто сказати, чого хочу? Тому що тоді, коли, набравшись сміливості, я казала, але не отримувала цього, то почувалася геть пригніченою. Щоб уникнути відмови, я вирішила тримати свої потреби й бажання при собі. Я думала, якщо їх не озвучувати, то є бодай маленький шанс, що вони здійсняться. Ось до такої дивної інтелектуальної гри вдаються жінки, але здебільшого програють.

Я розкрила велику таємницю. Якщо хтось питає вас, чого ви хочете, припиніть заперечувати, що у вас є потреби, припиніть приховувати свої найпалкіші бажання через страх не отримати

бажаного, а спробуйте ось що: запитайте себе, що може принести вам справжнє задоволення. Не обмежуйтеся однією відповіддю, придумайте хоча б три варіанти, які вам до вподоби, і запропонуйте обрати. Таким чином, у людини буде вибір, та й ви не будете розчаровані.

Коли йдеться про побачення, роботу, шлюб, батьківство чи будь-які стосунки, ви теж можете взяти на себе відповідальність за власне життя, адже ваше щастя залежить лише від вас. Спрямуйте всі зусилля на створення такого життя, яке вам подобається, не чекайте, доки хтось прийде і зробить усе за вас. Закінчіть університет. Зробіть кар'єру. З'ясуйте, що приносить вам задоволення, і обирайте це кожного дня.

Ніхто в цілому світі не відповідає за ваше щастя. Ні мама, ні тато, ні друзі, ні ваш чоловік чи дружина, ні супутник чи супутниця, ні ваші діти, колеги, керівник або ваш гороскоп — ваше щастя залежить лише від вас.

Варто тільки зробити вибір бути щасливим.

Коли охоплює страх, зневіра й почуття приреченості, смуток і жаль до себе, просто зупиніться й запитайте себе: «Ти хочеш бути щасливим?»

Відповідь «Ну так, але...» не приймається. Ніяких «але». Все у ваших руках. Тут і зараз оберіть щастя. Якщо ніяк не можете позбутися поганого настрою, запитайте себе: «Що б на моєму місці зробила щаслива людина?» Навчіться бути щасливими. Поводьтеся так, ніби ви і є щасливими. Додайте пункт «Бути щасливим» до вашого щоденного чи щотижневого переліку справ. Не полінуйтеся хоч раз на тиждень чимось себе потішити. Виділіть годину і присвятіть її лише собі. Назвіть її «годиною краси», чи «годиною захоплення», чи «годиною спокою».

Уявіть свій ідеальний день і проживіть його. Одягніть улюблене вбрання. Подрімайте. Засидьтеся допізна. З'їжте на сніданок піцу. Придумайте особливий день для себе і тільки для себе. Побалуйте себе масажем і педикюром. Ні в чому собі не відмовляйте! Розмалюйте нігті на ногах різними відтінками червоного лаку. Купіть нову білизну. Викиньте у смітник старі, скріплені булавками труси, діряві, як швейцарський сир. Ви заслуговуєте кращого.

Запросіть друзів і влаштуйте вечірку з дрес-кодом «хто в чому прийшов», та ще й попросіть усіх принести шоколад як плату за вхід.

Облаштуйте в домівці якесь особливе місце, свій куточок, де ви зможете молитися, мріяти, творити. Підсуньте крісло ближче до вікна. Поставте там великий вазон із папороттю або декілька вазончиків з фіалками, а ще хай там будуть ваші улюблені книжки.

Затишно вмостіться і почитайте сонети про кохання. Прийміть ванну з бульбашками або з плаваючими свічками. Назбирайте квітів і поставте на тумбочку біля ліжка.

Згадайте, як ви вмієте веселитись. Перегляньте легенький комедійний серіал, купіть комікси, послухайте старі записи Білла Косбі.

Запросіть себе на побачення. Виділіть цілий вечір і проведіть його з собою. Замовте улюблене вино, закуску, основну страву і десерт. А коли офіціант запитає: «На одного?» — не соромлячись, радісно скажіть: «Звичайно!»

Послухайте музику, яка подобалась вам у старших класах. Запишіть диск зі своїми улюбленими піснями і назвіть його «Саундтрек мого життя». Запишіть двадцять речей, які вважаєте найкращими у своєму житті, і двадцять тих, про які мрієте, а потім оберіть щось одне і зробіть усе для того, щоб утілити свою мрію в життя.

Напишіть собі листа від імені тієї дівчинки чи того хлопчика, якими ви були в шість років. Що б ця дитина сказала такій дорослій людині, як ви? Візьміть кольоровий олівець і напишіть листа лівою рукою (якщо ви лівша, то пишіть правою).

Переставте меблі у спальні. Нехай до неї потрапляє більше сонячного й місячного світла. А в кутку можете почепити гірлянди.

Підслухайте власні розмови з собою. Якщо вони вам не до вподоби, змініть щось. Напишіть новий сценарій. По всій оселі розкладіть позитивні записки. Заховайте їх у шухляду, в аптечку, у морозильну камеру, покладіть по одній на сушильну машину і в тумбочку біля ліжка.

Зберіть усі безладно розкладені фотографії і помістіть до фотоальбому, а ще краще, зробіть колаж із фотокарток усіх тих людей, яких ви дуже-дуже любите.

Візьміть свої потреби й бажання у власні руки, і вам більше не доведеться покладати безнадійні сподівання на інших. Не доведеться приходити зі своїми прагненнями й чекати чогось, натомість ви



прийдете вже цілком задоволені і навіть зможете чимось поділитися, так що всі будуть у виграші.

Ваше щастя залежить лише від вас — прийміть це і радійте. Адже вас офіційно призначено директором власного щастя. Як казав один мій друг, ви можете бути щасливі або нещасні — те й те потребує однакової кількості зусиль.

## **Урок 26. Щоразу, коли трапиться так звана «катастрофа», запитайте себе: «Чи буде це мати для мене хоч якесь значення через п'ять років?»**

Подумайте про будь-яку, так би мовити, «проблему», «катастрофу» чи іншого роду «халепу» і запитайте себе: «Чи буде це мати для мене хоч якесь значення через п'ять років?» У більшості випадків відповідь буде «ні».

Згадайте своє навчання. Наприклад, мені, щоб отримати диплом бакалавра, знадобилося дванадцять років. Дуже довго, але чи важливо це зараз? Аж ніяк. Я хотіла стати лісником, а для цього мені необхідно було набрати 25 балів на іспиті з хімії. Та я провалила його. А на додачу отримала трійки з зоології та дитячої психології. Тоді я вважала себе невдахою. А потім стало ще гірше. Я завагітніла й покинула навчання. Але через шість років, коли я знову вступила до університету, запровадили політику академічної поблажливості. Мені пробачили і забули мої попередні погані оцінки. Вуаля! Мій середній бал миттєво зріс.

Ми занадто часто мучимо себе через дрібниці.

Припустімо, у вас сильно розболілася голова, страшенно болить живіт або ж нестерпний нежить, які не дають вам навіть піднятися з ліжка. Цілу ніч ви кидаєтесь і крутитеся, та ще й розмірковуєте, чи зателефонувати на роботу і взяти відгул. Так і зробіть. Невже через п'ять років один пропущений день матиме хоч якесь значення?

Вам потрібно здати звіт, але він не бездоганний. Це найкраще, що ви змогли написати, але хотіли б ще краще. Ви хотіли написати десять

сторінок, а вийшло лише дев'ять. Розслабтеся. Яке це матиме значення через п'ять років?

Ви годуєте дитину грудьми, але хочете повернутися на роботу. Ви б хотіли припинити грудне вигодовування, але переживаєте, чи не травмує це вашого малюка. Може, дитинка буде почуватися покинутою? А що, як пляшечка зруйнує ваш із нею зв'язок? Повірте, через п'ять років це не матиме жодного значення. Головне, що ви любите свою дитину.

Моя подруга ніяк не могла відучити від соски свого дворічного сина. Він смоктав її так голосно, що, здавалося, десь поблизу працює пиросос. Соска могла нашкодити зубкам, що якраз прорізались, але подруга переймалася, як син буде без неї спати. Врешті-решт, вона пояснила йому, що надішле соску іншій дитині, якій вона більше потрібна. Хлопчик одразу змирився з цим і спокійно заснув як тієї ночі, так і в усі наступні.

Батьки щодня переживають щось схоже. Їхня дитина ще не почала ходити, а в когось уже ходить. Ваша дитина вперше пішла в дев'ять місяців чи в рік і два місяці — яке це матиме значення через п'ять років? У будь-якому разі, до дитячого садка вже не повзтимо, а піде пішки. Те саме і з привчанням до горщика. Батьки переймаються, що малюкові вже півтора року, а він досі в підгузках, чи ще гірше — у два роки досі може інколи намочити трусики. Розслабтеся. Ще ніхто не йшов у підгузках до першого класу.

Те саме стосується співбесід, побачень і оцінок. Невже вони будуть мати для вас хоч якесь значення через п'ять років? П'ять місяців? П'ять хвилин? Навряд.

А що, коли йдеться про щось серйозніше? Про важливіші речі? Коли від вас хтось залежить? Правило п'яти років залишається чинним. Вам слід трохи зазирнути в майбутнє і спитати себе: «Яке значення матиме ця проблема/ситуація/випадок через п'ять років?» Один тренер учинив саме так і дав своїй команді неймовірний урок. То був важкий урок, але вони запам'ятали його на все життя.

Під керівництвом тренера Керрі Кумбса команда з американського футболу старшої школи Колрейн із Цинциннаті перемогла в усіх тринадцяти іграх. Останнього супротивника вони розгромили з рахунком 49:7. Хлопці вкладали душу в кожную гру, і від Суперкубка

штату серед команд старшої школи їх відділяли лічені дні. Тренера вітали на кожному кроці. Усі вихідні він не міг думати ні про що інше.

Усі з нетерпінням очікували великої гри в суботу, аж раптом один із випускників школи, переглянувши спортивні новини по телевізору, сказав своїй мамі: «Поглянь на цього хлопця — я вчився з ним у восьмому класі. Цікаво, чому це він досі в школі?» Тоді його мама, яка працювала в школі, поставила те саме питання шкільному секретареві. Він переглянув особову справу хлопця й виявив, що той не склав іспити в дев'ятому класі й ось уже п'ятий рік поспіль не може закінчити школу. Отже, він не має права грати в шкільній команді. Про це повідомили тренера, директора і шкільного інспектора.

Тільки четверо людей на планеті знали, що хлопець не може бути в команді. Не мало значення, що він грає у футбол лише два останні роки. Не мало значення, що в нього були сімейні проблеми і він рідко відвідував уроки. Не мало значення, що в нього були жахливі оцінки, але він урешті зміг їх покращити, а ще завів десяток нових друзів і намагався якось змінити своє життя.

Правило є правило. Якщо тренер повідомить про порушення, його команда не зможе зіграти у великій суботній грі.

«Це було непросто, — розповів мені тренер Кумбс. — Чесно вам зізнаюся, частинка мене нашіптувала: „Про це знають тільки четверо людей“. Та я не зміг би з цим жити. Це був би найгірший урок для моїх хлопців — знати, що ми зробили неправильно, але змовчати про це. Після такого я б уже ніколи не зміг дивитися їм в очі».

Школа повідомила штат про порушення. Тренер зібрав усіх гравців в аудиторії. Усіх, крім одного. Інший тренер відвіз додому хлопця, який не мав права грати в команді, й особисто повідомив йому погану новину. Коли тренер попросив їх помолитися, гравці здогадалися, що сталося щось серйозне. Коли він розповів, усі заплакали. Тоді тренер вивів їх на поле, щоб завершити сезон. Вони стояли в шкільній формі на стадіоні з порожніми трибунами і кидали м'яч. Керрі Кумбс зробив те, що зробив би будь-який хороший тренер, — перетворив надзвичайну подію на урок. «Ніхто не помер, ніхто не постраждав. Життя триває, — сказав він своїм хлопцям. — У житті ви зустрінете ще багато різних проблем і розчарувань. Але про людину найбільше говорить те, як вона підіймається після падіння».

Після того як громадою прокотилася хвиля обурення, про дискваліфікованого гравця заговорили по телебаченню й радіо, написали в газетах. А потім було видано ордер на його арешт, тому що він не відшкодував збитків за вчинену крадіжку. У нього не було грошей. Тренер відвіз його до поліцейського відділка, щоб хлопець здався. Той був у відчаї, і тренер теж. Одна річ, коли футбольний сезон для твоєї команди закінчився передчасно, і зовсім інша, коли руйнується життя молодій людині.

«Йому довелося пройти такий довгий шлях, — сказав тренер. — А люди не помічають, що він ще дитина. Нехай йому вісімнадцять, та він усе ще дитина».

Тренери підвозили хлопця до школи, допомагали з домашніми завданнями і щотижня перевіряли його оцінки. Вони хотіли, щоб хлопець не почувався нікому не потрібним. І щоб більше ніхто не згадував про те, що його дискваліфікували.

Що було далі? З усіх куточків штату до школи почали надсилати їжу, листи і квіти. Навіть телефонували керівники інших шкіл і пропонували свою допомогу. Люди жертвували гроші, щоб допомогти хлопцеві виплатити збитки. Але тренер відмовився. Він лишився тренером до кінця і сказав: «Краще запропонуйте йому роботу».

Тренер Кумбс перетворив цю історію на перемогу, яку гравці ще довго пам'ятатимуть, навіть після закінчення школи. Він знав, що через п'ять років, коли вони будуть в університеті, втрачений сезон і марні сподівання на перемогу в чемпіонаті штату вже не здаватимуться хлопцям катастрофою. Це буде уроком чесності й відвертості, який знадобиться їм у житті набагато більше, ніж перемога на футбольному полі.

## Урок 27. Завжди обирайте життя

У десятому класі на уроці англійської я відкрила для себе таємницю життя. Тоді вчитель сказав нам прочитати книжку Генрі Девіда Торо «Уолден». Автор описував, як протягом двох років і двох місяців на самоті жив у лісі. За милю від найближчого поселення він збудував маленький будиночок на березі ставка Уолден, біля міста Конкорд у штаті Массачусетс. Уривок із книжки, який запав мені в душу у десятому класі, досі хвилює мене:

«Я оселився в лісі, тому що хотів жити обдумано і мати справу лише з тим, що є важливим, подивитися, чи життя може чогось навчити мене, щоб потім, перед смертю, не усвідомити, що я так і не жив. Я не хотів жити фальшивим життям, адже життя таке цінне».

Таємниця життя полягає в тому, щоб обрати життя. Адже воно таке цінне.

Через чотири роки після того, коли я дізналася про те, як Торо загнав життя в глухий кут, життя загнало в глухий кут мене. Я була 21-річною студенткою університету, і переді мною враз виросла стіна страху. Місячних не було вже чотири місяці, а живіт усе більшав. Я не хотіла цієї вагітності. Я намагалася позбутися її молитвами, а потім просто вирішила, що не вагітна. Але я не могла заперечувати очевидного надто довго, бо від моїх заперечень дитина не припиняла рости.

У той час я не могла просто піти до крамниці й купити тест на вагітність, а потім на самоті в туалеті дізнатися, чи ношу дитину. Я мусила піти до лікаря, здати аналіз сечі і цілий тиждень чекати на результат. Я вирішила здати аналіз у Кенті в невеликій агенції, що спеціалізувалася на допомозі самотнім матерям. Жінки з тієї агенції не були вороже налаштованими антифеміністками чи схибнутими захисницями життя, які верещать і називають убивцями всіх, хто зважився на аборт. Вони просто хотіли допомогти жінкам і донести до них, що народити дитину й залишити її або віддати на всиновлення — це кращий і мудріший вибір.

Того дня, коли мали прийти результати аналізу, я зупинилася біля таксофона і набрала номер агенції. Мені не захотіли повідомити результат телефоном, відбрехалися, що така в них стандартна

процедура. Я вийшла з університетського подвір'я й попрямувала до невеликого торговельного кварталу в центрі міста, де була агенція. Здавалося, ноги зовсім не торкаються землі. Я летіла туди, ніби вже наперед знала, що моє життя зміниться.

Скидалося на те, що жінка в приймальні дуже зраділа моїм результатам. Хоча я й так здогадувалася про свою вагітність, її слова були для мене наче ляпас: «Ви вагітні».

Я? Я, якій усього двадцять один рік? Я, така налякана, розгублена й самотня? Я, що порвала з батьком дитини кілька місяців тому? Я, яка й гадки не має, що робити зі своїм життям?

Та все ж десь там, глибоко, ніби затишшя в самому серці бурі, у моїй душі розлився спокій. Життя. Росло нове життя. У мені. Я прийняла його того дня і назавжди.

На той час мою ситуацію можна було вважати або повним крахом, або дивовижним шансом. Я вирішила покинути навчання й роботу в бригаді невідкладної допомоги, тому що більше не могла підіймати пацієнтів без ризику зашкодити своїй спині або дитині. Я жила з батьками й почувалася найбільшою у світі невдахою.

Але всередині, у своєму внутрішньому світі, яким я ні з ким не ділилась, я раділа, що стану мамою. Проте мусила тримати свої почуття в таємниці, бо світ вимагав, щоб мені було соромно.

Невже я колись молилася, щоб у мене не було цієї дитини, моєї донечки? Вона — мій найцінніший дар. Озираючись на прожиті 53 роки, я розумію, що цей урок був найкращим з усіх, які дало мені життя.

Обирайте життя.

Для мене це не просто досить спірне гасло проти абортів. Це гарний спосіб подивитися на кожен день і кожен вибір. Коли мені потрібно прийняти рішення, я запитую себе, який вибір покращить життя, і обираю його.

Коли я дізналася, що маю рак, усі види лікування здавалися мені поганими: і операція, і хіміотерапія, і опромінення. На жаль, лікар призначив їх усі.

Я бачила стільки людей, які згасали через рак. Коли я працювала в лікарні, то відвозила людей на опромінення й хіміотерапію. Ці люди були надто слабкі, щоб сісти за кермо, а деякі були вже на останньому

подиху. Три мої тітки померли від раку після років виснажливої боротьби і страждань. Невже це чекало й на мене?

Одного дня, якраз перед початком курсу хіміотерапії, я була дуже налякана, тому вирішила зіграти в маленьку гру. А що, якщо я цього не робитиму? Якщо я відмовлюся від хіміотерапії, покладу всі надії на операцію і сподіватимусь, що молитви мене захистять? Що ж. Це звучало не так уже й погано. День минав, і я дедалі сильніше усвідомлювала, що не обираю життя. Це не вихід. Я знала, що повинна зробити все можливе, щоб зберегти тіло, в якому мешкає моя душа. Я знала, що це ще далеко не все, що Господь підготував для мене. Я не могла заглушити той шепіт, той тихий і спокійний голос Бога, який повторював: «Обери життя». Наприкінці дня шепіт перетворився на оперне крещендо.

Я зробила вибір. Я обрала життя. Обрала лікування, усе, що призначив лікар. Спочатку мені було дуже погано, та згодом стало краще. Цей досвід змінив моє життя і життя всіх, хто мене оточує, — як моєї дочки й чоловіка, так і зовсім незнайомих людей.

Серед найбільших дарів мого життя в першій десятці, або навіть у першій п'ятірці, є два пункти, яких я б ніколи для себе не обрала: стати одинокою матір'ю в двадцять один (це найкраще, що сталось у моєму житті) і захворіти на рак у сорок один (одне з найкращого). Вони дуже змінили мене. Змінили назавжди.

Життя повело мене дорогою, на яку я не хотіла ступати, якою не планувала йти. Але, опинившись тут, я зрозуміла, що таємниця життя полягає в тому, щоб обрати життя. Адже воно таке цінне.

## **Урок 28. Усім усе прощайте**

Блакитна наліпка на моєму бампері проголошує: «Благослови, Боже, всіх без винятку». Досі ніхто не примушував мене засумніватись у цих словах. Зізнаюся, бувають дні, коли мені й самій важко погодитися з ними і глибоко в душі я приховую винятки. Колись у мене був довгий перелік таких винятків, та з часом у ньому залишилась одна людина. Я ніяк не могла пробачити тієї образи.

Легше пробачити тих, хто скривдив вас, ніж тих, хто завдав болю найріднішим людям. Як пробачити батька, який покинув рідну доньку? Який більше не з'являється в її житті? Який не святкував з нею Різдво

і пропускав її дні народження? Який постійно щось обіцяв, але не дотримував свого слова?

Я примирилася з ним через кілька років після народження доньки. В університеті ми кілька місяців зустрічалися, потім я порвала з ним. А ще через кілька місяців дізналася, що вагітна. Коли я розповіла йому про дитину, він запропонував одружитися. Я не розуміла навіщо. Якщо ми не хотіли зустрічатися, то нам тим паче не варто одружуватись.

У п'ять років Габріель почала розпитувати про свого тата. Вони жодного разу не бачились. Я добре все обдумала і вирішила, що не маю права забирати в неї батька. Декілька тижнів я молилася, радилась із духовним наставником, а тоді зателефонувала до нього і запросила в життя доньки. Я вибачилася за те, що не дозволяла їм бачитися раніше, і запропонувала йому самому вирішити, чи хоче він спілкуватися з Габріель. Мені потрібно було очистити свою совість, і я це зробила.

У нього було своє життя, він одружився. Вони з дружиною хотіли стати батьками, але вона не могла мати дітей. Він ніколи не розповідав їй, що має доньку. Перед зустріччю з Габріель я попередила його: «Якщо ти збираєшся прийти в її життя, то відчини двері повністю. Ти не можеш побачитись із нею один раз, а потім зникнути. Це серйозне зобов'язання, а не звичайна цікавість, тому добре подумай, чи ти справді цього хочеш. Порадься з дружиною, ретельно все обговоріть, щоб пересвідчитись, що це рішення правильне для вас обох».

Він побачив Габріель і одразу ж полюбив її. Він навідувався щомісяця, потім вирішив забирати її до себе на вихідні. Вони з дружиною ставилися до неї як до принцеси і навіть облаштували для неї кімнату в своєму будинку. Декілька років тато був у житті Габріель, а тоді почав поступово зникати. Вона поверталася після вихідних із батьком і жалілася, що він увесь час був зайнятий, допомагав сусідам або людям із церкви, і вона майже його не бачила. Згодом вони з дружиною вдочерили двох дівчаток, і з часом візити, дзвінки й листи припинились. Уже підлітком Габріель декілька разів намагалася повернути батька, вона телефонувала йому і плакала, а він обіцяв не покидати її, але ніколи не дотримував свого слова.

Я дуже сердилася на нього, бо він щоразу завдавав їй болю. Невже так важко зателефонувати чи написати? Я непокоїлася, що Габріель виросте, звинувачуючи себе, вважаючи, що з нею щось не так і тому батько покинув її, хоча це була лише його провина. Вона вступила до



університету, закохалась і заручилась. Її наречений був як швейцарський армійський ніж — інженер, захоплювався мисливством, риболовлею та ремонтом усього, що траплялося на очі. Вони призначили дату весілля, але за вісім місяців до цієї знаменної події Габріель вирішила його відкласти. Вона щойно закінчила університет і ще не встигла пожити для себе. Вона потребувала часу, щоб подорослішати і знайти своє доросле «я». У глибині душі дочка розуміла, що вони не підходять одне одному, але не могла сказати про це нареченому.

Одного вечора все пішло шкереберть. Коли Габріель попросила відкласти весілля, хлопець поставив їй ультиматум: або зараз, або ніколи. Або вони одружаться тоді, коли запланували, або їхнім стосункам кінець. Дочка довго плакала і страждала, але таки повернула йому обручку. Він зник із її життя, і вони більше ніколи не бачились. Тоді Габріель прийняла одне з найважчих рішень у своєму житті. Ще довгий час вона почувалася розгубленою і слабкою. Якось на вихідних вона відвідала заняття, присвячені темі прощення. І дуже змінилась. Ці заняття допомогли їй звільнитися.

Нам часто доводиться чути пораду: «Пробач і забудь». Останнє багатьом із нас не до снаги. Може, й не варто забувати, бо такі спогади захищають нас. А що, як замість того, щоб забувати, ми розповімо історію по-іншому? Таку думку донька почула на заняттях. Замість того щоб розповідати епопею, у якій ви виступаєте в ролі жертви, а хтось інший грає роль вашого ката, переписіть сценарій. Не виправдовуйте, не пояснюйте свій біль — відпустіть його назавжди.

Занадто часто ми переповідаємо такі драматичні історії. На нас звертають увагу, нам співпереживають, адже ми виступаємо в них як скривджені і ображені жертви. Таким чином, ми отримуємо дешеве співчуття, яке нічим не допомагає подолати наші проблеми. Якщо ми вже відвели комусь роль ката, то мусимо дотримуватися сценарію і зображувати жертву. Але треба позбутись обох персонажів.

Габріель тримала в душі історію, яка постійно завдавала їй болю. Тато щоразу відвертався від неї. Наречений був чудовим хлопцем, а вона скривдила його й покинула. А що, як поглянути на це з іншого боку? І вона почала розповідати собі іншу історію. Батько зробив для неї все, що міг. Із якоїсь причини він не міг дати їй більшого. Але вона

тут ні до чого, їй більше не треба почуватися винною. Вона не може змінити його. Напевне, він і сам цього не може.

Ні вона, ні її наречений не повинні бути жертвами. Їхня історія — про двох людей, які кохали, дарували своє тепло, а потім відпустили одне одного. Згодом він одружився з іншою дівчиною. А вона зустріла Джеймса — справжній дар усім нам. Через образу і прощення Габріель знайшла свободу. Адже прощення — це відмова від надій на краще минуле. Спершу це здається жорстоким, але щойно ви змиритесь з тим, що минуле не стане таким, яким ви хочете, ви зможете почати змінювати теперішнє і творити краще майбутнє.

Я теж спробувала переробити свою історію, бо в ній ми з дочкою завжди були жертвами. Я була бідною і нещасною самотньою матір'ю, а батько Габріель — негідником, який нас покинув. За кілька тижнів до весілля дочки я почала непокоїтися, що вона засмутиться через те, що батько не поведе її до вівтаря. Тому я вирішила змінити своє ставлення до ситуації й розповісти іншу історію — не про того, кого немає, а про тих, хто є.

Я обнишпорила коробки на горищі і знайшла всі фото батька Габріель, які збереглися ще зі студентських років. Я купила маленький альбом і поринула в спогади. На кожному сторінку я помістила його фото і описала всі його хороші якості. Тоді взяла інший альбом і заповнила фотографіями всіх тих чоловіків, які заміняли їй батька і заповнювали прогалину. Фотографіями мого батька, п'ятьох братів, моїх друзів, які вчили Габріель їздити на велосипеді, грати у футбол і бейсбол. На обкладинку я приклеїла її свідоцтво про народження. У ньому графа «батько» завжди була порожньою. Під свідоцтвом я написала нову історію, правдиву, якою вона завжди була. Я пояснила дочці, що ця графа порожня не тому, що в неї не було батька, а тому, що їх було так багато, що їхні імені там просто не помістяться.

Кажуть, прощення — це тривалий процес. І це справді так. Але прощення починається з рішення. Тільки прийнявши рішення змінити свою історію, ви отримаєте щасливе закінчення.

Коли Габріель ішла до вівтаря, всі чоловіки, які допомагали їй виховувати, усі її «сурогатні» батьки, які заповнювали прогалину, оточували її своєю любов'ю.

А біологічний батько? Його найкраща частина теж була там — у ній.

## Урок 29. Нехай вас не хвилює, що про вас думають інші

Я веду колонку в газеті, тому чула про себе різне. Мене величали дурепою, ідіоткою, стервою, сучкою, бездарною сучкою, сучкою, яка любить негрів і євреїв. Інколи я назбирувала таку колекцію за один день. Дідько, та бувало, що й за годину. Читачі постійно ображають мене в анонімних дзвінках і повідомленнях: «Ви така однобока» (у колонці я висловлюю свою думку), «Та ти нікчемна кінчена лібералка», «Я терпіти вас не можу і ніколи не читаю» (а все-таки читач процитував усі абзаци, які йому дуже не сподобались), «Ти схожа на гремліна» (мені завжди було цікаво — на авто чи на отого дивного чоловічка?), «Та ти хвора», «Ти ображаєш Бога самим своїм існуванням», «Мала б трохи сорому», «Ти така наївна», «Ви неосвічена, невихована й зарозуміла». А ось два моїх найулюбленіші коментарі: «Мій інтелект деградує щоразу, коли читаю вашу колонку» і «Не знаю, який там у вас науковий ступінь, але це точно щось пов'язане з тупістю».

У 1994 році, того дня, коли редактор «Бікон Джорнал» доручив мені колонку, він посадив мене у своєму кабінеті й намагався переконати відмовитися від цього задуму. Він попередив, що, можливо, це не та робота, яку я хочу. Застеріг, що читачі будуть явно недобррозичливими та уїдливими і ображатимуть мене, як тільки зможуть. Редактор не був упевнений, чи я достатньо сильна, щоб витримати таке. Я й сама не була в цьому впевнена, проте все одно погодилась.

Я думала, що не буду засмучуватися, бо просто не зважатиму на противні коментарі. Коли я підпрацьовувала в реабілітаційному центрі для алкоголіків, то якось побачила фільм отця Мартіна під назвою «Лекція». Священик розповідав історії, щоб підбадьорити людей, які проходили реабілітацію. Одна з них була про жінку, яка прийшла до нього зі сльозами на очах, бо її п'яний чоловік назвав її шльондрою.

— Ви б засмутилися, якби він назвав вас стільцем? — запитав отець Мартін.

— Звичайно, що ні, — відповіла жінка.

— А чому?

— Бо я знаю, що я не стілець.

— А хіба ви не знаєте, що ви не шльондра? — запитав священник.

Неважливо, як інші називають вас, важливо, ким себе вважаєте ви. Я вирішила не забувати, хто я, і не реагувати на безпідставну критику. Виявилось, що це важче, ніж я думала. Усі ті дзвінки зачіпали за живе. А бодай же вам, фарисеям, що проклинали мене до десятого коліна і згадували у геть не святих молитвах!

Моя колонка виходила тричі на тиждень, а під текстом красувався мій номер телефону й адреса електронної пошти. Для когось вони слугували запрошенням вилити на мене всю свою злість на начальство, колишніх дружин чи померлих батьків. Найгірші дзвінки я отримувала після другої ночі, коли зачиняються бари.

Якщо вас не зламали читачі, то щорічному ритуалу вручення журналістських нагород це точно до снаги. Кожного року редактори надсилають наші роботи на конкурс. Ви не хочете перейматися нагородами, але всі тільки про них і думають. Медіабізнес притягує людей із надзвичайним самолюбством. Редакції заповнені егоманіяками з комплексом неповноцінності. Ми можемо бути або найкращими, або повними невдахами.

У морі журналістики вас розхитують думки й погляди редакторів, співробітників, джерел інформації, читачів, конкурсного журі і ваші власні сумніви та переживання. У кожного, хто пише, дуже тендітне его — велике, але дуже тендітне. Ми хочемо щодня бачити свої роботи на перших шпальтах, а водночас боїмося, що ми просто нездари.

Я відкрила таємницю, я знайшла спосіб звільнитися від впливу пліток, оцінок, критики, сумнівів і чужих думок: покора. Я не розуміла цього слова до кінця, доки не побачила визначення покори на робочому столі одного з засновників товариства анонімних алкоголіків. 12-крокова програма товариства розроблена так, щоб спонукати людину до покори та служіння іншим.

Доктор Боб завжди тримав перед очима ці слова невідомого автора:

*«Покора — це вічний спокій серця. Це означає ніколи не тривожитись.»*

*Це означає ніколи не дратуватись і не сердитись, не хвилюватись і не засмучуватись; ніколи не дивуватись тому, що роблять мені інші, і не думати, що щось роблять мені наперекір.*

*Це означає бути спокійним, коли ніхто не хвалить мене, коли мене в чомусь звинувачують або зневажають. Це означає мати в душі священний прихисток, куди я можу зайти, зачинити двері та опуститись навколішки перед моїм Отцем, таємно і мирно, ніби в глибокому морі спокою, коли навколо вирують тривоги».*

Вічний спокій серця. Це саме те, чого я справді прагну, якщо відкинути всі ті речі, котрі, як мені здається, я б хотіла мати. Спокійно ставитись до того, що мене не хвалять. Це справжня свобода.

Бо життя — не вистава, не змагання за популярність, не боротьба за владу й гроші, не гонитва за славою, одягом і різним мотлохом, за похвалою, нагородами, званнями чи науковими ступенями. Хоч щось із цього переліку матиме для вас значення в кінці? У своїй пісні кантрі-виконавець Джордж Стрейт каже, що ми нічого в цей світ не приносимо і нічого не зможемо з собою забрати. А й справді, я ніколи не бачила катафалка з багажним відділенням, а в жодній труні немає відділення для нагород.

Єдиний спосіб зосередитися на тому, що має значення, — це визначити мету свого життя. Не треба писати довгий, нудний і заплутаний план, як ті, що їх вигадують у компаніях, але все одно не дотримуються. Нехай це буде проста й зрозуміла мета, що слугуватиме основою вашого життя.

Якось я на декілька годин поринула в роздуми, намагаючись знайти свою. Заплющила очі й уявила людей, які прийшли на мій похорон. Дітей, чоловіка, братів і сестер, співробітників, друзів і сусідів. Яким має бути підсумок мого життя?

Я б не хотіла, щоб вони говорили про нагороди, які я отримала за свої твори, або про моє мудре рішення вкладати гроші у фінансовий план, або ж про те, що я була місцевою знаменитістю. Не знаю, як мене згадуватимуть після смерті, але ось що я хотіла б залишити по собі. Я знайшла свою мету — вона у словах молитви святого Франциска Ассизького, які я щоранку промовляю:

*«Господи, вчини з мене зняряддя Твого миру.*

*Де ненависть — вчини, щоб я ніс любов;*

*де кривда — щоб я ніс прощення;*

*де сумнів — щоб я ніс віру;*

*де розпач — щоб я ніс надію;*

*де темрява — щоб я ніс світло;*

*де смуток — щоб я ніс радість.  
Вчителю, вчини, щоб я не стільки шукав  
бути втішеним, скільки потішати;  
не стільки бути зрозумілим, скільки зрозуміти;  
не стільки бути коханим, скільки кохати.  
Бо даючи — отримуємо;  
прощаючи — отримуємо прощення;  
помираючи — воскресемо до вічного життя».*[Українською  
молитву переклав отець Патрик Оліх.]

Ця молитва, ніби компас, щодня вказує мені шлях. Вона вказує на справжній напрямок. Справжню покору. Справжній мир. Я звичайне дитя Боже, таке ж важливе й цінне, як усі інші. Не краще і не гірше. Тож анітрохи не важливо, що про мене думають інші.

## **Урок 30. Час лікує майже всі рани, лиш дайте часу час**

Я не очікувала чогось особливого, коли вперше відвідала монастир. Монастир єзуїтів займає площу 57 акрів[Акр — англійська й американська міра площі, приблизно дорівнює 4 тис. м<sup>2</sup>.] і розташований у Пармі, найбільшому передмісті Клівленда. Він знаходиться досить далеко від головної магістралі, тож ви можете все життя їздити поблизу, але не знати, що він там є. Подруга запросила мене провести вихідні з жінками, які хочуть покращити свої стосунки з Богом. Я не вважала, що належу до таких, але подруга в цьому не сумнівалась. Щоб умовити мене, вона пообіцяла, що це буде щось на кшталт пікніка, де всі зберуться разом поділитися своїми думками, поговорити й посміятись. Я про всяк випадок узяла купальник, ану ж там буде якийсь готель із басейном і сауною.

У кінці під'їзної алеї мене привітала статуя святого Ігнатія. Раптом мене осяяло. Хвилиночку. Що це я зібралася робити всі вихідні в компанії самих лише жінок? Мені тільки двадцять п'ять, і я одинока мама. Я не хотіла ставати святою або черницею. Невже я змарную п'ятницю й суботу в місці, де немає жодного чоловіка, крім священників?

Уперше я поїхала до монастиря 26 років тому і завжди туди повертаюсь. Священики міняються кожного року, а Геррі завжди там. Ще довго після від'їзду цієї невисокої полячки її любов і сміх наповнюють усі приміщення монастиря.

Щороку я зустрічала Геррі і вивалювала на неї всі свої проблеми. Вона вислуховувала мене, кивала з зосередженим виразом обличчя, потім несподівано перебивала, щоб вставити жарт і розбавити нашу серйозну розмову. А тоді дивилася мені в очі чи принаймні намагалась, бо зріст мала невисокий, і давала безліч порад, які підсумовувала своєю фірмовою фразою: «Інколи треба дати часу час».

Дати часу час. Що це в біса означає? У мене не було часу. Я була одинокою мамою з чіткою метою: знайти собі чоловіка, а доньці батька. Тоді всі мої проблеми зводилися до чоловіків, які недостатньо мене любили, хоча насправді це батько недостатньо мене любив, а якщо подумати, то Бог теж недостатньо мене любив. Геррі знала, що така рана буде гоїтися довго, поступово, шар за шаром. Її ліками був час. А я хотіла одужати швидше.

А може, відвідати богослужіння, присвячене зціленню? Я бачила його в розкладі, а жінки, з якими я приїхала до монастиря, наполягали, щоб я пішла. Спершу я противилась. Чомусь уявляла євангеліста з екрану телевізора, який підкликає мене до себе, кладе руку мені на чоло і каже: «Відчуй тепло моєї руки», а тоді верещить: «Демони, згиньте!» — і люди падають на підлогу, смикаються, як риби, викинуті на берег, і бурмочуть щось таке, чого й сам Господь не розбере.

Я не хотіла йти. Головним чином через те, що боялася Бога. А ще боялася своїх ран. Я роками приховувала їх, тож навіщо зривати пластир зараз?

Отець Бенно Корнелі, який написав текст цього богослужіння, виглядав дуже привітним. Я сиділа в каплиці і слухала, як він наспівував добрі й лагідні пісні про те, як сильно Бог любить нас. Добре, що було багато паперових серветок, бо я використала цілу пачку, доки перша пісня закінчилася словами: «Я ніколи вас не забуду, діти Мої, ваші імена Я написав на долонях Своїх».

І моє? Господь написав моє ім'я на Своїй долоні? Регіна Марія Френсис Бретт?

Сльози промили мою рану. Я поверталася до монастиря щороку, іноді двічі на рік. Кожне таке богослужіння заліковувало новий шар

моєї рани. Аж через десять років я змогла відбути ціле богослужіння, не зронивши жодної сльозинки.

Слова отця Бенно провели нас дорогою наших спогадів. Він спонукав нас витягти назовні все, що потребувало зцілення. Він провів нас нашими життями, лікуючи удари, які ми отримали від братів і сестер, вчителів і однокласників, сусідів і родичів, і ті, яких їм завдали ми. Він молився, щоб ми одужали й позбулися всього того, що заважало нам любити і бути щасливими. Він проголосив нас новими творіннями і підкликав до себе, щоб благословити. Ніяких фокусів-покусів, лише помазання єлеєм.

Ми підходили, несучи в серцях те, що потребувало зцілення. Щороку я приходила на богослужіння з тією самою раною — її завдав мені батько. Тато був найвпливовішим чоловіком у моєму житті, як у хорошому, так і в поганому сенсі. Він був найщедрішим, найвідданішим і найдбайливішим з усіх, кого я знала. Проте я знала його ще й як нестримного і лютого чоловіка, що любив розмахувати ременем. Такого тата я боялась.

Лише роки терапії допомогли мені дістатися до самого дна цього болю. Тоді я перейшла до духовних практик. Я не знала, як налагодити наші з батьком стосунки, як їх відновити. Я постійно розривалася між двома почуттями — або боялась його, або сердилася на нього. Для любові бракувало місця. Згодом я вже перестала сердитися на нього, та любові в собі все одно не знайшла. Але я й не могла просити когось допомогти мені полюбити батька, я ще не була до цього готова. Проте завжди просила Бога: «Господи, допоможи татові зрозуміти, як сильно *Ти* його любиш».

Розумом я усвідомлювала, що люблю батька. Хоч і ненавмисне, але ми завдавали одне одному болю. Ми хотіли як краще, але іноді наші добрі наміри, і мої зокрема, мали вельми погані наслідки.

За тих п'ять років, коли я не з'являлася на Різдво, Великдень, дні народження та хрестини своїх племінників і племінниць, я багато разів намагалася повернутися додому, я хотіла знову стати частинкою життя своїх батьків, але не знала як.

А одного дня дізналася, що в батька рак легень. Лікарі дали йому найбільше півроку. Два дні потому я зустрілася з подругою Рут, і вона, не знаючи про стан мого батька, почала розповідати про свою матір і про те, що Бог дарував їй справжню милість бути біля її смертного



ложа. Несподівано мій страх зник. Було враження, що переді мною відчинили вікно, яке завжди було зачинене. Я зрозуміла, що прийшов час повернутися додому.

Наступного дня я поїхала відвідати батька. Його волосся було білим і м'яким, як у янгола. Він усміхався, балакав, а тоді втомився говорити. Того дня він був дуже веселим, особливо коли стояв на порозі й махав мені рукою. Я ніколи не забуду, як він махав, бо цього жесту я більше ніколи не бачила.

Через три дні тато помер у лікарні. Йому було важко дихати. Він кашляв і задихався, а я весь час сиділа біля нього. Мій тато ніколи не палив. Він ремонтував печі і працював у підвалі, де з труб звисав азбест, який руйнував його здоров'я всі ці роки. Я поплескувала батька по спині й дякувала йому. Мама тихенько і непорушно сиділа у кріслі, хитаючи головою. Вона знала, що тато не повернеться додому. І я знала. Я тримала його за руку, гладила і без жодного слова розповіла йому, як сильно його люблю. Я сиділа біля тата, згадувала, як дбайливо він доглядав нас, коли ми хворіли, і моє серце переповнювала любов.

Наступного дня тато знепритомнів і не приходив до тями. Йому залишалися лічені дні. Удома я запалила свічку й молилася, щоб Господь абовилікував його, або швидко й лагідно забрав до себе. Тато не хотів би доживати віку в геріатричному пансіонаті. Йому було вісімдесят три, і він прожив гарне життя. Я дивилася на свічку й уявляла, як три його померлі сестри, як ангели, підіймають його і відносять на небо. Тато помер, а свічка ще не догоріла.

Наступного дня я поїхала до мами. По дорозі я зупинилася купити продуктів — так нас учив тато. Мама пробачила мою відсутність у їхньому житті словами: «Напишеш татові некролог?» Я мала розповісти всьому світові, яким чудовим він був. Багато років через збільшувальне скло я розглядала біль, та цього разу варто було придивитися до батькових дарів, а їх було чимало.

Геррі таки мала рацію. Я одужала, повністю, я стала цілісною. Просто часу був потрібен час.

**Урок 31. Хоч яким поганим чи добрим є зараз  
ваше життя, все зміниться**

У моєї подруги Мени є приказка: «Життя вибоїсте, тож носи шолом». Знаєте, а вона не жартує. Інколи складається враження, що шолом і справді не завадить, щоб пройти всі ці підйоми та спуски, манівці й повороти, тисняву, тряску і раптові гальмування — а це всього-на-всього ранковий час пік.

Таємниця полягає в тому, щоб занадто не прив'язуватися ні до чого в житті, доброго чи поганого. Хороші часи придуть і підуть, погані — також. Не треба чіплятися за хороше чи боротися з поганим, варто дозволити їм обом учити і вдосконалювати нас.

Є така стара приказка, яку люди згадують, коли мають якісь проблеми: «І це теж мине». Більшість із нас не хочуть згадувати її, коли настають хороші часи, бо ми не бажаємо, щоб вони минали. Ми б хотіли, щоб вони ніколи не закінчувалися. Проте рано чи пізно все змінюється.

Головне — ставитися до життя як до ріки, дозволити їй нести ваш човен і бурхливими, і спокійними водами, нести вдалину. Пливіть, ніби листок, ні за що не чіпляйтесь і довіртеся течії.

Коли я вперше зважилася на сплав бурхливою річкою, інструктор прочитав нам лекцію про всі можливі небезпеки. Якщо випадете з човна, не намагайтесь устати, вхопитися за камінь чи боротися з річкою. Річка вас подолає. Якщо вже опинилися за бортом, розслабтеся, притисніть голову до грудей і пливіть за течією ногами вперед. Довіртеся течії, вона винесе вас на спокійні води. Він кожному дав весло і сказав слухати його інструкції, щойно будемо наближатися до порогів. Він порадив нам не забувати, що тут справді можна загинути: «Веселіться, але будьте обережними». Забула додати — шоломів ми не отримали.

Ми сиділи на траві, у безпеці, поруч лежали човни й рятувальні жилети, і навчання здавалося досить зрозумілим і заспокійливим — аж тут інструктор згадав про смерть. Ми думали, що він жартує, доки не почули ревіння бурхливої ріки трохи нижче за течією і зрозуміли, що дороги назад немає.

Я й гадки не мала, чого очікувати від першого в житті сплаву по річці. Стрімкі пороги річки Югайогені в районі Огайопайла, штат Пенсильванія, відносять до третього і четвертого класів. Тож вам гарантований захопливий сплав поміж каміння, уступів і вирів. Я розмістилася на краю великого чорного човна, а відчуття було, що

сиджу на здутій камері величезної автомобільної шини. Не було за що триматись. Я і троє моїх супутників рівномірно веслували до порогів. Потім ми потрапили в збурену воду, а відчуття були, ніби опинились у барабані пральної машини.

Річка піднімала нас угору, опускала, кидала то вправо, то вліво, занурювала під воду й викидала на поверхню. Я намагалася веслувати, але не знала, чи весло бодай торкається води, чи я розмахую ним у повітрі, так швидко все навкруги оберталося. Це було дико й страшенно захопливо. Доки я не випала з човна. Спочатку я інстинктивно намагалася встати і вхопитися за камінь. Бум! Трісь! Ой! Що там казав той інструктор? Розслабитись? Я сяк-так намагалася випростати ноги й притиснути голову до грудей, але геть не відчувала ніг у тій холодній водоверті.

Контактні лінзи плавали в очах, і я не бачила нічого поперед себе. Рятувальний жилет був завеликим і постійно підстрибував аж до вух. Я мусила руками стягувати його донизу. Весло кудись відпливло. Я не знала, коли маю вдихнути, бо навколо і наді мною була лише вода. Я більше не могла затримувати дихання, не могла ковтати воду. Я звернулася до Бога: «Боже, якщо ти хочеш, щоб я вижила, швидко зроби щось. Моє життя у Твоїх руках». І саме в ту мить відчула, як хтось висмикнув мене з води. Поблизу якраз пропливав інший човен, мене схопили за жилет і врятували. Коли ми дісталися спокійної течії, я знову була готова до пригод.

Під час останньої мандрівки вниз по річці я приєдналася до групи або дуже сміливих, або дуже економних людей, які не найняли собі інструктора. Ми орендували човен і спустили його на воду. А це була велика помилка.

Ми відчайдушно неслись уперед, прямісінько на камені й уступи, ніби навмисне збиралися врізатись у них. Ми взяли рятувальні жилети й самотужки вирішили підкорити річку. Ми прихопили їжу та мотузку — для безпеки. Але з нами не було людини, яка б пояснила, як правильно підійти до порогів і яких валунів уникати, тож ми проскочили низку порогів, а тоді налетіли на величезний камінь завбільшки з легковик. Там ми й застрягли, не в змозі зрушити з місця бодай на дюйм, а навкруги вирувала вода. Коли ми разом навалились на один бік човна і спробували зіштовхнути його з каменя, він перевернувся. Нестримна течія прибила мене до валуна і так сильно

тисла на груди, що я ледь дихала. Мої товариші по нещастю якось витягли мене назад на камінь. Але наш човен уже давно зник з очей. І що тепер робити?

Двоє інструкторів іншої групи пропливали поблизу на байдарках. Вони сказали нам стрибати в річку й дозволити течії віднести нас униз. Я подумала, що це в них такі жарти. Але ми не мали іншого виходу. На байдарках та інших човнах не було для нас місця. Один за одним мої супутники попрощались, стрибнули у воду, і їх віднесло течією. На камені залишилась тільки я. Інструктор і далі вмовляв мене стрибати. Я не хотіла покидати такий безпечний валун, але розуміла, що річка не зупиниться заради мене ні сьогодні, ні в будь-який інший день. Нарешті інструктор пообіцяв, що пливтиме за мною, тож я помолилась і ковзнула у воду. Мене віднесло до спокійної течії.

Я запам'ятала той день назавжди. Іноді варто покинути такий безпечний камінь і пливати назустріч чомусь кращому.

Якось я прочитала інтерв'ю з пастором Ріком Ворреном, автором книжки «Цілеспрямоване життя». Його слова нагадали мені ту річку:

«Життя — це серія проблем. Ви або маєте проблему зараз, або вже її владнали, або готуетесь до нової. А все тому, що для Бога ваш характер важливіший за ваш комфорт. Для Бога важливіше зробити ваше життя святим, ніж щасливим».

Пастор Воррен розповів про урок, який отримав у найкращий і найважчий рік свого життя. Того року він заробив мільйони на своїй книжці, але його дружина захворіла на рак.

«Колись я думав, що життя складається з пагорбів і низин — ви проходите темні часи і підіймаєтеся на вершину гори, постійний рух угору й униз. Але тепер я так не вважаю. Життя не схоже на пагорби і низини, воно радше нагадує дві залізничні рейки: в житті вас завжди супроводжує щось добре і щось погане. Хоч яке хороше у вас життя, завжди є щось погане, з чим треба впоратись. І навпаки, хоч яке погане життя, завжди знайдеться щось хороше, за що варто подякувати Богові».

Процитую також одну автогонщицю: «Життя схоже на трасу. Саме повороти роблять його цікавим». Їй легко казати. Вона їздить у шоломі.

Можна вигадати будь-яке порівняння, та життя — це, безперечно, захоплива й дивовижна подорож. Сум'яття і спокій будуть чергуватися,

головне — насолоджуватися мандрівкою. Кожним моментом, від початку й до кінця.

## **Урок 32. Робота не подбає про вас, якщо захворієте, а друзі завжди будуть поряд. Тож цінують їх**

Є щось таке у сорокаріччі, що змушує людей святкувати цей ювілей, прикрашаючи дім чорними повітряними кульками, і надсилати листівки, які дуже наочно зображують лисини, зморшкуваті обличчя, обвислі груди й випнуті животи. Здається, що сорок років — це середина, яка розділяє життя і смерть, це ніби початок кінця.

Мою голову заповнили такі ж думки, тому я й гадки не мала, що подарувати на сорокаріччя коханому чоловікові. Брюс поведився так, ніби йому вже шістдесят. Він постійно питає, чи його життя бодай чогось варте, чого він досяг, який він батько, бізнесмен, громадянин. Усе, що спадало на думку мені, — скількох друзів він знайшов за сорок років. Це видавалося кращим мірилом його життя, ніж статки й суспільне становище.

Я постійно згадувала Джорджа Бейлі з фільму «Це дивовижне життя».

Джорджу, який ніколи не вважав себе успішним, випала нагода подивитися, яким би був світ без нього. Мораль така: якщо у вас є друзі, то ви вже досягли успіху. Я хотіла, щоб Брюс думав про своїх друзів, а не переймався наближенням старості чи змарнованими можливостями. Тож я попрохала сорок людей написати листи й розповісти, яку роль у їхньому житті відіграв Брюс. Можливо, він якось змінив їх, вплинув на них, чимось зворушив?

Усі листи мали надіслати мені. Я хотіла зібрати їх до купи й подарувати Брюсові. Спершу я думала, що це буде просто. Зателефоную сорока людям, кожен напише листа. Але, як то кажуть, «писати легко, просто сядь і розігни вену». Так і висловився автор одного листа: «Це ніби розігнути серце».

Усі стали ламати голову. Деякі навіть телефонували одне одному й питали: «Що ти писатимеш?», ніби сподівалися на чужі думки. Завдання було дуже відповідальним, адже воно показувало обличчя

і автора, і адресата. Дехто жартував на тему сорокаріччя, хтось у жартівливій манері висловлював свою любов. Проте більшість закінчувала листи тими словами, які найважче сказати особисто, тими словами, яких ніколи не промовляють.

День народження Брюса наближався, і до мене почали надходити листи. Два надіслали поштою, шість я отримала факсом, ще один прийшов на мою електронну адресу. А один чоловік надиктував свій лист телефоном. Він сказав, що не знає, як описати свої почуття, тому довірив це мені.

Я взяла цупку коробку і обклеїла її сторінками журналу «Лайф» 1954 року випуску. Усередину поклала листи. Коли настав день народження Брюса, ми повечеряли, пішли в кіно, а потім посиділи в кафе з кількома друзями. У кінці Брюс із полегшенням зауважив, як гарно пройшов день. А тоді я вручила йому коробку.

Він перебирав листи й виглядав геть розгубленим. Я пояснила, від кого вони. Брюс був вражений. Він поглянув на зворотні адреси, але не поспішав відкривати конверти. Коли все ж прочитав, то не міг стримати емоцій — почуття, описані в листах, переповнювали його. Він сміявся до сліз. Він так розчулився, що заплакав.

Усі разом ці сорок людей провели операцію на відкритому серці мого Брюса і дісталися таких потаємних місць, дороги до яких були вже давно закриті чи майже стерті часом. Вони відродили минуле — ті дні, коли в моді було довге волосся і постери, які можна роздивитися лише в ультрафіолетовому світлі. Вони нагадали йому про подорожі автостопом і рок-концерти, яких майже ніхто не пам'ятає через надмір випивки й трави. Вони дякували йому за дзвінки посеред ночі, за отримані в останню хвилину поради щодо роботи, за довгі розмови про те, як пережити розлучення.

Мама його близького друга написала чудовий вірш. Одна жінка власноруч виготовила листівку. Один чоловік написав свого листа на нотному аркуші.

Брюс хоче колись передати ці листи своїм синам, щоб вони дізналися, яким було його життя. Щоб побачили, що його життя було чимось більшим за гроші, бізнес і кохану жінку. Він знайшов друзів, і вони поряд із ним.

«Більшість із нас так ніколи й не дізнають, що почувають до них інші, — сказав Брюс, витираючи сльози. — Про таке зазвичай

розповідають тільки на похороні».

Саме тому я й розказала про цей подарунок. Часто ми не знаємо, що означаємо для інших, поки не стає надто пізно. Часто ми не знаємо, чим допомогти іншим, поки не стає надто пізно. Коли я тільки дізналася про свою хворобу, то дуже переживала, що доведеться пропустити роботу, волейбольні матчі, та й узагалі не зможу зробити всього, що запланувала. Медсестра, яка намагалася втиснути перший курс хіміотерапії в мій щільний графік, похитала головою і сказала: «Вам слід визначити свої пріоритети». Вона таки мала рацію.

Робота опинилася на задньому сидінні, проте й рак не сів попереду — там були мої друзі. Вони сиділи за кермом.

Шерил допомогла мені морально підготуватися до хіміотерапії, влаштувавши спеціальну вечірку. Подруги принесли сережки, шарфи й капелюшки. Шерил купила сережки у вигляді маленьких губних гармошок, а Бет узяла їх і зіграла для мене «Хіміоблюз». Джуді заїхала помити мені голову. Інші друзі приносили безліч фільмів, дарували капці й піжами. Ще я отримала купу листівок, їжі та підбадьорливих книжок.

А робота? Газета якось виходила і в ті дні, коли мені було занадто погано, щоб писати. Зовнішній світ не зупинився без мене. А мої друзі? Вони робили все для того, щоб не зупинився мій світ.

Моя подруга Марті завжди каже: «Ви маєте все, що треба, якщо у вас є друзі і здоров'я». Рак показав мені: якщо на першому місці будуть друзі, то, навіть утративши здоров'я, ви завжди матимете найважливіше.

## Урок 33. Вірте в чудеса

Лікар намагався якомога делікатніше повідомити новину. «Знаєте, як це буває, коли дитина просить подарувати їй поні. Вона молиться, сподівається, але так його й не отримує. Тут схожа ситуація. Просто інколи ви не отримуєте поні». Лікар намагався пояснити батькам Криса Вуда, що ситуація безнадійна, що навіть молитви не допоможуть.

Крис був 21-річним хлопцем, служив на флоті на воєнно-морській базі в Сан-Дієго. Був липень 1989 року. По обіді він випивав на матчі «Падрес», а по дорозі назад випав із вантажівки, коли водій звернув на

іншу смугу. Коли Крис упав на чотирисмугову автостраду, на нього налетіла машина. Хлопця відкинуло на іншу смугу, і його збила ще одна машина. Його знову відкинуло, та, на щастя, нагодилася карета швидкої допомоги. У Криси були переламані таз, щелепа, лікоть і коліно. У нього були серйозні травми голови, а на спині залишилися сліди від шин.

Протягом наступних трьох місяців лікарі давали Крисові невтішні прогнози: *«Він не виживе... він буде як овоч... він ніколи не зможе ходити... він уже не повернеться до нормального життя»*.

В Акроні його сім'я започаткувала молитовну вервечку, залучаючи все більше людей. Однієї ночі сестра Криси несподівано прокинулася. Вона сказала, що її розбудив Бог. Він прошепотів їй такі слова: *«Він буде жити, він не помре і славитиме милосердя Господне»*. Відтоді вся родина повторювала це без кінця. Ті слова провели його через тридцять дві операції, тримісячне перебування в комі і роки лікування у Клівлендському госпіталі для ветеранів, де Крис проходив реабілітацію.

У двадцять дев'ять Крис має ті ж ясні блакитні очі і волосся пшеничного кольору, проте все інше змінилося. Він говорить невиразно, ніби п'яний. Дихальна трубка пошкодила голосові зв'язки. Травми голови сповільнили його розумову діяльність. Щелепа зрослася неправильно, і обличчя дещо перекосилося. Лівою рукою, що звисає вздовж тіла, тягнеться рожевий шрам, схожий на застібку-блискавку. Щоб розтулити кулак, Крис мусить зосереджуватись. У ньому й на ньому купа залізак — гвинт у лікті, ортопедичний бандаж на нозі, шарнір у коліні та пластина в голові. Його мозок уже не працює так, як колись. Раніше він добре знав математику, а тепер йому важко даються навіть найлегші приклади. Шість років тому, коли Крис вступив до Кентського університету, він отримував двійки і трійки навіть із найпростіших предметів. Один із реабілітологів радив йому покинути навчання.

Він обдумав цю пораду. *«Розум казав мені, що я марную час»*, — якось розповідав мені Крис. Та він не прислухався до голосу розуму, а звернувся до улюбленого уривка зі Святого Письма: *«Тому які думки в його душі, такий він є»* (Притчі 23:7). *«Це означає, що ви станете тим, у що вірите. Якщо ви вважаєте себе аутсайдером або невдахою, то*



таким і станете. Якщо думаєте, що ви перший і попереду всіх, так і буде», — пояснив Крис.

Своїм успіхом він завдячує матері. Лінда ставила його на ноги, знаходячи поради в Біблії. Зараз Крис має три роботи: він інтерн у лікарні імені Едвіна Шоу і допомагає пацієнтам із травмами голови, працює комп'ютерним дизайнером для церкви Товариства Живої Води в Акроні, також він супроводжує бейсбольну команду «Акрон Аерос». Крис тричі складав на права і таки отримав їх. Шість років терапії — і він таки піднявся з інвалідного візка і тепер може ходити за допомогою ходунків. Йому досі важко добирати слова, він часто зупиняється, супиться, намагаючись нагадати мозкові, як слід працювати.

А мозок працює все ж таки непогано. Під час вручення диплома Крис Вуд виголосив промову без жодного слова. Він зійшов на сцену й отримав диплом бакалавра психології Кентського державного університету, а всі присутні аплодували йому стоячи. Він не був найрозумнішим чи найталановитішим. Але він був там. Його мати не дожила до цього дня. За рік до того вона померла від серцевого нападу. Але вона прожила достатньо, щоб побачити: лікар, який назвав випадок її сина безнадійним, помилився.

Батько Криса надіслав лікареві листівку, щоб повідомити, як усе в них склалося. Там було лише чотири слова: «Ми таки отримали поні».

## Урок 34. Бог просто любить вас, незважаючи на те, що ви зробили чи не зробили

Щоб відзначити прихід нового тисячоліття, Папа Римський знову запровадив індульгенції — щось на зразок амністії для грішників, поширеної в Середньовіччі. По суті, це такий спосіб заробити додаткові бали перед Страшним Судом.

Можете назвати це короткою дорогою до спасіння чи способом зменшити свій термін у чистилищі, де, як навчає католицька церква, душі очищаються перед тим, як потрапити до раю. Індульгенції, які колись отримували за гроші, давно заборонені церквою. А в ті часи грішники купляли свій вихід із чистилища (як на розпродажі гарячих путівок). Теперішні індульгенції не мають цінників, їх можна отримати лише за щире пожертву чи каяття. Проте пожертва і каяття можуть вважатися шляхетними тільки тоді, коли вчинені з любові до Бога або ближніх. Бо якось воно егоїстично — вдаватися до самопожертви заради зменшення терміну свого, так би мовити, ув'язнення. А втім, хіба можна по-бухгалтерськи вирахувати шлях до раю?

Напевне, кожен священник знає проповідь про чоловіка, який після смерті зустрічає апостола Петра перед брамою раю. Петро каже, що для того, щоб увійти, чоловік має розрахуватися.

— А що для цього потрібно? — питає чоловік.

— Щоб потрапити до раю, необхідно набрати принаймні п'ятсот балів, — пояснює Петро.

— Ну, я був відданим чоловіком, батьком і сумлінним працівником. Ніколи не зраджував дружині, не обманював начальника і чесно сплачував податки.

— Гмм, — рахує Петро. — Виходить сто балів.

— Сто? Так мало? — вигукує чоловік. — Дай-но подумаю. Я жертвував гроші на благодійність, щотижня добровільно допомагав у їдальні для безпритульних, кожної зими збирав пожертви з Армією порятунку, щоліта допомагав споруджувати будинки для бідних людей Центральної Америки.

— Добре, — каже Петро, додаючи цифри на калькуляторі. — Разом виходить близько трьохсот п'ятдесяти балів.

Чоловік панікує. Він не може згадати жодного іншого хорошого вчинку чи вияву самопожертви, які б компенсували нестачу. Він ніколи не потрапить до раю.

— Все, — сумовито промовляє чоловік. — Віддаю себе на милість Божу.

— Проходь! — запрошує Петро і прочиняє браму. — Ласкаво просимо додому.

Ця історія вселяє надію. Замість того щоб сподіватися на справедливість Господа чи коштовність своєї самопожертви, варто віддати себе на милість Божу.

Перський містик Рабія писав, що таке справжня любов до Бога: «О Господи, якщо я буду поклонятися Тобі через страх перед пеклом, спали мене в пеклі. Якщо я буду поклонятися Тобі через бажання потрапити до раю, замкни переді мною райську браму. Якщо я буду поклонятися Тобі лише заради Тебе, дозволь мені побачити красу Твого лиця».

Багато років тому я вирушила до абатства Дженесі у Нью-Йорку, щоб розібратися в собі. У нас із Богом були хороші стосунки, але чомусь я відчувала, що між нами є якийсь камінь, через який я постійно перечіпаюся. Що б я не зробила, якими б добрими не були мої вчинки й наміри, яку б жертву я не принесла, завжди чогось бракувало. Я завжди вважала, що зробила недостатньо. У глибині душі відчувала, що не заслужила Божої любові. Що мені потрібно зробити, щоб усім єством щиро повірити в те, що Бог любить мене такою, як я є?

Я записалася на сповідь і зустрілася з отцем Френсисом. Він був одягнений як трапіст[Орден трапістів — католицький чернечий орден, який має суворі правила.] — у білу рясу з чорним скапулярієм[Скапулярій — довга чорна матерія з проріззю для голови, що вдягається поверх рясини.] — і виглядав скромним і праведним. Замість того щоб дати йому детальний перелік моїх гріхів чи швиденько проговорити, скільки разів я брехала, пліткувала і заздрила, я розповіла про причину. За всіма вадами мого характеру, за образами, страхами й заздрістю криється те, що я завжди думаю, ніби роблю недостатньо. Чернець сидів і всміхався. Він легенько погойдувався, ніби кивав усім тілом, показуючи, що добре мене розуміє і чекає якогось особливого моменту, щоб поділитися найсвятішою

і наймудрішою істиною. Я відкинулася на спинку крісла і чекала на його величне одкровення. Але чернець почав розповідати мені притчу про блудного сина: «В одного чоловіка було два сини...»

Моє серце завмерло. Я знаю цю притчу. Але чернець розповідав із таким захопленням, ніби сам її щойно почув. Він повільно переповідав, не випускаючи жодної деталі. Здавалося, він у захваті від того, що один із синів одразу забрав свій спадок і розтринькав його на вино, жінок і розваги, а тоді вирішив повернутися до батька і просити, щоб до нього ставилися хоча б як до слуги. Але він навіть не встиг вибачитися, бо втішений батько побіг йому назустріч, обійняв і розцілував його. Син запротестував, сказав, що не заслужив навіть називатися сином, та батько дав йому найкращий одяг, подарував перстень і взуття. А тоді наказав заколотися відгодоване теля й оголосив свято з нагоди повернення сина.

Так, так, так. Я вже це чула. Чернець захоплювався тією частиною, яка мені ніколи не подобалась, — про вірного сина, котрий не покидав батька. Він якраз працював у полі, коли почув музику й танці. Він розлютився, бо завжди був вірним, ніколи не суперечив батькові, а свято влаштували для його блудного брата. Саме тоді я зрозуміла, що обрала не того сповідника. Ні, я не сподівалася почути буддистський коан, [Коан — коротке оповідання, питання або діалог, що зазвичай не мають логічного підґрунтя і часто містять алогізми й парадокси.] якусь мантру чи бодай цитату Томаса Мертона, на яку зможу спиратись у подальшому житті. Аж ніяк. Проте я лише знову почула притчу, яку знала й до того. Чернець розплився в усмішці, дійшовши до кульмінації, де батько каже вірному синові: «Усе, що я маю, належить тобі, проте ми маємо радіти, що твій блудний брат повернувся».

Обличчя ченця світилося, моє ж потемніло. Він підтримував не того сина. Та й узагалі, який це має стосунок до мене? Чернець іще раз повторив закінчення притчі. Син не мусив вибачитися, не мусив загладжувати свою провину. Вистачило того, що він повернувся до батька. І все. Цього було досить, щоб його прийняли назад. Для нас цього теж досить.

«Бог просто любить нас, — сказав чернець. — Йому байдуже, ким ми є».

Спочатку було відчуття, ніби мені дали ляпаса. Це що, він мене так образив?

А тоді вколело в серці, ніби його щойно простромила стріла, влучно пущена Богом. Бог не хотів, щоб я була бездоганною. Йому байдуже, чи я буду найкращою у світі письменницею, чи найскромнішою слугою, чи найвизначнішою добродійницею з часів Матері Терези. Йому байдуже до всіх моїх невдач і недосконалостей — головне, щоб я повернулася до Нього.

Бог любить мене, бо Він і є любов.

Я не можу заробити, як не можу і втратити Його любов.

Мені всього досить, тому що Богові цього досить.

Я вільна і маю свою домівку, до якої завжди можу прийти.

І ви також.

## **Урок 35. Те, що вас не вбиває, справді робить вас сильнішими**

Із раком ми познайомилися 19 лютого 1998 року, коли я прокинулася після хірургічної біопсії. На мене чекало нове життя. Усе, що було до того, опинилося по інший бік, ніби в минулій ері, у якій ще не було раку. Але я не могла дозволити йому вбити мене. Тим більше, що могла з ним боротися.

Про перший рік боротьби я майже нічого не пам'ятаю. Поки я відійшла від операції, прийшов час для чотирьох курсів хіміотерапії. Моє волосся щойно почало відростати, а мені призначили шість тижнів опромінення. Поки я оклигала від усіх цих процедур, пішов другий рік мого лікування. Саме тоді до мене дійшло. Дідько, у мене був рак.

Такі страждання й випробування, як рак чи розлучення, втрата здоров'я, достатку чи коханої людини, можуть або вбити вас, або зробити сильнішими. Рак додавав мені сил щоразу, коли ставив на коліна. За місяці лікування бували моменти жахливого відчаю, коли я вже ладна була опустити руки.

Але врешті-решт рак зробив мене сильнішою. Нежить? Грип? Розтягнення м'язів? Не біда! Тепер у мене інакше ставлення до подібних речей. Біль? Байдуже! Страх? Начхати! Колись я боялася писати колонки. Те, що інші називають творчою кризою, я називаю боротьбою з чистим аркушем. Сумніви і страхи завжди долали мене. А

тепер у мене немає ніяких рамок і я більше не мушу ходити навшпиньках. Я говорю те, що думаю, і не жалію про жодне слово, я більше не боюсь і не стримую себе. Якщо не скажу цього зараз, то коли?

Дочка постійно нагадує мені, чому так важливо розповідати про те, що я вижила. Це не лише мій обов'язок, про це мають розповідати ще десять мільйонів американців, які теж подолали рак. Щодня хтось дізнається про свій невтішний діагноз. Перша реакція — сльози. А потім ви починаєте ставити запитання, відповіді на які воліли б не чути: «Чи це виліковне? Які є ліки? Як далеко це все зайшло?»

А насправді вас цікавить лише одне: «Скільки мені залишилося жити?»

Та цього ніхто не знає напевне.

Я пішла на все — операцію, хіміотерапію, опромінення. А потім ще одну операцію. Я вирішила видалити обидві молочні залози, бо дізналася, що в мене генетична мутація BRCA1, яка на 87 % підвищує можливість повторення хвороби.

Життя без грудей, яке воно?

Мене надихає Одрі Хепберн. Тепер я захоплююся гімнастками й балеринами. Я можу спати долілиць, і ніякі «опуклості» не відділяють мене від вишуканого простирадла. Я можу ходити без ліфчика і без грудей. Можу мати другий, третій чи четвертий розмір або ходити взагалі без ліфчика, і все це за один день. Я можу займатися спортом, бігати, стрибати, і мене більше не стискає спортивний ліфчик. Я не переймаюся, що мої груди обвиснуть, тому більше не боюся земного тяжіння.

Якби я раніше знала, як легко жити без грудей, то мені було б значно простіше прийняти рішення про подвійну мастектомію. Озираючись назад, я бачу, що це було найважчим рішенням усього мого життя. Коли груди вже видалили, дороги назад немає, немає більше сумнівів, ніяких торгів, переговорів, відкладання на потім і відмов. Рішення остаточне, і лише ви можете його прийняти, бо лише вам жити з ним до кінця життя. Це страшне й радикальне рішення, яке приймається раз і назавжди.

А тоді, одного чудового дня, воно вже не здається таким. Важливе тільки те, ким ви стали.

Перший рік я почувалася голою, фізично й емоційно. Адже не стало частини мене.

Ми живемо в культурі, одержимій грудьми. Чи не всі знаменитості мають силіконові груди. Навіть на касі в бакалійній крамниці ваш погляд зачепиться за чергове декольте. Таке враження, що на обкладинках журналів, як-от «Космополітан», проходить показ грудей. Перший рік я не могла зайти до крамниці білизни «Victoria's Secret». Я не зносила вигляду всіх цих грудей і ліфчиків, яких більше не могла вдягти.

Відразу після операції, поки заживала рана, я не могла носити накладні груди. Пуста грудна клітка — це відчуття було дуже дивним. Мої подушечки, мої м'якенькі горбочки, мій щит — усе зникло. Я почувалась оголеною і вразливою. Я сумувала за своїми грудьми. Частенько, приймаючи пінну ванну, я збирала піну, накладала її на пусту грудну клітку і намагалася пригадати, який вигляд мали мої груди, якими вони були на дотик. З часом ці спогади зовсім стерлися з моєї пам'яті. Та це тільки на краще, бо я більше не порівнюю себе колишню з собою теперішньою. Є просто я.

Час від часу груди нагадують про себе. З'являються якісь примарні відчуття, потім зникають. Інколи ні з того ні з сього мені здається, що в мене знов є груди — я відчуваю їхню вагу. Тоді я шукаю їх під ліфчиком. Але ні, немає.

Я ношу накладні груди майже щодня. Замість імплантатів у мене вставки. Трохи незвично щодва роки ходити до лікаря по рецепт на нові груди. Одна вставка коштує триста доларів, але більшість витрат покриває медичне страхування. Їх вставляють у чашечки спеціального ліфчика для тих, хто пройшов мастектомію. Вони наповнені силіконом і погойдуються та підстрибують, як справжні.

Перед операцією я розмовляла з жінками, які носять накладні груди, і вони порадили мені прийняти ці накладки як частину свого тіла. Спершу це було непросто. Вони парили і здавалися важкими й фальшивими. Та одного разу, коли я бігла сходами донизу, вони підстрибували як справжні, як мої колишні груди. З того дня ми заприятелювали, і я навіть дала їм імена — Тельма і Луїза. Вони здаються м'якими й природними, коли я когось обіймаю. Вони завжди пружні і не обм'якають, коли я лягаю. Та я досі остерігаюся котів,

брошок і корсажів — не хотілось би, щоб із накладок несподівано витік силікон.

Накладні груди додають мені форм — це подобається і мені, і Брюсові, та й одяг сидить краще. Коли я не ношу накладок, то виглядаю такою пласкою, що мене навіть питають, чи я, бува, не схудла.

До операції я читала, що багато жінок відновлювали свої груди, щоб ніщо не нагадувало їм про пережите. Це їхній вибір. А я не вважаю, що пуста грудна клітка чи накладні груди нагадуватимуть мені про рак чи мою втрату. Адже дві молочні залози — це далеко не все, що робить вас жінкою. Набагато важливішою є величина серця й душі. Щоб бути жінкою, мамою, дружиною, сестрою, дочкою, племінницею, тіткою, бабусею, хрещеною, письменницею, подругою і коханою, вам не потрібні груди. Вам потрібне життя.

Я не стала менш жіночною, навпаки, зараз почуваюся жінкою навіть більше, ніж раніше. Я добралася до серцевини, відкинувши всі шкаралупи, дісталася до глибини свого єства. Тепер я набагато ближча до свого серця. Буквально. Моє серце більше не ховається за подушкою моїх грудей. Тепер воно ближче до світу, а я ближча до того, що робить мене мною.

Саме мені вирішувати, хто я і як виглядаю. Саме мені вирішувати, що означає бути сексуальною, жіночною, привабливою, сильною, успішною чи щасливою. І байдуже, що думають інші. Ця пуста грудна клітка — це моє чисте полотно, чистий аркуш. Я можу намалювати й написати на ньому що завгодно.

Я більше не плачу в душі, більше не зіщулююся, коли Брюс торкається моєї пласкої грудної клітки, більше не переймаюся тим, як виглядаю. Я віддала груди взамін життя. Тому, дивлячись на те місце, де вони колись були, я бачу життя. Порожня грудна клітка щодня нагадує мені, що я обрала життя, тож мені варто поспішати жити. Я не почуваюся менш жіночною. Я почуваюся Диво-Жінкою.

Наша місія — тих, хто пережив хворобу, розлучення, горе чи розпач, — бути живими свідками, нести вогонь надії для всіх, хто пройшов морок смерті і вийшов на світло. Ми можемо бачити те, що лежить за обрієм, і повинні поділитися своїми знаннями. Для тих, хто вижив, надзвичайно прекрасним є кожен день життя.



Можливо, я лише тимчасово покінчила з раком? Хтозна. Будильник продзвенів, і я не збираюся знов засинати. Навіть якби мені довелося знову пройти всі труднощі лікування, я б ані хвилини не вагалась. Заради життя я ладна на все. За нього варто боротися.

Чи я одужала? Кожен день життя переконує, що одужала, але я дивлюся на це так: я отримала відстрочку і не збираюся марнувати жодної хвилини.

## **Урок 36. Дожити до старості — набагато кращий варіант. Померти молодим — це виглядає ефектно лише в кіно**

Коли я телефоную своєму другові Еду і запитую: «Як ти?», він завжди відповідає: «Я старий». Це не скарга, а констатація факту. Чим старшим він стає, тим більше ці його слова скидаються на вихваляння. Він зовсім не переймається тим, що опинився по той бік п'ятдесяти. Його батько помер молодим через порок серця. Ед ставиться до старості так, як і я, — ми обоє з захватом очікуємо на її прихід. Він подолав порок серця, я подолала рак. Старість не лякає нас, адже нам *пощастило* дожити до неї.

Мені дуже подобається фото в журналі, на якому бабусі у яскравих шапочках бавляться в басейні. Вони широко всміхаються під заголовком «Старість буває лише раз у житті».

Коли вам виповнюється п'ятдесят, «Холмарк»[ «Холмарк» — відома фірма-виробник вітальних листівок та іншої атрибутики для поздоровлень.] зображує ваш день народження в чорному кольорі і з кожної листівки, плаката, футболки, кульки й наліпки проголошує, що ваше сонце вже сідає за пагорб. Вам щойно стукнуло п'ятдесят, а вас уже вважають антикваріатом. Але це не про мене. Свої п'ятдесят я відсвяткувала гучно. Коли в сорок один я захворіла на рак, то навіть не сподівалася дожити до цієї визначної дати.

Тому, щоб відзначити такий чарівний вік, пропоную вашій увазі п'ятдесят речей, які можна зробити, коли вам виповниться п'ятдесят.

1. Проспіть цілий день.
2. Витратьте 50 доларів на себе.

3. Прочитайте вголос книжку Доктора Сьюза «З днем народження!» і дізнайтесь, як святкують день народження в Катру.

4. Складіть перелік 50 місць, у яких ви ніколи не були, і пообіцяйте собі відвідати їх до 60-річчя. Не треба далеких екзотичних країв — перелічіть місцеві музеї, церкви, стежки, ставки і парки, де ви ніколи не бували.

5. Почніть писати книгу, яку завжди хотіли видати. Напишіть перших 50 рядків.

6. Посадіть дерево на честь своєї молодості.

7. Підіть на цвинтар і подякуйте Богу, що ви досі по цей бік травички.

8. Просто так, для розваги, запишіться на якісь курси.

9. Проїдьте 50 миль невідомими путівцями. Не звіряйтесь із картою, не вмикайте навігатор, дозвольте дорозі вести вас.

10. Випустіть 50 бульбашок із вікна своєї спальні.

11. Якщо хтось запитає, що подарувати вам на 50-річчя, перелічіть 50 речей, які завжди хотіли.

12. Оберіть якусь волонтерську роботу і цього року присвятіть їй 50 годин.

13. Розсипте 50 пенні, щоб принести удачу п'ятдесятьом людям.

14. Думаєте, ваше сонце вже сідає за пагорб? Знайдіть хороший пагорб і скотіться вниз, вигукуючи: «Не марнуйте молодість! Не марнуйте молодість!».

15. На святкування дня народження прихопіть із собою голку і пробийте всі чорні кульки.

16. Радійте зморшкам. Купіть пакетик родзинок і посмакуйте кожною.

17. Погуляйте лісом 50 хвилин.

18. Розплануйте уявну 50-денну відпустку, і нехай гаманець не обмежує вашу фантазію.

19. Перелічіть п'ятдесятьох людей, які залишили слід у вашому житті.

20. Зателефонуйте всім, кого любите, і розкажіть їм про це.

21. Напишіть собі листа з порадами від себе у 80-річному віці.

22. 50 хвилин походіть у святковому одязі, милуючись тим, що він досі так гарно на вас сидить.

23. Надішліть 50 листів із подякою (електронних або паперових) усім, кого любите.

24. Пообіцяйте собі щодня по 50 хвилин медитувати — 25 хвилин зранку і стільки ж увечері.

25. Напишіть 50 побажань на майбутнє — малих і великих, сміливих і скромних, а потім покладіть їх у банку і не відкривайте її до наступного дня народження.

26. Подумайте про людей, яких ви втратили за ці 50 років, і згадайте все добре, що вони принесли у ваше життя.

27. Подумайте про людей, які залишились у вашому житті і досі приносять вам радість.

28. Подумайте про людей, яких хотіли б зустріти в наступні 50 років.

29. З'їжте п'ятдесят цукерок «M&M's».

30. Знайдіть одну річ, яка дає вам відчуття молодості, і нізащо не розлучайтесь із нею.

31. Знайдіть одну річ, яка дає вам відчуття старості, і позбудьтесь її.

32. Виділіть 50 хвилин, щоб подякувати Богові за перших 50 років вашого життя.

33. Візьміть напрокат фільм «Це дивовижне життя».

34. Пожертвуйте 50 доларів улюбленому благодійному фонду.

35. Обійміть малу дитинку.

36. Візьміть за руку літню людину.

37. 50 хвилин послухайте улюблену оперну, джазову чи якусь іншу музику.

38. Залиште офіціантці, яка принесла вам сніданок, обід чи вечерю, чайові в розмірі 50 відсотків від замовлення.

39. Заспівайте в душі улюблену дитячу пісеньку.

40. Прочитайте 50 сторінок улюбленої класики.

41. Перелічіть 50 речей, які роблять ваше життя особливим.

42. Посигнальте 50 разів, щоб усі дізналися, що сьогодні ваш день народження.

43. Зупиніться і 50 секунд дивіться на хмари.

44. Складіть перелік усіх 50 штатів, викресліть ті, які вже відвідали, і позначте зірочкою ті, у яких ще не були.

45. Побажайте доброго ранку сонцю і доброї ночі місяцю.

46. П'ятдесятьма словами опишіть те, що хочете дати світу в наступні п'ятдесят років.

47. Дивіться на небо, доки налічите 50 зірок, а тоді пошліть кожній повітряний поцілунок і побажайте доброї ночі.

48. Вимкніть світло, ввімкніть магнітофон і послухайте пісню Луї Армстронга «What a Wonderful World».

49. Задуйте п'ятдесят свічок і загадайте бажання для того, хто потребує його найбільше.

50. Замість того щоб рахувати баранців, засинайте, рахуючи все те, за що ви вдячні. Почніть із днів народження.

## **Урок 37. У ваших дітей є лише одне дитинство. Зробіть його незабутнім**

Для самотньої матері кожне побачення стає співбесідою на посаду потенційного батька й годувальника. Я витратила забагато часу й енергії, я ледь зі шкіри не вилазила, щоб сподобатися черговому чоловікові і примусити його підписатися на комплексну пропозицію, тобто на нас із дочкою. Але це не діяло. Я ніяк не могла знайти бездоганного чоловіка.

Якби ж... Якби мені вдалося знайти хорошого батька для моєї доньки. Якби ж... Якби мені вдалося знайти ідеального чоловіка для себе. Якби ж... Якби він знайшовся, ми були б справді щасливі. А тим часом я нехтувала потребами та бажаннями Габріель. Щосили намагаючись знайти їй батька, я забувала бути мамою. Це стало очевидним того дня, коли я взяла її з собою на велику вечірку і загубила, фліртуючи з черговим чоловіком. Виконавці оголосили зі сцени, що знайшлася загублена дитина. А насправді це я була загубленою мамою.

Коли мені було 26 років, а Габріель чотири, я працювала в реабілітаційному центрі для алкоголіків. Там я познайомилась із жінкою, яка займалася проблемними підлітками. Вона розповіла мені одну важливу річ, якою хотіла ділитися з усіма самотніми матерями: припиніть перейматися кар'єрою, грошима, чоловіками і майбутнім, приділіть увагу своїм дітям зараз. Вона казала: «У ваших дітей є лише одне дитинство».

Якби вона могла прожити життя заново, то відклала б побачення і з головою поринула в материнство. Тоді я не хотіла навіть чути щось подібне. Ці слова цілили прямісінько в болюче місце, яке звалось «самотня матір». Якщо я знайду для Габріель батька, наша сім'я буде повною. У нас буде справжня сім'я. Надто багато часу я витратила на побачення, а тоді на страждання через кожного непідхожого чоловіка, який з'являвся і несподівано зникав із нашого життя. Забагато чоловіків я знайомила зі своєю дочкою, потім проводила з ними ніч, втягуючи Габріель у мелодраму, на яку перетворилося моє життя.

Я не пам'ятаю імені, обличчя й посади тієї жінки, лише її слова. Вони обпекли мене, наче тавро, і назавжди лишили слід у моєму житті. Мій світ перевернувся, коли вона сказала, що на першому місці мають бути діти. Вона говорила: «У вас попереду ціле життя, щоб ходити на побачення, зробити кар'єру і зустріти чоловіка вашої мрії. А у ваших дітей є лише одне дитинство. Проведіть його з ними».

Я почувалася винною через те, що Габріель росла без батька. У мене не було грошей, щоб на канікулах з'їздити з нею в «Диснейленд» чи ще кудись, куди вона б хотіла. Але з часом я усвідомила, що для щастя моїй дочці не потрібні канікули, та й батько не потрібен, хоч я дуже бажала, щоб він у неї був. Вона потребувала, щоб я була для неї справжньою мамою, двадцять чотири години на добу сім днів на тиждень. Тож я навчилася щодня бути поряд і робити її життя змістовним і радісним. Я вирішила більше не докладати надзвичайних зусиль, щоб створити якесь омріяне щасливе майбутнє, і зосередилася на наших щоденних потребах.

Коли я пригадую своє дитинство, усі складні, важливі й пам'ятні епізоди, то помічаю, що саме незначні дрібнички наймиліші моєму серцю. Наприклад, Гелловін, коли тато загорнувся в простирadlo, прокрався в темряві за будинками, вийшов на тротуар перед нашим домом і постукав у двері. Зі своїм зростом у більш ніж шість футів він був найвищим прохачем солодоців, якого ми будь-коли бачили. Коли ми дали йому цукерки, тато здер із себе костюм привида. Він щоразу реготав, коли потім розповідав цю історію.

Ще пам'ятаю, як мама стояла біля кухонної мийки, наспівувала або вмикала пісні Перрі Комо, братів Міллс чи Мітча Міллера і намагалася примусити нас підспівувати. Або витягала когось із нас і шкварила польку у вітальні.

А ще пригадую, як нам махала бабця. Вона жила на фермі й носила панчохи та фартух поверх сукні, а сиве волосся, зібране в пучок, ховала під хусткою. Вона заробляла на життя тим, що прибирала в чужих будинках. У бабці була льодяникова шухляда, і, хоч коли б ми приїхали, там завжди були солодощі. Вона говорила ламаною англійською з вкрапленнями російської та словацької і, здається, трішечки німецької. Вона не могла вимовити моє ім'я. Завжди називала мене Вірджинією. Щоразу, коли ми приїжджали, бабця давала кожному маленьку скляну пляшечку «Кока-коли» і цілу пачку смачнющих солоних чипсів. Ми їх страшенно любили. Бабця нас балувала. Навіть із тієї дещиці, яку мала, вона вміла зробити нам справжнє свято. Коли ми їхали додому, бабця стояла на доріжці, вздовж котрої росли гладіолуси, які вона щороку дбайливо викопувала й пересаджувала. Вона махала нам, махала доти, доки ми не зникали за обрієм. Я ніколи не забуду, як вона махала.

Моя дочка вже доросла, і найдороще, що ми пригадуємо, — це лише моменти. Перед весіллям я зробила для неї альбом і заповнила його найкращими спогадами.

Там є той день, коли дощ лив як з відра, а ми запускали гумових качечок. Вони наперегони пливли струмками дощової води біля тротуару і потрапили до водостоку. Ми з Габріель промокли до нитки і потім самі з себе сміялися.

Той день, коли ми взяли тацю і побігли спускатися на ній зі снігового замету, який лишила на нашій під'їзній алеї снігоочисна машина. Я винесла цю помаранчеву тацю зі студентської їдальні Кентського університету. На ній ми вирізали гарбузи на Гелловін, подавали їжу. Ця таця принесла Габріель більше радості, ніж будь-який інший мій подарунок.

Там також є неділі, коли ми на різні голоси читали комікси, так що буденна фраза звучала драматичніше, ніж у шекспіровому «Макбеті». І ті вечори, коли я вигадувала для Габріель казки, не завжди змістовні, бо я частенько засинала, щойно дійшовши до середини історії про Гусеницю Пітера.

І будинок для Барбі, який я зробила з коробок, усіляких дрібничок і кольорового паперу. Він був набагато кращим за будь-який фірмовий ляльковий будинок. На кути коробки для олівців я приклеїла маленькі корки, і вийшла ванна. Я порізала серветку і зробила рушнички та

килимки. Пачку з-під пластирів я перетворила на кошик для брудної білизни, коробку з-під сигар — на ліжко з балдахіном, а з інших коробочок зробила холодильник і плиту. Габріель дуже любила бавитися цим будинком.

Я не забула і про скейтборд, на який вона боялася стати, тому їздила на ньому сидячи, ніби пливла по дерев'яній підлозі двоярусної квартири, яку ми орендували. І про відеозйомку «сміттевого полювання», яке вони з друзями затіяли в старших класах. І про той випадок, коли серед ночі я возила Габріель і її друзів розмальовувати величезний камінь на університетському подвір'ї.

Там є і про те, як ми читали вголос і вчили напам'ять вірші Шела Сильверстайна про полярного ведмедя в холодильнику, про дівчинку, якій не подарували поні, і про те, чому треба завжди, завжди, ЗАВЖДИ посипати волосся перцем. А ще про те, як на Гелловін ми перетворювали наш двір на цвинтар з білими картонними надгробками з іменами Зі Гнись, Ал К. Голік, Ануда Вай, Тад Етам.

Я також не забула про суботи, коли ми накупували фастфуду і, не звіряючись із картою, їздили незвіданими путівцями передмістя. Про концерти, на які ми витратили купу грошей, а тепер сміємося, згадуючи їх: «Milli Vanilli», Ем Сі Хаммер, Дебі Гібсон, «New Kids on the Block» і «Vanilla Ice» (пам'ятаєте пісню «Ice Ice Baby»?).

Ми сміємося з того, як мало в нас було, але потім з'явилося усе. Просто не все одразу. З'явився чоловік, з'явилась кар'єра. Коли на перше місце я поставила найважливіше, у мене з'явилося все, чого я хотіла.

Насправді, ви можете отримати все, чого хочете, тільки зазвичай не все одразу.

## **Урок 38. Читайте псалми. Не має значення ваше віровизнання, адже вони розповідають про всі людські почуття**

Якби можна було зробити розтин душі, то ми б побачили, що вона складається зі ста п'ятдесяти частинок, кожна з яких відображена в одному з псалмів. «Усі наші нещастя, турботи, страхи, сумніви, надії, страждання, труднощі, бурхливі вибухи почуттів, які хвилюють

людське серце, дуже життєво тут описані», — писав Жан Кальвін. Книгу Псалмів він називав анатомією душі. Навіть коли псалми співають латиною, вони все одно втішають і розраджують. Навіть якщо я не знаю слів, їх розпізнає моя душа.

Багато років я знала напам'ять лише один псалом, який, напевне, знають усі. Псалом 23: «Господь то мій пастир, тому в недостатку не буду». [Тут і далі псалми подано в перекладі Івана Огієнка.]

Я друкувала його на картках, коли працювала в похоронному бюро. Його легко запам'ятати, і він завжди розраджує. Одразу уявляєш загублену й налякану овечку на пагорбі. Історія завжди закінчується щасливо: Добрий Пастир знаходить її і повертає додому. Кому з нас не доводилося почуватися загубленим у долині смертної темряви? Я була вражена, коли дізналася, що така долина насправді існує. Багато років тому, коли ми з чоловіком у наш медовий місяць були в Єрусалимі, ми стояли на дорозі під променями палючого сонця і дивилися на величезний простір, що розкинувся під нами.

— Що це за долина? — запитав Брюс.

— «Коли я піду хоча б навіть долиною смертної темряви...» — почав співати наш екскурсовод.

Проте, щоб пройти життєвою стежиною, мені замало лише двадцять третього псалма. Ціла Книга Псалмів розповідає про подорож життям, знайому кожному з нас. Сто п'ятдесят псалмів розповідають як про диво, радість і веселощі, так і про темні ночі відчаю, самотності й пустоти. Про всі ті почуття, які так часто нас охоплюють. Книга Псалмів висвітлює кожную грань нашого духовного життя, всі злети й падіння, всі вершини, яких сягає душа, і всі провалля, у які вона падає. У псалмах можна знайти похвалу і прокляття, втіху та розпач, вихваляння силою і сльози слабкості. Зазвичай вони допомагають мені почуватися не такою самотньою.

У ночі жахливого відчаю, коли я не можу пригадати бодай одного рядка, я міцно притискаю до грудей Книгу Псалмів, як маленька дівчинка — свого плюшевого ведмедика. Лише тоді я можу заснути. Свою Книгу Псалмів я купила в абатстві Дженесі, обителі ченців-трапістів, які кожную молитву закінчують словами: «Бог, Той, Хто є, і Хто був, і Хто має прийти в кінці всіх віків».

Навчаючись у магістратурі, я відвідувала курс, присвячений псалмам. Його вів єврейський рабин. Професор Роджер К. Кляйн із



синагоги Темпл-Тіферет Ізраїль у Клівленді сказав нам, що не потрібно мати наукових ступенів, щоб розуміти псалми. Для цього не треба великого розуму. Він казав: «Усе, що вам потрібне, — це душа».

Псалми показують безліч облич Господа: міцна скеля, пастир, супутник, розрадник, годувальник, господар, творець, суддя, захисник і спаситель. Мій улюблений образ Бога? Мені завжди подобалась ідея особистого Бога радості. Я часто молюсь: «Господь — моя сила і моя пісня».

Книга Псалмів охоплює безліч внутрішніх і зовнішніх турбот — від неврожаю до нападу ворогів, від недуг до самотності. Псалми призначені для співу, і якби їх усі заспівали, вийшла б біблійна опера.

Колись я читала, що президент Білл Клінтон прочитав усю Книгу Псалмів, щоб знайти душевний спокій і звільнитися від політичного тиску, який його гнітив. Не дивно, що кожен знаходить у ній щось для себе, незважаючи на віровизнання. Адже псалми охоплюють усе.

Про бідність — псалом 10: «Бажання понижених чуєш Ти, Господи, серця їх зміцняєш».

Боротьба з супротивниками описується в псалмі 35: «Судися, о Господи, з тими, хто судиться зо мною, воюй з тими, хто зо мною воює... Розсуди Ти мене по Своїй справедливості, і нехай через мене не тішаться. Нехай не говорять у серці своїм: „Ага, його маємо ми“. Хай не кажуть вони: „Ми його проковтнули“».

Працівник може знайти щось для себе у псалмі 56: «Помилуй мене, Боже, бо топче мене чоловік, цілий день він воює та тисне мене... Цілий день біль приносять слова мої».

Подружжя може звернутися до псалма 141: «Поклади, Господи, сторожу на уста мої, стережи двері губ моїх».

Тепер мій день починається і закінчується Книгою Псалмів. Мене тягне до монастирів, де псалми пульсують у жилах усіх, хто їх співає. Черниці Гірського монастиря Святого Бенедикта в Ері, штат Пенсильванія, кожен день розпочинають цим псалмом: «Не покинь мене, Господи. Поспіши мені на допомогу, Господи». Ченці-трапісти абатства Гефсимані у штаті Кентуккі кожен день закінчують такими словами: «У спокої я ляжу і засну, бо Ти, Господи, єдиний даєш мені жити безпечно».

Інколи псалми самі знаходять мене. Якось я зайшла до ресторану, де група людей проводила молитовний сніданок. На дошці біля дверей

хтось розібрав на частинки псалом 46, аж до найдрібнішої і найглибшої його серцевини. Вийшла квінтесенція будь-якої молитви:

*Вгамуйтеся і знайте, що Я є Бог.*

*Вгамуйтеся і знайте, що Я є.*

*Вгамуйтеся і знайте.*

*Вгамуйтеся.*

## **Урок 39. Щодня виходьте надвір — там на вас чекають чудеса**

Одного вересневого ранку, у вівторок, я вийшла прогулятися. Мене не було досить довго, а коли я повернулася, світ змінився назавжди, принаймні так мені тоді здавалось.

Коли я прийшла додому, на автовідповідачі блимало шість повідомлень. Я прослухала перше. Мій чоловік сповненим смутку голосом просив негайно йому зателефонувати. Він говорив так, ніби в нас хтось помер. Інші дзвінки були від родичів, які повідомляли мене, що на Америку напали. Останнє повідомлення було від моєї сестри з Нью-Йорка. Вона казала, що вони з чоловіком і моїм похресником у безпеці у своїй бруклінській квартирі, дивляться, як вогонь пожирає вежі Всесвітнього торговельного центру.

Я ввімкнула телевізор. Вежі горіли. Вежі падали. Веж більше немає. Люди тікали, як у фільмі про Годзіллу. Машини плавилась. Рятувальники пробиралися під зливою каменів і уламків. Дим затягнув Мангеттен, виднілися тільки його обриси. Статуя Свободи здавалася маленькою і слабкою, ніби тримала білий прапор переможеного, а не величний смолоскип свободи.

На кілька днів я прикипіла до телевізора і раз за разом переглядала відео теракту, ніби це щось міняло, ніби вежі враз припинять падати. Кілька тижнів усе здавалося не таким, як колись. Я навіть не могла вийти на прогулянку. Я боялася робити те, що робила того вівторка, коли світ збожеволів. Це було безглуздо, але я боялася, що порушу крихку рівновагу життя, якщо піду на прогулянку, а повернувшись додому, знов отримаю погані новини.

Коли я все-таки вибралася надвір, то було відчуття, що світ сам себе виправив. Я прогулювалася одним із міських парків Клівленда

і дивилася на листя. Воно досі безтурботно падало згори, зриваючись із гілок майже голих дерев, що звели свої віти до неба і тихенько промовляли «Алілуя».

Листки не знали, що 11 вересня світ змінився. Вітер підганяв їх, ніс низенько над землею, а вони розлітались у різні боки, як зграйки веселих дітей, що вибігають на перерву. Коли вітер дужчав і пролітав угорі, листя сипалося додолу, як конфеті, і вкривало землю своїм килимом. Коли вітер був легенький, мов шепіт, поодинокі листочки перекидалися у повітрі, робили сальто й потрійні акселі.

У парку на Америку ніхто не нападав, вона ні з ким не воювала, не боялася сибірської виразки, не раділа відродженню патріотизму. Тут битви відбувалися лише між білками — за їхні дорогоцінні жолуді. Єдиним джерелом «забруднення» були хіба листки отруйного плюща чи кінські «сюрпризи». А червоний, білий і синій кольори були лише у вигляді великих багряних ягід і білих парашутиків насіння, що кружляли на тлі безхмарного блакитного неба.

У царстві рослин життя поступалося смерті, щоб породити нове життя. Життєвий цикл повторювався, тривав безперервно. Природа така тривка, невпинна. Вона нагадує нам, що й ми теж.

У своєму щоденнику Генрі Девід Торо писав, що вирішив жити в лісі, бо не хотів ні квапити життя, ні миритися з ним. Його слова відкрили для мене щось нове. Я пішла на природу, бо не хотіла давати волю страху перед сибірською виразкою, гніву до терористів, відчаю через проблеми в економіці. Я пішла на природу, тому що гуляти між дерев було не так страшно, як сидіти за столом і читати електронні листи чи дивитися телевізор і слухати прогнози експертів.

У будь-який час, якщо ви хочете втекти від божевілля особистого чи світового масштабу, вимкніть телевізор, комп'ютер і мобільний телефон, узуйте кросівки і йдіть на прогулянку. Вас чекають несподіванки. Під час однієї п'ятимильної прогулянки я бачила, як чоловік намагався сфотографувати на тлі водоспаду свого собаку — ірландського вовкодава. Але пес був занадто слухняним, тому щоразу, коли чоловік називав його на ім'я, щоб привернути увагу, він негайно біг до свого господаря. Під час іншої прогулянки я сполохала двох оленів, що спали. Тоді я побачила блакитну чаплю, яка опускалася на землю, а потім стояла на болоті серед роги і спостерігала, як

ритмічно погойдуються ці хот-доги на паличках, ніби хористи, які своїм співом славлять Бога.

Я минала маленькі водоспади і читала цитати, нашкрябані на дерев'яному поруччі. Серед них я натрапила на послання Рейчел Карсон, яке підбадьорювало і заспокоювало подорожніх: «Ті, хто перебуває серед краси і загадок Землі, ніколи не бувають самотніми, ніколи не втомлюються від життя».

Чиста правда. Пригадую, що того року, коли я дізналася про рак, я вийшла прогулятися під час снігопаду. Це було в березні. Мені щойно поставили діагноз, і мене жахало те, що чекало попереду: операція, хіміотерапія, опромінення. А сніг відволікав мене, він кружляв навколо, холодно торкався мого обличчя і повертав у сліпуче й запаморочливе теперішнє. Я дивилася вгору і відчувала, як пухнасті сніжинки вкривають мене, наче пір'їнки, що сиплються з подушки, яку хтось розірвав наді мною. Я насолоджувалася кожним їхнім дотиком і знала, що я не самотня.

У своєму щоденнику Генрі Девід Торо писав про дім і храм, які нам дає природа:

«На самотині в далеких лісах чи долинах, на скромних узліссях чи пасовищах, де часто можна зустріти сліди кролів, навіть у холодний і дуже похмурий день, як сьогодні, коли селянин думає про домашній затишок, я приходжу до тями, я знову відчуваю сильний зв'язок, і цей холод та самота стають моїми друзями. Напевне, в моєму випадку ці цінності співмірні з тим, що іншим дають церква й молитва. Як ті, хто тужить за домівкою, повертаюся я до рідних країв, на свої самотні лісові стежини. Відтак позбуваюся всього зайвого і сприймаю речі такими, якими вони є, — величними і прекрасними».

## **Урок 40. Якщо зібрати всі наші проблеми до купи і подивитися на чужі, то ми кинемося відбивати свої**

У своїх проповідях отець Клем Мецгер щоразу згадує історію про жінку, яка хотіла змінитися, стати кращою.

Отже, жінка середнього віку потрапляє в автокатастрофу. «Швидка допомога» домчала її до лікарні. Вона то приходить до тями, то втрачає притомність і просить Бога зберегти її життя. Бог каже, щоб вона не хвилювалася, Він обіцяє, що вона житиме ще довго-довго. Її час іще не настав. Жінка лежить у лікарні, поки зростаються її переломи, і тут їй спадає на думку, що вона може зробити ще дещо. Вона вирішує прибрати живіт, а ще було б непогано збільшити груди. Крім того, робить підтяжку повік і зменшує ніс. Вона виглядає і відчувається новою жінкою. Вона така задоволена своїм новим тілом, що не може дочекатися, коли вийде з лікарні і покаже себе світові. Через декілька хвилин після того, як жінка покидає лікарню і йде додому, з-за рогу вилітає автобус і збиває її на смерть. Вона потрапляє до раю, але така розгнівана, що одразу кидається до Бога: «Ти казав, що я житиму довго-довго. І що?» Бог уважно дивиться на її обличчя і каже: «Я тебе не впізнав».

Коли я вперше почула цю історію, то сміялася з жінки, та аж ніяк не з себе. Лише після кількох таких проповідей я усвідомила її суть.

Частенько хочеться позичити чиєсь життя. Я крадькома позираю на життєву дорогу іншої жінки і хочу приміряти її туфлі, пройтись у них. Я дивлюся на свої ноги і порівнюю наше взуття. На вигляд її туфлі кращі, більш привабливі, більш стильні і значно зручніші за мої. Звичайно ж, я й гадки не маю, що вона відчуває в цих туфлях, я думаю лише про те, як вони виглядатимуть і сидітимуть на моїх ногах.

Легко порівнювати свій внутрішній світ із тим, що ми бачимо в інших, і вважати, що їм пощастило більше. Але часто мені прямо нагадують про те, що мої проблеми — це насправді мої найбільші дари.

Декілька років тому я опинилася на прийомі, де були найвідоміші і найвпливовіші люди Клівленда. Я почувалася ніяково, бо мене зусібіч

оточували сильні світу цього: мери, конгресмени, успішні бізнесмени та судді. Вони здавалися розумнішими, багатшими і поважнішими, ніж я коли-небудь зможу стати.

Одна суддя підійшла поговорити зі мною. Вона була новою яскравою зіркою нашого товариства. Вона спитала, чи є в мене діти. Я витягла фото дочки у весільній сукні, яке завжди носила в гаманці. Суддя дивилася на фото, де я сиділа поряд із Габріель, огорнутою білим мереживним маревом. Її очі затуманились. Вона прошепотіла: «У мене немає дітей. П'ять викиднів. Я так хотіла дитину. Не можу навіть уявити, як це — мати дочку».

Вона притисла фото до щоки і заплющила очі, ніби хотіла ввібрати поцілунок материнства, залишити на шкірі відбиток, який могла відчути, але ніколи не переживала сама. Щоразу, коли дивлюся на це фото, я згадую, як мені пощастило.

Більшість із нас зовсім не помічає своїх дарів, доки не побачить, що довелося пережити іншим. Мій друг Майкл Бріттейн, відомий адвокат, схожий на найщасливішу людину у світі. Декого його щастя навіть дратує. Він завжди всміхається, хвалить інших, навіть у найгіршій ситуації намагається знайти щось хороше і трепетно ставиться до щонайдрібнішої часточки краси, яка його оточує. Він — людина-світлячок. Він випромінює світло.

Ті, хто його не знає, дивляться на костюм та краватку і роблять висновок, що його життя легке й безтурботне. Їм невідома його історія. Батько Майкла жив по той бік закону. Він займався якимись ризикованими обладками, пов'язаними з азартними іграми, для місцевої ірландської банди «Кельтський клуб». У Клівленді італійська та ірландська мафії воювали між собою. За тиждень до того, як Майкл вступив на юридичний факультет, його батько застрелив чоловіка під час гри в покер — ставки були високі, і вони щось не поділили. Його застрелили через декілька місяців після того, як він вийшов із в'язниці. Майкл тоді ще вчився в університеті. Але це його не зупинило — навпаки, батькова смерть стала для нього стимулом рухатись уперед.

Майкл став адвокатом, а за декілька років обійняв посаду президента Клівлендської міської асоціації адвокатів. Він також займається волонтерською діяльністю — пояснює школярам, що таке права та обов'язки. Він відвідує міські школи, щоб сприяти позитивному ставленню до законодавства й допомагати учням успішно

закінчити навчання. Він каже дітям, що вони можуть досягти успіху, якщо матимуть правильне ставлення, чітку мету і бажання працювати не покладаючи рук. Незважаючи на хаос, яким було його життя, коли він навчався на юридичному, — тато під слідством, тато у в'язниці, тата вбито, — Майкл мав мету, віддавав усі сили для її досягнення і закінчив університет найкращим студентом свого курсу.

Ви запитаете, що може бути спільного у багатого білого чоловіка в костюмі та краватці і цілого класу бідних чорношкірих підлітків? Він розуміє їхній біль, їхні страждання, страхи й тривоги, бо їхні батьки — теж злочинці. У Майкла такі ж рани.

У світі багато таких людей, як Майкл. Під час щорічних відвідин єзуїтського монастиря у Клівленді я завжди переконуюся, що всі мають рани, але в усіх вони різні. Дізнавшись про чужі шрами, я з вдячністю приймаю свої.

Якось я приїхала до монастиря зі свіжою раною, якої завдало мені життя. Я прогулювалася величезною територією і несподівано помітила оленицю, що йшла лісом і накульгувала. У неї була гладенька шерсть каштанового кольору. Вона ступала маленькими, обережними кроками. Я підійшла ближче і побачила, що вона лише на трьох ногах. Одна нога була зламана і погойдувалась у повітрі.

Ой, моє серце стислося. Я молилася, щоб їй не було боляче. Я стояла і плакала, бо мені було шкода олениці. Вона була такою тендітною. Я назвала її Бернадетта і всі вихідні молилася за неї. Я ніколи її не забуду. Я не розпізнаю якогось іншого оленя, але її пам'ятатиму завжди. Я впізнаю цю оленицю за її зламанною ніжною, за її раною.

Я йшла лісом і ніяк не могла позбутись образу цього перелому. І тут мене осяяло. Адже саме так я часто відчуваю всередині. Саме так Господь упізнає нас — за нашими ранами. Святий Августин якось писав: «У своїй найглибшій рані я бачу світло Твоє, і воно засліплює мене». Для Бога це ніякі не рани, для Нього це дари.

Хтось колись сказав, що Господь приходять до нас у вигляді нашого життя. У хаосі цього життя, у всіх тих проблемах і недоліках, яких нам хотілося б позбутись, які ми молимо забрати в нас. У свій щоденник я вклеїла цитату Томаса Мертон, яка нагадує мені, що для Бога я бездоганна навіть з усіма моїми недоліками.

Мертон був ченцем-трапістом, поетом і громадським активістом. Він помер у 1968 році. Більшу частину життя він провів в усамітненні й молитвах у Гефсиманському абатстві в Кентуккі. Він вірив, що кожен з нас має особливу долю і виняткову мету, яка належить лише вам. Бог створив усе так, щоб вона ніколи в жодної людини не повторювалась. Цю винятковість я зрозуміла з допомогою пророка Ісаї, який каже, що Бог покликав нас із утроби матері, зробив нас особливими і ніколи нас не забуде. Він написав моє і ваше ім'я на Своїй долоні. Я повинна дати Господу те, що Він не може отримати від інших, — дар, яким є я.

Якби ми справді зібрали всі наші проблеми до купи, свої я б забрала назад. Не тому, що вони легші, а тому, що вони мої. Мої уроки. Мої нагороди. Мої дари.

## **Урок 41. Не аналізуйте життя. Живіть теперішнім і віддавайтеся йому на всі сто**

У Леслі Г'юдек була теорія покерних фішок, яку вона застосовувала до підлітків. Вона вважала, що кожен народжується з певною кількістю таких фішок, але деякі діти, дорослішаючи, гублять їх через образи, критику і погане ставлення батьків. До підліткового віку в них лишається зовсім небагато фішок, тож вони не можуть дозволити собі ризикувати чи довіряти людям.

Леслі була вчителькою англійської в старших класах і поставила собі за мету додавати учням фішки, яких їм бракує. Вона купила баночку золотої аерозольної фарби і на своєму підвір'ї вкрила нею фішки. Вона роздавала ці золоті монетки учням кентської старшої школи імені Рузвельта, де навчалася моя дочка. Найбільше уваги Леслі приділяла проблемним підліткам і дітям із душевними ранами — тим, хто найбільше потребував підтримки. Назбиривши купку фішок, вони могли грати: пройти прослуховування на роль у виставі, потрапити до шкільної команди, запросити когось на випускний бал. Мріяти про що завгодно.

Леслі зробила велику ставку. Вона могла бути звичайною вчителькою і щовечора повертатися додому з почуттям виконаного обов'язку. Натомість вона поручалася за учнів, щоб вони могли орендувати автомобіль, приносила їм обіди, допомагала платити за



винайняте житло. Свою стару машину вона віддала учневі, якому не було чим діставатися на роботу. Коли один хлопець захотів спробувати себе у стрибках із жердиною, Леслі переглянула безліч відео про цей вид спорту і стала його тренером.

Вона заходила до учнів і дарувала їм квіти на знак вдячності, проводила неймовірні спагеті-обіди в себе вдома, приносила великодні кошики та різдвяні подарунки тим дітям, у яких нічого не було.

Леслі прикрасила дівчачий туалет, щоб дівчата припинили палити в школі. Усі вихідні вона клеїла квітчасті шпалери й фарбувала стіни, а ще порозставляла всюди кошики з безкоштовним лаком для волосся, тампонами, кремом для рук і цукерками. І це спрацювало. Дівчатам так сподобалося, що вони оберігали туалет, як вартові, і більше ніхто не насмілювався там палити.

Коли вона дізнавалася про проблеми своїх учнів, то забивала їхні холодильники їжею, учила дівчат прати і тримала за руку школярко-породіль, у яких не було хлопця і батьків, котрі б їм допомогли.

Саме Леслі приходила на їхні весілля, щоб допомогти вдягти весільну сукню дівчатам, чиї матері не могли розділити з ними це свято. Вона вірила в їхні мрії. Одна дівчина хотіла стати співачкою, і Леслі дала їй гроші на запис першого диска.

І ця дівчина заспівала християнський гімн на поминальній службі. Леслі загинула в автокатастрофі, коли поверталася зі школи. Їй було п'ятдесят вісім. Тисячі людей прийшли її вшанувати. У її некролозі йшлося і про учня, якого вона всиновила десять років тому. Хлопець виховувався в прийомних сім'ях і, коли досяг повноліття, не мав куди податись.

У всіх присутніх була історія про Леслі. Вони розповідали про те, як вона частувала будівельників карамельками, розмовляла на автостоянках із касирами-контролерами, що нудьгували на роботі, дарувала втомленим офіціанткам медальйони з янголами.

Коли Леслі засмучувалася через те, що учні не здавали роботи вчасно, вона вдягала рожеву сукню й тіару і повідомляла клас, що вона Принцеса Некваплива. Кола вона дізналася, що двадцятьоро хлопців хочуть поїхати на полювання, то запросила їх усіх до себе, нагодувала обідом і ввімкнула мультимедіа «Бембі».

Леслі вчила всіх не підходити до життя з калькулятором. Якщо ви занадто аналізуєте життя, то не приймаєте його таким, яким воно є, не

живете насправді й не віддастесь йому на всі сто відсотків. Вона показала, як жити так, ніби за кожну прожиту мить ви отримуєте оцінку, ніби кожна зустріч не випадкова.

Вона могла залишитись у маленькому футлярі з позначкою «вчитель» і задовольнитись своєю роботою в класі. Але тоді вона б не зуміла розкрити ні себе, ні своїх учнів. У кожного з нас є схожий вибір. Ми можемо залишитись у маленьких футлярах, до яких нас поклали інші з огляду на нашу роботу, достаток, освіту чи рівень інтелекту. Або ж ми можемо розширити свій футляр чи й узагалі вистрибнути з нього.

Леслі стрибнула вище й далі, ніж зможе більшість із нас. Вона віддала своє життя іншим. Роками вона до другої ночі засиджувалася над перевіркою учнівських робіт. Її дочка Меган якось сказала мені: «Не знаю, чи за десять років мама хоч раз дивилася телевизор. Вона кожному давала частинку себе, але й нас не обділяла».

Учні, серед них і моя дочка, називали її другом, учителем, мамою з найбільшим у світі серцем. Коли я востаннє бачила Леслі, вона сказала мені: «Мене засмучує те, що люди очікують від інших тільки гіршого, замість того щоб сподіватися на краще. Іноді ми дуже недооцінюємо молодих людей».

Вона щодня робила ставку на своїх учнів. І вигравала. І вони теж вигравали.

## **Урок 42. Позбудьтеся всього, що вам не подобається, не тішить вас і не дає жодної користі**

Позбуватися чогось — це суперечить моїй природі. Мої батьки, які виростили в роки Великої Депресії, зберігали все. У дитинстві вони були бідними, тому вчили нас нічого не викидати. Татів гараж був храмом ощадливості, а мамин підвал — святинею економії. Маєте діряві шкарпетки? Із них можна зробити ганчірки. Сорочку з плямами? Носіть її під светром. Джинси з витертими колінами? Обріжте їх, і будуть вам шорти.

Відчиніть мою шафу, і ви одразу побачите, що я належу до цієї сім'ї. Позбутися всього непотребу мені заважають колишні «я», які не хочуть відпускати цих речей.

Спортивна «я» не може розлучитися з наколінниками, кросівками для волейболу, роликами, ковзанами та різноманітними спортивними ліфчиками, які переконують мене, що я ще не занадто стара, щоб бути спортсменкою (правду кажучи, я ніколи нею не була).

Модна «я» має чорну спідницю зі спандексу, яка виглядає чудово перші три години. Потім вона розтягується на сідницях і вже не набуває початкового вигляду, тому коли я встаю, то виглядаю так, ніби в мене під спідницею заховалися близнюки-першокласники.

Молода «я» колись була дуже жвавою дівчиною з групи підтримки в коротенькій сірій спідничці з плісируванням спереду. Але пора забути і про спідничку, і про туфлі на височенних підборах за вісімдесят доларів, у яких я почувуюсь, як у ходулях на льоду.

Сексуальна «я» досі сподівається, що одного дня виглядатиме як жінка з реклами, якщо вдягне чорний оксамитовий ліфчик, підбитий поролоном, і чорну еластичну комбінацію, у якій важко дихнути.

Ностальгійна «я» чіпляється за кожну річ, з якою пов'язані спогади, як-от бейсболки з написами «Наречений» і «Наречена», які нам подарували на весілля. Ми ще будемо їх носити? Ми досі вважаємо себе молодятами. А ще в мене є спокуслива рожева туніка, у якій я була тоді, коли ми з Брюсом познайомились. Він каже, що це було кохання з першого погляду. Дякувати Богу, любов сліпа.

Але «я»-реалістка бере гору і вирішує, що час попрощатися з тим одягом, якого за останні п'ять років я ні разу не вдягала. Я складаю все на купу, і виходить чимала гора. Тепер я почувуюся новою жінкою. Моє життя стало більш організованим. Ну принаймні моя шафа.

Ще через декілька років я вирішила навести порядок у всьому помешканні, бо накопичилася ціла купа всякого мотлоху, який забив артерії нашого дому. Святий Бенедикт якось писав, що зайвий одяг, який ви зберігаєте в підвалі, на горищі й у шафі, належить бідним. Не впевнена, що бідним потрібні десятки рожевих футболок із логотипами благодійних фондів, які я назбирала за ці роки, але тепер вони їх мають.

Три місяці я, наче одержима, розчищала будинок згори донизу. Усе почалося з того, що я вирішила викинути два огидні стільці — офісний гірничного кольору і потворний кухонний у ранньоамериканському стилі. Коли я винесла їх на тротуар, то побачила, що сусіди продають свій будинок.

Я одразу зметикувала, що збереться багато людей, тож вивалила на тротуар увесь непотріб із нашого гаража. Я винесла старий журнальний столик, люстру, крісло-гойдалку, стереосистему та зелену антикварну мармурову лампу, яку сама знайшла на чиемусь гаражному розпродажі. До бездоганності їй бракувало лише шнура і штекера, але вона цілий рік провела в гаражі, а ніхто й не думав її ремонтувати, тому її місце було на тротуарі. Лампу взяв мій сусід, а через п'ятнадцять хвилин вона знов опинилася на тротуарі, бо дружина не дозволила йому занести її до хати. Виходить, не завжди те, що для одного непотріб, для іншого скарб. Іноді непотріб — це лише непотріб.

Я викинула рукавиці та шкарпетки, які не мали пари, поїдені міллю капелюшки й шарфи, свічки, що давно розтали, і тканину для плаття, яку я пришпилила до викрійки булавками ще двадцять років тому. Булавки я теж викинула.

Поки розбирала мотлох, я ставила собі чотири питання: «Це щось корисне? Гарне? Має якесь значення в моєму житті зараз? Якби на гаражному розпродажі цю річ віддавали задарма, чи взяла б я її?» Останнє питання було таким собі індикатором правди. Отак більшість речей і опинилися на тротуарі. Люди розібрали все. До обіду нічого не лишилось. Тепер будинок був готовий. Із часом я дізналася до чого.

Таке розчищення примушує відпустити минуле і звільняє простір для майбутнього. Для чого ви звільняєте місце? Для нових способів проведення дозвілля, для романтики, творчості та спокою. Для нових захоплень, нових друзів і нових цілей. Тільки позбувшись зайвого, ви зможете відкрити для себе найважливіше: щось справді красиве, змістовне і здатне покращити ваше життя.

Коли ви нарешті відпустите ту людину, якою були, то неодмінно відкриєте в собі ту людину, якою стали, і ту, якою хочете стати в майбутньому.

## **Урок 43. Урешті-решт значення має лише те, чи ви любили**

Роками я боролася з Богом. Він клав мене на обидві лопатки, але я підіймалась і знову виходила на килим для чергового раунду. Поміж цими поєдинками я прикидалася дуже набожною і щосили намагалася

стати хорошою, але для цього мені завжди чогось бракувало. Хтось уявляє Бога у вигляді Санта-Клауса, для мене ж Він більше скидався на якогось страшного бабая.

Причини наших із Богом непорозумінь сягають далекої давнини. Ще до мого народження. Тривалий час я почувалася як той поет, котрий написав: «Я народився того дня, коли Господь узяв лікарняний». Я завжди думала, що Бог навіть не знає про те, що я народилася. Він мене не помітив, тому все життя я безрезультатно намагалася привернути Його увагу. Та це лише тоді, коли я не була до смерті налякана, — таке щастя випадало раз на день, і то хіба на півгодини. Та й добрі дні випадали нечасто.

Свою боротьбу з Богом я усвідомила, коли навчалась у католицькій школі, яку називала виправною колонією для неповнолітніх. Вісім років я «відсиділа» в школі Непорочного Зачаття у Равенні, штат Огайо. Уже в першому класі я так перелякалася, що одного разу, коли прийшла додому на обід, благала маму більше мене туди не посилати. Нашій учительці було трохи за двадцять, і їй геть не хотілося навчати сорок шість дітей, які не знали, як зав'язувати шнурки, сякати ніс і рахувати до двадцяти. Сестра П. була жорстокою. Замість карток зі святими нам треба було вручати медалі за відвагу. Коли одна учениця ненароком надірвала обкладинку свого підручника, сестра П. накричала на неї і штовхнула так, що дівчинка впала на підлогу. Коли один хлопчик намочив штани, вона наказала йому сидіти у коридорі в самих трусах. Коли ми намагалися зрозуміти додавання й віднімання, вона кричала на нас і називала нас чортами. Якось я витерла соплі рукавом своєї білої блузки, і за цей тяжкий кримінальний злочин учителька перед усім класом обізвала мене свинею.

Мені було лише шість.

Отак я дізналася, що таке школа. До дитячого садка батьки мене не ввели.

У другому класі нас учила добра черниця. Сестра Дисмас випромінювала усмішки й радість. А в третьому класі нам попалася страшна сестра Д. У перший день навчання ми мали вдягати на книжки паперові обкладинки. Я не знала як, і вчителька вдарила мене нею по голові. Не обкладинкою, книжкою.

Протягом двох наступних років Бог був милосердним і послав нам мирських учительок, не черниць. У четвертому класі була дуже

мила місіс Едкінс, а в п'ятому до нас прийшла дуже товариська місіс Пламстед — її подих був м'ятним, як льодяник. А в шостому класі — назад у джунглі. На обідній перерві сестра Е. ледь не задушила одну з учениць. Після цього дівчинка перевелася до іншої школи. У сьомому класі містер С. примушував неслухняних хлопців стояти перед усім класом із витягнутими в сторони руками, а тоді клав їм на долоні енциклопедії, доки їхній сміх не перетворювався на сльози. Коли одного разу я плакала, вчитель наказав мені подивитися на нього. Я не змогла, тому що в мене текло з носа. Тоді він гаркнув: «Пора дорослішати!»

Якщо хтось із дівчат забував одягти до церкви капелюшок або покрити голову хусткою, черниці приколювали їм на волосся шматки туалетного паперу, так ніби Богові приємніше дивитися на туалетний папір, ніж на волосся. Переступивши поріг церкви, ми потрапляли в руки сестри Б. Вона плескала в долоні, і ми опускалися на одне коліно, потім на друге. Вона плескала ще раз, і ми підводилися та сідали на лаву. Якщо хтось так не робив, то отримував по голові.

Де серед усього цього був Ісус? Він був лише уроком історії, і то вельми страшним. Бог так любив людей, що послав Свого Сина, щоб спасти нас. Але Господь, який нібито був люблячим батьком, дозволив Своему єдиному Сину висіти прибитим до хреста, під дощем, у ганчір'ї й терновому вінку. Думаю, Боже, далі розповідати не треба.

Тож як стати угодним такому Богові? Кому б хотілося мати справу з таким Богом? Ісус був лише уроком, який нам викладали, а Його Отець — кимось грізним, кому я ніяк не могла догодити.

Тоді я познайомилась із Джо.

Спершу я переплутала його з садівником. Того дня він не мав білого комірця і не скидався на єзуїтського священика. Правду кажучи, він і взагалі не скидався на священика. Одягнений у червону фланелеву сорочку та робочі штани, він стояв біля дверей монастиря. У нього був довгий гачкуватий ніс, на який можна було б повісити пальто. Вилиці виступали, наче крила у птаха. Його хребет був настільки викривленим, що він не міг зручно вмотитись у кріслі або спати на спині. Отець Джозеф Зубрицькі був горбанем єзуїтського монастиря.

Він став світлом мого життя. Джо розповідав нам, як він розуміє Бога, якого називає Ісусом. Його Бог не був схожим на того Бога, про

якого я чула раніше. Джо любив Бога і знав, що Бог любить його. Він не дозволяв релігії стати між ними. Джо, одне з найнезвичніших і найхімерніших творінь Господа, Джо, у якого було безліч причин ображатися на життя, а саме 206 перекручених кісток, — просто любив.

Після проповіді я підійшла до нього в коридорі. Він вислухав усе, що в мені накипіло, — усі мої докази проти церкви, усі мої сумніви щодо того, ким був чи не був Ісус, усі мої образи на черниць, церкву та Бога. Невже справді існує якесь місце між раєм і пеклом? А чистилище? Хіба може Папа Римський бути безгрішним, адже він така ж людина, як усі ми? Джо лише всміхнувся. Він не збирався сперечатися зі мною. Він терпляче чекав, доки я закінчу свою промову.

Він сказав, що правила, догми й церковна ієрархія не мають значення. Він бачив моє роздратування, але його теплі карі очі випромінювали світло, яке йшло зсередини. Він усміхався, як закоханий. «Послухайте, в кінці життя Бог поставить вам одне питання: „Ти любила?“ Лише це має значення. Важливо, чи ви любили».

Кінець суперечки. Кінець боротьби. Бог — Регіна — 6: 0.

Я більше не змагаюся з Богом. Я обрала любов.

## **Урок 44. Заздрість — це марнування часу, у вас уже є все необхідне**

Дядько Ел помирав. Лікарі діагностували пневмонію, але я думаю, що не витримало серце. Він тужив за світлом свого життя.

Йому був 81 рік, і більшу частину свого життя він кохав мою тітку Крис. Він кохав її навіть тоді, коли вона забула його, коли хвороба Альцгеймера стерла всі спогади про 56 років їхнього спільного життя. Навіть смерті не вдалося їх розлучити. Після того як тітка Крис відійшла, дядько Ел ходив будинком із її фотокарткою. Він розмовляв із нею, молився їй і співав для неї. Пісні воскрешали її для нього.

Коли він потрапив до лікарні з пневмонією, я ненадовго заїхала, щоб провідати його. Я тихенько зайшла до палати — у спеціалізованому відділенні в нього була власна маленька кімнатка. Його тіло займало так мало місця на ліжку, що він губився серед усіх

отих трубок, моніторів та інших незрозумілих штук. Він лежав на спині, а поряд сиділа його дочка. Вона була дуже схожа на тітку Крис у день їхнього весілля.

Тільки-но я привіталася, як дядько різко сів, ніби отримав розряд дефібрилятором. Його рідке біле волосся було скуйовдженим. Він був такий худий, що кістки випирали з-під лікарняної сорочки, гострі, як ножі. Я бачила, що дядько бореться з болем, йому важко дихати й ковтати. Але його розум був ясным, як ніколи. Ми говорили дві години. Він почав розповідати і вже не міг зупинитись.

Дядько Ел любив розповідати історії. Його улюблена була про те, як він познайомився з тіткою Крис, сестрою мого тата. Він освідчився їй під час всенощної. Він розповідав історії про свої поїздки до Каліфорнії, Нью-Йорка й Чикаго. Між розповідями про міста він задихався і важко переводив подих. Дочка просила його зупинятись і дихати спокійно якийсь час.

Я сиділа на краєчку ліжка і насолоджувалася кожною деталлю його спогадів про ті далекі часи. Несподівано він почав співати і хотів, щоб ми підспівували: «Повертайтеся додому, повертайтеся додому, усі ви, хто стомився, повертайтеся додому». Коли ми доспівали, дядько, як маленький хлопчик, попрохав: «Давайте ще раз!» Час від часу заходили лікар або медсестра і нагадували йому про потребу дихати киснем. Дядько проганяв їх. Він не боявся померти, не прагнув продовжити своє життя. Він був готовий відійти, він був готовий долучитися до своєї дружини. Їхні шлюбні клятви сягали далі за «доки смерть не розлучить нас».

«У мене було чудове життя, — раз по раз повторював дядько крізь кисневу маску. — Ні в кого не було кращого життя».

Які чудові слова на смертному ложі.

Міцно обійняти прожите життя і саме за нього бути вдячним. Без краплі жалю. Без отих «якби» та «треба було».

Дядько Ел знав: щастя — це вибір. Як бути щасливим? Полюбити те, що маєте. Адже щастя не в підвищенні, якого ми так прагнемо, не в грошах, які відкладаємо на старість. Не в особняку та «Мерседесі», які ми зможемо купити, коли виграємо в лотерею.

Дослідження показують, що купа грошей не зробить вас щасливішими. Звичайно ж, ніхто не хоче бути бідним, проте якщо у вас досить грошей, щоб задовольнити такі основні потреби, як



харчування, житло й освіта, додаткові гроші не куплять вам додаткового щастя. Так стверджують дослідники щастя (є й такі науковці). Економісти і психологи, яких найняли для вивчення щастя, опублікували свій звіт у 2006 році в журналі «Саєнс». Виявляється, що люди з більшим доходом не почуваються щасливішими. Навпаки, вони непокояться і дратуються більше за інших.

Приблизно в той самий час у газетах з'явився матеріал, що наявність дітей, перебування на пенсії і тримання домашніх тварин не впливають на щастя. Тільки ваш погляд — той, який обираєте самі, — визначає, чи ви щасливі.

Як же тоді стати щасливим?

Експерти дають такі поради: обирайте час, а не гроші; медитуйте і моліться; примиріться з минулим; більше часу проводьте з друзями; ловіть день, мить і печиво «Орео» (гаразд, останнє придумала я).

Раніше за порадою люди зверталися до духівників, зараз — до різноманітних коучерів. Та я ставлю на ченців. Багато років тому я відвідала абатство Гефсимані. Один монах повісив табличку біля дверей аудиторії, де мав читати коротку проповідь. На табличці були три запитання і монахові відповіді на них:

*«Хто я?»*

*Дитя Боже.*

*Що мені потрібне?»*

*Нічого.*

*Що в мене є?»*

*Все».*

Це підсумок усього.

Хто так живе? Небагато. Одним із яскравих представників такого способу життя був отець Михал Джадж, відомий католицький священник, який загинув під час терактів 11 вересня. Його друг отець Майкл Даффі, чернець із Філадельфії, згадував його так: «Він часто казав мені: „Майкле Даффі (він завжди звертався до мене так офіційно), ти знаєш, що мені потрібне?“ Я відразу зацікавлювався, тому що було важко купити йому подарунок чи ще щось таке. Я відповідав: „Не знаю. А що це?“ Він знову питав: „Ти знаєш, що мені справді потрібно?“ Я казав: „Ні, не знаю. А що тобі потрібно, Майку?“ „Абсолютно нічого. Мені зовсім нічого не потрібно. Я найщасливіша людина у світі“».

Таким був і мій дядько. Вони з тіткою були щасливі тому, що мали все? А може, тому, що не потребували нічого? Обидва варіанти правильні.

Щастя полягає не в тому, щоб отримати бажане, щастя — це хотіти те, що ви маєте.

Дядько Ел мав усе, бо те, що він мав, — це й було все потрібне йому. На похороні ми співали його улюблену пісню «Усі ви, хто стомився, повертайтеся додому». Усі всміхались. Ми справді не могли сумувати. Ми знали, що дядько Ел був щасливим. Він завжди був щасливим.

## Урок 45. Найкраще — попереду

Колись я чула історію про матір, яка готувала чудові страви, дивилася, як сім'я насолоджується кожним шматочком, а тоді, до того як вони почнуть прибирати посуд, оголошувала: «Не відкладайте виделок! Найкраще попереду». Вона мала на увазі десерт. Те саме можна сказати й про життя.

Більшу частину свого життя я нечасто могла сподіватися на десерт. У дитинстві десерти подавали на свята і дні народження, дуже рідко — у будні. Основними стравами були картопля і м'ясо. Картопля була завжди. Тато купляв її стофунтовими [Фунт — англійська й американська одиниця виміру ваги, приблизно дорівнює 450 г.] мішками. Мама робила все, що могла, щоб приготувати з неї різноманітні страви й нагодувати одинадцятьох дітей. Тато дав нам дах над головою, мама — чисті простирадла на ліжках і триразове харчування. Але ніхто не вкладав нас у ліжка, не співав нам колискових — ми не розкошували. Завжди бракувало часу, щоб пізнати маму.

У великій сім'ї дітей люблять колективно, всіх разом.

У нас були особливі стосунки, адже мені доводилося ділити маму з п'ятьма братами і п'ятьма сестрами. Тому між нами не було того зв'язку, коли мама з дочкою разом ходять за покупками або роблять манікюр. У нас не було таких дружніх стосунків, які є в багатьох дочок і матерів. За п'ятдесят років я так і не змогла до кінця з'ясувати, які стосунки в нас із мамою. Не скажу, що вони були погані, — швидше якісь порожні.

Я ніколи не відчувала того, за чим сумують інші жінки, коли помирають їхні матері, хоча моя мама досі жива. Усі ці роки я якось незграбно любила її, але тепер я доросла, тому річ не в ній, а в мені.

Одна частина мене хотіла б, щоб наші стосунки покращились, інша частина вирішила більше не докладати для цього зусиль. Роками я чекала, що мама зробить перший крок. Я чекала більш ніж півжиття. Може, це мені слід налагодити наші стосунки? Чи їй? Насправді вони не були зіпсовані. Напевне, вони просто не були достатньо розвинені.

Багато років я обговорювала цю проблему з іншими людьми, радилась із фахівцями, духовними наставниками і монахами, коли

відвідувала монастирі. Я розповідала про брак зв'язку з мамою. Усі давали мені одну й ту саму пораду: прийняти наші з мамою стосунки такими, якими вони є. Не обов'язково мати з мамою тісний зв'язок. Але ж в інших він був. Чи є ще надія для нас із мамою?

Моя подруга Сьюеллен запропонувала написати перелік усього того, за що я вдячна мамі. «У стилі Опри Вінфрі», — подумала я. Але подруга запевнила, що результат буде приголомшливим. Мені лише потрібно зосередитись на тому хорошому, що зробила для мене мама, і перелічити все, навіть найнезначніше.

Я почала з вдячності за те, що мама дала мені життя, утримувала й годувала. І все. Я не знала, що писати далі. Після мене народилося ще шестеро дітей, і я просто загубилася серед цієї юрби.

Час від часу я додавала до переліку декілька нових пунктів, але здебільшого він мене засмучував і став якимось болісним нагадуванням про те, що мами майже не було в моєму житті. Потім я взагалі припинила доповнювати його.

Наближався мамин день народження. Великий ювілей — їй виповнювалося сімдесят п'ять. Сестра з Коламбуса влаштувала це свято в себе, і я мала привезти туди маму. Ми мали їхати понад дві години. Я заціпеніла. Про що ми будемо говорити? Адже певною мірою ми з нею були незнайомками. Я навіть не знала, що їй подарувати. Я не тямилася, які їй подобаються прикраси, одяг чи музика. До вечірки залишався один день, а я все ще не вибрала їй подарунок.

Тому подарувала те, що може подарувати письменниця. Я написала.

Увечері перед святом я відкопала свій перелік і сіла за комп'ютер. Я працювала доти, доки не написала сімдесят п'ять речей, за які люблю маму. Перелічила братів і сестер і відразу отримала десять пунктів. Чим більше я писала, тим більше пуста криниця в моєму серці наповнювалася малими й великими спогадами. Одні викликали сміх, інші — сльози. Я закінчила писати, коли на годиннику була третя ночі. Я видрукувала перелік, скрутила його в сувій і перев'язала стрічкою. Також видрукувала завантажений з Інтернету список найважливіших подій 1930 року — року, коли народилася мама. А ще я зробила сертифікат на день покупок та розваг і все це гарно запакувала.

Наступного дня я купила в іграшковій крамниці маленьку пластмасову корону, щоб мама цього дня була Королевою-Мамою. Я

хотіла, щоб вона почувалась особливою, але не була впевнена, що роблю все правильно. Мамі завжди непросто давались її дні народження. У дитинстві тато видавав нам гроші, щоб ми щось купили мамі, але, хоч би що ми подарували, це завжди було не те, чого вона очікувала. Складалося враження, що день народження огортав її якимось таємничим смутком, тому вона не могла радіти.

Частина мене сподівалася на краще, але страх гіршого переважав. Я боялася, що всупереч усім нашим старанням цей день однаково не зробить її щасливою.

Ми з чоловіком заїхали по маму. Вона досі жила в тому самому будинку, де ми всі вирости. Під час тривалої поїздки до Коламбуса Брюс підтримував розмову, він питав маму про її життя і спонукав говорити. Мама почала розповідати історії, яких я ніколи раніше не чула. Вона розповідала, як важко було рости на фермі з батьками-емігрантами, які не вміли ні читати, ні писати англійською. Як важко було відпускати трьох братів на війну і не знати, що з ними. Як важко стало тоді, коли єдина сестра переїхала. Ось тільки мама жодного разу не сказала слова «важко». Просто отак вона жила.

На той час, коли ми приїхали до сестри, я усвідомила, як мало знаю про жінку, котра подарувала мені життя.

На вечірці я коронувала маму іграшковою короною, і всі стали називати її Королева-Мама. Вона цілий день її не знімала й усміхалася, ніби й справді стала королевою на весь день. Ми гомоніли, з'їли торт, а потім мама відкрила подарунки. Мої брати й сестри знали, що вона хотіла: сукню, блузку, книжку. Тоді я вручила їй сувій із подіями 1930 року. Мама поринула в спогади. Вона народилася того року, коли Кларенс Бердсай винайшов заморожену їжу, вчені відкрили Плутон і зробили прогноз, що людина висадиться на Місяць десь до 2050 року.

Ми всі гарно повеселились. А тоді щось на мене нашло. Замість того щоб вручити мамі перелік вдячностей, я розгорнула його й зачитала вголос: «Сімдесят п'ять років!!! Ти наповнила їх стількома дарами. Я дякую тобі за них, а ще я дякую Богові за те, що ти в мене є».

Я подякувала мамі за те, що вона відмовилася від кар'єри, яку хотіла б зробити, і залишилася вдома доглядати нас. За те, що всі ці роки вона прожила з батьком, хоча багато жінок по всій країні розлучалися через дрібниці. За солодощі в наших великодніх кошиках

і перевтілення в зубну фею. За те, що робила кожне Різдво таким чарівним, що ми навіть чули цокання копит північних оленів на нашому даху. За те, що давала нам гроші, щоб ми купляли одне одному різдвяні подарунки й зрозуміли, що суть свята не лише в тому, щоб отримувати, а й у тому, щоб дарувати.

За те, що навчила нас міняти підгузки так, щоб не нашкодити ні дитині, ні собі. За спонтанні польки у вітальні. За знайомство з піснями Перрі Комо, братів Міллс та Мітча Міллера. За те, що весело наспівувала на кухні — це була найкраща у світі музика.

За домашній томатний суп, горіховий рулет і сосиски в тісті. За те, що плела різдвяні зірки для наших ялинок і шила покривала для наших ліжок. За те, що дозволяла нам щодня дивитися комедійний серіал.

За те, що будила нас до школи щодня, а іноді і п'ять разів на день. За такий гарний почерк на шкільних записках, такий гарний, що годі було його підробити. За всі хвилювання, коли ми забували вдома шкільні проекти, розлучалися з хлопцями чи ходили на побачення не з тими. За те, що дозволяла нам використовувати пусті банки з-під мийних засобів як водяні пістолети. За те, що не карала нас навіть тоді, коли ми запускали на підвір'ї феєрверки. І за те, що не завжди виказувала нас татові.

За те, що навчила нас зачиняти холодильник, адже це не кондиціонер. За те, що витримала наші уроки гри на фортепіано. За те, що мила нам волосся в кухонній мийці, поки у ванній не було душу. За те, що познайомила мене з творчістю своєї улюбленої колумністки Ерми Бомбек.

За те, що лікувала наші вавки «Бактином» і поцілунком. За те, що відчиняла двері о другій ночі і ні про що не питала аж до ранку. За всі переживання, коли ми губили домашнє завдання чи забували вдома обід.

За те, що не дозволяла бігати з ножицями, бавитися пневматичним пістолетом і облизувати металеві предмети взимку. За те, що слідкувала, щоб нікого з нас не вдарило блискавкою, щоб ми не осліпли через задовгий чубчик і не ходили до лікаря в брудній білизні.

За те, що не виставила мене за двері, коли дізналася про мою вагітність. За те, що була зі мною під час пологів. За те, що сиділа з моєю дочкою, поки я намагалася привести до ладу своє життя.

За те, що допомогла кожному з нас стати хорошою людиною. За те, що прощала нас, коли ми чинили щось погане. За те, що молилася за нас навіть тоді, коли ми самі не знали, що потребуємо молитви. За те, що любила нас усіх однаково і ніколи не показувала, що любить мене більше за інших.

Мама просто світилася, коли брати й сестри додавали свої подяки. Вони ділилися своїми особливими моментами і спогадами, і наше свято перетворилося на такий собі фестиваль любові.

По дорозі додому мама говорила мало. Брюс увімкнув саундтреки її життя — Френка Синатру, Нета Кінга Коула, Еллу Фіцджеральд. Я теж майже не говорила. Я думала про жінку на задньому сидінні нашої машини. Я ніколи не уявляла її дівчинкою, якій колись доводилося читати телеграми батькам-іммігрантам із Чехословаччини, коли її брат Чак потрапив у німецький табір для військовополонених, коли брат Майк заразився малярією під час бойового завдання десь за океаном. Коли їй виповнилося десять, мама залишилася на фермі сама з батьками, чужими для Америки. Напевне, їй було дуже самотньо.

Того недільного вечора, коли ми привезли маму додому, вона здалася мені інакшою. Вона виглядала новою людиною, з якою я можу познайомитися ближче. Я сказала, що приїду завтра. Насправді її день народження був у понеділок. Я пообіцяла, що ми підемо за покупками.

Але вночі Брюс потрапив до лікарні через камені в нирках. Декілька годин я просиділа з ним у відділенні невідкладної допомоги, доки його не прийняли. Я могла б відмінити наш із мамою похід за покупками, вона б зрозуміла. Думаю, вона б цим не переймалась. Але я дізналась, скільки разів її підводило життя, тому просто не могла підвести знову. Хоча спокуса була сильною. Частково через те, що мій чоловік потрапив до лікарні, та здебільшого через те, що я боялася. Я хотіла зберегти початок нових стосунків із жінкою, яку ми привезли в неділю додому. А що, як ми завтра підемо до крамниць і все повернеться назад, до тієї порожнечі, яка була раніше?

Але я пообіцяла, тому повинна прийти. Я приїхала в домовлений час, усю дорогу хвилюючись, чи витримаю цілий день покупок, адже ненавиджу торговельні центри. Коли я зайшла до мами о десятій ранку, вона вже чекала на мене — причепурилася, дібрала сумочку під колір блузки, одягла намисто з перлин. Журнальний столик у вітальні мама перетворила на маленький вівтар. Вона застелила його

серветкою, а поряд зі своєю короною та переліком вдячностей поставила квіти. На робочому столі лежав щоденник. Усю сторінку з датою «15 серпня» — день її народження — займала одна фраза: «Покупки з Регіною». Я ледь не заплакала. Мені було соромно за те, що я хотіла все відмінити.

Тож ми поїхали. Мама повільно походжала між рядами і ретельно оглядала кожну блузку — від коміра до самого низу. Спершу я дуже нетерпеливилась. Чому ми так довго не можемо вибрати підходячого одягу? Аж тут до мене дійшло — мама поїхала не заради покупок, а для того, щоб побути зі мною. Я сповільнила темп. Ми разом пообідали, а тоді я відвезла її до ще двох торговельних центрів. В останній крамниці мама знайшла цілу купу одягу, який був їй до вподоби. Я купила все, що підійшло за розміром.

Перед тим як поїхати додому, я хотіла пригостити маму десертом. Це все ж таки її день народження. Ми сиділи надворі, на сонці, і ложечками їли морозиво. Перехожим ми здавалися найкращими подругами — мамою і дочкою, які теревенять і весело сміються. Була п'ята вечора. Ми цілий день провели разом, тільки мама і я. Таке було вперше в моєму житті.

По дорозі додому вона зізналася, що її день народження батьки ніколи не святкували. Найпам'ятнішим святом було її шістнадцятиліття — тоді її друзі дізналися, що в неї день народження. Мама подякувала мені за покупки, обід і десерт. Вона була більше схожа на дівчинку, ніж на сімдесятип'ятирічну жінку, коли сказала мені: «Це найкращий день народження в моєму житті».

## **Урок 46. За будь-якого самопочуття вставляйте, добре вдягайтесь і йдіть назустріч життю**

Чи не щомісяця в мене трапляються дні, коли я грузну у своїй внутрішній трясовині. Раніше я винуватила в цьому гормони і ПМС. Коли мені стукнуло п'ятдесят, лишилося звинувачувати брак гормонів. Але чоловіки теж грузнуть, отже, такий стан трапляється в усіх людей.

Джеймс Тейлор, один із моїх улюблених співаків, має пісню під назвою «Є щось таке в її рухах». Мені близькі слова цієї пісні, адже



іноді, буває, те, на що ми спиралися, більше не може нам допомогти, і тоді нас манять місця, у які нам краще не потрапляти.

Але в таких місцях бували всі. У кожного є власна трясовина, що зтягує нас на дно. Лише рідні й друзі можуть витягти з болота і нагадати про все хороше, що було в нашому житті і ще неодмінно буде.

У мене є чоловік, дочка і декілька друзів, які зазвичай витягають мене. Але все ж не завжди. У дуже важкі дні мені нелегко простягти до них руку і показати, що я тону.

Пережити такі дні мені допомагають молитви. Я повторюю найпростішу молитву, яка допомагає просто піднятися з ліжка. Інколи вистачає однієї молитви «Богородице Діво, радуйся», а інколи доводиться намолити цілу вервицю. Я перебираю в голові всю свою духовну артилерію і читаю «Отче наш» або молитву про душевний спокій. Беру Біблію, яка завжди лежить на тумбочці біля ліжка і ніби навмисне відкривається на сторінці з Євангелія від Йоана, що починається словами: «Нехай серце вам не тривожиться». А ще завжди допомагає одна молитва Томаса Мертонна. У ній він від самого початку зізнається Богові, що загубився, не бачить шляху перед собою і не знає, куди йде. Мені це теж знайоме.

Коли і це не допомагає, я перебираю Книгу Псалмів, різноманітні підбадьорливі сентенції та книги з медитації — використовую весь арсенал засобів, доки не вдасться заспокоїтись. Якщо мені бракує сили, енергії чи волі вчепитися за Бога, я прошу, щоб Він вчепився за мене. Я не просто прошу, я кажу Йому: «Боже, настав один із тих днів. Тягар лежить на Тобі, тож тримайся за мене».

Колись хтось сказав, що молитва — це більше, ніж слова. Це ніби стійка, у яку ви стаєте, положення, яке займаєте. Ви всім тілом навалюєтеся на двері, щоб демони не змогли потрапити досередини, і не зрушуйте з місця доти, доки вони не зникнуть.

За роки я виробила простий план дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій, коли на мене насувається ураган у вигляді поганих днів. У мене є «екстрений перелік» людей, які можуть мене врятувати. Це не якісь там всезнайки, що скажуть не перейматись і порадять двадцять способів, як відволіктись, а ті люди, котрі в курсі, яке мені подобається морозиво, шоколад, музика чи фільм. Люди, які завжди підставлять плече.

Остерігайтеся підлих людей, особливо на роботі. І не чіпайте боса-горику. Тримайтеся далі від клітки.

У такі дні старайтеся не робити того, що може зачекати до завтра. Скасуйте всі ненагальні справи. Не приймайте важливих рішень, які стосуються вашого шлюбу, кар'єри, дієти чи самооцінки, адже ви перебуваєте під впливом поганого дня. Не намагайтеся нічого аналізувати, краще взагалі ні про що серйозне не думайте. У такі дні це навіть небезпечно. Не варто робити з мухи слона. Це не кінець світу. Це лише тимчасова турбулентність. Літак у порядку, з пілотом теж усе гаразд. Ви сидите на правильному місці свого життя. Просто ви потрапили у смугу бурхливого повітря. Почекайте. Це мине.

Визнаю, в такі похмурі дні дуже хочеться не піти на роботу і цілий день присвятити заспокоєнню розуму. Натомість я дозволяю собі знизити планку на наступні двадцять чотири години. Я дію за порадою свого друга Дона — встаю, одягаюсь і йду. Виділяю найважливіше в житті і зосереджуюся на цьому.

Устаньте й зустріньте день на своїх двох, замість того щоб лежачи поступитися йому.

Одягніться — з голови до п'ят. Це дає надію. Напевне, саме тому навіть у найбідніших країнах жінки прикрашають себе строкатими хустками, різнобарвним намистом і блискучими мушлями.

Ідіть, бо життя — це і є рух. Цього дня йдіть як є. Ми робимо все, що в наших силах, щоб досягти успіху, але день на день не випадає. Можливо, сьогодні й кепський день, та якщо я все одно прийду, то зроблю все можливе, щоб він став кращим.

Цього цілком досить, щоб перемогти на олімпіаді життя. Ви встали — ось вам і бронзова медаль. Одяглись — отримали срібну. А якщо ще й прийшли, то, безперечно, заслуговуєте на золото.

Якщо вам до снаги зробити ці три кроки, то для вас немає нічого неможливого. У деякі найгірші дні мені вдавалося написати свої найкращі роботи і бути чудовою матір'ю та коханою.

Дон, який поділився зі мною цим девізом, — один із найщасливіших людей, яких я будь-коли зустрічала, і водночас у нього чи не найважче життя серед усіх, кого я знаю. Він вітається з усіма гучним «Агов!» і прощається міцними обіймами і словами: «Це був шматочок раю».

У Дона було більше поганих днів, ніж в інших. Коли йому було одинадцять, маму забрали до психіатричної клініки. Його батько був алкоголіком і не міг дати раду шістьом дітям. Якось у п'ятницю хлопцеві сказали, що в понеділок його на три місяці заберуть до притулку. Тоді він не знав, що більше ніколи не житиме зі своєю сім'єю. Дону було шістнадцять, коли священник із притулку повідомив, що його мама померла від аневризми мозку.

Через декілька років від алкоголізму помер його брат. Він посварився з якимось чоловіком, і той переїхав його. Він місяць пролежав у комі. Дон завжди розповідає про позитивне в цій трагедії: Бог дав йому місяць, щоб попроситися з братом.

Дон став консультантом з питань алкогольної залежності. Він одружився з медсестрою, і в них народилося двоє дітей. А тоді його дружина завела роман на стороні, і їхня сім'я розпалася. Він бачив, як руйнується його шлюб, і в душі щось зламалося. Але, незважаючи на всі негаразди, навіть тоді, коли йому не хотілося йти на роботу, відповідати на дзвінки чи слухати про чужі проблеми, Дон жив за своїм девізом — устань, одягнись і йди.

Його слова втішають мене в погані дні, які зараз трапляються нечасто. Хоч як кепсько себе почуваю, я все одно встаю, одягаюсь і йду назустріч життю. І на диво, день виявляється не таким уже й поганим. Кожен день — це справді шматочок раю. Просто інколи шматочки бувають меншими.

## **Урок 47. Дихайте. Це заспокоює розум**

Якщо хочете завагітніти, спробуйте медитацію. Таку пораду я прочитала в роботі професора медичного факультету Гарвардського університету. Він стверджував, що близько 40 % пар, які раніше вважали, що вони безплідні, зачали дитину через шість місяців після того, як почали займатися медитацією. Думаю, професор забув згадати ще одну річ, якою вони займались.

Доктор Герберт Бенсон дійшов висновку, що декілька «оммм» на день допоможуть вам рідше бачитись із лікарем (але це не стосується справ вагітності). Повторення мантри може також полегшити симптоми СНІДу, знизити артеріальний тиск і запобігти деяким операціям та медичним процедурам. Страховикам варто покривати

витрати на курси медитації, щоб потім менше витратити на оплату дорогого лікування. Тільки уявіть, як чудово було б, якби постачальники послуг з охорони здоров'я внесли до свого переліку ще й буддистських монахів.

По суті, медитація є в кожному нашому подиху.

Якось я брала інтерв'ю в професора, який свою найважливішу лекцію присвятив темі дихання. У 1969 році, коли Кристофер Фейвер навчався у коледжі Хайрам, там проходила серія бесід під назвою «Остання лекція». Якби вам випало провести останню лекцію, про що б ви розповідали? Ця ідея багато років не полишала його. Коли він сам став професором Університету Джона Керролла, то прочитав таку останню лекцію. Він спонукав студентів дихати.

Дихати?

Кристофер Фейвер колись чув, що в східних релігіях люди вірять, ніби мають обмежену кількість подихів, тому варто розпоряджатися ними мудро. Він став свідком сили дихання, коли його внук вдихнув уперше, а його мама — востаннє. «Я відчув, що тут є якийсь зв'язок», — поділився він зі мною.

У своїй лекції професор розповідав про всіх тих людей, які допомогли йому легше дихати, про таких учителів і наставників, як Ісус, Будда й Ганді, а ще про багатьох викладачів, колег, керівників і студентів. Це навело мене на думку про людей, які допомагали легше дихати мені. Зокрема, про чоловіка, який двадцять років тому навчив мене дихати свідомо.

Близько п'ятдесяти чоловіків і жінок зібралися на курс медитації, що мав тривати від вечора п'ятниці до обіду неділі. Я поїхала туди, сподіваючись познайомитись із чоловіком, ніби це було якесь зібрання набожних холостяків. Курси вів буддистський монах, який навчався в Таїланді. Він був схожий на чоловіка, побачивши якого, ви одразу ж скажете: «Він вегетаріанець». Високий і худий, у мішкуватих вельветових штанях і сандаліях. Він сказав усім сісти в зручній позі, не розмовляти і слухати власне дихання. Медитація закінчиться, коли продзвонить дзвоник. Слухати своє дихання. Нічого складного!

Я була дуже збуджена, адже нарешті знайшла спосіб отримати перепустку до світу спокою. Я очікувала перенесення на світланковий мальовничий пляж, або на відлюдну гірську вершину, або на берег тихого озера, вкритого квітами лотоса. Словом, дечого іншого, ніж

несамовита метушня моїх думок і спогади про всіх, кого люблю й ненавиджу.

Мої думки нагадували сміттєзвалище. До спокою мені було ще дуже далеко. Я думала про своє дитинство, про перелік справ, про те, що бачила вбивство, про те, як написати книжку, про купівлю нових туфель. Тоді спиняла себе і намагалася прислухатися до свого дихання. Та все, що я чула, — це розчаровані зітхання людей навколо.

Нарешті задзвенів дзвоник. Дякувати Богу, перший урок медитації завершився. Наступного дня ми медитували по сорок хвилин кожних дві-три години. Це було просто нестерпно. Коли монах дозволяв нам вийти надвір, ми й там мусили медитувати, щоб відчути, як наші стопи з кожним кроком усе більше поєднуються з землею. Нам заборонялося розмовляти, навіть у ванній і за обідом. Дихати, дихати і ще раз дихати. І більше нічого.

Щойно ми вийшли на вулицю, як почав назрівати бунт. П'ятеро людей зібралися під крислатим дубом і обговорювали план заколоту. Ще четверо просто зібрали речі й поїхали додому.

Наступні уроки медитації були виснажливими. Це було щось на зразок повторних відвідин стоматолога, щоб запломбувати кореневий канал. Мої думки неслися, як скажені коні. Я добряче намучилась, намагаючися заспокоїтися і зосередитися на диханні. Минуло двадцять хвилин сидіння в одній позі, і моя голова вже тріщала від єдиної думки: «Нехай задзвенить дзвоник! Нехай задзвенить той (...) дзвоник!»

Минув цілий день медитації. Мого спокою вистачало лише на те, щоб порахувати до п'ятнадцяти, а тоді мене заносило. Я думала про дизайн штор, потім думка перестрибувала до симпатичного чоловіка, потім — до спогадів про літній відпочинок, а потім — до незавершеної роботи. Усе тіло нило від постійного сидіння в одній позі, та й узагалі, я була виснажена, бо цілий день нічого не робила. До неділі половина нашої групи спакувала свої манатки, устала з пози лотоса і поїхала додому.

Монах завершив курс словами про те, що все, що нам слід знати, є в нас усередині.

«Тоді навіщо ми сюди приїхали?» — пробурчав хтось із присутніх.

Схоже, монах навчився читати думки (після того як усі вихідні слухав наші безмовні нарікання). Він сказав: «Вам, напевне, цікаво, що

ви заберете з собою додому?» Велику мудрість? Неосяжне відчуття Бога? Бездоганну гармонію зі всесвітом? Звільнення від страху? Серце, переповнене любов'ю?

Він розповів історію про учня, який запитав у дзен-буддистського наставника:

— Навіщо ви медитуєте? Це робить вас святим?

— Ні, — відповів наставник.

— Це робить вас ближчим до Бога?

— Ні. — Він похитав головою.

— А що ж тоді робить медитація?

— Пробуджує, — відповів наставник.

Тож як не заснути? Дихайте.

## **Урок 48. Якщо не попросите — не отримаєте**

Найважче для мене — це висловлювати власну думку. Знаю, звучить трохи дивно, зважаючи на те, що я веду колонку в газеті, звертаючись до чотирьохсоттисячної аудиторії. Напевне, всесвіт знає, що мені потрібне.

А ще він послав мені чоловіка, який допоміг знайти власний голос і навчив ним користуватися. До зустрічі з Брюсом я боялася повернути до магазину светр, навіть із чеком. Краще я пожертвую його на благодійність, ніж буду сперечатися з продавцем через правила повернення товару.

Мій чоловік зовсім інакший. Брюс народився впевненим у собі. Якщо він чогось хоче, то просить про це. Він не боїться отримати відмову. Він не сприймає її як особисту образу. Тому йому годі зрозуміти таких боягузів, як я. Чому ми не можемо просто попросити?

Через сором. Нам соромно, що хтось дізнається про те, що ми чогось не знаємо чи чогось потребуємо. Мене з дитинства вчили, що мені нічого не треба. Коли ми щось хотіли, тато завжди казав, що це нам не потрібне.

Через гордість. Ми не хочемо давати іншим владу над собою і можливість відмовити. Ми не хочемо, щоб ця відмова зробила нас слабкими. Ми переймаємося тим, що про нас подумає бездоганний незнайомець, який насправді такий же небездоганний, як і ми.

Через страх. Нам дуже лячно висловлювати власну думку, бо тоді великий товстий палець ткне прями́сінько в стару дитячу рану, яку ми отримали, почувши відповідь «ні» саме тоді, коли дуже потребували відповіді «так».

Через вину. Ми не хочемо завдавати комусь клопоту. Чому хтось має витратити на нас свій час, силу чи увагу — навіть якщо ця людина отримує гроші за надану допомогу? Така ввічливість доводить нас до безпорадності.

Для мого чоловіка страх — це те, що ви відчуваєте перед тим, як стрибнути з парашутом чи зануритись із аквалангом у воду, що кишить акулами. Такий страх він ще може зрозуміти. А от страх звернутися до стюардеси по допомогу він збагнути не може. Брюс не боїться попросити і просить про що завгодно: перевести його в салон першого класу, дати кращий готельний номер, надати знижку (чому це він має платити роздрібну ціну?). Він може попросити безкоштовну добавку і зовсім не соромиться запитати дорогу.

А я?

Я жалюгідна, і ось чому. Я не можу попросити пасажира, який сидить за мною і кóпає моє крісло, припинити робити це. Я не наслідуюся попросити людей, які розмовляють у театрі позаду мене, закрити рота. Я просто встаю й пересідаю. Я краще нічого не їстиму, ніж попрошу стюардесу принести щось вегетаріанське.

Найгірший випадок у моєму житті? Моїй дочці було шість, і вона назбирала жменю монет, щоб купити пачку цукерок. Я стояла в черзі біля каси, а Габріель поклала свої монети на стрічку конвеєра. Черга рухалася вперед, і тут я побачила руку, яка потяглася по монети й забрала їх. Це була дівчинка років дванадцяти.

Я зустрілася з нею поглядом, але мені забракло духу щось зробити. Щойно вона вкрала гроші моєї дочки, а я так і не змогла попросити чи наказати їй повернути їх.

Через декілька років ми з племінником пішли до «Макдональдса». Він замовив газовану воду, випив її і хотів ще. Він запитав, чи тут дають безкоштовну добавку. Я відповіла, що зараз дізнаюся, взяла його склянку й пішла до прилавка. Я ще не встигла відкрити рота, як уже перетворилася на курку. На «Чікен Макнагетс». Я так боялась отримати відповідь «ні», що здалася без бою. Просто взяла й налила племінникові газованої води. Я вкрала цю порцію? Можливо. Не знаю.

Я починаю придивлятися до людей, які просять, і в голові відзначаю, коли це спрацьовує. Якось моя подруга Шерон пішла на баскетбольний матч зі своїм п'ятирічним сином. Місця в них були на найвищому ярусі. Вони піднімалися все вгору і вгору, і маленький Фіннеган перелякався. Вони були дуже високо, і він почав плакати. Шерон помітила, що внизу є декілька вільних місць. У неї було три варіанти: примусити переляканого малюка сидіти ледь не у стратосфері, розвернутись і піти додому або попросити пересадити їх туди, де хлопчику не буде страшно. Вона звернулася до білетера, але він не міг нічим допомогти і порадив запитати когось іншого. Інший працівник відправив її до ще іншого. Шерон продовжувала питати. Нарешті хтось сказав їй «так». Фіннеган сидів унизу і насолоджувався грою «Клівленд Кевелірс» і блискучого Леброна Джеймса.

Одного дня закінчився мій улюблений шампунь марки «Aveda». Ми з Брюсом зупинилися біля крамниці з товарами для догляду за волоссям, але було ще зачинено. Була 10:30, а крамниця відчиняється об 11:00. Я запропонувала повернутися пізніше. Брюс усміхнувся. Для нього це був виклик. Він сказав: «Просто постукай і запитай». Ні, я не можу. На табличці написано «Зачинено». Я кращу поїду без шампуню, ніж запитаю і отримаю відмову. У Брюса з'явилася зневажлива посмішка, він вийшов із машини і попрямував до дверей крамниці. Постукав і крикнув, що лише хоче купити шампунь. Дівчина всередині похитала головою. Тоді він витяг і показав їй гаманець. Дівчина підійшла до дверей і сказала, що крамниця ще зачинена, тому вона не може прийняти кредитну картку. «Я заплачу готівкою», — прокричав Брюс через скло. І ось він уже повертається до машини з чотирма пляшечками шампуню.

Багато років я дивилася, як він просить і отримує те, що хоче, тож вирішила взяти з нього приклад і попросити щось справді значне. Я хотіла прибавку до зарплати. Одного дня я помолилась, освіжила в пам'яті всі підстави для цього й пішла пообідати з керівником. Я попросила, але він відмовив. А перед тим ще й принизив мене. Я вибачилася, пішла до туалету, виплакалась, умилась, повернулася за стіл і змінила тему розмови. Через декілька годин, коли я вже була на роботі, керівник повідомив, що подумає над можливостями. Я отримала маленьку прибавку.



Пройшло декілька років, і я хотіла справжньої прибавки. На роботі я викладалася на всі сто. Невже він цього не бачить? Я вирішила не припускати, що бачить. Ніколи не припускати — так учили нас викладачі на факультеті журналістики. Один із них навіть написав на дошці: «Хто припускає — той себе й інших дурнями виставляє».

Я сіла і поміркувала, чому заслуговую прибавки. Тоді надрукувала обґрунтоване прохання, де зазначила про свій внесок у газету, видавництво й компанію. Свій електронний лист я почала з того, що люблю свою роботу, цю газету й це місто. Подякувала керівникові за те, що найняв мене. Пояснила важливість моєї посади й зауважила, що моя зарплатня, як для такої посади, мінімальна. А тоді описала свій вклад у газету і навела довжелезний перелік, кожен пункт якого виділила жирною крапкою. Після переліку попросила про значну, істотну прибавку.

І я її отримала. До того ж, саме ту суму, яку хотіла, але не назвала. Я побоялася звернутися до керівника особисто і тому написала електронний лист? Можливо. Але я таки попросила й отримала.

Якщо не попросите — не отримаєте. Тому просіть. Інколи відповідь буде «так», інколи — «ні». Та якщо не попросите, відповідь завжди буде «ні». Ви наперед собі відмовили.

## Урок 49. Поступайтеся

Ми втрачали Бет. День за днем, дюйм за дюймом життя згасало в ній, як маленька жаринка, що тліє і тліє, доки зовсім не догорить. Діабет зруйнував дві її власні нирки і ту, яку пересадили чотирнадцять років тому. Єдиною її надією був діаліз — чотири години на день, тричі на тиждень, і так аж до смерті або пересадки нової нирки. Її записали в чергу на пересадку, але вона могла чекати на свій орган від чотирьох до шести років. У Бет не було шансу прожити так довго.

Ніхто не казав цього вголос, та всі думали про це, всі про це знали. Ми молилися за неї, хоча це й було непросто, адже дар життя, такий необхідний нашій подрузі, — це дар життя, який віддає їй інша людина. Ніхто цього не казав, але ми всі боялися, що це Різдво буде для неї останнім. Ось уже дев'ять років поспіль Бет і її чоловік Майкл проводили Святвечір з нами. Але найкраще Різдво було того року, коли Бет не було з нами за столом.

Напередодні Святвечора, після одинадцятої ночі, пролунав дзвінок. Було вже досить пізно, тому ми подумали, що будуть погані новини. Але новини були прекрасними. У Бет може з'явитися донор. І не тільки нирки, а ще й підшлункової залози. Це означає, що в неї більше не буде діабету. Нова підшлункова вироблятиме інсулін, якого організм Бет не виробляє з десяти років (на той час їй було п'ятдесят). Із новою підшлунковою вона зможе більше не переживати про втрату зору чи ампутацію кінцівки. Зможе більше не боятися, що помре від діабету, як її мати. Зможе побачити, як росте її п'ятирічна донька.

Майкл не міг повірити, доки дружина не почала збирати речі до лікарні. Бет довелося вщипнути його, досить сильно, щоб він зрозумів, що це йому не наснилося. Тоді він зателефонував другові, новина поширилася далі, і ми почали молитись. «Це занадто добре, щоб бути правдою, але благаю Тебе, Господи, нехай мені пощастить», — молилася Бет.

І ми молилися за неї. Бет працює спеціалістом з питань життя і здоров'я дитини у клівлендській дитячій лікарні «Веселка». Останні вісімнадцять років вона допомагала дітям подолати страх перед уколами, лікарями та аналізами. Ми також молилися за сім'ю 21-річної жертви автокатастрофи з Коламбуса, адже ці люди, навіть у такому горі, поступились і дозволили взяти органи своєї дитини, щоб урятувати життя іншій людині.

О пів на сьому ранку передріздвяного дня Бет і Майкл привезли до нас свою дочку Мікаелу. Бет поцілувала її в темряві, а я обійняла подругу, щиро сподіваючись, що цього Різдва вона отримає свій найкращий подарунок — життя.

Минали години чекання. До другої дня було ще невідомо, чи Бет підійдуть органи. О третій годині пролунав дзвінок. Бет готували до пересадки. На якусь мить вона перелякалась, що не переживе операції, але спокій витіснив усі страхи. Бет думала про те, яким чудовим стане життя, коли вона прокинеться й назавжди забуде про діабет.

Весь день ми хвилювалися. Чи витримає її тіло чотиригодинну операцію? Чи її організм прийме донорські органи? Чи маленькій дівчинці у Святвечір скажуть, що її мама повністю одужала, чи скажуть, що... сама лише думка про це була нестерпною.

Маленька Мікаела говорила про Санта-Клауса, про нову ляльку Барбі, яку вона сподівалась отримати, і про те, що буде, якщо Санта

прийде до неї додому, а її там не виявиться, і ще про те, чи північні олені справді можуть літати. Вона всім серцем вірила в різдвяне диво. Чи вірили ми?

Несподівано задзвонив телефон. Підшлункову залозу вже пересадили, і вона працює. Ще через годину ми дізналися, що нирка теж функціонує. Бет помочилася на операційному столі. Більше ніякого діалізу. Більше ніякого інсуліну. Донорські органи ідеально їй підійшли. Саме тому Бет і опинилася на першому місці в черзі на трансплантацію. Краще міг підійти хіба однояйцевий близнюк.

Майкл приїхав до нас і міцно обійняв маленьку дівчинку, яка цього Різдва дуже хотіла отримати ляльку. Він сказав їй, що мамі більше не доведеться робити «коль-коль», щоб перевірити рівень цукру в крові. Мікаела засинала під фільм «Диво на 34-й вулиці», а її батько все говорив про диво на Корнел-роуд, в операційній Університетській лікарні. Про це диво Мікаелі розповідатимуть кожного Різдва.

Я ніколи не знала, що в цієї історії є інший бік, доки не написала про подарунок життя Бет у газетній колонці. А тоді отримала електронний лист від однієї читачки.

«Мене дуже зворушила історія, яка сьогодні була на першій шпальті. Річ у тому, що на Різдво моя сім'я теж отримала телефонний дзвінок з Університетської лікарні. Моя 31-річна дочка також у черзі на пересадку підшлункової залози й нирки. Із восьми років вона потерпає від діабету. Тоді в неї була катаракта, яку згодом видалили. Їй ампутували палець на нозі, а чотири роки тому почали відмовляти нирки.

Моя дочка чекала на органи більш ніж два з половиною роки. Коли ми отримали новину, то відразу ж зателефонували всім, кого знали, і попросили молитися за Доун. Нас, як і Бет, переповнювали емоції й надії. Ми знали, що дочка була другою в черзі. Розуміли — щоб Доун змогла отримати цей дар життя, перша людина має не підійти. Мушу визнати, що ми молилися за те, щоб перша людина в черзі не підійшла, але о третій годині нам повідомили, що Доун знову доведеться чекати.

Хотіла б розповісти про те, що після третьої години наші молитви змінились. Ми почали молитися за людину, якій органи підійшли. Я дуже раділа, що операція пройшла успішно. Я й надалі буду молитися за Бет. Будь ласка, передайте їй, що ми дуже за неї раді.

Дякую, Сандра Вейлен».

Цей лист мене вразив. Я уявила сім'ю, що зібралася разом і молиться за диво для своєї дочки. Як важко їм було почути про те, що дива не станеться. Але вони не впали у відчай, не розчарувались у всьому, а розвернулися на сто вісімдесят градусів і кілька наступних годин молилися за Бет.

Як це благородно — поступитися, коли йдеться про найважливіше. Молитися за людину, якій пересадили органи, що могли б урятувати їхню дочку. Я через силу поступаюся водію, який хоче протиснутися на мою смугу автомагістралі, чи пасажирові, який стоїть за мною, але хоче вийти з літака першим, щоб устигнути на інший рейс. Дуже часто я зважаю тільки на те, чого хочу сама, і зовсім не помічаю маленьких потреб інших людей, не кажучи вже про великі.

Мене настільки поглинули молитви за Бет, що мені й на думку не спало помолитися за людину, яка теж чекала на ці органи. Після того електронного листа я завжди думала, що ж сталося з Доун. Два роки потому я потрапила на мистецьку виставку, організовану пацієнтами центрів діалізу. Одна жінка збудувала стіну з пластикових медичних трубок і червоної паперової цегли. Її творіння символізувало почуття пацієнта, який чекає на трансплантацію. Авторку звали Доун Вейлен. Так, це *та сама* Доун.

Фахівець із мистецької терапії дав кожному пацієнтові фотоапарат, щоб вони зняли один день свого життя з діалізом. Доун передала свої відчуття у вигляді стіни й написала пісню про те, як це — три роки поспіль, тричі на тиждень, по три з половиною години проходити діаліз. На стіну вона приклеїла фотографії приладу для аналізу крові, голок, чоловіка, який відвозив її на діаліз, баночок з таблетками, які вона приймала.

Доун було тридцять два роки, але вона здавалася на десять років молодшою веселою дівчиною з коротким руським волоссям і довгими віями. Ми розмовляли, і вона весь час усміхалась. Через два роки після Бет їй теж пересадили нирку і підшлункову залозу. Її щасливий дзвінок пролунав недільного ранку. Коли вона дізналася про те, що в неї з'явився шанс отримати потрібні органи і треба збиратися в лікарню, Доун пішла до церкви і молилася за ту людину, якій дістануться органи, і за ту людину, що загинула. Вона ще була в церкві, коли їй знову зателефонували і сказали їхати до лікарні для семигодинної операції.

Благослови, Боже, її велике серце — Доун працює волонтером у центрі діалізу. Сотні людей досі чекають, чекають на підходящого донора. Чекають, доки хтось поступиться.

## **Урок 50. Життя не перев'язане стрічкою з бантом, та це все одно подарунок**

Спочатку про це в електронному листі мене запитав мій дівер Ренді. Ще одного листа надіслав друг. Потім ще один друг. Усі питали, чи знаю я таємницю життя.

Спершу я не звертала уваги на всі ті листи й посилання, а тоді подумала, що, напевне, весь світ намагається мені щось сказати. У чому таємниця достатку, гарних стосунків і щастя?

Насправді ніякої таємниці немає. Відповідь ви можете знайти у Платона, Бетховена та Ейнштейна. Вона — на моїх книжкових полицях у творах улюблених письменників. А ще можете запитати в Матея, Марка, Луки та Йоана.

Є лише одна сила, один закон. Ні, не «око за око» чи «завжди залишай офіціанту чайові». Це закон притягання. От вам і вся таємниця. Ви притягуєте у своє життя те, про що думаєте. Своїми думками ви творите своє життя.

Знаєте вислів: «Ви — це те, що ви їсте»? Якби ж то. Ви — це те, про що ви думаєте цілий день. Страшно, правда? Спробуйте весь день думати лише про хороше. Тепер я можу цілу годину не уявляти собі морок і безвихідь, пошесті і хвороби. Мій мозок — це якась фабрика страхів. Вона випускає абсурдні кошмари на всі смаки. Під ліжком заховався убивця з сокирою. У сушильній машині звідкись узялася відрізана голова. А в унітазі плаває огидний щур.

Я читала, що Альберт Ейнштейн якось озвучив найважливіше питання, яке може поставити собі кожна людина: «Наш весь світ дружній?» Та де там, подумала я. Він що, з глузду з'їхав? Насправді ж він геній. Саме тому його питання причепилося до мене, як реп'ях.

А що, як я вважатиму весь світ дружнім? Я почала тренуватися. Це ніби дивитися на світ крізь нові окуляри. Якщо думаєте про страх, то притягуєте тривогу. Думаєте про достаток — притягуєте багатство. Думаєте про любов — притягуєте розуміння.

Таємниця життя не в тому, щоб керувати своїм начальником, банківським рахунком чи дітьми. Навчіться керувати своїми думками. Тепер щоразу, коли наді мною нависає хмара негативних думок, я запитую себе: «Регіно, ти про що це думаєш? Якщо ти почувашся кепсько, просто зміни свої думки, а не роботу, одяг і чоловіка».

Ейнштейн казав: «Є лише два способи прожити своє життя. Перший — жити так, ніби чудес не буває. Другий — жити так, ніби все на світі є чудом». І тут немає нічого чудесного. А з чудесами справа така: інколи ми не можемо їх розпізнати, бо отримуємо їх у такій обгортці, ніби всередині — величезна помилка. Таємниця життя в тому, щоб знайти чудо серед усього цього безладу. Та це буває вельми нелегко, особливо якщо ви намагаєтеся стати досконалим.

Я пробувала. Складала перелік своїх намірів, розбивши їх на цілі й завдання. Вішала його так, щоб він завжди був перед очима. Читала їх уголос. Вдихала їх і видихала. Уявляла, як буду їх виконувати. Я обіцяла собі їсти більше злаків і менше жирної їжі. Платити готівкою і менше використовувати кредитку. Бути добрішою до свого чоловіка. Щодня робити зарядку. Але систематично порушувала кожну обіцянку.

Більшість із нас постановляють собі покращити фізичну форму, схуднути і правильно харчуватись. Обіцяють кинути палити, випивати й нервувати. Намагаються вилізти з боргів, більше заощаджувати і менше витратити. Прогресивніші люди додають ще й такий пункт: стати волонтером.

Я чула, як один чоловік казав, що в його житті було лише «я, я, я». Тепер він намагається змінитись і додати до свого життя більше «ми, ми, ми». Єзуїти називають це «бути людиною для інших».

Що я можу зробити для інших? Ніяких грандіозних планів, які зіштовхнуть мене в прірву «майже виконаного доброго вчинку», а прості дії, день за днем, мить за миттю. Колись я писала про чоловіка на ім'я Дон Щепанскі, який жив саме так. Він був простою людиною. Принаймні здавався таким.

Дорога, яку він обрав у житті, здавалася досить звичайною. На своїй маленькій білій вантажівці він вісімнадцять років поспіль, з 07:30 до 15:30, їздив тим самим маршрутом. Усі мешканці містечка Ейвон у штаті Огайо називали його Дон-поштар. Він махав перехожим і сигналив, коли проїжджав повз них. Він радив, як відремонтувати

поламаний комп'ютер, щоразу показував нові фотографії своєї внучки і частував усіх домашньою в'яленою яловичиною.

У нього завжди були марки, а ще він завжди всміхався. Двадцять п'ять років він працював поштарем і щодня доставляв пошту до більш ніж п'ятисот будинків і підприємств.

Одного дня сусід на ім'я Девід помітив, що Дон не вийшов на свій маршрут. Коли поштар повернувся, то зауважив, що щось негаразд із його аналізами. Це був останній раз, коли Дон сидів за кермом білої вантажівки. У нього був рак нирки, і метастази поширились у легені. Лікарі казали, що, найімовірніше, він залишиться в лікарні до кінця життя.

Люди почали телефонувати Девіду й розпитувати про Дона. Новина про здоров'я поштаря поширювалась, а з нею поширювались історії. Один батько розповів Девіду, як Дон колись приніс їм пошту і, помітивши багато вітальних листівок для його дитини, додав до них свої п'ять доларів.

Інший батько розказав про те, що його син, у якого церебральний параліч, дуже любив, коли приїжджав поштар. Дон зупинявся біля їхнього дому і дозволяв хлопчику сісти у вантажівку й подивитися, що там усередині. А на Різдво він подарував дитині маленьку поштову вантажівку.

Ще один хлопчик розповів, як Дон учив його правильно кидати бейсбольний м'яч і показав, як одягати бейсболку так, щоб козирок «дивився прямо вперед, а не вбік, як у розумника з телевізора».

Ці історії дуже розчулили Девіда, тому він написав сусідам:

*«Наш друг (і найкращий у світі поштар) бореться з раком нирки. Своєю теплою усмішкою і таким заразливим сміхом він часто звеселяв нас. Настав час зробити щось для нього. Будь ласка, почепіть оці блакитні стрічки на ваші поштові скриньки, щоб усі могли їх бачити (а особливо Дон!), і посеред свого метушливого дня згадайте його бодай на мить. Будь ласка, напишіть Дону лист або листівку. Ваша турбота дуже його зворушить. Просто залиште їх у вашій поштовій скриньці (адресовані Дону-поштарю) або віднесіть на пошту Ейвона».*

За декілька днів п'ятсот блакитних стрічок і бантиків заповнили місто. Дону надіслали купу листівок. За день до Дня подяки він зібрався з силами, сів за кермо синові машини і проїхався своїм

старим маршрутом, яким курсував вісімнадцять років. Він бачив усі ті стрічки. Через тиждень Дон помер. Йому було п'ятдесят дев'ять. Друзі зібралися в кегельбані й відзначили його життя «Маргаритою» і в'яленою яловичиною.

Деякі люди вірять, що янголи — це надприродні істоти з крилами. А може, янголи — це звичайні люди, такі як Дон Щепанські, який разом із рахунками та листівками приносив людям добро. Йому для цього не були потрібні крила, вистачало білої вантажівки.

Його життя нагадало мені, що те, ким ми працюємо, не має жодного значення, головне — скільки життя ми вкладаємо. Мене завжди надихає моя перукарка Хейді. Якось вона закінчила укладати моє волосся, подивилася мені в очі і, наче проповідник, наказала: «Іди і щось зверши».

Щось зверши.

Одна моя подруга закінчує свої електронні листи приспівом з пісні Леонарда Коена про те, що не треба зациклюватися на бездоганності. Вона приймає те, що її творчість і музика небездоганні, тому що впевнена — крізь тріщинки пробивається світло.

У тріщинку завдовжки в один маленький день може поміститися стільки життя! Ви можете примусити когось реготати, усміхатися, сподіватися, співати, думати. Найважливіший день не Різдво чи Великдень, не річниця весілля, навіть не ваш день народження. Найважливіший день — це той, який ви проживаєте зараз, тож проживіть його на всі сто.

Але тоді вам доведеться добряче замузатись — таке вже наше життя.

Так, життя не перев'язане стрічкою з бантом, та кожен день — це подарунок. Кілька років тому єзуїтський священник звинуватив мене в тому, що я намагаюся жити дуже обережно, ніби прийшла на свято в гарній новенькій сукні, але так боюся її замазати, що сиджу під стіною і нічого не роблю. Ніякого торта, пуншу і розваг. Я ж не хочу замузатись.

І він мав слухність. Я так боялася впасти, так боялася зазнати невдачі, так боялася жити, що спостерігала за життям із глядацької трибуни.

Та це вже в минулому. Рак вибив із мене цей страх. Я на святі, і якщо замуззаюсь, то й нехай. І, можливо, покину його останньою.



## Післямова авторки

Дорогий читачу!

Дякую, що придбали і прочитали мою першу книжку. Сподіваюся, що це початок нашої з вами довгої дружби.

Якщо ви, як і багато інших людей, ділилися цими уроками з друзями по всьому світу, дякую вам за те, що надихнули мене заглибитись у мої відчуття і написати цю книжку.

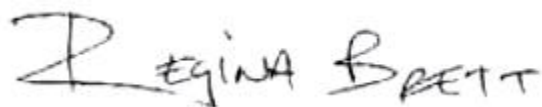
Я також сподіваюся, що ці уроки будуть вам корисними ще довго після того, як ви прочитаєте їх. Мені хотілося б дізнатися, як ці життєві уроки допомогли вам. Я залюбки прочитаю ваші історії про те, як вони змінили ваше життя. Можете також поділитися власними життєвими уроками. На моєму сайті [www.reginabrett.com](http://www.reginabrett.com) є форма для написання електронних повідомлень. Крім того, запрошую зазирнути до мого блогу, почитати мою колонку і прослухати записи радіопередач. Ви також можете знайти на сайті питання для обговорення, поради письменникам, мої улюблені посилання й фото. А ще — дізнатися про мою нову книжку.

Частина гонорару від цієї книжки піде на підтримку організації «The Gathering Place», яка безкоштовно допомагає тим, кому довелося познайомитись із раком. Щоб більше дізнатися про цю дивовижну організацію, відвідайте сайт [www.TouchedByCancer.org](http://www.TouchedByCancer.org).

Я також сподіваюся, що ви навідаєтесь до єзуїтського монастиря ([www.jrh-cleveland.org](http://www.jrh-cleveland.org)), який я називаю своїм духовним домом.

Ще раз дякую, що присвятили свій час книжці «Бог ніколи не моргає». Сподіваюся, що ці уроки вплинуть на ваше життя так, як вони вплинули на моє, і подарують вам багато радості.

Усього найкращого,



[www.reginabrett.com](http://www.reginabrett.com)

## Подяки

Я безмежно вдячна...

...моїм батькам, Тому і Мері, які пожертвували більше, ніж я можу собі уявити, щоб любити й виховати одинадцятьох дітей. Своєю вірою, надією і мужністю вони підготували нас до життя.

...моїм сестрам Терезі, Джоані, Мері, Морін і Патриції за їхню любов і гучні підбадьорювання; моїм братам Майклу, Тому, Марку, Джиму і Метью за їхню любов і тиху мудрість.

...моїм племінницям і племінникам Рейчел, Майклу, Лії, Люку, Жаклін, Лорі, Емілі, Хадсону, Джосіа, Ані, Ерін, Гаррі, Джейкобу, Біллу і Бренді, які люблять мене лише за те, що я їхня тітка Регіна.

...моїм зовицям і діверам Тому, Крісу, Тиші, Ендрю, Тому, Аніті, Мішель, Ренді, Гері і Керол, які підтримують мене більше, ніж я на це заслуговую.

...містерові Рикко, моєму вчителю англійської в дев'ятому класі середньої школи Брауна. Сем Рикко, абзац за абзацом, прищепив мені любов до писання творів.

...моїм друзям, які подарували мені Нову Надію, зокрема Кеті і Біллу Перфектам, Мелані та Еду Рафферті, Джуді і Майклу Конвеям, Вероніці Гарріс та Дону Девісу. Їхня безмежна любов зібрала мене докупи.

...моїм першим наставникам Ейлін Лінч, Барб Блеквелл, Зої Волш і Морі Мак-Енані за те, що пройшли зі мною довгим шляхом до Щасливої Долі.

...незліченим друзям, які не втомлюються підбадьорювати мене: Тріті Умрігар, Бобу Пейнтеру, Террі Плуто, Деббі Снук, Конні Шульц, Сью Кляйн, Карен Лонг, Тині Симмонс, Дженіфер Бак, Сьюеллен Сондерс, Марсії Гудмен, Бет Сигал, Майклу Баррону, Брендану Рінгу і всьому персоналу ресторану «Найттаун». Особлива подяка моїй найкращій подрузі Шерил Гарріс, яка вислуховувала всі мої нарікання і допомогла позбутися більшості з них, познайомивши з чоловіком моєї мрії.

...кемпбельвільському товариству: Марті Фрідман, Сенді Лівінгстон, Майклу Міллеру, Бет Рей, Пітеру Коллінзу, Крис Енн Лангілл, Арліні і Бадді Краузам, Джулі Стейнер та Дену Фрайдусу — за їхню постійну підтримку.

...професорам Кентського державного університету Брюсу Ларріку і Фреду Ендресу за те, що вказали мені шлях до журналістики. Біллу О'Коннору і Сьюзан Ейгер — за те, що дозволили видертися їм на

плечі і зазирнути до світу письменництва. Річу Озборну, який дав мені мою першу роботу у сфері журналістики, і легендарному Діку Фіглеру, який, наче пастир, своєю мудрістю й рекомендаціями вказував мені шлях. Дейлу Аллену, який довірив мені колонку в газеті «Бікон Джорнал». Дугу Кліфтону, який довірив мені колонку в газеті «Плейн Ділер».

...Стюарту Ворнеру, найкращому у світі вчителю письменництва. Він завжди цінував мій голос, навіть тоді, коли здавалося, що я не можу вимовити жодного слова.

...власникові газети «Плейн Ділер» Террі Еггеру, редактору Сьюзан Голдберг, головному редактору Дебрі Адам Симмонз та Барб Галбінсі за те, що дозволили мені писати від душі і погодилися на використання газетних матеріалів у цій книжці. Дейву Девісу і Теду Дієдієну за те, що виконували мої постійні прохання робити копії моїх уроків. Джин Дубейл, Джону Кроллу та Денісу Полверайну за те, що підтримували мою колонку і мій блог, розміщений на сайті [www.cleveland.com](http://www.cleveland.com). Моїм співробітникам із газети «Плейн Ділер», які щоденно силою слова намагаються змінити світ.

...Кіту Дженсену, Джеррі Воргаму, Девіду Молпусу, Девіду Канзегу, Бриджит ДеЧагас, Полу Коксу, Джеффу Карлтону і всім іншим працівникам організації «Ideastream».

...Елу Бартлету, Марку Урицкі, Сарі Ейслер Тейлор, Кабіру Бходія та всій команді радіостанції WKSU за їхню підтримку «Шоу Регіни Бретт».

...незліченній плеяді клівлендських читачів газети, чиї дзвінки, електронні та паперові листи надавали мені сил: ви вірите в чудеса, ви найвідданіші прихильники — про таких може мріяти будь-яка спортивна команда. Ви найкращі.

...сестрі Мері Енн Фленнері за те, що оживляла єзуїтський монастир. Нестримним жінкам, які палили поблизу приміщення для зібрань анонімних алкоголіків імені сестри Ігнатії.

...тим благородним священикам, які присвятили своє життя спасінню душ: отцям Джо Зубрицкі, Бенно Корнелі, Денісу Брюнелю, Джиму Льюїсу, Джо Фортуні, Клему Мецгеру і Кевіну Конрою.

...янголам із моєї Духовної Групи: Емі Пікок, Габріель Бретт, Шерон Салліван, Бет Робеналт і Вікі Пруссак.

...Тедові Гапу, який поділився зі мною найціннішим, що може дати письменник, — ім'ям та електронною поштою свого агента. Його щедрість привела мене до видавництва «David Black Literary Agency», де я знайшла свою чарівну фею — агента Лінду Льовенталь. Її впевненість досі запалює мене. Завдяки їй кожна сторінка цієї книжки стала кращою. До того ж, вона знайшла для неї ідеальне видавництво.

...охоронцям видавництва «Grand Central Publishing», які так відчайдушно вірили в цю книжку. Власниці видавництва Джеймі Рааб, чие палке захоплення письменництвом змінило цю книжку. Моєму редактору Карен Мурголо, яка давала надзвичайні поради і мала безмежний запас терпіння. Гарві-Джейн Коваль та Кристині Валентайн за те, що перевірили кожнісіньке слово. Діані Люгер, яка придумала неповторну обкладинку. Ненсі Вайз, Ніколь Бонд, Пеггі Болкер і Метью Балласту, які подбали про те, щоб ця книжка потрапила на полиці книжкових магазинів. Філіппі «Піппі» Вайт за її ретельне ставлення до найдрібніших деталей.

...хірургу Леонарду Бжозовскі, онкологу Джиму Сабіерсу та медсестрі Пем Бун за те, що врятували мені життя.

...моїй бабусі Джулії, чию любов я відчула на початку, в кінці й відчуватиму завжди.

...моєму онукові Ешеру, якого завжди і всюди супроводжуватиме моя любов.

...синам, які з'явилися у мене разом із моїм чоловіком, Бену та Джо, за їхню любов і терпіння та нашу нову сім'ю. Ще одному синові Джеймсу за те, що доповнив нашу сім'ю, коли моя дочка вийшла заміж. І за те, що зробив мені те фото, яке прикрашає обкладинку.

...моєму компасу, Брюсові. Він — моя північ, мій південь, мій схід і мій захід. Скільки б разів я не губилася, він завжди знаходить мене. Його кохання незмінно підтримує мене і надає мені впевненості.

...моїй дочці Габріель, яка щодня нагадує мені, як сильно мене люблять. Вона була для мене несподіванкою і зробила кожен день неймовірно щасливим. Вона — доказ того, що тільки любов має значення.

...і натхненнику всього написаного, Богу моєї радості.

## **Про авторку**

Регіна Бретт веде колонку у клівлендській газеті «Плейн Ділер». Вона народилась у 1956 році й виросла в містечку Равенна, штат Огайо. Має наукові ступені бакалавра журналістики і магістра релігієзнавства. У 1986 році стала репортером, а з 1994 року веде свою колонку.

За свої статті вона отримала безліч національних, регіональних і місцевих нагород. Двічі, у 2008 і 2009 роках, виходила у фінал Пулітцерівської премії в номінації «Коментар». У 1999 і 2009 роках отримала Національну журналістську нагороду за свої колонки, присвячені раку грудей.

Це її перша книжка.

Регіна Бретт із чоловіком Брюсом живе у Клівленді, штат Огайо.

Її сайт [www.reginabrett.com](http://www.reginabrett.com).

Висловлюємо щирі подяку за дозвіл цитувати такі джерела:

Колонки, вперше надруковані у газеті «Плейн Ділер» і передруковані з дозволу видавництва Plain Dealer Publishing Co. Inc., яке володіє правами на колонку Регіни Бретт, що публікувалася з 2000 по 2009 рік. Всі права застережені.

Колонки, вперше надруковані в газеті «Бікон Джорнал» і передруковані з дозволу видавництва Beacon Journal Publishing Co. Inc., яке володіє правами на колонку Регіни Бретт, що публікувалася з 1994 по 2000 рік. Всі права застережені.

Рядки з «Історії одного батька» Андре Дюбу, що входить до його книжки «Не завжди все так погано» (© 1983 Boston: David R. Godine, Publisher, Inc., 1983), процитовано з дозволу видавництва.

Уривок із «Великої книги анонімних алкоголіків» використано з дозволу Всесвітньої ради обслуговування АА. Дозвіл на цитування цього уривка, розміщеного на 522 сторінці третього видання «Великої книги», не означає, що Всесвітня рада обслуговування АА переглянула чи схвалила зміст цього видання або погоджується з поглядами автора. Організація АА має на меті лікування *лише* від алкоголізму, а використання уривка у зв'язку з програмою і діяльністю, на зразок АА, і його застосування до інших проблем, навіть тих, які не стосуються діяльності АА, не означає протилежного.

Книжку Девіда Чилтона «Заможний перукар. Практичні поради для успішного фінансового планування» (New York: Three Rivers Press, 1998). Уривок використано з дозволу видавництва.

Дякуємо пастору Ріку Воррену за дозвіл процитувати його в Уроці 31.

Видавництво не несе відповідальності за сайти (чи їхній уміст), які не є власністю видавництва.