

**РЕГІНА БРЕТТ**

Двічі фіналіст Пулітцерівської премії



# БУДЬ ДИВОМ

**50 УРОКІВ,**  
ЩОБ ЗРОБИТИ НЕМОЖЛИВЕ  
МОЖЛИВИМ

КЛУБ  
СІМЕЙНОГО  
ДОЗВІЛЛЯ

**РЕГІНА БРЕТТ**

Двічі фіналіст Пулітцерівської премії



# БУДЬ ДИВОМ

---

**50 УРОКІВ,**  
ЩОБ ЗРОБИТИ НЕМОЖЛИВЕ  
МОЖЛИВИМ

КЛУБ  
СІМЕЙНОГО

**REGINA BRETT**

She has twice been named  
a finalist for the Pulitzer Prize



**BE**

**THE MIRACLE**

---

---

**50 LESSONS**

FOR MAKING THE IMPOSSIBLE  
POSSIBLE

**РЕГІНА БРЕТТ**

Двічі фіналіст Пулітцерівської премії



# БУДЬ ДИВОМ

**50 УРОКІВ,  
ЩОБ ЗРОБИТИ НЕМОЖЛИВЕ  
МОЖЛИВИМ**

ХАРКІВ **КЛУБ**  
2016 **СІМЕЙНОГО**  
**ДОЗВІЛЛЯ**

# Регіна Бретт

## Будь дивом:

### 50 уроків, щоб зробити неможливе МОЖЛИВИМ

*Присвячується Габріель, моєму першому  
диву*

#### Вступ

Щодня ми проходимо повз численних творців див.

Здебільшого вони добре маскуються і виглядають як звичайнісінькі люди: вчителі, перукарі, медсестри, секретарі, касири, таксисти і т. д.

Ніколи не забуду той день, коли я — суцільний згусток стресу — зупинилася, щоб заплатити за паркування. На більшості паркінгів цей процес виглядає так: ти під'їжджаєш до маленької будки, працівник простягає з віконечка руку, бере гроші, дає решту — і ти їдеш далі. Ваші погляди ніколи не зустрічаються, і жоден із вас не запам'ятовує іншого.

Та цього разу працівник підвівся, висунув голову з вікна й широко всміхнувся. Поглянув мені в очі, привітався, потиснув руку і благословив мене, перш ніж я поїхала далі.

Він сказав, що обожнює свою роботу, бо завдяки їй може діяти за проханням — благословляти людей, які виїжджають із паркінгу назустріч своєму дню. Там, де я бачила звичайного збирача грошей, він бачив свою життєву місію. І завдяки йому я відчула, що відродилась і заспокоїлась.

У житті кожного з нас траплялися такі моменти. Коли поряд люди, які розуміють, що насправді важливим є кожен із нас, а для того, щоб

щось змінити, не обов'язково заробляти силу-силенну грошей. Ти можеш почати діяти там, де ти зараз, і примножувати добро.

У світі чимало проблем — і ми часто відчуваємося приголомшеними через усе, що відбувається. Як часто ми чуємо від когось: «Чому, ну чому ніхто не може щось із цим зробити?» Або ж ці слова злітали саме з твоїх вуст, як злітали з моїх. Ми дізнаємося про погані новини й тихенько шепечемо: «Потрібне справжнє диво, щоб усе це виправити». І чекаємо, чекаємо без кінця й краю, доки хтось інший стане цим дивом.

Ми хочемо, щоб у таких ситуаціях діяв хтось інший. Однак дива — це не те, що роблять виключно інші, — це те, що робить кожен із нас. Вони стаються тоді, коли звичайні люди роблять щось надзвичайне. І бути дивом зовсім не означає, що тобі потрібно хапатися за розв'язання проблем усієї земної кулі. Це означає діяти інакше — у своїй вітальні, на робочому місці, у своєму найближчому оточенні, зрештою — у спільноті.

Протягом останніх 26 років я мала честь працювати оглядачем у клівлендській газеті «Plain Dealer», а до того була журналістом «Veason Journal» в Акроні. Можна сказати, сиділа в першому ряду на виставі з назвою «Життя». Звичайні люди, що мали найрізноманітніші професії, відкривали мені свої серця та ділилися історіями про те, як вони робили неможливе можливим. Із деякими з них ти зустрінешся на сторінках цієї книжки, а спочатку їхні історії були розказані в нарисах для цих видань.

Захворювання на рак спонукало мене написати мою першу книжку «Бог ніколи не моргає. 50 уроків, які змінять твоє життя». Ті перші 50 уроків мали стати знаком подяки за те, що я жива, що відлік мого «одометра» сягнув 50 років. Тринадцять років тому, коли я була геть лисою від хіміотерапії й дуже слабкою від опромінення, я не була впевнена в тому, що взагалі матиму змогу старішати. І саме тоді я познайомилася з численними людьми, які змогли подолати рак і навчили мене робити все можливе незалежно від прогнозів.

Ці 50 уроків мандрували світом — спочатку як колонка в газеті, потім у вигляді електронного листа, якого пересилали по всій країні та світу, і нарешті у вигляді книжки. Їх цитували топ-менеджери компаній, пастори, судді та соціальні працівники. Їх друкували в сотнях брошур, церковних бюлетенях, газетах малих містечок. Люди

носять список цих уроків у своїх гаманцях, пришпилюють їх до стіни коло робочого місця та прикріплюють на холодильники за допомогою магнітів.

Якось я почула таку річ: виявляється, люди читають, щоб відчутти, що вони не самотні. Сподіваюся, ці нові нариси, історії та газетні колонки є відображенням особистих істин, універсальних для всіх нас. І щиро вірю, що ця книжка допоможе тобі прийняти себе такою чи таким, як ти є, і водночас спонукає бути кращим і робити щось у реальності.

Ми не здатні розв'язати всі проблеми, а те, що можемо зробити, не завжди вдається ідеально. Утім, це не має значення. Усе, що потрібно, — почати діяти тут і тепер. І якщо ми це зробимо, то зможемо змінити цей світ.

# П'ятдесят уроків

## Урок 1

### Почни діяти там, де ти зараз

Є старе прислів'я: «Якщо ти вважаєш себе надто малим, щоб на щось впливати, ти ніколи не опинявся в одному наметі з комаром».

Щоразу, коли я його чую, у мене аж вуха зіщулюються від думки про силу однієї крихітної й набридливої комашинки, що здатна не давати мені спати всю ніч, а потім забезпечити свербіж на весь день. Насправді ж усі ми достатньо великі або малі, саме такого розміру, як треба, щоб щось змінити.

Коли я працювала газетним репортером у Акроні, що в Огайо, одного разу мені дали завдання висвітлити історію, яка згодом набула великого розголосу. Одного вересневого дня було викрадено дівчинку. Джессіка Репп мала тільки дев'ять років, коли одного понеділка виїхала з дому на своєму рожевому велосипеді. За два квартали від її домівки до неї на автівці під'їхав чоловік і запитав, чи не знає вона когось із сусідів, які тут живуть. А потім вийшов із машини, відкрив багажник і вдав, що щось із нього дістає. Зненацька він схопив Джессіку з тротуару, кинув у багажник і помчав геть.

Батько Джессіки зателефонував до відділу новин «Weason Journal» і благав нас написати про зникнення його доньки. Дзвінок надійшов наприкінці дня, і в нас було замало часу, щоб повідомити більше, ніж кілька фактів з його слів, і дати опис дівчинки. Поліція ще не підтвердила жодних деталей розслідування, бо минуло зовсім мало часу. Інформації бракувало. Це сталося до появи системи сповіщення про зникнення дітей «Amber Alert» та цілодобових випусків новин на численних кабельних каналах. Того дня одна з наших репортерок — Шеріл Гарріс — залишилася на роботі допізна, щоб дізнатися від батька максимум інформації про дівчинку. Вона доклала всіх зусиль, щоб у наступному номері обов'язково з'явилося фото зниклої дитини. Шеріл бракувало часу на те, щоб написати трохи більше, аніж просто опис білявої дівчинки в рожевій футболці.



Минула доба, а Джессіку ще не знайшли. До того часу новина облетіла майже всі ЗМІ. Я стояла коло її будинку в компанії інших репортерів, очікуючи на погані новини, — ніхто з нас не сумнівався, що вони будуть саме такими. Будь-який поліцейський скаже: якщо дитину не знаходять протягом перших 24 годин, вона вже не повернеться додому. Священики, сусіди й парафіяни стікалися до будинку — заходили до нього, виходили... Це вже скидалося на похорон.

Чи може хтось із нас уявити, як воно — бути одним із батьків зниклої дитини? Молитися й сидіти всю ніч коло телефону, сподіваючись, що кожний дзвінок може принести новину, швидше схожу на диво? Та натомість мама, тато і брат Джессіки прокинулися від шуму поліцейських гелікоптерів, які шукали тіло дівчинки. Кінна поліція прочісувала сусідні кукурудзяні поля, щоб знайти її труп. Шериф, агенти ФБР та десятки поліцейських розсипалися по всьому району. Поліцейські навіть узяли човен, щоб перевірити озера неподалік. Собаки обнюхували улюбленого м'якого ведмедика Джессіки й бігли шукати її слід...

Самотній хлопчик ходив туди-сюди вулицею, міряючи кроками відстань до шерифового джипа, а потім повертаючись назад. То був тринадцятирічний брат Джессіки — Джонатан. Він постійно запитував, чи не знайшлася його сестра. Очі хлопчика почервоніли від сліз і безсоння, адже протягом усієї ночі він тільки те й робив, що прокидався й перевіряв, чи не лежить його сестричка у своєму ліжку, чи не спить там у повній безпеці.

Спостерігаючи за роботою поліції навколо мене й наді мною, я невпинно молилася за Джессіку та її родину. Я стояла на тротуарі біля її будинку, аж раптом, здалося, весь дім вибухнув криками.

Поліція знайшла Джессіку.

Живою.

Її мама, сестра, брат і всі, хто був тієї миті в будинку, вибігли назовні, радісно схлипуючи та славлячи Бога. Батько якраз друкував додаткові копії її фото, коли йому повідомили цю звістку. Він усе кинув і помчав до лікарні.

Усі репортери зробили те саме. Утім, поліція відмовлялася розповідати про те, що сталося з дівчинкою. Коли вони намагалися дізнатися деталі, вона починала плакати.

Зрештою з'ясувалося, що о 5 годині ранку викрадач привів дівчинку до міні-маркету «Daily Mart», що в Барбертоні. Продавець — один із тих людей, які перебувають на найнижчому кар'єрному щаблі, — старанно обслуговував покупців, коли до крамниці зайшов чоловік із маленькою дівчинкою. Вона мала наляканий вигляд. Продавець поглянув на дівчинку, на фото Джессіки Репп, що супроводжувало газетну новину, яку написала Шеріл. Він упізнав її. А тоді зателефонував до поліції.

Цей продавець урятував дівчинці життя. Він упізнав її викрадача, бо той раніше бував у їхній крамниці. Трохи згодом працівник заправки також зателефонував до поліції, оскільки помітив чоловіка, який поведився дивно. Завдяки запису з відеокамери вдалося з'ясувати, що то був викрадач — він зупинився на заправці купити цигарок. А близько 11 години ранку поліція помітила його авто на паркінгу. Дівчинка сиділа на передньому сидінні поряд із викрадачем.

У поліції повідомили, що викрадач мав психічний розлад, лікуванням якого ніхто не займався, і його поведінка була непередбачуваною. Офіцери зауважили, що він із великою ймовірністю якоїсь миті міг запанікувати та вбити дівчинку.

Моя подруга Шеріл здобула Пулітцерівську премію — найвищу нагороду, яку може отримати журналіст, — і сталося це багато років потому, коли вона написала серію газетних статей про расові стосунки. Шеріл навіть не пам'ятає, що колись писала новину про Джессіку Репп. Та робота була незначною і аж ніяк не вплинула на її подальшу кар'єру. То не була журналістика, за яку отримують премії та визнання, однак то було дещо краще. То була журналістика, яка рятує життя.

Найважливішою історією з-поміж тих, які вона будь-коли написала, імовірно, була найкоротша з них. Я не пам'ятаю, але, здається, під нею навіть не зазначалося її ім'я. Однак ця новина допомогла врятувати життя дитини.

Я так і не дізналася, як склалася доля працівника заправки і продавця міні-маркету, який першим повідомив про те, що бачив дівчинку з викрадачем. Дуже часто такі люди залишаються абсолютно непомітними — ми навіть не дивимося їм в очі, коли купуємо молоко, пачку цигарок чи заливаємо пальне в бак.

Однак ця історія змінила мою думку про людей, повз яких ми проходимо щодня. Людей, які працюють там, де нам би не хотілося

працювати. Завдяки їм я дізналася дуже важливу річ: немає людини, яка була б геть незначною чи надто малою, щоб на щось вплинути, щось змінити.

Якщо хочеш, щоб у цьому світі сталися суттєві зміни, виконуй свої малі завдання з великою любов'ю, великою увагою, великою пристрасстю. Просто прийми як даність роботу, родину, сусідів, свої завдання.

Адже ніколи не знаєш, що трапиться, якщо ти просто почнеш діяти за можливостями, які перед тобою відкриваються. Коли дієш тут і тепер, ти можеш пробивати на касі молоко, цигарки і пальне. А можеш урятувати чиєсь життя.

## Урок 2

### Роби те, що тобі до снаги

Неможливе може початися з чогось незначного — скажімо, маленької гупі.

Протягом багатьох років я не раз чула застереження: «Здійсною самообстеження грудей щомісяця». Як і більшість жінок, я робила його «нібито» регулярно. Раз на кілька місяців швиденько «нібито» промацувала груди, однак не настільки ретельно, як радили лікарі. Я не хотіла шукати собі проблем — бо якщо їх шукаєш, то обов'язково знайдеш. А вишукування раку вибиває тебе з колії. Дякувати Богові, я це робила!

Одного вечора, коли я виконувала колові рухи подушечками пальців по грудях, мої пальці раптом завмерли. Як віддавна тут оце затвердіння? Можливо, це ні про що не свідчить, але минулого разу, коли я перевіряла, його тут не було. І ця «дрібничка» виявилася раком грудей II стадії. Згодом хірург видалив пухлину завбільшки з виноградину.

Коли чуєш слово «рак», тобі здається, що хтось підкидає елементи гри «Життя» високо в повітря. Вони розлітаються навсібіч, а потім приземляються на нове ігрове поле. Усе перемістилося в іншу площину, і ти не знаєш, із чого почати. Однак страх угамовується, коли ти починаєш діяти, коли робиш те, що тобі до снаги.

Перш ніж розпочався курс хіміотерапії, я записала найкращі поради від лікарів, членів родини, друзів, а також ті, які знайшла в книжках чи почула від людей, котрим вдалося подолати рак. Я створила «інструкцію користувача», покликану допомогти мені подбати про себе. Вона мала нагадувати, що з раком можна впоратись. Я склала план, який допоміг би мені витримати чотири місяці хіміотерапії та шість тижнів щоденного опромінення. І на початку моєї «інструкції» я присягнулася, що виживу:

*Я, Регіна, присягаю одужати. Присягаю брати участь у своєму лікуванні, навіть якщо це означатиме, що в моєму житті стануться фізичні, емоційні та психічні зміни. Присягаю дотримуватися курсу лікування та не озиратися назад. Присягаю робити все можливе, щоб зцілитись і жити далі.*

Коли в тебе рак, то це немов ти потрапляєш до нового часового поясу — поясу Раку. У Тропіку Раку все обертається навколо твого здоров'я або хвороби. Я не хотіла, щоб моє життя стало супутником раку. Життя має бути на першому місці, а рак — на другому. Отже, я вирішила розробити план: радіти життю, навіть якщо в мене рак. Насолоджуватися життям разом із людьми, яких люблю, прочитати всі заплановані книжки, переглянути фільми, на які раніше бракувало часу, і врешті-решт купити піаніно, про яке завжди мріяла. Згідно з цим планом моє життя мало залишитися максимально незмінним: я хотіла писати свою газетну колонку, грати у волейбол і викладати в коледжі курс письменницької майстерності.

Уранці перед першим сеансом хіміотерапії я поклала в рюкзак пляшку з водою, «інструкцію користувача», блокнот, ручки, льодяники, CD-плеєр, диски, навушники та книжки. Сеанс мав тривати одну чи дві години, однак я була готова до будь-чого. Я вмостилася в кріслі так, ніби то був пляжний шезлонг, одягла навушники й почала слухати пісню Луї Армстронга: «Я бачу дерева й троянди, що цвітом буяють для нас... І думаю тихо-тихо: „Який же чудовий цей світ...“»

І світ справді був чудовим, попри те, що цілісінський рік він обертався навколо мого раку. Коли 1998 року я захворіла, поблизу не було груп підтримки, які б не вимагали грошей чи страховки. У кожній лікарні пропонували свою програму, однак не було жодного централізованого місця, де можна було б спілкуватися з іншими «борцями з раком», спробувати йогу, масаж, рейкі, <sup>[1]</sup> фізичні вправи,

вести щоденник та займатися іншими холістичними<sup>[2]</sup> справами, що сприяють зціленню.

Через рік після мого одужання в моєму житті з'явилася Ейлін Сефрен. І вона про дещо мріяла. Ейлін хотіла створити місце, куди міг би прийти кожен, у чиєму житті з'явився рак, і отримати необхідну підтримку безкоштовно. Я сиділа за одним столом із десятками інших людей, яких вона запросила на першу зустріч із планування. Її мрія видавалася такою великою, неосяжною, неможливою... Я мала сумніви, що вона коли-небудь здійсниться, а тому вирішила вийти з цієї гри. Усе ще слабка після хіміотерапії та залишкових явищ опромінення, я навіть не могла уявити, що ця ідея зможе розправити крила й відірватися від землі.

Ейлін була соціальним працівником клініки. В обох її батьків діагностували онкологічні захворювання з різницею в півроку — батько захворів на рак легень, а в матері була неходжкінська лімфома. Обоє померли з різницею в три роки. Перебуваючи поряд із ними протягом усього процесу лікування, Ейлін усвідомила, що хворим на рак украй необхідне місце, де вони могли б отримати допомогу. Її уява чітко вимальовувала центр, який би не був схожий на лікарню ані запахом, ані виглядом, ані атмосферою. Це мало бути місце, у якому ти не повинен надавати «правильну» страховку, щоб отримати консультацію. Місце, де тобі можуть зробити масаж без призначення лікаря. Місце, де кожен, у чиєму житті з'явився рак, міг би отримати безкоштовну підтримку. Місце, де не відчуваєшся таким самотнім.

Ейлін працювала з пацієнтами, які мали онкологічні й психологічні проблеми. Вона згуртувала навколо себе комісію експертів, зустрічалася з фахівцями в галузі онкології та з представниками інших організацій. Дослідила центри здоров'я по всій країні, розробила сайт *touchedbycancer.org*. Вона відкрила двері центру «Місце зустрічі» через півтора року після тих перших зборів. Для мене й досі лишається загадкою те, як вона змогла все це зробити. Як їй це вдалося?

— Оптимістична наївність, — зізналася вона.

Під час перших відвідин центру «Місце зустрічі» я пригадала рядки з книжки «Аліса в Країні Див», де головна героїня зауважує: «Немає сенсу навіть намагатися. Ніхто не може вірити в неможливі речі». А Біла Королева на це: «Наважуся припустити, що тобі просто бракує практичного досвіду. У твоєму віці я щодня витратила на

тренування півгодини свого часу. Та що там, іноді я встигала повірити в шість неможливих речей ще до сніданку!»

Тож якщо ти хочеш здійснити неможливе, роби те, що тобі до снаги.

Ейлін створила справжню «Швейцарію» охорони здоров'я. Тепер це самостійний, незалежний громадський центр раку. Жодних територіальних баталій між лікарнями. Байдуже, де відвідувач отримує лікування. Тут радо зустрічають усіх. Послуги для кожного, кого торкнувся рак, абсолютно безкоштовні. У центрі пропонують масаж, мануальну терапію, ведення щоденників, тай-чі, йогу, програми з дієтичного харчування, фізичні вправи та групи підтримки для хворих на будь-який вид раку. Тут є групи, які допомагають навчитися рухатися вперед, гарно виглядати, віднайти внутрішній спокій; пропонують програми, які вчать пробачати, дбати про себе, готувати здорову їжу. Працівник бібліотеки консультує щодо рахунків за лікування, клінічних аналізів та лікування раку, а волонтери-юристи допомагають скласти заповіт чи вирішити питання, пов'язані з нерухомим майном.

Це місце зцілення й надії. Тут ніколи не вимагають показати страховку. Це місце, де не панує атмосфера «закладу». Тут не роблять уколів, аналізів крові, не лікують і не обстежують. Воно швидше нагадує дім із каміном, оригінальними картинами на стінах та зручними меблями. Усе це — пожертви окремих осіб та організацій.

Історія «Місця зустрічі» розпочалась 2000 року в приміщенні магазину площею 6100 квадратних футів. Потім його площа збільшилась удвічі, а річний операційний бюджет зріс із 360 тис. доларів до 1,8 млн. Будівлю вже викупили, і центр функціонує виключно завдяки жертвам людей та організацій; у ньому працюють 350 волонтерів.

На місці, де колись була купа бруду, тепер буває справжній сад зцілення — з фонтанами й водоспадами, різьбленими витворами з каменю та годівничками для птахів. Ковані залізні ворота, заплутані стежки... Казковий лабіринт розповідає історію про дивовижне перевтілення залізного гусеничного кокона на велетенського срібного метелика. Це місце немовби нагадує тобі: світ прекрасний, навіть якщо ти борешся з раком або допомагаєш його подолати тому, кого любиш.

Поки що в нас немає ліків від раку, однак такі люди, як Ейлін, лікують страх перед цією хворобою, натомість пропонуючи надію. Те саме може робити й кожен з нас. Ми робимо те, що можемо, навіть якщо на перший погляд це видається неможливим.

## Урок 3

### **Ти можеш змінити багато, навіть якщо отримаш мало**

У світі журналістики мене повсякчас називали «матір'ю Терезою», бо я тільки те й робила, що намагалася допомогти всім і кожному. Я не думаю, що бути «добрим самарянином» прикро, коли згадую про те, що роблять соціальні працівники: гоять рани, допомагають розгубленим, самотнім, тим, про кого всі забули.

Кілька років тому, коли мене попросили виступити з вітальною промовою на факультеті прикладних соціальних наук у коледжі Манделів при Західному резервному університеті Кейза, я не знала, про що говоритиму.

Перш ніж виступати перед випускниками, я зателефонувала до своїх знайомих соціальних працівників. Усі порадили мені говорити з гумором, адже соціальні працівники його дуже любляють. «Розповідай анекдоти», — одностайно радили вони.

Анекдоти? Я не знала анекдотів про соціальну роботу, окрім тих, які надіслали мені друзі:

*Скільки соціальних працівників потрібно, щоб замінити лампочку?*

Ніскільки. Вони допоможуть їй змінитися самостійно.

*Скільки соціальних працівників потрібно, щоб замінити лампочку?*

Ніскільки. Вона не перегоріла, просто світить по-іншому.

*Скільки соціальних працівників потрібно, щоб замінити лампочку?*

Ніскільки. Вони об'єднуються в команду й напишуть наукову роботу про те, як адаптуватися до темряви.

І мій улюблений:

*Скільки соціальних працівників потрібно, щоб замінити лампочку?*

Лампочку не треба міняти. Треба змінити систему.

А ще мені розповіли старий анекдот про злочинця з пістолетом, який напав на соціального працівника. «Гроші або життя!» — закричав він. «Вибачайте, — відповів соціальний працівник, — грошей у мене немає. Правда, і життя теж».

Те саме можна сказати й про поліцейських, медсестер, учителів і багатьох інших — усіх, хто перебуває на «передовій» життя. Ці люди дуже важливі, але так мало отримують!

Так, вони отримують мало. Чи все ж...

Завдяки поетові Тейлору Малі я змінила свою думку. Його проникливі слова про те, скільки отримують учителі, облетіли весь світ в електронних листах. Він змусив мене поглянути на заробітки соціальних працівників під іншим кутом.

Учителі не отримують того, чого вони справді варті. Вони не хизуються зарплатами, заміськими будиночками чи відпочинком на півдні Франції. Їхні зарплати та привілеї — це так мало порівняно з тим, скільки годин і натхнення вони витрачають на планування уроків, перевірку домашніх завдань, консультування учнів і заспокійливі бесіди з батьками.

Малі підкреслив важливість професії вчителя, наголосивши на тому, що саме вчителі спонукають дітей працювати наполегливіше, аніж можна собі уявити. Вони можуть перетворити трійку з плюсом на медаль, якщо помічають, що учень робить усе можливе, щоб досягти успіху. І водночас можуть змусити його відчувати, що п'ятірка з мінусом — це майже двійка, якщо він, на їхню думку, міг би виконати все набагато краще. Учителі змушують батьків тремтіти під час батьківських зборів і навіть коли телефонують їм додому!

Завдяки Малі я згадала містера Рікко — викладача англійської в дев'ятому класі. Він міг би стати ким завгодно й поїхати куди забажає. Містер Рікко обожнював оперу, поезію та гарні вина. Але натомість навчав похмурих дев'ятикласників у школі Браун Джуніор, що в місті Равенна, штат Огайо, як написати один хороший, справді вартий уваги абзац.

А ще був містер Маске, вчитель хорошого співу в старшій школі. Коли я співаю в душі, то іноді віддаю перевагу партії альта з «Вестсайдської історії», якої він мене навчив. Я страшенно заздрила сопрано з їхніми чудовими мелодіями, однак саме завдяки йому зрозуміла, що всі партії важливі — навіть найменші. Знаєте, я не



вірила йому, доки ми всі не видерлися на сцену в шкільній актовій залі. Чорт забирай, та ми звучали, як мормонський церковний хор! Щоразу, коли я чую «Бойовий гімн республіки», я немов бачу його руки — вони танцюють у повітрі, сплітаючи наші тремтливі голоси в одну прекрасну пісню.

Був і містер Роберто, який щонайменше раз на тиждень казав: «Безкоштовних сніданків не існує, Бретт». Цей учитель природознавства вимовляв прізвище учня так, ніби воно було крапкою в кожному реченні. Для нього ми були морськими піхотинцями, а він — нашим сержантом. Саме завдяки йому я здаю сміття на переробку. Завдяки йому я завжди перевертаю камінці в струмку, щоб побачити, хто під ними ховається. Завдяки йому відщипую верхівки рослин, щоб вони ставали пишнішими. Завдяки йому я колись хотіла стати лісником.

Таких учителів дуже багато — деякі імена давно вже стерлися з пам'яті, однак той слід, який вони залишили в моєму житті, ніколи не зникне. Завдяки вчителю я можу підбити баланс чекової книжки, вирахувати складні відсотки та дізнатися, скільки фарби потрібно, щоб пофарбувати кімнату 3 × 5 метрів. Завдяки вчителю я просто ОБОЖНЮЮ читати, а коли любиш читати, перед тобою відкривається весь світ.

Таких людей багато не тільки серед учителів. Знаєш, що вони роблять? Відкривають цілий світ. На жаль, рівень їхньої зарплати перебуває в найнижчій частині прибуткової шкали. А тому я знову повертаюся до скромних соціальних працівників.

Як і вчителі, соціальні працівники багато не отримують. Та все ж...

*У чому ж їхнє багатство?*

Вони дають безплідній парі можливість святкувати День матері й День батька протягом усього життя, допомагаючи всиновити малюка, батьки якого є наркоманами, а він нікому не потрібен.

Вони допомагають дитині засинати спокійно і не боятися батькових кулаків.

Вони допомагають ветеранові-безхатченкові відчувати себе як удома в цьому світі.

Вони допомагають дівчинці підліткового віку нарешті припинити різати вени.

Вони допомагають жертві домашнього насильства віднайти в собі мужність і назавжди покинути свого мучителя.

Вони допомагають хлопчикові з синдромом Дауна відчутися найрозумнішим.

*У чому ж їхнє багатство?*

Вони допомагають 10-річному хлопчикові повірити в те, що його люблять і хочуть бачити поряд, незалежно від того, як довго він житиме в черговому сімейному притулку.

Вони допомагають юному батькові полічити до десяти й вийти з кімнати, якщо в нього виникає бажання стусонити свого новонародженого малюка.

Вони допомагають хворому на шизофренію забути про його демонів.

Вони допомагають жертві згвалтування заговорити про це вперше, навіть якщо після того випадку минуло багато років.

Вони допомагають колишньому в'язневі не зазирати до пляшки, а влаштуватися на роботу.

*У чому ж їхнє багатство?*

Вони допомагають парі налагодити стосунки, щоб ті люди забули про свій намір розлучитись.

Вони допомагають пацієнці, хворій на рак, примиритися зі своїм минулим, своїм нетривалим майбутнім, зі своїм Богом.

Вони допомагають старенькому, дружина якого має хворобу Альцгеймера, цінувати ті часи, коли вона його пам'ятала.

Тим, хто відчуває себе забутим і покинутим, вони допомагають відчутися, що їх цінують, негарним — почуватися прекрасними, розгубленим — знати, що їх розуміють, а зламаним — відчутися себе цілісними.

*У чому ж їхнє багатство?*

Якось Малі сказав, що вчителі роблять більше, ніж переважна частина з-поміж нас протягом усього життя.

Вони змінюють світ на краще.

## Урок 4

### Примножуй добро

Вони носять ярлики, які на них чіпляє світ: «волоцюга», «невдаха», «колишній ув'язнений», «алкоголік», «повія», — доки не зустрінуть Ларрі Петраса й не зрозуміють, що це не так.

Серед людей, які переступають поріг Вестсайдського католицького центру в Клівленді, мало хто справляє гарне враження. Вони сердяться. Вони щось белькочуть, просячи гроші. Від них тхне перегаром. Вони тижнями не перуть свій одяг.

Ларрі, якому було 76 років на момент нашого знайомства, зовсім не зважав на це, коли почав працювати на волонтерських засадах у клівдендському агентстві щовівторка й щочетверга вранці. Ідеальний зір Ларрі зникає, коли йдеться про бідних. Він не бачить ані бруду, ані негараздів, ані сорому.

Він піднімає свої біфокальні окуляри на чоло — над сірими, мов морські хвилі, очима — і опиняється віч-на-віч із Божими синами й доньками.

— Я завжди враховую те, що про них думає Бог, — каже Ларрі. — А Бог ніколи не жалкує про жодне з Його творінь.

Він став волонтером понад десять років тому і спершу просто сортував одяг. А потім одного дня Ларрі попрохали допомогти з написанням резюме. Невдовзі кількість таких прохань значно зросла. Його навіть почали називати «людиною-резюме». У центрі повісили оголошення про те, що якщо комусь потрібна допомога в написанні резюме, слід звернутися до Ларрі.

— Резюме — як етикетка на банці з напоєм. Воно розповідає, якою є ця людина, що в неї всередині, що вона може запропонувати, — Ларрі говорив так тихо, що мені довелося нахилитися до нього, щоб це почути.

Чоловік із сивим волоссям, яке скидається на пушок на голівці немовляти, і чорними бровами, що вигинаються над очима двома широкими знаками запитання, не просто занотовує історію місць роботи й відповідні дати. Він копає глибше, питаючи: «Чого ви досягли на цьому місці? Про що мрієте? На що сподіваєтесь? Маєте якісь хобі?»

— У житті кожного з цих людей завжди є щось приховане, те, про що їх ніхто ніколи не питав, — каже Ларрі.

Він ніколи не питає їх, чому або як вони стали бідними.

— Суспільство достатньо їх звинувачує, — говорить Ларрі. Мов священик, він вислуховує все, у чому вони мають потребу зізнатись, і відпускає їм гріхи, обіймаючи кожного.

Ларрі нахиляється вперед, спираючись ліктями на свої потерті блакитні джинси, і пошепки розповідає мені про жінку, яка зловживала алкоголем з дитинства, але тепер заміжня й веде тверезий спосіб життя.

— Ці історії просто не вкладаються в голову, — каже він. — Життя сповнене проституції, інцестів, побоїв. Ти бачиш ці синці під очима, ці зламані щелепи...

Для Ларрі не існує безнадійних людей. «Доки людина живе, у її житті завжди є місце для надії», — щиро переконаний він.

Він говорить кожному з них, що вони є гарними людьми, і просить бути такими, якими їх бачить Бог. Ларрі збирає до купи часточки особистостей, які вважаються втраченими. Один 45-річний чоловік зазвичай працював виключно у сфері обслуговування: прибирав бейсбольне поле команди «Cleveland Indians», мив посуд і був кондуктором в автобусі. А от Ларрі з'ясував, що той закінчив коледж і завжди мріяв бути вчителем. Тож у розділі «Особисті цілі» написав: «Я хотів би працювати в коледжі й здобути посаду вчителя».

Ларрі дізнався, що один чоловік працював волонтером у центрі боротьби з голодом, і додав цей факт до резюме. Інший працював у хімічній справі й керував десятьма робітниками. Ларрі навчив його говорити: «Я був відповідальним за...» замість «Я працював у...»

Ларрі не просто пише, що хтось був оператором штампувального преса. Він зазначає, що ця людина виробляла 500 деталей на годину, вага преса сягала 600 тонн, а робочі зміни тривали до 12 годин. «Оце так навички!» — вигукує Ларрі, схвильований кожною часточкою «золота», що знаходить у кожному, кому прагне допомогти.

Перш ніж вийти на пенсію, Ларрі працював продавцем у компанії, що виробляла гайки й болти. Тепер він набирає свої записи на домашньому комп'ютері, роздруковує копії резюме та складає їх у красиву папку. Замість оплати за свою роботу він отримує спантеличений вираз обличчя людини, яка розуміє: «Це ж треба — я таки чогось вартий! Мені є що запропонувати!»

— Я спонукаю їх мріяти про те, ким вони можуть бути, а не просто вдовольнятися тим, що вони мають зараз. Я намагаюся прищепити їм

надію, — каже Ларрі. — Це безкоштовно.

Він віднаходить приховану цінність у кожній загубленій душі, яка переступає поріг центру, бо довго тренувався, щоб її розгледіти. Коли шукаєш у комусь хороше, то не тільки знаходиш його, а ще й примножуєш. Ларрі нагадав мені рядок із Біблії, у якому Марія, дізнавшись про свою вагітність, каже: «Звеличує душа моя Господа».

Моя душа має погану звичку звеличувати те, що не є гарним чи благочестивим. Надто часто я спрямовую своє внутрішнє збільшувальне скло на гидку репліку незнайомця, і вона починає розростатись. Або ж фокусує на минулому — на вчительці, яка глузувала з мене в третьому класі, на друзях, які розчаровували мене в старшій школі, — і рани глибшають. За допомогою цього скельця я вдивляюсь у майбутнє — і нескінченний потік страху, тривоги й неспокою перетворюється на бурхливу річку, яка збиває мене з ніг.

Як воно — змусити свою душу справді звеличувати Господа? Бачити в кожному тільки добро, бачити Бога в кожній людині? А саме це й робить Ларрі.

Насамперед це означає, що будь-якої миті кожного дня ти вирушаєш у світ з особливим збільшувальним склом. І в усьому, на що його спрямовуєш, бачиш Бога.

Уяви, що бачиш Бога у своєму начальникові. У жінці, чиє робоче місце сусідить із твоїм. У водієві, який їде попереду на шосе. У сусідові, який не бажає косити траву на своєму газоні. У галасливому хлопцеві, який продає шоколадні батончики в метро.

Уяви, що бачиш виключно добро у своєму чоловікові чи дружині. У чоловікові, який жахливо хропе й забуває опускати сидіння в туалеті. У дружині, яка тільки те й робить, що шпетить тебе й ніколи не вислухає, хоч сама говорить без упину.

Уяви, що бачиш добро у своїх дітях. У малюкові, який починає голосно вередувати в крамниці, побачивши солодощі. У десятирічний дівчинці, яка відмовляється навести лад у своїй кімнаті. У підліткові, який розбиває автомобіль, узятий без дозволу.

Уяви, що бачиш Бога в раковому діагнозі, який тобі щойно озвучили. Або ж у повідомленні про звільнення. У тесті на вагітність, що виявився позитивним... або негативним.

Що трапиться, коли ти спрямуєш своє збільшувальне скло на те, що видається мертвим у твоєму житті, і побачиш у ньому добро? На

шлюб, який хочеш розірвати? На роботу, що остогидла? На родину, яка доводить тебе до сказу? На того, кого бачиш у дзеркалі?

Усе, що я бачу крізь збільшувальне скло, стає більшим.

І тільки я вирішую, на чому його фокусувати.

## Урок 5

### Роби все якнайкраще і не думай про те, що буде

#### Не забігай наперед

Найгірша газетна колонка, яку я написала у своєму житті, зрештою виявилася найкращою завдяки вчительці.

Джо Енн Голліс назвали найкращим учителем року в професійній школі містечка, у якому я виросла. Вона обожнювала викладати основи домашнього господарювання учням з обмеженими можливостями та фізичними або психічними вадами. Вона бачила в них потенціал, який іншим годі було розгледіти. Її покликанням було змусити кожного відчути свою значущість. Джо Енн помирала від раку, коли я брала в неї інтерв'ю за кілька днів до Великодня. Я готувала матеріал для колонки, яка мала побачити світ саме на Великдень.

Наступного дня після нашої зустрічі я написала колонку для газетного номера, що мав вийти в четвер, і вона виявилася найгіршою з усіх матеріалів, які я будь-коли створювала. Я спробувала пожартувати, і в мене нічого не вийшло. То було найкраще, що я могла зробити того дня, коли моя муза покинула мене й пішла гуляти.

Я написала цілу колонку, називаючи Великдень найбільш вульгарним святом у календарі. Ось фрагмент цього матеріалу, який вийшов під заголовком «Великодні ласощі можуть довести людину до божевілля»:

*Від жахливих кольорів цих ласощів знудить навіть великоднього зайця. Кожен виробник солодоців дотримується думки, що споживач обирає їх саме за барвою — що яскравіші, то кращі. Яскраво-рожевий, від якого хочеться замружитись, на першому місці, на другому ж — брудний фіолетовий.*

*І чому все обов'язково має форму яйця? Хто це придумав? Навряд чи то була ідея великоднього зайця. Самі по собі яйця — досить огидна штука. З ними можна змиритися хіба тоді, коли вони приготовані з прянощами.*

*Цукерки-яєчка, блакитні, мов яйця малинівки... Вони з'явилися вже досить давно, однак якій дитині спаде на думку з'їсти яйце малинівки? І який батько чи мати їй це дозволить?*

*Шоколадні зайці й досі масово продаються, але якщо ви знайдете серед них такого, чий смак не викликає асоціації з музеєм воскових фігур, вважайте, що вам пощастило. І якщо вам здається, що тільки мене дратує ця ситуація з ласощами, просто дочекайтеся неділі. Не дивуйтеся, якщо великодній заєць залишить коло вашого кошика кругленькі коричневі кульки. І це будуть не родзинки в шоколаді!*

У колег із відділу новин очі полізли на лоба, коли вони це читали. Я випадково почула, як один із них припустив, що я писала це під мухою. Декілька читачів зателефонували до редакції, щоб розкритикувати мій матеріал. А мені було соромно. Того дня я зробила все, що могла, однак їхня критика натисла на кнопку моїх внутрішніх сумнівів, яка завжди запускає одну й ту саму платівку: «Що з тобою? Ти можеш хоча б щось зробити як слід?» Я й досі чую голос свого батька — той, що долинав до моїх вух у найгірші моменти, — у ті дні, коли буваю надто суворою до себе або ж коли мене засуджує хтось інший.

Цей голос просто виснажував мене до того дня, коли я поговорила з чоловіком Джо Енн. Це сталося після того, як моя колонка з її інтерв'ю була надрукована — якраз на Великдень. Я написала про те, що вчителі професійної школи «Marplewood Joint» у моєму рідному містечку Равенні назвали її найкращим учителем року.

Джо Енн було 44 роки, і вона помирала від раку сечового міхура. Уже за п'ять місяців він поширився на товсту кишку, печінку, легені, хребет і мозок. Однак їй, здавалося, важче було усвідомити, що вона ніколи не повернеться до свого класу, аніж те, що її вбиває рак.

У Джо Енн більше не було класної кімнати, але вона продовжувала викладати, лежачи на ліжку в себе вдома. Перше, чого вона мене навчила, — це дивитися людині в очі й називати її на ім'я. І коли її горіхові очі впіймали мій погляд, вони вже не хотіли його відпускати.

Коли я брала в неї інтерв'ю, вона вже була прикута до ліжка і втратила майже все волосся, тож на її голові була красива шовкова хустка. Жінка попрохала мене підійти ближче, щоб під час розмови вона мала змогу бачити мої очі. Здавалося, що навколо неї розливається тепло, подібного до якого я ніколи не відчувала від жодної людини ні до того часу, ні пізніше. Здавалося, все її тіло випромінювало світло, яке неможливо було побачити, але можна було відчути. Я відчувала чисту любов і благодать. Що ближче я підходила, то менше помічала, що в неї лишилося так мало волосся, а шкіра стала майже прозорою...

Джо Енн розповіла, що до її подвір'я приїздили цілі автобуси вчителів, які тримали плакати з написами: «Так тримати, Джо!», «Учителька світового рівня», «Учителі змінюють життя». Кожен із них ішов через газон і піднімався до вікна її спальні, щоб подякувати. Джо Енн говорила про свою роботу в теперішньому часі, хоч і знала, що вже ніколи не повернеться до школи. Кожну її фразу обривав сильний кашель. Вона розповіла мені, чому любила викладати учням із фізичними та розумовими вадами.

— Коли вони заходять до класу, то опускають очі долу, — сказала Джо Енн. — У них узагалі немає самооцінки. Ці учні й гадки не мають, що вони хороші люди. А їхньому оточенню байдуже. Люди намагаються запхнути їх у різні кутки й забути, тримаючись осторонь. Для мене ж головна винагорода — бачити, як ці очі відриваються від підлоги й зустрічаються з моїми. Тоді я розумію, що в них усе вийде.

Головним завданням Джо Енн було підготувати учнів до роботи у сфері послуг.

— Вони можуть отримати робочі навички на будь-якому місці, якщо люди ставитимуться до них терпляче, — пояснила вона. — А от із навичками, необхідними для життя, буває складніше.

Коли вона везла дітей в автобусі, щоб перекусити, вони зупинялися коло улюбленого закладу кожної дитини, щоб вона могла вибрати те, що їй до вподоби. В Об'єднаній Церкві Христа, де Джо Енн працювала вчителькою недільної школи, вона відкрила «Секцію свідомої турботи». Її члени відвідували хворих, надсилали листівки й допомагали пацієнтам дістатися лікарні.

Як лідерка дівчаток-скаутів, Джо Енн завжди ставила задоволення на перше місце. Тож коли вони виїжджали до табору, комфорту



зазвичай не бракувало.

— Раз на рік ми їздимо до Шератона, — зізналася вона пошепки, мов та дитина, яка вирішила розкрити свою таємницю. — І якщо дівчатка хочуть витратити свої кишенькові гроші, я їм не забороняю. Мені подобається, коли людина отримує задоволення від усього. Коли проводиш час весело і з задоволенням, запам'ятовуєш це на все життя, незалежно від того, чим займаєшся: уроками, хатніми справами чи церковною діяльністю.

Понад усе вона боялася втратити лише одну роботу — материнську. Їй хотілося дожити до моменту, коли її 16-річний син Тоні стане скаутом-орлом, а донька Дон, якій було 14, прийме таїнство конфірмації в церкві. Вона знала, що не доживе до того часу, коли її діти закінчать школу, одружаться, народять дітей. Джо Енн просто хотіла, щоб вони пам'ятали, як сильно вона їх любила. Хотіла, щоб вони знали, що їм належить краса й дивовижність кожного дня — з тієї самої миті, коли вони прокидаються вранці.

Джо Енн обожнювала світанки.

— О, це прекрасно! Коли бачиш, як сходить сонце, розумієш, що це — слава Господа, — вона говорила голосом, який швидко затихав.

Вона хотіла, щоб діти та учні поділяли її думку з приводу того, яким має бути їхнє покликання в житті. Жінці імпонували слова з її улюбленої книжки, Біблії, — то було Послання до Ефесян: «Отож, благаю вас я, в'язень у Господі, щоб ви поводитися згідно з покликанням, що до нього покликано вас, зо всякою покорою та лагідністю, з довготерпінням, у любові терплячи один одного, пильнуючи зберігати єдність духа в союзі миру... Ви були колись темрявою, тепер же — світлом у Господі: поведіться ж як діти світла».

Її світло згасло на Великдень. Джо Енн Голліс померла на світанку — у час, який любила найбільше.

Коли я про це дізналася, то відразу зателефонувала її чоловікові Біллу.

— Пам'ятаєте ту колонку, яку ви написали про великодні солодощі? — спитав він.

Я зібралася з духом. «О ні, — подумала я. — Невже саме вона підштовхнула її до кінця? Невже все було настільки погано?»

Білл розповів, як сидів біля ліжка дружини й читав їй мій матеріал.

— Вона сміялася без упину, — сказав він. — А пізніше того дня впала в кому і більше не прокидалась. Я хочу подякувати вам за ту колонку, адже саме завдяки їй ми востаннє сміялися разом.

То був подарунок від Джо Енн. Усвідомлювати, що, навіть маючи найгірший вигляд, можна бути для когось подарунком. Що навіть недостатні зусилля можуть глибоко проникати в душу якоїсь людини. Знати, що результати моєї праці — то не моя справа.

Я згадую Джо Енн щоразу, коли в мене виникає спокуса суворо засудити себе чи когось іншого. Як ми можемо знати, наскільки цінною є наша робота? Ми не маємо права оцінювати те, що пропонуємо світові. І все одно повинні пропонувати.

Може, ти ніколи не дізнаєшся про справжню цінність своїх зусиль. А може, поки що зарано про це говорити.

## Урок 6

### **Усі ми робимо одне й те саме. Важливим є те, як ми це робимо**

Усі гості принесли на дівочу передвесільну вечірку подарунки, але один із них привертав особливу увагу. Він був таким гарним, що наречена навіть відмовлялася його розпаковувати. Коробка була обгорнута сріблясто-білим папером і перев'язана золотою, зеленою й темно-червоною стрічками, а з центру звисало гроно винограду — його неможливо було відрізнити від справжнього! Ця коробка була схожа на прикрасу для святкового столу, а не на подарунок.

Усі ми охали й ахали, метушилися навколо неї, висловлюючи припущення про те, у якому магазині могли створити таку красу. З'ясувалося, що цей подарунок власноруч запакувала жінка, яка сиділа поряд зі мною. Я ніколи не забуду, що сказала Сенді Гортон, коли я похвалила її подарунок.

— Колись мені сказали, що всі ми робимо одне й те саме, — зауважила вона. — Та насправді важливим є те, як ми це робимо.

Я часто згадую ці слова, особливо коли знайомлюся з людьми, які перебувають, здавалося б, на абсолютно незначних і непомітних посадах, однак ставляться до роботи з такою пристрасстю, що вона стає

незвичайною. Кожен, хто хоча б раз у житті зазирнув до «Щасливої вбиральні Валері», ніколи не забуде те, як її власниця ставиться до своєї справи.

— Ласкаво просимо до вбиральні Валері! — гукає вона. Її девіз: «Не хвилюйся. Попісяй і стань щасливою!» («Don't worry. Pee happy»).

Моя донька познайомилася з нею на зупинці в аеропорту міста Шарлотта, що в Північній Кароліні. Валері прибирає туалет — це її робота. Вона завжди усміхнена й невпинно щось наспівує.

— Ти моє сонечко, моє єдине сонечко, — співає вона кожній жінці, яка заходить до вбиральні.

— Місце вистачить усім. Тут немає черг і не треба чекати. Жодних черг, чекати не треба! — каже вона, пурхаючи вбиральнею та відчиняючи дверцята кабінок перед відвідувачками. — Якщо не отримуєш задоволення від роботи, краще туди не ходити. Це VIP-заклад! І дуже важливо отримати своє місце в «Щасливій вбиральні Валері». Адже тільки тут можна попісяти і стати щасливою!

І ця жінка цілісінький день прибирає громадську вбиральню. Вона могла б сприймати себе як людину на найнижчому кар'єрному щаблі. Натомість Валері піднімає настрій усім відвідувачкам, незалежно від того, яке місце ті займають у житті.

— Давай, давай, давай же просто зараз! — наспівує вона, плескаючи в долоні, обтягнуті гумовими рукавичками.

Неможливо не помітити те, яке задоволення ця жінка отримує від своєї роботи — роботи, яку можна без перебільшення назвати гідотною.

Є й інші люди, які виконують свою роботу так само натхненно. Колись я читала некролог медсестри, яка співала своїм пацієнтам. Вони це дуже цінували й завжди прохали, щоб до них прийшла саме «медсестра-співачка».

А ще є Роберт Макінтайр, який зустрічає пацієнтів і відвідувачів у клівлендській клініці. Його робота полягає в тому, щоб допомагати, видавати інвалідні візки чи показувати пацієнтам клініки з лікування раку або їхнім родичам, де вхід і вихід. Роберт робить усе це з особливим натхненням: він носить червоний піджак та циліндр і співає кожному з них.

Він ніколи не мріяв стати співаком. Одного разу вирішив долучитися до церковного хору, однак там не змогли втримати «брата

Макінтайра». Він мав би бути тенором, але його голос мандрує в тому напрямку, який йому імпонує цієї миті.

— Я співаю так, як мені комфортно, — каже він.

Його співоча кар'єра розпочалася 15 років тому в гаражі іншої лікарні. Він працював у тому гаражі, і йому дуже подобалась акустика на паркінгу. Одного разу він приніс на роботу магнітофон, переконався, що він сам-один, і заспівав пісню «Там під містком».

— Там був тільки я... й автомобілі, — каже він.

Але коли він припинив співати, то почув шалені оплески. Він озирнувся і побачив 30 людей, які йому аплодували.

«Ой, — подумав Роберт, — я втрачу роботу».

Відтоді він співає за будь-якої нагоди. Щодня він улаштовує справжні видовища в раковому центрі Тоссіг, що в клівлендській клініці, співаючи пацієнтам серенади у своєму червоному піджаку й циліндрі.

— Я уособлюю і консьєржа, і швейцара, і транспортувальника, — каже він. — Поєднання всього, що тільки можна собі уявити.

На його особистому жетоні зображений лисий чоловічок у високому циліндрі — він зберігає цей жетон із того часу, як працював швейцаром у розкішному готелі. Коли він не чіпляє його до одягу, то називає себе «членом таємного братства». Він зберігає свій циліндр у срібній скриньці біля довідкового столу разом із величезним пластиковим мішком, у якому повнісінько заламінованих сімейних фотографій. На одній із них зображений його брат, який помер від раку легень.

— Я співав і для нього, — каже він. — Робив усе, що міг.

У «плейлисти» Роберта є такі пісні, як «Тепер я гарно бачу», «Солодка година молитви», «Ти втратив те прекрасне відчуття», «Містер Боджанглс» і «Бог усе ще на троні». Завдяки йому пацієнти відчувають себе особами королівської крові. Вони приходять, ослаблені через рак і хіміотерапію, спираються на палиці й ходунки. Але розправляють плечі, коли бачать усмішку Роберта й чують, як він співає.

Його знають усі, хто бував у клініці протягом останніх п'яти років. Коли він співав пісню «Ти для мене все», якась жінка перервала його.

— Ви Роберт? — запитала вона. — Я чула про вас тільки хороше.

— Що я можу для вас зробити? — усміхнувся він.

Він пішов до мікроавтобуса, узяв її тонку руку у свої долоні й допоміг сісти в інвалідний візок. Роберт ніколи не суне носа до чужих справ, ні про що не питає. А коли співає, то робить це неголосно. «Де ви співаєте?» — часто запитують люди. «Отут, просто отут», — відповідає він.

Коли йому кажуть, що варто було б займатися співом професійно, Роберт зазвичай відповідає: «Так я й роблю. Я професійний співак онкологічного центру».

Заради однієї пацієнтки він співав і за межами центру. Роберт завжди виконував для Ширлі Дорсі пісню «Дим застусь очі твої». Ширлі приходила до центру для опромінювання й хіміотерапії — вона боролася з меланою. Хіміотерапія не допомогла, на відміну від Роберта. Він співав їй церковні гімни. А коли жінка померла, її чоловік Ед попросив Роберта заспівати на похороні.

Роберт одягнув свій червоний піджак і циліндр. Він співав пісню «Вкажи мені шлях, Господи». Ед запросив його лишитися на поминальну вечерю й познайомитися з усіма родичами. Він вважає, що Ширлі завдячує останніми днями свого життя саме Робертові. «Він підбадьорив її, — каже Ед. — І можливо, саме завдяки йому вона прожила довше».

Але Роберт відмахується від похвали.

— Я ніколи не робив цього цілеспрямовано, — каже він. — Знадобилися роки, щоб я усвідомив, що це моє покликання.

Цей чоловік перетворив свою роботу на покликання. Усі ми маємо таку можливість. Ми всі робимо одне й те саме, однак важливо те, як ми це робимо. Кожен із нас може стати справжнім подарунком для інших, якщо допоможе їм відчутти, що й вони самі є цінними дарунками.

## Урок 7

### Перешкоди на твоєму шляху — це Божі завдання

Одного разу я їхала брати інтерв'ю для газетної колонки й заблукала в незнайомій частині Клівленда. Проїхавши кілька разів туди-сюди кварталом, я припаркувала авто й увійшла до маленького кафе «Scoops», де продавали морозиво. Мені довелося відволікти підлітка, який стояв за прилавком, щоб спитати, як дістатися до потрібного місця. Він так радо мені допоміг, що я пообіцяла заїхати до кафе дорогою додому й купити ріжок морозива.

За кілька годин я повернулася, щоб замовити морозиво, і цей хлопець почав відміряти мою порцію з горіхами пекан із точністю, якої я ще ніколи в житті не бачила. Він зважив навіть вафельний ріжок! То був темношкірий підліток із бідного кварталу — на вигляд йому було не більш ніж 15–16 років. А за кілька днів уже мав розпочатися новий навчальний рік.

Я стояла й мовчки чекала, аж раптом моє серце стрепенулося. «Поговори з цим юнаком. Вийди за межі своєї зони комфорту».

— А коли в тебе почнеться школа? — запитала я.

— Не знаю, — відповів хлопець.

Одне запитання відкрило цілий світ.

Терренс Ембрі розповів, що раніше навчався в престижній приватній школі Гоукен у передмісті. Але тепер його родині бракує грошей, і батьки не можуть оплачувати навіть ту невелику частину рахунків за навчання, яку не покриває шкільна стипендія.

— А ким ти хочеш стати в майбутньому? — поцікавилась я.

— О, я працюватиму нейрохірургом, — відповів хлопець.

Він сказав це так, немовби все вже давно вирішено і ніщо у світі не може його зупинити. А потім цілісіньку годину розповідав мені, як це буде, незалежно від перепон на його шляху.

На ньому була біла сорочка-поло, штани кольору хакі прикривав фартух, а на голові хлопець носив шапочку з написом «Scoops». Та він

поводився так, ніби вже вдягнув хірургічний халат. І перш ніж приготувати черговий ріжок із морозивом, Терренс ішов до раковини.

Помий. Потри. Висуши. А вже потім набирай.

На якусь мить його усмішка згасла. Він розповів, що його мама шукає роботу, а батько працює на пошті. У цьому кафе Терренс працював усього чотири тижні.

— А якщо це буде не Гоукет, хай буде так, — мовив він і всміхнувся, немовби знав якусь таємницю. — Я бачу тільки результат: стану нейрохірургом.

Хлопець витер руки й додав, що завжди мріяв бути лікарем. Три літа поспіль він був учасником програми, яка мала на меті підготувати афроамериканських дітей до навчання в шостому, сьомому й восьмому класах. Тоді він і прочитав книжку «Талановиті руки», яку написав дитячий нейрохірург Бен Карсон. Автор зростав у бідній родині і міг покластися лише на свою матір і Господа.

— У нас стільки спільного! — сказав Терренс. — Ця книжка стала відповіддю на мої молитви. Здавалося, вона просто впала на мене з неба!

Йому довелося віддати цю книжку.

— Але я запам'ятав її на все життя, — зауважив хлопець.

Терренс відвідував церкву «Фундамент істини», розташовану в приміщенні колишньої крамниці. За його словами, там він «радів разом із Господом». Протягом трьох років вивчав латину. Хотів вивчити іспанську. У школі записався на курси з поглибленого вивчення біології, хімії та фізики. То був передостанній рік його навчання. Терренс грав у баскетбол і займався бігом.

У його родині було семеро дітей, і він наймолодший. Одна з його сестер писала дисертацію, присвячену дитячій психології. І щодня нагадувала йому, що слід не здаватися.

— Я ніколи не думав, що буде легко. Це просто перешкода на моєму шляху, і я її обійду. Точніше, пройду просто крізь неї, — виправився хлопець.

Так, легко не буде. Батьки Терренса розлучилися три роки тому.

— Ми з татом завжди робили все разом, — сказав він. — А тепер у наших стосунках утворилася справжня діра.

Як і в родинних фінансах.

— Ми не бідні, просто небагаті, — зауважив Терренс.

Торік Терренс їздив на автобусі з Вест-Сайдю до школи, розташованої в Іст-Сайді. Увечері він повертався додому майже о сьомій.

— Обожною Гоукен — це чудова школа, — сказав він. — Там на тебе покладають відповідальність.

Коли він уперше розповів знайомим, що хоче стати нейрохірургом, вони сміялись. Але тепер не сміються.

Терренс сказав, що мріє спостерігати за справжньою хірургічною операцією або ж поговорити зі справжнім нейрохірургом про те, як функціонує наше тіло. Він усе одно вірить у те, що закінчить Гоукен, потім Стенфордський університет, а тоді Колумбійський.

А далі?

— Я поїду туди, де буду найбільше потрібен, — відповів хлопець.

Він знову пішов до раковини, щоб підготуватися до обслуговування наступного клієнта, який забажав ріжок м'ятного морозива з шоколадними крихтами. І знову робив усе з хірургічною точністю.

Помий. Потри. Висуши. А тоді набирай.

Одного дня буде так: помий, потри, висуши, а потім ріж.

Коли я зателефонувала до школи Гоукен, щоб переконатися в правдивості його історії, усі були здивовані, що мені вдалося знайти Терренса. Вони намагалися зв'язатися з ним протягом усього літа, однак його батьки не підтримували зв'язок зі школою. Представники школи так раділи, що Терренс нарешті знайшовся, що вирішили покрити всі витрати на його навчання.

А коли колонка про нього була надрукована в газеті, дружина одного нейрохірурга прочитала цей текст і її серце стислося. Вона розповіла історію хлопця чоловікові за обідом. І ця розповідь дуже вразила його. Марк Лучіано побачив у цьому Терренсі себе у віці шістнадцяти років, коли хотів вивчати людський мозок, — задовго до того, як почав оперувати. І вирішив відкрити двері перед мрією хлопця. Ці двері розташовувалися за яскраво-червоною лінією, нанесеною на підлогу клівлендської клініки.

Терренс зустрівся з лікарем Лучіано в конференц-залі лікарні. Підлітку сказали вдягти блакитний хірургічний костюм і білий халат. Марк Лучіано сидів навпроти нього і, здавалося, хвилювався не менше, ніж хлопець.



— Кожен новий пацієнт — це загадка, — пояснив він Терренсові. — Ти маєш зрозуміти, чи здатний її розгадати.

Цей лікар оперує малюків із рідиною в мозку, пухлинами, деформаціями черепа.

Того дня справжньою загадкою була пацієнтка з декомпресією К'ярі. Щоб показати Терренсові, як задню частину її мозку стиснули кістки черепа, Марк Лучіано стулив одну долоню в кулак і просунув у нього палець другої руки, який грав роль хребта. Мозочок був утиснутий в отвір, у який входить спинний мозок.

Лікар мав намір дозволити Терренсові спостерігати за хірургічною операцією на мозку. Він одразу попередив хлопця, що деякі люди починають нервувати, декого може нудити, а дехто й узагалі не здатний протриматися понад 15 хвилин.

— Якщо тобі стане погано, це зовсім не означатиме, що в майбутньому ти не зможеш бути лікарем, — зауважив він.

Терренс полегшено зітхнув і розслабився.

Лікар пояснив, що людський мозок не відчуває болю. Він розповів про комп'ютерні технології, які використовують для орієнтування всередині мозку, і жартував про любов нейрохірургів до гаджетів.

Терренс кивав головою.

Вони пішли коридором до операційної. Ззаду вони виглядали, як двоє лікарів-колег, причому Терренс навіть був вищим за свого супутника. Марк Лучіано попередив хлопця, щоб той не заступав за червону лінію на підлозі. Переступати її могли лише кваліфіковані фахівці — ті, хто входив до хірургічної команди.

Вони зупинилися, щоб одягти блакитні хірургічні шапочки й маски. Лікар Лучіано пояснив, як краще зав'язати маску й закріпити її навколо носа, щоб та не сповзла.

— Симетрично і щільно, — пояснив він.

А тоді показав, як загортати краї шапочки, щоб мати «крутий» вигляд.

— Завжди так роби, бо інакше виглядатимеш простакувато, — жартома сказав лікар.

Вони стояли на початку довгого коридору — на перехресті Терренсового життя. Єдине, що зупиняло хлопця, — це червона лінія на підлозі. Лікар Лучіано переступив через неї, а тоді згадав, що йому знадобляться хірургічні збільшувальні окуляри, тож побіг по них.

Терренс закам'янів на місці, мов статуя; пальці ніг, здавалося, палали, торкаючись червоної лінії. Він щосили намагався не ступити по той бік.

— Не можу дочекатися, — йому аж забракло подиху.

Він дивився на лінію — туди, де все починалось, — і на операційні за нею.

Обабіч стояли ряди вішаків із білими халатами, і на кожному з них зазначалося ім'я хірурга. Терренс кинув на них оком і засунув руки глибше в кишені свого халата.

— Усе зовсім не так, як показують по телевізору, — прошепотів він.

Лікар Лучіано швидко повернувся.

— Ходімо! — урочисто мовив він.

І Терренс переступив через лінію.

Вони пішли до металевої раковини, де хірурги мили руки, готуючись до операції. Марк Лучіано розповідав хлопцеві, як класно виглядають головний і спинний мозки, а потім звичним рухом прочинив двері до операційної, і Терренс увійшов туди разом із ним.

Побачивши хірургічну бригаду, він здивовано округлив очі. Її члени привіталися з ним і попросили нічого не чіпати в стерильній зоні операційної. Пацієнтку вже підготували, вкрили простиралом і розкрили череп.

Лікар Лучіано запропонував хлопцеві сісти на табуретку в головах пацієнтки і спостерігати.

Терренс сів, нахилився вперед і вперше в житті почав пильно вдивлятись у людський мозок.

## Урок 8

### **Перш ніж допомагати, вдягни свою «кисневу маску». Інакше не принесеш користі ні собі, ні іншим**

Щоразу, коли бортпровідниця читає пасажирам стандартну лекцію з безпеки, ніхто не звертає на неї уваги, однак я забуваю про власні справи й змушую себе дивитись і слухати. Для мене це бажане

нагадування про те, що слід краще дбати про себе. Найбільше мені подобається момент, коли вона піднімає кисневу маску вгору й каже: «Якщо з вами мандрують маленькі діти, обов'язково вдягніть свою кисневу маску, перш ніж допомагати іншим».

Чи часто тобі дозволяють поставити себе на перше місце?

Батьки-мандрівники — не єдині, кому слід дослухатися до цієї поради. Серед нас надто багато людей (а особливо жінок!), які винні в недбалому ставленні до самих себе. Нас виховували так, щоб ми ставили на перше місце чоловіка, дітей, сусідів, навіть незнайомих людей і роботу.

Одного разу я брала інтерв'ю у психолога з клівлендської клініки для радіопрограми, присвяченої стресу. Слова лікаря Майкла Маккі я не забуду ніколи: «Не застосовуйте до себе подвійні стандарти». До себе слід ставитися так само добре, як і до всіх інших. Я усвідомила сувору правду цього уроку одного дня, коли планувала піти на йогу й нарешті записала це у свій переповнений справами календар. Я не ходила на заняття вже багато місяців і переконалася в тому, що тепер мені ніщо не завадить це зробити — мій вечір був абсолютно вільним. Та за дві години до йоги мені зателефонувала подруга — їй був потрібен хтось, хто міг би посидіти з дитиною. Чи не могла б я побути з її сином?

«Авжеж», — погодилась я і скасувала своє заняття. А тоді поцікавилася, навіщо їй потрібна няня на цей вечір.

Вона хотіла піти на йогу.

Гррр!

Я позбавила себе йоги, причому зробила це власноруч! Звісно, я гарно провела час із малюком, але ж навіть не запитала в самої себе, чи готова я пожертвувати своїм вільним часом?

І я роблю це постійно — як і більшість жінок, котрих знаю.

Багато років тому Американський коледж кардіології в Атланті опублікував вражаючий звіт про те, що жінки можуть постраждати від серцевого нападу з більшою вірогідністю, ніж чоловіки, бо не звертаються по допомогу до медиків вчасно. Зазвичай їм потрібно на годину більше часу, щоб дістатися до лікарні, коли вони відчувають перші симптоми серцевого нападу.

Це може дивувати лікарів та дослідників, але не жінок. Коли чоловік відчуває біль у грудях, він телефонує 911 і мчить до лікарні. А

що в такій ситуації робить жінка?

Вона думає, що цей біль може свідчити про серйозну проблему, а тому запікає лазанью, м'ясний рулет і готує рагу з тунцем, щоб її родині було що їсти протягом тижня, який вона проведе в кардіологічному відділенні.

А коли відкриває холодильник, щоб поставити туди всі ці страви, і бачить запліснявілий сир та рештки якоїсь їжі, то просто не може на це дивитися! Починає прибирати й мити полиці. Перш ніж спакувати речі, які знадобляться їй у лікарні, вона пакує всім обіди на наступний день. А зазирнувши до ванної кімнати, щоб узяти зубну щітку, затримується там, щоб ретельно вимити раковину, ванну й туалет.

Вона подумки аналізує, що вже за день у всіх членів родини закінчиться чиста білизна, а тому завантажує в пральну машину цілу купу речей, а потім акуратно складає весь одяг, що його дістала з сушарки. Виїжджає до лікарні тільки тоді, коли всі ситі, зробили домашні завдання й загалом коли закінчено всі хатні справи.

Дорогою до лікарні жінка завозить доньку на футбольне тренування, повертає книжки до бібліотеки й записується до групи волонтерів, які допомагають навчати дошкільнят читати.

А коли нарешті потрапляє до відділення невідкладної медичної допомоги — вона вже півмертва. Та замість власного життя перед її очима пролітає життя її дітей та чоловіка.

Жінки завжди ігнорували свій біль та мінімізували власні потреби. Ми завжди застосовуємо до себе подвійні стандарти, ставимо себе на останнє місце. І ніколи не ставимося до інших так жахливо, як до самих себе.

Як же ми можемо змінитися? Як привчити себе вдягати кисневу маску першою?

Спочатку просто дозволь собі це зробити. Вважай, що це твій офіційний дозвіл на те, щоб краще дбати про себе. Турбота й харчування — це виключно твоя власна справа.

Лікар Маккі запропонував деякі поради, які варто втілити в життя. Ось кілька його думок, які я запам'ятала з нашої розмови:

**Дбай про себе.** Забудь про подвійні стандарти. Стався до зобов'язань перед собою з не меншою повагою, ніж до тих, що маєш перед іншими. Не віддавай себе всю до останку — тоді в тебе не

залишитися нічого для самої себе. Час для себе записуй у блокнот ручкою, а не олівцем.

**Дотримуйся правила «п'яти хвилин».** Зупинись і дай собі п'ять хвилин, щоб заспокоїтись, зосередитись або щось зрозуміти. Перш ніж забирати дітей після роботи або заїжджати до супермаркету, спокійно посидь у машині. Перезавантаж себе! Тоді ти зможеш приймати правильні рішення і зробиш відкриття: насправді ти не вісь, довкола якої крутиться світ. Яке полегшення!

**Щохвилини роби шість глибоких вдихів.** Особисто в мене є проблеми з диханням. Лікар Маккі радить робити шість вдихів протягом однієї хвилини. Вдих триває п'ять секунд, і стільки ж — видих. Спробуй — це неперевершено!

**Контролюй емоції.** Не віддавай пульт керування твоїми емоціями комусь іншому. Жодних звинувачень на кшталт: «Цей хлопець доводить мене до сказу... Через боса я скоро матиму виразку шлунка... Від дітей у мене мігрень...» Забери пульт і завжди натискай на кнопку «СПОКІЙ». Ти не можеш контролювати те, що роблять інші, але здатна взяти під контроль свою емоційну реакцію на їхні дії.

**Протягом дня роби дихальні вправи.** Використовуй для цього будь-які сигнали: поки твоє авто стоїть на світлофорі, коли отримуєш електронний лист від боса чи стоїш у черзі в крамниці. Роби один або два глибокі десятисекундні вдихи животом і повторюй: «Все добре, все добре».

**Вирушай у круїз задоволення.** Щотижня залишай у своєму розкладі одну годину виключно для тебе самої — це буде твій персональний круїз задоволення. Влаштуй собі «годину краси», завітай до художнього музею, ювелірної галереї або квіткові крамнички. Проведи цю годину в тиші й спокої, послухай улюблену музику, почитай вірші поета, яким захоплюєшся, прийми ванну з піною. Присвяти цю годину спілкуванню з природою, погрійся на сонечку, прислухайся до того, що шепоче дощ, помилуйся мерехтінням зірок. Якщо не можеш провести так цілу годину, розділи її на три «подарунки для себе», що триватимуть по 20 хвилин кожен.

**Інвентаризуй усе хороше.** У годину пік роззирнись навсібіч і подякуй за все, що бачиш. Автомобіль поряд із твоїм заклеєний скотчем. О! Подякуй за те, що твоя машина ціла. В авто перед тобою верещать трійко дітей? Ом-м-м! Подякуй за спокій у твоєму авто.

**Живи теперішнім.** Дивись на своє життя як на серію коротких забігів, а не один безперервний марафон, якому немає кінця. Час, вільний від таких забігів, витрачай на відпочинок та відновлення.

Аристотель ділив світ на мислення, відчуття і дії. На думку лікаря Маккі, щоб навчитися боротися зі стресом, людині потрібно змінити щось у кожній із цих сфер. Моя ж улюблена цитата Аристотеля така: «Ми — це те, що ми постійно робимо». Спробуй розвинути в собі звичку любити себе так само сильно, як любиш інших.

Спочатку сама вдягни кисневу маску — і всім навкруги теж стане легше дихати.

## Урок 9

### **Стався до людей так, як вони хочуть, щоб до них ставилися**

Більшість із нас добре засвоїли «золоте правило»: чини так, як хотів би, щоб чинили з тобою. Стався до інших так, як хотів би, щоб ставилися до тебе.

Як би добре це не звучало, все-таки це не визначальний критерій, коли йдеться про гарне ставлення. Надто часто ми робимо для людей те, що сподобалося б нам, однак вони можуть оцінити це зовсім не так.

Якось я читала історію про двох сестер, які прагнули підтримати матір, коли та лікувалася від раку. Вони приїжджали до неї додому, щоб навести там лад. Жінки цілими годинами вичищали кожний сантиметр ванної кімнати, щоб та була чистою й стерильною і мати могла робити там перев'язки після хірургічної операції. Та коли вона повернулася додому і побачила ванну кімнату, яка аж сяяла чистотою, то... образилася на доньок за те, що вони вторглися в її приватне життя.

Коли я вчилася у восьмому класі, ми з однокласниками збирали гроші, щоб купити вчительці особливий подарунок. Ми й гадки не мали, що їй подарувати, а тому зібрали суму, якої вистачило б на нове пальто. А пізніше дізналися, що вона образилася, коли ми подарували їй ці гроші. Вона не могла зрозуміти: невже її старе пальто таке зношене, аж ми вирішили, що його час замінити на нове?

Моя мама якось сказала, що хоче мати маленький портативний телевізор на кухні. Зовсім крихітний — щоб його можна було поставити на довгий кухонний стіл, поки готуєш вечерю, а в разі потреби переносити з однієї кімнати в іншу. Батько ж подарував їй величезний телевізор, який було годі підняти. Маму засмутило те, що він не дослухався до її побажань. А тато ніяк не міг зрозуміти, чому їй не сподобався телевізор, більший і кращий порівняно з тим, який хотіла вона.

Засвоєний урок: стався до людей так, як вони хочуть, щоб до них ставилися. Те, що є важливим для нас, зовсім не обов'язково важливе для людини, якій ми хочемо допомогти. Тому я просто навчилася питати: «Як я можу допомогти тобі?»

А Сьюзан Міллер навчила мене робити все це ще краще.

Коли я з нею познайомилася, вона працювала консьєржкою в готелі «Ренесанс-Клівленд», що неподалік центральної площі Клівленда. На її візитках зазначалося «Керівник служби консьєржів», однак насправді їй пасувало б «міс гостинність Клівленда». Маєте проблему? У Сьюзан є рішення! Її завжди можна було знайти у вестибюлі готелю — вона притискала телефон до лівого вуха, а звуковим тлом було дзюрчання фонтана.

Вам потрібно поміняти квитки на літак? Загубили багаж? Хочете отримати квитки на виставу, на яку всі квитки вже розпродано? Жодних проблем. Сьюзан здійснювала всі бажання, мов казковий джін. Кожна людина для неї була VIP. Власне, її місія полягала в тому, щоб ставитися до людей так, як вони хотіли б, щоб до них ставилися.

У Сьюзан ніколи не було «звичайних» днів. Вона прокидалась о 3:50 ранку, щоб о п'ятій уже бути на роботі — за півгодини до початку робочого дня. І за 14 років жодного разу не спізнилася.

— Серйозно, я не роблю нічого особливого, — сказала вона. — Це просто гарне ставлення до людей — так мене вчили з дитинства. Моя мама була чудовою, душевною жінкою. Вона навчила нас співпереживати й любити. Сподіваюся, я змогла стати її найкращою наступницею.

Коли один відомий поет забажав келих білого вина о дев'ятій ранку, Сьюзан знайшла того, хто його налив. Коли колишній квотербек команди «Cleveland Browns» Берні Козар попросив знайти няню для своїх племінників, вона зголосилася це зробити. Коли в одного з

музикантів гурту «Allman Brothers» зламався зуб, Сьюзан знайшла стоматолога. А коли її колега Райан Крейг замовив готельний номер для батьків на честь річниці шлюбу, вона посипала їхнє ліжко пелюстками троянд.

Майже кожен у готелі міг розповісти якусь історію про Сьюзан.

**Крісло-качалка.** Жінка з немовлям потребувала такого крісла, щоб заспокоювати дитину. Коли Сьюзан з'ясувала, що в будівлі немає жодного крісла-качалки, то привезла власне крісло з вигнутого дерева й дала жінці в користування.

**Велосипед.** Коли людина, яка пообіцяла позичити свій велосипед учасникові триатлону, не з'явилася, Сьюзан віддала спортсменові свій. А той, між іншим, фінішував другим.

**Купальник.** Одного дня до готелю увійшла жінка в купальнику. У неї була істерика — хтось украв її одяг. Сьюзан заспокоїла жінку і дала їй свої запасні джинси та футболку, які тримала в готелі про всяк випадок.

**Аналіз.** Одна жінка приїхала до міста, щоб пройти курс лікування від раку нирок. Їй потрібно було відвезти до лікарні сечу на аналіз, однак їй забракло сил. Сьюзан запропонувала відвезти зразок замість неї.

**Сироти.** Якось восени до готелю завітала група сиріт із Румунії. Вони ніколи не чули про Гелловін, тож Сьюзан приготувала для них 20 мішечків із ласощами — щоб діти могли відчувати дух старовинного американського свята.

**Пацієнт.** Хлопчик Джонні прилетів із Сент-Луїса, щоб лікуватись у клівлендській клініці від раку мозку. Його батькові довелося полетіти додому раніше, тож кілька вечорів Сьюзан провела коло ліжка хлопчика, щоб він не почувався самотнім.

**Ванна.** Менеджер акторки Даєнн Керролл зателефонував до готелю й попросив приготувати для неї молочну ванну. Сьюзан знайшла місцеву молочну крамницю, звідки змогли привезти великі бочки з молоком. Вона нагріла молоко, перш ніж віднести його до номера акторки, де його вилили у ванну. Сказати, що пані Керролл була здивована, — не сказати нічого. З'ясувалося, що її неправильно зрозуміли: вона просто хотіла, щоб у воду додали жменю молочних кульок.



**Сумочка.** А це улюблена історія всіх без винятку — про пару з Чикаго. Чоловік із дружиною прибігли на рецепцію — вони були в розпачі, бо загубилася сумочка. Можливо, вони забули її в якомусь із «Макдональдсів» між Чикаго і Клівлендом. Для Сьюзан це завдання стало персональним викликом. Вона дістала мапи, відстежила весь маршрут пари, зателефонувала до штаб-квартири корпорації «Макдональдс» і дізналася номери телефонів усіх закладів за тим маршрутом. Усіх 30! На десятому дзвінку сумочку від «Fendi» було знайдено.

— Навіть не знаю, хто з нас був щасливіший, — сказала Сьюзан. — Я зрозуміла, що можу зробити що завгодно.

Можливо, ми всі можемо це зробити — якщо з'ясуємо, чого хочуть люди.

## Урок 10

### Хочеш побачити диво? Будь дивом

Бути Богом — ще той тягар!

Не те щоб я знала це з власного досвіду, але після перегляду фільму «Брюс Усемогутній» розумієш, що ця робота — з усіма нескінченними молитвами й проханнями про допомогу — набагато важча, аніж кожен із нас може собі уявити.

У фільмі актор Джим Керрі грає роль розчарованого телерепортера, який застряє в заторі, потім його звільняють з роботи, б'ють, а трохи згодом він не знає, що робити з собакою, який постійно пісяє на його улюблене крісло.

— Боже, чому ти так мене ненавидиш? — у розпачі вигукує він.

Подібне запитання в мене ніколи не виникало, однак у деякі моменти і навіть дні я почувалася так, наче це про мене йшлося в останньому рядку відомого анекдоту про Бога.

У такі дні ти виходиш із дому і надто пізно усвідомлюєш, що на твоїй спідній білизні лопнула резинка. Або ж ти заблукала дорогою на співбесіду. Або якась пташка вирішила вимастити твою нову шовкову блузку з висоти свого польоту.

У цьому фільмі Бог, якого грає Морган Фрімен, кидає виклик чоловікові, котрому здається, що він — мураха, а Бог — хуліган, який

сидить на тротуарі під пекучим сонцем, тримає в руці збільшувальне скло і наводить його на мурашок, що аж скручуються під гарячими променями. Він каже: «Гадаєш, ти міг би зробити краще? Гаразд, це твій шанс». А тоді дозволяє нещасному представникові людства якийсь час покерувати Всесвітом.

Спочатку це так весело — змусити море автівок або томатний суп у тарілці розступитися, прибрати з неба хмари та збільшити місяць, як і збільшити жінці груди або дати всім можливість виграти в лотерею, навіть якщо кожен отримає тільки 17 доларів.

Насолоджуючись своєю могутністю, репортер кричить: «Нехай буде воля МОЯ!»

І це страшно — але тільки тому, що він це озвучив. У більшості з нас не стало б духу вимовити це вголос, але завжди здається, що наша воля могла б бути значно веселішою, аніж воля Бога. Мені було непросто довірити свої життя та волю Богові. Я боялася, що Він дасть мені нудне життя, у якому бракуватиме веселощів і взагалі не буде сексу. Та й кому б не хотілося пограти в Бога? Ого! А з чого почав би ти?

Тобі довелося б обов'язково очистити світ від бідності, хвороб, ненависті й зла. Повернути сліпим зір, глухим — слух, навчити калік ходити. Загалом, зробити все те, про що говорить фіналістка конкурсу «Міс Америка», тримаючи в руках букет троянд, більший за першокласника.

А як тобі такий варіант: кожна дитина народжується здоровою, а пологи — абсолютно безболісний процес? (Потім, звісно, треба буде впоратися з проблемою перенаселення, що її спричинить така зміна.) Кожен зможе вступити до коледжу безкоштовно.

Замість двох вихідних запровадимо три. І кожна людина у світі щорічно отримуватиме чотири тижні відпустки.

А жінки та «критичні дні»? Це така собі дизайнерська похибка.

А як щодо світу, у якому чоловіки не лисіють? Де вони справді можуть прочитати думки жінки й купують їй на день Валентина шоколад «Godiva», а не їстівну білизну?

Уяви світ, де команда «Cleveland Indians» виграє світовий турнір принаймні кожні десять років. Хоча ні — нехай кожні п'ять років. Гаразд, одного разу за все моє життя буде цілком достатньо.

Біблію можна відредагувати, щоб її було легше зрозуміти і важче хибно витлумачити. Дамо Йову відпочити, перш ніж він втратить свою родину і все, що має. Повикидаємо з тексту згадки про чуму та інші пошесті.

Подаруємо жителям Клівленда клімат, яким насолоджуються мешканці Сан-Дієго. Хіба ми не заслуговуємо на відпочинок? У них є океан. Як на мене, це буде справедливо.

Нехай на Різдво всюди сніжить.

Зробимо так, щоб волосся не росло в носах і вухах чоловіків, а ще — на жіночих ніжках.

Зробимо жовтень і розкішну осінь тривалішими — принаймні днів на десять.

Серця стануть більшими, а его зменшаться.

Світ міг би прожити без вогняних мурах, вошей, комарів, скорпіонів, змій, павуків і тарганів. Так-так, я знаю, що всі вони є частиною харчового ланцюжка. До речі, щодо харчів: чому б не стерти з лиця землі брюссельську капусту, домашній сир і баклажани?

Те саме можна зробити і з торнадо, ураганами, сніговими лавинами, завірюхами, землетрусами та цунамі. Гадаю, і сам Бог був би не проти, щоб кишкова паличка, м'ясоїдні бактерії та генітальний герпес зникли назавжди.

На захист Бога можна сказати, що жоден із нас не зміг би вигадати веселку, вогонь, музику, сні, зірки, грози, секс, оленів, Тихий океан, Великий каньйон та Ніагарський водоспад.

Та хіба ж це так багато — просити на кожен свій день народження здійснення одного бажання? Я знаю, знаю: «Нехай буде воля Твоя, не моя». У цьому фільмі Бог сказав: «Хочеш побачити диво? Будь дивом».

Це гарна порада для всіх смертних.

Замість того щоб шукати докази Божих справ у магічних трюках, шукай їх у кожній миті життя. Замість того щоб чекати див з небес, віднаходь їх у собі. Замість того щоб мріяти про рай деінде, створи власний шматочок раю тут і тепер. Не шукай ознак Божої присутності в лісових пожежах, ударах блискавки чи статуї, що плаче, просто будь присутнім — і відчуєш Бога всюди.

Щоразу, коли трапляється якась трагедія чи виникає проблема, яку, здається, неможливо розв'язати, ми зазвичай питаємо: «А де ж Бог?»

Уяви, що сталося б, якби ми всі зробили крок уперед — усі без винятку — і сказали: «Ось Бог. Просто тут, у мені; просто тут — у тобі».

Бог є в кожному з нас, у будь-якій трагедії чи проблемі. І тільки від нас залежить, чи зможемо ми закликати наше величне світло та любов і бути дивом — тут і тепер.

## Урок 11

### Кожна людина є для когось важливою

У Джона Вуда немає свідоцтва про народження, якщо не брати до уваги стареньку чорну Біблію, яка містить доказ про його спадок та обіцянку, що він його отримає, на сторінках із золотою крайкою.

Він навіть не знає, скільки йому років. Одна жінка знайшла його, щойно народженого, загорнутого в лахміття й запханого в сміттєвий бак, близько 70 років тому в Нью-Йорку. Вона принесла малюка додому, дала йому ім'я і виростила як зуміла. Хлопчик, якого врятували, діставши з купи сміття, обрав свою життєву місію — допомагати безпритульним. Понад 20 років Джон працював у міській місії Клівленда і займався безліччю справ: від готування супів до застеляння ліжок. І все це — в ім'я любові до людей, які відчували брак любові до себе.

— Зрештою я так і залишився серед безхатченків, — каже Джон і усміхається, адже фраза звучить досить іронічно. — Усе моє життя було одним великим дивом.

Люди, яким він допомагає, не знають напевне, як до нього звертатися. Він відгукується на «преподобного Вуда», «брата Джона», Вудса або Дока. І якби в Джона було резюме, у ньому зазначалися б такі професії, як соціальний працівник, водій вантажівки, технічний працівник «швидкої допомоги», проповідник і бальзамувальник.

Пастор у Клівленді запросив його до місії ще тоді, коли більшість безпритульних були старими волоцюгами й алкоголіками. Тепер місія — це сучасний комплекс, що складається з ошатних будівель, і по допомогу сюди звертаються переважно молоді люди, які мають проблеми з наркотиками.

Коли Джон почав там працювати проповідником, у місії було тільки п'ять співробітників. А тепер їх 62. Джон водив

напіврозвалений автобус, ремонтував труби, що протікали, і спалював сміття. У нього й досі є ніж, із яким на нього якось напав один п'яничка.

— Ото були часи, — усміхається чоловік. І згадує, як спускався до підвалу старого приміщення, щоб спалити сміття, і бачив там сотні щурів.

— Тепер їх там немає, — сміється він. — Як і мене.

Я познайомилася з ним на вечірці на честь його виходу на пенсію. Він хотів проводити більше часу зі своєю дружиною Беа. А ще планував відвідувати ув'язнених як проповідник і приходити до правопорушників із психічними розладами.

— Своїми проповідями я не заганняю їх у глухий кут, — пояснив він. — У них є свої переживання та біль. Я просто їх слухаю.

Його вуха скидаються на маленькі крильця, що стирчать з акуратної шапочки білого волосся. Уздовж проділу можна помітити оранжеву смужку — вона нагадує про рудого хлопчика, який знайшов Бога у віці восьми років і з того часу ніколи Його не втрачав.

Протягом усього святкового обіду Джон сидів, молитовно склавши руки на колінах, у той час як усі присутні його хвалили.

— Для мене, як і для інших людей у цій програмі, Джон Вуд був як батько, — сказав один із працівників місії, а решта схвально загомоніли, бо знали, як часто Джон забирав безпритульних до себе додому або водив їх до зоопарку.

Інший чоловік розповів, що Джон використовував Біблію як збірку історій, щоб ділитися з людьми притчами про надію.

— Він був як Мойсей, — сказав цей чоловік. — А члени програми були його народом.

А тоді на кафедрі піднявся Джон і прочитав слова пророка Єремії, що добре ілюстрували історію його життя й історії тих людей, яким він допомагав відчувати, що їх люблять.

— Перш ніж створити тебе, я пізнав тебе, — читав Джон, — і освятив тебе.

Він сказав, що не вважає своєю заслугою те, що допомагав рятувати цих людей.

— Хоч я й проповідував Євангеліє, мені немає чим хвалитися, — мовив він.

А тоді акуратно закрив свою стару чорну Біблію — її закладки-стрічки вже перетворилися на ниточки — і пішов геть, опустивши голову, немовби вкотре молився за якусь заблудлу душу.

Кожен із нас є важливим для когось. Саме цієї ідеї можна навчитись або навчити в клівлендській місії.

У місії є ще один волонтер, який утілює це кредо в життя. Джон Галлі проповідує не словами, а... стрижками. На те, щоб відновити людську гідність, йому зазвичай потрібно 20 хвилин чи навіть менше. У його руках гребінець перетворюється на чарівну паличку, у ножиць з'являються крила, а волоцюги-безхатченки стають джентльменами, що варті доброї порції лос'йону після гоління.

Зайдіть до його перукарні — чоловічої вбиральні — тут Джон стриже волосся, що ночувало на вулицях, не милося багато днів, волосся, у якому іноді живуть крихітні комахи. Високий чоловік із довгим і приємним обличчям, що нагадує Білла Косбі, знає: єдина різниця між чоловіком, який сидить у його кріслі, і всіма іншими полягає в одному неправильному рішенні.

Джонове волосся вже сивішає, однак густі брови все ще чорні, як і халат, який він одягає, перш ніж когось постригти. Два дні на тиждень він бере латексні рукавички й відкриває свою перукарню між раковиною і пісуаром. Часом він слухає госпел,<sup>[3]</sup> поки стриже своїх клієнтів. Коли ж я спостерігала за його роботою, замість музики на фоні звучало клацання ножиць, свист гребінця і тихий гомін розмови.

— Він дуже добра людина, — сказав Ентоні, який прийшов сюди з великою кучмою чорного кучерявого волосся. Ентоні кивнув на купу чорних пухнастих хмарок на підлозі — його волосся відростало цілий рік. Джон пройшовся по голові чоловіка машинкою для стрижки, легенько притискаючи її, щоб зробити проділ. Витрусив на серветку трохи тальку й промокнув голову Ентоні.

— Добре, — сказав Ентоні, поглянувши на свою стрижку «під машинку» — утім, зверху волосся було трохи довшим. — Дякую!

Щойно один клієнт виходив, як одразу заходив інший. Бувають дні, коли Джон робить до 35 стрижок.

— Як робимо сьогодні, Білле? — запитав Джон. — Приберемо майже все?

— Можна, але щоб не зовсім налісо, — відповів той. Коли чорні злиплі пасма почали падати на підлогу, Білл заплющив очі й

розслабився, а Джон почав розповідати про своїх клієнтів.

— Усі ми помиляємося, — мовив він. — Просто робимо це по-різному. Ці люди не гірші за мене. Ідеться швидше про наслідки. Мій бруд, мої неправильні дії не вплинули на мене так, як їхні вчинки на них... Зробити тобі проділ?

— Ні, сер, — ввічливо відповів Білл.

Джон не професійний перукар. Він рано вийшов на пенсію, звільнившись зі служби поштових послуг, де працював 25 років, і став волонтером у Червоному Хресті, здавав кров, допомагав жертвам катастроф. Кілька разів він стриг парафіян своєї церкви, а потім звернув увагу на жахливий вигляд безпритульних і прийшов до міської місії, щоб допомогти.

— Щоранку я звертаюся до Господа з молитвою, щоб він скеровував мої очі й руки в правильному напрямку, щоб дав сили моїм ногам, бо знаю, що я не перукар. Я прошу його притримати слабкість і втому, доки закінчу свою справу, — сказав він і додав, що ще ніхто не скаржився на його роботу. — Вони кажуть: «Із цим можна жити».

— Знаєте, чим погана стрижка відрізняється від хорошої? — запитав Джон, а тоді весело відповів: — Чотирма днями!

Дон сів у крісло, а Джон закріпив навколо його шиї чорну накидку.

— Він чудово стриже, — сказав Дон.

— Він надто добрий до мене, — зауважив Джон.

— Я не добрий, я чесний, — наполягав Дон.

Джон ніколи не брав за свою стрижку грошей і не збирається це робити.

— Бог свідок — я ніколи не робитиму це за гроші, — сказав він. — Таке мені не подобається. Подобається робити це так, як я роблю. Кожна стрижка приносить мені задоволення. Більшість із цих чоловіків не можуть собі дозволити стрижку. Вони щойно вийшли з в'язниці. І можуть стати гіршими, зважаючи на те, що їм доводиться постійно жебрати.

— Я й сам колись був п'яницею, пиячив щодня — і одного дня Бог забрав це в мене. Я любив лихословити, і це Він теж забрав. Бог допоміг мені побачити, як це гидко.

Тепер, коли Джон позбувся цієї «гидоти», він допомагає людям віднайти їхню внутрішню красу.

— Стрижка є другорядною, — каже він, — це просто облямівка.

Він підстриг волосся коло носа Дона і простягнув йому люстро.  
— Почуваюся на мільйон! — сказав цей бідака симпатичному чолові'язі в дзеркалі.  
— Чудово. Просто чудово.

## Урок 12

### **Заступайся за інших, особливо якщо вони не можуть себе захистити**

У моєму житті було чимало ситуацій, у яких я мала б сказати своє слово, але не робила цього.

Одного дня під час телефонної розмови мій співрозмовник почав розповідати про свій бізнес. І поміж іншим зауважив, яким скупердяєм є один із його клієнтів. «Можна було б припустити, що його прізвище — Гольдштейн», — сказав він і відразу змінив тему.

Мій внутрішній голос заволав: «Гольдштейн? Він натякає на скупість усіх євреїв? Знову цей старий стереотип! Ти збираєшся хоч щось сказати?» Але щоб не бути ханжею, я промовчала.

Якось у відпустці я побачила, як двоє братів дражнили одне одного на пляжі. Батько розсердився й відвів одного з них убік. Наказав йому стати, а щойно той це зробив, як він наказав сісти.

Коли ж хлопчик сів, батько знову звелів йому підвестися на ноги. Хлопець уставав і сідав, як слухняний собака, аж доки почав хлипати.

Він виконував ці команди понад 15 хвилин. Усі, хто був поряд, спостерігали за його приниженням, однак нічого не робили. А коли хлопчик заплакав іще голосніше, його брат почав реготати й кидати в нього пісок та іграшки. Батько ж на це не реагував.

Мій внутрішній голос хотів закричати: «Припиніть! Облиште дитину!» Та інший голос усередині шепотів: «Це його син. І мене це не стосується».

Я нічого не зробила.

Іншим разом я зустріла групу жінок у клівлендській кав'ярні. Після нетривалої розмови одна з них розповіла анекдот, що його можна було сприйняти як расистський. Я просто завмерла на місці. Ніхто з



компанії не засміявся, однак ніхто й не зробив їй зауваження. Хтось із присутніх швиденько змінив тему розмови.

Мій внутрішній голос кричав: «Як ти можеш дозволяти їй видавати нетерпимість за гумор? Та скажи щось нарешті!» А інший голос зауважував: «Не треба цих сцен. Ти її навіть не знаєш. Досить і того, що ти не смієшся». Прислухавшись до останнього, я знов-таки нічого не сказала.

Одного разу ми з друзями йшли через паркінг після шкільного футбольного матчу в Кенті. Коли ми проходили повз тюнінговане авто, у якому сиділа компанія чоловіків (на задньому склі великими літерами зазначалося «Ford»), мій знайомий голосно зауважив, що вони «селюки». А за кілька хвилин та автівка проїхала повз нас і на адресу мого друга посипалися расистські лайки. Він дуже розізлився, однак так і не визнав, що саме його власний коментар і став каталізатором цього інциденту. Щоб не зробити ще гірше, я знову промовчала.

Однієї суботи я їхала на фестиваль близнюків у Твінсбургу разом зі знайомою парою. Біля нашого авто загальмував «порш» спільного знайомого. Він пожартував про «крихіток», яким влаштує «перегляд» на фестивалі. Його цікавило тільки одне — і він зобразив це руками — подвійний комплект грудей, ха-ха! Жінку в нашій автівці дуже обурило таке ставлення до прекрасної статі. Утім, там була ще одна жінка — я. Я хотіла була приєднатися до її заперечень, але нічого не сказала.

Одного вечора, коли я вийшла з закускової в Клівленді, збираючись до театру, я побачила родину з п'яти осіб, які саме йшли до своєї машини. Раптом батько штурхнув сина в спину. Коли хлопчик заплакав, мені захотілося вистрибнути з авто й крикнути чоловікові, щоб той припинив. Та чи могла я читати йому лекції? Це могло бути небезпечно. А якщо в нього є зброя? Або ж він іще більше скривдить дитину, коли я поїду геть?

Я й досі чую оте своє мовчання. Знову, і знову, і знову.

А ти чуєш своє?

Тих, хто мовчить, — їх так багато! Багато років тому я писала статтю-розслідування про підлітка з Ріттмана, штат Огайо, якого заарештували за вбивство батька. Роками Вілл Снайдер потерпав від знущань свого батька-алкоголіка, який до того ж мав психічну хворобу і не лікував її. А тоді одного ранку — 21 січня 1996 року — тихий 17-

річний юнак, який доти ніколи не потрапляв у халепу, взяв бейсбольну битку і забив батька, який спав, до смерті. Щойно про це стало відомо, сусіди й друзі почали масово йти до поліції, захищаючи хлопця. Вони розповідали поліцейським про численні ситуації, у яких бачили Вілла з синцями.

Сусіди бачили, як батько вдарив Вілла так сильно, що той упав на землю. Друзі бачили хлопця з синцями під очима, саднами і смужками від паска. Після того як поліція завершила розслідування, 70 свідків підтвердили, що батько Вілла протягом багатьох років систематично бив свого сина. Вілла звинуватили в убивстві у стані афекту. Суддя дав йому п'ять років умовно з випробувальним терміном. Ніхто не заступився за нього, аж доки не стало надто пізно.

Є відома промова пастора Мартіна Німьоллера про те, як порядні німці не змогли захистити права інших людей у часи нацистського режиму. Це потужне послання до всіх нас:

*Коли вони прийшли по комуністів, я мовчав, бо не був комуністом.*

*Коли вони прийшли по членів профспілок, я мовчав, бо не був членом профспілки.*

*Коли вони прийшли по євреїв, я мовчав, бо не був євреєм.*

*А коли вони прийшли по мене, вже не лишилося нікого, хто міг би щось сказати.*

*Чому ми не заступаємося за інших?*

*Ми боїмося, що не маємо рації. Що станемо тими, хто розхитує човна. Боїмося постраждати.*

*Однак саме наше мовчання та бездіяльність призводять до того, що страждають інші.*

Преподобний Аллан Бусак із Південної Африки, який боровся проти апартеїду, якось сказав, що, коли ми постанемо перед Божим судом наприкінці життя, він запитає: «Де ваші рани?»

*І переважна більшість відповідь: «У нас немає ран».*

*А тоді Бог запитає: «Невже у вашому житті не було нічого, за що варто було б боротися?»*

## Урок 13

### Народжуйся знову щодня

Мені зателефонували в неділю пізно ввечері, десь о пів на десяту. Жінка прокашлялась, а тоді залишила коротке повідомлення на моїй робочій голосовій пошті щодо моєї життєрадісної колонки.

«Щойно прочитала вашу статтю в недільному випуску газети. Я народилася в 1930-х. Моя мати була незаміжня, а тому відмовилася від мене і віддала до чужої родини. Краще б вона зробила аборт, бо моє життя ніколи не було щасливим. Я впевнена, що у світі є багато людей, які почувуються так само, як і я».

І все. Вона поклала слухавку.

Я прослухала це повідомлення кілька разів, щоб зрозуміти, чи не вчувається в її голосі гнів, образа або те й інше вкупі. Ця жінка сказала, що краще було б їй узагалі не народжуватися. Вона прожила понад півстоліття і стверджувала, що її життя ніколи не було щасливим.

Цікаво, як вона вимірювала щастя?

Невже вона ніколи не бачила розкішного заходу сонця, що розливається горизонтом? А сотні зір, що мигтять на чорному небі? Невже в неї не було пристрасних поцілунків?

Чи вона коли-небудь мчала на велосипеді з пагорба так, щоб у її волоссі тріпотів вітер? Заходила у ставок, щоб відчути, як м'який мул просочується крізь пальці? Невже вона ніколи не робила «снігового янгола», не читала чудового роману, не вигравала в кункен?<sup>[4]</sup>

Вона вимірює щастя моментами чи роками? Імовірно, саме роками.

Можливо, вона зібрала всі роки до купи й повідомила, що її життя — нещасливе.

Може, вона так і не змогла забути про свою образу — адже її покинула біологічна матір. Можливо, люди, які її вдовчерили, були злими і змушували її страждати. Однак нікому з нас — навіть тим, хто мав обох батьків від самого народження, — не гарантовано абсолютних, беззастережних любові та щастя. Життя зовсім не таке.

Воно значно цікавіше.

Якби ми постійно були щасливими, то почувалися б нещасними. Це скидалося б на нескінченне літо. Нам би набридло сонце й блакитне небо, якби ми бачили їх щодня протягом усього року. Саме з цієї причини я й люблю Огайо. У нас тут чудова суміш: грози, завірюхи, спека, осіннє листя та гра в сніжки.

Життя кожного з нас — не ідеальне. Але якби кожен міг зібрати своє життя до купи та обміняти його на інше, більшість людей похапцем забрали б його назад. Принаймні я точно забрала б — з усім болем і страхом, з усіма моментами відчаю. І не погодилася б на щось менше.

Невже вона справді думала, що краще бути мертвою? Ця жінка казала, що краще було б їй не народжуватися взагалі. Я згадала Джиммі Стюарта, який стояв на мості у фільмі «Це прекрасне життя», готовий покінчити зі своїм. І те, як незграбний янгол Кларенс показав йому, як би сумував за ним увесь світ, коли б він учинив самогубство.

Можливо, ця жінка ніколи не робила геройських учинків — наприклад, не рятувала чийогось життя, — але ж вона в будь-якому разі вплинула на чийось долю за всі ті роки, що їх прожила на планеті. І навіть якщо це не так, можна почати зараз!

Я хотіла порадити їй почати життя спочатку. Якщо причиною твого болю є батьки, які тебе не любили, звернися по допомогу до психолога. Покинь таку родину і створи нову — з тими, хто тебе справді любить. Стань волонтером, щоб полегшувати біль інших людей.

Я хотіла порадити їй поговорити з Богом. А якщо Він для неї незнайомиць чи злий суддя, знайти нового Бога.

Я хотіла сказати їй, що навіть тим людям, у яких були батьки, що їх обожнювали й захищали, зовсім не гарантовано щастя. Усі мрії ніколи не здійснюються. А якщо людина здійснює всі свої мрії, це зазвичай трапляється після того, як життя завдало їй чимало ударів.

Я хотіла порадити їй завдати удару у відповідь. Якщо вона ненавидить свою роботу, можна знайти іншу або принаймні змінити ставлення до тієї, що є. Якщо набрид дім, можна переставити меблі, пофарбувати стіни чи знести одну з них.

Я хотіла порадити їй переписати своє життя. Зробити в ньому капітальний ремонт. Щодня протирати табличку. Починати кожен

ранок із чистого аркуша й несамовито малювати, забувши про тривогу і страх.

Але я не могла їй нічого сказати. Вона не залишила ані свого імені, ані номера телефону. Тільки часточку свого нещастя й напрочуд важливе послання: щастя — це вибір. Іноді я його не роблю. Я борсаюся в жалю до себе, у страху, злості чи смутку. І коли я це помічаю, то зупиняюсь і питаю себе: «Ти хочеш бути щасливою?»

Іноді я дивуюся, бо відповідь заперечна. Але коли я кажу «ні», то усвідомлюю, що обираю бути нещасливою. Вечірка «жалю до себе» довго не триває, адже те, коли вона скінчиться, залежить від мене. Іноді я припиняю цю вечірку, лягаючи спати раніше.

А вранці в мене є шанс народитися знову, народити саму себе. Хто не любить новонароджених немовлят? Їх не можна засуджувати — вони ідеальні.

Мій друг — католицький священник Дон Коззенс — якимось завершив свою проповідь такими словами: «Ми не зламані люди, які повинні лагодити самих себе протягом усього життя; ми народжуємось цілісними й витрачаємо все життя на те, щоб це зрозуміти».

Чому б не віднаходити свою цілісність щоранку, коли дивишся в дзеркало? Вимагай те, що є твоїм по праву з моменту народження. Відкрий істину в цих прекрасних поетичних рядках від Ісаї: «Я назвав тебе на ім'я. Поглянь! Я написав тебе на своїх долонях».

А що бачиш ти, коли дивишся в дзеркало? Я хочу бачити те, що бачить Джессіка. Це маленька дівчинка, яка стала відомою завдяки відео на YouTube, у якому вона стрибає на столику у ванній кімнаті й виголошує урочисті слова перед дзеркалом.

У ролику «Щоденні промови Джесіки» п'ятирічна дівчинка з пишними білявими кучерями стоїть у піжамі перед дзеркалом на туалетному столику, розставивши ноги на ширину плечей над раковиною, і дає собі настанови:

— Мій дім прекрасний! Я можу робити будь-які добрі справи! Я люблю свою школу! Я люблю свого тата! Своїх двоюрідних братів і сестер! Я люблю своїх тітоньок! Я люблю свою маму! Люблю своїх сестер!

Вона починає танцювати, вимахуючи крихітними кулачками.

— Я люблю своє волосся! Люблю свою зачіску! Я люблю свою піжаму! Люблю свої речі! Я люблю свою кімнату! Люблю весь

будинок! — а тоді починає плескати в долоні, немовби вже готова перейти до цілого світу.

— Весь мій дім — прекрасний! Я можу робити будь-які добрі справи! — каже ця дівчинка, а тоді злазить зі столика і йде повз свій горщик і кошик з іграшками. — Так, так, так, так, так! Я можу зробити будь-що хороше — краще, ніж інші!

Хто б не хотів так почуватися щоранку? Дехто може вважати, що повторювати такі промови — це суцільна дурниця, як у персонажа Ела Франкена — Стюарта Смоллі — в програмі «Saturday Night Live», коли той каже сам собі: «Я досить хороший, досить розумний і, чорт забирай, подобаюсь людям!» Однак дослідження свідчать про те, що щастя — це внутрішня робота. Науковець Соня Любомирські, авторка книжки «Як бути щасливим: науковий підхід, що допоможе мати бажане життя», вивчає людське щастя. Результати її дослідження свідчать, що життєві обставини складають тільки 10 відсотків нашого щастя.

І все?

Еге ж.

Генетика складає 50 відсотків.

А як щодо решти? Тут усе залежить виключно від тебе.

Що буде, якщо ти використаєш ці 40 відсотків на всі 100 відсотків?

Лінда Візлер Лафт, ведуча консультативної програми «Вогняна куля» в Коламбусі, штат Огайо, сама колись була в безвиході. Страх перед раком просто збив її з ніг. І вона зробила кар'єру на тому, щоб допомагати іншим людям вибиратися з безвихідних ситуацій. Лінда радить людям поміркувати, як вони сприймають своє життя тут і тепер. Проаналізуй свою теперішню перспективу, а тоді оберни новий погляд на життя. Усвідом, чого не хочеш, а чого прагнеш.

Вона заохочує людей досягати розумних цілей: конкретних, реалістичних, із чіткими часовими межами. Спробуй візуалізувати кожную ціль так, немовби тобі вже вдалося її досягти. Уяви себе через 20 років. Яким ти хочеш бути в майбутньому? А тоді народжуй нового себе — щодня.

Щоранку дивись у дзеркало і стверджуй, що ти є дивом — тут і тепер. А тоді зроби крок у новий день — і побачиш, що буде.

## Урок 14

### Іноді досить зробити щасливою лише одну людину

Якщо ви бачили фільм із Джеком Ніколсоном «Про Шмідта», то, ймовірно, десь посередині сюжету замислилися над тим, чи справді життя героя для когось щось важило. Але винагорода з'являється наприкінці фільму: коли Шмідт стоїть серед уламків власного життя, він усвідомлює, що багато важив для однієї дитини.

Іноді ми кидаємо всі сили на те, щоб зробити щасливими всіх навколо, і навіть не замислюємося над тим, що, можливо, варто було б зробити щасливим когось одного? Мій друг Кевін Конрой, католицький священник, має життєве кредо: «Почни з бідних». Він працював проповідником-місіонером у Сальвадорі та Камбоджі. Це той чоловік, який отримує чеки, що їх виписують американці для допомоги дітям, котрі потребують їжі, книжок, медичного обслуговування.

Я познайомилася з ним 1986 року, коли влаштувалася працювати журналісткою і прагнула змінити світ. Та натомість мене засмоктали репортажі з засідань комітету зонування, присвячених висоті парканів на задніх подвір'ях у Лорейні, штат Огайо. Нудьга! А потім у газеті вирішили зробити серію матеріалів про бідняків. Я захопилася за цю тему обома руками. Але де шукати цих людей? Усі, кого я зустрічала, одногосно радили: «Поговори з Кевіном. Він знає всіх бідняків».

З отцем Кевіном ми обійшли весь Лорейн — залізничні шляхи, мотелі, кухні для бідних. І зустрічали там безліч бідних людей. Як я не помічала їх раніше?

Після цього він поїхав працювати на волонтерських засадах до Сальвадору, а потім — до Камбоджі. Він навчив мене, що ми ніколи не повинні забувати про те, що малі вчинки з любові — це і є служіння.

— Я живу у світі, де витрачають один долар на день, — каже Кевін. У Пномпені він працює в притулку «Маленькі паростки», де живуть діти, які стали сиротами через СНІД. Вони — всі 270 — мають ВІЛ-позитивний статус. Найменшому виповнилося три роки, а найстаршому — вісімнадцять.

Коли Кевін поїхав звідти, щоб навідати своїх родичів у Клівленді, усі діти плакали. Вони боялися, що більше ніколи його не побачать. Адже в їхньому світі той, хто йде геть, більше ніколи не повертається. Коли ж йому треба було їхати до аеропорту, діти влаштували лотерею, переможець якої отримував право поїхати разом із ним.

Філософія Кевіна полягає в тому, що іноді можна дати людині рибу раніше, ніж вудку. Він зауважує: якщо ми не дамо їм рибу, ці хворі на СНІД діти не проживуть стільки, щоб їх можна було навчити рибалити. Кевін вірить, що служіння бідним полягає в тому, що ти йдеш туди, де потрібний, але небажаний, і лишаєшся там доти, доки не станеш бажаним, однак тебе вже не потребуватимуть.

Одна з улюблених моїх історій про Кевіна — випадок, коли він вирушив до Гондурасу після потужного урагану, щоб відвезти туди гуманітарну допомогу. Протягом трьох днів після шаленого урагану Мітч організації активно збирали медичні препарати, аспірин, антибіотики, бинти та інші предмети першої допомоги. Люди стихійно несли все те до церков та аеропортів. Вони відчували велику потребу якось відреагувати на ситуацію.

Через п'ятиденний ураган у Гондурасі рівень води сягнув півтора метра. Це змінило країну і людей назавжди. Стихія забрала понад 19 тисяч життів.

Жителям Гондурасу потрібні були ліки, а не іграшки. Гігантська лялька їм була ні до чого, однак жінка в аеропорту наполягала на тому, щоб вони таки взяли іграшку з собою. Вона саме пакувала необхідне для жертв урагану Мітч на кухні, коли її діти принесли зі спальні ляльку й поклали до інших речей. «Ні, — сказала їм жінка, — віднесіть її назад». Ця лялька належала їй із самого дитинства. І вона повинна була залишитися вдома.

Вона тричі відволікалась, і тричі діти нишком підкладали ляльку до пакунків. Коли жінка побачила її вчетверте, то стисла в обіймах і заплакала. Ляльці треба їхати!

Вона віднесла всі речі та ляльку до Марти Понс, президента Гондураської асоціації в Клівленді. Жінка притискала іграшку до грудей і розповідала Марті про те, як багато вона для неї важить, а також наполягала на тому, щоб лялька опинилася в руках дитини, якій вона справді потрібна.



Марта не планувала їхати до Гондурасу, однак приєдналася до групи, яка вирушала на п'ятиденну благодійну місію. Вона не була на батьківщині 23 роки. Кевін теж поїхав. Джордж Мюльгайм, парамедик із клівлендської пожежної частини, також вирішив поїхати туди після побачених кадрів у новинах. Як і решта, він відчував, що йому пощастило в житті, а тому хотів зробити щось хороше для інших.

Коли Кевін і Джордж зустрілися в аеропорту, вони й гадки не мали, що робитимуть із лялькою завбільшки з малюка, яка височіла серед валіз, коробок і наплічників з антибіотиками, фізрозчинами та іншими медичними товарами, що їх пожертвували в місцевих церквах і аптеках. Навіщо взагалі її брати?

Жінка, яка принесла ляльку, сказала: «Ви самі зрозумієте, кому її слід віддати».

«Навряд чи», — подумав Кевін, закотивши очі від цих «магічних штучок». Ця лялька з довгим білявим волоссям навіть із точки зору культури не пасувала б гондураській дівчинці.

Кевін мав опікуватися лялькою. Вона сиділа в нього на колінах у літаку. У салоні було багато фахівців зі швидкого реагування, людей в уніформі Червоного Хреста та навіть собак-рятівників. Коли вони прибули до Гондурасу, то посідали в різні автомобілі. Країна була настільки зруйнована, що в них пішов цілий день на те, щоб дістатися до місця призначення.

Кевін із лялькою та ще трьома волонтерами ледве запхалися до таксі, яке мало розміри «фольксвагена-жука». Вони тягли ляльку за собою, коли перебиралися через річку, засипану уламками скель і камінням. Піднімалися з нею на гору саморобною десятиметровою драбиною, що хиталася від кожного руху. І Кевін повсякчас здивовано запитував себе: навіщо вони тягають цю іграшку за собою? Кілька разів він навіть прошепотів сам до себе: «І що нам тепер робити з цією клятою штуkenцією?»

Відповідь стала очевидною, коли вони побачили восьмирічну дівчинку, яка всім розповідала: «Хтось везе мені ляльку».

Поночі вони дісталися селища Хутіапа, де все ще не було електрики. Команда волонтерів збиралася відвезти гуманітарну допомогу до місцевих клінік і допомогти розподілити її для лікування хворих. Спочатку вони зайшли до церкви, і Марта розповіла

священикові та двом ченцям про ляльку. І троє чоловіків одноголосно вигукнули:

— Кайла!

Кайла?

То була дівчинка з бідної родини, якій і до урагану жилося несолодко. А після того, як країна постраждала від стихії, вона сама зголосилася працювати в нашвидкуруч зведеному притулку. Коли на обід прийшло двісті людей, Кайла лишилася, щоб помити посуд. Вона лишилася там і наступного дня, коли відвідувачів було триста, і потім, коли кількість людей зростає до чотирьохсот.

Під час буревію родина Кайли втратила все, і їм довелося переїхати до родичів. У них майже нічого не було в глиняній хатинці, а тепер і та була зруйнована. Кайла була дуже бідна — у неї зовсім не було іграшок, не кажучи вже про ляльку. Інші дівчатка не хотіли з нею гратися, дражнилися й нехтували нею через її бідність.

А невдовзі після цього прикрого випадку Кайлі наснився сон: хтось везе для неї ляльку. Вона прокинулася дуже схвильованою і відразу описала іграшку матері. Дівчинка розповіла про ляльку дітям у недільній школі. А ще — священику в церкві.

— Одного дня в мене будуть гроші, щоб купити тобі таку ляльку, — пообіцяла їй мати.

— Ні! — заперечувала Кайла. — Хтось уже везе її для мене.

Побачивши іграшку, босонога дівчинка розплакалася. Саме таку ляльку вона бачила вві сні — з довгим волоссям, зібраним у хвостики з бантиками, у квітчастій сукні.

— Мамо, мамуню, я ж казала! — вигукнула Кайла.

Утриматися від сліз не зміг ніхто.

А Кевін був просто вражений.

— Ми думали, що наша місія — це доправлення медичних товарів. А можливо, вона була потрібна для того, щоб зробити цю дівчинку щасливою, — сказав він мені.

Іноді речі, які здаються тобі неважливими й не вартими уваги, здійснюють найглибший вплив. Неможливо зробити всіх щасливими, неможливо розв'язати кожну проблему. Але ти можеш зробити щасливою хоча б одну людину — і цього досить.

## Урок 15

### Секрет життя — у кожній його миті

У чому полягає секрет життя? Що потрібно для того, щоб стати щасливим?

Отримати підвищення на роботі?

Ні!

Отримати кругленьку суму, коли йдеш на пенсію?

Спробуй ще.

Виграти в лотерею і переїхати до розкішного палацу?

Все, гру закінчено.

Практично щороку експерти підтверджують думку: більше грошей абсолютно не означає більше щастя в житті. Звісно, ніхто не хоче бути бідним. Однак, коли ти задовольняєш свої базові потреби в їжі, дахові над головою та освіті, тобі не вдасться купити щастя за додаткові гроші.

І що з того? Розмір має значення і в тому випадку, коли йдеться про зарплату, однак не таке велике, як можна собі уявити, кажуть дослідники щастя. Так, у світі й справді існують економісти та психологи, які отримують гроші за те, що досліджують щастя. Припускаю, що ці люди досить-таки щасливі.

Щастя — це «гаряча» тема. Звіт, опублікований у журналі «Science», засвідчив: люди з вищим рівнем прибутків зовсім не почувуються щасливішими — навпаки, вони частіше переживають роздратування та гнів. Ще в одній статті, яку я прочитала, йшлося про те, що ані діти, ані вихід на пенсію, ані домашній улюбленець також не впливають на щастя. Щоправда, там не зазначалося, що буває, якщо в тебе є всі три пункти.

Експерти зауважують, що наш світогляд формує життя, а не навпаки. Ми не можемо контролювати те, що з нами трапляється, але здатні взяти під контроль свою реакцію на ці події.

У чому ж полягає секрет життя? Фільм «Міські піжони» стверджує, що він лише в одному. У чому саме? А це ти маєш з'ясувати самостійно. У фільмі троє чоловіків середнього віку шукають свої усмішки. І врешті-решт дізнаються, що секрет життя полягає в одній

речі. Але не кажуть глядачеві, у якій саме. Він повинен з'ясувати це сам.

Як же знайти цю «одну річ»?

Експерти пропонують кілька порад для тих, хто женеться за щастям. Віддавай перевагу часу, а не грошам. Медитуй і молись. Примирись зі своїм минулим. Проводь більше часу з друзями. Хапайся за кожен день, кожен мить, кожне печиво «Oreo». Гаразд, зізнаюся, остання порада — від мене особисто.

Прагнучи дізнатися відповідь, люди зверталися до духовності. А пізніше — до «коучів», які розповідають про сенс життя. Особливо я роблю ставку на ченців, які переконані: секрет полягає в тому, щоб шукати Бога в кожному моменті життя. І якщо ти це зробиш, то зрозумієш, що секрет життя — зовсім не таємниця.

Це мішкуватий комбінезон. Вірші Мері Олівер та Біллі Коллінза. Музика Луї Армстронга. Шоколад «Godiva».

Це вміння слухати і чути. Можливість запросити когось на танець. Це коли їдеш в авто з відкритим верхом. Коли любиш своє відображення в дзеркалі. Коли чекаєш на батьків. Коли даєш шанс кожному. Це вміння не рахувати голи й аути. Не вести підрахунок. Це прохолодний бік подушки. Водостійка туш для вій.

Секрет життя полягає в усвідомленні того, що ніхто не покидає його живим. Любити — щохвилини. Возити запаску. Не забувати перевірити мастило в машині. Носити бавовну. Знати, коли треба розслабитися. Тримати немовля. Сміятися, коли почувашся щасливим. Плакати, коли тобі сумно. Не стояти на чиемусь шляху. Залишати записки в коробці для ланчу. Наважитися бути інакшим.

Ні про що не жалкувати. Любити Бога незалежно від обставин. Жити в мирі з кульбабками. Мати друзів, які знаються на комп'ютерах. Просити менше, ніж очікують. Любити дитину. Зробити комплімент начальнику. Усміхатися покупцям. Учити когось правильно писати. Спекти печиво «з нічого».

Прийти до когось із букетом квітів. Почитати комікси. Прогуляти урок. Почати з десерту. Носити червону білизну. Запалювати розкішні свічки. Ніколи не дорослішати. Ніколи не старішати. Танцювати «кантрі». Кататися на гойдалці, що поскрипує на веранді. У суботу зранку дивитися мультфільми.

Секрет життя полягає в тому, щоб забувати про те, що тебе розізлило. Виголосити тост за молодят. Уміти за себе постояти. Молитися за інших. Грати в «ку-ку» з малюком. Перевертати матрац. Найняти помічницю. Носити зручне взуття. Знати ім'я поштаря. Дозволити іншим проїжджати твоєю алеєю. Співати різдвяні колядки в липні. Спостерігати за тим, як танцюють Джин Келлі та Фред Астер.

Густі шоколадно-молочні коктейлі. Зустрічі групи підтримки. Кава без кофеїну після 8 вечора. Поїздки на океан. Каруселі. Купальник, у якому тобі зручно. Крем для засмаги з SPF 30. Пара теплих рукавичок. Групова терапія. Ванни з піною та свічками. Фланелеві піжами. Набір олівців — 64 кольори. Пісня, що лунає у твоєму серці.

Не перевищувати швидкість. Повертати борги. Підстригати яблуні. Залишати великі чайові. Вчасно сплачувати рахунки. Не злити бджіл. Із повагою ставитися до шлюбних обітниць. Крутити сальто на подвір'ї. Дякувати вчителю. Ставати на коліна, щоб помолитися. Бути наполегливим. Замовляти їжу, яку можна забрати з собою. Раніше відпускати працівників з роботи.

Секрет життя полягає в тому, щоб просто котитися з пагорба. Влаштувати «бійку» в сні. Співати під дощем. Отримувати листи, написані від руки. Знати, де пташині гнізда. Не чіпати павуків. Ставити дурні запитання. Бажати чогось, коли з неба падає зірка. Ніколи не лягати спати злим. Прохати про допомогу.

Лоскотати віями. Вінні-Пух. Пісні біля вогнища. Відкриті платформи для сонячних ванн. Подорожі за місто. Нові шкарпетки. Гойдалка зі старої шини. Канікули. Пластівці перед сном. Феєрверки. Гарний роман на тумбочці коло ліжка. Кінотеатри просто неба. Молитва безтурботності. Той, кому можна довіритися. Великий соковитий персик. Одноокий плюшевий ведмедик.

Секрет життя полягає в тому, щоб сказати «Я тебе люблю» першим. Казати правду. Роздавати ласощі дітям на Гелловін. Читати класику. Вставляти фото в рамочки. Забувати про те, що тобі щось заборгували. Носити з собою відеокамеру. Робити опудала. Говорити так, щоб тебе всі розуміли. Перевіряти, чи не сіли батарейки. Не вважати, що завжди маєш рацію. Визнавати, коли її не маєш.

Довгі прогулянки в лісі. Кінні прогулянки під дощем. Засніжені дні. Караоке. Нова пара туфель. Старі картини. Велике хрустке яблуко. Катання на копиці сіна. Ігри з дитинства.

Радіти за того, хто здобув перемогу, навіть якщо це не ти. Сурмити в ріг. Уболівати за найкращого друга. Телефонувати, щоб просто сказати «привіт». Неквапно писати листа на п'ять сторінок. Перетинати кордон. Усю ніч говорити з мамою. Намагатися не засміятися, коли потрапив у халепу.

Джинси, які тобі пасують. Вершкова помадка. Любов бабусі. Адреналін. Перший сніжок. Родинні зустрічі. 23-й псалом. Коли малюк третью носиком об твій ніс. Сир, підсмажений на грилі, і томатний суп у холодний день. Цуценята. «Снігові янголи». Свіжий запах нових кросівок. Усмішка на чиемусь обличчі, коли зробиш щось неочікуване.

Угадувати номерні знаки. Дивитися старе кіно. Сидіти на веранді під час грози. Ходити босоніж по траві після літньої зливи. Пробувати щось нове. Байдикувати цілісінський день. Вирізати ліхтар із гарбуза. Шанобливо ставитися до людей. Уявляти наслідки своїх дій. Відвідувати хворих.

Секрет життя полягає в тому, щоб знати, що ти сам можеш здійснити свої мрії. Іти за покликом серця. Вірити в себе. Почуватися вільним і робити те, що хочеш, коли хочеш. Пам'ятати, хто ти є і звідки прийшов.

Секрет життя — це зовсім не секрет. Життя — у кожній миті. Це вміння радіти з того, що маєш. Тут і тепер. І довкола тебе.

## Урок 16

### Не можеш бути скелею? Стань хвилею

Маджок Тіік Мадут тікав від громадянської війни в Судані, його оминули кулі повстанців, він переходив бурхливі річки, що кишіли крокодилами, рятувався від левів та гієн, страждав від пекучого сонця й розжареного піску. Він пройшов багато кілометрів пустелею, щоб знайти безпечне життя в Америці, — і загинув на звичайній автобусній зупинці в Клівленді, штат Огайо.

Маджок та інші «загублені сини Судану» покинули свою країну — то була майже біблійна втеча сиріт, які не мали дому і взагалі не мали нічого, крім одне одного. Вони прожили кілька років у кенійських таборах для біженців — без рідних, без місця, яке могли б назвати своєю домівкою.

«Загублені сини» втратили лік смертям, що їх бачили на своєму шляху. Вони загубили слід своїх рідних, бо тікали в суцільному хаосі. Вони не розуміли, чому і як їм вдалося вижити, тоді як іншим — ні.

Близько тридцяти з них прибули до Клівленда, щоб здійснити свою «американську мрію» завдяки програмі переселення, яку організував Державний департамент 2001 року. Коли літак приземлився, вони побачили, що все довкола вкриває білий килим. «Яке дивне борошно», — подумав один із них, а потім набрав його в долоні — і воно відразу розтало. Ці люди ніколи не бачили снігу.

Співробітник благодійної організації знайшов їм дешеве житло і сяку-таку роботу, а потім їм довелося покладатися виключно на себе. У «загублених синів» не було нікого, хто міг би допомогти їм зрозуміти цей новий світ. Вони плутали холодильник із шафою. Один хлопець подумав, що ліфт — то його кімната. Вивчали англійську, слухаючи людей і повторюючи їхні слова. Вони повністю залежали від доброти кількох незнайомих людей. Деяким пощастило знайти волонтерів, які підвозили їх до роботи, учили користуватися комп'ютером, допомогли закінчити школу. Та здебільшого ці люди лишалися втраченими, аж поки не втратили одного з них назавжди.

2006 року, за два тижні до Різдва, Маджока Мадута застрелили на автобусній зупинці. Йому було 26, але, здавалося, він був ще зовсім маленьким хлопчиком. На день народження він хотів пачку печива.

На похорон «загублені сини» вдягли мішкуваті костюми, взяті напрокат, що спадали на чорні лаковані туфлі. Вони шаркали ними, ідучи поряд із сріблястою труною. Хлопці допомогли священникові накрити труну білою тканиною, а потім неквапно та обережно розгладжували її, неначе то було простирadlo, яке допоможе другові навіки спочити в мирі. Ці високі худорляві чоловіки стримували сльози, щоб ті не котилися по запалих щоках.

Отець Боб Бегін попросив вибачення за те, що громада не змогла для них зробити.

— Ми не збудували для вас безпечного міста, у якому ви могли б спокійно жити, — звернувся він до «загублених синів». — Ми просимо вас не їхати звідси. Благаємо: залиштеся!

Брати Маджока відспівали його тихими й глибокими голосами, що здіймались і падали, мов та хвиля, мов співи святих ченців. А потім парафіяни заспівали пісню «Не бійся». І того дня її слова мали дуже

велике значення: «Ти перетнеш безплідну пустелю і не помреш від спраги. Далека мандрівка безпечною буде, хоч і не знаєш свого шляху...»

На цвинтарі Кальварія вони опустили Маджока в американську землю. Він мав упокоїтись у країні, яка так і не стала його домівкою. Вони співали мовою дінка: «Звідки прийшов ти, туди й повернутися маєш», — і молилися, щоб Бог забрав їхнього друга туди.

Після похорону вони зібралися на поминальний обід у церковній залі, і їхні обличчя були геть мокрі від сліз. Інші присутні міркували над тим, як діяти далі. Як вони можуть допомогти решті «загублених синів»?

«Загублені сини» говорили, що їм потрібна робота з вищими вимогами, щоб мати змогу платити за орендоване житло та навчання в коледжі.

— Ми сумлінно працюємо, — сказав Акол Мадут. — У мене немає ані матері, ані батька. Робота — це моя мати. Це мій батько.

Аміол Ароп був наляканий.

— Якби ми мали гарного лідера, ми впоралися б, — сказав він. — У нас є для цього всі можливості. Але нам доводиться невпинно боротись, і нас турбує тільки одне — чи зможемо ми тут вижити.

Алеу Атуай зауважив:

— Ми розгублені і не знаємо, що робити.

Невдовзі після загибелі Маджока в католицької черниці, яка намагалася допомагати хлопцям, виникло дивне відчуття, що ця смерть зрештою принесе щось хороше. Мері Френсіс Гаррінгтон із конгрегації Сестер святого Йосифа сказала, що Маджок принесе їм чудовий дар. Дивовижно, але вона бачила святе в жахливому.

Черниця вберегла цю іскру, а з часом волонтери роздмухали з неї справжнє полум'я. Усе змінилося для «загублених синів», коли вчитель історії зі старшої школи об'єднав свої зусилля з черницею, щоб стати для них міцною скелею.

Тім Еванс, учитель історії, який викладав у Вищій школі святого Ігнатія, запросив усіх, хто хотів би допомогти, на зустріч. Це трапилося через місяць після смерті Маджока. Прийшли понад 150 осіб. Там були чоловіки в ділових костюмах, підлітки в модних светрах, матері з немовлятами, маленькі дівчатка з хвостиками-пальмочками, старенькі черниці з благословенними усмішками.



Справжній потік людяності до бібліотеки, де Тім координував програми соціальної справедливості, де втілюють у життя девіз езуїтів «Усе на славу Богу», де учнів вчать бути «людьми для інших».

Тім не запрошував «загублених синів» на цю зустріч. Він боявся, що ці люди втратять надію, якщо будуть збори, а потім нічого не зробиться.

— Це — наша мить. І це їхня мить, — звернувся Тім до аудиторії. — Працюймо на благо цих людей.

Міцний чолов'яга — офіцер клівлендської поліції — потис руку тендітній черниці. Він хотів навчати «загублених синів» основ поведінки на вулиці та американських законів. Жінка, яка працювала ріелтором, зголосилася допомогти перебудувати багатоквартирний будинок і поселити їх там. Адвокат пообіцяв допомагати з вирішенням юридичних питань.

Дехто з цих людей вирішив бути скелею, дехто — хвилею. Одні робили великі вчинки, інші — малі. І навколо «загублених синів» сформувалася ціла спільнота. Сотні людей приходили на спільні вечері, вечори ігор та зустрічі. Армія волонтерів зголосилася писати для них резюме й супровідні листи, возити їх на співбесіди щодо роботи. Їх навчали водити авто, користуватися комп'ютером, говорити англійською. Для хлопців знайшли роботу й житло, а ще зібрали 93 тисячі доларів на оплату навчання в коледжі, оформлення громадянства та задоволення базових потреб.

Виник справжнісінький ефект хвилі. Компанія «Dimple Dough Inc.» створила для них сайт [www.sudlbc.org](http://www.sudlbc.org), а «Whole Foods» узяла 12 хлопців на роботу. Школа святого Ігнатія забезпечила наставницьку й волонтерську підтримку. Усі суданці стали громадянами США. Вони отримали шанс навчатись у коледжах і будувати кар'єру. Одружувались і створювали сім'ї.

Церква зібрала гроші на те, щоб привезти матір одного з «втрачених синів» до Америки. Коли уряд заборонив їй виїжджати, церква допомогла їй дістатися з Судану до Кенії, щоб поговорити по телефону з її сином Девідом. Восстаннє він чув її голос понад 20 років тому.

Аміол Ароп вступив до місцевого громадського коледжу, щоб стати вчителем математики.

— Я залишуся тут, — сказав він, — бо почуваюсь як удома. Це чудове місто.

Малонг Мабіор склав іспити та отримав свідоцтво про середню освіту, а потім почав вивчати бухгалтерський облік у місцевому коледжі. Він заснував проект «Ісаакові криниці», щоб жителі Судану не мушили проходити багато кілометрів у пошуках питної води.

Пітер Дек став льотчиком і почав працювати в службі допомоги біженцям при ООН, щоб допомагати рятувати цих людей.

Акол Мадут опублікував книжку про своє життя. Вона мала назву «Той, хто спить із сонцем в очах. Загублений син віднайшов свій дім у світі».

Із часом ці люди стали міцними скелями для інших, посилаючи навсібіч хвилі надії.

Кам'яна плита на могилі Маджока підсумовує його коротке життя. Гравійований напис мав закінчуватися словами «втрачений син Судану», однак його друзі зрозуміли, що насправді він не був втраченим, як і вони. Чоловіки наполягли на тому, щоб на надгробку з'явився ще один рядок. І тепер цей напис має такий вигляд:

*Любий син і брат*

*Маджок Тіік Мадут*

*Втрачений син Судану*

*Знайдений Богом*

## Урок 17

### **Віддавай, немовби весь світ — твоя родина. Бо так і є**

У кожного з нас є історія про дарунки, яка закінчилася невдало.

Одного зимового дня в наші двері подзвонив хлопчик, який запропонував почистити доріжку від снігу за п'ять доларів. Я не бачила його раніше, тому спитала, чи живе він десь неподалік. Він відповів, що ні, але дуже хоче заробити трохи грошей. Я погодилась, а потім помітила, що в нього нема рукавичок, тоді як надворі було близько семи градусів морозу.

Коли хлопець почав чистити доріжку, я гукнула до чоловіка на другому поверсі:

— У хлопчика, який хоче почистити сніг, немає рукавиць. Можна дати йому твої — ті, яких ти не носиш?

— Авжеж, але не мої улюблені шкіряні, — гукнув у відповідь чоловік.

— Як щодо цих червоно-чорних? — я взяла пару грубих лижних рукавиць.

— Гаразд! — крикнув він, навіть не розчувши, що саме я сказала.

Я віддала хлопчикові рукавиці. Трохи згодом чоловік поцікавився, які саме. А коли я їх описала, він скривився.

— Ти віддала мої улюблені шкіряні?

Ой.

Я хвилювалася з добру годину, аж доки ми не зібралися кудись їхати. І коли вийшли з будинку, то побачили, що він досі чистить наш двір — а його руки в теплі.

Трапляються ситуації, коли ти не розумієш, чи варто щось комусь давати. Майже до кожного з моїх знайомих хоч раз у житті звертався чоловік, який просив п'ять доларів, бо в нього зламалася машина. Поблизу не було авто, а чоловік, отримавши гроші, продовжував просити знову і знову.

Як зрозуміти, коли і як треба допомагати людям? І який спосіб найкращий?

Одного разу я написала колонку про жінку, яку виселяли з дому. Читачі надіслали тисячі доларів — грошей було більш ніж досить, щоб сплатити за квартиру. Але згодом мені довелося відмовити десятком людям, які просили про допомогу, сказавши, що не зможу розповісти в газеті їхні сумні історії. Їх було надто багато.

Нас усіх бомбардують проханнями про допомогу. Ви допомагаєте глобально чи на місцевому рівні? Робите пожертви для бідних людей, які живуть у Південній Африці або у вашому кварталі? Допомагаєте нужденним родичам чи незнайомцям?

Коли я віддала чоловікові рукавиці, він прочитав мені лекцію про Маймоніда. Цей великий середньовічний єврейський філософ визначив вісім рівнів пожертви, що ведуть до найвищої форми милосердя.

Давати, але неохоче. Давати усміхаючись, але менше, ніж можеш. Давати адекватну кількість, але тільки після того, як тебе про це попросили. Давати, перш ніж тебе попросили. Давати, коли не знаєш, хто цього потребує. Давати анонімно, щоб той, хто приймає дарунок, не знав, від кого це. Давати, коли той, хто дає, і той, хто отримує, не знають одне одного. Дарувати час, освіту або гроші, щоб той, хто це отримує, став самодостатньою особистістю. Дотримуватися старого прислів'я: «Навчи людину рибалити, і вона буде ситою протягом усього життя».

Отже, цілком може бути, що віддати рукавиці — то була не найгірша ідея. А якби то були мої рукавиці...

Моя подруга Сьюзан учила свого племінника мистецтва дарування так: на Різдво вона дала йому 100 доларів; половину цієї суми він міг залишити собі, а другу половину — віддати комусь іншому. У деяких церквах парафіянам видають по 100 доларів і просять знайти креативні способи дарування іншим.

Однієї неділі отець Чарлі Дідрік із католицької церкви святого Варнави в Нортфілді, штат Огайо, роздав 10 тисяч доларів. То були не церковні гроші — їх пожертвував один парафіянин, прочитавши книгу «Завдання Царства Небесного», що її написала подружня пара з Каліфорнії. Вони й самі роздали стодоларові банкноти сотні людей. І кожному казали, що це Божі гроші і їх потрібно інвестувати в Царство Небесне.

Отець Чарлі не знав, що трапиться, коли він відрядить свою паству на святу місію. Чи погодиться хоч хтось? Одного дня він просто поклав до кишені пачку стодоларових банкнот, щоб це з'ясувати.

— Зазвичай, коли люди бачать, як священик іде до кафедри, вони одразу думають, що він знову говоритиме про грошові пожертви, — сказав він парафіянам. — Але сьогодні все буде інакше.

Він помахав грішми в повітрі й попросив усіх присутніх піти і зробити щось творче в ім'я Господа. Діти смикали батьків за рукави, спонукаючи прийняти цей виклик. Утомлені матері схоплювалися зі своїх місць. Охочих було стільки, що гроші швидко скінчилися. Коли ж одна сім'я засмутилася, що вони не отримали завдання, чоловік, який сидів позаду, дістав із кишені сто доларів і дав їм. Ще один чоловік із Джорджії, який приїхав на хрестини, виписав чек на таку саму суму.

У результаті отець Чарлі того дня роздав 12 тисяч доларів. Він примножив гроші, перш ніж їх винесли за межі церкви. І що більше він намагався роздати, то більше йому доводилося роздавати. А за кілька тижнів парафіяни знову зібралися в церкві, щоб звітувати про те, на що витратили ці гроші.

Одна родина купила великі мішки для речей, пальта, ковдри, шапки та рукавички. Вони приготували бутерброди з ковбасою і поїхали до бідного району Клівленда, щоб віддати ці подарунки п'ятьом безхатченкам.

Інша родина влаштувала вдома званий вечір в італійському стилі на вісім персон. Під час вечері вони зібрали понад 2 тисячі доларів для місцевого хлопчика, який проходив реабілітацію після автомобільної аварії.

Ще одна жінка збрала 1700 доларів для сирітського притулку. Інша перетворила свої 100 доларів на суму, якої вистачило на оплату шести операцій дітям із розщепленим піднебінням.

Група дівчат-скаутів збрала 4 тисячі доларів для хлопчика, який дбав про свого хворого батька, та для бабусі, яка виховувала п'ятьох онуків.

Одна дівчинка пожертвувала свої гроші, щоб купити вечерю 55 безхатченкам на День подяки. Інша збрала 1400 доларів, щоб створити фонд «Загадай бажання».

Жінка надіслала свої гроші ув'язненому, а той розділив їх між п'ятьма в'язнями, які не мали родичів, і вони змогли купити щось для себе.

Ще одна жінка купила свічки з ярличками «Надія», «Мир» і «Любов» та роздавала їх анонімно разом із картками, на яких були написані молитви. В однієї жінки, яка взяла гроші, через чотири дні діагностували рак грудей, і вона сказала, що це завдання допомогло їй зосередитися на життєвих випробуваннях інших людей. Вона збрала 350 доларів у вигляді подарункових сертифікатів для матері-одиначки з 9-річним сином. Одна родина заповнила свій мікроавтобус підгузками, харчами та одягом і відвезла все це до дитячого притулку.

Незважаючи на те що всі ці люди використали гроші по-різному, усі вони дотримувались однієї думки: вони отримали більше, ніж віддали.

— Пам'ятаєте погляд вашої дитини на Різдво? — запитав один чоловік. — Так само на нас дивилися діти, яким ми дарували подарунки.

Усі ці люди були дуже щедрими, але коли я думаю про пожертви й подарунки, то найперше згадую хлопчика на ймення Ченс Райлі. Його мама дала йому таке ім'я (з англ. *Chance* — шанс), бо то був її останній шанс народити дівчинку.

17-річний Ченс, який тоді вчився у Водсвортській вищій школі, стриг овець на сільському ярмарку в Медіні, штат Огайо, коли раптом стався вибух. Старезна парова машина, яка стояла за 200 ярдів від нього, вибухнула. П'ятеро людей загинули на місці, а десятки отримали поранення. Ченс приєднався до групи юних добровольців 4-Н, щоб допомагати набирати воду у відра та поливати поранених.

Ченс приїхав на ярмарок, щоб виграти головний приз за найкращу свиню. Через два дні після вибуху він демонстрував свою «учасницю», яку вигодовував протягом цілого року й водив на прогулянку чотири рази на день і в яку інвестував 350 доларів. А здобувши перемогу, віддав увесь свій виграш — 4180 доларів — жертвам вибуху, хоч і не знав жодного з постраждалих.

Хлопець міг би придбати машину, мотоцикл або комп'ю-тер. Він міг би купити всі компакт-диски, про які мріяв. Він міг би повністю оновити свій гардероб у магазині «Гар». За допомогою цих грошей Ченс міг би частково покрити свої витрати на коледж.

Проте хлопець навіть не думав про це. Йому не спало на думку віддати тільки частину грошей.

— Я мав це зробити — це було очевидно, — сказав він мені. — Адже ми всі — сім'я.

Так і є.

## Урок 18

**Кожна людина — це твій учень або вчитель.**

**Більшість поєднує в собі обидві якості**

Юнак у віці 21 рік стояв на розі вулиці — він говорив сам до себе, до автомобілів, що проїжджали повз нього, і збуджено крутив над головою якийсь предмет.

Коли я вперше побачила його під час щоденної прогулянки, то ледве впоралася з бажанням повернути на бокову вуличку, щоб не зіткнутися з ним. Може, він божевільний? А потім якимось підійшла ближче і зрозуміла, що насправді то хлопчик у тілі чоловіка. Він тримав іграшкову вантажівку — замість крил до неї були прикріплені шматочки блакитної картонної тарілки.

Спочатку мої відчуття були змішаними: я відчула жаль і співчуття до нього та його батьків. Він-бо ніколи не водитиме авто, не навчатиметься в коледжі, не одружиться... А потім якимось усвідомила, що ходжу вулицею, на якій він живе, тільки для того, щоб на нього подивитися. Побачити чисту радість, яку випромінює цей хлопчик, який змушує свої вантажівки літати. Я не знала, як його звати, скільки йому років, ніколи не бачила його батьків. Коло його домівки можна було побачити цілу колону пошарпаних іграшкових вантажівок. Вони стояли на ганку — усі ці іграшки, з яких він мав би колись вирости, але цього ніколи не буде...

Якимось він промчав повз мене на велосипеді, перекрикуючи грім, що гуркотів віддалік: «Краще йди додому. Буде дощ, він ітиме довго!» Іншого разу він грав сам із собою у футбол на подвір'ї й повідомив, що якщо грати з м'ячем без шолома і сильно вдаритися, можна ушкодити мозок. Мені стало цікаво, чому ж його мозок ушкоджений.

Та й чи ушкоджений? Він сміявся голосніше, усміхався ширше й грався з більшим задоволенням, аніж будь-хто інший.

І я подумала про всіх людей, схожих на нього, що їх зустрічала в житті. Про тих, хто, здавалося, так нас потребував. Хоча, мабуть, ми потребуємо їх не менше.

У Дороті та Ела Пецкерів семеро дітей, і двоє з них мають психічні розлади. Я писала про Терезу, коли вона брала участь у змаганні з фігурного катання під час Параолімпіади. Ці спортсмени навчили мене безумовної любові та сердечної чистоти.

— Вони такі скромні, — розповідала Дороті, — і в них немає дискримінації. Для них усі рівні. Є деякі речі, які Тереза не може робити, однак вона може багато іншого. А дещо їй вдається робити набагато краще за нас із вами. Усі ми відстаємо в деяких сферах життя.

У Девіда Спарлока — синдром Дауна. Він змінив цілий скаутський загін. Під час першої зустрічі з 321-м загonom у Гадсоні, штат Огайо, цей галасливий 12-річний підліток із дефіцитом уваги бігав серед дітей, штовхаючи їх і ставлячи підніжки. Діти не розуміли, що він говорив, і боялися його. Та в результаті Девід навчив 321-й загін важливих речей, як і вони його.

Хлопці навчали його зав'язувати прями́й вузол, вузол для прикріплення мотузки до об'єкта, вузол «булінь». Він учив їх слухати, а не просто чути. Вони вчили його ставити намет, робити штучне дихання й масаж серця, декламувати «клятву вірності». Девід навчав їх скромності, терпіння та рішучості. Хлопці навчали його знаходити дорогу в лісі без компаса. Він учив їх знаходити свій життєвий шлях, не дозволяючи обмеженням стати перепонами на цьому шляху.

Щоразу, коли Девід досягав нового рівня, це святкувала вся команда. Коли ж йому виповнилося 18, хлопець став скаутом-«орлом». Це найвищий титул, що його може отримати скаут, і його отримують тільки 2 відсотки американських скаутів.

Стів Лоуренс, очільник скаутського загону Девіда, сказав: «Навіть не знаю, кому цей досвід приніс більше користі — Девідові чи хлопчикам, з якими він був поряд. Ми всі збагатилися від спілкування з Девідом».

Те саме відчували жителі студмістечка, коли зустрічали шестирічну Сару. Ця дівчинка постійно «мешкала» в кав'ярні «Brady» біля Кентського державного університету. Завдяки їй кожний студент міг відчути себе в цьому світі як удома.

Популярна кав'ярня належала матері Сари — Бонні Грем, але «серцем» закладу була Сара. Можна сказати, що вона виросла там. У віці двох тижнів дівчинка висіла на животі матері в слінгу. Вона сиділа на її руці, поки та наливала каву другою рукою.



Купа іграшок у кутку кав'ярні належала Сарі, як і олівці, розсипані де завгодно. Вона каталася на своєму іграшковому візочку по дерев'яній підлозі, вриваючись у столи та стільці. У неї був учитель — фіолетовий динозавр Барні. Дівчинка вилазила на сцену, хапалася за мікрофон і співала для студентів: «Люблю тебе, а ти — мене, і ти, і я — щаслива сім'я!» Якщо вони не аплодували, вона робила це сама. Студенти вчили її розставляти фігури на шаховій дошці, фарбували їй нігті чорним лаком, а один скінхед на ім'я Ланс якось змастив їй волосся гелем так, що воно стояло сторч.

Для Сарі не існувало незнайомих. Вона вивчила мову жестів за допомогою книжки «Вулиця Сезам», щоб розмовляти з глухим хлопчиком, який чекав на автобус. Вона підсідала за столик до похмурих стареньких і запитувала, як їх звати, навіть якщо вже знала відповідь.

Сара підмітала підлогу, мила посуд і залазила на порожні ящики від молока на кухні, щоб дістати чашки для постійних відвідувачів. Ніхто не знав, скільки їй років насправді. Шестирічна дівчинка так і залишилася на рівні чотирирічної. Вона відставала в розвитку, мала проблеми з серцем і відвідувала спецшколу.

Одного дня, коли вона збиралася до школи, її серце зупинилося. Сара померла на руках у своєї матері.

Наступного дня до кав'ярні прийшло багато людей. Усі вони говорили про те, як сумуватимуть за голосом маленької дівчинки, яка співала: «Скажи, ти особливий? Кожен із нас особливий — по своєму».

Мама Сарі принесла записку, яку хтось написав для дівчинки незадовго до її смерті:

*Я не знаю, скільки тобі років чи як точно пишеться твоє ім'я... я нічого про тебе не знаю, окрім цього: щоразу, коли я сюди приходжу, я бачу твої сліди. І якщо це не стіл із кольоровими олівцями, розмальовкою та нарізаним папером, то зелений трактор, який нудьгує між столиками, чекаючи, коли ти нарешті на нього заскочиш і поїдеш. Щоразу, коли я сідаю до занять, я чую твій прекрасний голос і сміх — ти завжди смієшся. Я чув твоє ім'я тисячі разів, чув, як тебе кличе мама, як тебе сварить вередливий відвідувач, якому забажалося спокою і тиші... Але не я. Щоразу, коли ти підходиш до мене, я питаю, як тебе звати, а ти питаєш, як звати мене. Я читав тобі казки*

*доктора Сьюза і ніколи не забуду, як ти сміялася з першої до останньої сторінки «Кота в капелюсі». Я був вражений, коли бачив, як твої крихітні ніжки (тобі було непросто тримати рівновагу!) багато разів бігали сходами кав'ярні — і ти жодного разу не впала. Сподіваюся, ти проживеш щасливе життя, адже ти змушуєш усміхатися стількох людей!*

Бонні хотіла зберегти цей лист і віддати його доньці, коли тій виповниться вісімнадцять. Натомість вона зробила копії й роздала їх студентам — усім, хто сумував за Сарою.

## Урок 19

### Молися натхненно

Через кілька днів після того, як я намацала пухлину в грудях, я пішла до лікарки, сподіваючись на те, що це помилка і мені не варто перейматися. Вона помацала те місце пальцями і сказала: «Так, тут справді є пухлина». Лікарка призначила мені мамографію наступного дня, але в її голосі не вчувалася тривога. Я теж не хвилювалася — аж поки медсестра в приймальні не попрощалася зі мною й не додала: «Я за вас молитимусь».

Молитися за мене?

Чорт забирай! Тільки тоді мене вразила думка про те, що це й справді може бути рак. Я сіла в машину й заплакала. Це не може бути пухлина! Це не справжня пухлина. Не та, про яку можна десь прочитати. Я уявила найгірше: ось я втрачаю волосся, груди, а потім життя. Уявила, як залишаю свою доньку, пасинків, чоловіка. Я поглянула в дзеркало заднього огляду й відкинула волосся з обличчя назад. Ні, в мене не може бути раку. Я ж буду лиса й огидна!

Я сиділа в машині, вимкнувши двигун, і протягом п'яти хвилин переживала все своє життя — з першої миті до останньої. Протягом наступних двох тижнів моє серце стукотіло, я сиділа, постукуючи ногами по підлозі, а мої руки тремтіли так сильно, що з них усе падало. Я вхопилася за віру свого католицького дитинства — почала молитися, перебираючи чотки, і співати псалми. Сили молитов вистачало десь на добу, а потім вона слабшала, і у вухах шалено калатало моє серце.

Як треба молитися в такій ситуації? Я хотіла робити це правильно, щоб молитва прогнала мій рак. Чи варто мені думати позитивно — що це взагалі не рак? Чи повністю довіритися Богові, незалежно від результату? Я так боялася молитися неправильно. Я не мала сумніву, що сила Бога здатна мене зцілити, але чи скористається Він нею? Нарешті я зупинилася на словах «Нехай буде воля Твоя». Ісус дозволив себе взяти в Гетсиманському саду на смерть зі словами: «Отче! Нехай омине мене чаша сія. Але нехай буде воля Твоя, а не моя». Я особливо наголошувала на реченні «Нехай омине мене чаша сія», щоб Бог на 100 відсотків зрозумів, що я не хочу раку. І коли я так молилася, то відчувала спокій глибоко всередині, навіть після того як дізналася, що в мене таки рак.

Напередодні першого сеансу хіміотерапії мій план був таким: я прийму весь цей «раковий» досвід як духовне випробування. Я хотіла, щоб ця чаша мене оминула, але так не сталося.

Девізом онкологічного відділення мали б бути такі слова: «Через пекло — до здоров'я!» Моє тіло боліло, наче мене побили. Хтозназвідки з'явилися загадкові побічні ефекти. Щойно мені вдавалося взяти якийсь із них під контроль, як одразу виринав інший. Кровотечі з носа. Висипи. Дивні больові відчуття. Я тижнями харчувалася тільки картопляним пюре, омлетом, макаронами й сиром — стравами, що мали досить нейтральний смак, а тому мені таки вдавалося їх проковтнути. Мені було боляче пережовувати тости, а шоколад мав металевий присмак. Через утому я почувалася ні на що не здатною. Я спробувала займатися фізичними вправами, але від цієї ідеї мусила відмовитися, бо перед очима мерехтіли зірочки. Моє тіло було надто важким, щоб підняти його сходами нагору. Після душу мені треба було подрімати, щоб відновити сили. Мої життєві цілі обмежувалися трьома прийомами їжі та сном протягом усієї ночі. А список щоденних справ скоротився до базових потреб: їсти, спати, приймати душ, міняти білизну.

Водночас здавалося, що всі навколо поринули в життя. Я постійно порівнювала своє життя з їхнім і відчувала, що мене ошукали. Усі переконані, що сила — в молитві, але в мене почали виникати сумніви. Протягом багатьох днів я перебувала на власній «вечірці жалю до себе», на яку більше нікого не запросила, а тоді запитала чоловіка: «Якщо всі ці люди, які кажуть, що моляться за мене, справді це

роблять, чому ж мені так погано?» Чоловік, який вважає себе агностиком, відповів: «Можливо, якби вони не робили цього, тобі було б значно гірше». Добре сказано!

Та одна листівка з побажанням одужати відродила мою віру. На ній зазначалося: «Вдячність є матір'ю всіх молитов». Годі зосереджуватися на кожному больовому відчутті, на кожній побічній дії. Усе могло бути набагато гірше. Я подумала про жінку, яка прочитала мої газетні колонки про боротьбу з раком і надіслала фотографію свого шестирічного сина — лисого від хіміотерапії. Ще одна жінка написала мені про неоперабельний рак мозку її чоловіка і про те, що в них двоє маленьких дітей. А одна читачка розповіла, що в березні втратила свою доньку і тепер уперше зустрічатиме День матері на самоті.

Донька заохотила мене вести щоденник вдячності. Що більше я туди занотовувала, то більше переконувалася: люди й справді моляться за мене. Бували ночі, коли я не могла заснути, і тоді молилася, перебираючи чотки, за всіх цих людей. Кожна молитва «Радуйся, Маріє» присвячувалася зціленню когось іншого. Жодних молитов «мені, мені, мені». І ця молитва була справжнім дивом. Щойно я почала молитися за інших, як моє самопочуття покращилося. Я спробувала це наступної ночі, а потім наступної... Замість того щоб вести щоденник вдячності, я почала новий — щоденник молитов. Не такий, у якому звертаєшся до Бога зі своїми бажаннями, а такий, до якого занотовуєш імена людей, які потребують допомоги. Замість того щоб подумки прокручувати фільми про мої печалі, я вимовляла їхні імена та молилася за них. Щодня я занотовувала нове ім'я — ім'я того, хто потребував молитви більше, ніж я. Я подумки промовляла «Радуйся, Маріє» і просто просила: «Нехай їхній тягар стане легшим». А тоді поринала в мирний сон, дякуючи не за те, що мала, а за те, чого була позбавлена.

Минуло багато років після моєї «ракової пригоди», і я знайшла ще один спосіб молитися, що його застосовую й нині.

Одного дня я зайшла до книгарні. Серед полиць із літературою, що надихає, я знайшла чотири невеличкі книжечки письменника Ернеста Голмса. Я ніколи про нього не чула. Цей автор змінив мій спосіб молитви. Багато хто з нас — і я також — повсякчас просить про

допомогу, однак ніколи не чекає досить довго, щоб її отримати. Я молилася постійно, але мені бракувало справжньої віри.

Уявімо таку ситуацію: я телефоную своїй подрузі Бет і пропоную пообідати разом у четвер. Вона погоджується, а потім я починаю телефонувати їй кожні п'ятнадцять хвилин, щоб упевнитися в тому, що вона справді зі мною пообідає. Її це дивує. «Чому Регіна мені не довіряє? Невже вона думає, що я не прийду?» Саме так я поводитися з Богом — просила й водночас не вірила, що Він допоможе.

Якби моя віра була більшою, я б повірила в молитву одразу замість того, щоб повторювати її знову і знову.

Голмс запропонував новий спосіб молитви. Спершу слід оточити себе Богом, який тебе любить. Я назвала цей спосіб «Богом об'ємного звучання». А вже потім проси те, чого потребуєш. Формулою свої потреби максимально точно, не залишаючи сумнівам жодного шансу. У Біблії сказано: «Просіть, і дасться вам; шукайте — і знайдете; стукайте, і вам відчинять». А ще там зазначено: «І все, чого б ви не попросили в молитві з вірою, ви отримаєте».

Я чітко говорю, чого саме потребую. Не завжди знаю, як буде найкраще для мене, але вірю, що про це знає Бог, а тому додаю: «Це або щось краще».

Потім — і саме тут для мене все змінилося — я роблю паузу й підтверджую, що повністю покладаюся на Бога, який мене любить. Я свідомо приймаю від Нього те, про що просила. Я не поспішаю, щоб отримати бажане. Раніше я так не робила.

Остання частина молитва — це пауза, щоб висловити вдячність. Роби все так, ніби Бог тебе чує. Поводься так, ніби віриш у силу молитви. Роби все так, ніби можеш упіймати Бога на слові.

Єдина частина молитви, яку ти повторюєш, — це фінальна. Та, де висловлюєш подяку. Коли виникають сумніви, ти не промовляєш усю молитву знову, благаючи Бога подбати про твої потреби. Ти просто віриш, що Бог тебе почув, і кажеш: «Дякую Тобі за...» Трапляються дні, коли я борюся зі страхом, невпинно повторюючи слова подяки.

З того часу я молюся натхненно і вірю в кожне слово. Я не натискаю кнопку «Надіслати» знову й знову. І це змінило моє життя. Звільнило мене від страху — тепер переді мною відкрилися різні шляхи: письменниці, радіоведучої, матері, дружини і друга. Це

зміцнило мої стосунки з усіма, починаючи з найважливіших — стосунків із Богом.

Істинна віра — це не безперервна молитва. Це впевненість у тому, що Бог почув тебе з першого разу.

## Урок 20

### Приходь вчасно

Це настільки просто, що ніколи не спадає нам на думку.

Тільки уяви: як змінився б цей світ, якби кожен вчасно приходив на роботу чи до школи, приїжджав до аеропорту, на побачення, весілля, у гості до дітей, на родинні посиденьки...

Я й сама колись постійно спізнювалася: на уроки, концерти, до церкви, у кіно, на зустрічі з психологом, на роботу, обід, вечерю, на зустріч із друзями за десертом. Байдуже, хотіла я потрапити на подію чи ні, — я спізнювалася завжди. Якщо якийсь захід починався о 9-й ранку, я виходила з дому о 9:00 або навіть пізніше. Я ніколи не намагалася визначити, скільки знадобиться часу, щоб туди дістатися. Ніколи не думала про людей, які на мене там чекали й навіть гадки не мали, куди ж я поділася, як не думала про людей на шосе, яких обганяла, збільшуючи швидкість, щоб устигнути.

Водночас я ненавиджу на когось чекати. А хто ж любить? Ти починаєш дратуватись і думати, чи прийде ця людина на зустріч. У мене є «правило 30 хвилин»: якщо хтось не з'являється протягом цього часу, все скасовується. Коли я розповіла про це правило Брюсові, який згодом став моїм чоловіком, він зателефонував мені, коли їхав на наше перше побачення. Я скривилася, відповідаючи на дзвінок, бо була впевнена, що він хоче попередити мене про те, що спізниться.

— Ти розповіла, що буде, якщо я запізнюся на півгодини, — сказав він. — А що трапиться, якщо я приїду на півгодини раніше?

Це мене вразило. Чоловік, який хотів приїхати раніше, змусив мене відчувати себе важливою. Жінкою, яку поважають. Цінують. І завдяки йому я усвідомила, що зі свого боку не пропоную цього іншим.

Випадок із незнайомцем в аеропорту переконав мене, що коли ми приїжджаємо вчасно, то робимо гарну послугу іншим людям. Він прибув до міжнародного аеропорту Гопкінса в Клівленді, щоб пересісти на інший літак і полетіти додому. День був прохолодний, але його одяг свідчив, що чоловік повертається додому після відпустки: шорти, сандалі, біла футболка, яка підкреслювала засмагу. Він промчав

аеропортом, випереджаючи своїх дружину й сина на шість метрів, і дістався потрібного місця саме в ту мить, коли літак почав рухатися.

Його бронзова засмага набула багряного відтінку. Чоловік не тямив себе від люті. Він не встиг на свій рейс! Незнайомець почав кричати на всіх людей довкола нього. Будь-яка людина в уніформі ставала його мішенню. Злякана дружина опустила голову, а синові було соромно. А батько не вгавав: «Ви жахливі люди! Я просто не можу в це повірити!»

Потім він почав звинувачувати працівників служби безпеки в тому, що вони його затримали. Працівника, який не випустив його на злітну смугу, стюардесу, яка просто пройшла повз. Винними були всі, крім нього самого.

Запізнившись на літак, цей чоловік зробив усе можливе, щоб зіпсувати день усім іншим. Я стояла й чекала на свій літак разом із трьома незнайомими людьми. Ми хитали головами, коли бачили, як він псує життя працівникам аеропорту. «Приїжджай вчасно», — в один голос мовили ми.

Уяви, як би змінився світ, якби ми все робили вчасно. Більше жодних вибухів люті на дорогах. Нікому не бракує часу, щоб кудись дістатися. Менше штрафів за перевищення швидкості. У кожного було б досить часу, щоб урахувати можливі затримки й перешкоди.

Я хронічно запізнювалась, аж поки моя психолог-консультант не порадила мені звернути особливу увагу на проблему часу.

— У вас із ним великі проблеми, — сказала вона. — Ви поведіться так, ніби його не існує, ніби живете в зоні поза часом.

І вона мала рацію. Усередині мене жила дівчинка-підліток, яка бунтувала й не бажала приходити вчасно. Я відмовлялася носити наручний годинник і не хотіла, щоб мене заганяли в кут години, хвилини й секунди. Дуже довго я не поважала час — ані свій, ані чийсь. Мама частенько повторювала: «Ти запізнишся навіть на свій похорон». О, з цим я б змиралася. Якщо запізнюватись, то тільки в таких ситуаціях.

Чому запізнення — це погано? Бо тоді засмучуються інші. Вони вважають тебе невихованою людиною, яка нікого не поважає, — і це справді так. Вважають, що ти неуважна, некомпетентна й егоцентрична — і це теж правда. А тоді ти маєш погану репутацію. Люди переконані, що не варто на тебе покладатися. А якщо вони не вірять, що ти з'явишся вчасно, то як їм повірити в те, що ти виконаєш



усе обіцяне? Вони просто не сприймають тебе всерйоз, адже твоє слово нічого не варте.

Звісно, адже ти вибачаєшся і сиплеш обіцянками, які навіть не маєш наміру виконувати. Урешті-решт брешеш або кажеш напівправду щодо причини запізнення, щоб мати кращий вигляд у їхніх очах. Ти яскраво змальовуєш затор або те, скільки кварталів тобі довелося тягнутися позаду шкільного автобуса, як повільно їхала стара пані в авто перед тобою... А насправді ти просто проспала, спробувала встигнути щось зробити, перш ніж вийти з дому, не залишила проміжку між зустрічами або не з'ясувала, скільки часу потрібно, щоб дістатися необхідного місця.

Запізнення спричиняють стрес — і йдеться не тільки про тебе, але й про інших. Це суцільні «американські гірки», сповнені драми й адреналіну. Я насолоджувалася цією дешевою розвагою, доки не зрозуміла, що, поки я радію вгорі, є хтось, хто досі внизу.

Запізнення псуєть стосунки. Уяви, як жахливо почуваються твої діти, коли ти постійно запізнюєшся, щоб забрати їх зі школи, а ще — на змагання. Жахливо змушувати їх хвилюватися — вони ж не знають, чи з'явишся ти взагалі, щоб подивитись, як вони грають у футбол, баскетбол чи хокей. Чи прийдеш ти на п'єсу або репетицію, щоб побачити, як вони грають свою роль?

А ще є розлучені батьки, які спізнюються, коли мають забрати дітей на вихідні. Дитина визирає у вікно й зі сльозами дивиться на кожну машину, розуміючи, що це знову не її мама чи тато. Навіщо змушувати її хвилюватися й думати, що ти про неї забув? Чи не краще приїхати ще до того, як вона підійде до вікна? Цінуй їхній спокій — приїжджай завчасно, щоб дитина знала, що для тебе багато вартий час, який ви проводите разом. Нехай не буде такої миті, коли їй спаде на думку, що тобі байдуже, ти не прийдеш.

Запізнення — поганий приклад для наслідування. Не вчи дітей змушувати людей чекати, не давай їм зрозуміти, що це нормально — влаштувати помпезну появу й задешево потішити своє его за рахунок інших, коли запізнюєшся на зустріч.

Я бачила людей, які запізнювалися на похорони й весілля, і це привертало увагу присутніх до них, а не до людини, заради якої всі зібралися. То чому ж дехто з нас хронічно спізнюється?

— Я прокрастинатор, — каже така людина. Але що означає це поняття насправді? Колись я почула думку, що прокрастинація — це страх з університетською освітою. Це «величне» слово, за допомогою якого ми можемо виправдати себе, відклавши справи на потім або відмовившись щось зробити. Ми не приїжджаємо вчасно, бо відчуваємо страх перед людьми, з якими маємо зустрітись. Або ж боїмося приїхати надто рано, коли доведеться чекати когось на самоті.

Для декого це щось на кшталт «гри у владу» — спосіб контролювати інших через змушування їх чекати. Ти ніби сповільнюєш обертання їхньої планети. Для інших це найдешевший спосіб стати бунтарем і створити якусь драму.

Деякі люди хронічно спізнюються, бо не вміють комусь відмовляти й не мають досить часу для всіх тих речей, на які вже погодилися. Та чи можна сказати, що ти справді на щось погодилася, якщо все одно запізнишся і все пропустиш?

У військових є девіз: «Якщо ти не прийшов за п'ять хвилин до початку, ти спізнився». Є ще один варіант: «Якщо ти прийшов на п'ять хвилин раніше, ти прийшов вчасно. Якщо прийшов вчасно — спізнився. А якщо спізнився — тебе звільнено!»

Більшості з нас навіть не спало б на думку запізнитися на співбесіду щодо роботи. Коли хочеш справити гарне враження, то приходиш за п'ять хвилин до призначеного часу. Та варто людині отримати роботу, як вона починає щодня запізнюватися на п'ять хвилин і абсолютно на це не зважає.

Я вчасно розвернула своє життя на 180 градусів. Звісно, я не ідеал, але в більшості випадків намагаюся залишити 15-хвилинну «буферну зону» між подіями. Я залишаю у своєму розкладі місце, щоб «видихнути». Тому мені не бракує часу на те, щоб знайти зручне місце на паркінгу, зателефонувати звідти комусь, зайти до туалету, розслабитися, помолитися, зробити паузу, підготуватися до чогось і просто подихати. Коли я дізнаюсь, о котрій буде зустріч, я додаю п'ятнадцять хвилин, час на дорогу і тільки потім можу вирахувати, о котрій годині маю вийти з дому.

Коли ж подорожую літаком, я приїжджаю до аеропорту за дві години до свого рейсу. Раніше я могла мчати через весь аеропорт і підніматися на борт аж тоді, коли літак вже збирався їхати на злітну смугу. Тепер це неможливо. Я залишаю додатковий час на випадок

перевірки на дорозі, затору, пробитого колеса, відсутності вільних місць на паркінгу або довгих черг на реєстрацію. Приємно зареєструватися на рейс, а тоді почитати книжку, перевірити електронну пошту, поїсти, розслабитись і підготуватися до того, що чекає на тебе там, куди ти летиш.

Я також скористалася й іншими порадами, які мені давали друзі. Заводь будильник на п'ять хвилин раніше. Подивись прогноз погоди звечора, щоб парасоля й гумові чоботи вже стояли коло дверей уранці. Напередодні підготуй одяг, запакуй обід, залий пальне в бак, поклади гроші в гаманець — на випадок, якщо доведеться десь обідати чи паркуватись. Я щодня кладу ключі в одне й те саме місце — у кошачок коло задніх дверей — щоб не гаяти часу на їх пошук. Цього мене навчив чоловік. Коли ми одружились, я щотижня витратила по кілька годин на те, щоб знайти ключі. Він навіть купив мені брелок, що реагував на плескання в долоні, щоб їх було легше шукати. Звісно, брелок я загубила.

І ось найбільша зміна: я обмірковую те, що маю намір внести до календаря, перш ніж чорнило торкнеться паперу. Я роблю паузу, перш ніж сказати «так», і питаю в кожної людини, скільки часу знадобиться на те, щоб наші домовленості втілились у життя. А потім знову роблю паузу й питаю себе, від чого мені доведеться відмовитись, щоб на це погодитись. Усе на світі можна обміняти на щось інше. Щоразу, коли ти кажеш чомусь «так», ти кажеш «ні» чомусь чи комусь іншому, і нерідко самому собі. Я починаю частіше казати «ні», а не «так».

Коли ж ідеться про виконання завдань, я приділяю кожному з них певну кількість часу. Скільки часу справді знадобиться на його виконання? Таким чином, на одній сторінці мого календаря не накопичується купа обов'язкових справ, які неможливо увіпхати в 24 години.

Замість того щоб постійно спізнюватися, ти можеш стати людиною, яка з великою вірогідністю приходить вчасно, людиною, на яку можна покластися.

Так, життя непередбачуване, але ж ми такими бути не повинні.

## Урок 21

## Мрій по максимуму

Бажання мають бути великими.

Саме це спало на думку маленькій Латанії того дня, коли в класі роздавали рожеві аркушки.

Саме про це думали кілька мешканців бідного кварталу, уявляючи нову школу для своїх дітей.

Та спершу розповім історію Латанії.

У грудні діти швиденько написали свої бажання для «янголів» із поштової служби США, які опікувалися їхньою школою на свята. Латанія принесла свій рожевий аркушик додому, щоб гарненько обміркувати своє бажання. Коли мама запропонувала їй свою допомогу, шестирічна дівчинка категорично відмовилася.

— Я сама! — сказала першокласниця, а тоді запитала в мами, скільки літер «т» та «н» пишеться в словах «взуття» та «вбрання».

Її мама не побачила, що дівчинка написала на аркушику. Учителька зібрала всі побажання й передала їх до поштової служби, яка щороку купувала подарунки до Різдва для двох найбільш бідніших шкіл Клівленда.

Аркуш Латанії вирізнявся з-поміж 1272 листів учнів початкових шкіл Гарві Райса та Волтона. Більшість дітей мріяли про ляльку Барбі, ковзани, відеоігри, компакт-диски та розмальовки. Прочитавши лист Латанії, працівники пошти завмерли на місці. Дівчинка не просила ляльку, м'яку іграшку чи гру. Під словами «Ось що я хотіла б отримати на Різдво» вона написала: «Взуття, шкільне вбрання, їжу та ліжко». Це прохання вразило працівницю пошти Деббі Кокрелл.

— Бути такого не може, щоб шестирічна дитина просила на Різдво їжу та ліжко! — подумала вона. А тоді зателефонувала до школи, щоб дізнатися, чи справді дівчинці потрібне ліжко.

Жінка з'ясувала, що дівчинці та її мамі доводиться спати в одному ліжку — вони нещодавно переїхали до Клівленда з Нью-Йорка, і в матері не було роботи. І Деббі з ентузіазмом взялася до справи. Вона накупила іграшок, одягу та продуктів на 400 доларів, а також запитувала в усіх і кожного, чи немає в них ліжка для дівчинки. Новина облетіла всіх — і про це дізналася працівниця відділу доставки Іветт Лукас, яка теж хотіла здійснити одне бажання.

Іветт була єдиною дитиною в сім'ї, і вона важко переживала смерть своєї матері — жінка померла у вересні того року. Іветт лишалася з

матір'ю до кінця і думала, що жменя землі, яку вона кинула на труну, була її останнім «прощавай». Та в душі жінка відчувала, що це ще не все. Останнім бажанням матері було прохання подбати про те, щоб усі її речі передали тим, хто найбільше їх потребував. Іветт відвезла 14 мішків з одягом до притулку для безхатченків. Залишався ще набір меблів для спальні з томасвільського дубу, який мати купила 1982 року. Того ж року в неї діагностували рак. Жінка купила ці меблі на випадок, якщо Іветт колись спаде на думку переїхати до батьківського дому. Коли ж Іветт дізналася про Латанію, вона зрозуміла, що час попрощатися з останньою часточкою матиного спадку.

Коли мама Латанії побачила, як коло їхнього будинку загальмувала велика вантажівка, їй аж повітря забракло. «Боже мій», — мовила вона, тоді як по її щоках лилися сльози. Поки працівники пошти викладали з вантажівки іграшки, продукти й меблі, вона стояла, молитовно склавши руки.

— Не можу повірити, що це зробила моя дівчинка, — сказала вона.

Іветт кинула погляд на Латанію, а тоді звернулася до її матері:

— Я молитимуся за те, щоб ваші стосунки з донькою були такими, як мої з моєю мамою.

Встановивши всі ящики та ліжко, Іветт затрималася, щоб попрощатись. То було перше Різдво за 44 роки, яке вона зустрічатиме без матері. Її пальці пробігли поверхнею трюмо, яке маленька дівчинка з часом заповнить парфумами, бантами, губною помадою і лаком для нігтів.

— Дякую, мамуню, — прошепотіла Іветт. — Це просто дивовижно. Латанія отримала спальню своєї мрії.

На жаль, наступного дня дівчинці треба було прокинутись і вирушити до школи, яка була суцільним жахіттям.

Початкова школа Гарві Райса скидалася на покинутий склад, обгороджений триметровим дротяним парканом. Головний вхід був схожий на вхід до темної печери. Нові вчителі не могли знайти центральні двері. Я теж не відразу їх знайшла. Вікна були забрані дрібною сіткою, яка мала запобігати випаданню скла. Одного разу таке вікно випало всередину першого класу, і перелякані першачки, плачучи, вибігли в коридор.

Узимку сніг падав просто на учнів. Одного разу в школі було +3 °C — і це всередині будівлі! Протягом дня діти не знімали верхнього

одягу, а вчителі затуляли щілини у вікнах газетами, щоб зберегти тепло. У школі не було ігрового майданчика, системи сповіщення, фонтанів із питною водою. Протягом 2002–2003 навчального року я щотижня приїжджала до цієї школи, щоб писати про неї. Ходила на третій поверх чорними сходами, що розсипалися під ногами, блукала під стелями з вологими плямами, проходила повз діри в стінах, обходила шматки вапна, що падали на сходи.

Ніколи не забуду, як я стояла на заасфальтованому паркінгу, що слугував ігровим майданчиком, і спостерігала, як діти святкують останній день навчання — прив'язують яскраві повітряні кульки до іржавої драбини біля жахливих смітєвих баків. Спілка батьків і місцевих жителів вирішила, що ці діти заслуговують на краще. Урешті-решт, школу назвали на честь Гарві Райса — засновника громадської освіти в Огайо.

Вони хотіли, щоб стару школу знесли, і після багатьох років звернень до влади та планування досягли своєї мети. На її місці мали збудувати нову школу — таку, що стала б оазою серед бідності, яка притягувала до району торгівців наркотиками, бандитів і стрілянину на вулицях.

Рішення про будівництво нової школи було прийняте 2009 року. Батьки, працівники бібліотеки, шкільна адміністрація, місцеві будівельні корпорації та фонди мріяли по максимуму й активно працювали, щоб залучити необхідні кошти та підтримку. Нова школа розташована в навчальному корпусі, територія якого займає 2 гектари землі. Вона об'єднана з новою бібліотекою, де є центр допомоги з домашніми завданнями та комп'ютерна лабораторія. Вартість нової школи склала 16 мільйонів доларів; на бібліотеку знадобилося ще 6. Це стало можливим завдяки співпраці шкільної адміністрації, працівників бібліотеки, різних фондів, некомерційних організацій, батьків та місцевих митців. Навчальний корпус є осередком, що приваблює до себе всіх жителів району. Цей випадок чудово ілюструє те, що буває, коли багато людей роблять одну справу.

Усередині на яскравих стінах можна побачити портрети людей, які досягли успіху. Нейрохірург Бен Карсон. Фотограф Гордон Паркс. Поетеса Майя Ангелу. У школі є музичний клас, наукова й комп'ютерна лабораторії. Директор просив про 2 комп'ютери, а отримав 29.

У класах є комп'ютеризовні «розумні дошки», а не ті, що на них пишуть крейдою. У школі є телевізори з плоскими екранами, новий килим, ліфти, системи кондиціонування повітря, художня майстерня з трьома раковинами та шафками для необхідних матеріалів, а не просто візочок із матеріалами, який раніше возили з одного класу до іншого.

Діти допомагали малювати фрески на стінах. Один учень поряд зі словом «мрія» намалював капелюх випускника. На одній зі стін можна побачити девіз школи, який надихає кожну Латанію, яка переступає поріг: «У що віримо, того й досягаємо».

Ліжко. Школа. Два бажання.

Вони здійснилися, коли хтось вирішив мріяти по максимуму і втілити цю мрію в життя.

## Урок 22

### Запитуй поради у власної душі. Можливо, у її глибині вже є відповідь

Якось навесні ми зібралися в Аризоні на «сестринський вікенд», який змінив моє життя. Моя сестра Джоан живе у Фініксі коло підніжжя гір, і вона запросила всіх нас до себе відпочити й розслабитись.

Щоб розважитися, ми вирушили до Сідони — поблукати сувенірними крамничками й помилуватися великими скелястими утвореннями в місті, яке вважають осередком духовності. Одна з моїх сестер запропонувала піти до жінки, яка «читає» аури. Чом би й ні? Мабуть, це весело — і буде що згадати. Є в тому сенс чи ні — дізнаємося пізніше.

Ми зібралися в кімнатці у задньому приміщенні сувенірної крамнички «New Age» і по черзі проходили процедуру. Сідали на стілець, клали долоні на спеціальну панель, а жінка, яка читала аури, робила світлини. На розмитому фоні з'являлася якась форма — суцільний мікс кольорів. Усі фотографії були різними.

Ця жінка добирала дивовижні слова для кожної з нас, поки аналізувала наші аури. І гадки не маю, як їй це вдавалося, але вона щоразу мала рацію. Одній із нас треба було впоратися зі своїм гнівом, іншій — менше перейматися з приводу роботи, ще одній не завадило б подорожувати. Коли ж настала моя черга, я зауважила, що, мабуть, нічого не вийде, бо в мене сильний головний біль. Я відчувала наближення мігрені і думала, що це завадить проаналізувати мою ауру. Таке буває нечасто — десь раз на рік. Але щоразу мій зір стає розмитим, а через 20 хвилин виникає відчуття, наче хтось б'є велетенським молотком по моїй голові. Потім мене починає нудити, а в голові протягом кількох годин пульсує жахливий біль, від якого можна знепритомніти.

Жінка якусь мить пильно дивилася на мене, а тоді спитала:

— Чому у вас болить голова?

— Не знаю, — відповіла я.



— Ні, знаєте, — зауважила вона.

«От дивачка», — подумала я. Але її тон змусив мене захолонути. Можливо, вона мала рацію — а раптом я й справді знаю відповідь? Тому я замовкла й запитала себе: «Регіно, чому в тебе болить голова?» І почула відповідь: «Бо ти була на сонці без капелюха».

Та не встигла я їй відповісти, як жінка сказала:

— Вам треба гуляти на сонці тільки в капелюшку.

Точно! Ось коли почався цей головний біль. Кілька годин тому я обідала під гарячим аризонським сонцем і відчувала дивне поколювання в голові, але не звернула на це уваги. Проігнорувала сигнал тривоги, що його надсилало мені тіло, так само як ігнорую попереджувальні сигнали двигуна в моєму авто.

Я не пам'ятаю в деталях усе, що розповіла про мене моя аура. Але ця жінка навчила мене прислухатися до себе, звертатися з запитаннями до себе самої, радитися з власною душею — і ні з ким іншим. Якщо віриш у те, що твоє тіло знає всі відповіді, яких потребуєш, твоє життя змінюється.

Я забула про свої мігрені. Більшість із них виникали після тривалого перебування на сонці. Тепер я завжди ношу з собою капелюх і не страждаю від головного болю.

Глибоко в душі ми завжди знаємо правду. І щоб її дізнатися, треба просто припинити бути безпомічним і шукати відповіді на свої запитання, звертаючись до оточення. Щоб прислухатися до власної душі, треба не шкодувати часу і мовчати. Це допомогло мені зцілити власне тіло й відновити життєвий баланс.

Що трапиться, якщо ти дійсно повіриш у те, що твоє тіло знає відповіді, яких ти потребуєш? А якщо воно має відповіді на більшість із твоїх запитань?

Запитай себе про те, що тобі потрібно знати, і чекай на відповідь. Цей метод ніколи мене не підводив, коли йшлося про зцілення мого тіла.

Протягом багатьох років я мала проблеми з руками. Здавалося, кожен журналіст у редакції носить на зап'ястку напульсник і страждає від тунельного синдрому. Невдовзі до них приєдналась і я.

Мої руки боліли через набирання текстів. На жаль, саме цим я й заробляю на життя. Біль поступово поширився від кисті до передпліччя, а потім — до плечей. Моя подруга назвала це «хворобою

япі». Я б залюбки посміялась, але мені було надто боляче. Ситуація погіршилась, і мені довелося продати машину. Я не могла перемикаєти швидкості, тому купила машину з автоматичною коробкою передач. Я не могла займатися садом, бо мені було боляче копати й розпушувати землю, полоти бур'яни. Мені було соромно, що в мене така травма, адже вона невидима. Якось один маленький хлопчик попросив мене допомогти йому підняти велосипед на ганок. Він не міг зрозуміти, чому в мене це не виходить. Мої руки стали настільки слабкими, що я навіть не могла підняти пляшку з молоком.

Та найбільше приниження я відчула на фізіотерапії. Одного дня на велотренажері поряд із моїм займався високий худорлявий чоловік. То був будівельник, який проходив реабілітацію та вчився володіти своїми ногами після того, як на них упала стіна. Шість місяців він провів у гіпсі.

— А що трапилося з вами? — поцікавився він.

Мені хотілося розповісти йому, що я травмувалась у процесі якоїсь хвилюючої й драматичної діяльності — наприклад, стрибка з парашутом чи скелелазіння.

— Я забагато друкувала, — пробелькотіла я, соромлячись такої правди.

У результаті мені довелося пройти обстеження на нервову прохідність, щоб з'ясувати, що зі мною не так. Під час обстеження до нервів передпліч та долонь застосовували електрошок. Медсестра прикріпила до моєї руки два електроди — з червоним і чорним дротами, і це нагадало мені запуск розрядженого акумулятора в машині. Чорний стимулятор із двома металевими виступами мав посилати електричний струм у нервові шляхи. Перш ніж розпочати процедуру, вона запитала: «Ви вже народжували, так?»

Перший розряд — і відчуття такі, як під час сильного серцебиття. Другий нагадував удар по коліну спеціальним молоточком. Третій нагадав про іграшковий генератор з дитинства. Ми використовували його легкі заряди статичної електрики, щоб лякати одне одного. Найвища напруга, яку застосувала медсестра, нагадала про ситуацію, коли я намагалася викрутити розбиту лампочку з патрона. Я виймала шматки скла з патрона за допомогою ножа для масла, коли струм пройшов через мою руку і я впала додолу.

Процедура тривала з півгодини. З'ясувалося, що мої руки страждають від стресу багаторазових навантажень. Загалом — забагато друкування і замало перерв. У результаті я прочитала про це все, що мені вдалося знайти, і просто почала прислухатися до власного тіла. Тепер, коли я відчуваю, що мої руки втомились, я припиняю друкувати. Ставлю таймер на 20 хвилин і роблю перерву — встаю з місця й потягуюсь. Я стискаю гумове кільце, щоб мої руки були сильними. І вони потроху зцілилися. З того часу, коли я почала прислухатися до власного тіла, мої руки стали сильнішими, ніж будь-коли.

Був короткий проміжок часу, коли в мене почалися проблеми зі спиною. Я постійно відчувала біль у лівому боці і подеколи — різкий біль у правому, неначе туди встромляли ніж. Це сталося невдовзі після моїх процедур опромінення під час лікування раку, тому я прокручувала в голові найгірший варіант. МРТ показала, що раку немає. Хух! Але вона показала артрит хребцевого диска. Замість того щоб піддатися хворобі й вважати спину слабким місцем організму, я вирішила зробити паузу, помовчати, а тоді порадитися з власною спиною. Чого вона потребувала? Чому боліла?

Спина відповіла так: «Ти намагаєшся завдати на мене весь світ». Тоді я казала «так» усім і всьому. Я переймалася з приводу проблем усього світу і намагалася задовольнити потреби всіх і кожного, ризикуючи надірватися.

Я вирішила частіше казати «ні» і зменшити тягар, який щоденно завдаю собі на спину. А тому кожного дня роблю вправи для спини та розтяжку для зміцнення м'язів хребта й збереження гнучкості. Уже багато років у мене нічого не болить. Я шаную і поважаю свою спину, звертаю увагу на її сигнали. Якщо ж вона знову починає боліти, я зупиняюся й питаю себе: «Який чужий тягар я знову взяла собі на плечі?»

Досить часто моя життєва рівновага порушується. Одного літа моя щелепа змістилася. Протягом двох місяців зуби розташовувались неправильно, мені було важко жувати й розмовляти. Я пішла до стоматолога, який припустив, що це міг спричинити стрес. Чи я, бува, не стискаю зуби, коли сплю? Я звернулася до хірурга, який займався травмами щелеп, і він зробив мені рентген. Я відчула полегшення, коли дізналася, що це зміщення спричинила не пухлина. Лікар не хотів

оперативного втручання, я теж. Він запропонував кілька способів розв'язати проблему природним шляхом. Розслабляй щелепу протягом кількох тижнів. Забудь про жуйку. Не гризи льодяники й карамельки. Перед сном прикладай до цього місця грілку. М'яко масажуй м'язи щелепи та шиї.

Я старанно все занотувала, а коли приїхала додому, почала медитувати. Я забула запитати власне тіло про його потреби. Чому моя щелепа змістилася? Відповідь: моє життя втратило рівновагу. Я була дуже заклопотана — усі ці автограф-сесії, виступи... Я не розлучалася з жувальною гумкою, мов той запеклий курець — із цигаркою. Мені потрібно було знайти трохи більше часу на себе, щоб заспокоїтись і розслабитись.

Я почала займатися йогою — щотижня. А потім додала ще й щомісячний масаж. Забула про жуйку. Зайнялася практикою мовчання. Минуло два тижні — і моя щелепа повернулася на місце. А за місяць біль минув і більше не давався взнаки.

Джуді Бар, йога-терапевт із Центру здоров'я клівлендської клініки, навчила мене прислухатися до себе, щоб розуміти, чому в житті слід казати «так», а чому — «ні». Мій внутрішній радар збився, і я потребувала ясності. Я думала, що все, що з'являється на екрані мого радара, треба виконувати власноруч. І казала «так» у всіх ситуаціях.

Джуді змусила мене непорушно сидіти протягом кількох хвилин. Вона запропонувала стерти все з пам'яті й просто дихати. А тоді сказала:

— Запитай своє тіло, як воно відчуває слово «так»? Нехай воно відповість.

Я сиділа нерухомо й питала себе про це. Спочатку нічого не відбувалось. Але потім я розслабилась і повністю поринула в це запитання. Тоді відчула тепло на своєму обличчі — здавалося, я сиджу під теплими променями, які зігрівають мене аж до серця. Я відчувала, як усмішка на моєму обличчі стає ширшою, як мої груди здіймаються під час дихання, як серце розкривається назустріч сонцю, мов та квітка. «Гаразд, це і є твоє „так“», — мовила Джуді.

Потім вона знову звеліла мені розслабитись і глибоко дихати протягом кількох хвилин.

— А тепер запитай своє тіло, як воно відчуває слово «ні»? — попрохала вона.

Я це зробила. Спершу нічого не відбувалося — суцільна порожнеча. Але потім виникли відчуття сумніву й тривоги. Я сиділа й очікувала почути «ні» як щось голосне й чітке. Та натомість відчула, як мене огортає хмара розгубленості, як на мене дмухає вітер страху. А тоді мій розум почав говорити сам до себе — і виник внутрішній шум, який завжди дратує, мов статичні перешкоди на радіо.

Джуді попросила описати моє «ні». «Але ж я нічого не відчула», — сказала я.

— Розкажи, що саме в тебе було, — наполягала вона. І я описала сумніви, тривогу, шум, страх і статичні перешкоди.

— Оце і є твоє «ні», — сказала вона. — Коли в тебе виникають такі відчуття, завжди кажи «ні».

Цей момент змінив моє життя. Я завжди думала, що відчую, коли слід сказати «ні», чітко і ясно — ніби це нагадуватиме удар молота. А оскільки я не відчувала цього потужного й зрозумілого «ні», то в результаті казала «так» кожній потребі та зобов'язанню. Але ж я говорила «так» речам, які не були ані радісними, ані важливими, ані значущими, ані корисними для душі.

Тепер я прислухаюся до свого тіла. Щогодини роблю паузу й запитую: «Чого ти потребуєш?», — а потім слухаю відповідь. І те, що я чую, просто вражає. Моему тілу треба припинити працювати, щоб перекусити, сходити до туалету, поспати, потягнутися, прогулятися, попити чи просто порухатися.

Коли я питаю поради у своєї душі, вона каже «так» чітко й голосно. «Так» — це феєрверк чи як мінімум бенгальський вогонь радості. А як щодо «ні»? Коли всередині брудно чи гамірно, коли в душі хмарно — оце і є моє «ні».

Коли навчишся прислухатися до себе, ти почувеш дивовижні речі! Усі відповіді насправді вже там — у твоїй душі. Слухай, щоб зрозуміти, коли казати «так», а найголовніше — коли казати «ні».

## Урок 23

### Долучайся до гри

Куди зникають усі оратори з натхненними промовами, коли їх найбільше потребуєш?

Усі найкращі урочисті промови, що їх виголошують перед випускниками шкіл, варто було б повторювати і для першокурсників, які щойно вступили до коледжу чи університету. Адже перший курс — це саме той час, коли треба почути всі ці чудові поради.

Спрямуй свій фургон до зірок.

Маршируй під барабанний дріб іншого барабанщика.

Обирай шлях, яким мало хто подорожував.

Перший курс — це різке пробудження. Дні твоєї слави? Не зовсім. Зірка падає, барабанна паличка ламається, а шлях заводить у глухий кут. Або ж на ньому з'являються дорожні конуси чи ями.

Є одна класна пісня Бреда Пейслі — співака у стилі кантрі — він співає про пораду, яку хотів би дати собі, коли був підлітком. «Якби я міг написати собі листа», — співає він і звертається до хлопця, яким був у 17 років. Він порадив би цьому юнакові записатися на курси, де вчать друкувати, вчити іспанську і не перейматися так через алгебру.

А що сказала б я тій студентці, якою колись була? Те, що сказала б будь-якій старшокласниці: долучайся до гри. Пробуй усе. Насолоджуйся всім. Відкрий своє серце для когось чи для чогось і просто люби: хлопця, предмет, вид спорту. Ти не повинна «перечекати» ці чотири роки. Їх можна зробити настільки казковими, наскільки захочеш сама, залишаючись для всього відкритою і водночас ні до чого не прив'язуючись.

Колись Теодор Рузвельт сказав: «Важливий не критик, не та людина, яка вказує на те, де спіткнулася сильна особистість або ж де той, хто робить свою справу, міг би робити її краще. Усі почесні належать людині, яка з'являється на арені... яка в кращому випадку пізнає тріумф великого досягнення, а в гіршому, якщо зазнає поразки, принаймні зазнає її, прагнучи зробити щось надзвичайно сміливе».

Наважся долучитися до гри. Наважся вийти на арену життя.

Ось що я хотіла сказати всім дітям-підліткам моїх друзів, які починають навчання у вищій школі. Я пам'ятаю той час, коли ці діти — Макс, Кейт та Алекс — були ще ембріонами в животах своїх матерів. Просто-таки арахіс на ультразвуковому фото! Як вони можуть носити кросівки десятого розміру? Дивитися на батьків згори? На дозвіллі грати в музичному гурті?

Якби ж я тільки могла переконати їх, що всім цим треба насолоджуватися. Навіть найгірші моменти твого життя можуть стати

найкращими історіями, з яких ти колись весело реготатимеш... після того як кілька років ходитимеш до психолога.

Але зараз — от просто зараз — усе це так серйозно...

Не вимагай від себе забагато. Декому подобається вища школа, а дехто її просто ненавидить. У будь-якому випадку навчання в ній триває тільки чотири роки. А якщо не враховувати літні канікули, свята й вихідні — це тільки два роки твого життя.

Чотири роки можуть перетворитися на справжню вічність, якщо додати до них написання курсової з британської літератури на десять сторінок, курси водіїв, похід на перше побачення, перші страждання через розбите серце, «домашній арешт» за погані оцінки, нескінченні сварки з батьками, відчуття, що тебе ніхто не розуміє, велетенський прищ на носі за годину до випускного балу, невдачу зі створенням групи підтримки, знущання в музичному таборі чи те, як тебе вигнали з футбольної команди. Щось може піти не так — і обов'язково піде!

Дивись на все з висоти. Здіймися вгору — і поглянь униз на величний ландшафт твого життя. Сумні університетські роки? Це лише плямка на чистому небі... чи оманлива трясовина. Усе залежить від твого сприйняття, тому намагайся зберігати перспективу.

Роби правильний вибір. Дамблдор якось сказав Гаррі Поттеру, що наш вибір показує, ким ми є насправді, значно краще, ніж наші здібності. І цей вибір, мій друже, залежить виключно від тебе, не від когось іншого. Життя іноді роздає погані карти всім нам, і важливо те, як ти з ними гратимеш. Або — чи вдається тобі блефувати.

Замалюй зайве. Прищі зникнуть швидше, якщо їх не вичавлювати. Краплинка якісного тонального крему творить дива. Одягни шкарпетки божевільного кольору, викличну сорочку або пофарбуй волосся в яскравий помаранчевий колір, щоб привернути увагу до інших рис твоєї зовнішності.

Вчись давати. Усі кажуть, що молодь — я теж ненавиджу це слово! — найбільш егоїстична частина всього людського роду. Доведи, що це не так. Виконуй хатні обов'язки. Винеси сміття, пройди кімнатами з пилососом. Прибери в гаражі. Допоможи сусідові. Обійми тітку Бетті. Навідай свого дядька Джо. Час від часу роби малі вчинки, які покращать чиєсь життя.

Долучайся. До чогось. До будь-чого. Один клуб. Один вид спорту. Один комітет. Один вид діяльності, який змусить твоє серце битись

активніше, ніж у малюка. Спробуй відволіктися від телевізора, мобільного, комп'ютера та відеоігор хоча б на кілька годин. Спробуй щось нове, те, що подобається тобі, а не те, що сподобається твоїм батькам чи допоможе вступити до «правильного» коледжу.

Стався до життя простіше. Тобі здається, що все довкола має велике значення. Це не так. А навіть якщо й так, проблема зменшиться, щойно ти зосередишся на чомусь іншому.

Розкрий себе. Розділи своє серце з людиною, яка розуміє тебе, твій гумор, твою музику, твої мрії. Не зустрічайся з тим, через кого можна втратити диво дружби, родинні зв'язки, самого себе. Знайди людину, яка змусить тебе сміятись, усміхатись і летіти додому на крилах.

Будь собою. Ти досить хороша чи хороший. Твоє тіло поводитиметься дивно у зв'язку з гормонами, але ти все одно маєш йому довіряти. Твоє серце постійно кататиметься на емоційних «американських гірках». Усе одно прислухайся до нього. Не розмінюй своє тіло, свою думку чи цінності на чиєсь дешеве схвалення.

І, як співає Пейслі, не бійся. Це далеко не найкращі роки твого життя.

Усе буде набагато краще, повір мені.

А ще ліпше — повір собі.

## Урок 24

### **Бог не завжди обирає сильних. Іноді треба бути досить слабким, щоб Йому служити**

Усі ми чули ці історії.

Елвіс Преслі колись отримав найнижчу оцінку на уроці музики, і йому радили йти в шофери. Майкла Джордана вигнали зі шкільної баскетбольної команди. «Звіяних вітром» відмовлялися публікувати 38 разів, перш ніж книжка таки побачила світ. Джоан Роулінг жила на допомогу для безробітних, аж доки не стала мільярдеркою завдяки «Гаррі Поттеру».

Учитель музики Бетховена сказав, що той безнадійний як композитор. Вінстон Черчилль двічі провалив вступні іспити до Королівської військової академії й був найгіршим студентом на курсі.



Люсіль Болл відправили додому з акторської школи, бо вона була надто сором'язлива. Джулія Робертс не отримала роль у серіалі «Усі мої діти».

Томаса Едісона двічі звільняли з роботи за те, що він був недостатньо продуктивним. Бейб Рут пропускав найбільше м'ячів у бейсболі. Волт Дісней втратив роботу в газеті — за словами роботодавця, йому бракувало уяви. Ван Гог за все своє життя зміг продати лише одну картину. Авраам Лінкольн страждав від депресії, два його бізнес-проекти виявилися невдалими, а ще він програв вісім виборів. Розкажіть про це меморіалу Лінкольна.

Невдачі цих великих і успішних людей переконують мене в тому, що досить часто наша слабкість — це зворотний бік сили. Колись я страшенно боялася виступати. Ким я працюю? Я — автор колонки в найбільшій газеті Огайо.

Наші слабкі і сильні якості взаємопов'язані. Досить довго я відмовлялася визнати свої сильні риси, бо, якби я це зробила, мені б довелося поглянути у вічі своїй слабкості. Це було задовго до того, як я дізналася, що Богу може бути потрібним і те й інше. Ще більше часу пішло на те, щоб зрозуміти: іноді Бог обирає нас за слабкість, а не за силу.

Особливою втіхою для мене є те, що в Біблії Бог не завжди обирає сильних. Він обирає неповноцінних і слабких — і змінює їх. Наприклад, Мойсея, який убив людину, було обрано, щоб він вів свій народ від рабства до свободи. Давида, за наказом якого вбили людину, було обрано царем. А ще Ісус, який дозволив перебувати серед його дванадцятьох найближчих послідовників чоловікові, який йому брехав, чоловікові, який мав сумніви, чоловікові, який його зрадив.

Мій улюблений різдвяний гімн починається зі слів «Не бійся». Ці два слова означають, що Бог має намір зробити щось сильне з кимось слабким. Я просто обожаю момент у мультфільмі «Різдво Чарлі Брауна», коли Лінус пропонує пояснити значення Різдва своєму другові, цитуючи Євангеліє від Луки:

*«Не бійтесь, я приніс вам добру звістку, яка дасть велику радість людям. Бо сьогодні в місті Давидовім народився для вас Спаситель — Христос Господь. І знак вам буде такий: ви знайдете в яслах дитину, загорнуту в полотно».*

Я чула, що треба читати Біблію, уявляючи себе на місці кожного персонажа. Якось на Різдво священник нашої церкви — отець Том Фанта — прочитав проповідь від імені власника заїжджого двору, який закрити двері перед Святою Родиною в перший різдвяний вечір. Він грав цю роль від початку до кінця — від самовдоволеної відмови до каяття.

Він казав, що кожен із нас є власником заїжджого двору, який зачиняє двері перед іншими. Ми надто заклопотані, щоб поговорити з другом, який переживає проблемне розлучення. Наше життя надто заповнене, щоб знайти в ньому місце для волонтерської роботи в жіночому притулку чи для того, щоб посидіти з дитиною подруги.

Ми пастухи, які дбають виключно про своїх овець: роботу, хобі, сім'ю — і бояться, коли Бог приходить до нас як янгол небесний чи земний — друг, родич або незнайомец. Або ж як проблема чи криза. Ми відступаємо, коли нас закликають вирушити в незнайоме або небажане місце, відійти від нашої дбайливо вибудованої кар'єри чи вщерть заповненого розкладу.

Ми схожі на Йосифа, котрий міг би тихенько покинути Марію замість того, щоб починати стосунки, які вимагали від нього більше, ніж він міг дати. Ми надаємо перевагу нормальним, стабільним речам, які можна передбачити, — тим, які ми в змозі контролювати. Ми плануємо своє життя й намагаємося не залишити в ньому місця для Бога, який здатний перевернути все догори ногами.

Ми як та Марія, яка злякалася, вперше почувши янгола. Хіба ми хотіли б, щоб Бог був так близько? «Не бійся», — сказав їй янгол. Що було б, якби Бог закликав нас до чогось вищого? Звучить непогано — але тільки на мить. Доки ми не визначимо ціну. А якщо це означатиме переїзд? Меншу зарплату? Повернення до навчання?

Коли Бог покликав Єремію до Себе, той хотів відмовитися, бо вважав, що він замолодий для такої роботи. Мойсей не стрибав від щастя, коли дізнався, що йому доведеться вести ізраїльтян через пустелю до обітованої землі.

Якось один служитель церкви розповів, що, перш ніж його висвятили на священника, він мав сумніви: чи вистачить у нього сили, щоб служити? Тоді хтось запитав: «А слабкості вистачить?» Не обов'язково бути сильним, щоб сказати Богові «так». Це означає бути слабким і все одно сказати «так».

Мати Тереза колись сказала, що її покликали не для того, щоб вона стала щасливою, а для того, щоб вона була вірною.

Якщо твоя відповідь на запитання «Чи досить ти сильний, щоб служити?» звучить як «ні», можливо, ти відповідаєш не на те запитання.

Чи досить ти слабкий, щоб служити?

## Урок 25

### Самої лише віри буває досить

Протягом усього життя я постійно чула про те, у якій жахливій бідності живуть країни «третього світу». Я бачила фотографії в газетах, по телевізору, у журналах, але ніколи не бачила всього цього на власні очі, аж доки не поїхала до Сальвадору. Коли 1992 року там закінчилася громадянська війна, видавці газети «Beacon Journal» із міста Акрон, штат Огайо, вирішили відправити туди репортера, щоб він написав про закінчення війни. Сальвадорський хлопчик Хосе втратив ногу, коли підірвався на протипіхотній міні, і в лікарні неподалік Акрона йому поставили протез. Редакція хотіла, щоб я його знайшла.

Ми з фотографом вирушили до Сальвадору за тиждень до офіційного оголошення про припинення вогню. Уже за одну годину перебування там усі мої відчуття зацімпили. Звуки, запахи, видовища вражали. Люди жили в хатинах, збудованих із висушеної глини та гілля. Замість дахів там були шматки картону або іржавого металу. Страшенно худі, брудні й босі діти жебрали обіч дороги. Індики й кури жили разом з людьми у хатах.

Поїздка з аеропорту до Ла-Лібертада нагадувала подорож у минуле. Усе довкола скидалося на декорації для якогось фільму. Це не міг бути 1992 рік. Як люди можуть так жити? Ми привезли з собою зразки новітніх технологій, щоб передати статтю за допомогою телефонного зв'язку через комп'ютер, а опинилися в країні, де навіть воду неможливо було пити.

Першу ніч ми з фотографом провели в крихітному motelі. Світло то з'являлося, то зникало. Жуки завбільшки з птахів залітали до кімнати і вилітали. Спати там було непросто. Наступної ночі ми

долучилися до місіонерської групи з Клівленда в Ла-Лібертаді. Вони показали нам, де солдати й повстанці вбивали людей та кидали тіла на дорогу. Показали отвори від куль поряд із церковним вівтарем. Під час однієї стрілянини хтось прострелив плече Ісусові, зображеному на іконі.

Ми спали на похідних ліжках. Стежили, щоб простирадла не торкалась підлоги, і міцно застібали рюкзаки, щоб туди не заповзли тарантули. Кажани вільно залітали до кімнати. Солодкий аромат бананів та манго з ринку змагався зі смородом посліду від курей, індиків та свиней. Вулиці вкривав шар сміття. Нас будили двигуни автобусів — вони гули, мов вантажівки. А за декілька кварталів гучно лунала музика.

Ми найняли перекладача й вирушили на пошуки Хосе. Ця країна — справжній рай, у якому є море, пісок, небо, гори, вулкани та кокосові дерева. Місцевий священик допоміг нам знайти Хосе — хлопчик жив коло підніжжя вулкану в Нехапі разом зі своєю бабусею Едуардою Моралес. Він мешкав неподалік ґрунтової дороги на відстані 50 миль від Сан-Сальвадора. Хосе був тихим, знесиленим хлопчиком, позбавленим батьків. Під час війни Едуарда втратила всіх, кого любила, окрім Хосе. Вони жили в мазанці, меншій, ніж гараж для однієї машини. Спали на одному ліжку — низькому, збитому з дерев'яних дощок. У хатинці не було ані електрики, ані води.

Едуарда, яка завжди збирала своє сиве волосся в пучок, страждала від малярії, артриту й постійного недоїдання. Її сина вбили солдати, а онук втратив ногу на партизанській міні. Кожного дня вони боролися за виживання, харчуючись тим, що вдавалося знайти або заробити. Мати покинула Хосе невдовзі після його народження, а батька застрелили солдати, коли той працював у полі.

Хосе Раулю Моралесу було 11 років, але він поводився так, ніби йому 61 рік. Протягом усього життя він намагався уникнути кулі. І за все життя лише одного разу жив спокійно — 12 тижнів в Огайо, де йому ставили протез. Війна стала невід'ємною частиною його життя, як збирання цукрової тростини чи перемелювання кукурудзяних зерен на борошно для вечері. Протягом 12 років громадянської війни в Нехапі померли 700 дітей. Загалом у країні загинуло понад 75 тисяч людей — і це величезна цифра, зважаючи на те, що кількість населення тут становить 5 мільйонів осіб.

Хосе все ще боявся ходити біля дороги, де він втратив ногу. Він показав нам дерево, коло якого стояв того ранку — у березні 1988 року. Тоді йому було 7 років. Партизани зруйнували лінію електропередачі. Хосе спостерігав за тим, як її ремонтують, зробив крок назад — і пролунав вибух.

Хлопчик, який теж там був, побіг кликати бабусю Едуарду. Солдати підхопили Хосе й помчали до шпиталю — була потрібна година, щоб туди дістатися. Лікарі ампутували йому ногу вище від коліна. Хосе вийшов із лікарні через три місяці, а потім його та ще кількох дітей відправили літаком до США, щоб їм надали медичну допомогу. Він учився користуватися протезом завдяки державній програмі «Проект „Надія“», за якою багато людей отримали кваліфіковану допомогу. Згодом цей проект закрили. Хосе та Едуарда були в захваті від Огайо. Медсестри й лікарі тишили їх подарунками та любов'ю. Люди в США хотіли всиновити Хосе, але це означало, що Едуарді доведеться відмовитися від опіки. Ніхто цього не бажав.

Хосе називав бабусю мамою. Едуарді виповнилося 74 роки. Коли ми гуляли з нею полем неподалік їхнього дому, вона розповідала, як війна була всюди — оточувала їх з усіх боків. А тоді показала місце, де вперше побачила «мир». Але хіба в «миру» може бути конкретне місце?

— Він був там, — сказала жінка, вказуючи зморшкуватим пальцем на світле й чисте небо, де вперше в житті побачила святкові феєрверки.

На думку цієї жінки, війна закінчилася не завдяки повстанцям чи військовим. Це виключно заслуга Бога.

— Це Бог дає нам мир, — сказала вона. — І ми повинні просити Його про це.

Вона ніколи не припиняла просити. Молилася за мир щоразу, коли чула поблизу постріли чи вибухи бомб. Молилася щоразу, коли партизани вривалися в її будинок або коли солдати вимагали їжу. Вона молилася щоразу, коли Хосе ховався під ліжком або за рогом будинку. У неї не було нікого, крім Хосе. Жінка продавала залишки кави, які їй вдавалося знайти на полях, де вже побували інші. Вона боялася, що Хосе не зможе працювати, коли подорослішає, бо не має ноги. Та навіть зараз він рідко пропускав заняття в школі (він навчався в 4 класі), незважаючи на те, що йому доводилося йти півмилі, щоб туди потрапити.

Кожен дюйм її шкіри вкривали зморшки — ось уже 74 роки вона постійно перебувала під пекучим сонцем. Однак її очі й голос свідчили про молодість її духу, що його не змогли зламати ані бідність, ані війна. Війна перетворила Хосе на чоловіка, а Едуарда зберегла свою дитячу віру.

— На все Божа воля, — казала вона, киваючи головою, мов слухняна дитина. — Я нічого не кажу, бо не можу. Усе, що я можу, — терпляче страждати.

Життя як дар — їй цього цілком вистачало.

— Так, так! — вигукувала вона. — Після всіх цих страждань Бог подарував мені Своє благословення. Після всього, через що мені довелося пройти, я все ще живу на цьому світі. І я Йому вдячна.

Її молитвою були слова «На все Божа воля».

Едуарда дякувала життю як такому. Траплялися дні, коли це було єдине, чим вона володіла. Я ніколи не бачила такої глибокої віри, як у цієї бідної жінки. У них із Хосе не було нічого, крім них самих та їхньої віри. А для неї це було все. На тій горі мене оточували найбідніші люди у світі, однак вони мали глибшу віру, ніж я. Вони вірять, коли голодують, втрачають свою домівку, коли солдати вбивають тих, кого вони люблять, коли партизани приходять у їхні домівки, коли міни забирають у них кінцівки. І серед усього цього вони все одно славлять Бога.

До зустрічі з Едуардою я ніколи не розуміла, що означають слова «Блаженні вбогі духом». Вони блаженні не тому, що вбогі, не тому, що нічого не мають, а тому, що вони ні до чого не прив'язані, окрім Бога.

Якщо ти не маєш за що триматися, крім віри, цього досить.

## Урок 26

### **Будь гарним ченцем або черницею. Перетвори своє життя на молитву**

Мій найкращий наставник із письменницької майстерності колись хотів стати ченцем. Білл О'Коннор недовго пробув у монастирі, однак проніс цей досвід через усе своє життя.

Ми працювали репортерами у «Veason Journal» в Акроні, штат Огайо. Щоразу, коли я засмучувалася через якісь дрібниці чи більш глобальні проблеми, які насправді теж не були значущими, Білл м'яко казав: «Будь гарною черницею».

І що це мало б означати? Невже бути гарною черницею — це дати обітницю провадити бідне й безгрішне життя та дотримуватися celibату? Тільки не для Білла. Коли я боялася дедлайну або панікувала через майбутню подію, колега закликав мене залишатися в теперішньому. Коли я нетерпляче чекала на якусь подію і відволікалася на майбутнє, Білл закликав мене залишатися в теперішньому. «Не втрачай дні між „тепер“ і тією подією, на яку ти чекаєш зі страхом або сподіванням, — казав він мені. — Будь тут — зараз, у цю мить».

Щастя не знайдеш, шукаючи географічні ліки, які здатні тебе зцілити. Ченці дотримувались обітниць непохитності. Вони не йшли з монастиря, навіть коли відчували роздратування й тривогу. Бо мали священне організоване повсякдення, міцний каркас на кожен день. Коли вони мили посуд, пекли хліб, то заповнювали духовний простір молитвою або співали псалми.

Святий Бенедикт запропонував давати обітницю лишатися в одній спільноті, щоб запобігти мандрівкам ченців у пошуку ідеального місця для служіння Богові. Наче таке місце існує! Біля Гетсиманського абатства в Кентуккі, де проживав чернець-трапіст Томас Мертон, можна побачити вирізаний на камені над металевими воротами напис, що водночас вітає тебе і тривожить, коли проходиш: «Тільки Бог».

І це є розв'язком будь-якої проблеми. Більше Бога. Багато хто з нас, включно зі мною, намагається заповнити діру завбільшки з Бога — абичим. Алкоголь, наркотики, шоколад, пончики, побачення, азартні ігри, секс, шопінг, перемоги й нескінченні похвали інших. Та що б ми туди не пхали, все одно відчуваємо порожнечу, бо те місце може зайняти тільки Бог.

Усе життя Мертон прожив у монастирі в Кентуккі й написав багато книжок про святість звичайного, буденного життя. Тобі необов'язково бути ченцем або черницею, щоб усвідомити: щастя треба шукати всередині себе, а не змінювати задля цього житло, фах, чоловіка чи дружину.

Шукаючи «більше Бога», я відвідала Гетсиманське абатство. Якщо хочеш молитися безупинно, візьми участь у щотижневих моліннях, які

починаються з нічної молитви о 3:15 ранку і тривають до вечірнього богослужіння о 19:30. У перервах між службами ченці співають псалми і працюють.

Я не дозволяла собі дрімати протягом цих служб, незважаючи на те що моя голова хилилася додолу під час церковних співів. А ще познайомилася з братом Метью Келті, який читав проповіді після вечері й казав: «Бог ексцентричний». І це був чернець, який носив під своєю рясою ковбойські чоботи!

На пагорбі я сіла в садове дерев'яне крісло біля велетенської статуї і згадала слова старенького аміша, який казав усім, хто до нього приходив: «Молись про вдячне, скромне серце». На цвинтарі на могилах усіх ченців стоять однакові скромні хрести. Невисокі, білі, з закругленими кінцями — схоже на листок конюшини — і крихітною табличкою, на якій зазначено ім'я та дату смерті. Ці хрести нагадували загадкові білі лілеї, висаджені на зеленому пагорбі.

Я прожила в Гетсиманському абатстві чотири дні й зрозуміла, що можу жити без газет, телефону і телевізора. Можу жити мовчки, хоч я все-таки трохи розмовляла з собою. Можу прожити без морозива й шоколаду, хоч потяг до них нікуди не подівся.

Ченці можуть указати шлях до Господа. Але Бог живе, дихає і залишається в мені, тільки коли я обіймаю свого чоловіка, доньку та пасинків. Я прийшла, щоб шукати, й усвідомила, що вже знайшла Його. Час клацнути підборами чарівних черевичків, адже вдома завжди найкраще. Дім у твоєму серці — Бог створив його там. Весь цей час я володіла цією силою. Бог присутній у мені.

Мій друг — отець Джим Льюїс — любить давати кожному таку пораду: «Відповідь — Бог. А тепер твоє запитання».

Я ніколи не забуду історію про католицьку школу, якою один чоловік поділився з компанією моїх друзів. У Майкла був поганий день — і він плюнув у черницю. У черницю! Для католицької школи це тяжкий злочин! Вона відвела його до кабінету директора. Він сидів коло дверей, і йому здавалося, що час тягнеться нескінченно. І постійно думав про те, як страшно його покарають. А потім черниця підійшла до нього й сіла поряд. Він був переконаний, що вона буде з ним сувора. Та натомість вона м'яко сказала: «Майкле, перетвори своє життя на молитву». І хлопець ніколи про це не забував.



Перетвори своє життя на молитву. Нехай воно не буде пошуком великих досягнень, винагород, популярності, влади, похвали, грошей чи слави.

Для багатьох із нас молитва — це те, що ми виголошуємо в критичній ситуації. У кожного є свій спосіб, за допомогою якого він телефонує в небесну «рятувальну службу». Можна молитися потрошку, а можна перетворити на молитву все своє життя. У моєму випадку з'явився рак і спричинив те й інше. Він змусив мене молитись у критичних ситуаціях і допоміг побачити, що все моє життя є молитвою, дарунком для інших. Я щодня підключаюся до Бога, до джерела моєї енергії, а тому маю високий заряд протягом усього дня.

Як перетворити своє життя на молитву? За допомогою практики.

Я щодня благословляю своє життя словами святого Августина, який кликав на допомогу Святого Духа, щоб той змінив його. Можна звертатися до Бога як Духа, Божественної Любові, Вічної Присутності — як тобі зручно. Мені імпонують слова Августина:

*Вдихни в мене, Святий Духу, щоби всі думки мої були святими.*

*Увійди в мене, Святий Духу, щоби мій труд теж був святим.*

*Приваб серце моє, Святий Духу, щоби я любив тільки те, що є святим.*

*Зміцни мене, Святий Духу, щоби я міг захищати те, що є святим.*

*Захисти мене, Святий Духу, щоби я завжди був святим.*

А потім я просто дихаю. І протягом дня, коли думки починають плутатись, я роблю паузу. «Просто дихай», — нагадую я собі.

Іноді я зупиняюся, щоб благословити себе: кладу долоні на голову й прошу Бога поблагословити те, про що я думаю. Потім закриваю долонями вуха й прошу поблагословити те, що я чую. Торкаюся очей і прошу Господа благословити те, що я бачу. Прикладаю долоню до рота і прошу благословити те, що кажу. Торкаюся серця і прошу Бога поблагословити те, що я відчуваю. А потім відкриваю долоні й прошу благословити все, що я роблю.

А потім я поринаю у свій день і знаю, що мене захищають — як і всіх інших людей, які зустрічаються на моєму шляху.

## Урок 27

## Вір у широту душі

Телефонний дзвінок пролунав у редакції за кілька тижнів до Різдва. Завдяки йому я назавжди відкрила своє серце назустріч вірі в широту душі.

Різдво — це такий час, який трохи більше відкриває серця людей назустріч дивам. Водночас у цей час до газет надходять численні прохання про допомогу. У світі так багато тих, хто потребує допомоги, так багато важливих справ, що навіть не знаєш, із чого почати. А коли навіть знаєш, то не розумієш, чим закінчити. Скільком людям ти можеш допомогти? Як багато можеш зробити для однієї людини? Якщо ти журналіст і забагато писатимеш про потребу в їжі, одязі, іграшках, існує ризик, що читачі просто «перегорять». Як часто можна ходити до однієї криниці й просити людей відкрити гаманці та допомогти комусь знову?

До того часу, коли в грудні до редакції надійшов дзвінок від сім'ї Стейсі Калліган, моє серце вже трохи втомилося від усіх цих потреб. Тьотя дівчинки шукала репортера, котрий написав би про Стейсі, яка перебувала в палаті інтенсивної терапії дитячої лікарні Акрона. Стейсі було 5 років, і вона мала стільки проблем зі здоров'ям, що ніколи не змогла б переїхати з лікарні додому, хіба що хтось перетворив би її дім на справжній медичний центр.

Дівчинка була приєднана до апарата штучного дихання. Лікарі могли дозволити їй повернутися додому тільки у випадку, якщо там облаштують нову спальню з кондиціонуванням повітря, обігрівачем і фільтром камінної системи. Будинок мав бути досить просторим, щоб розмістити там апарат штучного дихання, монітори та інвалідний візок, який би міг вільно там їздити. Коло будинку треба було зробити пандус для візка, облаштувати додаткову кімнату для всіх потреб Стейсі. А ще — замінити електропроводку, щоб усі медичні апарати мали змогу безперебійно функціонувати. Батьки дівчинки не могли собі цього дозволити.

Її мама Лілі звільнилася з роботи, щоб дбати про дівчинку. А батько Джесс заробляв не так багато. Коли тьотя Стейсі нарешті дочитала перелік потреб дівчинки, я просто заніміла.

Я вже хотіла була їй відмовити. Потреба була такою великою, що навіть якби я написала про неї, хто б відгукнувся? Хто зміг би

пожертвувати необхідні тисячі доларів? Я намагалася пояснити жінці, що не можу їй допомогти. Стейсі в будь-якому випадку мала померти — за кілька тижнів чи місяців. Я не хотіла давати їм марну надію. Це було б жахливо — написати про дівчинку й не отримати допомоги.

«Просто сходіть до неї, — благала жінка. — Вам треба її побачити». Для неї я уособлювала мас-медіа. Я була її останнім шансом, єдиною надією. Я не могла уявити, хто міг би допомогти цій родині, але крихітна іскорка віри в моїй душі сказала: «Ти не можеш знати, як буде».

Лікарі вмовляли батьків дозволити дівчинці померти, і через це прохання було ще жахливішим. Усе, що я могла побачити, — це скільки грошей знадобиться на те, щоб повністю змінити будинок цієї родини. Але я навіть не уявляла, наскільки сильно її сестра Рейчел хотіла, щоб Стейсі повернулася додому. Не уявляла, як сильно батьки люблять свою сплячу красуню.

Коли я побачила Стейсі, вона була схожа на велику ляльку. У її шовковистому каштановому волоссі мерехтіла зірочками красива шпилька. Вона мала довжелезні темні віії. На дівчинці була блакитна сукня з білою шнурівкою та лискучі лакові туфельки. Поряд із нею в ліжечку сидів іграшковий Санта, на моніторі стояла пластикова ялинка, а по радіо грала пісня «Тиха ніч». Стейсі спала. Вона постійно спала, і мама називала її «сплячою красунею». Церебральний параліч, запалення легень, судоми та проблеми з диханням виснажили її крихітне тіло. З її носа та рота стирчали пластикові трубки. Дівчинка мала б сидіти на колінах у Санта-Клауса, гратися ляльками, запитувати, чи вміють північні олені літати. Натомість вона боролася за своє життя.

Невролог сказав, що Стейсі не доживе до десяти років. Лілі знала, що в донечки лишилося не так багато часу, однак вона хотіла, щоб Стейсі провела цей час удома.

— Їй не судилося довге життя, але її поява в цьому світі не випадкова, — сказала жінка. — Вона мов янгол, який спустився з небес.

Як я могла відмовити янголові на Різдво?

І я написала статтю, детально змалювавши всі потреби Стейсі. Якось частина мене почувалася жахливо, бо я давала цій родині марну надію і просила читачів пожертвувати так багато в час, коли бюджети

геть вичерпані. Я не вірила, що стаття допоможе родині Калліганів зібрати гроші хоча б на те, щоб зробити пандус для інвалідного візка.

Наступного дня після виходу газети в редакції пролунав дзвінок. Власник будівельної компанії прочитав мою статтю в «Beacon Journal» і хотів допомогти. Пол Теста з «P. J. Testa Builders Inc.» уже поговорив із Калліганіями.

— Я це побудую, — сказав він.

Пандус для візка?

— Усе необхідне, — була відповідь.

Він уже поговорив зі своїми постачальниками, субпідрядниками та працівниками. Усі вони погодилися пожертвувати свій час, обладнання, матеріали й навички. Чоловік зібрав цілу команду, щоб добудувати додаткову кімнату і зробити все необхідне в будинку абсолютно безкоштовно.

Вартість різдяного подарунка для Стейсі перевищувала 20 тисяч доларів.

Пол та його помічники навіть не думали про те, що дівчинка може померти будь-якої миті. Один із його будівельників сказав:

— Навіть якщо вона буде вдома лише один день, воно того варте.

Пол сказав мені, що вирішив зробити всю цю роботу тому, що ніхто інший не погодиться. А ще тому, що Різдво.

Стейсі повернулася додому не на один день. Дівчинка прожила ще десять місяців — майже до наступного Різдва. Вона померла у своїй спальні, коли її мама пішла купувати подарунки до свят.

Лілі віднесла всі подарунки, що їх купила для Стейсі, до своєї церкви, щоб інші нужденні мали що розгорнути на Різдво.

— Я дякую за те, що вона померла вдома, — сказала жінка. — Тут вона була щаслива.

Стейсі поховали 22 грудня 1993 року — через рік після того дня, коли Пол Теста і його команда вперше приїхали до неї додому, щоб побудувати кімнату. Коли я побачила фотографію Стейсі на сторінці некрологів, то зрозуміла, що ця дитина з особливими потребами у свою чергу змогла задовольнити одну важливу й дуже особливу потребу. Стейсі Калліган навчила мене ніколи не недооцінювати широти людської душі, ніколи не мати сумнівів щодо того, якою великою вона може виявитись.

Завдяки їй я зрозуміла: жодне бажання не може бути надто великим, щоб його неможливо було здійснити. Жодна потреба не може бути надто великою, щоб її неможливо було задовольнити. Жодне диво не буває настільки абсурдним, щоб на нього годі було сподіватися. І жодне життя не буває занадто коротким, щоб не мати значення.

## Урок 28

### Сяй. Байдуже, яка темрява панує навколо

Коли згасло світло, перше, про що ми подумали, було: «Це терористична атака!»

Потім ми дізналися, що це аварійне вимкнення електропостачання. І не тільки в Клівленді, але й на значній частині території Східного узбережжя, Середнього Заходу та в деяких частинах Канади. Той темний день став одним із найяскравіших у нашому житті.

Син моєї подруги Фіннеган знайшов світло під час наймасштабнішого вимкнення електроенергії за всю історію США. Півторарічний хлопчик бігав по темній кухні в самому підгузку з усмішкою на обличчі, а його пухленькі щічки підсвічував ліхтарик. Він тримав його в роті і гасав з однієї кімнати до іншої, мов велетенський світлячок.

Цей малюк нічого не пам'ятатиме про той день, окрім того, що розповімо йому ми.

Якщо ми будемо чесними, то розкажемо, що спочатку дуже злякалися, бо подумали, що терористи вимкнули електроенергію, щоб у країні запанував безлад. Останнє глобальне вимкнення електроенергії в США трапилося 14 серпня 2003 року — через два роки після терактів 11 вересня. Ми розповімо, що опанували себе й припинили запитувати: «Що буде далі?», і виявилось, що просто аварія з електрикою — це ще не найстрашніше.

Без електрики залишилося близько 55 мільйонів людей, включаючи більшу частину Нью-Йорка, Балтимор, Баффало, Детройт, Клівленд і Торонто. У Пенсильванії зупинилися потяги. Аеропорти зачинили — вони перетворилися на тимчасові кемпінги для мандрівників, які не могли вилетіти. На Таймс-сквер згасли білборди. Бродвейські шоу

скасували. Метро теж зупинилось, і довелося евакуювати силу-силенну людей.

Ми залишилися без електрики, а тому почали створювати власні джерела живлення.

Ми їхали додому в годину пік, і світлофори не могли захистити нас від аварій. Хлопці в шортах та бейсбольних кепках перетворювалися на регулювальників і диригували цією симфонією без партії клаксонів. Жоден із водіїв не розлютився настільки, щоб наїхати на цих самозванців, які махали руками в різні боки, регулюючи транспортний потік. Кожне перехрестя перетворилося на зупинку з чотирма напрямками, де люди по черзі ввічливо пропускали одне одного.

Ми розкажемо, що внаслідок вимкнення люди застрягали в ліфтах, торговельні центри зачинялися, м'ясо псувалося, морозиво тануло. А «сліпа» електроніка не могла стежити за тим, щоб раковини та каналізація у громадських вбиральнях та аеропортах, де не міг злетіти жоден літак, не переповнювалися.

Розкажемо, як він спав із мамою в нашій вітальні, бо в їхній квартирі на четвертому поверсі було надто задушливо (понад 30 градусів спеки!) без кондиціонера та вентиляторів. Безпечніше й веселіше було переживати цю кризу разом.

А ще розкажемо, як вечеряли при свічках, а старші люди вмощувались у шезлонгах коло своїх багатоповерхових будинків, сусіди збиралися разом, щоб потеревенити. Люди спілкувалися на ганку у світлі свічок, а діти милувалися зірками на небі, які зазвичай не такі яскраві при вуличних ліхтарях.

Ми розповімо, як натовп людей у розпачі ігнорував дві червоні вивіски «ЗАЧИНЕНО» на аптеці «Walgreen's», як сорок людей чекали своєї черги, щоб купити батарейки, воду, свічки та лід і ніхто не огризався на працівників, які дозволяли заходити всередину тільки по двоє. Розкажемо, як люди танцювали на початку черги, а матері позаду обіцяли дітям морозиво на вечерю. Як ніхто не розлютився, коли один чоловік вийшов із сорока літрами води та останнім льодом. Замість цього натовп почав аплодувати, а хтось вигукнув: «Місію здійснено!» — і всі почали усміхатися.

Ми розповімо, як приїхали додому і зрозуміли, що не можемо відчинити двері гаража, розгледіти їжу в холодильнику, прослухати повідомлення на автовідповідачі чи розігріти страви в мікрохвильці.

Розкажемо про те, що, хоч якого ступеня прогресу може сягнути цей світ, завжди краще мати при собі готівку, а вдома — сірники, свічки, батарейки, воду в пляшках, консерви та радіо на батарейках. Стежити, щоб бак із паливом був заповнений більш ніж наполовину, і знати, як звати твоїх сусідів.

Ми схвильовано розповімо, як не могли скористатися банкоматом, не мали змоги слухати компакт-диски, користуватися комп'ютерами чи дивитися новини по телевізору. Згадаємо, як через велику кількість дзвінків мобільні мережі були перевантажені, а більшість телефонів не працювали, бо їх неможливо було зарядити.

Ми змалюємо, як нам доводилося кип'ятити воду і нюхати продукти; як нам не вдавалося зрозуміти, чи стали ми чистішими після душу, чи бруднішими, — бо з кранів текла жовта вода.

Згадаємо, як це було чудово: відпочити від електронної пошти, не сидіти в Інтернеті, не дивитися реаліті-шоу, а натомість знайомитися зі справжніми людьми, які живуть по сусідству, слухати цвіркунів через відчинені вікна і ловити світлячків.

Ми розкажемо, що в Нью-Йорку, Торонто, Детройті та Клівленді практично не було зафіксовано випадків мародерства, а в магазинах дарували взуття людям, яким треба було пройти не один кілометр, щоб дістатися додому. Як незнайомці пропонували підвезти інших незнайомців. Як люди влаштовували спільні перекуси обіч дороги. Як бакалійники смажили хот-доги на вулицях, магазини безкоштовно роздавали морозиво, а люди влаштовували вечірки на весь квартал.

Ми розповімо, що коли нас підвела електрика, ми не підвели одне одного.

Платон сказав: «Ми легко можемо пробачити дитині, якщо вона боїться темряви. Та найбільша трагедія життя — це коли люди бояться світла».

В один із найтемніших днів нашої історії нам засяяло світло, що ним стали ми самі в суцільній темряві.

## Урок 29

### Втішай хворих. Коли всі тікають, будь тим, хто залишиться

Коли я боролася з раком, то намагалася вести настільки звичне для мене життя, наскільки це було можливим. Після одного з останніх сенсів хіміотерапії я одразу вирушила на конференцію, де мала виступати як президент Національної спілки газетних колумністів.

Під час перельоту з Клівленда до Сан-Дієго я всіляко намагалася бадьоритись, та насправді почувалася жахливо. Стюардеса аж зблідла, коли побачила мене — лису, виснажену й слабку жінку, що скоцюрбилася в кріслі.

— Ви моя героїня! — сказала вона і принесла мені кілька подушок. Мабуть, вона вирішила, що ця подорож — моє останнє бажання в цьому житті. Господи, невже я виглядала аж так жахливо?

Було схоже на те.

Чи допомогло мені це знання?

Та ні.

А що ви говорите людям, які хворі на рак? Будь-кому, хто пережив цю хворобу, ставили таке запитання. Сьогодні живуть 10 мільйонів американців, які перенесли рак. Покоління бебі-бумерів старішає, і скоро буде ще більше таких діагнозів. Рак уже не є смертельним вироком, яким був колись, однак більшість людей усе ще вважають його таким.

Мені завжди хотілося роздати людям шпаргалки з основними відомостями про цю хворобу. Американська спільнота боротьби з раком пропонує купу порад на своєму ресурсі [www.cancer.org](http://www.cancer.org). Найкраща порада? Відгукуйся серцем.

Моя найкраща порада? Почнімо з того, що НЕ варто робити. Я з'ясувала це, бо сама хворіла на рак і підтримувала друзів та рідних тих, хто також на нього страждав. Усі ми різні, але я пропоную приблизний список дій, які допоможуть хворому (це стане в нагоді й у випадку інших хвороб).



**Не тікай.** Рак відкриває в людях і найкращі риси, і найгірші. Щодо друзів — рак відокремив слабких від сильних. Декому не вдалося подолати цей відбірковий тур. Дехто пішов у «самоволку». Одні з моїх найближчих стосунків не пережили раку. Моя подруга просто не могла бачити мене хворою. Раніше ми спілкувалися щодня, та, коли я захворіла, вона мені не телефонувала й не відповідала на мої дзвінки. Не будь другом, який утікає. Пиши листи, навідууй, надсилай електронні листи, SMS, телефонуй. Не будь байдужим і пам'ятай — це може тривати довго. А що довше триває лікування, то сильніше хворий відчувається самотнім.

**Не ділися жахливими історіями про людей, яким не вдалося подолати хворобу.** Багато хто з задоволенням розповідає нескінченні, виснажливі історії, що погано закінчуються. Якщо герой твоєї історії помирає, це аж ніяк не допоможе хворому.

**Коли йдеться про рак, «правильних» слів не існує.** Роби простіше, кажи: «Я з тобою» — і так само дій. Іноді мовчання набагато краще за будь-які слова. Твоя присутність важить більше, аніж те, що ти скажеш. Підтримуй зв'язок, навіть якщо пацієнт надто знесилений, щоб з тобою розмовляти, навіть якщо він засинає під час кожного відвідування, скасовує плани, не телефонує після твоїх дзвінків. Просто будь поряд. Пріоритет — одужати, а не зателефонувати, повернути каструлю з-під рагу чи написати записку зі словами подяки.

**Не пропонуй медичних порад і не відмовляй хворого від того лікування, яке він обрав.** Байдуже, чи погоджуєшся ти з ним, — він зробив вибір, тож поважай його. Пам'ятай: ти не онколог!

**Не будь надто емоційним і не ховай людину завчасно.** Той, кого ти бачиш перед собою, живий, незалежно від прогнозу.

**Не звинувачуй людину в тому, що вона захворіла.** Не підкреслюй, що її хвороба — це результат недостатніх фізичних навантажень, куріння, великої кількості червоного м'яса в раціоні або негативних думок.

**Не звертай уваги на непривабливе.** Наприклад, на те, якими великими стали вуха після того, як хворий облісів після хіміотерапії. Коли моє волосся почало відростати, воно нагадувало пушок на персику. Одна жінка зауважила, що воно схоже на бруд. Жах! Переконайся в тому, що в твоїх словах є потреба, вони допоможуть, що в них відчувається доброта.

**Не бійся хворого.** Рак не заразний. Не стій на відстані трьох метрів, якщо раніше ви завжди обіймали одне одного. Просто підійди і обійми.

**Не кажи, що знаєш, що відчуває хворий.** Насправді ти цього не знаєш. Навіть якщо в тебе був рак, ти не можеш знати напевне, що відчуває ця конкретна людина.

**Не питай про особисте — це можуть робити тільки лікарі та близькі.** Поважай право людини на недоторканність особистого життя. Дехто взагалі не бажає говорити про хворобу. Інші розповідають про все. Кожен має право мовчати або кричати про це з даху будинку.

**Не обіцяй зробити те, чого зробити не зможеш або не робитимеш узагалі.** Пропонуй те, що тобі до снаги зробити.

**Не ображайся.** Через рак людина може стати дратівливою, напруженою, сумною, депресивною та злою. А ще ця хвороба жахливо виснажує. Пацієнт не завжди зможе тобі передзвонити. Але не здавайся — пропонуй знову і знову. Пам'ятай: весь тягар дружби завдається на плечі здорової людини.

**Не змушуй хворого говорити про те, що він поки не готовий обговорювати.** Після того як мою подругу Моніку перевели до хоспісу, вона все одно продовжувала говорити про майбутні сеанси хіміотерапії. Ми усвідомлювали, що їх більше не буде, але не позбавляли її надії. Навіщо нагадувати людині, що вона помирає? Моніці було 39 років. Вона все ще хотіла колись вийти заміж і народити дітей. Ми слухали, підбадьорювали, радили розслабитись і відпочити, поки енергія не повернеться. Звісно, цього не сталося, але наша подруга насолоджувалася кожною стравою, кожним відвідувачем, кожним промінчиком сонця — до останнього дня.

**Коли дізнаєшся, що в когось рак, утримайся від будь-яких вигуків.** Він серед живих. Просто запитай: «Що я можу зробити, щоб максимально тобі допомогти?» А потім вислухай відповідь.

А тепер поговоримо про те, що ТРЕБА робити.

**Тримай зв'язок — за допомогою телефону, електронної пошти, листівок.** Дозволь людині реагувати так, як дає змогу її рівень енергії.

**Замість того щоб питати: «Що я можу зробити?», роби конкретні пропозиції.** Якщо хворому пропонують варіанти, йому значно легше вхопитися за один із них, коли в голові паморочиться від

хіміотерапії. Питай: «Можна я відвезу тебе до бібліотеки? Піду з тобою в кіно? Приготую молочний коктейль?»

**Надсилай фільми, книжки, кошики з подарунками та їжу в контейнерах, які не потрібно повертати.** Замов для хворого три місяці інтернет-фільмів за запитом. Коли Моніка була в лікарні, її сестра Жакі склала список 100 найкращих фільмів, які варто переглянути. Вони дивилися їх разом, а я оплатила кілька місяців онлайн-відеосервісу. Даруй подарункові сертифікати в місцеві ресторани й піцерії.

**Допомагай тим, хто взяв на себе левову частку роботи.** Подаруй тому, хто доглядає за хворим, можливість піти на прогулянку, подрімати, поговорити про щось інше, крім раку. Склади план доставки їжі, щоб готові страви привозили просто додому. Розкажи про спеціалізовані сайти (такі як CaringBridge), навчи користуватися спеціальною поштою, створити блог, щоб ця людина мала змогу спілкуватися з великою кількістю інших людей без особливих зусиль.

**Просити про допомогу непросто. Зроби цей процес легким.** Запропонуй свою допомогу в щоденних справах. Посидь із дітьми. Привези їжу. Найми хатню робітницю. Випери одяг. Заповни холодильник продуктами. А якщо не можеш зробити те, про що тебе попрохали, просто скажи про це — чесно.

Мене підтримували незнайомі люди, друзі та родичі. Вони привозили з роботи мою пошту і дивилися зі мною фільми. Вони надсиляли стільки квітів, що моя вітальня скидалася на залу прощання. Моя подруга Джуді жила зі мною після операції і мила моє волосся в кухонній раковині протягом перших двох днів, коли мені не можна було приймати душ. Джейн купила мені нічну сорочку і халат. Шеріл привозила мені обід, підтримувала мій дух і розповідала останні плітки, щоб я була в курсі всього, що відбувалося на роботі. Бет привозила мені купу фільмів із бібліотеки.

Мені пропонували свою підтримку стільки людей, що їх довелося об'єднувати в команди. Мій колега Джим — його сестра Пет померла від раку — подарував мені копію щоденника, який вона вела під час боротьби з хворобою. Пет створила власну корпорацію зцілення. У ній були директор з духовності, директор з гумору, директор з краси, головний офіціант та головний перукар. Метою кожного було керувати командами друзів, щоб самопочуття жінки покращилося.

Цей щоденник спонукав мене занотувати імена всіх людей, які пропонували мені свою допомогу. Усі вони казали: «Якщо я можу щось для тебе зробити, просто скажи». Я розділила їх на групи. Ті, хто вмів добре готувати й прибирати, дбали про мене. Оптимісти, для яких життя завжди було барвистим, стали моєю групою підтримки. Ті, хто вмів мене розсмішити, коли в мене були особисті проблеми, перетворилися на комітет гумору. Комітет краси допомагав мені малювати брови, коли мої власні випали, обирати правильні сережки, щоб відволікти увагу від сяяння моєї лисини, і вчив красиво пов'язувати хустку.

Мій чоловік узяв на себе оплату й страховку, щоб я не бачила рахунків за лікування та не хвилювалася, що моє одужання надто дорого коштуватиме. Я чула, що деякі хворі призначали спеціальних людей, щоб ті знаходили найактуальнішу медичну інформацію, вели щоденник, занотовували всі ліки та їхні побічні ефекти, супроводжували їх на сеанси хіміотерапії.

**Допоможи хворому на рак розподіляти обов'язки так, щоб ніхто не знесилився.** Склади список його потреб і бажань. А потім — список рідних, друзів, колег та сусідів, які зможуть задовольнити ці потреби якнайкраще. Транспортний комітет може організувати поїздки, оплатити паркування для сімейних відвідувань, возити родину на футбольні матчі. Комітет духовності може запропонувати заняття з рейкі, медитації, молитви, йоги; допомогти вести щоденник, займатися музичною терапією, приносити музичні записи чи літературу, що надихає, у форматі аудіокниг.

**Слухай.** Не потрібно давати поради чи готові відповіді, не треба пропонувати план дій. Просто слухай. Нехай тобі буде комфортно мовчати. І завжди дивися хворому в очі, який би вигляд він не мав. Дозволь йому говорити про щось інше, крім раку: про фільми, книжки, актуальні події. Ця людина — не тільки пацієнт. Це все ще твоя мати, батько, сестра, брат, друг чи колега.

**Слухай серцем, а не тільки вухами.** Хворий не просить тебе про зцілення. Йому важливо знати, що ти поряд. Ти його віконце у світ. Дозволь йому плакати, лаятись, вередувати й жалітись — і не засуджуй.

**Якщо відчуваєш дискомфорт, просто змирися з ним.** Хворий на рак відчуває значно більший дискомфорт. Спробуй подивитись на це

його очима. Не дивись на монітори, крапельниці, шрами та лису голову. Не забувай, що перед тобою людина, яку ти любиш, і вона зовсім не змінилася.

**Коли сумніваєшся, просто запитай: «Я можу зробити щось, щоб тобі було зручніше?» А потім зроби це.**

Це гарна порада і для бортпровідників.

## Урок 30

### Невичерпний достаток дає тобі Отець, який любить тебе. І іншим теж

Головний урок мого батька на тему грошей був присвячений тому, як їх слід складати.

Коли я лізла до кишені й діставала звідти зіжмакану доларову купюру або навіть гірше — жмуток зім'ятих папірців, схожий на кульку, він хитав головою і казав: «Не можна так ставитися до грошей».

А тоді обережно розгладжував їх своїми великими мозолястими руками, засмаглими на сонці, коли він вкривав дахи і встановлював водостічні труби. На них були плями смоли й мастила «Rust-Oleum». А ще — шрами від порізів під час роботи з каналами теплотраси та печами.

Батько вчив нас, що гроші треба гарненько розгладити, спочатку склавши їх уздовж, а потім упоперек. У такому випадку, навіть якщо кишеня відкриється, вони залишаться в ній і ніколи не випадуть.

Він ставився до грошей із повагою, бо в дитинстві майже їх не бачив. Його родина втратила все у часи Великої депресії. Він покинув школу у восьмому класі — пішов працювати, щоб допомагати своїм батькам, братам і сестрам. Усе життя він працював із листовим залізом. Улітку лагодив дахи, а взимку — печі. А в міжсезоння прокладав канали теплотрас для різних компаній.

Я ніколи не знала, скільки він заробляє. Моя мама отримувала від нього певну суму на купівлю продуктів та речей для будинку. Коли батько втратив роботу, а вона влаштувалася на працю з частковою зайнятістю, він мало не згорів від сорому. Здавалосьь, у ньому щось

зламалося, коли він побачив, що його дружина змушена працювати. Він хотів, щоб усі 11 дітей залишилися жити в малому містечку, де зростали. Йому було боляче, що всі ми звідти поїхали — вчитись у коледжі або будувати кар'єру.

Як і більшість дітей, що зростали в родинях «синіх комірців», ми не надто поважали багатих людей. Ще з дитинства ми дивилися на них досить-таки зверхньо. Нам не дозволялося ставитися до когось упереджено, бо нас учили поважати людей усіх рас, національностей і релігій. Утім, багатців ми називали «оті люди».

Ніхто не казав нам, що вони погані, але внутрішній голос підказував: багатство і жадоба до наживи — це супутники гріха. Багатством ніхто не захоплювався, до нього ніхто не прагнув.

Дивно, але ми звеличували бідність. Слова «блаженні вбогі духом» для нас перетворилися на «блаженні вбогі». У католицькій церкві нам передусім розповідали, що Ісус був бідним — ніби головною метою всього нашого життя мала стати бідність.

Знадобилося чимало часу, щоб я нарешті усвідомила, що Бог абсолютно не проти грошей і тих людей, у яких їх багато. Коли я була маленькою, варто було комусь виграти в лотерею, отримати спадок чи підвищення на роботі, як звідусіль лунало: «Гроші — це корінь зла», ніби вони були справжнім прокляттям. Та в Біблії говориться не про це. Там сказано: «Грошолоубство — ось корінь зла».

Мені довелося добряче попрацювати над собою, щоб припинити звеличувати бідність і демонізувати багатство. Інакше я просто не змогла б забезпечити собі нормальне життя. Мої думки, а не гаманець заганяли мене в глухий кут і обмежували здатність заробляти й ділитися з іншими. Багато років я просто уникала грошей. Не відкладала ані копійки на пенсію. Мені бракувало сміливості, щоб попрохати про підвищення. Вистачало на основні потреби — і я була за це вдячна.

Я чула фрази про те, що проблеми з грішми ніколи не обертаються навколо власне грошей. Проблема полягає в тому, що саме ти думаєш про гроші і як із ними поводишся. Проблема — це твої стосунки з грошима, і вони є у всіх нас. То гарні вони чи погані?

Одного разу моя подруга Вікі дала мені почитати книжку «Думай і багатій». Ця назва видалася мені майже порнографічною. Від слова «багатій» мені стало зле. Невже це нормально — думати про те, як

стати багатим? Я прочитала книжку, однак слово «багатій» усе одно викликало в мене внутрішній спротив. Бажання бути багатою означало зрадити мого батька — «синього комірця», який носив грубі черевики зі сталевими носами.

Згодом я прочитала й інші книжки на фінансову тематику. Більшість із них спонукали читачів замислитися над тим, коли і де зародилося їхнє ставлення до грошей. Своє ставлення я успадкувала від батька. Він казав: «Гроші не ростуть на деревах». Коли ми щось хотіли, він зазвичай відповідав: «Тобі це не потрібне». А коли скаржилися, що хочемо чогось кращого, сварив нас і казав: «Сліпий був би щасливий це побачити».

Значну частину свого життя мама нічого не заробляла. Одного разу я прийшла додому від подруги й у захваті розповіла, що в неї вдома є скляний вітраж! Скляний вітраж! Мама у відповідь роздратовано кинула: «Наш дім тебе чимось не влаштовує?» Можливо, в неї був важкий день, але в її голосі вчувався докір: не захоплюйся тим, чого не маєш. Радій тому, що в тебе є. І крапка.

Кожен із моїх батьків мав «свідомість бідняка», позбутися якої було непросто. Їхнє дитинство припало на Велику депресію, і в їхніх душах жив постійний страх — мати недостатньо.

Ми носили одяг старших братів чи сестер. Батько ніколи не купував у кредит — він завжди платив готівкою. Його покоління було поколінням трудоголівів, які цілісінький день працювали, приходили додому, читали газету, вечеряли, а тоді йшли в гараж, щоб іще трохи попрацювати. Єдиним хобі мого батька була робота.

Розваги вважали проявом лінощів. Ігри — гаянням часу. Головною метою було знайти стабільну роботу й почуватися захищеним. Ризикувати й займатися тим, що тобі до вподоби, вважали безвідповідальністю.

«Свідомість бідняка» вірить в обмеження і конкуренцію, недостатність і брак чогось, страх і сором. Хапай те, що можеш ухопити, і тримай міцно. Навіть не думай випустити це з рук заради чогось кращого.

Колись я боялася шестизначної суми річного заробітку, адже це означало б, що я багата. А це було б неправильно, тому я й відмовлялася прохати про підвищення. Колись я милувалася машиною з різними дверцятами, що підперті цеглинами, — а не

новенькими сяючими BMW, «мерседесами» чи «порше». Колись я вважала вирізання купонів на знижку благородною справою.

І постійно казала: «Я не можу. У мене немає грошей. Я не можу це собі дозволити».

Пішло чимало часу, щоб відмовитися від цієї «свідомості бідняка» й збагнути, що моя фінансова доля залежить виключно від мене. Це не генетична особливість, і її не обирають тільки раз у житті.

Я почала вірити в те, що всім усього вистачає — і мені, й іншим. Я почала вірити в Бога достатку, Бога процвітання. Мої гроші — це гроші Бога, а він нічого проти них не має.

Коли зміниш своє уявлення про гроші, зміниться і твій прибуток. Коли я подумки відмовилася від своєї бідності, моя здатність брати й давати теж зазнала змін. Та для цього довелося добряче попрацювати. Я склала список ідей, які мали розповісти мені про гроші, достаток і багатство.

У мене є «щоденник достатку», де я занотую його складники: враження, що їх отримую від людей і місць; події, які наповнюють моє серце; людей, чії серця наповнюю я — благословеннями, подарунками, похвалою та добрими вчинками. Я занотую туди обід, який улаштувала для мене донька. Частування, які готую для інших, обійми — свої й чужі, копійки, знайдені на бруківці. Винагороди за досягнення в літературній галузі, додаткові чайові, що їх залишила офіціантці, телефонні дзвінки, розмови, що надихають, позитивні електронні листи, що їх написала або отримала, листи подяки від племінниць і племінників...

Я благословляю кожний чек, який виписую. Замість того щоб бурчати й економити, отримуючи рахунки за газ, електрику та воду, я дякую за теплий дім, світло, завдяки якому можу читати, гарячий душ та їжу, яка зберігається в холодильнику. Я написала слово «достаток» яскравими червоними літерами і наклеїла його на коробку, у якій зберігаю свої рахунки й чекові книжки.

Я створила свою «команду достатку» — до неї потрапили люди, які хочуть для мене добра навіть більше, ніж я сама. Раджуся з ними щодо витрат і ділюся своїми перемогами.

Я завжди віддаю гроші з радістю. Коли йдеться про сплату податків, не скаржуся, адже це свідчить про те, що цей рік був роком достатку. Не скаржуся на те, що я жертва уряду. Мої податкові долари



покривають усі подарунки життя, якими я насолоджуюсь: бібліотеку з гарними фондами, бруківку, поліцію та пожежну охорону, школи, у яких навчаються діти.

Я написала суму зарплати, про яку мрію, у «чек від Всесвіту» та наклеїла його на дверцята аптечки, щоб бачити його щоразу, коли її відкриваю. І коли дивилася в дзеркало, то казала собі: «Регіно, ти варта достатку». Я намагаюся лишатися відкритою і готовою прийняти цей достаток.

Свідомість процвітання зовсім не означає, що одні виграють, а інші програють. Виграють усі: для всіх усього цілком досить. Це фінансова свобода. Віра. Осмислені витрати, економія і те, що ти віддаєш. Це коли любиш те, чим займаєшся, і щиро віриш, що не працював жодного дня у своєму житті.

Я свідомо вітаю гроші і запрошую їх у своє життя. Сприймаю їх як позитивний чинник, який дозволить мені нормально жити на пенсії, щоб я не стала тягарем для своїх дітей. Гроші благословлятимуть їхні життя ще довго — навіть коли я залишу цей світ. За допомогою грошей я можу робити добрі вчинки.

Бог є Джерелом у моєму житті. Моїм життям не керує начальник, компанія чи економіка. Замість того щоб казати: «Я не можу собі це дозволити», я роблю паузу й питаю себе: «Чи справді я хочу це собі дозволити?» Якщо так, то як це зробити?

Я не дивлюся на гроші зверхньо. Я шукаю достаток усередині себе.

Я більше не дивлюся зверхньо на багатих людей. Я бачу себе багатою.

До мене тече нескінченний потік достатку від багатого Отця, який мене любить.

І до тебе також.

## Урок 31

### Коли йдеш угору, тягни інших за собою

Деякі люди з'являються у твоєму житті і залишають у твоєму серці відбиток, який ніколи не зникне.

Ти завжди пам'ятаєш цей дорогоцінний момент — момент вашої зустрічі. Для мене однією з таких людей стала Моніка Туросі.

Ми познайомилися кілька років тому — під час збирання коштів для Клівлендського центру допомоги жертвам зґвалтування. Вона не була найвищою жінкою в залі, але складалося саме таке враження, бо Моніка тримала голову вище, ніж усі інші. Її чорняве волосся було ідеально укладене в зачіску, колір помади збігався з кольором лаку для нігтів, кольором сумочки і туфель.

Моніка нагадувала бурхливий шторм — вона встигала потеревенити з усіма, і кожен відчував, що він важливий. Вона знала, що люди люблять говорити про себе, а тому дивилася тобі просто у вічі, сипала запитаннями і справді хотіла почути відповіді.

Ми потоваришували з першої миті нашого знайомства. «Привіт, лялечко!» — завжди вітала мене вона. Кожну розмову вона щедро присмачувала своїм улюбленим словом — «фантастика».

Вона була на 15 років молодша за мене, однак поводитися як моя старша сестра — дбала про мене, ділилася порадами щодо моди, роботи і стосунків. Девізом її життя було: «Коли йдеш угору, тягни інших за собою».

Якими кар'єрними сходами ти б не йшов, бери когось до свого товариства. Можна підніматися на високих підборах, у черевиках з металевими носами чи в зручних мокасінах. Байдуже, у що ти взутий. Важливо, кого ти тягнеш нагору разом із собою. Цінуй кожну людину, що її зустрічаєш на шляху, незалежно від її статусу в організації.

Ніхто не повинен самотньо підніматися кар'єрними сходами. Коли йдеш до вершини, допомагай комусь рухаючись туди ж. «Ніколи не тікай від факту, що ти — жінка в бізнесі, — казала Моніка молодшим жінкам. — Це твоя єдина перевага у сфері, де повно чоловіків. Надто багато жінок вважають, що треба встановлювати потрібні зв'язки так, як це роблять чоловіки. Створи свою модель».

Вона працювала й спілкувалася з людьми з особливою пристрасстю, бо ніколи не робила цього виключно для себе. Вона завжди збагачувала життя інших. Моніка надихала жінок відкривати в собі все найкраще. Замість того щоб дізнаватися більше про бейсбол та гольф і стати «своїм хлопцем», вона придумала суто жіночий привід організувати невимушене спілкування — «бізнес-педикюр». Відкрила салон, де ділові жінки будь-якого віку під час педикюру могли поспілкуватись.

— Якщо чоловіки можуть півдня грати в гольф, чому ми не можемо присвятити цей час педикюру? — казала вона.

Її філософія? «Знайди те, що тобі до вподоби, й осідлай, мов хвилю».

Ця хвиля віднесла її до Вашингтона після того, як вона пішла з Ради вищої освіти північно-східного Огайо. Якось у травні я зустріла її тітку в крамниці «Costco».

— Ти чула про те, що трапилося з Монікою? — запитала вона. — Завтра їй зроблять операцію на мозку.

Усе почалося з головного болю, який ніяк не хотів зникати. Сканування показало рак усюди — у мозку, легенях, черевній порожнині... Із жвавої 38-річної жінки Моніка перетворилася на жінку, яка помирала від раку четвертої стадії.

Вона повернулася до Клівленда, щоб отримати найкраще медичне обслуговування у світі. Кілька років тому її мати померла від раку грудей, тому сестра Моніки Жакі огорнула її материнською турботою на кожному кроці її шляху.

Вони боролися до кінця. Операція. Опромінення. Хіміотерапія. Жакі тижнями не відходила від ліжка сестри в університетській лікарні. Вона несла свою сестру — іноді в буквальному сенсі — і допомагала їй знову навчитися ходити після того, як рак «обплутав» її хребет.

Я ніколи не забуду, який вигляд мала Моніка перед першим сеансом хіміотерапії. Здавалося, вона прийшла на побачення. На своїй сесанси я вдягала джинси й мокасини. А вона прийшла в пишній білій спідниці та яскраво-рожевій блузці — такий самий відтінок мали її туфлі, лак на нігтях і кокетливий капелюшок.

Коли після операції в неї почало паморочитись у голові, вона питала: «Чи є щось запаморочливе у твоєму житті?» Після опромінення Моніка стала забудькуватою і часто запитувала: «Підкажи, про що ми щойно говорили?» А коли рак мозку довів її до краю могили, вона казала: «Ну то як там твій онук?»

Я почувалася просто жахливо, бо обіцяла, що їй стане краще. Мій друг Патрік, священник, м'яко зауважував: «Але ж їй справді ставало краще».

На похороні її сестра Жакі попрохала мене прочитати вірш, що його Моніка написала про себе. Насправді він швидше нагадував

саморекламу. Цей вірш описував Моніку набагато краще, аніж це могла б зробити я.

*Я — пара стильних чорних лакованих шкіряних чобітків до колін. Я — цікава книжка і гарячий лате холодного сонячного ранку на Потомаку. Я — свіжий вишневий манікюр і педикюр у нових босоніжках із ремінцями навесні.*

*Я — яка завжди здивовано й захоплено дивитиметься на освітлений купол і Монумент Вашингтона, під'їжджаючи до них з боку Паркової дороги місячної ночі.*

*Я — день у Ренвіку, після якого насолоджуєшся скотчем і стейками в ресторані Чарлі Палмера.*

*Я — самовпевнена і до біса розумна. Я дотепна й весела.*

*Я — турнір із гольфу в тридцятиградусну спеку сонячного дня в «Hilton Head» або «Congressional». Я — та, хто мріє побувати в Отасті у квітні.*

*Я — вино, яке після дегустації продається краще, ніж за каталогом. Я — думка про щось смачненьке, яка з'являється у твоїй голові, коли береш участь у третій телефонній конференції наприкінці робочого дня в п'ятницю.*

*Я — та, хто сперечається на рівних щодо профспілок, зовнішньої політики, освіти, охорони здоров'я та іспитів посеред семестру.*

*Я щаслива, мов різдвяний ранок, мов вишневий цвіт, що розкривається назустріч першим променям квітневого сонця вздовж Припливного басейну під пильним оком Томаса Джефферсона.*

*Я — та, кого запросили на побачення. Я відчуваю захоплення від прогулянки водоспадами Меморіалу Рузвельта і сирної піци в «Paradiso».*

*Я — бігаю босоніж пляжами Порто-Марі в лютому і п'ю тамариндовий сік після підводного плавання з рибкою-клоуном.*

*Я — сонячне світло, що живе лише на пагорбах на північ від Сієни і відбивається від пагорбів К'янті та зелених оливкових гаїв.*

*Я — вогонь, якого ти не боїшся.*

*Моніка була жінкою-феєрверком. Вона палала яскраво і швидко, а потім раз — і зникла. Та її світло завжди житиме в людях, яких вона вела за собою.*

## Урок 32

### Будь оригіналом — торуй власний шлях

Найкращі промови на врученні дипломів — стислі. Довгі промови мало хто запам'ятовує. Промова Лінкольна в Геттісбургу тривала дві хвилини. А хтось тоді говорив і дві години. Проте мало хто запам'ятав промову Едварда Еверетта.

Лінкольн, мабуть, був надто скромним чи надто наївним, коли сказав: «Світ не дуже зауважить і недовго пам'ятатиме те, про що ми тут говоримо. Та він ніколи не забуде того, що зробили ці люди». Ми ніколи не забудемо його слова, висічені на меморіалі у Вашингтоні: «...уряд з народу, створений народом і для народу, не зникне з лиця землі».

Я не пам'ятаю, хто виступав на врученні атестатів у школі чи дипломів в обох університетах, де я навчалася. Я й сама виступала з вітальними промовами в середній школі, коледжі, поліцейській академії. Коли я цікавилася промовами поважних ораторів, то з'ясувала, що більшість із них закликали випускників торувати власний шлях, цитуючи Генрі Девіда Торо, який писав, що треба марширувати під інший барабан.

Як же торувати власний шлях?

Дозволяй життю «обтесувати» тебе. Небажана робота може привести тебе до кар'єри, про яку мрієш. Коханий, за яким сохло твоє серце, може піти, але в цьому є плюс — можливість знайти свого ідеального партнера на наступній вечірці. Неприйняття — це обов'язкова складова процесу твого формування. Коли я закінчувала коледж, то розіслала 30 своїх резюме й отримала 30 відмов. Болісний процес втрати можливих варіантів привів мене до дверей, які були відчинені: до посади журналіста в маленькій газеті. І то був старт моєї кар'єри.

Ніколи не кажи «ніколи». Пам'ятай: небажана робота може привести тебе до кар'єри, про яку мрієш.

Я казала собі, що ніколи не писатиму новин про діяльність уряду та бізнес. Надто нудно, надто стисло, надто сухо. І якою була моя перша робота? Я писала про діяльність міської ради для «Logain Journal» у

місті Лорейн, штат Огайо. А наступна? Статті про бізнес для «Beason Journal» в Акроні. «Неправильна» робота в правильному місці.

Розширюй свої обрії. Замість того щоб чекати, поки керівник дасть тобі нову посаду та перелік обов'язків, придумай власну посаду і вростай у неї. Ніколи не кажи: «Я просто ... (додай сюди необхідне)». Поводься так, ніби ти є чимось більшим. У першу чергу працюй відповідно до програми начальства, але завжди май і свою програму. Замість того щоб чекати, коли твій новий коханий скаже «я тебе кохаю», чому б його не випередити? Ризикуй — кохай першою.

Люби процес свого розвитку, адже ти не завершений продукт. Ти постійно розвиваєшся. Шануй прекрасний витвір Майстра. Відкривай план своєї душі. Твори. Будь зухвалою. Незвичною. Шокуй. Будь оригінальною. Будь собою. Я пам'ятаю історію про чоловіка, який настільки захоплювався роботою матері Терези, що часто писав їй про те, що планує приїхати до Калькутти й працювати з нею, перетворити це на справу всього життя. Одного разу він отримав від неї листа зі словами, що його вразили: «Знайдіть свою Калькутту».

Створи власну мапу. Не шукай своє місце в цьому світі — придумай його. Не користуйся чужою мапою. Проблема з мапами (крім того, що їх дуже важко правильно скласти знову) полягає в тому, що вони приводять тебе тільки туди, де хтось уже побував. Ось чому не існує мапи того, що чекає на тебе в майбутньому. До того ж вони такі консервативні — на них немає знаків оклику.

Не треба їхати до Нотр-Даму тільки тому, що всі твої рідні вже там побували, коли насправді твоє серце хоче бути в Джорджтауні. Не вступай до коледжу, якщо мрієш працювати на залізниці і свисток потяга лунає в твоєму серці з дитинства. Не залишайся в малому містечку, щоб працювати в сімейному бізнесі, якщо твоя заповітна мрія — сцена в Нью-Йорку або режисерське крісло в Голлівуді.

Коли вийдеш за межі мапи, користуйся компасом — він є в кожного з нас. Усередині. Цей компас указує на твою істинну північ, на місце, призначене саме для тебе, на точку, яку приготував для тебе Господь. Звіряйся з ним щоразу, коли відчуваєш, що заблукав.

Слухай себе. Нехай довкола стихнуть усі голоси. Люди проходять повз тебе і струшуватимуть твою скляну кулю зі снігом — твій власний маленький світ. Критичне зауваження, якісь плітки, двері, які зачинилися перед тобою, — і сніжинки починають кружляти.

Зберігай спокій. Мовчи. Нехай сніжить. Завірюха з часом ущухне, і ти зрозумієш, що головний скарб усередині залишився незмінним і міцним.

У кожного є його істинне місце. І твоє не належить нікому, крім тебе.

У більшості з нас найважча частина життя починається після церемонії вручення дипломів. Кितिці на університетських капелюхах — набакир, капелюхи скинуто, промови забуто. І невдовзі ти можеш покладатися тільки на себе у світі магістратури, роботи, мандрівок чи військової служби. Якусь мить ти абсолютно впевнений у своєму виборі й навіть вихваляєшся ним. Та одного разу запитуєш сам себе: «Чорт забирай, що це я утнув?»

Це може статися тоді, коли ти зрозумієш, що живеш в одній кімнаті з людиною, яка не вважає за потрібне користуватися дезодорантом. Або ж у військовому таборі тобі буде дуже сумно, і ти замислишся, чи зможеш протриматися там ще хоча б годину. І водночас ти не можеш розчарувати батьків і просто піти звідти, бо всі чоловіки у твоїй родині з діда-прадіда служили країні, і ти не можеш їх підвести.

Або ж чоловік, із яким ти хотіла обійти всю Європу з рюкзаками, раптом закохується й кидає тебе в молодіжному хостелі у Франкфурті без копійки за душею, і ти маєш сама про себе подбати.

Або робота, на яку ти покладав стільки надій, куди прийшов у новому костюмі з блискучим портфелем, ущерть заповненим твоїми мріями, виявляється суцільним «спанням на столі» чи своєрідним чистилищем на чолі з начальником, від якого в тебе сіпається око, кривиться обличчя і тремтять руки.

А можливо, тобі все видається зрозумілим, і шлях, яким ти крокуєш, щойно вкрили свіжою бруківкою й чітко нанесли на мапу. Та одного дня ти нашттовхуєшся на яму, а потім треба щось об'їхати, а тоді виявляється, що ти заблукав. Дорога розгалужується, тобі доводиться обирати напрямок. А якщо ти зробиш неправильний вибір? Або ж дорога раптом закінчиться, і в тебе виникне спокуса повернути назад. Саме тоді тобі доведеться прокласти новий шлях.

Доведеться прислухатися до голосу власної душі. Вона-бо знає, навіщо ти сюди прийшов, ким маєш стати і що треба робити. Саме тут ти почувеш найглибшу, найбільш зрозумілу істину — тут, де ніхто не галасує, немає статичних перешкод і гамору світу. Це місце, де ти

почуєш, як із тобою розмовляє Бог, якщо будеш до цього готовий. Подорож до власної душі — це єдина подорож, яку варто здійснити. І дістатися туди можеш лише ти.

Ти можеш переглядати університетські курси, щоб зрозуміти, як жити далі; запитувати друзів, як планують діяти вони; запитувати поради в батьків та вчителів. Заповнювати численні бланки заяв про прийняття на роботу чи намагатися потрапити до армії, військово-морських, військово-повітряних сил або десантних військ.

Але куди тебе кличе Бог?

У цьому світі Він створив для тебе особливе місце — його не має права зайняти хтось інший. І тільки ти можеш з'ясувати, де воно розташоване. Тобі не наказують прийти туди, а запрошують. І щоб за це подякувати, ти здійснюєш мандрівку до власної душі, відкинувши те, ким тебе хочуть бачити батьки, друзі чи вчителі. Ти крокуєш, не зважаючи на бажання всіх інших. Залишаєш позаду те, чого від тебе чекає світ, і не обираєш чужу мрію.

Ти спокійно сидиш і прислухаєшся до себе. І почуєш те, що дехто називає тихим голосом Бога, а інші — інтуїцією. А потім підживлюватимеш пристрасть, що палає всередині, — і байдуже, чи то крихітна іскорка, яка просто спантеличує, чи полум'я, що реве й поглинає тебе.

Це не завжди буде легко. Виникатиме спокуса задовольнитися тим, що маєш. Ти можеш хвилюватися через конкуренцію. Але в те місце, яке Бог створив виключно для тебе, не покличуть когось іншого. Ніхто не принесе туди твій життєвий досвід, таланти, силу, слабкості, бажання і мрії. Твоє місце в цьому житті належить тільки тобі.

Якщо намагатимешся стати кимось іншим, то програєш. Світ уже має цих людей. І йому потрібен ти.

Шлях, який ти торуєш, для когось нічого не важитиме — і не повинен. Він належить тобі.

Зроби перший крок.

## Урок 33

### Візьми на озброєння силу надії

Щовесни мені телефонує мій друг Кевін, щоб запитати, якою буде



головна ідея моєї великодньої колонки.

А я у свою чергу запитую, яку проповідь він виголосить на Великдень, адже Кевін — католицький священник. Ми обмінюємось ідеями, торкаємось інших тем і закінчуємо розмову, не знайшовши відповіді на головні питання. А пізніше з'ясуємо, що ідея в нас одна й та сама.

Якось Кевін запитав: «Що дає тобі надію?» Відповіді в мене не було. Чи, можливо, їх було так багато, що обрати якусь одну було складно.

Що ж дає мені надію?

Перший крокус, який пробивається крізь землю. Набубнявілий бузок. Аромат гіацинтів. Пташине гніздечко з крихітними блакитними яєчками. Перший весняний метелик. Подвійна веселка.

Вагітні жінки та наречені, які весело сміються. Бачити, як поволі розкриває свою долоньку немовля. Плавці оранжевої золотої рибки, яка плаває під шаром криги в ставку.

Вірші Біллі Коллінза, Едріен Річ та Джерарда Менлі Гопкінса. Церковні гімни на кшталт «Дивовижної благодаті», «Не бійся» та «Який величний Ти».

Кульбабка, що проростає крізь бетон у пошуках сонячного світла. Останній осінній листочок, який відмовляється падати з гілки. Конюшина з чотирма листочками.

Синє небо Ван Гога і танцівниці Дега в спідницях із пір'я.

Нові ноти. Виборчі бюлетені. Добрі незнайомці.

Ченці всього світу, які щоденно моляться за мир. Рядки з Біблії: «Нехай не тривожиться серце ваше» (Іоанн 14:1) та обітниці в Ісаї 25:8: «Він поглине смерть навіки, і зітре Господь Бог сльози з усіх облич».

Кожний світанок, що просочується крізь пільму.

Життєві уроки Макса Кліланда, Стівена Гокінга, Рози Паркс, Анни Франк, Гелен Келлер, Бетховена і містера Роджерса.

Фільм «Втеча з Шоушенка».

Копійки у фонтанах. Побажання на день народження. Сукні для першого причастя. Відкриття великого турніру з гольфу.

Новонароджені лошата. Кондитерська, де повно-повнісінько весільних тортів. Випадковий нарцис, який незрозуміло як виріс на пустирі. Студенти, які обирають журналістику.

Донори органів — такі, як донька моєї двоюрідної сестри, завдяки якій вдалося повернути зір двом людям, і чоловік, який віддав моїй подрузі Бет нирку — це врятувало її життя.

Черниця, яка сказала: «Я робила все для того, щоб бути доброчесною. Але Богові не потрібна доброчесність. Йому потрібна моя любов».

Алкоголік, який узявся за себе і сказав іншому: «Я думаю, що Бог ходить серед нас».

Літак, що здіймається в повітря. Свічки на день народження, перш ніж хтось загадає бажання й дмухне на них. Усі ці зграйки весільних гостей, які позують для фотографій коло фонтанів у Клівлендському художньому музеї.

Чиста сторінка в новому щоденнику.

Слово «даєну», що раз по раз повторюється під час Песаху — визнання того факту, що «було б достатньо» просто бути звільненими з рабства. Перетнути море. Знайти суходіл. Мати їжу в пустелі.

Моя глуха подруга Деббі, яка розуміє слова за рухами моїх губ, навіть коли я говорю надто швидко.

Церковні намети з написами: «Чим є для тебе молитва — кермом чи аварійним гальмом?»

Брудна калюжа, в якій хлюпочуться горобці. Захід сонця, який змушує забути про поганий день.

Слова з книжки Алана Патона «Плач, люба країно», які описують любов як єдину річ, що має довершену силу.

Нові виборці. Дитина, яка несе додому стос книжок із бібліотеки. Коли їдеш повз ферму, на якій вільно пасуться корови.

Псалом 43:3–4: «Дай мені світло Твоє й істину Твою; нехай вони ведуть мене і приведуть на святий пагорб Твій і в обителі твої. І підійду я до вітваря Божого, до Бога моєї радості».

Каплиця мучеників у Єзуїтському притулку Парми.

Мій племінник, який повернувся з коледжу додому і каже: «Ні, я не виріс, відколи ви мене бачили, я просто перестав сутулитися!»

Голівка немовляти, яка пахне солодше, ніж дощ.

Пісні в стилі кантрі, у яких трапляються слова: «Кохай так, ніби не боїшся бути самотньою». Студентка-літератор із Коледжу урсулінок, яка колись сказала мені: «Перо не має страху. А голос часто боїться».

Псалом 30:11: «На танок перетворив Ти плач мій, зняв із мене веретище й підперезав мене радістю».

Авторки Кетлін Норріс, Джоан Чіттістер і Енні Ділллард. Студенти-піаністи професора Пола Шенлі в клівлендському Інституті музики.

Пухнасті «котики» на вербі.

Черниці-кармелітки, які, здається, співають серцем на Великдень.

Немовля в яслах. Порожня гробниця.

Коли на Великдень у церкві повно-повнісінько людей. Фіолетові крокуси, що визирають з-під снігу.

Фермери, художники й поети. Світло на світанку і в сутінках. Бачити, як сонце ніжно торкається трави, і знати, що Бог про мене дбає.

Історії, що їх розповідають вітражі.

Малюк, який тримає букетик зі щойно зірваних кульбабок так, ніби це розкішні троянди.

Незнайомиць, який бажає здоров'я, коли чхаєш.

Дошкільня, яке всоте за останні п'ять хвилин запитує: «Чому?»

Жителька притулку для людей похилого віку, яка не може згадати своїх рідних, але пам'ятає кожне слово молитви «Отче наш».

Пожежники й офіцери поліції, які ризикують своїми життями заради незнайомих людей.

Підліток із фіолетовим волоссям і пірсингом у всьому тілі, який притримує двері перед жінкою з подвійним візком.

Коли в тих, хто пережив рак, відростає нове волосся. Прийомні батьки.

Однорічний малюк, який робить перші кроки. Пацієнт після інсульту, який знову вчиться говорити.

Черниці в рясах.

Новини про народження дітей у газетах. «Золоті» весілля.

Люди, які готові ділитися тим, що дає їм надію, наприклад учителька Меріл Джонсон із Клівленда. Коли вона запитала про це своїх восьмикласників середньої школи Чарлза Еліота, що розташована в бідному районі, вони відповіли:

Це коли моя хвора бабуся, яка три дні була в лікарні, повертається додому з усмішкою на обличчі і готова зіграти в покер. (Дріелль)

Прогулюватися своїм районом і бачити, що тут більше немає банд. (Кертіс)

Просинатися зранку з ароматом мила «Dove» на обличчі. (Майк)  
Грати в баскетбол і гарно володіти м'ячем. (Роберт)  
Чути, як сміються діти, які бігають у парку. (Джаррольд)  
Запах гамбургерів і картоплі фрі з «Макдональдса» на нашій кухні,  
тому що мама вирішила сьогодні не готувати. (Деметріус)  
Сидіти у своїй кімнати і читати «Загартовані вогнем». (Тімоті)  
Сильні татові руки, що обіймають мене, коли хочеться поплакати.  
(Брітні)  
Бачити, як щовечора в куточку мого вікна сяє яскравий місяць.  
(Лавель)  
Аромати бабусиної листкової капусти, спагеті з сиром, заправки,  
картопляного салату, шинки, солодкого ямсу і бататового пирога в  
неділю. (Шамека)  
Чути глибокий голос мого тата. (Рашида)  
Відмикати двері ключем і заходити в наш прекрасний дім. (Жасмін)  
Можливість щодня користуватися гарячою і холодною водою.  
(Катріна)  
Знати, що, якщо я довірюся Богові, зі мною все буде гаразд. (К'яра)  
Дзвінкий сміх мого новонародженого братика. (Брентон)  
Солодкий запах моєї домівки. (Антоніо)  
Бачити, як бабуся працює в саду без своїх знеболювальних пігулок.  
(Чез)  
Прокидатися вранці й відчувати смачні запахи страв, які мама готує  
на кухні. (Пол)  
Те, що мене більше не грабують, коли я повертаюся додому  
суботнього вечора. (Делонте)  
Молитися Богові, дякуючи Йому за те, що Він пробуджує мене  
вранці протягом останніх 13 років. (Кейона)  
Чудові вірші та історії Майї Ангелу, які вчать мене радіти тому, що  
я така, як є, байдуже, що кажуть інші. (Ніколь)  
А я б до цього додала: «Учителі — такі, як Меріл Джонсон, —  
завдяки яким ми маємо підстави сповнитися надією».  
А що дає надію тобі? Переглянь своє життя — і знайдеш відповідь  
усюди.

## Урок 34

## Обмірковуй свої слова. Стеж за тим, що говориш і пишеш

Перш ніж сказати щось про когось, запитай себе:

*Це добрі слова?*

*Це правда?*

*У цьому є потреба?*

Відповідь на ці три запитання проілюструє істину «Мовчання — золото» для більшості людей, включно зі мною.

Нещодавно проводилася національна соціальна рекламна кампанія, метою якої було відмовитися від пліток. Героями роликів стали Том Круз, Голді Хоун і Бет Мідлер.

А в Огайо один місцевий рабин розпочав кампанію «Слова здатні зцілювати», закликаючи людей уникати *лашон-ара* (негативу в мовленні). Ця кампанія охопила всю країну. Рабин Хаїм Фельд називає плітки найулюбленішою справою більшості американців. І він хоче покінчити з вербальним насильством.

Рабин визначає *лашон-ара* як «будь-яку форму усного мовлення (включно з плітками), яка може завдати шкоди іншій людині, наприклад психологічних травм, фінансових втрат, фізичного болю, запламування репутації або зниження оцінки людини в очах інших».

Його ініціативу підхопили й інші. На автівках з'явилися наклейки: «Постав гальма на лашон-ара». Одного разу я сиділа в кав'ярні, а за сусідній столик сіло троє людей. Вони розмовляли, а коли одна жінка почала критикувати відсутню особу, чоловік, який сидів навпроти неї, підняв руки, щоб припинити це, і сказав: «Нам не слід про неї говорити. Її тут немає, а отже, вона не може себе захистити».

— Але ж це правда! — заперечила жінка.

— Усе одно це неправильно. Це *лана харан* — ота єврейська штука. Ми не повинні це робити, — похитав головою чоловік.

Але жінка не вгавала, і тоді чоловік знову похитав головою і повернувся в інший бік разом зі своїм стільцем.

Нещодавно моя подруга почала пліткувати, але вчасно схаменулася: «О, ні, я знову роблю це *лошер хора!* Господи, як же це важко!».

Це *лашон-ара*, і я борюся з ним протягом усього свого життя. Ви навіть не уявляєте, як мені хочеться розповісти комусь про колегу, якого бачили в стрип-клубі. Але я цього не роблю. Поки що.

Фельд зауважує, що більшість людей пліткують, щоб зміцнити дружні стосунки, продемонструвати свою дотепність, приховати брак розмовних навичок, помститися комусь або когось вразити. Якщо його кампанія буде успішною, плітки можуть стати так само соціально неприйнятними, як куріння. Але опору не уникнути! Деякі люди ображаються, коли кажеш їм, що не хочеш слухати плітки. Вони переконані, що пліткувати можна, якщо це правда чи якщо плітки можуть когось розважити.

Цей рабин хоче, щоб ми підняли наші стандарти. У його книжці «Слова здатні зцілювати» можна знайти такі поради:

*Коли чуєте образливі жарти, не повторюйте їх і намагайтеся не сміятись. Коли відчуваєте бажання пліткувати, прикусіть язика, змініть тему або йдіть геть. Жартуючи, спитайте себе, за чий рахунок ви це робите. Коли хтось запитує: «Чи ви чули про...», відповідайте щось на кшталт: «Ні, і, мабуть, мені краще взагалі про це не чути». Не повторюйте нічого, під чим не поставили б свого імені.*

Але якщо це вас не зупиняє, може, зупинить іспанське прислів'я: «Хто пліткує з тобою, той пліткує і про тебе». І це лякає.

Ти ніколи не усвідомлюєш, який ти насправді пліткар, доки не спробуєш зупинитися. Спочатку намагаєшся «впіймати» себе щоразу, коли дозволяєш собі зауваження щодо людини, яка тобі справді подобається. Потім забороняєш собі пліткувати про людей, які тобі не до вподоби. І нарешті розумієш, що тобі некомфортно, коли хтось починає про когось пліткувати.

Це нагадує відмову від куріння. Люди, які раніше викурювали пачку цигарок на день, відмовляються від цієї звички, а потім дратуються щоразу, коли відчувають дим чужої цигарки.

Плітки — це звичка, від якої дуже важко відмовитися. Коли когось «опускаєш», відчуваєшся вищим — і це триває секунд п'ять.

Спробуй зупинити це. Я сіла на «дієту без пліток». Якщо ти переконаний або переконана, що кинути курити складно, спробуй припинити пліткувати. Ти навіть не уявляєш, наскільки сильною є твоя залежність, доки не почнеш утримуватися від пліток. Відмовитися від

п'яти негативних думок важче, ніж позбутися кількох зайвих кілограмів!

Наприкінці першого тижня я зазнала ганебної поразки. Я просто не могла не розповісти подрузі про те, що думаю з приводу виховання дітей нашою спільною знайомою. І не втрималася від зауваження, що жінка у великому барвистому светрі дуже нагадувала святкову коробочку.

Якби ж то Фельд винайшов спеціальний пластир, завдяки якому в нашу кров потрапляли б позитивні думки — і рухалися до нашого мозку. Я міркувала над тим, щоб одягти гумовий браслет на зап'ясток і смикати його щоразу, коли кажу щось на кшталт: «Який дурнувятий вигляд має чоловік, що зачісує тонке, мов зубна нитка, пасмо волосся на своєму лисому черепі!» Та який там браслет... У мене рука відпала б!

Можливо, я народилася критиком, адже у великій родині «вижити» може лише найдотепніший. Доводиться розвивати в собі вміння сміятися з інших — особливо коли зростаєш серед старших братів і сестер, які кажуть, що тебе всиновили, або ж хочеш відігнати від себе молодших — бо інакше, якщо не будеш злою, вони бігатимуть за тобою хвостиком.

Батько всіляко боровся з лихослів'ям. Єдиний телефон у нашому домі — а в родині було одинадцять дітей — стояв на його письмовому столі у вітальні. Щоразу, коли тато чув, що я погано говорила про тих, хто був популярнішим за мене (у старшій школі це були майже всі дівчата), він казав: «Це погано». І досить голосно — щоб людина на другому кінці теж це почула. У ще гіршому разі він міг спитати: «А ти змогла б сказати їй це у вічі, якби вона стояла перед тобою?»

Мама мені не допомагала. Вона давала настанови: «Якщо не можеш сказати про людину доброго слова, краще взагалі мовчати». Ох, матусю, якби ми обрали цю філософію, то нагадували б ченців, які дотримуються обітниць мовчання.

Я не одна така. Просто визнай це. Зізнайся — тобі ж приємно трішечки попліткувати? Це одне з маленьких гріховних задоволень нашого життя.

Щоб трохи себе виправдати, скажу, що я не настільки погана, як деякі люди, котрі починають кожне речення зі слів: «Не знаю, правда це чи ні, але...» Принаймні я дотримуюся певних стандартів. Плітка

має бути правдивою, щоб я могла передати її далі. У мене є репутація, яку я ціную. Хто захоче слухати брехливу плітку?

Ось такими були мої — насправді дуже низькі — стандарти, аж поки добрий рабин не дав мені «їжу для роздумів». Корисну, як брюссельська капуста, але ж і смачною її не назвеш. Він запропонував мені оті три запитання, які варто поставити собі, перш ніж я розкрию рота. Більша частина того, що я кажу, не витримує вже другого з них.

Я не впевнена, що зможу ось так обмежувати себе повсякчас, та принаймні я скоротила обсяги. Протягом другого тижня «дієти» моє мислення все ще тяжіло до критики, однак я створила внутрішню кнопку «редагувати». Замість того щоб випускати назовні кожну думку, що збиралася видутися з мого рота, як булька жувальної гумки, я почала робити невелику паузу. І в цей час моя свідомість прокидалась і казала: «Не роби цього».

На третьому тижні мій розум заповнили позитивні думки, і тільки дві з кожних п'яти негативних думок діставалися до мого рота.

«Дієта» не була ідеальною, але я відчуваю неабияке полегшення.



## Урок 35

### Не бери до серця. Бери до душі

Одного разу мені зателефонувала моя подруга Вероніка. Вона сказала, що хоче надіслати мені факсом статтю, у якій ідеться про 27 способів жити духовним життям. Чекаючи на факс, я думала про те, що може бути в цьому переліку. Мабуть, якісь старі стандарти — наприклад, молитва з чотками, читання Біблії, відвідування церкви, благодійні пожертви, регулярні зустрічі з духовним наставником.

Або ж автор піде містичним шляхом трішечки далі — і запропонує прокидатися на світанку, щоб співати псалми, поринути у твори Томаса Мертона, Мартіна Бубера або Румі, слухати грегоріанські співи або ж на місяць заховатися від світу в якомусь молитовному притулку.

Отримавши список, я двічі перечитала супровідний лист, щоб переконатися, що це саме той факс. У статті, що називалася «27 способів жити духовним життям щодня» й була опублікована в газеті «Utne Reader», не було жодної з моїх думок. Список у публікації мав заголовок «Цінності та думки» і складався з цитат із різних книжок.

Зокрема, там ішлося про дуже прості речі. Наприклад, пробудження. Хіба це не даність? Так, але ж є різниця між «прокинутись» і «пробудитись». Прокинутись — це коли бурчиш у ліжку і скаржишся: «Боже, ранок настав!» А пробудження — це коли вітаєш новий день: «Доброго ранку, Боже!» Я згадую про це щоразу, коли виникає спокуса втретє вимкнути свій будильник.

Була ще порада гратися з дворовим собакою. Собаки — справжні майстри дзену. Вони знають, коли треба їсти, спати, полювати й розслабляться. Інша ідея — відкривати двері, коли в них дзвонять. Звучить просто, але більшість із нас просто не відчиняють двері, коли незнайомець просить підписати петицію, збирає пожертви на розвиток музичного гурту або пропонує буклет про його шлях до Бога. Вітай незнайомця, який подзвонив у твої двері, так, ніби він є бажаним гостем.

Один чернець якийсь сказав: якщо ти молишся і чуєш, що хтось стукає у двері, підійди до дверей і перетвори це на свою молитву.

Звучить непогано, але коли я молюсь і хтось стукає у двері моєї спальні, перериваючи мене, важко почути Бога в цьому стукоті.

Ще одна порада — виносити сміття. Навіть її можна розглянути з духовного боку. Аромат троянди, яка щойно розквітла, і сморід гнилої броколі — це два протилежні боки життя. Те, що ми любили живим, помирає і перетворюється на сміття, яке у свою чергу живить щось інше — і воно оживає.

Будь-який досвід, навіть якщо він приземлений чи незначний, вчить нас — це урок, дар, благословення, але тільки якщо ми сприймаємо його духовно. Це може бути будь-що: звільнення з роботи, розлучення, штраф за перевищення швидкості, страх за здоров'я. Просто спитай себе: «У чому полягає цей урок?» Вивчи його, відпрацюй, подякуй за нього — і йди далі. Якось у реабілітаційному центрі я почула історію колишнього алкоголіка про те, як він став безхатченком і жив у притулку. Там він почув, як старенький чоловік скаржився, що має гроші, але вирішив жити в притулку, бо його дружина, діти й начальник просто доводили його до сказу. «Я мрію про те, що так тебе дратує!» — сказав йому безхатченко.

До душі можна брати навіть те, що тебе дратує. Одного разу я пішла по крамницях в універмазі «Масу's» і перекинула через руку свою улюблену блузку. У магазинах працюють потужні кондиціонери, тож я взяла її на випадок, якщо змерзну. Я купила покривало і простирадла для нашого ліжка й віднесла їх у машину, щоб не носитися з ними під час інших закупок. Поки я складала їх в авто, внутрішній голос радив мені залишити блузку на сидінні. Я не прислухалася до нього. Повернулася до універмагу і ще годину вешталася по крамницях. А коли вже збиралася їхати додому, то зрозуміла, що блузка просто зісковзнула з моєї руки. Я загубила улюблену одяжину в магазині одягу! Знайти її не вдалося. Цілісіньку годину в мене був кепський настрій, а тоді я запитала себе: «Що дав мені цей урок?» Він був важливим: прислухайся до інтуїції, бо втрапиш останню сорочку. Можливо, втрата блузки запобігла іншій — більшій — втраті.

Ми надто часто намагаємося відшукати Бога не в щоденному житті, а тоді, коли робимо щось духовне: відвідуємо церкву, храм або мечеть; молимося або медитуємо; читаємо Тору, Біблію, Коран або Бгавад-гіту.

А якби ми справді бачили духовне в кожному життєвому виклику, в кожній людині, яка постає перед нами?

Ото було б життя!

Життя моєї подруги Ро було саме таким. Вона завжди дивилася на все з висоти пташиного польоту. Мала дивовижний талант сканувати ландшафт і знаходити в його декораціях Бога. Вміла відшукувати Бога в будь-якій ситуації, знаходячи в ній позитив. Деякі люди відкривають свою душу перед усім світом; душа Ро Юджин була просто на її авто. Вона їздила вулицями на машині з номерним знаком «ЛЮБЛЮВСІХ».

Так і було. Ро любила всіх — навіть тих, хто не завжди їй подобався.

Ті, хто добре її знав, завжди згадують історію про те, як двох її старших дітей одного разу побили двійко дітей із будинку за рогом. Ро відразу взялася до справи.

Гадаю, ми кричали б на цих дітей або на їхніх батьків чи зателефонували до поліції. Але Ро не така. Вона скористалася другою частиною «Молитви безтурботності» і збрала всю свою мужність, щоб змінити те, що їй до снаги. Вона збрала свою сім'ю — чоловіка і дітей — і пішла туди, де жили ті «хулігани». У результаті обидві родини помирилися, потисли одні одним руки. А потім співали пісні й досягли перемир'я — і мир охопив усю спільноту.

Ро щиро вірила, що всі ми — духовні істоти з людським досвідом. Ми прийшли в цей світ, щоб навчитися любити й сприймати життя духовно, а не особисто.

Ми втратили цю жінку того року, коли їй виповнилося 79 років. З некрологу я дізналася, що Рослін Юджин заснувала місцеву школу Монтесорі та викладала в ній аж до 70 років.

Вона завжди когось навчала. І вірила, що в кожному з нас є Божа іскра. Вона ж скидалася на фінальний акорд феєрверка. Ця жінка була духовним супергероєм. Вона проходила крізь стіни. Одного разу Ро йшла в темній кухні і вдарилася гомілкою об дверцята посудомийної машини. Замість того щоб вилятися, вона подякувала Богові, що не вдарилася сильніше.

Коли ж у її житті з'явився рак, вона боролася до кінця. Після хіміотерапії вона втратила все своє волосся і почала носити на лисій голові еластичну стрічку з бантиком. Такі стрічки вдягають на голівки новонароджених — щоб показати, що це дівчинка.

Дивовижно, та з віком Ро молодшала. Ми боялися, що рак стане кінцем «Захопливої історії життя Ро Юджин», та цього не трапилось. Того дня, коли її серце зупинилося, вона вже почала одужувати. Нас не мало б шокувати те, що Ро виснажила своє серце. Але таки шокувало.

На крокву католицької церкви святої Сесілії почепили банер зі словом «ЛЮБЛЮВСІХ». Ми розставили їжу для поминального обіду, а потім сіли в коло й почали молитися, доки не прийшли всі, хто хотів із нами бути.

Одна жінка розповіла, як Ро казала їй: «Труднощі — це нормально. І ти можеш із ними впоратись». Інша ж говорила: «Вона ніколи не казала „У тебе все буде добре“. Вона казала: „У тебе все добре“». Я теж поділилася з присутніми своїм улюбленим «роїзмом»: «Це не неможливо. Це просто життя».

І почула новенький: «Якби мало бути інакше, так би й було». І тоді всі засміялися. Як можна плакати, якщо ця жінка вчила нас: «Усе чудово. Саме в цю мить усе ідеально!»

Так було. І так є.

## Урок 36

### Скажи світові «так»

Мене переслідує прес-пап'є.

І не просто звичайне собі прес-пап'є.

А те, яке заговорило до мене, коли я стояла в черзі у сувенірній крамничці в Енн-Арборі, що в штаті Мічиган. Навіть не знаю, чи можна було його придбати, а чи воно просто стояло там як послання покупцям. Своєрідна «думка дня», що її вселяє в голови клієнтів менеджмент магазину.

На прямокутній табличці можна було прочитати викличний напис: «Що б ти зробив, якби знав напевне, що не зазнаєш поразки?»

Я намагалася це ігнорувати, але маленька срібна цеглинка, яка стояла коло каси, шепотіла: «Що б ти спробувала зробити, якби знала напевне, що не зазнаєш поразки?» Гаразд, ці слова були простим гравіюванням, але, присягаюся, вони заговорили виключно до мене. Я відвела погляд. Прес-пап'є смикнуло мене за руку. Я знову на нього поглянула. Воно просто кричало!

Я взяла його в руку й тримала, чекаючи на якусь відповідь так, немовби то була чарівна куля, — але нічого не почула. Кинула оком на ціну й поклала прес-пап'є на місце. Воно коштувало 29 доларів. Надто дорого, щоб купувати його для себе; а якби я придбала його для когось іншого, то в мене виникла б спокуса залишити цю річ собі.

Я його не купила, але воно переслідувало мене до мого дому, мов та пісня, що лунає у твоїй голові й не бажає зникати.

Що б ти спробувала зробити, якби знала напевне, що не зазнаєш поразки?

Що б я зробила?

Написала б книгу, п'єсу, збірку оповідань, використавши купу ідей, які з'являлися в моїй голові і які я відкидала.

Співала б у мюзиклі або в хорі й не переймалася б тим, що не потрапляю в ноти. Танцювала б кантрі в яскраво-червоних чобітках, якби могла повірити в те, що в партнера не буде синців на ногах.

Займалася б музикою і зіграла б концерт на розкішному роялі перед великою аудиторією. Записалася б на уроки малювання, навчилася б малювати фарбами. Я щороку купую собі акварель та папір, але жодного разу не брала пензля до рук.

Я не придумала єдиної грандіозної справи, яку могла б здійснити. А от інші люди, яких я про це запитувала, мали готову відповідь. Зокрема, жінкам із салону краси, який я часто відвітую, знадобилося кілька секунд.

Власниця салону сказала, що вступила б до медичної школи. Одна перукарка зізналася, що почала б фліртувати з усіма неодруженими чоловіками. Ще одна вийшла б заміж і народила дітей (понад усе на світі вона боялася стати поганою матір'ю). Жінка, якій робили стрижку, сказала, що започаткувала б власний бізнес. А ще одна перукарка почала б займатися балетом.

То вперед — питай про це, і відповіді тебе здивують. Деякі люди жартома відмахуються і кажуть, що попросили б підвищення на роботі, купили б лотерейний квиток або запропонували б свою руку і серце Дженніфер Лопес чи Бредові Пітту. Один чоловік — відома особа на місцевому радіо — здивував мене відповіддю: «Я став би концертним піаністом».

У тому прес-пап'є було щось магічне, тому я знову зазирнула до тієї крамнички, щоб перевірити, чи воно й досі там. З'ясувалося, що

вони продали вже чимало таких штукенцій, і майже в кожного покупця була аналогічна реакція.

Асистентка менеджера сказала, що люди зупиняються коло нього, читають напис і йдуть геть, розповідаючи про свої мрії, що сплять, але вже час їх пробудити.

Я запитала кількох подруг про те, що зробили б вони. Якось у грудні ми зібралися за вечерею, записали свої відповіді й запечатали їх у конверти, щоб відкрити наступного року. Усі ми планували зробити до наших мрій один великий крок або безліч малих.

Одна з нас хотіла поїхати з місією до Африки і знайти того, хто їй сподобається. До великого кохання вона ще не була готова, але вже рухалась у цьому напрямку. Друга хотіла попросити про підвищення і вступити до Корпусу миру. А третя мріяла про нову роботу й почала її шукати.

Відтоді ми щороку збираємось у грудні, коли один рік уже майже закінчується, а інший стоїть на верхівці гори, готовий покотитися вниз, і обмірковуємо це питання або ж його варіації.

Що б ми зробили, якби не боялися так сильно?

Ми розкриваємо запечатані конверти і бачимо, який сюрприз подарувало нам життя. Першого разу вони нагадували списки справ, що їх ми планували зробити протягом року. Ішлося передусім про самовдосконалення — наприклад, вивчити ще одну мову, відвідати нову країну, написати роман, п'єсу або вірші.

Ми занотовували малі кроки і глобальні мрії. Одна подруга хотіла захистити докторську дисертацію. Інші мріяли про нову роботу, хлопця або пригоди. Наступного року ми копнули трохи глибше. Жінки писали, що хочуть мати дітей. Закохатись. Видужати. Стати ближчими до Бога. Менше страждати від стресів. Кохати вільніше.

Коли занотовуєш свої бажання та мрії, то допомагаєш їм здійснитися. Ми перетворили це на щорічну традицію. Це легко. Збери кількох друзів або членів родини. Роздай їм чисті листівки або аркуші. Заплющ очі і мрій по максимуму. А потім усе занотуй.

Це набагато краще, ніж давати собі новорічні обіцянки. Після цього ми розказуємо одна одній про те, що написали, або ж ні — якщо це щось особисте.

Ми намагаємось почати з кінцевого результату й запитуємо себе: «Ким я хочу бути за рік — коли відкрию цей лист?» І йдеться не про

прибуток, статус чи кількість кілограмів на вагах, а про те, що справді має значення. На конверті напиши своє ім'я й дату, запечатай його, намалюй візерунки, а потім прикріпи до грудневої сторінки календаря або в такому місці, де чутимеш його шепіт.

Я кладу свій конверт у керамічну «чарівну» скриньку, яку мені подарувала подруга Вікі. Ця скринька стоїть у кімнаті, де я зазвичай медитую. Я молюся над цими картками, молюся за моїх подруг. А за рік те, що я написала, мене завжди дивує. Ось мої річні успіхи:

*Безумовно любити життя. (Гаразд, я справді багато що в ньому любила.)*

*Пробачати все і всім. (Більшості людей.)*

*Віддавати себе на волю Божу. (Більшу частину днів.)*

*Позбутися страхів. (Більшості з них.)*

*Вимірювати свій успіх наприкінці кожного дня, запитуючи себе: «Ти любила сьогодні?» (Маю певний прогрес.)*

*Щотижня ходити в похід. (Не вийшло. Але моя подруга Міна сказала: «Якщо тобі не вдалося зробити це протягом року, можливо, ти цього й не потребуєш». У цьому щось є!)*

*Більше любити маму. (Є!)*

*Відмовитися від думки, що мене формує моя робота. (Є!)*

*Не дозволяти провині перетворитися на мотивацію. (Є!)*

*Припинити засуджувати інших. (Ой...)*

Перечитавши цей довжелезний список, на наступний рік я написала на картці лише одне слово: «Вірити».

Я вірю, що вже відчуваю, як це працює.

Я відчуваю, як кажу «так» життю.

Якщо хочеш ходити по життю, як знак оклику в людській подобі, починай говорити життю «так».

Надто часто для того, щоб ми повністю поринули в життя, потрібна трагедія, результат аналізів чи промова. Не треба чекати наступного нового року, щоб отримати «чистий аркуш». Не треба чекати на позитивний результат медичного обстеження, щоб прийняти життя в усій його повноті.

Надто часто ми намагаємося покращити своє життя, кажучи «ні», відмовляючись від чогось надовго або назавжди. Обіцяємо кинути курити, лаятися, вживати алкоголь або переїдати.

Чом би не потренуватися говорити «так»?

Що б це означало — сказати «так»? Що ти вітаєш кожен день, розкриваючи йому обійми. А наприкінці кожного дня виходиш на вулицю під зірки або відчиняєш вікно і насолоджуєшся ніччю. Або ж нахиляєшся над дитиною чи чоловіком, який спить, і розчиняєшся в тиші, що панує довкола. Всотуючи цей спокій, прислухайся до того, про що просить тебе Бог, а потім скажи «так».

Покинути людину, яка тебе кривдить.

Лишитися з тим, хто тебе любить.

Пробачити того, хто завдав тобі найбільше болю.

Приймати себе такою, як ти є.

Створити те, що найбільше боїшся створити.

Задовольнитися тим, що маєш зараз.

Сподіватися, що найкраще попереду.

Сприймати життя не так серйозно.

Говорити «так» усьому: усім дивам, таємницям, невпевненості й радості, що їх може запропонувати тобі цей світ.

## Урок 37

### Щоб стати сильнішим, об'єднайся з іншими

Якби ж то я мала... Якби ж то я могла... Якби ж то хтось інший зробив...

Так легко відчувати, що ти не здатна нічого вдіяти з несправедливістю, катастрофами, хворобами та лихом. Навіть дрібні неприємності інших людей мене вражають і засмучують, бо відчуваю свою провину через те, що не можу їм допомогти.

Іноді так важко зрозуміти, з чого почати. Доводиться нагадувати собі: хоча мені й бракує сил, щоб змінити весь світ, я маю силу, яка здатна кардинально змінити все навколо мене. Просто треба іноді підключатися до цієї сили. А якщо її недостатньо, можна об'єднати її з силою інших людей — і тоді трапляються дивовижні речі.

Якось до нашої редакції зателефонувала жінка, яка попросила знайти 100 волонтерок, щоб за одну годину зібрати 10 тисяч доларів для місцевої благодійної організації.

Що? Я завмерла на місці, почувши це.



Джоанна Фребс має трьох синів — їм 11, 15 і 18 років. Вона живе в Клівленді і працює у відділі з питань дотримання правових норм у банку. У неї немає часу на волонтерську діяльність. Та й не лише в неї. Сьогодні більше людей, аніж будь-коли, просто розриваються між родиною і роботою. Вони не мають можливості займатися волонтерством, як раніше. У них немає ані часу, ані вільного місця в календарі, вони не можуть навіть дві години на тиждень присвятити тому, щоб робити щось для церкви, школи або свого району.

— Я завжди почувалася винною через те, що не могла зробити більше, — казала вона. — Але я можу присвятити цій справі одну годину.

Для її групи одна година — це те, що треба. Тільки одна година. І ось як це зазвичай відбувається.

Сто жінок збираються разом на одну годину. Вони навіть заводять спеціальний таймер рівно на 60 хвилин, щоб зустріч мала чіткі часові межі. Кожна приносить чекову книжку та аркушик із назвою благодійної організації, якій вона хотіла б допомогти. Усі аркушики кладуть до кошика й методом випадкового вибору обирають три. Три жінки, які запропонували ці організації, проводять п'ятихвилинні презентації, пояснюючи, чому саме їхній вибір вартий уваги. А потім кожна відповідає на будь-які запитання протягом п'яти хвилин.

Голосуванням члени групи вирішують, який фонд отримає всі гроші. Коли його оберуть, кожна жінка виписує чек на 100 доларів. Навіть якщо ти за нього не голосувала, маєш поважати рішення більшості, тож робиш пожертву. А якщо не можеш прийти на чергові збори, то передаєш свій чек через іншого члена групи.

Жінка, яка запропонувала благодійну організацію, має зібрати ці 10 тисяч доларів (або більше) у вигляді чеків та передати їх фонду. На наступній зустрічі вона звітує, як використано кошти і який результат.

Це ідеальний спосіб для тих, хто надто заклопотаний і не має часу на волонтерську роботу, але водночас хоче отримати стовідсоткову гарантію, що його кошти витратять на місцеву благодійність. Такі люди прагнуть бути частиною групи щедрих, небайдужих людей, які змінюють світ.

Який чудовий спосіб максимізувати вплив та мінімізувати перешкоди! Жодних «чеків у конверті». Не треба скарбничого. Жодного «хранителя готівки». Жодного операційного бюджету.

Жодного планування зустрічей, що тривають цілу вічність. Не потрібно ходити на благодійні марші, брати участь у забігах, вечерях чи танцях. Тільки 60-хвилинні зустрічі чотири рази на рік.

Джоанна та її подруга Кассі Ваймен запустили сайт, присвячений цій групі «100+ небайдужих жінок»: <http://100womenwhocarecleveland.weebly.com/>. Джоанна прочитала газетну статтю про те, що такі групи почали формуватись і в інших великих містах. У Дейтоні жінки зібрали близько 18 тисяч доларів за одну зустріч. За допомогою цих грошей вдалось оновити комп'ютерну лабораторію для юнацького клубу, допомогти сім'ї біженців із Руанди, оплатити поїздку ветеранів Другої світової до Вашингтона, щоб вони змогли побачити меморіали, а також стоматологічні послуги, щоби безхатченки знову могли всміхатись.

Коло груп «100+ небайдужих жінок» стало ширшим завдяки Карен Даніген із Джексона, що в штаті Мічиган. Уже під час першої зустрічі в 2006 році їм вдалося зібрати 10 тисяч доларів, щоб придбати 300 ліжечок для немовлят.

Щоб зібрати свій 100-доларовий внесок, деякі учасники щодня відкладають потроху грошей. Інші залучають до справи всю родину. Щодня хтось кладе у відерце 1 долар.

Наша перша зустріч викликала неабияке хвилювання. Нам забракло стільців, коли ми всі зібралися в задній кімнаті «Brothers Lounge» (чесно кажучи, досить дивне місце для компанії, яка складається виключно з жінок). Ми відразу відчували себе сестрами. Кожна з нас підписала анкету-зобов'язання та обрала благодійну організацію, яку ми хотіли підтримати.

Я познайомилася з жінками, які хотіли підтримати Лігу захисту тварин, місцеву історичну спілку, соціальну мережу всиновлення, Об'єднану службу організації дозвілля військ США, а також організацію, яка дбає про шкільну форму для дітей Клівленда. Було цікаво дізнатися про всі ці благодійні організації, які були близькими серцю кожної жінки на цьому заході. Я обрала центр «Місце зустрічі», що пропонував безкоштовні послуги для всіх людей, у чиєму житті з'явився рак.

Коротке привітання від організаторів — і ми завели таймер, щоб почати працювати. Це справжнє задоволення — ти приходиш, робиш пожертву і йдеш — і все це триває лише одну годину.

Ми склали аркушки з пропозиціями до кошика, а потім звідти вийняли три: програма Американської молодіжної жіночої християнської організації (YWCA) «Підтримка незалежності й прагнень», клівлендський молодіжний гольф-клуб «First Tee» та Центр допомоги жертвам домашнього насильства.

Одна жінка агітувала за програму YWCA, яка була покликана допомагати дівчатам із прийомних сімей адаптуватися до дорослого життя, коли їм не було куди піти. Коли таким дівчатам виповнюється вісімнадцять, вони покидають прийомні сім'ї та притулки сімейного типу з лантухами своїх нечисленних речей. Більшість із них протягом року опиняються на вулиці. YWCA будувала для них 22 квартири. Якби ми проголосували за цей фонд, наші кошти витратили б на нові простирадла, посуд та інші життєві потреби, щоб ці молоді жінки могли б розпочати нове життя.

Аудиторія засипала її запитаннями про квартири, дівчат і їхні потреби. Після п'ятихвилинного виступу та п'яти хвилин запитань і відповідей задзеленчав таймер.

Інша жінка закликала нас обрати «First Tee» — спортивну організацію, яка вчить дітей із бідних родин у віці від 7 до 18 років жити згідно з ключовими цінностями гольфу: чесністю, цільністю, спортивним духом, повагою, впевненістю, наполегливістю, ввічливістю і вмінням справедливо оцінювати себе та інших. Кошти допомогли б задовольнити чимало потреб, включно з програмами освіти після закінчення школи та університетськими стипендіями.

І нарешті, третя жінка запропонувала пожертвувати гроші на програму боротьби з домашнім насильством для дорослих віком від 60 років, з яких нерідко знущаються власні діти, чоловіки й жінки або доглядальниці. «Люди переконані, що в цьому віці вже пізно прохати про допомогу, — сказала вона. — Девіз цієї організації — „Зроби завтра кращим, ніж учора“».

*Дзень.*

Час голосувати! Кожна з нас написала назву однієї з організацій на блакитному папірці, ми перемішали всі аркуші в кошику. А тоді дістали свої чекові книжки. Мабуть, це викличе неабияке хвилювання — стати переможницею і прийти до благодійної організації, яку ти обрала, з купою чеків на загальну суму 10 тисяч доларів!

Голоси розділилися порівну між двома претендентами, і ми не знали, як діяти далі. Дехто пропонував поділити суму порівну, а інші — кинути жереб. Поки ми намагалися вирішити це питання, жінка, яку просто зацікавила ця зустріч, заповнила анкету й проголосувала. Гордіїв вузол нарешті розрубали! Перемогла програма YWCA.

А насправді ми всі перемогли.

Ми зібрали 10 тисяч доларів за одну годину. Кожна з нас скористалася своєю силою, а коли ми об'єдналися, наша сила стала у 100 разів більшою!

## Урок 38

### Ти найважливіший учитель для своєї дитини

Надто багато людей мають завищені вимоги до шкіл, учителів та громадської освіти — щоби вони були для учня всім. Уся система освіти перевернулася догори ногами через численні перевірки та сподівання, що їх ми покладаємо на інших. А як щодо того, щоб стати вчителями для своїх дітей?

Коли я почула, що одна дівчина з бідної клівлендської родини вступила до Гарварду, мені стало цікаво, як їй це вдалося. Більшість бідних дітей у нашому місті навіть не закінчують школу.

Мама Кім, Марія Сантана, запросила мене в гості. Вона була матір'ю-одиначкою, яка утримувала сім'ю завдяки продуктовим карткам та допомозі з безробіття, і жила в районі, де було повно наркоторгівців. Вона могла тримати їх на відстані від своїх дітей тільки за допомогою молитви. Стелю на кухні підтримувала клейка стрічка. Одного разу, коли вона цілувала дітей на добраніч, її нога провалилася крізь гнилі дошки підлоги.

Марія показала мені коробки з-під взуття — вони були заповнені навчальними картками, які вона зробила власноруч, а також стос зошитів, які вона теж зробила сама. Жінка розповіла, що завжди вважала себе вчителькою Кім, а не просто матір'ю.

— Ось як я починала, — сказала Марія (англійською вона говорила не дуже впевнено), дістаючи зі старої взуттєвої коробки саморобні робочі зошити. Фіолетова обкладинка, яку вона колись виготовила для

дочкиного зошита «Моя абетка», вицвіла і стала ліловою. У «Книзі часу» можна було побачити зображення годинників на складених аркушах блокнота. У «Книзі кольорів» було намальоване яблуко з підписом *rojo* (червоне), а також повітряна кулька з підписом *azul* (блакитна). Марія була пуерториканкою, а тому навчала дітей іспанської.

Вона малювала для Кім та Емануеля настінні календарі, щоб вони вивчали цифри й дати. Вона ставила їм оцінки за домашнє завдання, яке вони виконували вже у віці 2, 3 і 4 років. У книжечці «Факти про мене», яку Кім написала, коли їй виповнилося 4, є такі слова: «Коли я виросту, то стану лікарем». Магнітик у формі сердечка утримував на холодильнику лист із Гарварду про зарахування Кім до університету. Він висів поряд із молитвами іспанською, які нагадували: «Господь — наш Захисник», так ніби Марія потребувала такого нагадування.

Слова «Слава Богу» лунали майже в кожній її фразі. Якби не діти та її віра в Господа, Марія вважала б себе бідною. Як матері-одиначці, що жила на грошову допомогу й продуктові картки, вдалося виховати доньку, яка вступила до Гарварду? У Кім були ті самі вчителі, книжки й уроки, що й у дітей, які кидали школу. У чому полягала різниця? Для Марії виховання дітей стало пріоритетом. Не побачення з чоловіками. Не наркотики. Не пияцтво. Не телевізор. Не безперервні скарги. Не жаль до себе.

Марія на 100 відсотків віддавала себе дітям. Вона щотижня возила їх до бібліотеки замість торговельного центру. Вони могли принести додому 20 книжок! Жінка читала дітям, вони читали їй, а потім вона змушувала їх читати книжки бібліотекарці. Завдяки Марії навчання було справжнім задоволенням. Коли вони читали казку «Зелені яйця та шинка», вона фарбувала в зелене яйця, які подавала до столу. Емануель прочитав 115 книжок ще до того, як почав ходити в дитсадок. У віці трьох років він уже читав Біблію іспанською. Діти просто обожнювали читати, і коли Кім потрапляла в якусь халепу, мати погрожувала, що забере всі книжки.

Коли її чоловік-інвалід втратив роботу, Марія залишилася вдома, щоб дбати про нього. Після розлучення жінка заробляла 4 долари 25 центів за годину. Вона працювала в благодійній крамничці — сортувала чужий одяг, доки не захворіла через велику кількість пилу. Вона купувала дітям найкращий одяг, який знаходила в крамничці.

Одного літа Кім заробила більше грошей, ніж мама. Коли ж вона хотіла віддати їй ці гроші, Марія відмовилася. Жінка зберігала всі гроші, що їй повертали після сплати податків, доки не назбирала 7000 доларів, щоб зробити перший внесок за будинок. Марія ніколи не ходила до коледжу. На своїх малооплачуваних роботах їй вдалося заробити достатньо, щоб купити будинок, який коштував 15 тисяч доларів. Навіть після того, як її діти отримали стипендії для навчання в коледжі, вони пішли працювати й наполягали на тому, що допомагатимуть їй.

— Бог не вірить у тих, хто сидить склавши руки, — вчила їх Марія. — Ви робите свою справу, а Бог — свою.

Після розлучення її супутником став Бог. Її будинок розташований не в найкращому районі — вона називає його «гетто». Якось до них увірвався злочинець і вкрав радіо та камеру. А в квартирі поряд із ними жив продавець наркотиків, аж поки молитви жінки не прогнали його геть. Вона почепила натхненні цитати на всіх стінах їхнього крихітного будиночка: «A Dios sea la gloria» — «Уся слава Господові». Вона не втрачала своєї віри навіть тоді, коли грабіжникові вдалося відімкнути їхні двері, і тоді, коли ще один злодій потрапив до будинку через заднє вікно. Жінка спала разом із Кім, щоб захистити доньку. «Я завжди довіряю Богові — весь час», — сказала мені Марія.

Щовечора вона ставала на коліна й молилася за дітей: за те, щоб їм було легко вчитися, за те, щоб у них з'явилися гарні друзі. Вона постійно сідала за кухонний стіл і писала їм підбадьорливі записки. Блокнотик із рожевим кошеним призначався для Кім, а з блакитним — для Емануеля. Марія завжди давала їм настанови телефоном, щоб вони гарно вчилися і отримували задоволення.

Жінка ніколи не вважала себе матір'ю-одиначкою. «Бог — головний у цьому домі», — казала вона. Вона застелила коридор лінолеумом. Прикрасила вітальню фотографіями Кім та Емануеля і прикріпила колаж із фотографій над своїм ліжком, щоб бачити сни про їхнє нове життя в коледжах. Кім вступила до Гарварду, а Емануель — до університету штату Огайо за стипендією для обдарованих учнів.

Жінка знає, що не існує такого поняття, як мати-одиначка чи батько-одиначка. Куратори-консультанти в старшій школі допомогли Кім обрати ті предмети, які їй були потрібні. Жінка з приватної школи неподалік допомогла дівчині потрапити на стажування. Випускниця

Гарварду, яка вільно володіла іспанською, допомогла Марії примиритися з тим, що Кім їде вчитися до університету й покидає рідну домівку. Шкільний радник допоміг знайти необхідні стипендії.

Кім знає, що все почалося з її мами. «Вона зробила б для нас що завгодно, — розповідала дівчина. — Ми її світ, її всесвіт».

Після того як Кім побувала в Гарварді, вона сказала своєму кураторові: «Я зрозуміла, що зможу забезпечити мамі прекрасне життя».

Її мама сказала б, що її життя вже прекрасне.

Через чотири роки після нашої першої зустрічі Кім закінчила Гарвардський університет і отримала диплом із психології. Три дні потому Емануель закінчив університет Огайо та отримав диплом комп'ютерного інженера. Марія купила їм особливі подарунки в крамниці, де працює й досі, загорнула в подарунковий папір і поклала в пакети. Запрошення на церемонії вручення дипломів стоять біля мікрохвильової печі — жінка щодня ними милується.

Державний університет Огайо.

Гарвардський університет.

Марія притискає запрошення до грудей.

— Моє серце сповнене щастя! Я люблю своїх дітей!

З цього все й починається.

## Урок 39

### Мисли позитивно

Мені дуже подобається наклейка на бампер авто з написом: «Не вір усьому, про що думаєш».

Ох, наш мозок може створювати стільки дурниць. Страхи. Образи. Драми. Подеколи це скидається на кінотеатр, у якому показують найгірші у світі фільми категорії Б.

Мій друг Аарон, який успішно лікується від алкоголізму, одного разу сказав таку важливу річ: «Мій мозок намагається мене вбити». Я засміялась, але усвідомила, що це актуально й для мене.

Уяви, що можеш записати всі свої думки у вигляді звукового файлу, а потім знову їх прослухати. Я не дружила б із людиною, яка так негативно й критично до мене ставиться. Або ж, як сказав іще один мій

друг, котрий також проходить реабілітацію: «Мені треба повиганяти з голови всіх тих людей, які живуть там задарма». Коли проженеш негативні думки, то зможеш запросити на їхнє місце нові.

Хіба не чудово було б побачити власні думки з певної відстані? Мені так подобається отой пристрій із книжок про Гаррі Поттера, за допомогою якого ти можеш завантажити все зі свого мозку й побачити серпанок думок і спогадів, які затуманюють твій розум. Його називають Виром Пам'яті — і він нагадує велику пласку кам'яну чашу. Цей фантастичний пристрій дозволяє людині дістати спогади або зайві думки — і переглянути їх пізніше. По-справжньому розгледіти різноманітні візерунки, зв'язки та звичні думки, які перевантажують мозок або, навпаки, очищують його.

Зазвичай думки, які мене бомбардують, — це найрізноманітніші форми сумнівів у собі. Хто не почувається невдахою глибоко всередині? Очевидно, більшість із нас так і думають. Якось я прочитала у «Wall Street Journal» статтю про в'їдливі коментарі, які з'являються серед наших думок. Мою увагу привернув заголовок: «Як змусити замовкнути голос, який стверджує, що ти шахрай».

Виявляється, в кожному з нас живе своєрідний паразит, внутрішній критик, невихований сусід по кімнаті. Навіть люди, які зовні видаються успішними, — лікарі, директори, вчені — можуть жити з постійним компаньйоном у голові, який усе збурює та стверджує, що вони недостатньо хороші.

Жінки страждають від цього більше, ніж чоловіки? Вердикт є очевидним. Я відчуваю свою провину через надмірність думок, як і безліч інших знайомих мені жінок. А в більшості знайомих чоловіків, здається, є кнопка «ВИМКН». Вони можуть почути погану новину перед сном, кілька хвилин нервуватимуть, а тоді побажають «на добраніч» і солодко захропуть. А от їхні дружини півночі не зможуть заснути, хвилюючись через неприємності.

Іноді здається, що чоловіки ховаються у своїй «чоловічій печері», щоб уникнути галасу. Можливо, в їхніх головах узагалі панує спокій, і вони ховаються, щоб урятуватися від того, що вихлюпується з нашого мозку. Я рідко коли знаю, про що думають чоловіки. Коли я питаю про це свого чоловіка й синів, вони зазвичай відповідають: «Ні про що».

Звісно, це стосується не всіх чоловіків. Серед моїх знайомих є й такі, які просто «з'їдають» себе зсередини. У мого друга Роба щодня



виникає купа сумнівів, і він жорстоко картає себе за уявні недоліки та помилки. І називає це «щоденним самокатуванням».

Як і мозок Роба, мій мозок продукує всілякі дурниці. У мене немає кнопки «ВИМКН», але я принаймні вчуся зменшувати звук самокритики. Довелося зробити це після того, як я пройшла тест у «Wall Street Journal», щоб дізнатися рівень моєї самокритичності. За шкалою дисфункційного ставлення до себе в мене був «високий рівень самокритики й перфекціонізму».

Я завжди переконана, що люди погано про мене думатимуть, якщо я зроблю якусь помилку, навіть коли існує велика вірогідність, що вони взагалі про мене не думають. Знову ж таки, оскільки я маю свою газетну колонку, деякі читачі залишають образи в моїй голосовій пошті або ж пишуть гидкі коментарі в моєму блозі, якщо мають інакшу думку про щось. А відкинути негатив убік не завжди легко.

Я намагалася замінити негатив позитивом, наклеюючи мудрі думки всередині аптечки, що висить у ванній кімнаті, і щоранку їх перечитуючи. Та по-справжньому ситуація змінилася тільки тоді, коли я усвідомила, що мої думки здатні формувати моє життя. А яке життя хочеш створити ти? Страхітливе? Дружне? Радісне? Сумне?

Я часто роблю паузу, щоб запитати себе: «Ти хочеш бути щасливою?» А тоді відповідаю: «Тоді говори і думай відповідно».

То як же можна позбутися свого внутрішнього критика?

Психологи, до яких я ходила, книжки, які прочитала, і друзі, які проходили реабілітацію, дали мені чимало корисних порад.

**Заведи щоденник і занотовуй свої думки.** За кілька тижнів перечитуй свої нотатки, щоб дізнатися, через які шаблони ти все ще тупцяєш на місці. А потім вирішуй, як їх позбутися за допомогою нового мислення та дій.

**Намагайся позбутися негативних думок, щойно вони з'являються і ти відчуваєш, що вони завдають тобі шкоди.** Я з'ясувала, що дуже корисно носити в кишені картонну картку з позитивним твердженням і використовувати її як «замінник думок». Це вислів, який я перечитую і нагадую собі знову й знову щоразу, коли в мене з'являються сумнівні думки. Думка як з'явилася, так і пішла геть — її вдалося замінити.

**Зосередься на тому, яку користь ти можеш принести іншим.** Коли виникають сумніви, допомагай комусь іншому — виходь за межі

власного світу.

**Відволікай себе від надмірного негативного мислення.** Щоразу, коли помітиш, що поринаєш у тривогу, скажи собі таке, що зможе тебе відволікти. Використовуй слово, яке одразу висмикне тебе з негативу: *банановий коктейль, соняшники, відпустка.*

**Присвячуй негативному мисленню півгодини на день.** Роби це в чітко встановлений час, а в інших ситуаціях нагадуй собі, що для цього «ще не час». Відкладай негативні думки на потім.

**Наприкінці кожного тижня занотовуй свої маленькі досягнення, перемоги й благословення, щоб «поласувати» ними пізніше.**

Мені також дуже допомогли поради друзів, які проходили реабілітацію. Вони постійно радять проводити «аудит думок» і перевіряти, на чому ті ґрунтуються — на фактах чи вигадках. Тому я навчилася гальмувати й питати себе:

*Ця думка — реальний факт чи фантазія, покликана мене лякати?*

*Чи існують вагомі докази на користь того, що це факт?*

*Якщо я вхоплюся за цю думку, це призведе до покращення чи скорочення мого життя?*

*Чи збільшить таке мислення мої шанси на те, щоб стати щасливішою, радіснішою і вільнішою, а чи навпаки — зменшить?*

*Завдяки такому мисленню я наближаюся до радості, яку прагну отримати від життя, чи віддаляюся?*

Пуф. Пуф. Пуф. Пуф. Завдяки цим запитанням вибухає кожна «думка-бульбашка», що з'являється в моїй голові. Звісно, можеш посміятись, але принаймні спробуй це зробити.

Я все ще працюю над рештками уявлення «Я не досить гарна». Одного разу влітку я молилася на березі моря про те, щоб назавжди від нього звільнитися. Вдивлялася в обрій і запитувала: «Чи зможу я колись повірити в те, що я самодостатня особистість? Як мені зцілитися?»

І я отримала відповідь — швидко і досить голосно, щоб її можна було почути в шумі хвиль, які розбивалися об берег: «Допомагаючи іншим повірити в їхню самодостатність».

Еврика! Це припало до душі навіть моєму внутрішньому критику.

## Урок 40

### Цілься вище

Бонні Сент-Джон втратила праву ногу в п'ять років через кісткову хворобу.

Вона жартома називає себе «одноногою афроамериканкою з Сан-Дієго без грошей і снігу, яка надумала зайнятися лижним спортом».

Перед цією чорношкірою жінкою з самого дитинства стояло значно більше перешкод, аніж перед більшістю з нас. У дитинстві вона пережила сексуальне насильство, сімейні розлади, розлучення батьків, расову й гендерну дискримінацію, і їй довелося торувати свій шлях у житті зі штучною ногою. Я познайомилася з Бонні під час конференції в Вустері, штат Массачусетс. Я була головним доповідачем у першій половині дня, а вона — у другій.

Бонні вдягла спідницю і туфлі на підборах, незважаючи на те що замість однієї ноги мала титановий протез. Мені сподобалося, що вона не намагається сховати свою штучну ногу.

— Хочете побачити диво? — запитала вона глядачів.

І продефілювала сценою.

Аудиторія вибухнула оплесками.

Бонні часто буває в лікарнях, щоб навідати пацієнтів і виступити перед людьми, які стикаються зі, здавалося б, непереборними обставинами. З такими колись зіткнулася й сама. Якось вона познайомилася з матір'ю 13-річного хлопчика, у якого були жахливі опіки на обличчі й руках. Його матір підійшла до неї і запитала:

— Чи зможе мій син колись жити нормальним життям?

Я очікувала, що Бонні пообіцяє: «Звісно, що зможе». Але її відповідь мене шокувала:

— Ні, — сказала вона, — йому треба цілитися вище.

Вона й сама так учинила.

Коли ця жінка припинила прикривати свою ногу, коли перестала мріяти про те, щоб бути такою, як інші, коли усвідомила, що нормальність переоцінюють, вона наважилася мріяти про щось більше, ніж нормальне життя, — і змогла цього досягти.

Маленька дівчинка з ампутованою ногою перетворилася на першу афроамериканку, яка здобула олімпійські медалі за участь у лижних

перегонах. Вона отримала срібну та дві бронзові медалі на Параолімпійських іграх в Австрії 1984 року.

Бонні була не просто спортсменкою — вона цілилася вище. Закінчила Гарвардський університет із відзнакою. Виграла стипендію Родса на навчання в Оксфорді. Її призначили членом Національної економічної ради Білого дому при президенті Біллі Клінтоні.

Її мета — розповсюджувати радість. Вона заохочує людей насолоджуватися радістю, яка вже є в їхньому житті. І не просто складає списки обов'язкових справ — у неї є список необхідних відчуттів, і радість — обов'язкова його складова.

Бонні — письменниця, коуч та натхненний оратор. Її цитату розмістили на чашках у всіх «Старбаксах» країни: «Я була першою в слаломі. Та під час другої спроби всі учасники падали в небезпечному місці. Мене випередила жінка, яка підвелася швидше, ніж я. І я зрозуміла: усі люди падають, переможці підводяться, а золоті медалісти підводяться швидше за всіх».

Який чудовий погляд на життя! Падають усі. А переможці — це ті, які підводяться найшвидше й продовжують рухатися.

Багатьом із нас, включно зі мною, завжди хочеться, щоб життя знову стало нормальним після того, як ми падаємо, бо земля тікає з-під ніг. Коли в 41 рік мені поставили онкологічний діагноз, я постійно чекала, що повернуся до звичного, нормального життя. Я думала, що це трапиться після операції, а потім після хіміотерапії, згодом — після опромінення. Цього не сталося. Я отримала нове нормальне життя. Краще.

Лікування раку змусило мене сповільнити мій ритм життя. Перегрупувати пріоритети. Сказати «ні» тому, що не було життям. І «так» тому, що було.

Рак змусив мене цілитися вище. Шрами від подвійної мастектомії тепер слугують щоденним нагадуванням — треба казати життю «так». Казати «так» книжкам, які я завжди мріяла написати, часу, що його проводиш із найдорожчими людьми, віднайденню радості кожної секунди кожного дня.

Люди довкола нас живуть життям, набагато кращим, ніж просто «нормальне».

Багато років тому я робила інтерв'ю з чоловіком, який втратив кисть руки в результаті нещасного випадку на роботі. Коли така

людина, як Ральф Колон, втрачає руку, вона втрачає більше, ніж просто п'ять пальців. Цей чоловік 28 років працював у компанії «Cardinal Fasteners and Specialties» у передмісті Клівленда. Він налагоджував формувальну машину, яка штампувала гігантські болти, що важили 45 кілограмів кожен. Ральфові треба було швиденько її полагодити. Коли він простяг до неї руку, хтось випадково натиснув на педаль, що вивільнила лещата. Чоловік відсмикнув руку, але було запізно.

Машина розтрощила йому руку.

Кров бризнула в усі боки. Вертоліт «швидкої допомоги» доставив його до найближчого травматологічного центру. Усі його пальці були мертві. Лікарі намагалися врятувати хоча б великий палець, але марно.

Яким був його перший рік?

— Мені довелося пройти жахливий шлях, — зізнається Ральф.

Ця ампутація — мов стріла в серце його розуміння того, що означає бути чоловіком. Протягом тривалого часу він відчував себе неповноцінним. Його переслідувала одна думка: «Яка тепер із мене користь?»

Ральф був не з тих людей, які звертаються до психотерапевтів. Він навіть аспіріну раніше не приймав. Та якби не психотерапевти й антидепресанти, чоловік просто помер би.

— Я б застрелився, — зізнався він.

Усе своє життя Ральф працював руками. Лагодив гальма на своєму авто, електрику вдома, виконував слюсарні роботи — він любив важку фізичну працю. Один адвокат запропонував йому жити на соціальну допомогу з інвалідності. Інші пропонували жити на компенсацію, що її сплатив роботодавець.

Ральф вирішив, що для того, щоб зберегти себе вкупі, йому слід цілитися вище. Він відкрив власний бізнес із вантажних перевезень і назвав його «R.L.C. Star Services».

R означає Ральф.

L — Луана, його дружина, його опора.

C — його прізвище Колон.

Star — зірка — бо коли він дивиться в очі Луани, «виникає відчуття, що там — зірка, оточена блакиттю». Вона підтримувала його в часи, коли горе мало його не вбило.

А сьогодні Ральф має біонічний протез. Він може взяти в руку алюмінієву банку, але іноді його рука мимоволі розкривається

і стискається. Чоловік вдячний за те, що досі живе, але труднощів у його житті не бракує.

— Такі дні трапляються, — каже він. — Буває, що я почуваюсь людиною, яка не приносить користі.

У такі дні він сідає біля акваріума і спостерігає, як плавають рибки, аж поки погані думки не попливуть геть. Був час, коли він дуже сердився на Бога, але зараз такого відчуття немає.

— Я завжди шукав якихось викликів від життя. Гадаю, цей виклик для мене приготував Бог, — сміється чоловік.

Ральфу вдалося знову навчитися грати в більярд, їздити на мотоциклі й керувати вантажівкою.

— Здатися дуже легко — аж занадто, — каже він. — А ти знайди спосіб вирішити справи. Можливо, в тебе буде аж десять спроб. Тепер мені просто потрібно трохи більше часу на те, щоб зробити бажане.

Ральф любить розказувати людям про гору, на яку він здіймався, про краєвид з іншого боку — яким він є тепер, коли його бізнес став успішним. Він радить людям: «Будь сильним. Не бійся розпочинати справу з тим, що маєш».

Не бійся цілитися вище.

## Урок 41

### Здійсни чиюсь мрію

Ніколи не пізно змінити курс чийогось життя.

Шість десятиліть тому все життя Леонарда Чарториського було розплановане наперед.

Він хотів стати стоматологом.

Цей чоловік три роки служив у військово-морському флоті під час Другої світової війни й сидів у череві літака як стрілець. Повернувшись додому, він скористався Актом про працевлаштування демобілізованих військовослужбовців, щоб вступити до коледжу. Улітку 1946 року Леонард вступив до Університету Джона Керролла. Його дружина Джоанна виховувала чотирьох дітей; він удень працював, а ввечері йшов учитись.

Коли він подавав документи до стоматологічних закладів, то часто чув нарікання на своє складне прізвище. «Чарториський» — це звучало як щось чужорідне. Хто схоче піти до стоматолога-поляка? Це його, звісно, непокоїло, однак не зупиняло.

1949 року він купив собі університетський перстень із бурштином. На ньому були вигравіювані слова «Університет Джона Керролла». Леонард ним пишався і не знімав, хоча закінчити курс він зміг лише в 1956 році.

Він здав свою останню роботу — і залишилося скласти тільки один іспит. Того дня в Клівленді здійнялася справжнісінька завірюха. У таку негоду чоловік не міг сісти за кермо. Надто глибокий сніг, надто сильний вітер... Але викладач не сприйняв причину його відсутності як поважну, уїдливо прокоментував його польське походження і сказав, що Леонардові доведеться пройти весь курс навчання знову.

Це було занадто.

Він не піддавав сумніву слова авторитетних осіб. То був 1956 рік — час, коли діти іммігрантів покійно приймали свою долю. Він був розчарований і вирішив покинути університет.

Леонард зняв із пальця університетський перстень. Він навіть змінив своє прізвище на «Картор», щоб захистити своїх дітей від

проявів стереотипів, із якими вони могли зіткнутися, якби носили таке яскраве етнічне прізвище.

Протягом наступних 30 років чоловік працював у компанії «Lincoln Electric». Він виховав трьох синів і доньку — вони зростали, слухаючи розповіді про те, як їхній батько «майже» закінчив навчальний заклад. Леонард вийшов на пенсію 1985 року, а потім переїхав до міста Порт-Шарлотт у Флориді. У віці 85 років він усе ще відчував гіркоту через те, що йому не дозволили здійснити мрію.

А тоді одного разу його син розповів цю історію своїй подрузі Маргарет Ланер. Це так її схвилювало, що вона написала Робертові Ніхоффу — президентові Університету Джона Керролла — і попросила, щоб цей навчальний заклад видав містерові Картору почесний диплом. Том нічого не розповів батькові. Він не хотів пробуджувати марні сподівання.

З'ясувалося, що Леонард не заробив достатньої кількості балів для медичного диплому, який прагнув отримати, але Бет Мартін, заступник декана коледжу мистецтв і наук, порівняла його старі оцінки з каталогами починаючи з 1949 і закінчуючи 1956 роком та з'ясувала, що він мав досить балів для отримання диплома з соціології.

Том зателефонував матері. Він не хотів повідомляти батькові цю новину телефоном, тому що боявся, що таке потрясіння може спричинити ще один серцевий напад.

Коли він сказав матері: «Університет Джона Керролла хоче видати татові його диплом», — жінка розридалась. А коли цю новину почув сам Леонард, він не міг нічого сказати. Просто пішов до своєї кімнати і відкрив скриньку з коштовностями. Він порпався в купі запонок і шпильок для краваток, що їх йому вручали на 10-річчя, 20-річчя, 30-річчя роботи в «Lincoln Electric». Нарешті...

Бурштиновий університетський перстень сяяв, як і тоді.

Він не зміг надіти його на безіменний палець. Після багатьох років намотування електричних катушок його пальці були мозолястими й розпухлими. Леонард надів перстень на мизинець.

Коли ж тієї весни випускники університету — всі 990 — вишикувались у черзі по дипломи, Леонарда там не було. Він уже не міг жити без кисневої подушки і був надто слабким, щоб подорожувати. Але на сцені — у секторі для почесних гостей — сидів



його син Рік. Хлопець вийшов уперед, коли назвали ім'я його батька — Леонард Н. Картор.

Диплом, який Леонард мав отримати понад 50 років тому, нарешті його знайшов.

Він став випускником коледжу у віці 85 років.

Випускники Університету Джона Керролла були не єдиними, хто почув його ім'я. Інша група випускників дізналася всю його історію.

Деніз Сан-Антоніо Земан, президент і генеральний директор Фонду Святого Луки, прочитала мою газетну колонку, що була присвячена здійсненню Леонардової мрії. Вона вирішила змінити свою промову, яку мала виголосити на церемонії вручення дипломів у стоматологічній школі Західного резервного університету Кейза. І розповіла випускникам 2009 року, які отримували ступінь доктора стоматології, про Леонарда Чарториського, який також мріяв стати стоматологом 63 роки тому.

Деніз підсумувала весь шлях, що пройшов цей чоловік, починаючи від військової служби під час Другої світової війни і закінчуючи вечірніми заняттями в Університеті Джона Керролла, завірюхою та зневагою до його прізвища. Вона розповіла, як наполегливо він працював, забезпечував свою родину, однак здійснити мрію йому так і не вдалось.

Члени родини Леонарда не могли стримати сльози, коли дізналися, що кожний випускник, який стояв перед здійсненням своєї мрії — стати стоматологом, — почув про їхнього батька. Деніз говорила так:

*— Сьогодні, коли ви отримуєте свої дипломи, син Леонарда стоїть на сцені замість свого батька, який надто слабкий для подорожі, щоб отримати свій диплом Університету Джона Керролла. Безіменний палець Леонарда став загрубілим після стількох років роботи, а тому він із гордістю носить перстень на мізинці.*

*Я прошу вас, випускників 2009 року, тих, хто здійснив свою мрію стати стоматологами, зупинитися на хвилинку й замислитися над історією Леонарда Чарториського. Це історія людини, яка мріяла стояти там, де зараз стоїте ви. Історія людини, для якої життя приготувало інший напрямок, але її мрія — отримати диплом університету — сьогодні здійсниться.*

Деніз говорила випускникам про те, що кожна людина, з якою вони зустрілися протягом останніх чотирьох років, з'явилася в їхньому

житті невідповідно, і байдуже, залишиться вона в ньому на один семестр чи на все життя.

— Можливо, деякі люди, яких ви зустріли на своєму шляху, повинні були дати вам важливий урок. Та й ви самі невідповідно з'явилися в житті інших. Ці люди — і пацієнт клініки, якому ви допомогли полегшити біль, і дитина, яка зраділа, отримавши від вас у подарунок свою першу зубну щітку.

Я сподіваюся, що якщо хтось із тих, кого ви зустрінете на своєму шляху, попросить про допомогу, ви згадаєте, що це, можливо, ваш шанс опинитися в житті іншої людини невідповідно.

Леонард Картор не зміг стати стоматологом, однак йому вдалося змінити кінець історії свого життя. А ще — вплинути на початок життєвих історій цих випускників, з'явившись у їхньому житті невідповідно — на якийсь час або ж назавжди.

## Урок 42

### Визнач пріоритети

Змагання з надання першої допомоги почалися з того, що кожній рятувальній команді видали аркуш із надрукованим завданням, що його ми мали виконати:

Ваш підрозділ викликають на місце аварії о 15:30 у суботу. Температура повітря приблизно +2 °С, а сніг перетворився на дощ. Коли ви прибуваєте на місце пригод, то бачите, що автівка врізалася в дорожній стовп, бак із паливом тріснув, і довкола у великій кількості розлилося пальне. Двигун працює як скажений. Довкола збирається великий натовп, і поки ви йдете до машини, бачите таку картину: переднє скло розбите перед пасажирським сидінням. Жертва № 1, водій авто, напівлежить, схилившись на кермо. У нього глибока рана, що тягнеться через перенісся і з правого боку носа до щоки, помірна кровотеча. Він майже непритомний; права нога сильно деформована в районі гомілки, і кровотеча в цьому місці серйозна. Поки ви працюєте з постраждалим, він намагається щось вам сказати.

Постраждалий № 2 — пасажир автівки — знепритомнів і привалився до правих дверей автомобіля. У нього розсічена рана

(завдовжки трохи більш ніж 10 см) на чолі коло лінії росту волосся, сильна кровотеча. Обидві кисті деформовані.

*Уперед!*

Наша команда взялася до справи — ми надавали допомогу «жертвам» на підлозі спортзалу. Ми швидко проаналізували ситуацію й визначили, що вимагає термінового втручання. По-перше, треба було зупинити кровотечу в обох жертв, затиснувши рани. Заглушити двигун, попередити всіх присутніх, щоб не курили, зателефонувати до поліції та викликати пожежну охорону. Перевірити, чи немає інших ушкоджень. Подивитися, чи немає спеціальних зауважень у медичних страховках. Ужити протишокових заходів. Припустити наявність в обох жертв травм голови, шиї та спини, знерухомити їх для транспортування. Накласти шини на кисті рук постраждалого № 2.

Тоді, 1977 року, ми таки здобули перемогу в змаганнях із надання першої допомоги. У той час я була оператором медичного обладнання у волонтерській службі «швидкої допомоги» Кентського державного університету, і ми змагалися з бригадами всього штату. Також я працювала в похоронному бюро, яке надавало послуги «швидкої допомоги» в моєму рідному місті. Тоді цим займалася ритуальна служба, а не пожежний департамент.

Окрім уміння рятувати життя, надаючи невідкладну допомогу, тренінг для отримання сертифіката працівника «швидкої допомоги» на все життя навчив мене розставляти життєві пріоритети. Інструктори робили все, щоб ми назавжди запам'ятали одне слово: *triage* — черговість, сортування.

Установлення черговості — це спосіб, за допомогою якого визначають пріоритет надання допомоги пацієнтам залежно від того, наскільки критичним є їхній стан. Подбати про всіх одночасно неможливо, тому потрібно обрати, у якому порядку слід надавати допомогу. Слово *triage* походить від французького *trier*, яке у свою чергу означає «сортувати» або «обирати». Під час Першої світової війни французькі лікарі розробили систему, за допомогою якої надавали допомогу пораненим у певній послідовності.

Коли прибуваєш на місце аварії, то передусім починаєш займатися не тією людиною, яка найголосніше кричить, у якої найінтенсивніша кровотеча чи яка найбільше скаржиться. Треба якомога швидше оцінити ситуацію і почати надавати допомогу постраждалому, який

перебуває в найбільш критичному стані. Чи є в нього серцебиття? Чи він дихає? Серце і дихальні шляхи пов'язані з внутрішніми переломами та кровотечею. Цю концепцію можна застосовувати і в родині, коли твого часу й уваги одночасно потребують усі.

Ми вчили основи надання першої допомоги: дихальні шляхи, дихання, циркуляція. Спочатку — травми, що є загрозою для життя, потім — травми, що загрожують кінцівкам, а вже потім — усе інше. Ми тренувалися надавати допомогу в умовах масових катастроф, коли потрібно швидко визначити, кого ти можеш урятувати, а кого ні, хто потребує невідкладної допомоги й транспортування, а хто може зачекати.

Спочатку ти розгублений. З чого почати? Визначаєш людей між життям і смертю — тих, кого може врятувати невідкладна медична допомога і транспортування. Намагаєшся не відволікатися на грандіозність і драматичність ситуації. Визначаєш категорію для кожної жертви.

Найвищий пріоритет отримують жертви, які потребують термінової допомоги для порятунку життя або кінцівки. Їм необхідна серцево-легенева реанімація або хірургічна операція, а тому їх необхідно транспортувати в першу чергу. Тут ідеться про їхнє життя, а тому їх слід швидко стабілізувати й відвезти до лікарні.

Жертви високого пріоритету стабільніші, але за ними треба пильно стежити: необхідно надати їм медичну допомогу протягом кількох годин, бо в іншому разі вони можуть потрапити до категорії найвищого пріоритету.

Інші постраждалі також потребують медичної допомоги, але в разі необхідності можуть дочекатися лікаря, і їм не обов'язково потрібна невідкладна допомога.

Концепцію черговості можна застосовувати й для інших видів діяльності. В одному класі я бачила, як учителька застосувала її, щоб відновити контроль над учнями. «Я хочу бачити ваші руки тільки в тому випадку, якщо почнеться кровотеча або пожежа. Інше може зачекати», — сказала вона. Піднялася рука. «У тебе кровотеча чи пожежа?» — запитала вчителька. Рука опустилася.

Я ж застосовую цю концепцію, щоб підтримувати баланс у своєму житті. Роблю паузу, щоб оцінити будь-яку ситуацію, і, з огляду на те, які ресурси наявні всередині й довкола мене, вирішую, що можу

зробити, а що ні. Усе це буває досить мінливим — залежно від того, який у мене день, спокійна я чи перебуваю в суцільному хаосі.

Я щодня розставляю пріоритети. Моє кредо: «Насамперед — головне». Воно походить із Біблії: «Шукайте ж найперше Царства Божого і правди Його, а все інше вам додасться». Перш ніж братися до роботи, я стаю на коліна. Молитва й медитація — це головні складові мого життя. Завдяки їм я чітко розумію, які справи є власне моїми, а які ні.

Бувають дні, коли просто не знаєш, за що хапатись. І коли я не можу сказати «так» кожному, то зупиняюся, щоб визначити черговість виконання завдань. Що найважливіше? На першому місці — мої стосунки з Богом. Потім — моє здоров'я, а потім — родина. Близькі друзі. Моя робота й життєва місія. Суспільство. Якщо я не знаю, з чого почати, то починаю з верхньої частини списку, а не з нижньої. Деякі тижні бувають настільки заповненими, що я навіть не можу виконати останніх завдань зі списку. Та при цьому мої найважливіші стосунки не страждають.

Я навіть намалювала на великому аркуші мішень, щоб допомогти собі зосереджуватися на тому, чому варто сказати «так», а чому — «ні». У «яблучку» я записала своє ім'я, Бога та імена найдорожчих людей: чоловіка, дітей, онука. У наступному колі — імена братів і сестер, мами та найближчих друзів. У третьому записані імена друзів, з якими ми не такі близькі, а також знайомих. І в останньому колі — усі ті проекти, які я не мушу обов'язково здійснювати, а також ситуації, на які не можу вплинути. Здебільшого я не дістаюся цього останнього кола. І це не страшно, адже я встигаю подбати про найважливіших людей та проекти.

Якщо знаєш свою мішень і цілишся в «яблучко», ти не витрачаєш забагато енергії на зовнішні кола, де записані не надто термінові й важливі справи. Замість того щоб стріляти з кулемета, розсіюючи свою енергію, перетворись на снайпера: обери чітку ціль у центрі і стріляй по ній.

Коли я дивлюся на свою мішень, вона допомагає мені усвідомити, що деякі справи — не для мене. Я не можу врятувати кожну людину, не можу боротися за кожну справу. У зовнішні кола мішені я записую те, що мене турбує, і водночас те, на що не можу вплинути. Наприклад, глобальне потепління, порятунок китів, політика Північної Кореї.

Я дозволяю собі просто відпустити те, що не можу врятувати, — усі ті проекти, плани й людей, за яких не несу прямої відповідальності. Я роблю паузу і покладаюся на волю Божу в молитві. Благословляю й відпускаю.

Коли я це роблю, то стаю вільнішою і можу докласти максимальних зусиль там, де мене найбільше потребують.

## Урок 43

### Святий — це той, хто знає, як сильно його любить Бог

У спальні моєї мами є особлива «свята скринька». Дерев'яна коробочка висить на стіні в ногах її ліжка. За скляним віконечком у ній є з десяток круглих контейнерів, що мають розміри монети номіналом 25 центів. А в кожному контейнері під склом зберігаються святі реліквії, або ж мощі, — частинки кісток, трохи більші за порошок.

Святих у нашому домі дуже шанували. Вони займали в ньому особливе, величне місце. Статуя святої Марії заввишки 120 сантиметрів стояла на кедровій скрині для посагу і ночами наглядала за моїми батьками в спальні. Не уявляю, як вони примудрилися зачати там 11 дітей!

Ми зростали, читаючи «Життя святих» — така католицька література була в кожній родині. Після кількох розділів там зазвичай можна було побачити малюнок із зображенням мук, яких зазнав святий, і в цьому не було нічого привабливого. Святим відрубували голови, спалювали живцем, застосовували до них тортури, гвалтували... Здавалося, для канонізації треба бути виключно цнотливою або мученицею. Святість вимагала надлюдських страждань і жертв.

Кожного з нас називали на честь святих тричі: перше ім'я, друге ім'я та ім'я, що його давали під час конфірмації. Дитину обов'язково треба було називати на честь святого. Коли малюк народжувався, батьки обирали ім'я святого, який став би прикладом для наслідування й покровителем дитини.

Щоб обрати ім'я для конфірмації, ми гортали томи житій святих і дізнавалися, як вони стали мучениками. У нашій школі, що мала назву «Непорочне зачаття», на Гелловін нас закликали вдягатися в костюми святих. Більшість дітей обирали костюми святого Патріка з патерицею, що виганяла змії; святого Франциска в коричневій рясі, підперезаного мотузкою; святого Миколая в різдвяному костюмі Санта-Клауса. Деякі діти перевтілювались у Жанну Д'Арк, але черниці зазвичай похмурніли, коли бачили косметику, використану для зображення опіків.

Ватикан запровадив правила щодо того, кого слід вважати справжнім святим. Обов'язкові докази чудес — як мінімум трьох. Існують святі для різних ситуацій, хвороб, проблем. Святий Христофор був покровителем мандрівників. Його образ прикріплювали магнітом до приладової дошки авто, аж доки черговий Папа Римський не позбавив його цього статусу.

Святий Йосиф — це покровитель ріелторів. Якщо не можеш продати будинок, закопай його образ на подвір'ї головою вниз — і за кілька днів коло твого будинку магічним чином з'явиться табличка «ПРОДАНО».

Якщо ти щось загубив, треба молитися до святого Антонія, котрий очолює всесвітнє бюро знахідок. Ми молилися так: «Щось згубилось — не знайти, озирнись довкола ти! Святий Антонію, не барись, річ, до мене повернись!» І от сумочка, гаманець або п'ятидоларова купюра поверталися, мов той бумеранг.

А коли втрачаєш щось важливіше, наприклад глузд, треба було звертатися до святого Юди Тадея, покровителя безнадійних випадків.

Святі були нашими зв'язковими з Богом. У цій святій команді Марія була капітаном, королевою милосердя і любові.

Майже кожний католик чув анекдот про те, як на небо потрапляли всілякі небажані особи. А коли Ісус почав сварити святого Петра за те, що той їх пропускає, Петро відповів: «Не звинувачуй у цьому мене. Я повертаю їх назад коло перлових воріт, а Твоя матуся пропускає їх через чорний хід».

А ще є відома історія про хлопчика, який постійно молився Ісусові і просив велосипед, але не отримав його. Одного разу він загорнув статую Марії в полотно і заховав у комірчині. А тоді склав долоньки і почав молитися: «Ісусе, якщо хочеш знову побачити свою матір...»

З часом я почала усвідомлювати, що святість і німби притаманні не лише святим під склом. І серед нас, звичайних людей, є неофіційні святі — ті, хто просто любить Бога та інших людей, не засвідчуючи цього кров'ю та муками, — як-от мій дядько Джонні.

Його зір нагадував рентген. Він бачив Бога в кожному. Я про це нічого не знала, аж поки не почала читати його щоденні електронні листи. Він надсилав їх протягом багатьох місяців, і в кожному був уривок із Євангелія.

Спочатку я видаляла їх, не читаючи. Та одного разу таки проглянула його особисті роздуми під цитатою з Писання. Наймолодший із братів мого батька ніколи не намагався бути надто глибоким у своїх висловах, повернути когось до віри, перетворити християнство на палицю для покарання. Він бачив святість у простоті, буденності, неприємностях. І перетворював свої проблеми на притчі — як-от в історії про вечір, коли в нього зламався опалювальний котел:

*Я зателефонував до Ріка Свона, який колись допоміг мені в подібній ситуації, але його не було вдома. Тому я почав розбирати вентилятор. Я боявся, що забуду про якийсь важливий момент — і це призведе до того, що в мене не буде тепла всю ніч.*

*Коли я намагався дістати мотор із вентилятора, задзеленчав телефон.*

*То був Рік, який почав керувати всіма моїми діями.*

*Здавалося, сам Бог стоїть поряд зі мною, нагадуючи, що я від нього залежу.*

Цей чоловік бачив Бога у своїй дружині Барбарі, у своїх десятих дітях, у кожній незнайомій людині, повз яку проходив:

*Як і всі звичайні віряни,  
я пізнав самотність,  
опинявся на шосе із заглухлим двигуном,  
відмивав підлогу від блювотиння, коли діти боролися з грипом або невідомим вірусом.*

*Однак Він завжди обіймав мене і нагадував про Свою присутність.  
Він часто перевтілюється в Барбару або ж у сонячне світло на болоті, що заповнене зеленню.*

*Або ж коли я мовчки сиджу,*

*Він перериває моє дихання, мої вдихи й видихи*



*і таємничим поштовхом пропонує тихо розповісти про Його присутність трирічному малюкові*

*або ж хлопчині, який збирає візки для покупок у «Marc's Deer Discount».*

Одного дня він надіслав мені перелік своїх святих місць. Там був басейн, у якому він плавав ще в дитинстві. Майстерня, де ремонтували інструменти на заводі фірми «Кадиллак» (там він працював). Ірландський онкологічний центр університетської лікарні. Перший ряд недорогих крамниць у торговельному центрі «Marc's Deer Discount».

Він перетворив своє бідне минуле на літанію вдячності, згадуючи про ніжне милосердя повитухи на фермі, яку мій дід втратив у часи Великої депресії. Першу чорношкіру родину, яку зустрів, коли вони прийшли на його перше причастя. Хлопчика, який возив його на своєму велосипеді на баскетбольні матчі.

Мій дядько дякував незнайомцям, із якими ніколи не зустрічався. Мігрантам, що збирали банани, які він їв, китайці, яка зшила куртку, завдяки чому він не замерз холодної зими.

Дядько Джонні був радикальним християнином — таке трапляється досить рідко в культурі, де правосуддя цінують вище, ніж милосердя та співчуття.

*Люби свою дружину, свою матір і батька,  
свого вчителя, який так тобі набрид, свого невгамовного брата,  
як Марію і Йосифа, знайом із Ісусом  
кожного, кого зустрічаєш:*

*касірів із «Giant Eagle», водіїв, які розмовляють по телефону за кермом,*

*друзів, спогади про тих, кого любиш, — тих, хто давно вже пішов із життя.*

*Це справжня честь — розділити Ісусові муки  
і нести Його дивовижне милосердя незнайомцям.*

Дивовижне милосердя. Саме воно сповнювало його аж до самого кінця.

Коли у віці 77 років він помер, його поклали до дивної труни. Вона була настільки глибока, що доводилося нахилитись і зазирати до неї, щоб побачити покійного. Труна була саморобною. Коли дядько лікувався від раку, вони з тіткою познайомилися з маленьким хлопчиком із родини амішів, якого треба було возити до лікарні на

лікування від лейкемії. Дядько з тіткою почали привозити його і відвозити додому. Труну для мого дядька виготовила родина цього хлопчика.

Я сумую за щоденними електронними листами від мого дядька, але й досі щодня бачу його в хлопчикові, що збирає візки в торговельному центрі, у водіях, які говорять по телефону, у звичайних вірянах. Реліквії святих є всюди — вони довкола нас.

Якось я почула такий вислів: «Святий — це той, хто знає, як сильно його любить Бог». І абсолютне розуміння цього полягає в тому, що ти живеш, не вимагаючи нічого від інших. Це любов до Бога та інших людей у найвищому її вияві.

Зовсім необов'язково мати надприродні здібності, щоб бути святим. Святість не означає, що людина перетворюється на надлюдину. Це означає, що ти людина вповні. Святість не є привілеєм для обраних — це риса, яка може бути притаманна кожному з нас.

## Урок 44

### Не здавайся, доки не станеться диво

Ця родина потребувала допомоги.

Лікарі відмовилися від їхнього сина. «Він має перебувати в спеціальному закладі», — сказали вони.

Батьки з ними не погодилися.

Родина Джонсів переїхала до мого рідного містечка Равенни, що в Огайо, 1969 року, коли я вчилась у 8 класі. Хтось із парафіян нашої церкви з'ясував, що вони потребували допомоги, і вирішив залучити до цього учнів католицької школи. Одна жінка обрала кількох із нас як волонтерів, які мали допомагати цій сім'ї вдома.

Діана Плау, жінка з доброю душею, хотіла навчити нас служити іншим. Ми й раніше проводили один недільний ранок — з 6 години до 12 — у церкві, готуючи пончики для благодійного розпродажу. Хіба цього мало?

Діана хотіла, щоб ми допомагали Томмі. Він був фізично і розумово відсталим. Наше завдання полягало в тому, щоб займатися з ним «фізіотерапією» щосуботи. Родині потрібна була команда, яка

приходила б до них двічі на день і робила фізичні вправи з Томмі. Діана привела п'ятьох.

Спочатку я просто ненавиділа туди ходити. Робота була важка, але не приносила результатів. Принаймні таких, які можна було помітити. Однак мені подобалася Діана. Вона була дуже гарна, мала вогняно-руде волосся та спілкувалася з нами так, ніби ми були вже дорослими, а не ученицями середньої школи.

Тиждень за тижнем ми проводили цілі години в підвалі будинку Томмі, намагаючись змусити його проповзти через хитромудрий винахід на підлозі. Він нагадував дерев'яний тунель, а замість даху в нього були мотузки, закріплені хрест-навхрест, щоб хлопчик не міг утекти. Ми мали змусити його доповзти до кінця. Томмі це ненавидів, як і ми самі. Він стогнав і гарчав, чіплявся за мотузки, заплутувався в них і пручався, поки ми намагалися його розплутати.

Цей підвал нагадував кабінет фізіотерапії з найрізноманітнішими ділянками, які використовувалися для фізичних вправ і розтяжки Томмі. Йому треба було займатися вранці і ввечері. Ці заняття потребували присутності п'ятьох людей — четверо тримали його за кінцівки, а п'ятий — за голову. Томмі лягав на стіл, а кожен із нас ставав коло його руки або ноги, щоб рухати ними, коли пролунає команда. Ми неначе допомагали йому плавати в повітрі. Один із нас ставав коло його голови, щоб тримати її і повертати з боку в бік. Ніхто не хотів бути на цьому місці. Томмі пускав слину, плювався і хапав за волосся. Треба було бути дуже обережними й не підносити пальці до його рота, бо він міг укусити — принаймні так нам казали. Ми прислухалися до цієї застороги.

Нам було по 13 років, а Томмі був на 2 роки старший за нас. Але коли він хапав нас за волосся, махав руками й ногами і гарчав, здавалося, що він зовсім маленький. Він не міг нічого робити самостійно — навіть сідати, повзти чи самостійно їсти. Важке випробування фізичними вправами, мабуть, було для нього дуже болісним, однак нам треба було розім'яти його м'язи, щоб вони не атрофувалися. Томмі опирався кожному рухові.

Томмі був худорлявим і мав коротке темне волосся. Говорити не вмів — умів тільки гарчати, плакати, сміятись і вити, як тварина. Він був сильним, тож нам було складно змусити його руки й ноги рухатись у потрібному напрямку, якщо він цього не бажав. Це було справжнє

тренування для кожного з нас. Єдину винагороду ми отримували наприкінці кожного сеансу, коли хлопець розумів, що ми закінчили, розслаблявся, усміхався, сміявся і, здається, був радий нас бачити.

Та протягом усього часу, що ми з ним займалися, я не помічала жодних зрушень — жоднісіньких. Але ми щотижня приходили знову й знову, бо Діана бачила в Томмі дух, якого ми не помічали.

«Чи є в цьому сенс?» — думала я, хоч і не наважувалася це озвучити. Томмі ніколи не стане краще. І не ставало. Принаймні протягом того нетривалого часу, коли я була його волонтером. Але цей досвід навчив мене служити іншим людям, і в старшій школі я теж займалася волонтерською роботою. Через кілька років після того, як я припинила допомагати Томмі, я взяла участь у заході «Щасливий день» для дітей із множинними проявами інвалідності. Я повинна була навчати дітей, які не могли почути звуки без спеціальних шоломів. І ніколи не забуду того дня, коли помітила в кінці коридору юнака. Він видався мені знайомим. То був Томмі.

І він не просто стояв.

Він ходив!

Я не могла в це повірити. Сталося диво! Я здалась, а інші волонтери — ні.

З'ясувалося, що Томмі ходив тільки протягом одного року, а потім вивихнув стегнові суглоби. Його батьки не хотіли, щоб він пережив численні хірургічні операції, які могли бути неефективними. У результаті йому довелося сісти в інвалідний візок. Зараз йому вже перевалило за 50, і він живе в спеціальному притулку, а мама Джин щодня його навідує. Батько Томмі помер кілька років тому.

Джин і досі не знає, що здатний розуміти її син, однак стверджує, що він має внутрішній годинник. Томмі знає, коли зазвичай приходить мама, і засмучується, якщо вона не з'являється вчасно. А коли бачить її, то починає сміятися. Вона розважає його музичними іграшками, що світяться й пищать. Джин любить слухати, як він мугикає щось без слів, коли почувається добре.

Минуло кілька десятиліть від того часу, як я вперше прийшла до неї додому, і я дізналася історію життя цієї жінки. Вона розповіла, що її перша дитина померла через три дні після народження. А потім народився Томмі. Він постраждав від нестачі кисню до, під час або після пологів. Протягом шести місяців вони навіть не здогадувалися,

наскільки серйозною є його фізична й психічна відсталість, хоч і не бачили жодних ознак розвитку. Він не міг сидіти, не видавав жодних звуків. Спочатку Джин була в розпачі. Але чоловік заспокоював її: «Томмі не знає, що він не такий, як усі інші».

Обоє багато молились. А потім втратили ще одну дитину — їхній син помер у дев'ять років через вітрянку. У результаті в них залишилась одна здорова дитина — син Девід.

Дивом для Джин було не те, що Томмі навчився ходити. Справжнім дивом було те, що він міг спілкуватися з багатьма людьми, які приходили їм допомагати протягом усіх цих років. Томмі став складовою щедрого, дбайливого суспільства. Його не ізолювали в будинку, не відправили до спеціального закладу. У нього були друзі, які щодня його навідували. І в його родині теж.

— Завдяки йому я познайомилася з багатьма чудовими людьми! — розповідала Джин. — Він мій маленький янгол. Томмі сформував увесь мій життєвий шлях.

Він вплинув і на моє життя. Томмі навчив мене віддавати себе іншим. Після нього я працювала волонтером на «Щасливому дні» в нашій школі, в американському Червоному Хресті, зокрема в донорській службі та службі катастроф, а також у «швидкій допомозі» Кентського державного університету.

Томмі вплинув і на життя Андреа. Вона розгледіла в ньому щось таке, чого не змогла побачити я.

— У ньому щось було, — сказала вона мені, — гадаю, в ньому було щось більше, ніж ми думали.

Коли Томмі, граючись, смикав її за волосся, вона думала: «Я знаю, що ти там — усередині».

Томмі допоміг їй сформулювати життєву філософію.

— Я тут не тільки для себе, — казала вона, — а для інших. Ми допомагаємо одне одному впоратися з проблемами.

Томмі допоміг нам усвідомити, що здаватися не можна — ніколи.

Не можна йти геть, перш ніж станеться диво. А то й не одне.

## Урок 45

## Якнайшвидше загладжуй провину — поки можеш

Зателефонуй. Надішли листівку. Закопай своє незадоволення.

— Як би там не було, нехай спочиває з миром, — сказав Ларрі Гудман-молодший, готуючись поховати свого батька в баптистській церкві «Зоряне світло».

— Нехай зникнуть усі образи, — мовив він. — Нехай зникнуть...

Якось у серпні чоловіки перестали спілкуватися. Ларрі навіть не міг уявити, що це мовчання триватиме вісім місяців. Двоє чоловіків не контактували після того, як посварилися через приготування до весілля і батько Ларрі запізнився на церемонію.

Жоден із них не хотів поступатися іншому. Ці вісім місяців були важкими для обох. 27-річному Ларрі бракувало його найкращого друга — чоловіка, який учив його вибирати друзів і жінок. Чоловіка, який навчив його смажити реберця на грилі й готувати найкращу лімську квасолю на північ від Джорджії; чоловіка, який навчив його бути таким упертим.

А потім одного дня батько потрапив до лікарні з сильним болем у грудях. Ларрі заїхав туди і приніс йому листівку з побажанням швидкого одужання. Він не планував помиритися з батьком, та варто було тому його побачити, як він мало не задушив його в обіймах. Обоє отримали другий шанс.

— Щойно я зайшов, як він кинувся мене обнімати й цілувати, — розповідав Ларрі. — Я ж намагався бути «міцним горішком», бо ще сердився на нього.

Батько помирився з сином, сказавши такі слова: «Я розумію, що ти злишся, але я люблю тебе і знаю, що ти теж мене любиш. Я завжди з тобою».

І вони знову стали найкращими друзями.

— Усе було так, як раніше, — мовив Ларрі, і його очі наповнилися слізьми. Він плакав з того часу, як отримав телефонний дзвінок кілька днів тому. Він говорив із сестрою, і в ту мить їй теж хтось зателефонував. Коли вона повернулася до розмови, то закричала: «Наш батько помер!»

У будинку сталася пожежа. Ларрі поїхав туди — він не міг повірити в цю страшну новину, аж доки не відчув запах диму. Коли чоловік дістався туди, обгорілий будинок уже забили дошками. Ларрі довелося впізнавати труп обгорілого бородатого чоловіка вагою близько ста кілограмів та зростом 180 сантиметрів у присутності коронера. Він зрозумів, що то його батько, коли побачив чоловікові ноги. Ларрі мав такі самі м'язисті литки.

Ларрі забрав речі з батькової шафки в компанії «Ford Motor», у якій той пропрацював майже 29 років. Чоловік завжди думав, що його батько, якому виповнилося 48 років, колись піде звідти на пенсію. І поки збирав робочий одяг, по його щоках котилися сльози.

— Щоразу, як я діставав із його шафки якусь річ, я почувався, як маленький хлопчик, котрий чекає, що його батько от-от вигулькне з-за рогу, — сказав він.

У цього маленького хлопчика колись був внутрішній годинник, який підказував йому, коли потяг привезе його батька; він був готовий пробігти півтора кілометра, щоб його зустріти. А ще Ларрі згадав випадок, коли батько вперше пішов з ним на бейсбольний матч. І як він умів всіх розсмішити. А також про те, від чого батькові довелося відмовитися, щоб працювати в другу зміну.

— Коли я грав у баскетбол у старшій школі, мені завжди хотілося подивитися на трибуни і побачити там батька, — сказав Ларрі. — Та найбільше я сумуватиму за тим, що коли я розповідав йому про свої проблеми — байдуже які — він завжди позбавляв їх негативного забарвлення. Якщо в проблемі можна було знайти хоча б крихту позитиву, він казав: «Яку користь принесе тобі ця ситуація?»

Ларрі знайшов таку крихту позитиву, коли побачив у шафці пляшечку з одеколоном.

— Батькові подобався аромат «Jovan Sex Appeal» для чоловіків, — засміявся Ларрі. — О, уявляєте, я колись приїхав до нього додому — мені було років двадцять — а він мені каже: «У мене є класна штука». І повів мене на другий поверх зі словами: «Тобі точно сподобається». А потім дістав цей одеколон.

На похорон Ларрі вдягнув один із батькових костюмів і скористався його одеколоном.

Він поділився зі мною своєю історією, щоб закликати інших не зтягувати сварки, а якомога швидше миритися з найдорожчими

людьми. І я ніколи не забуду інтерв'ю з чоловіком, який чекав надто довго.

Вільям Стразінський та його донька-підліток Беккі колись були дуже близькі. У дитинстві дівчинка залазила до нього на коліна й притискала до грудей, почувуючись у цілковитій безпеці. Після довгого робочого дня чоловік приходив додому, знімав краватку і залишав на ній вузол, щоб Беккі могла смикнути за обидва кінці й змусити вузол зникнути.

Батько й донька були найкращими друзями навіть після того, як Вільям розлучився з дружиною. А потім — підлітковий вік, коли близькість зникає, друзі важать більше, ніж батьки, а бунт проти авторитету дорослих створює прірву між поколіннями. Вони посварились і не розмовляли. Минув рік. Батько знав, що ця прірва — не назавжди. Знадобиться час, щоб збудувати через неї міст. А тоді настане день, коли він візьме доньку за руку і вони знову почнуть розмовляти.

Та однієї п'ятниці Вільям прийшов додому і побачив лампочку, що блимала на автовідповідачеві. 17-річна Беккі потрапила в автомобільну аварію. Джип «черокі», яким вона їхала, занесло на снігу, він кілька разів перекинувся й приземлився на дах. У Беккі були зламані тазові кістки, ребра і потрощений череп.

Коли Вільям приїхав до лікарні, вона вже померла. Чоловік сів біля ліжка на коліщатах, на якому лежало її тіло. Узяв її холодні пальці в теплу долоню й поглянув на обличчя, яке всуціль вкривали синці. Вона навіть не встигла закінчити школу... Батько плакав протягом двох годин і казав доньці, що вона була для нього цілим світом, як він її любить, як хотів би, щоб вони були поряд протягом усіх тих місяців, що їх змарнували.

Він молився і просив дива, просив, щоб вона потисла йому руку, поговорила з ним хоча б кілька хвилин. І сказав їй усе, що не встиг сказати, поки вона була жива.

Я ніколи не забуду його розповідь про останні миті, які він провів з донькою. Багато з нас можуть мучитися подібними докорами протягом усього життя. Майже щоразу, коли я підписую свої книжки, до мого столу підходить людина, яка вже кілька років не розмовляє з сином чи донькою. І кожен чекає, що перший крок зробить інший.



Чому б тобі не зробити цей перший крок? Мої друзі, які брали участь у програмах реабілітації, що складаються з 12 кроків, навчили мене не обтяжувати жодні стосунки образами та гіркотою. Вони спонукали мене скласти список усіх людей, яких я образила своєю діяльністю чи бездіяльністю, і поміркувати про відновлення стосунків.

А тоді я зачитую цей список Богові й молюся, щоб він допоміг мені помиритися. Я не чекаю, що інша людина поступиться, адже цього може взагалі не трапитись. Я роблю крок назустріч, навіть якщо винна значно менше. Тоді інша людина майже завжди визнає і свою провину. Та навіть якщо ні, мої розум та серце — чисті.

Іноді я молюся і прошу готовності до примирення, але воно завжди успішне і, на щастя, ніколи не буває надто пізно.

Чому б тобі не зробити перший крок?

## Урок 46

### Нехай гамір стихне. Коли маєш сумніви чи не можеш зробити вибір, залиш місце для Бога

Гамір зазвичай здійснюється, коли починається очікування.

І байдуже, чекаю я гарних чи поганих новин, перебуваю на вершині гори чи в долині, — у будь-якому випадку з'являються найгірші сценарії в стилі «рок і морок». Перше, що спадає на думку, — шукати відповіді в усіх, кого я знаю, але це тільки посилює гамір.

У моєму житті були два випадки, коли я відчувала дар мовчання так глибоко, що воно здавалося священним.

Коли в 1998 році я знайшла у грудях пухлину, у моїй голові заговорили голоси: «Це просто кіста... Це доброякісна пухлина... Це рак». У кожного була історія зі щасливим або жахливим кінцем: про матір, тітку, сестру чи собаку, що померла від раку.

Я намагалася зробити все, щоб цей галас ушух, молилася про звичайну, банальну, дякую-моїй-щасливій-зірці доброякісну пухлину. Та глибоко в душі я була страшенно налякана. Пухлина росла так швидко! Поки я чекала на результати аналізів із лабораторії, мені здавалося, що вона росте щодня. Спочатку вона була завбільшки з мигдальний горіх, потім — як половинка волоського, а потім як цілий волоський горіх. Можливо, я просто збожеволіла. Я просто не могла приглушити страхи, що кружляли в моїй голові.

А одного разу я поверталася додому пізно ввечері після виступу в церковному притулку і заблукала на темній звивистій дорозі в долині Каяхога. Була майже північ, а щоб дістатися додому, мені знадобилася б іще година. Деревя росли близько біля дороги, а від річки здіймався туман, ховаючи від мене шлях. Я уповільнилась — і авто майже повзло по дорозі. Раптом навколо мене нізвідки почали з'являтися олені. Я їхала просто посеред оленього стада. Довелось зменшити швидкість до 8 кілометрів на годину, щоб не зіткнутися з жодним із них. А вони зовсім не поспішали — блукали навколо моєї машини, ліниво переходячи дорогу.

І мене огорнув спокій. Глибоке відчуття спокою передавалося мені від оленів. Я сиділа в абсолютній тиші — усі звуки зникли. Ця тиша була як велетенська гумка. Вона стерла розгубленість, страх і нескінченний галас, що його знімали голоси в моїй голові. Моя поїздка перетворилася на молитву. Дивно, але саме в цю мить я зрозуміла, що зі мною все буде гаразд, навіть якщо пухлина злоякісна. Я ніколи не забуду дар, що його дали мені ті олені, дар оцієї мовчазної ночі, дар оцього спокою.

Тоді я усвідомила, що іноді відчуття розгубленості — це складова тривалої подорожі, яку називають життям. Я не завжди обирала манівці, як, наприклад, шлях раку, однак часом ці шляхи самі мене обирали й вели туди, куди я мала потрапити.

Іншого разу я відчула дар мовчання, коли чекала новин, які мали бути хорошими. Протягом усього життя я мріяла стати письменницею. Настав день, коли мені треба було поговорити з видавцями, які прочитали рукопис моєї книжки «Бог ніколи не моргає». Я полетіла до Нью-Йорка, щоб зустрітися з представниками восьми різних видавництв. Перш ніж я туди вирушила, усі намагалися дати мені купу порад. «Не віддавай права на зарубіжну публікацію». «Залиш собі права на фільм». «Нічого не підписуй, доки все не прогляне адвокат». Гамір. Гамір. Гамір.

Був грудень, і місто божеволіло від покупців, які шукали подарунки, і святкових заходів. Я зупинилась у квартирі моєї сестри у Верхньому Іст-Сайді. Її чоловік поїхав зі мною на метро й доправив мене майже до ганку мого агента, щоб я часом не заблукала.

Мій агент, Лінда Льовенталь, водила мене з одного видавництва до іншого. Це водночас хвилювало і лякало мене. Після того як ми зустрілися з першою частиною видавців, гамір у моєму мозку став гучнішим. Мені було важко змусити замовкнути всі «а якщо...», які крутилися в голові.

У перервах між переговорами я блукала, милуючись вітринами, щоб трохи відволіктися. Мій телефон задзеленчав якраз тоді, коли я була в магазині.

— Приїжджай до мого офісу, — схвильовано сказала Лінда. — У нас є пропозиція, і ми повинні дати відповідь до п'ятої вечора. Зателефонуй своїм.

Своїм?

— У мене немає «своїх», — сказала я їй.

— Чоловікові, дітям, — нагадала вона мені.

О, так, моя родина. Це і є мої «свої».

Я стрибнула в таксі, зателефонувала рідним і розповіла, що відбувається, а потім спробувала відсапатися. Коли я дісталася офісу, Лінда розповіла мені всі подробиці. І протягом наступних кількох годин я обмірковувала цю пропозицію, порівнюючи її з великим зацікавленням інших видавництв.

У мене паморочилося в голові. Мені сподобалася команда «Grand Central Publishing», і пропозиція була щедрою, та чи достатньою була сума? Чи саме це видавництво мало стати рідною домівкою для рукопису, над яким я пітніла, який я леліяла, мов власну дитину? Навіть коли ми обговорили це питання під різними кутами, моє рішення не сформувалося повністю. Та замість того, щоб передавати залишки моєї тривоги агентіві, яка мала купу власних справ, я запитала, чи немає там кімнатки, де можна було б подумати й побути на самоті. Вона запропонувала мені піти до порожнього кабінету трохи далі коридором.

У мене виникла спокуса почати телефонувати й питати порад, що могло тільки посилити гамір у моїй голові, однак щось мене зупинило. Я сіла в кабінеті якогось працівника, де панувала тиша. Я дихала й дихала — і гамір поступово вщух. Це перетворилося на медитацію. Я просто сиділа й насолоджувалася тишею, поки мої серце й голова відпочивали. А тоді почала молитись і прохати про ясність і мир у душі. Я просила Бога відвести мене в потрібне місце й дати мені це усвідомити через спокій, який відчую душею.

І вже за півгодини я відчула абсолютний спокій. Повернулася до кабінету Лінди й запитала, яка її думка — чи зробила б я правильний вибір, обравши цю пропозицію. Вона вважала, що так. А мій внутрішній спокій слугував підтвердженням. Мій агент пристала на пропозицію, повідомивши про це телефоном, і ми з нею радісно скрикнули.

З'ясувалося, що, поки я медитувала, видавнича індустрія пережила справжній вибух. Той день у грудні 2008 року назвали «чорною серединою» видавничого бізнесу. Видавництво «Random House» повідомило про масштабну реструктуризацію. «Simon & Schuster» скоротили 35 робочих місць. А «Thomas Nelson» відправило

10 відсотків свого персоналу в неоплачувану відпустку. В один із найгірших днів видавничої індустрії мені вдалося підписати угоду на публікацію книжки.

Це було щось неймовірне!

Була вже майже п'ята вечора, і мені треба було терміново знайти таксі, щоб повернутися до сестри, перш ніж на вулицях з'являться затори. Натовпи людей стікалися до вогнів величезної ялинки коло Рокфеллер-центру. Я погано орієнтувалась у цьому місці й не знала, де найкраще ловити таксі. Але мені вдалося знайти авто майже одразу. Я залізла всередину, і ми пірнули в затор, де вищали клаксони. Щоб проїхати один квартал, нам знадобилося 15 хвилин. Спочатку я хвилювалася, що поїздка буде «золотою», але потім засміялась. Я щойно підписала угоду! І могла собі дозволити цю поїздку на таксі!

Виникла спокуса зателефонувати всім і похизуватись, але мені захотілося спокійно посидіти кілька хвилин і подякувати за все. І тоді мене заповонила тиша — немов мене загорнули в ковдру абсолютного спокою. У цій машині було таке самісіньке відчуття святості, що й у капличці. Я відчувала єднання з Богом, своєрідну завершеність, неначе спокій огорнув мене ззовні і зсередини — я й сама не розуміла, як так вийшло.

Мій внутрішній голос шепотів: «Запам'ятай цю мить. Для тебе це знак, що все буде добре. Ніколи не сумнівайся в цій угоді, в цій книжці».

Як віднаходити миті абсолютного спокою?

Слід щоденно тренуватися, щоб бути для них відкритим.

Я чула про одну жінку, яка щотижня залишала один особливий день, який проводила в суцільній тиші. Звучить екстремально, але уявіть, як тихо було цього дня в її голові!

Я навчилася протягом дня робити паузи й насолоджуватися тишею. Друзі з реабілітаційних програм навчили мене «Молитви безтурботності». Щоразу, коли відчуваєшся розгубленою, нерішучою, маєш сумніви — просто зроби паузу, щоб гамір ущух, і в повній тиші скажи: «Господи, дай мені спокою, щоб приймати те, що я не здатна змінити; мужності, щоб змінити те, що я можу змінити; мудрості, щоб зрозуміти різницю між одним і другим».

Я практикую тишу щодня. Це як банкомат — ти не отримаєш грошей, якщо не покладеш коштів на рахунок. Якщо робити часті

внески, то коли тобі знадобляться гроші, ти їх матимеш. Кожного ранку я присвячую півгодини спілкуванню з Богом. Я роблю щоденні внески в мир та спокій. Щоранку Бог отримує мої перші півгодини. Це найцінніший час мого дня. Це найважливіше з того, що я роблю. Я реєструюсь у своєму Джерелі любові, творчості, натхнення і краси. Я під'єднуюсь до свого джерела енергії.

Воно змінить твоє життя, якщо ти будеш йому вірним. Протягом цих 30 хвилин зазвичай нічого не відбувається. Я просто відчуваю присутність Бога — і пізніше протягом дня, саме тоді, коли найбільше цього потребую, мене огортає спокій.

Виявляється, найкращий спосіб «вимкнути» гамір — це ввимкнути тишу.

## Урок 47

### Щоб стати провідником миру, залишайся відкритим

Одного дня двоє незнайомців вешталися коло нашого будинку. То були діти — майже підлітки, яких я досі не бачила. Один із них висмикнув зі снігу жердину від снігоочисника і пішов на заднє подвір'я.

Я спостерігала за ними з другого поверху і боялася, що вони щось украдуть. Очікувала найгіршого просто тому, що зовсім їх не знала. Може, вони вибирають будинки, щоб потім їх пограбувати? А може, збираються розбити жердиною вікно?

Перш ніж я змогла вирішити, як діяти, мій чоловік пішов надвір і сказав: «Гей, хлопці, як життя? Нам іще знадобиться ця жердина для снігоочисника, тому поставте її на місце».

Він трохи потеревенив із ними, хлопці поставили жердину і перелізли через сусідський паркан, щоб скоротити шлях додому. Я дивилася на них, аж поки вони не зникли, і все ще мала сумніви щодо їхніх намірів.

Цілісінький день я картала себе, що подумала про найгірше. У дитинстві я й сама ходила чужими дворами, щоб якнайшвидше дістатися додому. Так само робила й моя донька. Ми сміялися зі

старенької сусідки, яка любила ходити навпростець через чийсь двори, однак страшенно лютувала, коли діти вешталися коло її будинку.

Був іще випадок, коли я відразу подумала про найгірше. Я побачила в аптеці зграйку хлопців у широких штанях, які стояли купкою, перешіптувалися й хихотіли. Моя перша думка? Злодюжки.

Мій чоловік, який у кожному бачить тільки хороше, поговорив із ними. Він запитав, до якої школи вони ходять і які оцінки отримують.

Коло каси я помітила, що мені бракує 25 центів. Я гукнула чоловіка, щоб він дав їх мені. Він не почув мене, на відміну від одного хлопця. Останній підійшов до мене, засунув руку до кишені і дав мені гроші. «Візьміть, міс», — сказав хлопчина.

Моє серце розтануло.

Чому я завжди очікую від незнайомих найгіршого? Їхня поведінка видається мені підозрілою, тоді як я мала б сумніватися щодо своєї. Я закриваю своє серце, щоб відчувати, що я в безпеці.

Цікаво, чи закриваються серця інших людей, коли я надто голосно чи забагато розмовляю, коли не втримуюся від лайки чи щедро присмачую свою розмову саркастичними коментарями, щоб бути дотепною? Чи закриваються вони, коли я надто голосно вмикаю музику кантрі або сигналю з машини, щоб привітатися чи попрощатися з друзями та родичами?

Джордж Бернارد Шоу писав, що головний секрет у тому, щоб не просто мати погані чи гарні манери, а й застосовувати їх однаково для кожного. Що трапилося б, якби ми вважали кожную людину хорошою, а не поганою, навіть якщо ми не знайомі? Яким був би наш світ, якби ми відкривали свої серця назустріч усім?

У дитинстві я щонеділі співала в церкві молитовний гімн святого Франциска «Зроби мене провідником Твого миру». Однак ніколи не розуміла, як бути цим провідником. Щоранку я повторюю цю молитву, бо вона ілюструє мою життєву місію, але почала сприймати її по-новому після того, як моя сестра Джоан надіслала мені екземпляр книжки «Неприв'язана душа» Майкла Сінгера.

Він писав, що всі ми будемо своє життя так, щоб захиститися від образ і одне від одного, а зрештою — від самого життя. Ми закриваємося від інших, щоб себе захистити, але насправді не стаємо

вільними — це наші страхи беруть нас у полон. Ми закриваємо в собі злякану людину, яка не хоче дорослішати.

Як залишатися відкритим? Майкл Сінгер стверджує, що секрет полягає в тому, щоб більше не закриватися. Серед нас багато таких, хто потерпає від блокування серця, спричиненого страхом. Письменник Еммет Фокс порівняв цей відкритий духовний канал із водопровідним шлангом. Коли поливаєш газон, по ньому тече нескінченний потік води. Та якщо її щось заблокує, вона не тектиме. Якщо наступиш на шланг або зігнеш його — потік припиниться. Вода — джерело — усе ще там, але її провідника заблоковано.

Значну частину свого життя я намагалася себе захистити, щоб мені не завдали болю. Я навчилася професійно закриватись, але потім зрозуміла, що світ дає тобі більше можливостей, якщо залишаєшся відкритою. Він стає по-справжньому магічним місцем. Я хочу розповісти вам про один зимовий вечір, коли одна жінка відкрила своє серце — і розпочалася справжня ланцюгова реакція.

У березні я планувала поїхати на Клівлендський міжнародний кінофестиваль разом із чоловіком, але майже всі дороги були перекриті. Снігу було стільки, що ніхто не наважувався висунути носа на вулицю. Ми знали, що наше авто навряд чи зможе виїхати з двору. А якби й змогло, то навряд чи нас врятує навіть Американська автомобільна асоціація. У такий вечір годі й шукати вантажівку з буксиром. Тільки дурень сів би за кермо в такій ситуації. Принаймні я так вважала.

Чоловік зі мною погодився, а за кілька годин запропонував: «Ходімо десь повечеряємо. Прогуляємося пішки». Пішки? Мій чоловік хоче прогулятися? Виникла спокуса помацати його чоло. Його й справді лихоманило — від того, що доведеться провести вечір удома. Для такого екстраверта, та ще й у суботу — це занадто.

Він одягнув куртку, що скидалася на спальний мішок із рукавами. Цьому «ескімосу» довелося дивитися в люстро, щоби зрозуміти, як застебнути всі ці гачки, блискавки та липучки.

Ми продерлися крізь засніжену доріжку коло будинку і неквапно пішли до джазового клубу й ресторану «Nighttown», розташованого за півмилі від нашого будинку. На вулицях було темно — і жодних перехожих. Удалині брели примарні фігури. Ми не побачили жодного авто.



У ресторані ми повечеряли й зігрались, а потім потеревенили з персоналом і пішли додому. Мені хотілося якнайшвидше туди дістатися. Нам треба було підніматися на схил, а мої замерзлі джинси в теплому приміщенні відтанули і стали геть вологими.

Крізь сніг ми помітили три пари габаритних вогнів — вони блимали, мов червоні очі. Позашляховик і мінівен зупинилися, щоб допомогти автівці, яка застрягла на пагорбі. Вона не могла їхати засніженою дорогою і повзла вниз. «Який дурень сів за кермо?» — подумала я.

Немолода жінка, яка сиділа за кермом, опустила віконце. Я спробувала допомогти їй, але колеса її «кадиллаку» не мали зчеплення з дорогою. Через кожні кілька метрів вони просто прокручувались. Їй не вдасться видертися на цей пагорб. Жінка їхала додому — щоб туди дістатися, треба було ще проїхати десять миль. Що вона тут робила в таку негоду?

— Я цілий день працювала в клівлендській клініці, — пояснила вона. — Я медсестра.

Медсестра? О Боже! Ми повинні були допомогти їй дістатися додому. Я кинула оком на пагорб. Навіть якщо їй вдасться на нього видертися, де гарантія, що вона не застрягне деінде? А далі не буде нікого, хто зміг би їй допомогти. Я дуже засмутилася.

Чоловік із позашляховика дістав довжелезний трос. Він хотів витягти її авто на пагорб, але не міг його закріпити. Тоді керувати почала жінка з мінівена. Вона сказала, що її звать Анджела, і звеліла медсестрі пересісти на пасажирське сидіння й дати їй кермо. Анджела крикнула моєму чоловікові, щоб він сів у її мінівен і штовхав машину жінки вгору. Я не знала, що мені робити, а тому просто сіла на задне сидіння.

Мінівен легенько штовхнув «кадиллак», а потім ще раз і ще — аж доки той не почав повільно повзти вгору. Замість того щоб зупинитися на вершині пагорба, Анджела їхала далі. Мій чоловік — за нею. Він і гадки не мав, кому належить ця машина і куди ми їдемо. Я теж.

Лоретта — так звали медсестру — розповіла, що їй 75 років і що вона працює в клініці 51 рік. «Якщо я піду на пенсію, то можу забути, що зранку мені потрібно встати з ліжка», — жартувала вона.

У мінівені Анджели було повно стосів «New York Times», які вона розвозила по крамницях. Вона нічого не казала, але було очевидно, що

ця затримка призведе до її запізнення й зіпсує вечір. Анджела сміялась і теревенила, немовби в цілому світі для неї не знайшлося б цікавішого заняття, аніж те, що вона робила зараз.

Наш маленький караван видерся на схил, а тоді поїхав далі. Так ми проїхали всі десять миль до будинку Лоретти. Знадобилося більш ніж година, щоб туди дістатись. Жінка намагалася дати кожному з нас по двадцять доларів, але ми повернули їх. Вона дякувала нам, а ми їй — ми дякували всім людям, які йдуть на роботу в таку негоду, щоб подбати про незнайомців.

А потім ми попрощалися з Лореттою, залізли на заднє сидіння мінівена і вмостилися там серед стосів газет. І весело сміялися, поки незнайома жінка везла нас додому.

## Урок 48

### **Боягузи не зможуть прославити Божі діяння**

До комп'ютера, на якому я працюю над статтями й книжками, приклеєний рожевий аркушик: «Бог не дозволить боягузам славити Свої діяння». Ці слова висмикують мене зі страху, що змушує ціпеніти, і я знову беруся до роботи. Цитата Ральфа Волдо Емерсона — мов той палець дядечка Сема, який указує на мене з агітаційного військового плаката.

Це мій спосіб сказати: «Коли відчуваєш страх, усе одно дій».

Одна моя подруга якось сказала: «Я добре каталася на водних лижах, бо боялася води». І хоча страх стає на заваді, насправді він може бути потужним мотиватором. Він не повинен тебе зупиняти. Він може штовхати тебе вперед. Іноді я хапаю його за руку й кажу: «Ходімо, страху, треба йти!» Я ставлюся до нього як до супутника, якого годі позбутися, однак мені це не заважає. Тягну його за собою, коли пишу. Дія — це справжня протиотрута, коли йдеться про страх.

Багато з нас, відчуваючи страх, одразу гальмують. Соціальна рекламна кампанія «Не майже давай. Давай» ефективна, бо ми бачимо в ній себе. Ми надто часто готові комусь допомогти, але страх перемагає наше співчуття. Ми відмовляємося бути корисними, щедрими, дбайливими й мужніми. Але світ не зміниш, якщо сподіватимешся, що гарні вчинки замість тебе робитиме хтось інший.

То як перейти від страху до дії? Іноді ти робиш малі кроки, а іноді — один гігантський стрибок. Часом тебе рятує віра — і страх забирається геть. Та нерідко страх і віра крокують, узявшись за руки.

Мої друзі, які під час реабілітації відвідують Товариство анонімних алкоголіків, розповіли про такий спосіб: озвучити всі свої страхи, занотувати їх чорним по білому й подивитися їм в очі — раз і назавжди. Наступний крок — поділитися цим списком із людиною, якій довіряєш, і проаналізувати кожний пункт. А тоді молитися, щоб страхи зникли.

Я намагаюся приділяти більше уваги тому, що є протилежним до страху. Мій «м'яз страху» занадто накачаний. А от «м'яз віри» — як у слабкої людини. Я повинна повсякчас його тренувати й вірити в прекрасну цитату: «Божа воля ніколи не приведе тебе туди, де Божа милість не зможе тебе вберегти».

Мене завжди надихають люди, які знаходять у собі мужність і змінюють те, що можуть змінити, — іноді всупереч усім обставинам.

Я познайомилася з Меліндою Елкінс після того, як її матір загинула від рук убивці. Хтось згвалтував і закатавав літню жінку до смерті, а також згвалтував і побив племінницю Мелінди, якій, на щастя, вдалося вижити. Дівчинка якраз ночувала в бабусі, яка жила в Барбентоні, штат Огайо.

Поліція заарештувала чоловіка Мелінди, Кларенса, звинувативши його в цьому злочині. Присяжні дотримувалися думки, що він і є вбивцею, бо ґрунтувалися на плутаних свідченнях шестирічної племінниці про те, що вона бачила в темряві. Матеріальних доказів на користь того, що це був Кларенс, не існувало. А прокурори звинуватили чоловіка в убивстві, використовуючи слова постраждалої дівчинки, яка пізніше від них відмовилася.

Життя Мелінди перевернулося догори ногами. Вона була в жалобі за матір'ю і водночас втратила чоловіка, якого забрали до в'язниці. Жінка вірила в те, що він не винен, коли в це ніхто не вірив. Протягом семи років його ув'язнення вона не здавалася — ходила до адвокатів, суддів і поліції, закликаючи їх знову відкрити й переглянути цю справу. Тим часом жінка втратила свій будинок, бо ледве виживала, намагаючись поставити на ноги двох синів. У неї не було досвіду в кримінальних справах, але вона прагнула з'ясувати правду. І пам'ятала про силу обіцянки, яку дала матері: знайти справжнього вбивцю.

Мелінда проаналізувала всі подробиці справи. Найбільше її занепокоїв той факт, що коли її маленька племінниця прийшла до тям і побігла до сусідів по допомогу, сусідка не викликала поліцію. Жінка змусила дівчинку чекати під дверима, поки складала речі в сумочку, а тоді відвезла її додому. Мелінда не могла зрозуміти, чому жінка відмовилася викликати поліцію і не дозволила дівчинці зайти. Тож її зацікавив співмешканець сусідки — Ерл Манн. Він жив із цією жінкою та її трьома доньками. Коли Мелінда це з'ясувала, Ерл уже перебував у в'язниці за жорстоке поводження зі своїми дітьми — у тому самому закладі, де відбував покарання Кларенс. Одного разу Ерл викинув недопалок, і Кларенс його підняв. Він надіслав його Мелінді, і та переконала своїх адвокатів провести ДНК-аналіз. ДНК Ерла збіглася з тією, яку знайшли на місці злочину.

Чоловіка Мелінди випустили з в'язниці після семи років ув'язнення.

Інший чоловік вийшов із в'язниці через двадцять років, хоча йому оголосили смертний вирок. Один священник повірив йому й заступився за нього. Панотець Ніл Какут відвідує в'язниці, де перебувають ті, кому оголосили смертний вирок в Огайо, і пропонує свою духовну допомогу. Він знає, що нічого не може вдіяти зі смертними вироками, однак цей служитель католицької церкви допоміг позбутися такого вироку одному чоловікові. Коли він з'ясував, що Джо Д'Амбросіо може бути невинним, то привіз додому кілька коробок із документами і почав розслідувати цю справу.

Він знайшов чимало порушень у справі, яка запроторила Джо до в'язниці, і суд призначив нове розслідування. Під час першого слідства прокуратура приховала десять фактів ключових доказів — цю інформацію просто не надали присяжним, а вона, швидше за все, привела б до вердикту «не винен».

Джо не було де жити, поки він чекав на нове розслідування. Він не мав куди піти. Поки він сидів у в'язниці, його батьки померли. Удова, бабуся чотирьох онуків, яка ледве його знала, дозволила йому пожити в себе. Розалі Лі познайомилася з ним завдяки своїй доньці, яка колись із ним товаришувала — за кілька років до того, як його звинуватили в убивстві.

Роками вона приїздила до в'язниці суворого режиму, щоб навідати Джо. До нього рідко приходили відвідувачі. Батьки його вже померли,

а дві сестри жили у Флориді. Протягом двадцяти років чоловік називав її мамою. А коли в нього був день народження, вона купувала кекси в торговельному автоматі і встромляла в них хлібні палички, бо свічок йому не дозволяли.

— Це син, якого в мене ніколи не було, — сказала вона мені. Її чоловік — його теж звали Джо — помер. Коли на свята вона приходила на цвинтар, то клала квіти на його могилу і на могили батьків Джо.

Суддя дозволив чоловікові переїхати до Розалі, поки той чекав на нове судове засідання. Жінка приготувала для Джо маленьку кімнатку з телевізором, телефоном і стереосистемою. Розалі довелося відмовитися від визначника номера й автовідповідача, щоб до телефону можна було під'єднати електронний пристрій, який стежив за пересуванням Джо.

А через кілька місяців суддя оголосив, що в новому розслідуванні немає потреби. І Джо Д'Амбросіо став вільною людиною. Панотець Ніл назвав Розалі справжнім благословенням. «Вона не тільки чує Євангеліє, — сказав він. — Вона за ним живе».

Потрібна неабияка мужність, щоб простягти руку людині, про яку світ волів би забути.

— Я просто намагаюся бути доброю християнкою, — сказала Розалі.

А для цього потрібна справжня мужність.

## Урок 49

### Залиш спадок, який не знищить час

Дивовижно, як багато можна дізнатися про людину на її похороні.

Похорон змушує тебе переглянути власне життя, запитати в себе, звідки ти прийшов, куди йдеш і що залишиш по собі, коли твоя земна мандрівка завершиться.

Коли помер чоловік моєї подруги Марджі, я дізналася, що цей спокійний чолов'яга сміявся так щиро й гучно, що про це ніхто не міг забути. Грег Лофаро працював у консультативній програмі Кентського державного університету, де створювали аудіозаписи для тренінгів. На похороні його колеги розповіли, що зазвичай використовують касети

для повторних записів, однак Грег сміявся так голосно, що його сміх просто неможливо було стерти з плівки.

Якось одна жінка, з якою я перебувала в спеціальному закладі для усамітнення й медитації, розповіла мені, що була на похороні, де прощальну промову виголошувала 9-річна дівчинка. Коли вона підійшла до мікрофона, усі затамували подих. «Бабуся фарбувала губи і їздила в машині з опущеним верхом», — сказала вона. І все. Чудовий спосіб описати те, як бабуся любила життя!

Коли у віці 76 років помер мій дядько Джек, прощальну промову виголосив його син Майк. Дядечко був м'яким і добрим, він ніколи не питав нас про те, що ми плануємо робити зі своїм життям після коледжу або чому ми в тридцять років досі незаміжні. Я й гадки не мала, що так мало про нього знаю — аж до його похорону.

З'ясувалося, що мій дядько зростав у часи Великої депресії і не мав грошей на коледж. Але він наполягав на тому, щоб його четверо дітей здобули вищу освіту. Вони жартували, що їхніми першими словами були: «Ходімо до коледжу». І вони це зробили.

Я дізналася, що мій дядько добре знав математику, а на роботі — у компанії TRW — займався фінансовими прогнозами. Одного разу податкова служба навіть провела аудит його прибутків, бо влада не могла повірити в те, що людина, троє синів якої навчаються в коледжі, віддаватиме стільки грошей на благодійність.

Дядько Джон пішов на пенсію, пропрацювавши 43 роки в одній компанії, однак про історію його роботи не згадували. Його цінність можна було виміряти онуками, які зібралися коло мікрофона, щоб заспівати: «Ти знаєш, що ти мій герой?» Його цінність можна було виміряти хлопчиком, якого він усиновив, коли його власні діти були підлітками. Цей хлопчик втратив обох батьків, а дядько Джек і тітка Кейт виховали його як рідного сина.

Його цінність можна було виміряти широтою серця, а не майном, яке він залишив у спадок.

Ми часто потрапляємо в пастку, вимірюючи наше життя зовнішнім виглядом, успіхами на роботі, тим, як вражаємо інших своїми досягненнями. Ми ставимо цілі на п'ять років: збільшити прибутки, створити портфоліо, зміцнити свій пенсійний рахунок. Ми переконані, що будемо ще успішнішими, якщо придбаємо потужнішу машину, просторіший будинок або ж якщо отримаємо ще одну освіту.

Цінність життя мого дядька можна було описати трьома фактами: віра, родина, суспільний внесок. Його онучка прочитала уривок із книги Рея Бредбері «451° за Фаренгейтом» про те, що через багато років після смерті свого дідуся ти зазираєш усередину себе і знаходиш відбиток, який він залишив у твоїй душі.

Ти залишаєш по собі спадок, який час не здатен знищити, — якщо глибоко торкнешся людини.

То що казатимуть на твоєму похороні? Які історії розповідатимуть, коли мине час? Який спадок залишиш ти?

Дехто радить написати власну епітафію, панегірик або некролог — а потім жити згідно з усім написаним. Читання власного некролога може змінити твоє життя. Саме так було з Альфредом Нобелем, який свого часу став відомим як винахідник динаміту. Коли його брат помер, газети переплутали імена двох чоловіків і замість братового некролога опублікували Альфредів. У ньому написали: «Учора помер Альфред Нобель — чоловік, який збагатився, винайшовши спосіб убивати більше людей, і то швидше, аніж раніше».

Прочитавши власний некролог, Альфред усвідомив, що його запам'ятають як творця винаходу, що руйнує життя. Він створив і забезпечив коштами фонд Нобелівських премій, віддавши на винагороди левову частку свого статку — 9 мільйонів доларів. Ці премії щорічні — їх можна отримати за досягнення в найрізноманітніших сферах, починаючи з фізики й закінчуючи боротьбою за мир. Тож зараз ім'я Альфреда Нобеля пов'язане з прославленням найвищих досягнень людства.

Тобі не потрібно створювати чи отримувати Нобелівську премію, щоб тебе довго пам'ятали після того, як ти покинеш цей світ.

Енді Беррі працював лісничим у дитячому таборі Манаток, що в Огайо. Діти називали його «хранителем». Він стежив за тим, щоб у наметах не було дірок, дахи хатинок не протікали, а каное не набирали води. Він навчив тисячі хлопців працювати сокирою, гострити ніж, запалювати вогнище і гасити його, щоб зберегти ліс для інших.

Він працював у таборі на вихідних протягом 25 років. І завжди всміхався — навіть коли якийсь хлопчик крав газовий ліхтарик, дірявив намет або забував прибрати в хатинці. Він був другим батьком для хлопців, у яких не було нікого, хто показав би, як перевірити рівень мастила в машині, відремонтувати газонокосарку чи діряву

трубу. Він мав мету — зробити так, щоб кожен скаут чудово провів час у таборі і не завдав собі шкоди. Енді зростав на фермі, і у восьмому класі йому довелося покинути навчання в школі, щоб працювати й підтримувати свою родину. А тому робив усе, щоб інші хлопчачки мали всі ті можливості, яких йому так бракувало.

Еліс Гемілл Гартман викладала у школі в крихітному містечку Мінерва, штат Огайо. Вона ніколи не була такою собі бабусею-кульбабкою, хоч і справді мала невисокий зріст, носила окуляри, а її зачіска завжди була суцільним хаосом. Вона сміючись бігала коридорами і зупинялася, щоб станцювати джигу. У свій день народження, коли їй виповнилося 85 і вона заміняла вчительку в школі, вона вирішила пригостити всіх п'ятикласників і пройшла 20 кварталів до крамниці. Вона померла у віці 99 років. І найперше, про що згадали в її некролозі, була історія про те, як вона зламала ногу, впавши з яблуні, коли їй було вісімдесят. Ця жінка вчила всіх радіти життю.

Генрі Лакхардт виріс у сільській місцевості Західної Вірджинії. Йому було п'ять років, коли його сестра Роуз стягла з плити каструлю з окропом і вилила його на себе. Семирічна дівчинка померла від опіків. Генрі працював у шахтах, потім переїхав до Акрона, вступив до армії й отримав «Бронзові зірки» в Нормандії, Арденнах та на Рейні. Він побудував собі скромний будиночок і працював на шинному заводі, аж поки у 1962 року не вийшов на пенсію. Генрі був звичайнісіньким мешканцем малого містечка, який ніколи в житті не витратив на себе навіть десяти центів. Носив сорочки, яким було більш ніж тридцять років і штани з латками на колінах. Щотижня витрачав на харчі не більше за п'ятнадцять доларів. Їздив на «олдсмобілі» 1972 року випуску аж до 1999-го — року його смерті. Генрі виповнився 91 рік, він проїхав лише 20 000 миль.

Усі були шоковані, коли дізналися, що він залишив 1,4 мільйона доларів опіковому центру дитячої лікарні Акрона. Чоловік, у якого майже нічого не було, збирав усі свої кошти, щоб залишити їх у спадок заради порятунку маленьких дівчаток — таких, як його сестра Роуз.

А ще був Ренді Стенг, який одного вечора виступив із промовою всього свого життя в ратуші рідного містечка Бей-Віллідж, штат Огайо. Інші мешканці міста прийшли туди скаржитися на створення парку для занять скейтбордом і велосипедним спортом. «Не будуйте цього біля мого подвір'я», — казали вони. Ренді виголосив пристрасну промову



на захист парку і розповів, що живе зовсім поряд із тим місцем. Сказав, що йому не заважатиме галас і світло баскетбольних майданчиків, не дратуватимуть фрисбі та м'ячі для гольфу й баскетболу, що приземлятимуться на його подвір'ї.

— Я виступаю за створення парку для велосипедистів і скейтбордистів, — сказав він. — Дозвольте запитати, невже в тих містян, які протестують, немає дітей та онуків? Невже вони самі ніколи не були дітьми?

Він гаряче підтримував ідею й запропонував міській раді збудувати парк біля його будинку. «Ви хочете розмістити його на північ від баскетбольного майданчика, звідти до мого будинку — 15 метрів», — сказав чоловік.

А тоді раптом замовк. Завершивши свою промову, він знепритомнів. Лікар та медсестра намагалися привести його до тями, але марно. Ренді Стенгу було 55 років. Він залишив дружину й чотирьох дітей. А ще залишив нам усім спадок — нове бачення того, як треба жити.

Ми постійно чуємо, як люди кажуть, ба навіть погрожують: «Тільки не на моєму подвір'ї». Можливо, ви теж колись так казали. Особисто я визнаю, що робила це. Яким було послання Ренді? Я настільки вірю в мою спільноту і в чужих дітей, що закликаю створити парк на моєму задньому подвір'ї. Коли мешканці Бей-Віллідж схвалили цю ідею, парк назвали на честь Ренді.

Мені імponує порада, що її дав своїм послідовникам святий Франциск Ассізький:

*Ясно вдивляйся в кінець свого життя. Не забувай про свою мету і призначення як Божого створіння. Те, чим ти є в Його очах, — тим ти і є, і більш нічим.*

*Не дозволяй світським турботам і тривогам чи тиску роботи витіснити з тебе божественне життя або голос Божого Духа, що керує твоєю великою метою — вести людство до єднання. Якщо відкриєш себе Богові і план Його залишить відбиток на твоєму серці, Бог відкриє Себе тобі. Пам'ятай, що коли покидатимеш цей світ, ти не зможеш узяти нічого з того, що отримав, — ані зів'ялі символи слави, ані пастки влади — але візьмеш тільки те, що віддав: повноту серця, збагачену чесним служінням, любов'ю, жертовністю й мужністю.*

Ось так ти завершиш своє життя. Залишиш спадок, який час не зможе знищити. Бо він буде в серцях інших людей.

## Урок 50

### Якщо ти сьогодні прокинувся, у Бога ще є плани щодо тебе

Скільки потрібно людей, щоб змінити світ?

Одна людина.

Байдуже, скільки в тебе грошей, скільки часу тобі лишилося, скільки в тебе енергії. Неможливо бути надто старим, надто хворим, надто розбитим чи розчарованим, щоб служити Богу. Кажуть, що кінець людини є початком Бога. Коли я перебувала в жахливому стані після хіміотерапії та щоденного опромінення, ці слова щоранку мене надихали і змушували вставати з ліжка й робити крок назустріч життю: «Якщо ти сьогодні прокинулась, у Бога ще є плани щодо тебе».

Я наклеїла ці слова на свою книгу для ранкової медитації після того, як побачила їх в одній газетній статті. Ще не кінець — допоки Бог не скаже, що тобі вже час. І якщо ти й досі тут, є причина.

І, може, не одна.

Мої друзі, які перебувають на реабілітації, щороку в червні відвідують заходи на честь дня заснування Спільноти анонімних алкоголіків. Цю традицію започаткували в Акроні, що в Огайо.

На спеціальних підставках коло сцени встановлюють три портрети, а в залі збираються тисячі людей з усього світу — щоб ушанувати засновників спільноти. Це гігантська чорно-біла фотографія Білла Вілсона, який зазнав невдачі як біржовий брокер. Це величезний портрет лікаря Роберта Сміта, чиї руки тремтіли під час операцій, бо він пив забагато віскі. І великий портрет сестри Марії-Ігнатії, яка працювала вчителькою музики, доки в неї не стався нервовий зрив. Її звільнили від виконання обов'язків і запропонували зайнятися безневинною справою — стежити за зимовим садом у місцевій лікарні. У результаті вона почала допомагати лікареві Бобу лікувати алкоголіків. Вони побачили цих людей з іншого боку — як тих, хто

страждав від хвороби з назвою «алкоголізм», яку можна було вилікувати.

Коли ці троє людей опустилися на дно, їх закликали піднятися до чогось більшого, чогось настільки значного, що й годі було уявити. Усі разом вони сприяли заснуванню духовного братства, яке врятувало мільйони життів. Наша поразка може стати відправною точкою для Бога. Якщо ти досі тут — це не кінець, аж поки Бог не скаже, що це так. Можливо, ти завершив усі свої справи, та для Бога це може бути початком.

Ніколи не здавайся, не відмовляйся від того, що тільки ти сам можеш дати світові. Поки ти ще тут, це означає, що тебе потребують.

Я познайомилася з Еллою Мей Чікс Джонсон, коли їй виповнився 101 рік. Вона побувала в 30 країнах і пережила двох чоловіків. Елла Мей попорпалася в стосі паперів і дістала промову, яку написала, коли їй виповнилося 90 років. Ні, то було не те. Вона схопила аркуш із промовою, яку написала в 95 років. Знов не те.

А тоді дістала промову, яку виголошувала під час свого 100-річного ювілею. Її чорне крісло на коліщатках ледве стримувало енергію цієї жінки. Елла опустила ногу на підлогу, щоб спрямувати крісло до книжкових полиць. Вона щойно закінчила читати «Сповідь економічного вбивці».

Я зустрілася з нею у 2005 році, коли жінка здобула нагороду, яку зазвичай отримують визначні випускники факультету прикладних соціальних наук у коледжі Манделів при Західному резервному університеті. У той час вона була найстарішою випускницею цієї програми. Коли її навідав декан, вона саме читала звіт комісії щодо терористичного акту 11 вересня.

— Хочу дізнатися, що їм вдалося з'ясувати, — сказала вона.

Під час святкування свого сотого дня народження Елла Мей роздала всім гостям надрукований список своїх улюблених книжок. На її туалетному столику стоїть портрет «доброго самарянина», який вона намалювала 81 рік тому. Біблійна притча про чоловіка, який зупинився, щоб допомогти пораненому незнайомцю, котрого всі оминали, сформувала все її життя.

Для неї першими добрими самарянами були її сусіди — містер і місіс Девіси. Вони стали для неї батьками, коли мама померла. Дівчинці тоді було лише чотири роки. Жінка отримала диплом за

спеціальністю «Французька мова», однак чорношкіра жінка не мала права викладати французьку, а тому стала соціальним працівником.

Вона переїхала до Клівленда й захистила диплом магістра у 1928 році. А потім працювала в департаменті соціальної допомоги округу й одного разу допомогла клієнтці, яку звали Луїза Стокс. Син цієї жінки — Луїс — згодом став конгресменом, а його брат Карл — першим чорношкірим мером великого міста.

Цей портрет — останнє, що жінка бачить перед сном, і перше, що вона бачить вранці. Це виклик, згідно з яким живе Елла Мей Джонсон. Її версія фрази: «Я можу».

Коли їй виповнилося 105 років, вона поїхала до Вашингтона, щоб побачити інавгурацію першого чорношкірого президента. Елла Мей померла в 2010 році, не дочекавшись появи своїх мемуарів «Моя душа спокійна. Незвичайне життя 106-річної жінки». Протягом усіх цих років вона ніколи нічого не планувала, а лише втілювала в життя Божий план.

Евелін Бойд заробила право сидіти склавши руки. Коли я з нею познайомилася, їй було 92. Протягом 33 років свого життя вона викладала музику — переважно в громадських школах Клівленда. Її завжди непокоїв той факт, що деякі учні початкових класів навіть не могли прочитати слова пісень.

Як удова-пенсіонерка вона могла б усамітнитись і заощаджувати кожна копійку. Та натомість Евелін працює волонтеркою в клівлендській клініці та Спілці сліпих. Вона витрачає по 30 доларів, щоб купити книжки для дітей, із якими ніколи не познайомиться.

Щоразу, коли вона отримує новий каталог «Daedalus Books», жінка уважно його переглядає й читає всі описи книжок, щоб замовити найкращі. Їх доставляють місцевому педіатрові для його програми «Простягни руку і читай». У такий спосіб Евелін пожертвувала 500 новеньких книжок.

Одного разу лікар Роберт Нідлмен зауважив, що в приймальні медичного центру у бідному передмісті Бостона не було книжок, які могли б читати діти, чекаючи на прийом. Працівники помітили, що маленькі пацієнти крадуть книжки, а тому не викладали їх. Той факт, що діти спрагли до читання, надихнув Нідлмена на збір коштів. Він хотів купити тисячі книжок, щоб видавати їх кожній дитині, яка приходиться до лікаря.

А тоді він знайшов волонтерів, які читали книжки вголос у приймальні. Саме так він разом із Баррі Цукерманом започаткував національну некомерційну програму «Простягни руку і читай». Вони хотіли подарувати кожній дитині можливість полюбити книжки. Евелін теж цього хотіла.

— Я прожила чудове життя, — казала вона. — І не була самотньою. Ми приходимо в цей світ не тільки заради себе. Ми тут, щоб допомагати іншим.

Ми тут, щоб жити заради інших. Єзуїти навчили мене будувати своє життя згідно з принципом, що його сформулював святий Ігнатій Лойола: знати Бога, любити Бога, служити Богові й бути вічно щасливим із Ним. Усе, що є на землі, — це дарунки, створені для того, щоб ми максимально пізнали Бога. Ми повинні берегти їх, якщо вони сприяють нашому розвитку, або відпускати — якщо вони його уповільнюють.

Святий Ігнатій казав, що ми маємо залишатися безпристрасними й ні до чого не прив'язуватися, якщо чітко не уявляємо, який вибір найкращий. Ми не повинні надавати перевагу здоров'ю, а не хворобі, довгому, а не короткому життю, багатству, а не бідності. Ми служимо Богу всюди, байдуже, хворі чи здорові, молоді чи старі, багаті чи бідні. Ми повинні прагнути того, що сприяє нашому духовному зростанню — а це може бути що завгодно.

Рак навчив мене любити життя незалежно від обставин. Це страшна хвороба, але й вона приносить свої подарунки. Рак змушує тебе заритися носом у своє життя. Мене й досі часто запитують: «То в тебе ремісія?» Люди хочуть знати, чи справді я зцілилася. Та мій прогноз такий самий, як і в будь-якої людини, яка хворіла на рак, чи в будь-якої людини, яка взагалі не хворіла.

Ми повинні прожити всі дні свого життя.

Усе залежить від нас, а не від раку чи будь-якої іншої хвороби, інвалідності або розчарування. Більшість людей, які хворіють на рак, не помирають. Дізнавшись про діагноз, вони не йдуть додому, не заповзають до ліжка, щоб чекати смерті. Вони живуть із ним. Живуть, незважаючи на нього. Всупереч йому. Вони ходять на роботу, виховують дітей, їздять рибалити, кохаються, саджають дерева в саду.

Протягом багатьох років одна чудова жінка — моя колега з редакції — щодня приходила на роботу, хоч і хворіла на невиліковний

рак. Побачивши Арлін Флінн, ніхто не міг сказати, що з нею щось негаразд. Її зачіска була ідеальною, макіяж — бездоганним, а усмішка — ширшою, ніж усмішка будь-кого з нас. Вона не була схожа на жінку, яка поступово помирає.

Коли я дізналася, що в неї рак, і намагалася її втішити, вона усміхнулась і почала розповідати про цікавих людей, із якими познайомилася протягом тижня хіміотерапії. З її слів можна було уявити собі цілу вечірку.

Арлін вичавлювала зі свого життя стільки життя, що навіть на її похороні мені було важко повірити, що вона від нас пішла.

У всіх є термін придатності, який колись закінчиться. Та в жодного, навіть у найкращого лікаря, немає чарівної логарифмічної лінійки, за допомогою якої можна визначити день твоєї смерті — до останньої години. Лікарі давали моєму батькові шість місяців. Він прожив кілька тижнів. Моїй знайомій дали рік. Минуло вже десять, а вона й досі жива.

Ніхто не відає, коли в його двері постукає смерть, навіть ті, хто захворів на рак.

Просто ми знаємо, що кожна година нашого життя дуже цінна.

## Подяки

Щоб написати книжку, треба, щоб у твоїй голові вщухли голоси, які кричать, що тобі це не до снаги, або шепочуть, що не варто цього робити, або дражнять, що ти ніколи її не закінчиш.

Я вічно дякуватиму...

Усім рідним і друзям, які допомагали заглушити мої внутрішні сумніви своїми голосами. Ваша нескінченна підтримка й любов — безцінні.

Моєму чоловікові, Брюсу Геннесу, який не має нічого проти того, щоб засинати на самоті, коли моє натхнення не дає мені лягти спати до третьої ночі. Глибина твого кохання й досі мене вражає.

Моїй донечці Габріель — моєму першому диву. Дякую тобі за всю любов і радість, яку ми розділяємо щодня.

Моїм синам — Бенові, Джо і Джеймсу — за вашу любов і світло, за те, що ділитесь своїми знаннями про комп'ютери, фотографію та соціальні мережі.

Моєму онукові Ешеру — він моя радість, і крихітці Бу-ба-лу, яка скоро побачить цей світ.

Усім, хто придбав і прочитав мою першу книгу «Бог ніколи не моргає. 50 уроків, які змінять твоє життя». Численним письменникам, які мене підтримували, особливо доктору Майклу Ройзену, Джо Естерхазу, Джеффри Заслоу, Діку Фіглеру, Триті Амрігар, Дену Чаону і Діпаку Чопрі.

Моїм колегам із «Plain Dealer», особливо Барбу Галбінсі, Крісові Квінну, Тому Фледангу, Дебрі Адам Сіммонс, Ширлі Стайнман, Сьюзан Голдберг і Террі Еггер — за те, що дали мені повну свободу в тому, що я вмію робити найкраще, і дозволили поділитися цим у книжці.

Усім людям, які дозволили розповісти їхні історії в моїх статтях та цій книжці. Ви ніколи не дізнаєтесь, як вони змінили життя численних людей.

Дорогим друзям, які мене надихають і допомагають зосередитись, особливо Шеріл Гарріс, Вікі Пруссак та Бет Велч.

Джерелам натхнення в Кармелітському монастирі, Єзуїтському притулку та центрі «Місце зустрічі».

Моєму агентові і прекрасній команді видавництва «Grand Central Publishing». Дякую, що повірили в обидві мої книги й цілилися так високо, що ми досягли вершини — бестселер за версією «New York Times». ОГО! Я й досі не тямлюся з такого дива, яке сталося завдяки вам!

Лінді Льовенталь, моєму агентові з «David Black Literary Agency». Ти справжній діамант! Дякую, що вела мене вперед з усією мудрістю, терпінням та ентузіазмом. Ти мала рацію. Саме *ця* книга мала бути наступною.

Видавцеві Джеймі Раабу — ваш ентузіазм треба розливати в пляшки й продавати. Редакторові Карен Мерголо — тільки ви можете зробити так, що авторові буде приємно, навіть коли його твір редагують.

Керолін К'юрек — за те, що гасила великі й малі пожежі. Метью Балласту, Дженніфер М'юзіко і Дані Тромблі — за те, що розповсюдили інформацію про цю книжку по всьому світу (я й досі отримую електронні листи з Бразилії, Австралії та Китаю); Філіппі Вайт, яка допомагає більше, аніж я здатна уявити. Діані Люгер, яка

створює обкладинки, схожі на подарунки; Ніколь Бонд — за те, що представила цю книгу у 18 країнах; Пеггі Бьолке, яка розповсюдила її в 50 штатах. Я дякую працівникам відділів продажу й маркетингу за те, що несли мою звістку надії.

Великим і малим книгарням, усім бібліотекам у малих містах — таких, як Равенна, штат Огайо, де я зростала. Дякую, що ділитесь з людьми радістю читання.

І, як завжди, я нескінченно вдячна Джерелу, без якого нічого б не було, — Богові моєї радості.

## Про автора

Регіна Бретт — авторка книжки «Бог ніколи не моргає. 50 уроків, які змінять твоє життя», бестселера за версією «New York Times», і колонки в газеті «Plain Dealer» у Клівленді, штат Огайо. Двічі була фіналісткою Пулітцерівської премії в номінації «Коментар» та отримала численні нагороди за письменницьку діяльність, включно з премією «National Headliner» за статті про рак грудей у 1999 та 2009 роках. Ведуча власної радіопрограми «Шоу Регіни Бретт» на радіостанції WKSU, дочірній організації Національного громадського радіо північно-західного Огайо.

Живе у Клівленді, штат Огайо, зі своїм чоловіком Брюсом. Має свій веб-сайт [www.reginabrett.com](http://www.reginabrett.com).



# Примітки

**1**

Вид нетрадиційної медицини, що передбачає зцілення за допомогою дотиків долонь. *(Тут і далі прим. перекл.)*

**2**

Концепція нетрадиційної медицини, центром уваги якої є людина як цілісна система.

**3**

Вид музики, що походить від сольних одноголосних духовних гімнів на сюжети з Євангелія

**4**

Один із видів картярської гри.