

Рафаелла  
Жордано

Рафаелла  
Жордано



▶ ТВОЄ ДРУГЕ ЖИТТЯ.  
*або Шанс змінити все*

# ТВОЄ *або Шанс* ДРУГЕ *змінити все* ЖИТТЯ.



 Vivat  
ВИДАВНИЦТВО  
**Scan by Tetyanka\_**

Практики, які допоможуть  
змінити життя на краще

RAPHAËLLE GIORDANO

# TA DEUXIÈME VIE

*commence quand tu comprends  
que tu n'en as qu'une...*

ROMAN

РАФАЕЛЛА ЖОРДАНО

ТВОЄ ДРУГЕ ЖИТТЯ,  
*або Манс змінити все*

РОМАН

Харків



2019

УДК 821.133.1  
Ж81

*Серія «Художня література»*

Перекладено за виданням:  
Giordano R. Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une... : roman / Raphaëlle Giordano. — Paris : Groupe Eyrolles, 2015. — 224 p.

Переклад з французької *Анастасії Шведик*

Дизайнер обкладинки *Світлана Кривошея*

**Жордано Р.**

Ж81 Твоє друге життя, або Шанс змінити все : роман / Рафаелла Жордано ; пер. з фр. А. Шведик. — Х. : Віват, 2019. — 208 с. — (Серія «Художня література», ISBN 978-966-942-826-4).

ISBN 978-966-942-866-0 (укр.)

ISBN 978-2-212-56116-6 (фр.)

Спад мотивації, хронічна втома, втрата орієнтирів і сенсу життя, неспроможність відчувати щастя попри надлишок матеріальних благ, розчарування... Камілі тридцять вісім років, і вона має, мабуть, усе, чого можна прагнути: чоловіка, дітей, хорошу роботу. То чому ж вона нещаслива? Усе, чого вона хоче, — віднайти радість життя. І коли Клод, який називає себе спеціалістом із рутинології, пропонує їй оригінальне розв'язання проблеми, вона одразу погоджується. Через дивовижний, творчий та значущий досвід вона крок за кроком змінюватиме своє життя і вирушить хоч на край світу шукати щастя...

УДК 821.133.1

ISBN 978-966-942-826-4 (серія)

ISBN 978-966-942-866-0 (укр.)

ISBN 978-2-212-56116-6 (фр.)

© Groupe Eyrolles, Paris, France, 2015

© ТОВ «Видавництво “Віват”», видання українською мовою, 2019

Величезна подяка Стефані Рікордель та Елоді Дюссо, видавцям з *Eyrolles*, за те, що повірили в мій проект та дозволили йому побачити світ.

Дуже дякую також Стефані, моїй сестрі-близнюці, та матері, яка підтримала й чимало мені допомогла; їхня доброзичлива та конструктивна думка гріла впродовж усього процесу написання цього твору.

Удячна Режісу, моєму творчому коханому, котрий підказав саму назву книжки.

Урешті, спасибі любому синові Вадиму за те, що він такий, який є, і за все щастя, котре мені дарує.



Я мрію, аби кожен зумів усвідомити свої таланти  
і відповідальність за власне щастя.  
Бо найважливіше в житті — це прожити його,  
утіливши мрії дитинства...  
Легкої дороги!

*Рафаель*





Краплі, чимраз більші й більші, розбивалися об вітрове скло. Двірники скрипіли, і я, вчепившись у кермо, скрипіла разом із ними... Дощ посилювався так раптово й упевнено, що я інстинктивно відпустила педаль. Ще аварії бракувало! Агов, усе згуртувалося проти мене? Тук-тук, Ною? Та що ж це за потоп?

Хотілося уникнути заторів вечірньої п'ятниці, тому я надумала зрізати й попрямувала в об'їзд маленькими вуличками. Однак швидше, ніж мордуватися на переповнених магістралях і нудитися — то просуваючись уперед, то стоячи на місці. Тягнутися, як розтягується акордеон у руках музиканта. Нізащо не стану Івет Орнер<sup>1</sup> великих доріг! Я пильно вдивлялася у вказівники, а в цей час зграйка божків там, нагорі, розважалася, укриваючи конденсатом шибки авто. Моя поразка ставала ще більш нищівною. І тут, посеред дрімучої лісової хащі, цього виявилось замало: GPS вирішив, що нам більше не по

---

<sup>1</sup> Івет Орнер (1922—2018) — відома французька акордеоністка. (*Тут і далі прим. пер.*)

дорозі. Миттєве технологічне розлучення: я їду далі, а він тупцяє на місці. А невдовзі й тупцяти припиняє!

Просто звідти, звідки поверталась я, GPS не поверталися. Принаймні неушкодженими. Я їхала із забутої мапами місцевості, бути в якій — значить бути ніде. І все ж... Тут працювала невелика група підприємств, якое об'єднання, вірогідно, ТОВ (товариство обмеженого виторгу). Воно мало серйозно цікавити нашого начальника, аби виправдати цю мандрівку. Можливо, було й інше, менш раціональне пояснення. Після того, як він дозволив працювати в офісі лише чотири дні на тиждень, я відчула, що ще розплачуся за таку люб'язність. І ось отримую завдання, на котрі решта не погодились. Ось чому я в цій шафі на колесах торую віддалені паризькі передмістя й вожуся з дрібнотою...

*«Давай, Камілло... Годі рюмсати, зосередься на дорозі!»*

Аж раптом страшний звук, ніби постріл... Серце ледь не вистригнуло з грудей, і я не впоралася з керуванням. Стукнулась об вітрове скло та з подивом зрозуміла: ні, історія життя таки пролітає перед очима за мить, це не вигадка. Оговталася я лише за кілька секунд, у думках проясніло. Обмацала голову... Нічого липкого. Тільки велика гуля. Миттєвий «чекап»... Ні, жодних видимих ушкоджень. На щастя, більше переляку, ніж біди!

Я закуталася у плащ і вийшла з машини: пробите колесо та зім'яте крило. Страх, що прийшов після шоку, перетворився на лють. «Оце вечір, чорт забирай!» Чи може однісінький день умістити стільки неприємностей? Я схопила телефон, як рятівне коло. Звісно ж, він не ловив! Не скажу, що здивувалась, — змирилась із невезінням.

Спливали хвилини. Нічого. Нікого. Загублена в безлюдній лісовій хащі, сама. Тривога наростала, у горлі пересохло.

*«Рухайся, а не панікуй! Десь тут безсумнівно є будинки...»*

Заспокоївшись, я вирішила протидіяти стихії й вирядилась у запасний жилет. Він, ясна річ, неймовірно мені пасував, і я врешті покинула салон автомобіля.

На війні як на війні! У цих обставинах, якщо чесно, *гламурність* мене мало цікавила...

Десять хвилин видалися вічністю, та ось нарешті натрапила на огорожу якоїсь будівлі. Я щосили тисла на кнопку відеофона, наче дзвонила у швидку.

Відповів чоловік — досить холодно, як непроханому гостеві.

— Так? Ви до кого?

Я схрестила пальці: тільки б господарі виявилися гостинними та співчутливими!

— Доброго вечора, месє... Пробачте, але моя машина зламалася в лісі... за вашим будинком... Колесо... а мобільний не ловить... Я не можу викликати доп...

Ворота відчинилися з таким різким металевим скреготом, що я аж підскочила. Не знаю, чи то мій голос нещасного спаніеля, чи то безглуздий вигляд, як у потопельника... Але щось таки переконало господаря дати мені прихисток. Та це й неважливо. Не зволікаючи, я прослизнула всередину. І побачила дивовижну самотню будівлю, оточену садом, чарівним і доглянутим. Справжній самородок у золотоносній багнюці!

## 2

На ганку ввімкнулося світло, двері відчинилися. Під величезною парасолькою до мене простував стрункий чоловік. Щойно він підійшов ближче, я змогла роздивитися видовжене обличчя з доволі крупними правильними рисами. Він належав до тієї категорії чоловіків, яким пасують зморшки. Французький Шон Коннері<sup>1</sup>. Я помітила також дві складки, ніби коми довкола рота, що, зважаючи на синтаксис його зовнішності, одразу приваблювало. Усім своїм виглядом господар наче запрошував до діалогу. Скидалося, що він досяг шістдесяти так, мовби дострибав до клітинки «Небо» у грі в класики: спокійно й на обох ногах. Його сірі очі м'яко та грайливо блищали й нагадували дві сталеві петанкові кульки, старанно відполіровані хлопчаком. Гарне волосся взялося сивиною й було на диво густе для його віку: я помітила лише одну зализину на чолі, схожу на

---

<sup>1</sup> Сер Томас (1930) — шотландський кіноактор і продюсер; зіграв Джеймса Бонда.

тоненьку дужку. Коротка борода, підстрижена так само добре, як і бачений сад, наче відкривала лапки довершеного стилю господаря — доглянутість у всьому.

Чоловік запросив мене увійти. Поставимо три крапки, поки я мовчки роззиратимуся.

— Проходьте! Ви зовсім змокли!

— Ддд... Дякую! Це дуже мило з вашого боку... Ще раз даруйте за клопіт...

— Не вибачайтеся. Нічого страшного. Прошу, сідайте, доки я знайду вам рушник.

Цієї миті до нас підійшла елегантна жінка, мабуть, дружина. Побачивши незнайомку в себе вдома, вона було напружилася, але вмить повернула привітний вираз своєму красивому обличчю.

— Усе гаразд, любий?

— Так-так, порядок. Ця дама після аварії не змогла подзвонити з нашого лісу. Їй треба лише зателефонувати їй трохи оговтатися.

— О, добре, звісно...

Помітивши, що я тремчу, жінка люб'язно запропонувала чаю. Звісно, я погодилася.

Коли господиня щезла на кухні, чоловік спустився сходами з рушником у руках.

— Дякую, месьє, це дуже мило.

— Клод. Мене звати Клод.

— О... А я Камілла.

— Тримайте, Камілло. Телефон ось там, якщо вам потрібно.

— Чудово. Я ненадовго.

— Не кваптеся.

Я підійшла до телефона на красивих витончених меблях. Ці люди, безсумнівно, мали смак та фінансові можливості... Яке щастя натрапити саме на них (а не на печеру якогось людожера — пожирача-«відчайдушних-домогосподарок»-у-біді)!

Піднявши слухавку, я набрала номер страховика. Точно пояснити, де моє авто, не зуміла, тому попросила евакуатор приїхати спершу сюди, до будинку, якщо господарі, звичайно, не проти. Допомога мала прийти за годину. Я глибоко вдихнула: усе налагоджується.

Потім зателефонувала додому. У цей час Клод заходився поратись із вогнем у каміні в кінці кімнати. Після восьми безкінечних гудків мій чоловік нарешті зняв слухавку. Я зрозуміла, що він, очевидно, задрімав за якоюсь телепрограмою. І не здавався ані здивованим, ані стурбованим. Він звик до таких пізніх повернень. Слухаючи про мою нещасну пригоду, то роздратовано зойкав, то невдоволено клацав язиком. А тоді почав ставити запитання. Коли приїде евакуатор? У скільки це обійдеться? Мої нерви не витримували, і від такої практичності хотілося кричати в слухавку! Прояви ж хоч краплю співчуття! Я поклала телефон, розлючено сказавши, що виплутаюся сама й нехай лягає без мене.

Руки тремтіли, а в очах стояли сльози. Я здригнулася, коли хтось поклав мені руку на плече: нечутно підійшов Клод.

— Усе гаразд? Нормально почуваетесь? — спитав він співчутливо.

Як я хотіла б почути це від чоловіка!

Він нахилився до мене й повторив:

— Як ви, усе добре?

Ці прості слова все перевернули в мені: губи затремтіли, і я не змогла стримати ридань... Туш текла обличчям, а мені було несила більше терпіти приниження останніх годин, тижнів, останніх місяців, ба навіть...

# З

Спершу він мовчав. Так і стояв непорушно: гаряча рука на моєму плечі як прояв співпереживання.

Коли я нарешті заспокоїлася, його дружина принесла чашку гарячого чаю, простягнула кілька хустинок і одразу подалася сходами нагору. Вочевидь, зрозуміла, що завадить рятівному зізнанню.

— Про... Пробачте, то, певно, смішно! Не знаю, що на мене найшло... Просто все накопило — і там на вулиці, і перед тим... Жахливий, жахливий день!

Клод сів у крісло навпроти й приготувався уважно слухати. У цьому чоловікові було щось таке, що викликало довіру. Він дивився прямо в очі. Без допитливості, без втручань. Погляд був добрим та безмежним, ніби розкриті обійми.

Я потонула в глибині його очей і відчула, що можу не критися. Можу бути широко та зняти маску. Мої замочки зривало один за одним. Ну, тим гірше. Чи краще?

Говорила про свою меланхолію та переживання, пояснювала, як накопичені маленькі невдачі врешті



висотали жагу до життя, повністю отруїли мене, хоч я *a priori* мала усе, аби життям насолоджуватись...

— Річ не в тім, що я нещасна... Але ж і не щаслива... Це відчуття жахає, наче щастя витікає крізь пальці! Однак я не піду до лікаря — послухати про депресію та наїстися ліків! Ні, це не більше як похмурість, млявість... Нічого страшного, але все ж... Ніби серця більше не існує. Не знаю, чи все це взагалі має сенс!

Здавалося, мої слова зачепили Клода, мовби знайшли відгук чогось дуже особистого в ньому. Ми були знайомі менше години, а так неочікувано відчули єдність. Чужа людина, я раптом безоглядно довірилася, сплітаючи наші історії в одне.

— *«Усі ми більше потребуємо не того, чим жити, а того, заради чого варто жити»*, — говорив Абат П'єр<sup>1</sup>.

І це не просто вислів. Сенс у ньому великий, глибокий! Душевні муки не слід сприймати легковажно. Здається, я знаю, від чого ви страждаєте...

— Справді? — спитала я, шморгаючи носом.

— Так...

Якусь мить Клод вагався, ніби роздумував, сприйму я його одкровення чи ні... Урешті вирішив, що сприйму, і продовжив довірливим тоном:

— Припускаю: у вас гостра форма рутиніту.

— Чого?

— Гостра форма рутиніту. Ця душевна недуга вражає все більше й більше людей по всьому світі, особливо на

<sup>1</sup> Абат П'єр (Анрі Антуан Груе) (1912—2007) — французький громадсько-політичний діяч, католицький священник. Брав участь у русі Опору й допомагав єврейським біженцям. Заснував міжнародну благодійну організацію «Еммаус», (1949).

Заході. Симптоми завжди схожі: спад мотивації, хронічна похмурість, втрата орієнтирів та сенсу життя, неспроможність відчувати щастя, попри надлишок матеріальних благ, розчарування, втома...

— Але... Звідки вам усе це відомо?

— Я рутинолог.

— Рутино-що?

Сюрреалізм якийсь!

Здавалося, така реакція була для нього звичною, адже Клод зазвичай був байдужим і зневажливим.

Отож він пояснив мені суть рутинології — це новаторська дисципліна, ще не визнана у Франції, але вже досить поширена в інших частинах світу. Науковці усвідомили, що все більше й більше людей страждають на цей синдром. Як, не хворіючи на депресію, ми відчуваємо порожнечу, меланхолію. Щастя існує, а ключа до нього не маємо.

Я слухала, широко розплющивши очі, і ковтала слова Клода — вони так влучно змальовували мої відчуття; і це лише заохотило його продовжити:

— Бачте, спершу рутиніт здається не таким серйозним, але він здатен значно зашкодити людству: принесе епідемії зрослого песимізму, цунамі хандри, руйнівні вітри чорної меланхолії. Потім зникне усмішка! Не смійтеся, це правда! Уже мовчу про ефект метелика! Чим більше поширюється цей феномен, тим ширші маси він охоплює... Неконтрольований рутиніт може знизити показник настрою цілої країни!

Мабуть, таким пишномовним тоном Клод хотів розвеселити мене.

— Ви часом не перебільшуєте?

— Зовсім трошки! Знаєте, скільки ще нещасливих? А емоційно бідних! Справжня біда... Чи не здається вам, що немає гіршого відчуття, ніж те, коли живеш на узбіччі власного життя, бо не наважуєшся повідомити про свої бажання, не можеш іти до глибинних цінностей, дитячих мрій?

— Ммм... Дійсно...

— На жаль, у школі не вчать бути щасливими. І все ж методи існують. Можна бути дуже забезпеченим, та найнещаснішим зі смертних чи, навпаки, уміти збирати вершки з життя, маючи обмежені ресурси... Навички щастя напрацьовуються, як м'язи, день за днем. Достатньо передивитися власну систему цінностей, змінити погляд на життя й події в ньому.

Чоловік узяв із великого столу цілу вазу солодошів та запропонував мені щось до чаю. Розсіяно прожував кілька цукерок, не припиняючи говорити, вочевидь, дуже важливі для нього речі. Я слухала слова про необхідність віднайти та полюбити себе й думала, скільки ж він сам такого пережив, що його це так зачіпає...

Клод палав жагою переконання. Раптом він спинився, м'яко й уважно поглянув і, здалося, прочитав мене так легко, як сліпий читає шрифт Брайля.

— Знаєте, Камілло, більшість речей, котрі стаються з вами протягом життя, залежать від того, що відбувається тут, угорі, — продовжив він, постукавши по черепу. — У голові. Можливості нашого інтелекту дивують дедалі більше! Ви й уявити не можете, наскільки думки впливають на вашу реальність... Це практично той самий феномен, який Платон описав у «Міфі про

печеру»: люди, ув'язнені в гроті, формують хибне уявлення про реальність, бо пізнають її лишень із деформованих тіней предметів на стіні.

Я тихо смакувала комічність ситуації. Ніяк не чекала філософських розмов у затишній вітальні за годину після аварії!

— Ви проводите паралель між міфом Платона та діяльністю нашого інтелекту? Вау...

Моя реакція змусила його всміхнутися.

— О, так! Я вбачаю тут паралельність думок, які є фільтром між реальністю й нами та трансформують її згідно з нашими віруваннями, нашими *apriori* й судженнями... А хто все це створює? Ваш розум! Виключно він! Я називаю це «фабрикою думок». Справжній завод! Гарна новина: ви можете їх змінити, ці думки. Розітнути троянду чи розітнути п'єтму — це залежить від вашої волі... Ви здатні працювати над своїм інтелектом, аби він більше вас не підводив: знадобиться крихта терпіння, наполегливості. Ну й методика...

Я була ошелешена. Вагалась, уважати його безумцем чи захоплено аплодувати таким неймовірним словам. Тому лише схвально кивнула.

Мабуть, він відчув, що більшого обсягу інформації я зараз просто не перетравлю.

— Пробачте, я набрид вам з усіма цими теоріями?

— Аж ніяк, аж ніяк! Усе дуже цікаво. Просто я трохи втомлена, не зважайте...

— Та все нормально. Як схочете, радо розповім про цю методику наступного разу... Вона насправді виправдала себе, допомігши людям віднайти сенс життя й закріпити перспективну життєву позицію.

Клод підвівся та підійшов до красивого секретера з вишневого дерева. Вийняв візитівку й дав мені.

— Заходьте в разі чого, — сказав він із м'якою усмішкою. Я прочитала:

Клод ДЮПОНТЕЛЬ

*Рутинолог*

Вулиця Де Ля Боеті

75008 Париж

Я взяла візитівку, не знаючи для чого. З ввічливості відповіла, що подумаю. Він не наполягав, ніби відповідь мало його цікавила. Мене, фахівця з продажу, це дуже здивувало: людина, що працює на себе, не женеться за клієнтами. Відсутність у Дюпонтеля комерційної агресії мала вказувати на його виняткову самовпевненість. Тому подумалося, що, відмовившись від такого шансу, програю лише я сама.

Але в ту мить на мене ще тиснули емоції цього вечора, цієї дурнуватої аварії, цієї дурнуватої грози. Наче зав'язка дешевого фільму про випробування долі... А тут іще й рутинолог! Я марю чи то галюцинації... За якихось п'ять хвилин з'являться камери та хтось вигукне: «Вас знімала прихована камера!»

Подзвонили у двері. Ні камери, ані журналіста, лише водій евакуатора, на який я чекала.

— Вас провести? — люб'язно спитав Клод.

— Ні-ні, спасибі... Я сама впораюся. Ви й так дуже допомогли. Не знаю, як вам і дякувати...

— Нема за що. Допомога в такій ситуації — це нормально! Надішліть нам СМС, як будете вдома.

— Обов'язково. До побачення, іще раз спасибі!

Я пішла попереду евакуатора, щоб показати дорогу до місця пригоди. Озирнулася й побачила господарів: вони ніжно обійнялися на ганку й помахали мені на прощання. Подружжя випромінювало стільки любові та згоди!

Доки перед очима стояла ця ідилічна картина, я вже поверталася в пітьму, тряслася в металевому «агрегаті», що віз мене до реальності та до старих проблем...

Наступний ранок зустрів жахливою мігренню. Відбійні молотки весь день невдало вибивали в моїй голові ритм Вуді Вудпекера! Я провела неспокійну ніч, осмислюючи слова Клода Дюпонтеля. Чи дійсно нажила собі гострий рутиніт? Душевні муки та меланхолія останніх кількох тижнів справді потребують стороннього втручання? Бо на що мені зрештою скаржитися? Маю чудових чоловіка й сина, а робота дає стабільний прибуток... Може, варто просто пригальмувати й припинити скиглити? Усе ж моя хандра через наближення сорокаліття наростала. І скільки б я не намагалася викинути це з голови — даремно...

Часом пробую дивитися на речі ніби збоку. «*Відсторонено*», як пишуть психологи. Я переглядала весь ешелон людських страждань. Хтось під бомбами. Хтось тяжко хворіє. Безпритульні, безробітні, незакохані... Поруч із цим мої проблеми здаються вбогими! Але, як сказав Клод Дюпонтель, не слід порівнювати непорівнюване. Шкала щастя-нещастя в кожного своя. Хоч я й не знала цього чоловіка, однак він видався мені таким спокійним, таким... урівноваженим! Так, *урівноважений* — саме те

слово. Ясна річ, я не вірила чудодійним рецептам, що змінюють життя за помахом чарівної палички. Але як людина, здатна змінити сенс речей, він виглядав доволі переконливо! Клод стверджував, що рутинна й похмурість не вирок. Можна приєднатися до тих, хто не прогинається під буденність, а живе на повну. Перетворити своє життя на витвір мистецтва... Проект *a priori* видавався досить нереалістичним, але чому б не спробувати принаймні зробити крок назустріч?

Теоретично, судячи зі своїх бажань, я вже була там. А практично? **«Одного дня я заживу теоретично, бо в Теорії немає жодних проблем...»** Отож як почати діяти й переступити етап *«зроби те, зроби се»*? Прокидатися було важко: купа запитань у голові, а ще відчуття розбитості після ночі. Я випадково встала з ліжка з лівої ноги, іще більше ускладнивши ситуацію. Безглуздий забобон, у котрому негайно вгледіла недобрий знак. Мозок налаштувався на негатив: день почався так собі...

Світло життя мого, Себастьян, як завжди, заледве вимовив «Доброго ранку». Очевидно, він воював із непокірною краваткою, і тиха лайка дала мені неясне уявлення, що він запізнюється на нараду. І знову це не той ранок, коли він відведе Адрієна до школи. Вдих і видих.

Адрієн — мій син, дев'ять років, шість місяців, дванадцять днів і вісім годин, так би він вам пояснив. Хлопець швидко дорослішає, чим зворушує мене й лякає водночас. Надто швидко! До слова, Адрієн завжди в усьому випереджав час. Аби народитися, він постукав у двері задовго до строку. Іще в животі маля витанцьовувало від цієї гіпержаги до життя. Згодом доводилося пристібати його до стільця, аби всидів на місці. Заздалегідь



марне покарання. Зовсім скоро стало очевидним: наш син належить до категорії «дітей Дюрасел», або невтомних.

Я такою точно не була. Хоча й люблю його більше за все на світі, траплялися дні, коли гадала, що десь під футболкою він ховає міні-пилосос для поглинання енергії. І цим живиться маленький легітимний тиран.

Хоча сучасні батьки виховані на дольтонських дитячих пляшечках і нам, зокрема, прищепили кредо Франсуази Дольто<sup>1</sup> «Дитина — окрема особистість», ми усвідомлюємо, що в нашій системі виховання ледь не цілковита вседозволеність. Прикриваючись тезами про діалог та повагу до дитячої особистості, ми надто послабили віжки...

— Ра-а-а-амки! — повторювала мені мама.

І вона безсумнівно мала рацію.

Рамки — ось що я намагаюсь установити вже кілька місяців, щоб стримати наш ліберальний дрейф. Я вдалася до крутого повороту, відповідно перекинулася з однієї крайності в другу. Загрубо, не заперечую... Але ми робимо те, що можемо, так? Я безупинно вчитую Адрієна, аби встановити йому якісь обмеження. Він огризається й врешті підкорюється. Попри поведінку «незалежної дитини», на щастя, у душі він справді хороший.

Мені соромно постійно стояти йому над душею, хоч роблю це, гадаю, задля його ж блага. Отож часом скидається, що перетворююся на механізм віддавання команд. Не зовсім моя роль. «Поприбирай у кімнаті, прийми душ, вимкни світло, зроби домашнє завдання, опусти кришку унітаза...» Я повісила до шафи свій костюм мами-подруги

---

<sup>1</sup> Франсуаза Дольто (1908—1988) — дуже авторитетний французький психоаналітик, педіатр, дитячий психоаналітик зокрема.

й витягла командирський. Там, де я виграла в складених шкарпетках, помітно програла в якості наших стосунків. Тепер вони напружені. Кішка із собакою. Це дратує. Наче ми більше не здатні порозумітися. Але ж як можна мати поведінку підлітка, коли не досяг і десяти?

З цими думками я ввійшла до його кімнати.

За десять хвилин до виходу він, іще напіводягнений, грав у настільний теніс зі стіною. Шкарпетки різні, зачіска як щітка для підлоги, а кімната схожа на Бейрут сімдесятих...<sup>1</sup> І ані найменшого проблиску совісті.

Він звів на мене свої великі очі кольору глазурованих каштанів із вражаюче довгими віями, у яких завжди мерехтів пустотливий блиск. На мить я замилувалася круглим із тонкими рисами обличчям, красиво окресленим ротом з умисно невдоволеною гримасою. Навіть скуйовджене волосся було таким шовковистим, ніби кликало торкнутися. Та він гарний, чорт забирай! Я встояла перед обіймами, бо натомість мусила навести лад у цьому бедламі. На мені кашкет сержанта екстрених ситуацій — час їх здолати.

— Ну ма-а-а-ам! Чого бісишся? Усе круто, розслабся! — відповів він, підкреслюючи свої слова жестом дзен-репера з чергового обожнюваного кліпу.

Така поведінка з фрондерськими вибриками постійно дратувала мене. Бурчання ще лунало в повітрі, коли я зачиняла двері ванної, щоб швиденько прийняти душ. Безжально намілюючись, подумки повторювала «ту-ду ліст»<sup>2</sup> на сьогодні.

---

<sup>1</sup> Бейрут зазнав страшних руйнувань під час громадянської війни в Лівані (1975—1990).

<sup>2</sup> To do list (аркуш із завданнями, *англ.*) — список справ на певний період.

Я вийшла з душевої кабіни й засмутилася од відображення в дзеркалі. На чолі пролягла чудова «левова зморшка». Мені більше подобався час, коли була газеллю...

Обличчя, котре колись було красивим і, мабуть, могло б бути таким і досі. Але шкіра зблідла, а кола під колись звабливими зеленими очима віддавали тепер синявою. Пшеничне волосся досі було шовковистим, раніше я його доглядала й носила стильну стрижку, що пасувала до круглого обличчя. Надто круглого зараз. Наслідок кількох кілограмів, набраних під час вагітності, а з роками ще й від солодкого. Усе це вкупі страшенно пригнічувало — я хапалася за скороминуше, думаючи, що воно важливе. Але воно й справді важило для мене. Та час сплив крізь пальці... Настрій урешті зіпсовано на цілий день!

Поспіхом вертаючись до кімнати, я випадково зачепила фото на нічному столику. Підняла його, щоб поставити на місце. Чудовий знімок нашої пари часів, коли гуляли ночами в місячному сяйві й раділи зоряному небу... Куди ж зник той красень із блиском в очах, який так хвилював, гаряче нашіптуючи ніжності? Відколи ж він не робить ані найменшої спроби мене спокусити? Та, попри все, досі люб'язний. Диявольськи люб'язний. Від однієї згадки про цю дружбу, що підступно замінила нашу колишню пристрасть, мене нудить. Раніше дикі й буйні джунглі, з роками наші любовні стосунки перетворилися на французький сад: передбачуваний, рівенький, без жодного неслухняного паростка.

Чи не має кохання литися через край, потріскувати, кипіти, бити ключем, га?

У всякому разі, для нас тепер усе зовсім не так. Коли стався переломний момент? Після народження Адрієна?

Після підвищення Себастьяна? Хтозна... Проте результат незмінний: ми загрузли в сімейному багні, закуті в досконало відшліфовані звички. Таке собі подружнє життя, що віддало всі соки, жована-пережована жуйка вже без смаку...

Я різко відіграла неприємні думки й змусила себе взятися до перших-ліпших справ. До дідька грацію та елегантність! І справді, для кого, для чого? Відколи я підписала безстроковий контракт на кохання, мною більше не цікавляться. Отже, комфорт передусім...

Поспіхом відвела сина до школи, смикаючи його дорогою, аби поквапився. «Швидше» — слово-авторитет нашого життя. Усевладний тиран, воно диктує свої закони, нещадно карає, долає й підкорює все маленькій стрілці. Залишається тільки спостерігати, як люди ладні розчавити інших, щоб застрибнути в переповнений вагон метро, бо не хочуть аж три хвилини чекати на наступний поїзд. Їдуть на червоне, щоб виграти кілька вільних секунд на страшну аварію. Набирають номер, не відриваючись від обіду чи перекуру...

Я не виняток із цього правила. Машини зараз не маю, тому стрімголов помчала в метро, ледь не підсковзнувши на сходах.

«Дуже вдала ідея, Камілло, — зламати ногу, аби не пропустити поїзд!»

Змилена й захекана, я впала на холодне крісло, зовсім не розуміючи, як пережити цей день.

Тиждень тому я вкинула візитівку Клода Дюпонтеля до кишені пальтo. Не наважуючись подзвонити, увесь цей час м'яла, скручувала й розгортала її. На дев'ятий день, вийшовши з бурхливої наради в офісі, де мене публічно відчитав бос, я вирішила: так тривати більше не може, треба щось змінювати! Іще не знала, як саме й з чого почати, але сказала собі, що Дюпонтель має дати відповідь...

На обідній перерві мершій набрала номер.

Мені досі нило в животі від тієї наради.

По кількох гудках я почула голос Клода.

— Месьє Дюпонтель?

— Я.

— Це Камілла, пригадуєте?

— О, так. Здрастуйте, Камілло. Як ваші справи?

— Добре, добре, спасибі. Хоча... Не так уже й добре насправді. Саме тому й телефоную.

— Так?

— Ви пропонували ще трохи розповісти про той метод. Це мене дуже зацікавило. Тому, якщо у вас знайдеться час...

— Зараз подивлюсь. Ага... П'ятниця, о 19-й, підходить?

Я миттю прикинула, як бути з Адрієном... Загалом він міг би трохи побути сам, поки його батько не повернеться з роботи.

— Домовились, я згодна... Дуже дякую! Отож до п'ятниці...

— Так, до п'ятниці, Камілло. Почніть дбати про себе вже зараз!

«Почніть дбати про себе...» Ці слова лунали в моїй голові весь час. І так зігривали — крихта уваги бодай від когось! Кілька грамів доброзичливості у звирячому світі! Світі, котрий я добре знала, будучи єдиною жінкою в групі восьми комерсантів... Клапани зривало цілий день, гумор колег переростав у вбивчу іронію. Це серйозно виснажувало. Мені й справді хотілося іншого... Більше прямоти в стосунках абощо. Звісно, я дуже рада, що маю цю роботу. Безстроковий робочий контракт у наші дні — розкіш, як невтомно повторювала мені матуся.

О мамо... Тато кинув її невдовзі після мого народження й, хоча повністю з горизонту не зник, навіть час від часу передавав трохи грошей, вона була змушена забезпечувати нас самостійно. Тому завжди підкреслювала, що ми перебиваємося з хліба на воду. Отож, коли настав мій час обирати професію, не йшлося ні про що інше, як про фах, здатний забезпечити стабільну високооплачувану роботу. Слід мати гарні прибутки й фінансову незалежність, що б не сталося... Тому я закреслила свою пристрасть до малювання, закинула подалі папки з прекрасними ескізами та згорьовано взялася до вивчення

ринкової економіки. Я рухалася вперед. Принаймні так здавалося. Тільки щось у мені зламалося. Дитяча мрія була відкладена надовго!

День вручення диплома став безсумнівно найпрекраснішим (після дня мого народження) у житті матері. На доньку чекало майбутнє, краще за її власне. Мамина радість вкрила мою невидиму рану тонким шаром бальзаму, і врешті я запевнила себе, що все не так і погано. Початок моєї кар'єри видавався досить багатообіцяючим. Я мала хист легко зав'язувати контакти. Та шлюб і поява Адрієна дещо приборкали амбіційність. Аби не бути матір'ю-кар'єристкою й дбати про сина, я перейшла на півставки. І наївно думала, що прийняла найкраще рішення. Проте не оцінила зворотного боку медалі: по-перше, доводилося встигати за чотири дні те, що решта робить за п'ять, по-друге, здавалося, частково втратила повагу колег і керівництва. Таке собі знецінення, зовсім несправедливе.

Я підписала свій професійний безстроковий контракт одночасно з безстроковим контрактом на кохання. Минуло дванадцять спокійних років, не без злетів і падінь, але й без грозових хмар. Напередодні мого сорокаріччя (тридцять вісім років і три місяці, якщо точно, — Боже, ну чому щорік піщинки течуть швидше й швидше?) можна підбити підсумки. Усе дуже непогано. Чоловік від мене не пішов — здається, я уникла прокляття покинутих жінок, хоча іноді думаю про шлюб як про дамоклів меч. Маю чудового сина — безперечно, невгамовного, але то прояв надлишку життєвої енергії. Моя робота дає хороший дохід, а за вдалий контракт іще й премія буває...

Усе скоріше добре, ніж погано. Скоріше. Саме через це «скоріше» мені й не терпілося побачити Клода Дюпонтеля. Маленьке «скоріше» приховує великі «чому» з усім комплектом нав'язливих запитань, котрі я хотіла б найближчим часом перетворити на досвід...

І ось я опинилася біля елегантно́ї будівлі з вишуканим османським<sup>1</sup> фасадом: старанно витесаний камінь, ковані балкони, карнизи та ліпнина тонкої роботи. Крізь ворота ввійшла до шикарного холу, де впіймала невдоволений погляд каріати́ди. Стало трохи ніяково, тому я мишкою прослизнула до внутрішнього двору з бруківкою та буйною різнобарвною рослинністю. Таємнича гавань серед урбаністичних джунглів. «Перші двері ліворуч у глибині двору», — попереджав Клод Дюпонтель.

Заледве я подзвонила, одразу відчинили — тендітна жіночка ніби весь час чекала за дверима.

— Ви Камілла? — широко всміхаючись, спитала вона.

— Е, так, це я, — відповіла я спантеличено.

Жінка запросила увійти. Поки ми простували довгим коридором, здавалося, вона допитливо й насмішкуювато позирала на мене. Помітивши дзеркало, я мимохідь глянула, чи не розмазалася помада абощо. Та ні, усе в нормі. Асистентка привела до приймальні з м'якими розкішними кріслами й запевнила: месье Дюпонтель ось-ось звільниться. Я захоплено розглядала сучасні картини на стінах, візерунчасті форми й витончені кольори. Жінка швидко повернулася з новою гостею.

---

<sup>1</sup> Дім збудований під час Османської реконструкції Парижа (1853—1870), яку очолював префект департаменту Сени Жорж-Ежен Осман.



Молода пані, котрій не даси більше тридцяти, сіла в крісло ліворуч від мене. Пікантна брюнетка. Я заздрила її формам та елегантності трендового «луку». Вона помітила це та всміхнулась.

— У вас зустріч із Клодом?

— Так.

— Перший візит?

— Так.

— Ось побачите, він надзвичайний! Зі мною сталося чудо... Звісно, методика Клода спершу дивує, але...

Вона нахилилася до мене, певно, щоб розповісти більше, аж раптом двері прочинив Дюпонтель.

— О, Софі, ви тут... Доброго дня, Камілло. Ми на хвилю, тільки обмінюємося документами — і я ваш.

Молода жінка пішла за ним, як ідуть за кимось на край світу. До мене долинув її чарівний смішок. Хотілося сказати: свій до свого по своє! У кабінеті панувала тиша. Незабаром двері розчинилися. Знову смішок. Тепер моя черга...

Я непомітно витерла об пальто спітнілі руки. Що за дурість — боятися зустрічі, коли прийшла просто з цікавості!

— Камілло? Прошу за мною, нам сюди...

Ступала за ним крок по кроку аж до кабінету, котрий іще більше підкорив мене своєю витонченістю.

— Будь ласка, сідайте. Радий бачити, — щиро всміхнувся Клод. — Оскільки ви тут, значить, маєте намір змінити щось у житті, так?

— Так. Урешті, я думаю... Те, що ви нещодавно розповідали, дійсно вражає, і я дуже хочу знати більше про цю методику.

— Скажу двома словами, що то не класичний метод, він передбачає швидше практичний, ніж теоретичний підхід до змін. Ми відштовхуємося від такого принципу: людина, прагнучи змінитися, знайде правильний шлях не в стінах кабінету й не тут зрозуміє сенс свого життя! Але в дії, конкретиці, досвіді... Щодо решти, методика базується на доктринах різних напрямів філософських та духовних учень, ба навіть наукових, надихається найдієвішими техніками особистісного розвитку з усього світу. Дайджест провідних ідей людства на шляху до самовдосконалення.

— Розумію... Ви кажете «сповнити життя сенсом»... Це я, звісно, втямила. Те, чого прагне кожен, так? Чимось схоже на Грааль... Зате знайти його буде важкувато, і я не знаю, звідки почати!

— Не переймайтесь! «Сповнити життя сенсом» — своерідна червона нитка змін. На практиці ми просуватимемось етап за етапом.

— Етап за етапом?

— Так, певна річ, ми не отримаємо «чорний пояс зі змін» за кілька днів. Тут я вдаюся до «покрокової теорії», і мої учні прогресують поступово. Коли йдеться про зміни, багато людей уявляють собі щось грандіозне, радикальне. Але вирішальні життєві зміни починаються з маленьких, незначних перетворень... Можливо, зараз поради здадуться вам очевидними, прописною істиною майже... Не подумайте: це не одноразово й не заскладно, іти до цього слід день за днем. «Ми те, що ми безупинно повторюємо», — стверджував Арістотель. Правда! Аби стати кращою людиною, щасливішою, гармонійнішою, слід докладати регулярних зусиль і діяти. Ось побачите,

складність не в знанні того, як усе налагодити, але в безпосередньому переході від теорії до практики.

— І ви вважаєте, я на таке здатна?

— Не мені вирішувати, а вам! Але перш ніж запитати, чи вийде, зазирніть у себе: чи ви дійсно цього бажаєте. Ви цього хочете, Камілло?

— Гм, так... Гадаю, так.

Клод поблажливо всміхнувся та кивнув на стіну біля його столу. Я підійшла.

Життєрадісні фото людей, відзняті, очевидно, після успішного перетворення, листівки з подяками з далеких місць, різноманітні докази визнання...

— Вони також спершу вагалися. Зовсім як ви. Для початку це нормально. Що вам знадобиться, так це гарна мотивація для першого кроку! Почуваєтеся мотивованою до змін, Камілло?

Я спробувала вслухатись у відчуття.

— О, так, так, авжеж! Мене це трохи лякає, та я справді хочу якихось зрушень! Хоча... Усе це доволі туманно!

— Ясна річ. Допомогти вам усе зрозуміти зможе маленька невинна вправа — не більш як на кілька хвилин, згода?

— Так, чому б і ні...

— Чудово. Тоді пропоную записати чорним по білому все, що хотілося б змінити в житті. Абсолютно все — від дрібниць до найвагоміших речей. Нічого не пропустіть, домовилися? Ви згодні?

— Так, цілком.

Він указав на невеликий стіл-секретер у кутку кімнати. Там різноманітні ручки й папір уже чекали на «претендентів на краще життя».

— Залишаю вас. Повернуся за мить, — сказав Клод з обнадійливою усмішкою.

Завдання видалося мені досить легким, і я заходилася занотовувати все, що спадало на думку. Мовби переглядала кіноплівку свого життя. І дуже раділа, відчуваючи, як ллються думки. Невдовзі реєстр був уже чималенький. Нічого собі, така кількість претензій просто шокувала!

Коли Дюпонтель повернувся, то, певно, ледь стримався, щоб не здивуватися довжині мого списку. Сказав лише:

— Дуже добре.

Я відчула дурнувату радість школяра, якого похвалив учитель.

«Казна-що! Хіба можна тішитися з такого списку невдоволь!»

Клод прочитав мої думки й заспокійливо мовив:

— Можете собою пишатися. Дуже складно наважитися викласти на папері все, що не клеїться в житті! Привітайте себе.

— Зазвичай маю проблеми із самосхваленням...

— Це можна швидко змінити.

— Важко віриться...

— Тому найперше попрошу вас, Камілло, повірити. Готові?

— Т... Так... Думаю... Тобто хочу сказати: я в цьому впевнена!

— У добрий час! «Зміни — це двері, що відчиняються лише всередину», як сказав бізнесмен-американець Том Пітерс. Отже, Камілло, тільки ви здатні «запустити»

зміни. Я допоможу. Але мені потрібна ваша цілковита віддача.

— Що значить «цілковита віддача»? — спитала я трохи знічено.

— Лише те, що ви повністю зануритеся в гру, яку я запропоную. Запевняю: не буде нічого небезпечного чи нездійсненного. Ми працюватимемо разом у рамках етики, зважаючи на темп вашого прогресу. Спершу мета одна — виробити позитивні імпульси, які сприятимуть життєвим змінам...

— А якщо методика мені геть не сподобається?

— Ніхто не змушує продовжувати. Захочете — спинитися. Але як вирішите продовжити — вимагатиму віддачі на 400 %. Тільки так досягають найкращих результатів.

— Скільки часу забирає весь процес?

— Час, потрібний людині, аби перемалювати життєвий проект щастя...

— Гм. Розумію... Ще запитання: ви не назвали вартість, раптом мені забракне коштів...

— У цьому сенсі рутинологія живе за унікальними правилами, хоча на практиці досить надійними: заплатите стільки, у скільки оціните мою роботу, лише коли досягнете успіху. Якщо моя методика провалиться чи ви не будете задоволені — не заплатите нічого.

— Що? Це ж дурість! За що ви живете? І звідки впевненість, що люди виявляться настільки чесними та заплатять?

— Це ваше нинішнє бачення світу, Камілло. Запевняю: коли я покладаюся на довіру, обмін знаннями,

безумовну підтримку, ті, кому я допоміг досягнути їхніх цілей, проявляють неабияку щедрість... Я вірю в потенціал успішності кожного, хто поважає власну особистість та глибинні риси. Достатньо розпланувати життя саме для себе. А це потребує серйозної віддачі, методики й чималих зусиль. Але ж яка винагорода!

— У вас траплялися невдачі?

— Ніколи.

— ...

— Гаразд. На сьогодні годі. Спокійно все обміркуйте. Можете пройти тільки перший етап і подивитися, що це дає... Влаштує — продовжите, а як ні — стоп!

— Я подумаю. Дякую, Клоде.

Він провів мене до дверей та впевнено потис руку, як роблять люди, котрі знають, чого хочуть від життя. Цього прагнула і я.

— Я скоро повідомлю... До побачення, Клоде.

— Навпаки, не кваптеся. До побачення, Камілло.

Ідучи вулицею, я не могла заспокоїтися: ця розмова розтривожила мене. Руки тремтіли від страху чи збудження. Ішла до метро, а в голові вирували думки. Згадувала слова Клода, і поволі визрівало рішення: «Кожен має свій певний обов'язок перед життям, чи не так? Навчитися пізнавати себе, усвідомити плинність часу, зробити вибір на користь умотивованого й значущого. І, зокрема, не змарнувати талант... Камілло, щонайперше — самореалізація!»

Весь вечір я аналізувала своє життя: ховаюся в роботі, у любові... Гарне прикриття для мотлоху всередині... Настав час кинути маскування й наважитися знову взяти все у свої руки. «Змініть усе, змініть усе задля життя, що того варте. Змініть усе, змініть усе, змініть усе», — співав Жонас<sup>1</sup>. Слід узяти цю пісню за лейтмотив.

Материнство мене підкошувало. Певний час стосунки із сином були добряче наелектризовані. І це

---

<sup>1</sup> Мішель Жонас (1947) — французький автор і виконавець пісень, актор, громадський діяч.

пригнічувало. Шкільне життя, дозвілля, відвідини лікарів... Таке враження, що собі я більше не належу, не лишається ані хвилини. Щойно переступаю поріг дому, потрапляю в лабети. Не маю жодної нагоди зайнятися собою, тому забуваю про терпіння. Нервує будь-що. Особливо домашні завдання, кількість яких завдяки старанням нового вчителя цьогогоріч потроїлася. Утомившись за день у школі, Адрієн сприймав домашні вправи за каторгу. І цьому не було кінця. Я ніби тягла його за вуха. Кричала. Він вибухав. Сльози, істерики...

Це вичавило мене настільки, що одного разу я просто плюнула на все. Адрієн хутко накинувся на комп'ютер. Найлегший шлях, зрозуміло. Але я конче потребувала хоч трохи спокою, зменшення напруження бодай на п'ять хвилин. «Просте людське бажання, так?» — заспокоювала себе.

Часто син просив, аби я підійшла подивитися, як він грає в улюблений «Майнкрафт», чи переглянула цікаве відео на «Ютубі».

— Ніколи, котику, готую вечерю...

Ось так. Кілька місяців я не знаходила в собі сил цікавитися внутрішнім світом Адрієна й, сама того не розуміючи, тільки поглиблювала прірву між нами... Він щоразу йшов розчарований і засмучений.

— Ти ніколи нічого зі мною не робиш! — докоряв син. Я губилась у відмовках.

— Адрієне, зрозумій. Ти вже великий. Нічого саме не робиється! Та й у тебе стільки ігор...

— Так, але мені нема з ким грати... Чому ти не робиш мені братика?



Дожиласть, ще й тут винувата... Чому я, європейка, маю виконати свою норму в 2,01 дитини?<sup>1</sup> А якщо я хочу лише одну?

Соціальний тиск... Це теж нервує! Роками мені дзижчали у вуха: «Одна дитина — це погано! Мабуть, хлопцеві страх як нудно...»

Себастьян був розчарований, що я більше не хочу дітей... Можливо, це теж збільшило дистанцію між нами? Це й рутина. Підривна робота монотонності й посередності. Не бажаючи привертати надмірну увагу, я перестала її привертати взагалі. Недогляд захоплював усе нові території. Тепер він був неприкритий, прямо під носом, але ми на це не зважали.

Захоплена роздумами, я глянула на чоловіка. Він розлігся на дивані, то дивлячись телевизор, то зиркаючи в смартфон; моя присутність його не обходила, тим паче, мої душевні муки. Це й стало пусковим механізмом. Так схотілося прокинутися від цього летаргічного щастя, розписаного як по нотах! Не вдовольнитися примітивним життям, вичесаним до цілковитої втрати сенсу. Розворушити налагодженість, передбачуваність, домовленість! Поміняти тиху стабільність на буремну пристрась! Коротше, натиснути кнопку «деліт» і побудувати новий фундамент.

Я написала СМС Клоду Дюпонтелю й одразу натиснула «відправити», вибиваючи драбину з-під ніг, аби не повертатися назад. Тривалі роздуми можуть призвести до відступу.

---

<sup>1</sup> 2,01 — середній показник кількості дітей на жінку у Франції.

Я вирішила спробувати ваш метод. Мені нічого втрачати, так?

За півгодини я аж підскочила від звуку мобільного.

Браво за перший крок, Камілло. Він найдорожчий, і ви про це не пошкодуєте, я певен. Перевіряйте пошту. Там знайдете перші інструкції. До зустрічі. Клод

Я була задоволена. Збуджена. Стривожена. Усе зразу.

Ніч пройшла неспокійно: снилося, немов сказано швидко лечу схилом на лижах, ошаліла від радості, але не свідомо, що спинитися більше не зможу... Я прокинулася в холодному поту.

День видавався нескінченним, а так же кортіло додому, щоб відкрити поштову скриньку. Розчарування. Вона була порожня.

«Ти надто нетерпляча, бідолашна Камілло! Ти в нього не одна».

Пошта лишалася порожньою й наступного дня. Нове розчарування.

«Ой, не минуло й дві доби...»

Ще один день... Порожньо!

Мені вже уривався терпець. Збудження перетворилося на знервованість. Коли ж нарешті? Після тижня гарячкового чекання я набрала номер Клода. Відповіла його асистентка приязним, запрограмованим заспокоювати всіх нетерплячих голосом:

— Шкода, але в месьє Дюпонтеля зустріч на цілий день. Передати йому ваше повідомлення?

— Гм, так, дякую. Хочу дізнатися, коли почнеться моя програма.

— Що він сказав вам під час останньої розмови?

— Чекати на інструкції поштою.

— Якщо він так сказав, отже, залишається тільки чекати. До побачення... Гарного дня.

Цього разу її квітчастий голос мене збісив. Я поклала слухавку, розчарована, зла, готова роздерти на шматки перший-ліпший журнал.

# 7

І ось я отримала (нарешті!) жаданого листа. Одинадцять днів терпіння. Обмацала конверт, бажаючи розгадати його вміст.

Усередині лежав ланцюжок — підвіска-талісман. З гарненьким кулоном у формі білого лотоса. Я хутко розгорнула складену вчетверо записку Клода.

*Доброго дня, Камілло!  
Радий за ваше рішення повернути собі контроль над життям!  
Вірю у вас і зити віднині й надалі успіхів у досягненні мети.  
На знак легкого старту і як стимул дарую вам цей перший талісман — білий лотос. Щоразу, як досягатимете вирішального етапу, — «ступеня змін», — отримуватимете лотос нового кольору. Як у бойових мистецтвах, колір відповідає підняттю на новий рівень: білий — початковий, далі жовтий, зелений, фіолетовий... аж до чорного лотоса, котрий знакуватиме граничний рівень змін. Він засвідчить здійснення всіх ваших прагнень...*

Я покрутила підвіску в руках, заінтригована зав'язкою, і продовжила:

Може, ще не зрозуміли, але за ці дні ваша ініціація почалася й ви засвоїли перший урок: ніколи не загрузайте в пасивному очікуванні. Ви згаяли час, чекаючи інструкцій — аби я розповів, що робити. А могли б почати діяти самостійно. Затямте добре, Камілло: ви єдина людина, здатна розвинути своє життя. Активність має йти від вас. Я стану гідом, проте нічого за вас не виконаю. Наклейте на видноті нагадування й дивіться на нього щодня:

«Тільки я відповідальна за своє життя й своє щастя».

А зараз перше завдання: операція «Велика чистка». Почніть генеральне прибирання «in/out». Пояснюю: прибирання «in» — внутрішня чистка. Слід виявити у вашому оточенні все отруйне, згубне й гнітюче в стосунках із людьми та способі життя. Я називаю це особистісною екологією. Паралельно зробіть удома генеральне прибирання «out»: викиньте щонайменше десяток непотрібних речей, переберіть усе та поскладайте, підлатайте ваш простір, як тільки зможете. Наступного разу надішлете мені фото. Маєте два тижні. Звісно, звертайтеся в разі ускладнень — мейлом чи СМС. Завжди знайду час відповісти вам. Успіхів і до зустрічі!

Лист випав із рук. Що за програма! Ідея зробити з мене місіс Пропер не вкладалася в голову. Іще й з огляду на стан домівки доведеться зайти дуже здалеку... А брак часу? У мене ніколи немає часу! Повертаюсь із роботи пізно: треба надолужувати неповний тижневий графік. Щодо середи, мого так званого вихідного, це справжній марафон позашкільних занять та відвідин лікарів з Адріеном! Клод не врахував маленької деталі: я не домогосподарка! І не маю вільних днів!

Занепокоєння миттю вихлюпнулося в СМС:

Доброго дня. Операція «Велика чистка» надто складна. У мене ніколи немає часу! Що робити? З повагою, Камілла

Трохи згодом прийшов мейл:

Люба Камілло!

Сам по собі брак часу не завада. Її створює виключно наша свідомість. Якщо ви переконуєте себе, що час — це проблема, він нею стає. Якщо ж упевнені, що зможете його викроїти, так і буде. Спробуйте... Побачите: ваш мозок вірить у те, що ви йому кажете. Не хвилюйтеся, трохи згодом ми розглянемо тему позитивного мислення та ментального... Наразі погляньмо, чи вийде у вас приділяти цьому від п'ятнадцяти до тридцяти хвилин щовечора та вихідними. Пам'ятайте: енергія притягує енергію. Зусилля, дуже важкі в перші дні, з часом здаватимуться все легшими й легшими. Чим більше робитимете, тим більше з'являтиметься бажання продовжувати! Успіхів! Клод

Він хотів, аби я перетворилася на Роккі з віниками? ОК. Зараз покажу, на що здатна!

Того ж вечора, щойно заснув Адрієн, озброїлася інструментом для безжальної битви з пилом і безладом. Дорогою з офісу я придбала цілий жмут столітрових сміттєвих мішків та різноманітних товарів для прибирання. Енергія була шаленим потоком, повірте мені!

Себастьян глядів на цю карусель великими очима, у котрих блищали насмішка та скептицизм. А мені

байдуже! Ніщо не здатне було спинити порив прибирального буревію. Ніщо, доки я не відчинила шафу в коридорі... А там скніли стоси паперів у деформованих піврозірваних ящиках; мотлох, вартий найсумнівніших крамниць уживаних речей; ляльки на засланні, фосфорний садовий ліхтар (до речі, саду в нас немає); сонми одягу, хиткі, мов картонні будиночки: речі замалі, завеликі, заношені, светри діряві, у балабушках; бадмінтонні ракетки, встромлені в степер, котрий ніколи не використовували; коробки із сувенірами, запальнички з давно забутих концертів; непрочитані й прочитані листи від людей, чіїх облич не пам'ятала; листи від тих, кого любила й кому забула про це сказати; пакет хустинок «Сніф», куплених у крамниці дурничок у далекі часи любовних інтрижок; фото мого першого залицяльника (і як я могла в нього закохатися?); щоденник за четвертий клас; пакетик драже з весілля, уже злиплих від часу, але збережених, бо це ж...

Коли витягла з шафи все й зупинилася перед цією пильною купою, я спершу не втрималась і відкинула ганчірку. Проте далі, позбуваючись зайвого — здуріти можна! — я таки очистила життєвий простір у своїй голові! Ця «терапія порожнім місцем» дала неабияку користь.

Вечір за вечором я відвойовувала в безладу все нові території. Прямо полювала на неприємні сюрпризи за меблями, забуті схованки, речі, котрі ми не наважувалися викинути, бо звикли їх бачити...

Прощавайте, невгамовний пил, волосини в умивальнику, упертий вапняний наліт і брудні стики! Без упину, без вагань урешті я отримала чудову компенсацію.

Наприкінці тижня дім став майже зразковим. То був триумф!

— Ну ось, тебе вже не спинити, — прокоментував Себастьян із награною іронією, у котрій, проте, чулися нотки захоплення.

— Так краще, еге ж?

— Звісно, краще. Просто трохи... дивно, що ти отак накинулася на це!

Що? Невже слід було надіслати йому рапорт про зміни? Чи мистецтвом прибирання можна займатися повільно? Апатія чоловіка мене виводила! Я б воліла бачити його ентузіазм, співучасть... Чому постійно здається, ніби він сторонній спостерігач нашого подружнього життя? Хочеться стрясти його, сказати, що нам терміново слід перебудуватися, що я задихаюся від такої непорушності, вона пожирає мої почуття до нього так само, як хвилі з часом розмивають прибережну скелю...

Найближчими вихідними врешті зуміла переконати своїх чоловіків освіжити наш інтер'єр.

Напрямок — гіпермаркет «Декорама». Я насолоджувалася цим кінцевим етапом, вишенькою на торті операції «Велика чистка». Однак досить швидко зрозуміла, що не дістану очікуваного задоволення. Крайні розбіжності в намірах. Я марила приємними ваганнями біля кожної полиці — це мало пробудити хороші ідеї, а Себастьян прагнув галопом пробігтися магазином, аби чимшвидше з цим покінчити. Послухати його, так нам підійде перша-ліпша банка фарби. Отож він сопів та нетерпляче переминався з ноги на ногу, а я волокла його за собою рядами, намагаючись бодай краєм ока



оглянути товари. На моїй правій руці висіло пальто, а на лівій — Адрієн. Малий не знайшов нічого смішнішого, як хапати все підряд. Упріла й знервована, урешті я помітила полицю з фарбами. Змотивувати загін зараз або ніколи! Сподівалася, що відтинки з промовистими назвами пробудять їхню уяву й хлопці врешті виявлять хоч трохи ентузіазму у виборі кольорів для кімнат.

З Адрієном усе йшло як по маслу: він обрав відтінок зеленого «молоді паростки» в душі футбольного поля, бо захоплювався грою. Себастьян стояв нерішучий і врешті знесилено проголосував за «каву глясе» та «атласну нугу». Я була задоволена обома, тепер усе.

Етап черги біля каси ще й як роздратував. У якусь мить хотілося кинути покупки й піти геть. Один чоловік спричинив зупинку, бо купував уроздріб якісь гвинтики, ціну котрих ніхто не знаходив. До нашої каси покликали консультанта. Я злорадно мріяла, щоб цей месє поїв ті гвинтики один за одним. Але найпідступнішою виявилася макіавеллівська уява маркетологів, які понаставляли біля кас ці диявольські пастки-стелажі. Прямісінько під носом наелектризованих нетерпінням дітей. Цукерки, батарейки, ліхтарики... Зрозуміло, Адрієну конче знадобилося що-небудь придбати, що завгодно, лише аби купити. Тож він на «відмінно» доводив своє. Я вагалася між роздратуванням та гордістю за його вміння переконувати.

Задля збереження сімейного миру капітулювала на коробочці яблучного «Тік-таку».

— Єс! — видихнув син.

Нарешті все це наше. Повні сумки, вихід, свіже повітря, паркінг, клацання багажника, Адрієн підкрутив

звук, підспівуючи на всю горлянку «I am the voice...». Наша тиша на тлі шуму...

Решта вихідних минула в клейонках, рулонах, кілометрах серветок, старих футболках, зальопаних фарбою, піца-паті та несанкціонованому кемпінгу посеред вітальні. Далі на нас чекала компенсація: дім як лялечка! Хоч і надіхалися фарби, хоч руки й ноги гули, але ми були щасливі. Просто щасливі.

На тижні я відправила фото моїх перетворень. Клод лишився задоволений і написав, як перейти до наступного етапу: внутрішня чистка, котра дозволяє знайти зайве та поступово позбутися всього, що отруює мої стосунки з людьми.

Знаєте, Камілло, життя наче повітряна куля. Щоб набрати висоту, слід звільнитися від баласту й викинути за борт усе, що заважає підйому.

Клод попросив описати все, чого хотілося б позбутися в житті, на окремих аркушах А4.

Приходьте, якщо зможете, з усім цим у середу на 14:00 до парку Андре Сітроена в XV окрузі. Гарного вечора!

Що він задумав? Утім, безсумнівно, воно того варте... Часом запитувала себе, куди ж я йду. То відчувала тривогу, то щось ніби стискалось у животі. Чи не пошкодую врешті за своїм маленьким тихим життям, — звісно,

без серйозних ризиків, але й без жодних зрушень? Ні. Точно ні.

Я продовжила читати електронного листа, бо там іще був додаток і постскриптум:

Даю вам одну дуже цікаву схему, щоб надихнути на новому життєвому етапі. Ідеться про *коло благополуччя* та *замкнене коло*. Що ви про це думаєте?

Я клацнула на прикріплений файл і побачила два мильні графіки:

***Замкнене коло:***

- ▶ негативне мислення >
- ▶ згорблена та млява поза >
- ▶ брак енергії, сум, зневіра, страхи >
- ▶ занедбаність, неможливість за собою доглядати >
- ▶ низька самоповага, «я нульова, мені не вдасться» >
- ▶ заглиблення в себе, закритість перед іншими >
- ▶ відчуття безвиході >
- ▶ непевне бачення, примарні перспективи. Провал, цілі не досягнуті.

***Коло благополуччя:***

- ▶ позитивне мислення, уміння діяти «а якби» >
- ▶ енергійна постава (рівна спина, підняте підборіддя, усмішка) >
- ▶ бадьорість, ентузіазм у спілкуванні >
- ▶ здатність подбати про себе (правильно харчуватися, займатися спортом, тішити себе) >

- ▶ достатня самоповага, «я знаю собі ціну, я заслуговую на щастя» >
- ▶ відкритість до людей, своєчасність, план, шляхи самовідновлення > креативність, конструктивний погляд на ситуацію, рішення >
- ▶ успіх. Досягнення поставлених цілей.

Я замислилася над цією красномовною схемою. Вловила основну думку та зрозуміла, що дотепер більшість моїх рис належали до замкнутого кола. Ось він — шлях, який слід здолати!

Середа настала нешвидко. Мені не терпілося дізнатися, що ж там приготував Клод, тому я жваво пробігла парком Андре Сітроена до місця зустрічі біля грандіозної оранжереї. Неймовірно, як я, живучи в Парижі, не знала цього оазису! Приголомшена, ішла алеями й просто-таки пожирала очима рясноту зелені та красу водних вистав. А яке розмаїття екзотичних дерев і рідкісних рослин... Ця екскурсія полонила розум і довела, наскільки мені бракує природи. Одразу пригадалася дуже цікава стаття доктора Єна Алкока з Екстерського медичного інституту, опублікована в *Environmental Science & Technology*<sup>1</sup>. Дослідник описав зв'язок психічного здоров'я з трьома незалежними факторами: шлюб (крива задоволення, досягнувши свого піку, з роками спадає), лотерея (крива коливається на початку й залишається стабільною до кінця) і природа (із самого

---

<sup>1</sup> *Environmental Science & Technology* («Наука про довкілля та технології», англ.) — авторитетний журнал, заснований Американським хімічним товариством у 1967 році.

початку крива стрімко йде вгору). Висновок: на відміну від шлюбу чи лотереї, природа дає людям ментальне умиротворення на щодень і назавжди. Ось і стимул частіше вибиратися погуляти!

Я впізнала Клода за його масивною підтягнутою фігурою, упевненою походою, елегантним, анітрохи не пишавим стилем... Але що найпрекрасніше — добре відкрите обличчя та блиск в очах. Це властиво виключно людям, котрі прийняли свій внутрішній світ.

Дюпонтель був хоч до рани прикладай.

Ми тепло привіталися. Клод спитав, як справи, і повів мене парком.

— А куди?..

— Туди, бачите?

— Куди це «туди»? На галявину?

— Ні, далі.

Я не знала, про що він говорив. Не було видно нічого, окрім найбільшої у світі повітряної кулі «Женералі». І раптом я все зрозуміла.

— Ми ж не?..

— Так-так. Ходімо, — відповів він пустотливо. — Ви взяли аркуші з усім, що вам більше не потрібне в житті?

— Так, усе тут.

— Чудово. Покажіть їх мені...

Він уважно прочитав кожен аркуш.

*Я більше не хочу бути надто люб'язною.*

*Я більше не хочу підлаштовуватися під інших, аби зробити їм приємність.*

*Я більше не хочу пасивно чекати, коли все саме до мене прийде.*

*Я більше не хочу, щоб ми з Адрієном постійно сварилися.*

Я більше не хочу мати зайві чотири кілограми.  
 Я більше не хочу нехтувати своєю зовнішністю.  
 Я більше не хочу пускати моє сімейне життя на самотплив.  
 Я більше не хочу засмучуватися через роботу.  
 Я більше не хочу, щоб мої важливі рішення залежали від думки матері.

Я більше не хочу відкладати мрії на потім.

— О, ви добре попрацювали, — похвалив Клод. — Браво... Перш ніж піднятися в повітря, ми трохи попрактикуємося. Зараз навчу робити красиві паперові літачки...

Цей чоловік божевільний, однозначно. Але він починає мені подобатися!

Попри кумедність завдання, я мовчки підкорилася.

— Вуаля! — урешті виголосив Дюпонтель. — Маємо справжній повітряний флот. Тепер можемо злітати.

Я сіла за ним до кошика із завмиранням серця, а коли куля почала злітати, вчепилася за Клода.

— Спокійно, Камілло, усе буде добре...

Це подіяло, і я оговталась, відганяючи переляк. Спробувала вдивлятися у горизонт. Страх бурчав у моєму животі, але я старанно роззиралася, аби нічого не пропустити. Серце билось все швидше, і думалося: а що, як запаморочиться в голові.

— Уважно слухайте свої відчуття, аби потім описати їх, гаразд?

Я так і не відпустила руки Клода, доки ми злітали — плавно чи майже плавно. Спершу в мені була порожнеча, у роті пересохло, а руки тремтіли. Але я була там і все контролювала!

Досвід виявився фантастичним, а краєвид — аж подих перехоплювало. Угорі було так неймовірно, що хотілося плакати. Та найголовніше: я усвідомила, що роблю. Виявилось, можу піднятися на сто п'ятдесят метрів над землею, переступити свої страхи! Гордість та ейфорія переповнювали, на обличчі застигла блаженна усмішка.

— Запам'ятовуйте це, Камілло, фіксуйте! — повторював Клод.

Я здивувалася, і Дюпонтель кількома словами розповів про принцип «закріплення позитивних образів» — техніку, що дозволяє будь-коли зануритися в переживання щасливої миті з минулого.

Спершу слід закріпити в пам'яті яскравий момент. Далі асоціювати з ним певне слово, образ чи жест. Тут, на повітряній кулі, я міцно стисла мізинець лівої руки. Потім зможу викликати такі відчуття, коли забажаю: треба буде лише повторити жест.

Перепитала в Клода, чи правильно я зрозуміла про цю «активацію». Так, запевнив він, до мене повернуться вмиротворення та відчуття безпеки, якщо пригадаю щасливу мить. Вирушу в спокійне зручне місце, зосереджуся та розслаблюся, заплющу очі й зроблю «візуалізацію», відновлю певний спогад, перегляну бажаний епізод і матиму той фізичний та емоційний стан. У такий момент закріплений жест можна повторювати (я сильно стисну мізинець), це підсилить прояв позитиву.

— Засвоїте ліпше, якщо частіше практикуватиметеся, — уточнив Клод.

Мало вірилось, але я пообіцяла спробувати.



— А зараз час випустити ваші літачки за борт, — запропонував Дюпонтель, — та попрощатись із цим тягарем! Дуже символічно...

Він дивився з таким розумінням, що я наважилася й запустила паперові літачки та... раптом справді почувалася вільною! Викинула речі, більше не потрібні, і відтак закріпила своє рішення змінитися. Дала старт процесу трансформації, усіх наслідків якої ще не усвідомлювала. Знала одне: відступати запізно. Слід змиритися! Задоволено спостерігала за польотом маленьких клаптиків паперу. «Еге-гей, па-па, мій тягарю! Бійся тепер! Спливають твої останні години». Я дико натішилася.

Коли ми знову ступили на тверду землю, Клод запросив на каву.

— Отже, Камілло, ви собою пишаєтеся?

— Думаю, так...

— О, ні, ну ж бо впевненіше!

— ТАК! Я собою пишаюся, — вигукнула я.

— Тепер краще, — сказав він, відпиваючи з гарячої чашки. — Найліпший спосіб натренувати самоствердження — стати собі найкращим другом! «Набийте ціну», навчіться собі співчувати й бути поблажливою. Та якнайчастіше визнавати власні успіхи... Обіцяєте?

— Я завжди намагатимусь! Але ж, певно, зазнаюсь? — пожартувала я.

— І не сподівайтесь, — усміхнувся Клод. — До речі, пропоную вправу на новий тиждень: напишіть мені листа про всі ваші чесноти, розкажіть про те, що добре вмієте, кожен успішний життєвий досвід... Згода?

— І все? Список буде закоротким!

— Ох, Камілло... Камілло... Обережно! Почнете знову — я докину завдань! Гаразд... Спершу знайти їх буде складно, але чим більше мозок вправлятиметься в пошуках позитиву, тим легше він їх помічатиме. Так-так, це правда. До речі, хочу вручити вам дещо...

Клод вийняв із кишені маленьку коробочку. Я розсміялася подумки (це неабияк збадьорило), бо картина нагадувала освідчення. Звісно, то була не обручка, а гарненький жовтий лотос. Другий талісман! Отже, Дюпонтель вирішив, що я зійшла на нову сходинку змін. Не в змозі приховати гордощів, повісила кулон на ланцюжок до першого. Мої очі сяяли, щоки пашіли — була дуже вдячна!

Тут Клодові подзвонили, і ми попрощалися. Але до того він вклав мені в руку аркушик паперу й пішов не обертаючись. Який дивний чоловік!

*«Ми змінюємося не для того, аби перестати бути тими, ким є, а для того, щоб стати тими, ким іще не були» (Епіктет).  
А що, як ви змалюєте портрет Камілли, якою хочете стати?*

*Бувайте  
Клод*

Майбутня Камілла виточувалася без вагань.

Дюпонтель попросив перелік усіх моїх чеснот, того, що добре вмію... Наступні дні я у вільний час займалася спелеологією: досліджувала власну душу, аби витягти звідти корисні копалини.

Надійно обв'язавшись мотузкою, я спустилася до колодязя спогадів і наблизилася до тьмяного світла пам'яті.

Позитивний досвід, особисті риси... Спершу чорна діра! Потім щось почало повільно оформлюватися...

Щоб допомогти, Клод надіслав перелік можливих чеснот. Тому я просто запитувала себе...

Авантюрна, активна, амбіційна, беручка до роботи, бойова, ввічлива, витривала, відважна, відкрита, відповідальна, вірна, гнучка, дисциплінована, дипломатична, довірлива, догідлива, енергійна, життєрадісна, командний гравець, комунікабельна, контролює себе, креативна, лідер, любить порядок, має стратегію, мотивована, м'яка, наполеглива, новатор, обачна,

оптимістична, організована, оригінальна, освічена, поступлива, працьовита, привітна, прислухається до своєї інтуїції, пробивна, продуктивна, прямолінійна, пунктуальна, самостійна, серйозна, співчутлива, спокійна, спонтанна, спостережлива, справедлива, стабільна, старанна, стійка, стримана, сувора, тверда, творча, терпляча, толерантна, точна, урівноважена, кмітлива, чесна, чутлива, щедра, щира.

Привітна — так. Амбіційна — недостатньо! Поступлива, навіть занадто. Креативна — колись була... Чутлива — так, куди діватися. Серйозна й працьовита — такі обставини! Щедра, співчутлива... радше так.

Найбільш успішний життєвий досвід (окрім народження сина) — цього буде не вельми багато. Мабуть, історія, коли я набрала 19 із 20 балів на образотворчому мистецтві. Тоді вчитель щиро привітав і сказав, що я повинна продовжувати, бо маю талант... Цей спогад і досі гріє мене. Так, тоді дійсно почувалася реалізованою. А ще день, коли отримала диплом про вищу економічну освіту й телефоном обрадувала маму... Але хтозна, це було на радість мені чи їй? Варто обговорити це з Клодом...

Відносно портрета майбутньої Камілли — наразі він скидався на легкий ескіз. Я написала багато, усе, що спало на думку, і відчула: попри нинішню неясність образу, процес запущений і чимало речей потребують роз'яснень.

Тепер Дюпонтель буквально щодня підкидав мені повідомлення з підказками й методами виходу на коло благополуччя.

Цього ранку, щойно прокинувшись, я почувла звичний сигнал СМС.

Здрастуйте, Камілло. Сьогодні день гумору та легковажності. Це набагато легше, ніж протистояти труднощам:) Покривляйтеся перед дзеркалом: збадьоріться й розгладьте зморшки. Покажіть язик, вигукніть «В-а-а-а», зіграйте сильний смуток і шалену радість, як мім Марс, проспівайте голосні, — словом, розважайтесь!

Клод

Я всміхнулася. Було незвично, але дуже кумедно клеїти клоунаду перед дзеркалом у ванній. Спершу виходило не зовсім широко, але поступово я розслабилася й захопилася. У двері ошелешено зазирнув мій син.

— Що це ти робиш, мамо?

— Гімнастику для обличчя, — упевнено відповіла я.

На якусь мить він здивувався, проте діти наділені фантастичною здатністю все швидко засвоювати — навіть зовсім дивацькі ідеї.

— Смішно, — зауважив він із виглядом критика журналу «50 мільйонів споживачів»<sup>1</sup>. Можна й мені спробувати?

Ми стали поруч біля дзеркала та перетворилися на дует мімів. Адрієн виконував вправи з неабиякою креативністю, і я без вагань присудила йому почесну пальмову гілку з клоунади. Утішений таким високим званням,

<sup>1</sup> «60 мільйонів споживачів» (раніше «50 мільйонів споживачів») — французький журнал Національного інституту споживання.

син був у доброму гуморі весь ранок. Отак легко провести час було для нас виключною рідкістю.

Так, Клод мав рацію. Нотка сміху й легковажності навдивовижу сприяла доброму початку дня!

Іншим разом Дюпонтель запропонував прийом «Уявний фотоапарат», аби я змінила бачення реальності — точніше, «фільтр сприйняття реальності».

— Коли виходитимете з дому, замість зосереджуватися на речах неприємних чи огидних, спробуйте побачити красиве та приємне. Зробіть уявні знімки життєрадісних моментів на вулиці, у транспорті, усюди, де б ви не були.

Отак я мала вправлятися в полюванні на Прекрасне. Досвід виявився дивовижним! Замість вдивлятися в обличчя жебраків, розсерджених перехожих, я дивувалася відтінку неба, м'якому шурхоту листя, красивим пташиним гніздам, обіймам закоханої пари, тому, як мама голубила дитя, як один месьє допоміг дамі підняти сходами валізу...

Новий спосіб бачення мене захопив. Я щодня поповнювала колекцію позитивних образів, укладала уявний фотоальбом, що дозволить по-іншому сприймати світ...

Минали тижні, і симптоми мого гострого рутиніту згадали повільно, але впевнено. Я почала насправді довіряти методиці. Найбільше сподобався підхід «Наповнення / форма». Змінюється як внутрішнє наповнення проблеми — ким я є, чого насправді хочу, так і форма — бачення себе, стосунки з людьми.

А ви колись помічали: світ видається прекрасним настільки, наскільки прекрасними для нас є ми самі? Над останнім, на жаль, мені ще працювати й працювати... Через небажання прийняти своє тіло й через проблеми із самоповагою я досі ніби пролітала десь поруч із власним життям. Щоденний ритуал самоспоглядання в дзеркалі нітрохи не втішав. Я, неблаганний суддя, ретельно інспектувала себе спереду, іззаду, із боків та присудила цим жировим надлишкам безкінечну зневагу...

Стоячи — ще нічого. Гудзик застібався. А от коли сиділа, мене просто здавлювало. Складки намагались вилізти із 40-го розміру — це оптимізму не додавало...

Тому явно блефувала, запевняючи себе, ніби тканина збіглася від прання чи то модель так обтягує... Але

завжди існував доказ: лешата стискалися довкола талії... І потім, я ж його відпустила, той паперовий літак, із повітряної кулі зі ста п'ятдесяти метрів над землею...

Сама написала чорним по білому, що більше не хочу зайвих чотирьох кілограмів... Це зобов'язує, розумієте!

Отже я домовилася про зустріч із Клодом.

Я чекала хвилин п'ятнадцять, доки Дюпонтель нарешті відчинив двері. Виглядав він дуже змореним.

— О, Камілло, прошу... У вас усе добре? Заходьте. На жаль, сьогодні не зможу присвятити багато часу. Приймаю вас між двома зустрічами.

— Дякую, Клоде. Я лише спитати про зайву вагу...

Слухав він мене розсіяно, гарячково складаючи розкидані на столі папки. Урешті встав, аби покласти їх до шафи, як раптом на підлогу випав аркуш. Я встала, щоб його підняти. Дивно, дивно... План будівництва з безліччю позначок та приміток... Простягнула папір Клодові. Він сухо взяв його, пробурмотівши «дякую». Скидалося, Дюпонтель почувався не у своїй тарілці...

— Клоде, усе гаразд? Ви чимось стурбовані? Я можу прийти іншим разом...

— Ні-ні, усе добре, Камілло. Маю багато поточних справ... завал... от і все, — запевнив він привітно.

Як зміг, увіпхнув папки до шафи. Кількість їх мене вразила. Чи може в Дюпонтеля бути стільки клієнтів? Виходить, у рутинології так багато прихильників?

Клод повернувся на місце, машинально потер невелику сизувату бороду, як жінка запускає руку у волосся: додати собі впевненості.

— Добре... Отже, так, ви готові почати невелику програму схуднення? Чудово. Ключем до досягнення



мети є грамотне розпланування процесу. Знаєте метод «SMART»? Він дійсно працює.

— Ні...

— Це аббревіатура. Перевірте, чи ваша мета конкретна («S» — spécifique), нерозмита; вимірювана («M» — mesurable): у нас індикатором успіху стане, скажімо, «мінус чотири кілограми»; досяжна («A» — atteignable): спосіб реалізації розділимо на ряд досяжних цілей, головна мета не має бути як зірка в небі; доцільна («R» — réaliste): задля стабільної мотивації ціль повинна відповідати вашим даним та можливостям; обмежена в часі («T» — temporellement défini): установіть собі дедлайн.

Клод говорив, а я вже уявляла собі майбутню Каміллю Клодель. Різець скульптора формує її, витесує, надає чітких обрисів... Я вгамувала фантазію та зосередилася на реальності.

— Усе зрозуміло?

— Так-так, цілком...

— Тоді залишаю вас на кілька хвилин: опишіть свою мету через «SMART». Незабаром повернуся...

Отак, усміхнений, він вийшов із кабінета, а я попрямувала до знайомого стола-секретера. Папір знайшовся швидко, олівців же згори не було... Машиналино висунула шухлядку й натрапила на фотографію. Я впізнала ландшафт Центрального парку Нью-Йорка, двоє чоловіків, обійнявшись, позували на камеру. Контраст між ними був разючим: один випромінював упевненість, силу та успіх, а другий, попри високий зріст, видавався надто вразливим. Колос на глиняних ногах. Під сумни-ми очима залягли тіні. Чоловік дуже скидався на Клода, але із зайвими двадцятьма кілограмами! Може, брат?

Я почула кроки в коридорі й хутко повернула все на місце.

— Ну як ви, Камілло?

— Та от, шукаю олівець...

— Гаразд, допоможемо! Тримайте, — сказав він, простягаючи кілька.

— Спасибі, — промимрила я, присоромлена власною неделікатністю.

Думаючи про мої цілі за методом «SMART», усе гадала, хто ж той чоловік на фото. Треба буде при нагоді запитати в Клода...

За півгодини я вийшла з офісу з тими ж чотирма зайвими кілограмами, проте й зі сформульованою на папері метою, розкладеною на маленькі завдання.

Моя мотивація розбухла, як ростуть на очах тістечка від «Ваїне»; напевно, тепер вона стала розміром із пиріг, даруйте за порівняння. Безсумнівно, попереду битва кухонь...

Наступні дні я збиралася на сили для втілення благих намірів.

— Від одного тільки слова «дієта» гладшаєш, — застеріг Клод. — Вам доведеться знайти альтернативні шляхи задоволення.

Він-то з цим проблем не має! Мабуть, точно полюбляє парову броколі чи варену рибу!

— Подумайте про прянощі, Камілло.

А врешті, чом би й ні? Що тут втрачати? І ось я вже здійснюю набіг на найближчий супермаркет, аби озброїтися маркою «Дюкро», знаною своїм умінням підкреслювати смак страви і, сподіваюся, моральний дух солдатів... Часник, коріандр, куркума, паприка, карі, масала, перець африканський, чорний, білий, неважливо який, головне — п'янкий смак!

Мій ворог — прісність. У холодній війні з гарячими стравами я використала секретну зброю — корисну їжу. Хитрила, купуючи конверти з пергаментного паперу, стратегічно робила соус на йогурті нульової жирності, героїчно вдавалася до білого м'яса в стравах руху опору...

Опиратися — у цьому вся суть. Бо вороги чатують у тіні полиць! Упаковка борошняного печивка «Пепітос» нишком чекала на свій зоряний час. Бісквіти «Бретонські шайби» чатували за поворотом, нетерпляче тупцяючи пісочними лапками...

А як же їхні спільники? Плоть від плоті моєї: рідний син! Тим не менш, я не могла покласти його смаколики на вівтар своїх корисних намірів! Для Адрієна все ж продовжувала закупляти заборонені продукти, котрими він так невинно ласував прямо на моїх очах, коли я гризла досконале зелене яблуко...

Хіба не стоїцизм?

Найважчим у добі був зовсім не день. Ні. Найважче ставало вночі. Тоді поклик перекусу лунав так наполегливо, владно, небезпека калорійного бомбардування досягала свого пароксизму. Шквал бажань хотів збити з ніг мої помірковані замисли. Що вже говорити про синдром мушлі? Чий непередбачуваний ефект, аналогічно стокгольмському синдрому, змушує мене симпатизувати ворогу всупереч здоровому глузду: «О, одна маленька ложечка, просто доїм за сином...»

Тим не менш, довелося взяти себе в руки. За кілька днів відбулися помітні зрушення. Натхненна першими перемогами, я чіплялася за образ кращої себе й тихенько наспівувала гімн стрункості, славу нежирному, несолодкому й несолоному...

На жаль, із першою моєю перемогою недооцінений ворог пішов на штурм.

В офісі був період затишшя. Згряя роздирала подачки, а шеф роздавав завдання щонайперше колегам, котрі працюють на повну ставку. Години тривали ніби

по триста шістдесят хвилин. Може, навіть по п'ятсот. По тисячі. Я прагла обідньої перерви, як Магеллан — Землі обітованої. Коротше кажучи, я просто скніла.

Звісно, мене мучила ідея капітуляції. Забути про дієту, лише один разочок... тільки сьогодні... А хто дізнається?

Отак я опинилася біля автомата, магазинчика калорійних жажіть. Лише один нещасний батончик... І взагалі, от де тут зло? Я саме збиралася вкинути монетку в щілину, як завібрував мобільний. СМС від Клода. Таке можливо? У нього що, шосте чуття? Тієї миті я його проклинала.

*Як справи? Тримаєте удар?*

Я впевнено збрехала.

*Звісно. Усе супер. Гарного дня. Кам.*

«Він ні про що не дізнається, він ні про що не дізнається», — повторювала, повертаючись до автомата. Але було надто пізно. Ніби скрізь відчувала підступну присутність Дюпонтеля, мовби на мене були націлені його очі. «Big brother is watching you!»<sup>1</sup> — зовсім як у Джорджа Орвелла. З цією дієтою я проживала свій особистий «1984-й».

Тут моя жага й загинула. Подарувавши автоматку останній безутішний погляд, я поволі пошкандибала на робоче місце та вийняла з шухляди пакетик мигдалю. Дозволила собі п'ять горішків та ще й першокласне яблуко сорту гала. Бенкет мурашки.

Ні! Ні! Ні й ще раз ні! Я так більше не можу! Називайте це новим спалахом бунтарства. Я по горло сита

---

<sup>1</sup> Старший брат стежить за тобою (англ.).

порадами Клода про «здоров'я й гарне самопочуття». Ці перемусолення, приправлені ароматним фальшем. «Користуйтеся бла-бла-сходами частіше, аніж ліфтом. Влаштуйте собі бла-бла-прогулянку в обідню перерву. Можете бла-бла-тренувати сідниці сидячи: достатньо непомітно їх стиснути та розслабити. Нудьгуєте, чекаючи на електричку в метро? Бла-бла-робіть невеликі рухи, стаючи на носки; піднімайте та опускайте п'ятки! Щодо пресу, чому б не бла-бла-тренувати його щоразу, як проходите двері, — втягуючи живіт?»

Так, знаю. Я безсумнівно застрягла у фазі несприйняття. Але хто б не схотів облишити всі ці гурманські старання, які вже просто остогидли? Утім, я маю себе контролювати, інакше відчуватиму провал, заповнюючи свій «зошит обов'язків»: іще одна ідейка Клода. Усе це він робить, щоб більше зацікавити мене завданнями й не допустити помилок! У кожному рядку слід поставити галочку біля «виконано» чи «невиконано». І я не маю ані найменшого бажання за кілька днів мати зошит із серією «невиконано».

Роздуми поглинули мене, аж раптом любий колега Франк (насправді найбільш ненависне створіння офісу) мовив:

— У тебе все гаразд, Камілло? Дивно виглядаєш.

— Ем, так-так, добре... Хочу сконцентруватись, от і все...

— А... Бо можна подумати, ти зараз яйце знесеш.

Бе-бе-бе. Дуже смішно.

Я ж не розповім йому, що саме вправлялася із задньою мускулатурою! Він би не знехтував таким шансом познущатися!

— А щодо яєць — краще пильнуй те, що в тебе на голові.

На тобі! Один — один. Він почервонів і тим підтвердив: я поцілила в яблучко. Звісно, пишатися цією підколкою не варто, але хай би не починав! Франк за першої-ліпшої нагоди обливав мене брудом, тож постійно побоювалася його ударів нижче пояса. Варто обговорити це з Клодом.

Гм... Певно, між нами точно телепатичний зв'язок: відразу отримала повідомлення в чаті.

— Агов, Камілло, як там програма «Завжди думаю про тіло»?

— Непогано... Та часом складно протистояти спокусам...

— Але у вас виходить?

— Так.

— Добре! Не забудьте записати це до свого записника позитиву. Я вже розповідав про нього?

— Ще ні...

— О! Це надважливо... Купіть записничок і занотуйте туди за алфавітом свої маленькі та великі перемоги, маленькі та великі радощі. Так із часом у вас набереться колекція позитивних прив'язок! От побачите, це сприяє самоповазі та особистісному задоволенню.

Я хутко відписала:

— Цікаво! ОК, Клоде, я про це подумаю.

Стежила, як рухається курсор-олівчик, — значить, він друкує довгу відповідь. Ось яку:

— Я на вас покладаюся, «менше слів, більше діла». Безневинних рішень не буває. Багато людей знають купу способів зробити життя щасливішим, але так ніколи й не переходять від слів до дій... Не завжди просто дотримуватися своїх зобов'язань. Лінощі, втома, зневіра — вороги чатують усюди! Завжди пам'ятайте: воно того варте.

Візьму це до уваги...



Увечері, ідучи з роботи, я помітила книгарню та згадала про записник. Мені імпонувала ідея записника позитиву. Чом би не спробувати? Принаймні буде чим зайнятися перед телевізором... Зайшла, обрала такий, який би вмістився до кишені або сумки, щоб завжди мати його під рукою. Я була втомлена й виснажена, тому поспішала додому, аби нарешті розслабитися.

Та не подумала про домашню реальність.

Заледве переступивши поріг квартири, відчула атмосферу кипіння. Адрієн був не в гуморі й знехотя кинув мені «Привіт». Молода дівчина, найнята забирати його зі школи й допомагати з домашнім завданням, виглядала не краще. На столі у вітальні, як на полі бою, були розкидані зошити. Шарлотту розпитувати не довелося: вона одразу поскаржилася на брак уваги та мотивації в мого сина. Він постійно вовтузився, завжди знаходив купу відмовок, щоб не братися до роботи. Дівчина була дуже роздратована. Я подякувала за вичерпну оповідь і, знемагаючи від нудьги, замінила її біля Адрієна.

За чверть години мій терпець урвався. Син, відгородившись своєю бунтівною логікою, винуватив Шарлотту: у неї погано виходить, і взагалі вона йому не подобається... Коли ж побачив безрезультатність цих закидів, змінив стратегію: усе через учителя, той багато задає!

Слід було помітити, що чаша дитячого терпіння переповнена, але з моєї вихлюпувалося так само... і я не знайшла нічого кращого за покарання: відмінила гру на планшеті. Адрієн утік до своєї кімнати й грюкнув дверима так, наче його позбавили цього незаконно. Тож мені довелося проявити чудеса дипломатії, щоб заспокоїти дитину та всадити за домашнє завдання.

Себастьян прийшов, коли я однією рукою готувала вечерю, а другою тримала розкритий зошит, змушуючи Адрієна переказувати складний урок. Чоловік ледь торкнувся мене поцілунком і, навіть не глянувши, поцікавився, чи добре пройшов день. Певно, якби відповіла «Ні, дуже погано», він би не помітив...

Тому я розсердилася і, як завжди, почала ігнорувати Себастьяна. Адрієн зубрив поганенько: він швидко вловлював, але сприймав радше інтуїтивно, ніж методично, і кожне розтерзане ним речення сильніше розхитувало мій спокій. Приблизність ранила мій одвічний перфекціонізм.

Чоловік вийшов із кімнати з розстебнутою сорочкою та попрямував до ванної.

— Неймовірно! Що за бедлам? — вигукнув він, побачивши кімнату. — Хто все тут розкидав?

— Не я! — одразу вигукнув Адрієн.

Негайна відповідь з арсеналу дитячого самозахисту.

Я відчула необхідність втрутитися.

— Облиш... Мабуть, це я, Себ. На жаль, не мала вранці часу...

З глибини квартири долинали ведмеже гарчання.

Пречудово!

Знервований, чоловік повернувся до вітальні з трансформером у руці.

— А ці крихти на дивані? Адрієне! Скільки повторювати, щоб ти тут не їв! Як так можна?!

Я облишила каструлю й зошит, підійшла до Себастьяна та вирішила, попри все, його втихомирити.

— Нехай, я сама.

— Нічого. Я сам це зроблю, — відповів він сухо.

Напруження наростало.

Чоловік змів крихти, роздратовано зітхаючи, а далі вмовстився зі своїм улюбленим гаджетом на дивані.

Він зняв шкарпетки й поклав ноги на журнальний столик, чим розлютив мене остаточно. О, ця тотальна байдужість до моїх побутових боїв, котрі веду сама, не маючи нагоди бодай присісти! Зазвичай я мовчала, але того вечора не втерпіла. Просто зобов'язана була щось сказати.

— Я тобі не заважаю?

— Ну що знову? — знервовано спитав він.

— Навіть не знаю... Може б, хоч трохи допоміг?

— Докоряєш, чи що...

— Ні, це просто виводить, щоб ти знав! Не докоряю, прошу крихту уваги!

— Ага, уже кричиш на мене? Дякую! Те, що треба, після довгого робочого дня! А ти приділила мені увагу, відколи прийшов?

— О, ну це взагалі! Я винна, що займаюся твоїм сином?

— От і все, ми таки перейшли на докори!

Почувши сварку, Адрієн зник у своїй кімнаті, радий нагоді уникнути зубріння.

— Ну давай! Мені вже остобісило надриватися самій!

— Бачу! Чергова зміна настрою...

— Що, зміна настрою? Ти приходиш, спокійненько займаєшся своїми справами, зависаєш із віртуальними друзками...

— Думаєш, я весь день розважався? Гарував, як навіжений, провів поспіль три наради і...

— А я, мабуть, не працювала?

— Так, окей, ти працюєш... — погодився він із нотками поблажливості й зневаги.

— Що за тон? Працювати чотири дні з п'яти не те саме, еге ж?

— Зверни увагу: я такого не говорив!

— Але так думаєш! — кричала я. — Усе, задовбалася, викручуйтеся без мене, я звільняю місце!

— От і добре, іди! Нам іще тільки розлучитися лишилося! Схоже, ти про це й мрієш!

Його слова вдарили, наче бумеранг на повній швидкості. У сльозах я схопила пальто й вибігла з квартири, грюкнувши дверима.

На вулиці я підвела очі на вікна й побачила сина. Сумний, він показував мені пальцями сердечко, немов почувавши провину за нашу дорослу сварку. Це було так зворушливо, що я ніжно всміхнулася йому. І пішла вгамовувати внутрішній буревій.

Прагнула побути на самоті. Не хотілося б, аби хтось із сусідів побачив мене в такому стані. Божевілля, але в цю мить ще й переймалася думкою людей! Уникаючи поглядів перехожих, я, розгнівана, розклеєна й сумбурна, боялася, що хтось прочитає розгубленість на моєму обличчі. Жодних свідків...

Я дійшла аж до скверика й набрала Дюпонтеля.

— Клоде? Це Камілла... Не заважаю? — спитала я, шморгаючи носом.

Можна було не пояснювати, що щось не так. Він зрозумів одразу.

— Це Себастьян, ми посварилися... Я на межі... Здається, ми порвали...

Розповідаючи все Клодові, відчувала, наскільки його вміння слухати підтримує. Яке щастя — мати кому довірити свій розпач!

— ...Зараз він абсолютно не дає мені те, чого потребую.

— І чого ви потребуєте? — спокійно поцікавився він.

— Не знаю... Щоб звертав увагу, був милим, ніжним... Натомість здається, ніби додому повертається робот! Окрім скарг і сидіння в компі, він нічого не робить... уже починаю ревнувати до його віртуальних друзів! Себастьян мовби один у світі, а все довкола нехай розвалюється. А я поруч кручусь, як дзига, дбаю про Адрієна, домашнє завдання, вечерю... Це несправедливо!

— Я чую, Камілло...

— Іще він стабільно повторює, ніби я його не слухаю. Але то неправда! Це він мене не слухає! І слова вклинити не можу, він перетягує ковдру на себе...

Я човгала відлюдним сквером уздовж і впоперек, нерви були на межі.

— О! Гра у «Це все він»... Справи кепські! Тому ви й не чуєте одне одного: діалог глухих! Слухати без бажання — не слухати... По-справжньому слухати — це намагатися прожити те, що проживає інший, відчутти емпатію. Велика рідкість — уміти широко слухати! Я часто повторюю: хто вміє слухати — король світу. У суперечках, Камілло, краще нічого не сприймати за щире золото, але вчитися читати між рядків, щоб виявити невідомі почуття... Вірогідно, за докорами ховається страх, а за агресією — смуток чи відкрита рана...

Я куталася в пальто від холоду й сильного хвилювання...

— Важко отак слухати, як ви кажете! Бачили б обличчя Себастьяна в такі моменти! Боюся, що він мене не любить!

— Гмм... Цікаво... А якщо заміните «він» на «я»?

— ...

— Так, ви правильно почули.

— Я... Тобто це я себе не люблю?

— Звісно, Камілло. Ви сприймаєте поведінку чоловіка через фільтр власних негативних думок. Не любите себе, вирішивши, що не достатньо гарна з якимись там кількома зайвими кілограмами й першими зморшками... Ви підсвідомо проектуєте на чоловіка свій страх втрати привабливості. Усе закінчиться тим, що так і буде! Ви затвердите чорний сценарій: я більше не споклива, він мене більше не любить...

Слова Клода залишалися в моїй душі й заспокоювали, наче ковток свіжого повітря. Аж раптом до парку ввійшли двоє чоловіків. Їхніх обличчя не видно було під капюшонами, і я злякалася. Так жадібно ковтала поради Клода, що навіть не думала про безпеку. Я швидким кроком попрямувала до виходу, намагаючись приховати переляк, аж раптом хтось узяв мене за плече.

Я закричала. Крутнулась, аби вирватися. Це був один із тих чоловіків. Молодик, від котрого несло травом.

— Ви дещо загубили, — сказав він і простягнув хустинку, яку я зазвичай прив'язую до сумки.

— О... Дякую, — промимрила я, схопивши її.

І мерщій пішла геть.

Тим часом на лінії вже хвилювався Клод.

— Алло, Камілло? Алло? Ви тут?

Я хутко вибігла на освітлену вулицю, і коли серцебиття трохи вгамувалося, продовжила:

— Пробачте, Клоде. На чому ми зупинилися?

Дюпонтель розповів про «драматичний трикутник». За сценарієм негативної залежності кожен переймає одну за одною ролі жертви, мучителя чи рятувальника.

— Зрозуміло, що в цій схемі немає виграшної розв'язки, хіба вихід із гри. У вашій історії перебіг подій такий: коли чоловік зривається, він мучитель; ви стаєте рятувальником, пропонуючи прибрати крихти; потім ви жертва, бо скаржитесь на брак допомоги; але робитеся мучителем, якщо починаєте докоряти; він відповідно втілює жертву, бо прикривається виснажливим днем тощо. Граючи ці ролі, ви роздуваєте сварку до скандалу! Але ж існують чудові способи розірвати трикутник...

— Кажіть швидше!

— Слід розібратися зі сценарієм — це допоможе припинити гру й у слушний момент відновити діалог. Далі визначте ваші потреби й сформулюйте конкретні прохання до чоловіка. Так він чітко знатиме ваші бажання. Якщо вони адекватні й обґрунтовані, не матиме причин не прийняти їх.

— Цікаво...

Я притискала телефон до вуха змерзлими пальцями. Поміняла руку.

— Доведеться також навчитись установлювати обмеження. І ознайомити з ними близьких, — продовжив Клод. — Ви часто зосереджені на задоволенні потреб інших людей: хронічна й надмірна адаптація до бажань решти на шкоду собі. Ваша природа — емпатія, навіть гіперемпатія. Так, перейматися благополуччям ближнього — річ чудова. Тільки не варто плутати помірну емпатію з м'якою емпатією! Ви піддаєтесь м'якій емпатії, коли надто переймаєтесь проблемами інших, погли-



наєте їхні негативні емоції, врешті набираєтеся поганого самопочуття! Кращою є помірна емпатія: вислуховуєте проблеми інших і співчуваєте їм, не підхопивши згубний настрій. Такий захисний щит необхідний, бо не дозволяє поглинати зайве. Не чекайте крайнього моменту, коли станете цапом-відбувайлом і вам зірве дах. Це й відбувається, правда ж?

Я погодилася.

— Не хвилюйтеся. Треба лише відкалібрувати вогонь. Облиште вашу надмірну ввічливість; просто будьте природною в проявах емоцій. І ще: важливо поступово «відклеювати марки» замість того, щоб закипати сковаркою, як зараз.

— Марки? Тобто? Писати листи?

— Ні-ні! «Відклеїти марки» — образний вислів, тобто поступово треба відкрити все, що на серці. Доведеться потроху розповідати чоловікові про своє невдоволення.

— Розумію...

— Якщо говоритимете м'яко й доброзичливо, Себастьян вислухає вас! Надалі, як відчуєте, що починаєте сердитися, узгодьте з ним «червоний код».

— «Червоний код»?

— Так. Невеликий знак для попередження: може бути сварка! Ми практикуємо це з дружиною — дуже добре працює! Такий собі «ворнінг», як у машині. Жест діє, наче світло, що блимає й попереджає другого про наближення до замінованої території! Отак можна уникнути неконтрольованої агресії.

«Біп». Виклик на другій лінії. Себастьян, звичайно. Відповісти чи ні? Не зараз. Йому прийде повідомлення: «Зайнято».

— Камілло, ви ще тут? Якийсь дзвінок?

— Так-так, друга лінія, наберу пізніше...

— Чоловік?

— Так. Але, будь ласка, продовжуйте. Ваші поради для мене дуже важливі!

— ОК, Камілло. Але недовго! Повертайтеся додому, а я читатиму біля вогню цікаву газету.

Мені й на думку не спало, що так надовго його затримала!..

— І остання, принципова річ, Камілло: навчіться висловлювати свої претензії без агресії. Не починайте речення з «ти». Цей град докорів неминуче виведе співбесідника із себе! Краще скористайтеся методом «Ф.Е.Т.Р.».

— Ну ви ж не про шматок фетру, сподіваюсь?

— Це аббревіатура. «Ф» — згадайте факти, які вам допекли. «Е» — висловіть емоції, те, що відчули. Потім запропонуйте територію — «Т», розуміння — «Р», тобто виграшне для обох сторін рішення. Наприклад: «Коли ти натякаєш, що я працюю менше від тебе (факт) — це мене зачіпає, і почуваюсь недооціненою (емоції); хочу, аби ти мене підбадьорював та мною пишався, звісно, тобі потрібне те саме. Гадаю, нам слід частіше хвалити одне одного. Щоб кожен знав: його цінують за все, що робить для сім'ї (шлях покращення, конструктив). Відтак уникнемо непорозумінь та складнощів у стосунках. Що ти про це думаєш?»

— О! Непогано. Тільки трохи неприродно.

— Що важливіше: залишитися природним чи уникнути агресії?

Я всміхнулася.

— ОК, Клоде, принцип зрозуміла. Але ж як мені повернути контроль тепер? Коли ішла, Себ був озвірілий. Навіть обмовився про розлучення!

— Нічого, це від гніву... Знаю: шойно ви простягнете руку перемир'я, чоловік із задоволенням її потисне, от побачите. Зробити крок назустріч іншому видається так просто, і водночас настільки мало людей на це йдуть. Тому в нас стільки розлучень. Прикро! Змарніле кохання могло б розквітнути з новою силою завдяки крихті зусиль! У нашому суспільстві гіперспоживання людям легше викинути, ніж полагодити. Як говорить китайська приказка: «Велике щастя є подарунком небес, а маленьке — результатом зусиль».

— О, Клоде! Мені так сумно... Мов сіра смуга змінила білу...

— Знову думка, повністю породжена вашим мозком. Розігруєте низькосортний фільм. Не забувайте: ви здатні змінити його будь-якої миті!

— Як?

— Робіть те, що ми з вами почали: дбайте про хороший настрій, про себе, концентруйтеся на гарних рисах та перевагах, не забувайте свої потреби й глибинні цінності. Коротше, зосередьтеся на собі — ви маєте сяяти. Не перекладайте відповідальність за своє щастя на чоловіка. У вашому житті він лише вишенька на торті.

Одразу уявила голову Себастьяна в центрі чудового кремового торта. Ну й видовище!

— Гадаєте, я забагато в нього прошу?

— Запитання не до мене. Кажу лише, що слід навчитися любити на значній відстані. Це як резинка: надто натягнута здавлює, надто розтягнута рано чи пізно

не втримає зв'язок. Не менш важливо розплутати нитки, котрі прив'язують нас до минулого.

— Тобто?

— Тобто зрозуміти, як дитячі стосунки впливають на вас сьогодні.

— Не збагну, що з минулого може вплинути на теперішнє життя!

— Ви й не уявляєте, скільки всього! Чи не ви розповідали, як батько кинув маму, коли вам не було й двох?

— Так.

— Можливо, через певні ситуації вашого нинішнього життя ятратяться давні рани. Усупереч вашій волі проявляється емоційний тягар, неспівмірний сьогоднішній події. Це зветься «резинками». От зараз ви несвідомо підштовхнули змученого сваркою чоловіка сказати про ймовірність розлучення... Самі того не розуміючи, задіяли стару добру схему негативу, дитячий кошмар: бути покинутою чоловіком, якого любили...

— Жах! Ніколи цього не усвідомлювала...

Під час розмови я страх як змерзла, тому зайшла до якогось бару й замовила гарячий шоколад. Телефон у моїх руках нагрівся. Минуло добрих півгодини, як я відволікала Клода, а він продовжував навчати з тим самим запалом, що й раніше. Авжеж, він пережив усе це, інакше й бути не може. Певно, теми звичні для Дюпонтеля! А я ловила кожне слово.

— Усвідомлення — прекрасний перший крок на шляху «обрізання резинки» із минулим. Працюйте й далі над упевненістю в собі та позитивом, що допоможуть викурити цих старих бісів. Ви більше не маленька безпомічна дівчинка часів, коли батько вас покинув.

А доросла, відповідальна та незалежна жінка, здатна протистояти труднощам. У цьому слід переконати ту частину вас, котра боялась і котрій колись було боляче... Отак і примиритесь з вашим маленьким фантомом!

— І як же мені заспокоїти цю маленьку дівчинку? — поцікавилась я, ковтаючи гарячий шоколад.

— Знайдіть тихий куточок і приязно з нею поговоріть, як із власною дитиною. Скажіть, що любите її, завжди будете поруч і вона може на вас покластися... Проте для повного загоєння дитячої рани маєте пройти етап вибачення.

— Ви про кого?

— Про вашого батька.

— ...

Клод відчув, що мене заклонило, і спинився, вичікуючи.

— Зробіть це тоді, коли будете готова... Ну а зараз працюйте над подружнім життям, станьте рушійною силою ваших стосунків, віддайтеся цьому!

— Вам не здається, що ми поволі повертаємося до стартової позиції? Чому завжди я повинна докладати зусиль? Чому не він?

— Бо підживлення стосунків позитивом окупиться стократно! «Робити добро іншим — просвічений егоїзм», — казав Арістотель. І ще: це ж ви пішли вперед в особистісному зростанні. То вкажіть йому шлях. Можливо, так природніше, коли ініціатива за вами? Ви інстинктивно знаєте, як роздмухати іскру... Погодьтеся, краще відмовитися від класичної дуелі «хто що робить», від змагання під знаменами негативу... Нащо вигравати в ньому? З цим слід покінчити, правда, Камілло?

Так, звичайно... Він правий. Сто разів правий.

— Вважайте, що партнер намагається дати вам найкраще, на що здатен у стосунках на момент «Т», і зосередьтеся на подарованому ним позитиві. І аж ніяк не на розчаруваннях, бо це зовсім не відповідає вашим очікуванням. Що посієш, те й пожнеш... Давня приказка не бреше. Посієте докори — пожнете зневіру та злість. Посієте любов та визнання — пожнете ніжність і вдячність.

— Ммм... Так і є. Розумію. Але ж ця в'ялість, ця любовна летаргія... Я досі марю зразковим коханням, як у романах!

— У цьому теж слід націлитися на серединний шлях<sup>1</sup>: жодних нездійснених фантазій, але й без знижок на амбіції. Ви праві в бажанні оживити полум'я... тільки якщо не матимете неспівмірних сподівань! Доведеться приймати й поважати духовну особистість чоловіка й не чекати від нього того, що він не зможе дати. Кохання, мов та рослина, просить багато уваги й росте, коли її зрошують. Цінуюте Себастьяна за все хороше, що він робить, проявляйте вдячність та захоплення. День за днем він змінюватиметься й розквітатиме на ваших очах. І, напевно, стане більш сприйнятливим до ваших любовних проявів. Усмішка, підтримка, ніжність — ось і добриво для вашої країни Ніжності<sup>2</sup>!

Іще раз «біп».

<sup>1</sup> Серединний шлях — метод духовного самовдосконалення в буддизмі, шлях до звільнення від перероджень і досягнення нірвани. Правильні погляди й правильний спосіб життя.

<sup>2</sup> Карта Країни ніжності — путівник країною Кохання, доданий до роману «Клелія, римська історія» Мадлен де Слюдері (1607—1701).

— Знову Себастьян.

— Гарзд, відповідайте, Камілло, чого чекаєте?

— Клоде?

— Так?

— Дякую.

Ми із Себастьяном обмінялися кількома словами, і напруження почало спадати. Аби додати нотку гумору до нашого примирення, я увійшла додому, махаючи білою носовою хустинкою. Мир скріпив ніжний поцілунок, такі дарують після розлуки.

Адрієн вибіг зі своєї схованки й кинувся нас обіймати.

— Тобто ви не розлучаєтеся? — схвильовано спитав він.

Ми із Себастьяном глянули одне на одного — шукали підтвердження. І я помітила в його очах... так... проблиск прив'язаності, це мене заспокоїло.

— Та ні! — сказала я, ніжно скуйовдивши синові волосся.

— Ну, мам! — запротестував він, намагаючись хутко зачесати все, як було.

Уже певний час Адрієн переймається своїм «луком», і не заздрю тому, хто торкнеться його дбайливо прилизанної стрижки! Скориставшись духом примирення, малий хитрун уміло продовжив обстоювати свої права:

— Я вже зробив домашнє завдання, тож можна трохи пограти на планшеті? Будь ласка, дорога мамусю!

Не знаю, яку він обере професію, та я за нього спокійна! Може на «відмінно» схилити вас до свого! На нього не виходить довго сердитися, як і протистояти його шарму...

Адрієн приклеївся до планшета з усією серйозністю обстріляного геймера. Це подарувало мені трохи часу тет-а-тет із Себастьяном: стримані прояви ніжності, подряпані суперечкою серця. Доки чоловік розливав нам біле вино, я зрозуміла, що маю докласти зусиль, аби повернути нашому кохання колишню розкіш. Попереду чекав тривалий шлях до надання любові версальського блиску...

На щастя, у питаннях вибору шляху Клод свою справу знав.



Наступний урок-рандеву Клод призначив у колишньому зоологічному саду. Я не була там цілу вічність. Моя невгамовна дитяча душа розкошувала в кружлянні каруселей та хрускоті карамелізованих яблук. Я б проклінала себе за шоколадні пончики, але, хвала небесам, Клод прийшов саме вчасно й відтяг подалі від спокуси. По-перше, запросив на чай до «Анджеліни», де єдиним смаколиком була долька лимону. Отакий-от рівень стоїцизму, протистояння прилавкам із запаморочливою випічкою — це варте відзнаки. Далі Дюпонтель повів мене до павільйону кривих дзеркал.

— Що ви тут бачите, Камілло?

— Жах! Я ще повніша й перекошена, — розсміялася я.

— Це зображення відповідає дійсності?

— На щастя, ні! Я не така гладка.

— Ви зовсім не товста, Камілло. Просто бачите себе наче крізь це криве дзеркало. Негативні думки, як наслідок, викривлюють реальність. Власний розум грає з вами в хитрі ігри. Годує історіями, котрим урешті вірите! Він чорний маг, проте ви маг іще сильніший, бо маєте силу

спинити розум, ба більше — маніпулювати ним! Подивіться на мене, Камілло... Хто хазяїн ваших думок?

— Не знаю...

— О, ні, знаєте...

— Я?

— Звісно. Ніхто, крім вас! Зазвичай ми погані судді для себе. Сьогодні ви гадаєте, що надто повна, бо знайшли зайві чотири кілограми, але ні, зайве — ця проблема у вашій голові! Повірте, тут річ не в повноті!

Я скоса поглянула на Клода, згадавши чоловіка на фото в офісі. Хтось близький? Чи, може, він сам? Спитати не наважилась. Отож спробувала по-іншому.

— Здається, вам підказує це власний досвід...

На його здивоване обличчя лягла «левова зморшка». Дюпонтель прокашлявся, ніби хотів потягнути час і не відповідати. Глянув убік та відповів ухильно:

— Так, дійсно. Я добре знаюся на цій проблемі...

— Бо пережили це особисто?

Схоже, мій допит його дратував.

— Можливо. Але ми не планували обговорювати мене.

Шкода, подумала я. Було б до біса цікаво дізнатися більше про його життя... Проте наразі краще не наполягати.

Тим часом ми підійшли до першого дзеркала в галереї. Нормального дзеркала.

— А тепер, Камілло, погляньте на себе уважно та скажіть, що вам найбільше імпонує у вашому відображенні.

Я уважно подивилася, намагаючись відшукати щось приємне.

— Гарзд, думаю, маю гарні очі — вони так сяють, і колір дуже красивий...

— Чудово! Продовжуйте...

Я опустилася нижче оцінити свої жіночі принади.

— Досить непогані груди... Виходить гарне декольте. Шиколотки теж подобаються. У мене витончені ноги аж до колін!

— Прекрасно, Камілло. Віднині робитимете все, аби ці козирі зайняли виграшні позиції. На них і зосередьтесь, а не на дрібних недоліках. Бо це просто смішно. Згадайте жінок, прекрасних у своїй недосконалості й шалено успішних. Едіт Піаф, котра мала тільки найкращих чоловіків, Мерлін Монро, чиї округлості зробили їй ім'я! Думаю, мораль ви вже вловили: найважливіше — те, що випромінюєте зсередини. Віра в себе — ваш головний козир. Сяйте — і станете спокусливою! Тільки ви наповнюєте себе тими гарними речами, які до вас і притягують. Повірте, доброта сяє яскравіше за найдивніші коштовності! Усе, що переповнює вас, проявляється й зовні.

Так хотілося спитати, чи те саме відбулося з ним... Життя Клода — таємниця, розгадувати яку я ще не готова. Тому поки вдовольнилася разовою примхою.

— Усе це трохи нагадує рекламу йогурту, але ідея зрозуміла...

— На шляху до кращої версії себе вам слід докладати зусиль, випромінювати позитивну енергетику, і зовсім скоро успіх прийде сам!

— Клоде, а якщо не вийде? Раптом, попри все, і надалі почуватимуся посередністю?

— Цить! Годі «годувати своїх пацюків», Камілло. Пацюки — то страхи, комплекси, хибні переконання, частина вас, котра так любить себе жаліти та прикидатися

мультяшним невдахою Калімеро. Ви розумієте, що сама шукаєте нагоди зіграти цю невдалу роль?

— Ммм... Проте якщо я залишуся посередністю, то не привертатиму надмірної уваги, а значить, і не засмучуватимусь. І не розчаровуватимусь! До того ж принаймні від мене багато не чекатимуть, відтак матиму спокій!

— А чим ви ризикуєте, притягуючи погляди?

— Чим більше поглядів, тим більше коментарів, більше суджень, отже, вищий ризик, що мене ранять...

— Правильно, проте вас не ранять, якщо будете куленепробивною. Наскільки зросте впевненість у собі, настільки зменшиться вразливість до поранень і зовнішнього впливу. Коли прокачаєте віру в себе, вибудуєте життєвий проект, цілком підлаштований під ваші особистість та природжені риси, зможете з чистою душею рухатися далі, безстрашна й сповнена сил від позитиву. Ви станете «злагодженою», віднайдете гармонію із собою та світом.

— Це надихає... Сподіваюся, великий день не за горами.

— Усе залежить тільки від вас, Камілло.

— Але як відшліфувати самосприйняття?..

Клод підвів мене до видовженого дзеркала.

— Відтепер щоранку перед дзеркалом вестимете внутрішній діалог. Повторюйте позитивні афірмації. Яка ви красива, приваблива, як подобаються власні форми, які гарні очі, яка ви надзвичайна жінка, що в усьому досягає успіхів, тощо.

— А це не занадто?

— Якраз достатньо! — зухвало відповів він. — Відтак опануєте «мистецтво моделювання».

— Тобто?

— Яка жінка вас найбільше захоплює й чому?

— Не знаю... Обожаю Ізабель Юппер<sup>1</sup>. У неї шалений шарм!

— Прекрасно. Дослідіть Ізабель Юппер, її пози, ходу, усмішку... Скопіюйте її жести. Заплющіть очі. Уявіть, як ідете вулицею, ніби ви — це вона. Як відчувається?

— Красивою, упевненою, урівноваженою...

— Як реагують на люди?

— Дивляться на мене, захоплюються...

— Це приємно?

— Дуже приємно!

— Супер! Запамятайте це відчуття й не бійтеся перетворити його на дійсність. Носіть маски ваших кумирів!

— Окей. Я спробую... Буде кумедно.

— І якщо вже ми про кумирів... Підшукайте собі менторів. Якими особистостями ви захоплюєтеся найбільше? Якими рисами вони наділені? Яка їхня модель успіху? Біографія... Створіть для мене красивий паперовий печворк із їхніми фото. Зможете зробити це за два тижні?

— Ммм... Постараюся...

Правду кажучи, я почувалася школяркою з купою домашніх завдань. Проте Клод попередив: маленькі внутрішні монстри завжди насторожі — це лінь і зневіра... Відступати не можна, навіть коли ритм змін здаватиметься надто інтенсивним і поки що буде некомфортно в черевичках моєї оновленої версії.

---

<sup>1</sup> Ізабель Юппер (1953) — одна з найвідоміших французьких актрис кіно, театру й телебачення.

Додому повернулась утомленою. У голові ще не влягла-ся свіжа інформація. Скільки змін за такий малий проміжок часу! Розслабитися допомогла ванна. Не пожалівши піни, занурилась у гарячу воду, що аж пощипувала шкіру. Справжнє задоволення! Я бавилася з піною, ніби маленька. Яка насолода розслабитися!

Час був: напередодні ввечері, замість сидіти перед телевізором, я приготувала апетитну страву на наступний вечір. Нам залишалося тільки сісти за стіл.

Наїлися досхочу, а я тішилася, слухаючи плямкання, наче на концерті.

— Мамо, це суперсмачно! Можеш стати «МастерШефом», точно кажу!

Я всміхалася, коли син брав собі третій шматок пирога з м'якого тофу та кабачків в компанії оливок і скибочок козячого сиру.

*«Він з'їв кабачок... Він з'їв кабачок...»*

Це, безсумнівно, замінить напівфабрикати...

Не раз увечері Адрієн пропонував зіграти в настільну гру, а я ніколи не наважувалась. І взагалі, хіба я не переросла таке? Коли ж сьогодні мама погодилася, син так і застиг роззявивши рота. Цей проблиск уячності, яким світилися його очі, і криштальна радість, притаманна лише дітям, урешті вигнали всю мою нерішучість.

То була ідея Клода. Годі бути дорослою. Дозвольте собі насолодитися часом, проведеним із сином.

«Наш секрет — брати участь», — додав він, змовницьки підморгнувши. І ось я геймер («гравець» — це вже минулий час) і намагаюся відновити зв'язок із дитиною в собі, із частинкою душі, відповідальною за ігри й креативність. Надто часто її стримувала доросла й відповідальна я, а ще моя внутрішня буркунка — так згодом розтлумачив Клод. Грати виявилось так здорово! Щасливе синове обличчя дорожче за всі винагороди. Задовольнивши потребу в грі та в мені, він тихо й мирно влігся спати. Оце так!

— Полеж трішки зі мною, — попросив Себастьян, коли я зайшла до кімнати.

— Даруй, не зараз, — відповіла м'яко. — Маю роботу.

Здалося, він здивувався, навіть трохи розгубився. Зазвичай я випрошувала ласки. Цього разу ми помінялися ролями. Може, нарешті починаю позбуватися «резинок» із минулим?

Я вмостилася за столом у вітальні в компанії ноутбука, паперу й олівців. Почала з найпростішого: китайський портрет з особистостей, котрих хотілося наслідувати.

Накидала собі:

Я б хотіла мудрість Ганді, спокій Будди, грацію Одрі Гепберн, підприємливість Рокфеллера, волю й самовідданість Матері Терези, відвагу Мартіна Лютера Кінга, винахідливість Рультабія<sup>1</sup>, геніальний талант Пікассо, креативність Стіва Джобса, мрійливу уяву да Вінчі, емоційність Чапліна й, урешті, флегматичність і гуморного діда!

Задоволена таким брейнстормінгом, я знайшла й роздрукувала фото всіх цих особистостей, щоб створити дошку менторів. Дивина, та завдання принесло стільки задоволення! Кожне обличчя мене надихало, сповнювало сил. Вдивлялась у них, намагаючись бодай частково вловити секрет таланту й перейняти їхню модель успіху. І переконувалася: ця проста вправа виявила певні мої риси та прояснила образ особистості, котрою я хотіла стати.

Дошка з моделями вийшла солідною! Повішу на чільне місце над моїм столом. Потім я продовжила дослідження ще однієї цікавої царини — моди. Перечитала біографії гран-кутюр'є й мого улюбленого Жана-Поля Готьє.

Жадібно пробігла очима статтю у «Вікіпедії» про старт його кар'єри:

Уже в п'ятнадцять він створив ескізи колекції одягу для дітей. Після перегляду фільму «Дамські ганчірки» Жака Беккера, костюмером якого був Марсель Роша,

---

<sup>1</sup> Рультабій — детектив-аматор, репортер, персонаж роману «Таємниця жовтої кімнати» (1907) французького письменника Гастона Леру.



Готье вирішив зайнятися одягом професійно. Він надіслав папку до ательє Іва Сен-Лорана, проте його кандидатуру відкинули. Потім ескізи потрапили до П'єра Кардена. У день вісімнадцятиріччя Готье прийняли в це ательє мод, там він пропрацював трохи менше року, далі перейшов до відомого дивака Жака Естреля. А вже 1971 року — до команди Жана Пату.

Як таку геніальну людину міг відкинути колись Дім Сен-Лорана? Неймовірно!

Це нагадало мені курйозну бувальщину про наполегливість, яку розповідав дідусь:

— Знаєш, хто цей чоловік, народжений у злиднях, що все життя зазнавав невдач? Він міг відступити безліч разів, знайти тисячу відмовок не робити щось, але не вчинив так. Зайняв позицію переможця й зрештою ним став. А переможець ніколи не здається. У дитинстві його вигнали з дому. Він втратив матір. Подорослішав. Став банкрутом. Програв вибори в законодавчі збори. Залишився безробітним. Знову збанкрутував і сімнадцять років віддавав борги. Його наречена померла. Він поборов глибоку депресію. Не отримав посаду голови Палати представників штату Іллінойс. Був обраний до Конгресу, але його не переобрали. Так ніколи й не домігся омріяної посади земельного агента рідного штату. Балотувався до Сенату США, але програв. На національних зборах партії мітив у віце-президенти, проте набрав менше ста голосів. Знову хотів до Сенату й знову не пройшов... Цей чоловік, Камілло, — президент Авраам Лінкольн!

Розповідаючи мені історію, наприкінці дідусь завжди широко всміхався, утішений таким фіналом.

А я, чи я була достатньо наполегливою в житті, що так швидко відмовилася від своїх мрій? Ця думка зіпсувала настрій. Я набурмосено попрямувала до шафи в коридорі й витягла звідти коробку з малюнками. У повній тиші взялася переглядати старі ескізи. Невимушеність рис на портретах вражала. Та я колись до біса гарно малювала! Напевно, з цього щось би вийшло, якби замість економічного пішла до художнього... Тепер уже запізно. Біля шкільних ескізів лежав зворушливий дитячий одяг. Я раптом уявила, якими тканинами, матеріалами чи орнаментами можна його оздобити, щоби подарувати неповторну оригінальність.

— Ти ба! Залізла в старий мотлох? Ностальжі, ностальжі! — піддражнив мене Себастьян, ідучи повз.

Я кинула на нього злий погляд.

— Пробач! Пожартував! — сказав він, поцілувавши мене в щоку. — Твої малюнки дуже гарні. Ідеш спати?

— Ні, не зараз... Іще трошки все це порозглядаю.

Гладила аркуші, як голублять мрію — кінчиками пальців. А якщо я вирішу повернути її до життя, цю мрію? Себастьян зрозуміє? Чи буде він поруч, чи сяде на поїзд змін, чи залишиться на пероні? Ці запитання не могли не хвилювати...

Я розповіла Клоду про сумніви щодо стосунків із Себастьяном. Дюпонтель говорив колись, що моє переосмислення життя здивує чоловіка, виб'є його з колії. Усі ці метаморфози викличуть у ньому глибоке потрясіння. Маю змиритися з необхідністю перехідного періоду. Передовсім я нав'язую йому свою міні-революцію, котрої він не просив! Треба дати Себу час адаптуватися. До того ж період змін як у мене, так і в чоловіка неминуче виявить повну палітру емоцій: спротив, два кроки вперед, три назад...

Правду кажучи, я дуже боялася: по-перше, що Себастьян не підтримає зміну професії; по-друге, що наші стосунки продовжать в'янути.

— Спочатку вам слід з'ясувати, — вів далі Клод, — чи досі його кохаєте.

— Так, звичайно, навіть якщо часом сумніваюся.

— Часто проблема не у втраті любові одного з партнерів, а в тому, на що перетворилися стосунки. Бо в парі відповідальність за якість спілкування лежить на кожному. Хочете знову розпалити полум'я — спро-

вокуйте іскру! Не чекайте його ініціативи, ми вже говорили...

— Але як це зробити?

— Розвиваючи вашу «креативність у коханні», скажімо...

— Цікаво! Як?

— Для початку напишіть йому любовне СМС 3.0.

— 3.0? Що воно таке?

— Дивіться. Зараз усі як чують, так і пишуть; а ви зробіть навпаки: надішліть креативне, сповнене шарму СМС, грамотне, без орфографічних помилок!

— Не зрозуміла...

— Прислухайтесь до вашої уяви! Є кілька технік. Спершу подумайте, що цікаво коханому. Далі методом брейн-стормінгу записуйте всі слова й вислови, які спадають на думку з цієї теми. Урешті, поєднайте непок'єднані слова й отримаєте нові якраз для написання пікантного тесту. Можемо спробувати на прикладі, так зрозуміліше... Чим захоплюється ваш чоловік?

— Він обожнює дзен. Займається йогою. І мріє відвідати Індію.

— Прекрасно. Перелічимо слова на цю тему.

Ми виписали на аркуші паперу:

*Дзен. Падма<sup>1</sup>. Квітка лотоса. Баланс. Дихання, видих  
Мир. Краса. Внутрішня капсула. Дзен-сад, медитація...*

— Пишіть усе, — на поліг Клод, — це стане вашим першим креативом. І пам'ятайте про правило **ЇКШЛ**.

---

<sup>1</sup> Падма — священний лотос, рослина, що відіграє центральну роль в індійських релігіях.

Перекреслена «Н»: жодної цензури та критики. «К» — кількість: видавати ідейний максимум. «Ш» — шалені ідеї вітаються! Записуйте навіть нісенітні та божевільні. «Л» — ланцюгова реакція: одна ідея наштовхує на іншу — таке собі відскакування!

— Я запам'ятаю. Дякую.

— А тоді поєднайте словник дзен зі словником кохання, зміксуйте їх та відкрийте нові словесні ходи. Не забувайте й про стилістичні фігури: асонанс — повторення схожих голосних, алітерація — схожих приголосних, порівняння, емфаза — виділення якогось елемента за допомогою інтонації, оксиморон — поєднання непоєднуваного, як у Корнеля «темне світло відкидають зорі», евфемізм — пом'якшує висловлювання, скажімо, «він негарний» замість «огидний» і багато іншого. Але найважливіше — слухайте своє серце!

— Що тут втрачати? Спробую.

Та виявилось, усе не так уже й просто. Сконцентрувавшись, шукала натхнення в пейзажі за вікном...

Знадобилося добрих двадцять хвилин, перш ніж я представила Клодові своє *lovtxt*<sup>1</sup>:

*Коханий,  
надворі важке хмарне небо, а вдома сонце в зеніті: весілля зустріч із тобою в нашому домі-капсулі приносить мені щастя. Капсула палкості, капсула ніжності, дзен-сад, який один поцілунком перетворює на Сад Едемський. Дозволь стати квіткою лотоса твоїх днів та вітром твоїх ночей, жарким вітром із Раджасхану, що розпалить твоє бажання, як*

<sup>1</sup> *Lovtxt* (від англ. «Love text») — любовне повідомлення.

*палахкотить священний вогонь, і віднесе нас на берег під крилом любові... Твоя Камілла. Люблю тебе*

Клод підвів на мене здивований погляд.

— Добре! Як для першої спроби ви впоралися! Прекрасно, дійсно... Звісно, любовний лист — лише одна з багатьох технік. Інші форми креативності теж вітаються. Аби порвати з буденністю! Дайте волю уяві та інтуїції, випустіть ідеї. Ось побачите, не тільки розважитесь, але й швидше розпалите жадане полум'я...

— Ви так говорите, бо самі це пройшли?

— Хтозна...

Підбадьорена, я замислила операцію В. L. — Big Love — велике кохання. Почала поступово, з простеньких СМС. Далі потроху збільшувала зусилля з відвойовування любовних територій, замінуючи дім теплими словами на самоклеяках, котрі Себастьян знаходив між подушок чи на полиці з бісквітами...

Досягти очікуваних результатів одразу ж не вдалося. Чоловік був більше здивований, ніж спокушений. Ці раптові прояви кохання насторожили його. Ясна річ, він усміхався мені та цілував на знак вдячності. Навіть видавався задоволеним, але не задоволеним-задоволеним, як я очікувала. Відчувала: Себастьяна щось непокоїло. Моя поведінка видавалася йому суперечливою... З одного боку, я робила все для зближення та розпалювання полум'я пристрасті, а з другого, — щодня більше віддалялася від нього, поринаючи з головою в нові проекти, вимальовуючи образ упевненої в собі жінки. Любовна милостиня — до смітника! Нова Камілла йде з попутним вітром. Утім, автономія моїх почуттів

повинна була потішити Себастьяна. Я сподівалася, найближчим часом зміна мого ставлення до чоловіка плюс любовні ігри здолають його нерішучість...

А тим часом продовжувала кропіткий самоаналіз, аби віднайти справжню Камілли, творчу та відважну, котра йде до мрії. Тож я зробила портрет: повіризала фото з журналів, приклеїла свою голову до гарного жіночого силуету, а в руку їй уклала папку з малюнками, ескізами одягу для немовлят... З вирізаних друкованих букв склала гасла та красиво розташувала їх на дошці з жаданою моделлю життя. Упевненість, хоробрість та рішучість знайшли своє місце на колажі. Слова «упевненість» і «великодушність» приклеїла до спідниці на картинці. Додала також фото сина й чоловіка — на милі фігурки з журналів... Усе це дійсно набуло рис мого бажаного майбутнього: я жива, креативна, амбіційна, весела й великодушна!

Потішена результатом, сфотографувала колаж і надіслала Клоду. Довго чекати відповіді не довелося:

Чарівно! Бачу, ваша мрія набуває форми. Мало-помалу продовжимо уточнювати деталі... Нова Камілла ось-ось народиться! Щоб не сходити зі шляху, пропоную приєднатися до мене в четвер о 12:30 на вулиці Сен-Сюльпіс, будинок 59, VI округ. Добраніч... І... до речі... замість лічити перед сном овечок, згадайте три приємні речі, що трапилися з вами за день. Це зовсім інша річ, от побачите! Клод

Виходячи з метро, я думала, що ж за сюрприз Клод вигадав цього разу. Дюпонтель уміє своєрідно викладати життєві уроки — «у натуральну величину». А ще його поради й настанови метаморфічні: від них ти просто перетворюєшся! Я сама собі всміхалась, ідучи вулицею, та згадувала, як сідала в повітряну кулю. Наважилася! І все це, аби символічно позбутися того, що отруювало мій розум... А відчуття благодаті там, нагорі! Одночасно метафора майбутнього умиротворення із задоволенням у той конкретний момент. Павільйон кривих дзеркал... теж дуже промовисто. Що ж буде сьогодні? Пришвидшила крок біля вулиці Сен-Сюльпіс, аби хутчіш відшукати номер 59. Так маленька дівчинка згоряє від бажання відкрити подарунок.

Я опинилася перед скляною будівлею із сучасним дизайнерським фасадом у світлих тонах. Постоявши якусь мить, штовхнула двері, заінтригована й утішена водночас: Клод покликав мене до... бару усмішок! Салон вибілювання зубів! Це було кумедно. Звісно, я знала про їх існування, але вперше ступила на поріг такого закладу.



Дюпонтель уже чекав, сидячи на високому табуреті. Здається, був запанібрата з власницею. Обоє тепло зі мною привітались. Я зніяковіла, ніби учасниця передачі про зміну іміджу. Клод наполіг на варіанті «Сяяння»: на його думку, це частина перевиховання та більш глобального процесу.

Потім хазяйка відвела нас до невеликої кабінки, і Клод сказав:

— Камілло, звісно, я запросив вас сюди не лише задля краси ваших зубів...

— Не сумніваюся! Починаю помалу вас вивчати. Усмішки звідусіль. Це так доречно!

— Окрім догляду за зубами, вам слід пам'ятати про головну усмішку. Вона збагачує в сто разів більше за лотерейний білет!

— Не перебільшуєте?

Він знехтував моїм зауваженням і продовжив:

— Усміх нічого не вартий, але сильно впливає на ваше оточення та настрій. Подвійна перевага! Чули слова абата П'єра? «Усмішка коштує менше за електроенергію, але дає стільки ж світла». Він навіть наочно довів: щира усмішка, подарована людині, може викликати ланцюгову реакцію аж до п'ятисот усмішок за день! Це окрім корисного впливу на мозок і тіло! Підтверджено нещодавнім дослідженням у США. Волонтерів попросили потримати в роті паличку. Перша група робила це з нейтральним виразом обличчя. Друга група мала зобразити усмішку. А треті всміхалися природно. Водночас їм давали різні стресові завдання, скажімо, занурити руки в крижану воду. Після кожного завдання в усіх вимірювали пульс. У групі з нейтральним виразом

обличчя ритм серця відчутно пришвидшився. У людей із награною усмішкою серцебиття зросло значно менше. А ось у тих, хто всміхався щиро, серцевий ритм був найповільнішим... Що виходить? Сам факт усмішки, природної чи бодай награної, зменшує вплив стресу на організм. У цьому науковці категоричні. Тлумачення таке: мозок зчитує усміх як стан гарного настрою та вивільняє гормони спокою. Хіба не чудово?

— Здорово!

— Бачте, Камілло, усмішка не тільки робить вас привабливішою та щасливішою, але й подовжує життя та покращує здоров'я! Узагалі ви набагато красивіша, коли всміхаєтеся... Сяєте й молодшаєте. Нашим наступним етапом стане оволодіння «внутрішньою усмішкою».

— Внутрішня усмішка?

— Так. Це усмішка, спрямована до себе. Вона приносить славнозвісний внутрішній спокій. Пошук, Грааль, що часто видається недоступним нам, нещасним мешканцям Заходу, таким примітивним у питаннях духовності... Сьогодні в нас немає нікого, хто б навчив, бо цього не засвоїш в університеті на парах із маркетингу чи права... Натомість у давнину метри даосизму навчали мистецтва внутрішньої усмішки, пояснюючи, що вона є запорукою здоров'я, щастя й довголіття. Бо усмішка самому собі подібна до занурення у ванну любові. Внутрішній усміх не лише наповнює живильною енергією, він наділений даром зцілення, не помітити яке неможливо!

— Вау! А як її розвинути?

— Потроху практикуватися щодня... Щойно буде вільна хвилинка, розслабтеся й широко розкрийте рот. Зосередьтеся на диханні та глибокій фізичній релаксації.

Розвивайте це живильне дихання, уявляйте, ніби це внутрішній масаж. Саме цієї миті відчуєте внутрішню усмішку: вас наповнить глибоке благополуччя, приємне розслаблення та втішний спокій. Уявіть квітку, котра розпускається в грудях...

— Чесно, Клоде, я не впевнена, що зможу настільки розслабитися... Я така швидкісна!

— Не вигадуйте! Кілька днів просто попрактикуйтеся. Результат здивує! Цілком нормально спершу не вміти зосередитися. Мине час, і ви дістанете справжнє задоволення від такого стану. Це схоже на блакитне небо... Любите споглядати літнє небо на березі моря?

— О, звісно! Так чудово! Але тут цілий рік сірість...

— От, відкрити внутрішню усмішку — ніби віднайти власний шматочок ясного неба, коли вам заманеться. Навіть якщо небо затягли хмари, воно завше блакитне! До того ж, коли настрої погані, усередині завжди чекає погідна блакить. Треба лишень це відкрити...

— Звучить заманливо! Браво! Аж собі схотіла...

Тієї миті до кабінки увійшла молода жінка. Почалася процедура. Клод зачинив за собою двері. Я підкорилася обставинам і нетерпляче чекала результату. А після змогла оцінити нову усмішку в дзеркалі. Вражаюче! Усе пройшло дійсно добре! Захоплена побаченням, я повернулася до Клода, котрий тим часом сидів на своєму табуреті в холі й розмовляв із якимось клієнтом, що, певно, чекав вільної кабінки. Заледве помітивши мене, Дюпонтель пішов на зустріч.

— Ну ось, тепер можете сміливо всміхатися на всі тридцять два, Камілло! Але пам'ятайте: усмішка ще красивіша, коли йде зсередини...

У другій половині дня я протестувала Клодову методичку на вулиці. Вирішила втілити образ Ізабель Юппер. І почала всміхатися перехожим чоловікам, начепивши спокусливу невимушеність жінки, упевненої у своєму шармі. Намагалася поєднати впевненість з елегантністю, як то годиться обраній мною моделі.

Вражаючі результати: чотири перемоги за двадцять хвилин! Спершу два месьє зробили комплімент моїй усмішці. Третій запросив на каву. Четвертий дав візитівку, сподіваючись на романтичну зустріч... Навіть не казатиму, як шалено підскочила моя самоповага! Я смакувала нове відчуття — сп'яніння від змоги спокушати. Так закріпила собі ще один позитивний образ. На чорний день.

В офісі зміну моєї поведінки теж помітили. Задля забави залежно від обставин я втілювала образи своїх менторів. Скажімо, у ролі Стіва Джобса була в рази впевненіша. В образі дзюдоїста Давида Дує виявляла залізний спокій у стресовій ситуації. Це перетворилося

на захопливу гру із самою собою! Вплинула вона не лише на мій розум, а й на оточення. Я випромінювала рязучу врівноваженість, котра не могла не викликати повагу колег, зазвичай радих опуститися до шкільного гумору й сарказму. Плюс таке перетворення супроводжувалося невластивою мені завзятістю. Адже робота останніми місяцями була нудна, щоб не сказати «нудотна». Це Клод — а хто ж ще — переконав спробувати діяти «а якби». Психологічна установка «а якби» в моєму випадку така: ця робота найкраща у світі. «Знайдіть у роботі максимум цікавого, проживіть її на 400 %, а не животійте й нийте, чекаючи, що даровані вищими силами зміни впадуть із неба», — сказав колись Дюпонтель.

Кілька днів я дарувала усмішки всім довкола, і це помітив навіть бос.

— Камілло, давненько не бачив тебе такою... Ти стала наполегливою, і мені це подобається! Упевнена, що не хочеш повернутися до повного робочого тижня? Подумай... Було б чудово.

Нічого дивного! Я розквітла як жінка й здобула визнання шефа. Здорово! Потішена, потай тріумфувала. Чим не реванш? Може, це те, чого так чекала?

І нестримна хвиля мого позитиву продовжувала накривати офіс. Ба навіть яйцеголовий глянув іншими очима. Думка, що я перемогла його та всі огидні «солоденькі» зауваження, не могла не тішити! Та нова Камілла не має часу на негативні й порожні задоволення. Нова Камілла працює з Клодом, аби втілити в життя всі його завдання. Зокрема, не оцінювати людей поверхово; навіть листа про це маю:

Кожен заслуговує на шанс бути пізнаним. Слід зменшити потік осуду, оцінок апіорі та категоричних тлумачень. Підійдіть до неприємної вам особи та познайомтеся ближче...

Серйозно? Мені прямо так нетерпеливиться пізнати Франка, як піти повіситися! Згадую численні ситуації, коли від нього добряче дісталось, і прагну триматися подалі... Проте в клітинці про спілкування з Франком не стояла галочка в моєму зошиті обов'язків, а варіант «не виконано» не розглядався!

Уранці в четвер я насмілилася підійти до його столу.

— Скажи, Франку, маєш плани на обід? Давно хотіла запросити пообідати, зможемо трохи порозмовляти...

Я відчула, як нашим орен спресе офісом<sup>1</sup> прокотилося хвилювання. Усі нашорошили вуха. Франк зиркнув на товаришів, аби зчитати необхідну відповідь із їхніх облич. Та отримав гарний жест солідарності: усі встромили носа в клавіатуру.

— Ем, так, чому б і ні, — урешті кинув він, усе ще розгублений моїм проханням.

Отже, в обідню перерву Франк сидів перед своїм татарським біфштексом, а я — перед салатом «Ніцца». Ми помінялися ролями. Він крутився на стільці, почувачись явно не у своїй тарілці. Той, хто допікав мені до живого, самовпевнено насміхався, тепер був збитий із пантелику моєю неочікуваною ввічливістю. Шанс скинути маски...

---

<sup>1</sup> Офіс відкритого типу (англ.).

Я вирішила зняти двері з петель та змастити їх для кращого ковзання: усмішка та захоплення комерційним талантом Франка.

— Ніколи не говорила, та я захоплююся твоїм умінням продавати. Недарма ти номер один у команді!

Він зашарівся від компліменту. Іще не бачила його таким!

— Камілло, — нарешті вимовив Франк серйозно, — я не був із тобою тактовним... Вибач за все... Буває, хочеш бути крутим перед товаришами, а врешті стаєш заручником своєї гри. Насправді я завжди вважав тебе дуже сміливою, бо і працюєш, і виховуєш сина... Чесно!

Моя черга червоніти. Ми зруйнували нашу лінію Мажино широкою усмішкою, тому решта обіду пройшла легко. Франк захоплюється авіамоделізмом і запускає власні мініатюрні літальні апарати.

Коли він це розповідав, очі його по-дитячому світилися. Іще поскаржився, як втомлюється на роботі. Обтяжливе відчуття й відсутність амбіцій замість хоробрості щось змінити. Ми дійшли до теми сім'ї, і я з подивом дізналася, що Франк торік розлучився, діалогу йому це дуже складно, особливо вбиває розлука з дітьми...

— Мені шкода, я не знала...

— Ніхто в офісі не знає.

Тепер я поглянула на нього іншими очима, і стало соромно за колишні висновки та ярлики. Виявляється, сарказм Франка служив щитом, аби не чіпали його живу рану. Ось як можна помилятися в людях! Через брак щирої уваги та часу на ближче знайомство! Трохи

постаравшись, я відкрила в колезі, котрий скидався на їжака, чутливого й навіть приємного чоловіка.

Ми вийшли з ресторану ситі розмовою.

— Здорово поговорили, — сказав Франк невимушено.

— Так, було добре. Колись повторимо?

— Так, авжеж.

Він широко всміхнувся.

Іще одне відкриття дня — усмішка Франка.



Востаннє такі вологі руки в мене були на випускних іспитах. Тепер це зустріч у кабінеті Клода: час підсумувати чотири місяці роботи. Еге ж, минуло чотири місяці від початку програми «Метелик», як я її назвала. поки ще не зовсім вибралася з кокона. Але метаморфози вже почалися, і почуваюся трішки по-новому. Ніби прожила ці чотири місяці інтенсивніше за останні п'ять років! Мала шалений приплив енергії та різкий інтелектуальний підйом. Клод би пояснив стрибком ендорфінів та інших гормонів, сказав про позитивне мислення, усмішку, коли стаєш господарем власного життя...

Зустрів він мене тепло.

— У вас усе добре?

— Так, усе гаразд, Клоде. Думаю, процес пішов!

— Чудово. Підсумуємо кроки на шляху до мети. Згода?

— Атож.

— Перегляньмо для початку фізичні цілі. Ви принесли зошит обов'язків?

— Є, ось він.

Я нервово простягла невеликий зошит на пружині.

Навпроти заповнених клітинок були описані виконані завдання:

Усміхнутися мінімум десятьом людям за день.

Краще дбати про себе (тіло та обличчя) та свій зовнішній вигляд. Дібрати «лук», що підкреслить мою індивідуальність.

— Бачу, це вийшло досконало, Камілло, вітаю!

Скинути чотири кілограми.

Клітинка не заповнена.

— Якраз і перевіримо...

Він кивнув на ваги на підлозі. Я завмерла в очікуванні результату.

— 54,8 кілограма. Ви втратили 4,2! Браво, Камілло!

Тепер можете заповнити клітинку!

Ура! Я нарешті позбулася зайвої ваги!

Клод продовжив вивчати список.

Робити невидиму гімнастику будь-де.

Заповнена клітинка.

Застосувати креативність у коханні.

— Ви написали «у процесі»?

Відкашлявшись, я пояснила:

— Так, випробовую різні техніки. Але, здається, Себастьян поки не здатен сприйняти все на сто відсотків...

— Це нормально. Зміни, певно, його дивують. Думаю, м'яка наполегливість принесе плоди...

— Якби ж то!

— А записник позитиву? Заповнюєте?

— Так, ось він.

Клод перегорнув сторінки з моїми недавніми приємними спогадами:

Б: Бенкет для сім'ї зі смачною домашньою стравою.

У: Увага чоловіків: хотіли познайомитися чотири месє, вважаючи мене привабливою.

Н: Настільна гра з Адрієном — реальний час, проведений удвох!

П: Приємний обід із Франком, давнім ворогом із роботи.

Ц: Цвітіння: моя кущова троянда пустила нову квітку!

— Камілло, зізнаюсь, я вами пишаюся! Ви дещо заслужили...

Він витяг із шухлядки вже знайому мені красиву коробочку, перев'язану стрічкою. Я схвильовано взяла новий талісман: зелений лотос. Повісила його на ланцюжок до двох попередніх. Новий ступінь! Зелений пояс змін... Це вже серйозно. Подарувала Клодові ласкаву впевнену усмішку — усмішку людини, що дуже змужніла за короткий час. Хоча в мені вирувало справжнє Ріо! Кортіло бігати вулицями, кидатися на шії перехожим та сурмити у вувузели! Я раділа так, як радів мій син, отримавши «А» за диктант. Хотілося купити цілу сумку лотерейних білетів чи випити одним махом пляшку дитячого шампанського «Шампомі»...

Клод повернув мене на землю.

— Ви здолали добрячий відрізок шляху, але фінал іще не близько! Хочете, трохи попрацюємо над подальшими цілями. Згода?

Звичайно.

За годину ми перечитували довгий список:

Надалі плекати корисні звички для кращого розслаблення та гармонії.

Продовжити любовне завоювання Себастьяна.

Зменшити напруження в стосунках з Адрієном. Установити рамки, налагоджуючи гармонійні взаємини.

Створити проект професійного розвитку. Окреслити шлях самореалізації й злітну смугу для моїх звершень.

Реалізувати це.

І тут я глибоко зітхнула. Повірити не можу, щойно ж стрибала від радощів! Клод помітив мій смуток і продовжив:

— Вірте в себе, Камілло. «Час і терпіння — і листок шовковиці перетвориться на шовк». Продовжуйте концентруватися на цілях, завдання за завданням, місяця за місяцю.

— Дякую, Клоде. Справді, спасибі за все, що ви для мене робите!

Він тепло потис руку, радіючи моєму прогресу. Скільки людей можуть, як Дюпонтель, допомогти іншій людині знайти свій шлях? І сподіватися на гіпотетичний успіх, адже тільки він дасть зворотну винагороду? Як на мене, Клод трохи утопіст, але саме це захоплює...

Насмілившись, я день за днем продовжувала впроваджувати Клодові ідеї. Тепер напам'ять знала всі «корисні справи», що тримають у колі благополуччя. Але як повторював сам Дюпонтель, знати не головне, головне — діяти! Мій учитель без упину розхвалював регулярність та наполегливість...

Наприкінці четвертого місяця виникло відчуття, що я перетнула критичний поріг: насправді оцінила, як це — жити, їсти, рухатися й думати по-новому... Досягла гармонії тіла та розуму, про яку говорять східні науки. Щоденні кілька хвилин розтяжок та гімнастики остаточно примирили мене з моїм тілом. Тілом, у якому я, скажімо так, раніше не жила на повну. Урешті почала цінувати ці заняття, цей рух, мені почали подобатися відчуття, що вони приносять.

Ідучи вулицею, на якусь мить я уявила своє тіло сполучною ланкою між небом та землею, відчула зв'язок із всесвітом — і більше не почувалася загубленим у природі окремим елементом. Усвідомила, наскільки сильно я була відірвана від власних відчуттів. І вирішила віднині привчитися жити сьогоденням. Досить гаяти час на

рюмсання за минулим чи на гризоти через майбутнє. Це так заспокоює!

Я також осягнула роль природи й свіжого повітря: фізичне та психічне здоров'я покращується! Живучи серед бетону та забрудненого довкілля, гадала, що не люблю природу: думала про мільйони повзучих і летючих гадів, що зачайлися в широких зелених просторах, ще й смертельно нудних. Налагодження стосунків із матінкою-природою подарувало мені неочікувану підтримку. Ніколи б не подумала, що просте споглядання краєвидів наповнить такою енергією!

Якось Клоду спало на думку запросити мене на ікебану — японське мистецтво аранжування квітів. Воно дає розслаблення та заспокоєння через мовчазний діалог із рослинами. Отож ми пішли в поле із садовими ножицями в руках, аби зібрати зелень, що припаде до смаку. Далі під керівництвом Дюпонтеля я добряче розважилася, складаючи «рослинну поезію» та знаходячи витончений баланс форм і кольорів.

Хоч я з тих, кому ніколи сидіти, та віднині щодня подовгу медитую перед імпровізованим дзен-вівтарем. Японці облаштовують токоному — нішу, декоровану какемоно з ікебаною та різними символічними об'єктами, підсвічником, статуеткою, — витвір мистецтва... А я знайшла вдома досконалий закуток, досі невикористаний «мертвий» простір у вітальні. На долівці поставила довгу порожню вазу для моїх квіткових ікебан. На стіну прибила три кубічні полицки різних розмірів. На кожній були предмети, що надихали та відновлювали сили: перша прихистила будду, він сміється біля красивої листівки з цитатою «Робити те, що любиш, — свобода;

любити те, що робиш, — щастя», на другу поставила гарну свічку й три мої улюблені книжки, а на третій розташувалися сімейне фото, де ми втрьох, і статуетка Шиви, доброго бога індуїзму, «того, хто приносить щастя».

Кілька м'яких кольорових подушок так і кликали поніжитися й насолодитися спокоєм.

Тому, коли стрес брав гору, я дозволяла собі кілька хвилин відпочинку в цьому закутку, споглядала полум'я свічки, котра заворожувала й дарувала саяво.

Зміна життєвої філософії живила мене зсередини: спливали тижні, і я робилася все менш тривожною та збудженою. Усвідомила також, наскільки раніше зосереджувалася на невдоволенні... Повсякчас підготовувала хронічний похмурий настрій!

Клод дав антидот проти похнюпленості — щодня практикувати «моменти вдячності». Тож я прокидалася вранці з удячними думками й з ними засинала. Спасибі за здорового сина, за дах над головою, за життя в мирній країні... Спасибі за супутника життя, котрого кохаю й котрий мене підтримує. Я також узяла собі за звичку дякувати за речі менш значущі: чашечка вранішньої гарячої кави, яблучний пиріг, розділений на трьох, сонячний промінчик над озером...

А ще не забувала дбати як про речі, так і про людей довкола мене. Про рослинку, тваринку, про себе, близьких та кожного, хто трапиться на шляху й потребуватиме допомоги. «Ми живемо лиш тим, що віддаємо», — цілком справедливо підказав мені якимось Клод. Іще він подарував книжку Далай-лами, яка змінює моє мислення. І навіть не полінувався виділити кілька місць маркером.

Деякі думки особливо закарбувались у пам'яті:

«Плеканням альтруїзму, любові, ніжності та співчуття послаблюємо ненависть, хіть чи гордість».

Ці риси десь жили в мені, але недбалість і недогляд зробили свою справу й останніми роками я все запустила... Секрет у тому, щоб не полишати практики. Старатися щодня. Інакше природний рефлекс замулиться!

Тому люблю ще таку цитату: «Одні бачать мул на дні ставка, а інші насолоджуються квіткою лотоса на поверхні води — це справа вибору».

Прекрасна ілюстрація бачення життя. Поступово я зрозуміла запоруку щастя: треба віддаватися — любовним стосункам, сім'ї, роботі — неважливо!

Мені здається, життя наповнюється сенсом, коли вмієш ділитися кращим у собі, плекаєш глибинні риси, які складають твою істинну сутність. Коли ти щирий у тому, що робиш, то щирий і з іншими... Хіба не це є ключем до розквіту?

Дехто скаржиться, мовляв, ні на що не здатен. Мовляв, поганий у всьому. Тепер же я знаю: такі люди просто переповнені розумовими токсинами. Проте детоксифікувати розум цілком реально, відкрити потенціал подальшого розвитку можливо. Кожен наділений унікальними рисами. Залишається їх віднайти й плекати. І тоді ви пізнаєте найкраще в собі, бо такі поклади цінніші за все золото світу.

Якраз осмислювала це, коли отримала повідомлення від Клода — відгук на мої власні думки:

Доброго дня, Камілло!

Програма наступних трьох тижнів: позитивні думки, самонавіювання та медитація... Так ви накопичите ресурси



для становлення правильних щоденних звичок і перепрограмуєте свою свідомість! Привід серйозний, чи не так?

Я поцікавилася:

Чому три тижні?

Він відповів одразу ж:

Це мінімум часу, за який зміни закріплюються та починають перетворюватися на звичку...

Одночасно Дюпонтель надіслав мені пакуночок. Я гарячково розірвала обгортку та спішно вийняла щось із бульбашкової плівки. Це була гарненька бонбоньєрка з прозорого скла, проте вона мене насторожила! Усередині лежав згорток паперу. Текст розтягнувся на дві довгі сторінки.

*Камілло,*

*ось ваша «скарбничка розумового непотребу»... Вона рятуватиме від перемислення поганих думок. Принцип роботи? Щоразу, як зародиться негативна чи безглузда думка або слово, покладіть до скарбнички євро. Не хотів би, щоб ви від цього збагатилися! Ніколи не припиню повторювати: позитивне мислення реально впливає на ваші тіло та психіку. Доведено дуже солідними дослідженнями! Ось приклад... Науковці взяли дві ємності розміром із десертну тарілку та наповнили їх однаковою кількістю землі. Висадили в кожну по 23 зернятка газонної трави, додавши порівну добрив. Поставили ємності в оранжереї, недалеко одна від одної, аби переконатися, що рослини отримують однакову кількість сонячного тепла й перебувають в ідентичних температурних умовах*

Єдина відмінність полягала от у тому: дослідники трічі на день підходили до кожного контейнера. Першому вони адресували дуже погані слова, прямо цілі атаки... «Тут ніколи нічого не проросте; з нього нізащо не вийде газонної трави; сильно сумніваюсь у плодючості цієї землі; якщо тут щось і з'явиться, воно точно незабаром засохне та зів'яне...» До другого горщика ставлення було протилежним: у нього вірили й лагідно розмовляли з ним. Говорили лише дуже теплі слова про розвиток. «Я з нетерпінням чекаю появи пагінців, це буде надзвичайно! Тут гарні умови, досконала температура, що допоможуть зерням прорости. Ось і зелена порость, виростило все, що я з любов'ю посадив...»

Через три тижні фото двох контейнерів опублікували в авторитетному журналі «Тайм». Чи треба пояснювати, що в першому стриміло лише два-три тендітні паростки, натомість другий був ущент заповнений зеленою газонною травою, густою та глибоко вкоріненою, сильною й високою. Ви вже зрозуміли, Камілло: наші слова несуть вібрації. І ставлення теж. Якщо вони так впливають на насіння, уявіть вплив на людей! Ось чому варто стежити за внутрішньою розмовою так само, як і за вимовленням. Чому б не почати відсьогодні?

До зустрічі...

Клод

Приклад мене вразив, тому я натхненно взялася до змін. І одразу зрозуміла, що звичка помічати негатив та віддавати його більше, ніж позитив, стане на заваді. Клод попередив: як і у важкій атлетиці, необхідні щоденні тренування, перепрограмування свідомості вимагає стійкості та зусиль. Уже мовчу про наполегливість. Бо, коли не пильнувати, розум хутко повернеться до старих

звичок! Тож я пообіцяла собі подвоїти зусилля, а тим часом поставила «скарбничку» на видне місце на книжковій полиці у вітальні. Здається, буде весело запропонувати моїм чоловікам долучитися.

Ідея сподобалася Адрієну.

Наступного ранку після нетривалого сну Себастьян журливо почовгав до вікна...

— О, ні! Яка мерзенна погода!

Мені навіть не довелося втручатись. Адрієн прибіг миттєво.

— Тату! Євро! — вигукнув він, радий підловити батька на місці злочину.

Себастьян було почав щось бубоніти, але хутко спинився: чим довше скаржитиметься, тим більше грошей доведеться викласти.

— Ні-ні-ні! Згода, припиняю! Не хочу закінчити життя в злиднях!

І він ніжно поцілував свою хранительку позитиву.

А вона, тобто я, щодня старанно практикувала «гарні думки та поставу». Стала по-іншому будувати речення — формулювала їх не на негативний манер, а на позитивний. Жодної пасивної форми, тільки активна. Справжня гімнастика гнучкості мозку!

Я роздрукувала надіслану Клодом притчу й часто її перечитувала. Це історія чоловіка, що прийшов до мудреця перейняти досвід.

— Повідайте як мудрець, чим зайнятий ваш розум?

— У моїй голові два собаки: чорний і білий. Чорний — то ненависть, злість і песимізм. А білий — любов, великодушність і оптимізм. Вони весь час б'ються.

Учень трохи здивувався.

— Два собаки? Що б'ються?

— Так, ледь не постійно.

— І хто перемагає?

— Той, котрого я більше годую.

Зрозуміло, що з роками мої думки стали скидатися радше на злого Цербера, ніж на гарненького маленького мальтеза! Але я вирішила змінити собак у своїй свідомості. Розумійте, як хочете.

Клод додав до й без того довгого списку ще один принцип. Пригадується улюблена приказка імператора Октавіана Августа: *festina lente* — «поспішай повільно». А я, певно, як і багато хто, гарячково плутала швидкість із квапливістю. Останнім часом усе робила погано, на бігу та збуджено крутилася, як муха в банці, добряче билася головою об скло буття. Усе через невміння спинитися та взяти рятівну паузу.

Тож я намірилася пригальмувати й не доводити себе до крайнощів. Більше не підкорюватися диктатурі швидкості. Діяти — так, але без зайвого натиску. У цьому різниця між хорошим та поганим стресом.

Я саме повільно поспішала до офісу, як отримала нове повідомлення від Клода. Він призначив загадкову зустріч (чергову!) наступної середи. Адреса в Шарантон-ле-Пон. Попросив лишень прихопити закритий купальник і рушник.

Купальник? От проплисти п'ятнадцять кіл басейном мені точно не хотілося!

Трохи невдоволеного бурчання, але правил треба дотримувати, тому я поклала євро до «скарбнички» та приїхала в середу у визначене місце. На відміну від мене, Клод був у чудовій формі та доброму гуморі. Який же сюрприз він підготував?

Дуже кортіло дізнатися! Запросив мене не до звичайного басейну, а в спеціалізований центр підводного плавання. Моє серце почало шалено калатати. Це пастка! Він же не збирається...

Так, збирається!

Я спробувала була запротестувати, ухилитися, поскаржитися на брак досвіду, мовляв, не знаю, чи затримаю дихання бодай на десять секунд. Проте Клод відмахнувся та ознайомив із нашою метою: я мала усвідомити роль дихання в керуванні емоціями й навчитися контролювати своє життя в будь-яких ситуаціях.

Гаразд... Загальна ідея зрозуміла, але невже потрібен такий екстремальний досвід? Очевидно, потрібен. Бо незабаром до нас підійшов інструктор із необхідним устаткуванням. Я навіть не встигла вимовити «стоп», як

опинилася у важезних обладунках, користуватися котрими вмiла так само вправно, як говорити китайською. Шокована, я нiяк не могла зрозумiти й запам'ятати iнструкцiї тренера, зокрема жести пiдводної комунiкацiї. Якщо Клод уявляв мене сиреною, вiн дико помилявся! В аспектах грацiї та спритностi я радше скидалася на морського слона, що вирiс у Сахарi. А з розтягнутим трубкою ротом i скуйовдженим волоссям я радше нагадувала Медузу зi змiями на голови, нiж тендiтну Ариель з мультика.

У всякому разi мiй вигляд добряче потiшив Дюпонтеля. Захотiлося штурхнути його та поквитатися за образу моєї гiдностi, проте вода ускладнювала рухи. Вiн, напевне, помітив левову зморшку пiд моєю маскою, та прокоментувати не змiг. Тiльки жестом спитав, чи все окей. Осудливо знизала плечима. Але тут iнструктор потяг мене на дно, i те, що вiдбувалося, заповонило всю мою увагу. Спершу шалено калатало серце. Довелося змусити себе заспокоїтися — слiд було стабiлізувати подих та зменшити ризик гiпервентиляцiї. Згодом стало зрозумiло: тут грою править дихання, воно дозволяє рухатися пiд водою. Пiсля кiлькох безуспiшних спроб я почала краще контролювати ситуацiю. А згодом стала схожою на восьминога: мої пiдйоми та занурення були пiдконтрольнi диханню, i я смакувала вiдчуття невагомостi! Дiйсно, iнструктор казав правду: змiнюючи наповненiсть легень, ти можеш керувати процесом плавання, коли поступово важчаєш чи легшаєш. Так само просто я коригувала позицiю пiд водою.

Наприкинцi сеансу вже дiйсно почувалася у своїй тарiлцi, ба навіть наважилася на кiлька шалених кульбiтiв,

відштовхнувшись від стінки басейну. Чи це від надлишку кисню? То була ейфорія!

— Ну, вам сподобалося? — поцікавився Дюпонтель, вийшовши з роздягальні.

— Геніально! Але треба попереджати!

Я штовхнула Клода, аби стерти з його обличчя глузливиий вираз.

— Ой-ой! — видав він, сміючись. — Було б шкода впустити таку нагоду! Вам личить образ сирени басейнів!

Я скорчила гримасу у відповідь.

— Якби я зізнався, ви б не прийшли, правда?

Так, правда...

Я вийшла більш гордою, ніж заходила. Особливий момент, що незабаром поповнить колекцію спогадів у записнику позитиву...

Поки ми чекали автобуса до Парижа, Клод розвинув тему.

— Швиденько повторимо урок: коли у вас стрес, зосередьтеся на диханні та пригадайте момент занурення. Підводний спокій, затишок, контроль дихання, витримка... Будь-коли стежте, як дихаєте. Пам'ятайте, правильне дихання залежить не лише від вдиху, але й від якісного віддиху. Якщо ви глибоко видихаєте, то даєте легеням можливість одразу ж наповнитися свіжим повітрям, таким корисним для організму!

— Справді, треба запам'ятати...

— Ну, тепер ви це знаєте!

Наковтавшись Клодових настанов, я день за днем налагоджувала гармонію із самою собою, довелося переглянути навіть буденні жести. Я чистила зуби чи переживувала, цілком усвідомлюючи новий цікавий досвід, чим відчутно посилювала гостроту моєї сенсорики. Тепер краще розуміла вислів «жити не у своїй шкурі». Виявляється, дійсно можна бути відсутнім у самому собі. Як наслідок, так ніколи й не опинишся там, де справді варто бути: тут і зараз.

Клод напередодні надіслав мені СМС:

Сьогодні — це подарунок. Тому його й називають «презент»<sup>1</sup>.

Однак чим свідомішою я ставала, тим складніше було дивитися, як решта продовжують, здавалося, жити неправильно.

---

<sup>1</sup> У французькій мові слово «présent» має значення «подарунок» і «теперішній час», «сьогодення».



Тому одного вечора я трішки перестаралася.

— О, ні, Себастьяне! Жодних мобільних за столом! Це неприпустимо! Ми й так не часто бачимось, а ти тут, але ніби не тут...

— Але ж я тут! Пробач. Просто чекаю на термінову відповідь із роботи, не нервуйся.

— Так ти майже не помічаєш, що їси...

— Неправда! Хто забив тобі голову цими думками? Твій гуру?

*«Дихай глибоко. Не вступай у гру... Не нервуйся... Залишайся привітною...»*

— Так! Зараз працюю над цілковитим усвідомленням! А це змінює життя.

— Цікаво було б побачити, — зіронізував він.

— Ок, ловлю на слові. Саме хотіла запропонувати один милий експеримент...

— Та невже? І що ж воно таке?

— От побачиш!

Більше не розповіла нічого. Не хотіла псувати сюрприз.

Мене надихнув Клод, котрий робив ставку на експерименти та їхню високу виховну цінність. Я відкопала в Парижі одне особливе місце, що незабаром допоможе мені краще зрозуміти Себастьяна. Це буде цілковите усвідомлення, з якого можна дістати користь. Задоволена собою, уже наперед тішилася ефектом несподіванки, уявляючи здивоване обличчя чоловіка, що робить його таким сексуальним.

Проте, опинившись на місці й зрозумівши суть, Себастьян занервував.

— Оце і є твоя ідея? — промимрив він.

А якщо цей вечір тет-а-тет, замість стати нашим маленьким святом, обернеться фіаско, навіть не розпочавшись?

Ні! Не може бути й мови!

Тож я спробувала підняти бойовий дух військ:

— Ну ж бо, Себе, довірся мені! Буде просто супер, от побачиш! Розважимося.

Війська не переконані! Очікуючи офіціанта, чоловік скептично оглядав передпокій, бажаючи проникнути поглядом крізь таємничу важку завісу, що приховувала залу наших майбутніх «розваг». Завісу на зразок тої, котру ковтають потяги-фантоми на святкових ярмарках...

Нарешті прийшов Вінсент, який мав нас обслуговувати. Він попросив мене стати за Себастьяном та покласти руки на плечі коханого, зовсім як гусениця. Потім узяв за руки Себа й запросив за завісу.

Отак ми опинилися в залі, оповитій темрявою. Хоча слово «оповита» тут заслабке. Абстракціоніст Сулаж зі своїми монохромними композиціями назвав би її «ультрачорною». Я всміхнулася, відчувши легке тремтіння розгубленого Себастьяна.

Ми навпомацки знайшли свої крісла та розпочали сліпу вечерю. Зізнаюся, спершу я теж почувалася невпевнено. В обіймах чистої п'їтьми, де єдиним орієнтиром були звуки, охоплював якийсь страх. Невже витримаю дві години, нічого не бачачи, учепившись за цей стіл, мов за рятувальне коло?

Отож ми почали заповнювати пробіли, породжені темрявою, несміливими словами. І я, і чоловік знітилися

в цій неординарній ситуації, незграбні та незвичкі до нових рамок і відчуттів. Але, чуючи довкола жваві розмови та сміх відвідувачів, я зрозуміла: ми точно скоро звикнемо.

І дійсно, уже перша страва зменшила напруження. Невидимий Вінсент подав дивовижну смакоту. У цьому незвіданому світі ми відчували пальцями замість очей. А ще по-іншому відкрили для себе рецептори рота... Звичайна непримітна хатинка перетворилася на величний палац, храм незвіданих смаків. Відсутність зорового сприйняття, здавалося, розкривала можливості решти наших сенсорів.

— Ну як? Тепер бачиш, що значить смакувати усвідомлено?

— Один-нуль на твою користь.

— Визнай, удалий сюрприз, еге ж?

— Визнаю. Ти це зробила!

Наші голоси, слова звучали по-новому. Без облич, без жестів і вібрації дихання інтонації набули глибини...

Вечерю один за одним продовжували смакові експерименти, приправлені дегустацією вин: вишуканий нектар, салют у роті. Це ніби приховані таланти відчуттів! А ми використовуємо їх лише відсотків на десять! Як і наш мозок...

Під кінець я зрозуміла: Себастьян підкорений. Він жваво ділився відчуттями, старався визначити інгредієнти їжі, напоїв. Угадував, яка спеція в соусі. Цілковите усвідомлення захопило його навіть більше, ніж я очікувала. А чуттєве усвідомлення, здавалося, пробудило апетит до продовження.

— Прекрасна ініціація, кохана! Спасибі! Не боїшся, що я захочу інших експериментів, які не менш цікаво розділити на двох, ммм? — спитав чоловік палким тоном, перехопивши мою руку зі шматком хліба й перекинувши бокал.

Я розсміялася.

Бо дуже добре розуміла, про що йшлося. І не бачила жодних перешкод!

Я тішилася своїм прогресом і тим, що врешті йду правильним шляхом. Але водночас відчувала обтяжливе збудження, дивну ейфорію, котра тривожила, не давала спати й бути спокійною. Тобто я була в стресовому стані! Бонзитюд<sup>1</sup> зараз не на часі. Мій розум палав. Перегріті нерви не могли тримати оборону. Щоб не зірватися, треба було послабити клапани. Я більше не витримувала високої напруги, тому розповіла про це Клоду. Він одразу скористався з нагоди розрекламувати медитації та контроль серцебиття. Урологічні концепти для такої батарейки, як я...

— Стувбичити й нічого не робити — здуріти можна! Почуваюся порожнім місцем, наче даремно гаю час. Ні, справді, медитація не для мене...

— Це зараз ви так кажете. Та буде, як і з рештою, Камілло: у вас усе вийде! Нещодавно й десятихвилинна

---

<sup>1</sup> Бонзитюд (*фр.* bonzitude) — авторський неологізм за аналогією до «зенітюд». Очевидно, ідеться про зосередження на добрі та позитиві відповідно до філософії дзен-буддизму.

гімнастика здавалася нездійсненною. І ще: харчуйтеся по-іншому.

— Та моя натура не для філософії дзен!

— І не треба змінювати своє нутро. Лишень внесіть у графік кілька нововведень для кращого самопочуття та вмиротворення.

— Це захопливо. Для тих, хто здатен на таке. Не заперечую. Та не по мені сидіти на місці, я завжди була такою...

— «Завжди», «ніколи»! Крайнощі! Хочете чи ні, дайте собі шанс спробувати.

Я погодилася: раптом стало соромно, що галасую.

— Не хвилюйтесь, Камілло! Вийде! Це стане звичкою — засвоїте, і все. Надалі вже без неї не зможете. Доведено: монахи та інші адепти медитації мають прекрасне здоров'я та не гіршу імунну систему. Воно того варте, еге ж?

— Звісно, але мені здається, укорінити це буде надто складно...

— Слухайте, а вам приємно відчувати стрес і тиск, як оце зараз?

— Ні, звичайно, ні!

— Так чому ж так міцно чіпляєтеся за свій стиль життя, де немає місця спокою та рівновазі?

Зрозуміло, Клод хотів закріпити мої позиції.

— Окей-окей! — нарешті здалась я. — Обіцяю спробувати.

— Я вірю у ваші можливості, — сказав він, усміхаючись. — Знайте: це нехитра справа. Лише натренуйтеся досягати спокою й тиші. І прислухайтеся до себе. Почніть уже зараз, двічі-тричі на день сеанс глибокого

дихання: шість подихів на хвилину. І так п'ять хвилин. Організм заспокоюватиметься. Робити це можна де завгодно, навіть у метро!

— Спробую...

— Є ще одна цікава вправа-гармонізатор: серцевий ритм і позитивна візуалізація.

— Звучить складнуvато.

— Та ні! Принцип той самий... Протягом дня ви створюєте капсулу спокою, усамітнюєтеся там, де ніхто не турбуватиме. Зручно вмощуєтеся, розпрямляєте спину та заспокійливо дихаєте. Далі кладете руку на серце й уявляєте, як воно збільшується з кожним вдихом і зменшується з кожним віддихом. Коли ви закріпите стан спокою, додасте позитивну візуалізацію: спогад, що зігриває душу. І спробуєте прожити його з усім розмаїттям тодішніх емоцій. Нескладно, правда?

— А раптом я нічого не пригадаю?

— Це тільки спершу важко. Тому й варто потроху наповнювати внутрішній каталог позитивних образів. Ментальний фотоальбом... Чим більше над ним працюватимете, тим повніший буде, а значить, зможете легко ним скористатися.

— О, непогано!

— Думаю, тут найбільше допоможе зустріч зі справжнім асом...

— Що?

— Учитель Вю. Я відведу вас до нього. От побачите, після цього візиту все проясниться...

Майже година в дорозі — і ми на місці. Мені не терпілося познайомитись із цим експертом медитації! Дивлячись на сільський пейзаж за вікном, я старалася

контрольовано дихати й створювати позитивну візуалізацію.

— Гей, Камілло! — раптом вигукнув Клод.

— Що?

Він хитренько всміхнувся.

— Я за вами нишком спостерігаю: ви тренуєтеся!

— І?..

— Нічого-нічого! Це здорово! Продовжуйте... На мене не зважайте.

Шини загальмували на гравії у дворі будинку. Назустріч вилетіли собаки, відчайдушно гавкаючи й пускаючи слину. Хазяйка цитьнула на них, і ті моментально стали шовковими. Вона могла б запросто нацькувати їх на нас чи змусити лизати нам руки лише коротким словом чи клацанням язика. Така природна впевненість мене вразила. Очевидно, Клод попередив про приїзд. Усмішка господині була наче відкриті обійми.

— Здрастуй, Клоде. Як життя?

— Чудово, Жаклін, ти як? Дякую, що нас прийняла. А це Камілла, я говорив про неї...

Жаклін була життєрадісною рум'яною жінкою з принадливими формами. Дивно, але я чекала побачити когось іншого. Більш... східного!

— Дуже приємно, Камілло. Отже, хочете бачити Учителя Вю? — спитала вона лукаво.

— Е, так.

— Розумію! Усі хочуть із ним познайомитись! Ідіть за мною...

Ми проминули простору вітальню з красивим старовинним каміном і дерев'яними балками на стелі. Уся



кімната купалася в ніжному зимовому сонці, що струменіло крізь широкі засклені вікна.

— Я в захваті від вашої вітальні!

— Спасибі, — зашарілася господиня. — Ось... Учитель Вю у дворі. Знайомтеся наодинці. Я буду на кухні. Побачимося...

Клод пропустив мене вперед. Готуючи теплу та привітну усмішку, я оглянула двір. І... нікого не побачила. Яке розчарування! Може, Учитель Вю кудись пішов?

Прочитавши моє сум'яття, Клод указав:

— Он де він...

Досі нікого не бачила.

— Ось, Камілло! — Він махнув рукою.

Простежила поглядом за його рухом... Вільготно розлігшись на вишитій подушці, розтягнувшись на всенький зріст, солодко спав розкішний персидський кіт. Дивна суміш величі й абсолютного спокою! Я остовпіла, а коли опанувала себе, вражено повернулася до свого жартівника. Майже година задля цього?

— Ну ви даєте! — докірливо прохрипіла я.

На обличчі Клода читалися радість і розкаяння. Безсумнівно, він був водночас утішений та присоромлений.

— Пробачте мені маленьку хитрість, Камілло. Та не знайшов ліпшого прикладу за Учителя Вю, щоб показати всю красу релаксу! Вам із вашим переконанням проти медитації слід навчитися «бути кішкою» бодай кілька хвилин на день! Він же не має рівних у спокої та безтурботності, як і в умінні насолоджуватися сьогоднішнім днем!

Я глянула так люто, що Дюпонтель утік на кухню до Жаклін.

Залишившись наодинці з Учителем Вю й просто спостерігаючи за ним деякий час, я мимохіть потрапила в полон теплого вмиротворення. Помахами хвоста кіт писав блаженну оду неквапливості. Соло-гімн для «sacre diem». Пухнастий навіть не ворухнувся, коли я запустила руку в м'якеньке хутро. Гладила, і гладила, і гладила...

А потім зрозуміла, що більше не серджуся на Дюпонтеля. І приєдналася до них із Жаклін на кухні. Вони мило розмовляли за чаєм із садової м'яти, як сказала господиня. Клод питально вдивлявся в моє обличчя. І прочитав там задоволення й тиху вдячність.

День закінчився солодким пирогом зі слив-угорок, і я зовсім не шкодувала про мандрівку...

Після знайомства з Учителем Вю я старалася якомога частіше «бути кішкою», бо саме це щонайкраще впливало на мої нерви.

Цікаво, але чим більше пізнавала спокій, тим більше відчувала приплив життєвої енергії. А з нею, зізнаюся, посилилась і моя сексуальність! Чесно кажучи, я дещо розгубилася. Мене охопило бажання, хоча я намагалася його ігнорувати. Говорити про це з Клодом соромно... Певно, то буде вже занадто...

Урешті-решт я не витримала й зав'язала розмову:

— Не знаю, як сказати, але... останнім часом відчуваю такий собі... прилив бажання... і я спантеличена... Як це стосується нашої програми перетворення?

Він відкашлявся, помітно здивований моїми словами, однак відповів:

— Це зовсім не дивно, Камілло. Так, звісно, це відбувається паралельно зі змінами: ви почали діяти, узяли життя у свої руки, працюєте над своїми тілом і розумом — усе це акумулює неабияку енергію. От ви й готові

відчути в собі жінку по максимуму. Але ж це гарна новина, чи не так?

— Так... але не знаю, чому мені так некомфортно... Тому й хотіла поговорити...

— Ммм... Розумію. Певно, вас дивує відкриття нової, досі не звіданої грані вашої натури? Це інша Камілла. Більш урівноважена жінка, що примирилася зі своїми бажаннями й чуттєвістю.

Я зашарілася.

— Тобто... я ще не готова полюбити новий образ і прийняти свою суть...

— І це нормально. Отримали спадок, що вчив тільки скромності. Тисячоліттями сексуальність перемелювали в м'ясорубці моралі й табу, хіба таке пройде без сліду! Жінки шойно серйозно взялися вивільняти свою сексуальність і бажання, не менш сильні за чоловічі... Залишається тільки чекати, доки світ прийме цей еротичний дар!

— Так, я б дуже хотіла вдихнути цю енергію в подружнє життя! Зробити, відкрити щось нове, розумієте... Гадаєте, мені варто спробувати?

Клод усміхнувся, очі його загорілися.

— Однозначно. Ваш чоловік не зможе цього не оцінити! Я не була настільки впевнена...

І все ж вирішила спробувати... Увесь наступний тиждень готувала сюрприз. Адрієна на вечір відвезла до мами. Чорна сукня, елегантна у всі часи, з декольте, максимально відвертим, аби схвилювати навіть давнього партнера. Лодочки на десятисантиметрових підборах, призначені для особливих подій. Пляшка шампан-

ського з інеєм, келихи, — словом, усе, щоб забезпечити прийом чоловікові з почесним іменем «коханий».

Останній погляд у дзеркало: безсумнівно, я божевиственна! Як давно не помічала в себе таких гарних форм, таких сяйливих очей, такої свіжої шкіри. Себастьян розтане... Не може не розтанути...

Увійшовши, він якусь мить призвичаювався до напівтемряви, доки не помітив мене. Я всміхнулася солодко та спокусливо — і він обеззброєний. В очах мигтіли здивування, хвилювання, зацікавлення.

Нарешті!

І я почала завоювання, варте театру, розігравши знамениту сцену з другого акту: кіношний поцілунок у прожекторному світлі галогенових ламп вітальні.

Мої руки ліанами обвили його плечі.

— Хеллоу, чорнобровий красунчику, — вимовила хрипким чуттєвим голосом.

Насолоджувалася його сум'яттям і соромливістю.

— Вау, яка зустріч! — прошепотів Себ. — Ти чарівна! Я тріумфувала.

— Це ви ще нічого не бачили! — умисно наголосила на «ви», так мене захопила роль звабливої діви.

Очі заплющилися, мов завіси. Ніжний та палкий поцілунок крупним планом.

Я припала до нього, захоплена власною грою в чуттевість. Притислася до Себастьяна всім тілом, сміливо гладячи його під сорочкою. І вже одурманено проектувала цю сцену на великий чорно-білий екран нашої пристрасної ночі. Моя рука ковзнула його стегном, як раптом чоловік спинив мене:

— Чому?

— Що? Що сталося? — задихнулася я.

— Усе добре, просто...

І тут задзвонив мій телефон. Тієї миті прокляла всі інформаційні технології. Супер! Це мама...

Я забула покласти в сумку Адрієна антигістаміни! Отямилася, винна. Урешті заспокоїла: один вечір він переживе. Так, зможе без них обійтися. Ні, не варто бігти до чергової аптеки. Розсіяно слухаючи маму, я скоса стежила за Себастьяном, щоб угадати його настрій.

— Ох-ох! — кудкудакала мама. — Чую за голосом, що я тебе відволікаю! Там у вас багатообіцяючий вечір, так?

— Мамо! — вигукнула я.

Та опанувала себе. Узагалі-то, саме завдяки їй маю цей спокійний вечір. Аби ж він урешті став спокійним! Я щиро подякувала мамі й поклала слухавку.

Себастьян стояв біля вікна спиною до мене. Обійняла його за плечі та прошепотіла:

— Скажи, що не так?

Щоб не відповідати, він осипав мене швидкими поцілунками в шию, щоки, губи.

— Себастьяне, стривай, — м'яко мовила я. — Скажи, будь ласка.

Він ховав лице. Я ніжно зазирнула в його очі.

— Пробач, Кам, — видихнув він, — це абсурд. Не знаю, що на мене найшло. Ти тут зі мною, дивовижна, сексуальна, винахідлива, а я раптом...

— Раптом що?

— Не знаю, мені все це в дивину!

Я опустила руки та відступила на крок.

— Окей. Ти мене більше не кохаєш?

— ...

Його мовчання мене ранило. До горла підкотив клубок роздратування. Пригнічена та розлючена, я схопила порожні келихи й пішла на кухню, гучно стукаючи підборами по паркету. Перекладала усе, що траплялося під руку, чинячи якомога більше шуму.

Себастьян підійшов безмовно й стояв нерухомо, доки я метушилась у всіх значеннях цього слова. Відчула на собі журливий і збентежений погляд. За якусь мить не втрималась і спинилася перед ним.

— Ну? Кажи! Давай! Що тобі не так?

Він не міг зізнатися: губи безгучно шепотіли.

І раптом вибухнув:

— Я дурень, справжній бовдур, пробач! Ти так змінилася, настільки... А я... я...

Тепер метушився він: бігав кухнею туди-сюди, розмахуючи руками, не в змозі дібрати слова.

Я розчулено підійшла та обійняла його.

— А що ти? — мовила м'яко.

— Я... Я боюся.

— Боїшся?!

— Так, мені страшно. Усі ці зміни... Твоє прагнення рухатися вперед, перекроїти звички, наважитися стати самою собою...

— То й що? Це ж добре, правда?

— Так... Добре, але...

Його зізнання повисло на кінчику язика, та він не наважувався вимовити.

— Але що, Себастьяне?

— А раптом я не змінюся так само швидко, як і ти? Якщо не досягну рівня нової Камілли?

Так річ у цьому? О! О! Хіба могла подумати? Він такий зворушливий із цим своїм страхом... Я глянула чоловікові в очі з упевненістю та любов'ю.

— Не може бути! Що ти собі понавигадував? Я кохаю тебе, Себастьяне, як ніколи. А всі ці зміни в тому числі для тебе, щоб пишався мною, щоб завжди мене хотів!

— ...

Замість відповіді він наблизився до моїх вуст і загнувши усі сумніви довгим хвилюючим поцілунком. Цього разу ніхто й ніщо нам не завадили...



Та ніч радикально змінила атмосферу вдома. Африканський ураган згоди розбурхував наше кохання, і його жар зростав, стаючи все прекраснішим. Що ж до сина, то я вирішила запровадити Клодові принципи. Більше не психувати через дрібниці, припинити дратувати малюго й дратуватися самій! Коротше кажучи, дати собі більше свободи у виконанні щоденних завдань. «Злізь із хреста, дрова нам іще знадобляться», — пожартував колись Дюпонтель. Тобто облиш роль знервованої матусі й підійди до справи по-новому.

Перш за все я постаралася знову познайомитися з внутрішнім світом Адрієна, пізнати його. Проглядала сторінки з футбольними новинами. Навіть вивчила правила гри та імена відомих гравців! Увечері, коли показували матч, я приєдналася до моїх чоловіків: їх ошелешили матусині знання! І ось під час гри Адрієн став звертатися до мене так само, як і до батька. «Бачила цей удар, ма?» — збуджено вигукував він, штовхаючи по-чоловічому. А після забитого його командою м'яча кинувся саме в мої обійми з криком «Гол!». Це було просто щастя!

Спробувала зрозуміти й музичні вподобання сина, слухала його улюблені хіти. Бруно Марс, Аріана Гранде, Нікі Мінаж, Джейсон Деруло, Девід Гета... Коли вперше почала йому підспівувати, він не повірив! У його очах сяяли захоплення та повага.

Наші стосунки змінилися. Двері діалогу знову широко відчинені.

На хвилі таких успіхів я взялася за болючий пункт — домашні завдання.

— Знаєш, Адрієне, так не люблю сердитися, кричати на тебе через домашку, не хочу сваритися... Боляче... Дуже хочу щось змінити. А ти?

Він кивнув.

— Як гадаєш, чому тобі буває так важко за неї взятися?

Він довго думав, вочевидь, добираючи правильні слова, щоб мене зворушити.

— Не знаю... Усі ці завдання нецікаві, а ще їх надто багато. І ти нервуєшся, а я тоді боюся... Думаю: помилюся — і ти кричатимеш... Тому навіть не хочу пробувати.

Матуся витримала удар, згадавши пораду Клода: уникати граду докорів, говорити про свої почуття, уживати «я».

— Я нервуюсь, — урешті вимовила, — бо хвилююся за тебе. Мені важливе твоє майбутнє, тож боюся, що недостатньо серйозно ставишся до навчання. Отримане сьогодні в школі точно знадобиться в майбутньому! Розумієш, я бажаю тобі найкращий із можливих варіантів дорослого життя.

— Знаю, мамо. Але ти занадто хвилюєшся! І недостатньо мені довіряєш.

— Буду виправлятися, — погодилась я з усмішкою. — Просто хочу бути бодай прийнятною мамою.

— Годі! Ти супермама!

— Думаєш?

— Ну так, — запевнив він, узяв мою руку й пустотливо засміявся.

Мене переповнювала вдячність. Що там іще радив Клод?..

— Слухай, а робімо домашку по-іншому? — раптом запропонувала я.

— Як це?

— Ну, наприклад, зробімо процес веселішим...

— О, класно!

— Дай п'ять!

Ми «дали п'ять» трьома різними способами, а потім міцно обійнялися.

— Я люблю тебе, матусю, — прошепотів синочок. Я притисла його сильніше.

— І я тебе люблю, серденько.

Отак у нас з'явився нетрадиційний, але теплий і жвавий метод навчання. Наприклад, із зубрінням я вдалася до принципу «1, 2, 3, сонечко»: відповідаєш правильно — підходиш на крок до столу, а ні — відходиш на два. Або вивчення уроків зі співами. Справжній успіх! Адрієн не лише засвоював усе втричі швидше, але й розважався від душі.

Той же підхід оселився на кухні. Замість волати про допомогу по п'ятдесят разів поспіль, я вдалася до маленьких хитрощів: переконала Адрієна відкрити уявний ресторан, де він буде шеф-кухарем. Гра приємно мене здивувала. Не очікувала, що це спрацює настільки добре.

Син так серйозно захопився завданням і навіть створив власний рецепт м'ясних котлет із сімома індійськими спеціями! Я різала м'ясо кубиками, а він перемелював усе в кухонному комбайні. Потім дрібнила часник, а син товк панірувальні сухарі домашнього приготування. Адрієн, якого не цікавило нічого, окрім гаджетів, здавалося, неабияк тішився ручною роботою! Фінальний етап формування котлеток і обвалювання їх у яйці та сухариках із кунжутом був справжнім торжеством. Я пригадала, як синочок кілька років тому ліпив щось із тіста з чарівною дитячою вдячністю... Під час завязаного сеансу кулінарної творчості ми практично не розмовляли, проте обмінювалися усмішками й узгодженими жестами — гармонія була повною. Зірковий шеф-кухар тішився, віддаючи мені команди: я ж радо погодилася на роль підлеглого й була щаслива бачити, як успішно спрацювала стратегія...

Урешті викроїла час та сили на ще одне важковагове завдання — спланувати мою нову кар'єру. Я вже вирішила, що не буду далі працювати у сфері торгівлі, а хочу повернутися до давньої мрії — займатися дизайном і створювати дитячий одяг.

Якщо вірити Клоду, нарешті настав час реорганізувати життя з урахуванням моїх природжених здібностей.

Тож почала з дослідження. В ідеалі мені не хотілося займатися франчайзингом, але праглося створити власну марку, свій концепт. Проте дуже швидко визнала очевидне: ринок дитячого прет-а-порте переповнений, а попиту небагато...

Наступний незаперечний факт пояснювався кризою: люди не витрачали великі суми на дитячий одяг, який невдовзі стане замалим...

Так яку нішу мені обрати?

Натхнення прийшло через «гуглстормінг» — креативну техніку на зразок брейнстормінгу. Як підказав Клод, ідеї виникають, коли шукаєш інформацію в інтернеті.

Так я й натрапила на одну нідерландську марку, котра пропонувала *fashion leasing* — модний прокат: здавати свої джинси, зовсім як авто чи житло! Сплачуючи п'ять євро на місяць, клієнт знає, що завжди носить трендовий одяг, а також робить внесок у прибутковість бренду. При цьому має можливість будь-коли придбати орендований одяг чи здати його напрокат комусь іншому!

Ідеї одразу завирували в моїй голові: чому б не робити так з одягом для немовлят? Пошити біотичний одяг для діток віком до трьох років, який матиме неабияку цінність завдяки вкрапленню різних матеріалів та візерунків. Кожна річ буде унікальною! Мені залишається тільки сконтактуватися з перевіреними постачальниками одягу (боді, футболки, штанці), ці речі я потім прикрашатиму. Прет-а-порте от-кутюр, доступні будь-кому... О, так... З цього щось вийде!

Я загорілася, ентузіазм так і кипів. Усі батьки обожнюють створювати «луки» для своїх немовлят. Кого не зворушать тендітні, мініатюрні одежинки? Тільки одна завада — захмарна вартість оригінального вбрання, а змінювати його доводиться надто часто... А з моїм проектом завдяки системі лізингу всі зможуть оновлювати гардероб своїх малюків стільки, скільки забажають! З розрахунковою базою я розібралася доволі швидко: могла б здавати кожну річ у середньому за п'ять євро на місяць.

Працювала безвідривно, бо хотіла «вилізати» проєкт, тому взялася створювати перші образи для демонстрації потенційним партнерам.

Як порадив Клод, зв'язалася з бізнес-інкубатором для молодих підприємців — структурою, що допомагає всім творцям свіжих проєктів. Підготувала солідне досье-презентацію. Залишилося схрестити пальці, щоб отримати схвалення погоджувальної комісії...

Вимальовувалися все переконливіші картини. Я відчувала хороші вібрації. Два тижні потому, отримавши позитивну відповідь бізнес-інкубатора, я ледь не стрибала від щастя! Незважаючи на цілком справедливі побоювання, Себастьян мене підтримав. Залишилось одне — поділитися «радісною» звісткою з мамою... Ця думка тішила мене найменше. Для неї безстроковий контракт, передбачувана професія були єдиним прийнятним варіантом. Не розповісти було неможливо, та я боялася її реакції, як вогню... І боялася цілком справедливо.

Я, тремтячи, стояла перед дверима маленької квартирки, у якій минуло моє дитинство. Мама зустріла широкою усмішкою та ніжними обіймами. Я нервувалася, усе уявляючи її реакцію. Певно, за кілька хвилин ця гармонія розіб'ється вдрузки...

— Сідай, люба. Зараз повернуся. Лишень гляну, як там телятина...

— Мамо! Ну навіщо ти! Я ж сказала: просто щось перекусимо.

— Дурниці, мені ж це в радість!

Я капітулювала. Як завше.

Підібгавши ноги, сиділа на канапі у вітальні та слухала своє серце, яке гупало в такт із великим настінним годинником — трофеєм із Нью-Йорка.

Повернулася мама, збуджена ідеєю дівчачих посиденьок.

— Вуаля! Я вся твоя!

Я прокашлялася. Вона помітила цю знервованість і захвилювалася.

— Усе гаразд, люба? Щось сталося?..

— Мамо... у мене важлива новина.

— Святий Боже! Ти кидаєш Себастьяна?

— Та ні, м...

— Він тебе кидає?

— Мамо! — роздратовалась я. — Чому ти завжди проєктуєш на мене свої страхи?

Вона спохмурніла ще більше.

— Я не проєктую, люба. Лише реалістично підходжу до життя... Глянь, що з нами зробив твій батько...

— То була *твоя* історія, мамо! Це не значить, що зі мною станеться те саме!

— Ти права, пробач... Отже, новина? О, знаю! Ти вагітна!

Чому ж довбати знову й знову? А поважати моє рішення більше не народжувати?

— ...

— Ні? Гаразд... Кажі вже, — підбадьорила вона, узявши мене за руку.

— Я кидаю роботу.

Мама миттю відсмикнула руку.

— Не може бути!

— Так, може. Знаєш, я зустріла дивовижного чоловіка...

— Ти зраджуєш Себастьяна! — обурилася вона.

— Ма!!! Годі перебивати, дай розповісти! Звісно, ні, я не зраджую... Той чоловік ось уже кілька місяців допомагає розібратися з моїм життям та знайти втрачене щастя...

— Як це втрачене? Я думала, ти щаслива! Чому ж мені не казала? Нічого не розумію... Є робота, чоловік тебе любить, чудовий син...



— Так, мамо, усе це маю... І думала, що щаслива, як усі... Та одного ранку я прокинулася зовсім порожньою в полоні жажливої меланхолії... А тепер завдяки Клоду наповнюю своє життя сенсом.

— Клоду? Його звати Клод? І що він робить у твоєму житті, цей тип?

— Він... рутинолог.

— ?..

— Це новий підхід до особистісного розвитку, дуже дієвий... — Я намагалася сформулювати.

— Що за прикол такий? — вибухнула мама. — Треба ж думати!.. Зараз стільки шарлатанів розвелосся! Заманюють здійсненням мрій та кращим життям, а тоді потрапляєш під їхній вплив...

Я так і знала...

— Мамо! Усе не так! Коли ти вже припиниш боятися за мене й ставитись, як до маленької дівчинки? Я знаю, що роблю.

— ...

От тепер вона замовкла. Допекла мене до живого.

— Я втілю свою мрію, мамо: розроблю проект у сфері дитячої моди.

— А ти усвідомлюєш, скільки вже такого одягу?

Вона борсалася між тривогою та шоком.

— Так, але я вигадала унікальну річ! Чула про лізинг?

— Лізинг? Ні...

— Це практична, економічна та екологічна система. Люди можуть орендувати продукцію, а потім купувати. Це зараз дуже поширено щодо авто та іграшок. Під час кризи люди не купують люксовий одяг для немовлят. Надто дорого. Натомість я запропоную їм брати речі на

прокат десь від п'яти до п'ятнадцяти євро за місяць. Упевнена, це вигорить!

Я так окрилено розповідала. Проте мама була далека від ентузіазму.

— І заради цього відмовляєшся від безстрокового контракту? Я все життя намагалася втовкмачити тобі, наскільки важлива фінансова стабільність... Ти хоч усвідомлюєш, що наражаєш на небезпеку сім'ю, матеріальний комфорт Адрієна? А якщо нічого не вийде?

— Ну чому завжди думаєш про погане? Мені потрібно, щоб ти в мене вірила, мамо! А не розносила щоразу своїм страхом і песимізмом мої ідеї вщент!

— А що про це думає Себастьян?

— Підтримує. Ми прорахували, що протримаємося перший час...

— Протримаємося?.. Який ризик! Який ризик!

— Так, але життя — це ризик! Зрозумій, для мене цей проект — величезний ковток свіжого повітря. Я оживаю, нарешті стаю собою!

— ...

Мама завжди боїться своєї тіні!

— Гаразд, ма, я пішла. Бачу, ти не готова прийняти цю думку.

— ...

Вона не намагалася мене спинити. Сиділа як у тумані!

На вулиці мене охопило суперечливе відчуття. Смуток, бо не порозумілася з власною матір'ю. Роздратування, адже вона ніколи не вірила в те, що я здатна про себе подбати, стати собою, іти за мрією та своїм покликанням. Зрештою, неможливо постійно всім догоджати.

Я наважилася жити так, як подобається мені, а не так, як хоче моя мама. Однак нова роль була ще трохи незвичною... Новий проект цілком мене захопив, але що буде, раптом урешті програю? І мамині побоювання справдяться? Ці думки підточували мою радість... Тож відчула гостру потребу поговорити з Клодом. Неодмінно почути його думку.

Дюпонтель призначив чергове оригінальне й повчальне рандеву, проте зараз місце було більш як відоме: Лувр. Правда, я досі не розуміла, що дасть похід до музею... Ми крокували численними галереями, і мені думалося, який же урок можна винести з цього величезного циліндра фокусника. Очікуючи розгадки, розповіла Клодові про зустріч із матір'ю. Проте Дюпонтель слухав неухважно — зовсім на нього не схоже. Про що замислився? Він узагалі мене чує? Я так старалася змалювати свої емоції, передати біль від маминого скептицизму, а Клод і оком не змигнув, продовжуючи спокійненько походжати між картин...

— Клоде, ви мене не слухаєте! — не втрималася на-решті, роздратована його відстороненістю в той час, як у мені вирувало справжнє цунамі.

Урешті-решт, для чого ми в Луврі? Якщо він хотів подивитися на полотна, навіщо було тягти сюди мене?

Дюпонтель не відповів, натомість приклав палець до рота, щоб я розділила його мовчання. Я мало не вибухнула. Він пришвидшив крок та із загадковою

джокондівською усмішкою повів мене далі. До зали великого метра Леонардо да Вінчі. Без зайвих слів посадив на одну з лавочок навпроти останнього шедевра митця — Свята Анна з Богородицею і Христом-немовлям. Спливали довгі секунди, а ми сиділи тет-а-тет із полотном.

— Що ви бачите, Камілло? — спитав він урешті.

Я спантеличено вивчала очима картину, намагаючись уловити сенс.

— Бачу Богородицю, вона, здається, хоче взяти Христа на руки. А немовля ніби прагне вирватись і тягнеться до ягнятка, бо більше зацікавлене ним, аніж материним закликком... Щодо Святої Анни, вона видається байдужою, але доброю.

Клод усміхнувся.

— Насправді, Камілло, я привів вас сюди, щоб показати цю картину та пояснити, як добре вона зображує стосунки матері й дитини.

*Стосунки матері й дитини...* Я побачила Адрієна, що шепоче в мене на шиї «Мамо, я тебе люблю», фізично відчула тепло його тіла. Далі опинилась у маминій вітальні, де хотіла розповісти про свої плани й потрапила під обстріл її докорів.

— Ягня символізує жертву, — провадив далі Клод, — а факт, що Ісус бере його до рук, означає: він приймає цю смертельну долю. Марія як мати намагається вберегти Сина від страждань. Це засвідчує її жест. А Свята Анна стримана: дивиться, але не втручається, у символічному сенсі вона приймає долю Онука.

Такий аналіз пояснив речі, котрі ще кілька секунд тому видавалися просто милою пасторальною сценою.

Споглядаючи картину по-новому, я нетерпляче чекала на продовження.

— Кожна мати боїться за своє дитя й намагається хай там що вберегти його від страждань, Камілло. І це природно, така істинна материнська любов. Проте часом стає ніби вуздечкою для дитини, котрій треба б іти за своєю долею та будувати власне життя. Сьогодні ви ще досі вперто шукаєте маминого схвалення. Приглушуєте бажання, щоб потішити матусю й не розчарувати її. Мовби весь час носите завузьке взуття. І раптом ви повідомляєте їй, що йтимете власним шляхом. Вона лякається. І це нормально. Але вам слід навчити її відпустити страхи, не проектувати їх на вас, розділити ваш вибір, довірившись вам. Коли вона побачить доньку квітучою та щасливою, повірте, вона за вас радітиме!

— Сподіваюся, Клоде, сподіваюся...

Відповівши, одразу замислилася, якою ж матір'ю для Адрієна є я. Чи все роблю правильно? Чи дозволяю найкраще розкрити його потенціал? Син іще юний, його бажання й потреби поки дитячі... А коли він подорослішає? Коли постане перед вибором, матиме прокладати власний чоловічий шлях? Чи змогла б я підтримати, не чекаючи чогось від нього, як то мама зробила зі мною? Чи зможу почути Адрієна та допомогти самореалізуватися? Ми віримо, що робимо краще, але часом страхи й навіть любов засліплюють нас...

Клод замовк, ніби хотів дати мені подумати. Я всміхнулася, готова слухати далі.

— Сьогодні, Камілло, мама злякалася, що зміна професії принесе страждання. Але якоїсь миті вона усвідомить: дійсним горем для вас є бездіяльність! Програти

не найстрашніше. Найстрашніше не спробувати. А вберегтися від імовірних страждань неможливо, вони невід’ємна частина життя. Уникати їх даремно. Життя складається і з чорних, і з білих клітинок. Кожен має прийняти це як правила гри буття! Опір реальності лише погіршить самопочуття. Саме тому мудреці вчать реагувати тільки на подразник, на сам прояв страху, а не на зовнішні обставини.

Слова Клода збадьорили, як ковток води в пекельну спеку. Вони зміцнили моє рішення йти новим шляхом і викликали думки про майбутнє. Колись і переді мною постане вибір сина, що стане фундаментом його дорослого життя.

Раптом з’явилася чималенька група туристів-іноземців та обірвала наш натхненний діалог. Я почала невдоволено бурчати.

Дюпонтель же був незворушним, тільки всміхнувся. Що, ніколи не нервується?

Він повів мене до іншої зали, продовжуючи пояснення:

— Бачте, Камілло, на вас досі впливають зовнішні фактори. І ваше гарне самопочуття в повному їхньому розпорядженні. Реальність така: якщо не триматимете руку на пульсі подій, до скону залишитеся маленьким корком на бурхливих хвилях. Для мудреця шторм вирує на поверхні, на глибині ж завжди царює спокій... Секрет у відновленні контролю над свідомістю та в переконанні, що впораєтесь з усіма неприємними ситуаціями. Знаходити позитив навіть у негативі. Ось побачите: тоді зміниться все.

— Так, але ж... Контролювати думки не настільки просто! Реакції не завжди раціональні. Наприклад,

я знову вагаюся, бо сумніваюсь у своєму проекті... Страшно. Такий ризик! Про нього каже не тільки мама. Найближча подруга й мій дядько так само вважають мене дурною: непевний проект у розпал кризи! Тож я запитую себе...

Клод узяв мене за руку та приязно й переконливо заговорив, як із дівчинкою, котра боїться темряви.

— Камілло, а якщо замінити «мені страшно» на «я схвильована»? Чудово спрацьовує. Оскар Уайльд казав: «Мудрість — це мати мрії достатньо високі, аби не втратити їх із поля зору, поки до них ідеш». У цій історії правда за вами, бо ви наважились! А зараз розповім історію, що буде бальзамом на душу й додасть упевненості...

Раз на рік у жаб'ячому королівстві влаштовують перегони. Ціль щоразу нова. І от зараз слід було дістатися до верхівки старої вежі. Усі жаби зібралися позмагатися. Старт. Побачивши висоту вежі, жаби-глядачі вирішили, що нагору не видертися. Почулися коментарі:

«Це неможливо! Вони ніколи туди не дістануться!»

«Їхня фізіологія не дозволить!»

«Вони всохнуть іще до того, як видеруться нагору!»

Наслухавшись таких вигуків, учасниці одна за одною зневірилися. Усі, окрім кількох, котрі хоробро продовжували сходження. Глядачі правили далі: «Та воно того не варте! Ніхто не зможе, глянь, майже всі здалися!»

Останні учасниці визнали себе переможеними. Окрім однієї, що, попри все, невпинно дерлася нагору. Ціною шалених зусиль вона досягла верхівки вежі.

Ошелешена решта хотіла дізнатись, як же це вийшло. Тому одна жаба підійшла до переможниці розпитати її. І зрозуміла, що та... була глухою!



Тож, Камілло, не піддавайтеся впливу вашого оточення. Не слухайте їх. Не дозволяйте відбирати віру. Навіть ті, хто любить, часом проєктують на вас власні страхи та сумніви. Зробіть так, щоб недоброзичливці не змогли зашкодити негативними, несхвальними чи скептичними поглядами...

Клодові слова ще довго звучали в моїй голові. Я не могла, не хотіла відступати: ця справа глибоко мене хвилювала, і було так важливо довести її до кінця! Мое професійне звершення. Тож я озброїлася шорами та берушами й твердо вирішила продовжувати йти...

Після прощальної вечірки в агентстві лишилися змішані відчуття — коктейль солодкої свободи й тривоги. Чи дійсно вибір правильний? Моє рішення здивувало всіх. Більшості колег я здавалася типовою матір'ю сімейства, що пливе за течією тихого домашнього життя, і ось раптом стаю ризиковим підприємцем із сумнівними проектами!

Конференц-зал ледве вмістив усіх охочих, бо шеф запросив і решту команд. Скористався моїм звільненням для зміцнення зв'язку між відділами. Один постріл — два зайці.

Декоtrim було начхати, що я йду, тому вони прийшли наїстися арахісу та напитися дармового шампанського, навіть не думаючи мене вітати. Хтось підходив на два слова, невдало приховуючи жало заздрощів.

— Бутик у наш час? У мене друг так зробив; за п'ять років не окупилося. Це не робота на себе, а робота на громадських засадах!

— Підприємець? Ммм... Як же треба любити битися мов риба об лід...

Обдавши мене градом теплих слів, вони розійшлися, кидаючи своє «успіхів», що звучало як «одним менше».

Я вся кипіла від цих коментарів. Навіщо зводити все тільки до грошей? Це неабияк дратувало. Мрія навіть на рівні середньої зарплати залишається мрією! Я ще ніколи не почувалася настільки живою, а це безцінно!

На щастя, дехто з колег таки виявився доброзичливим. Мелісса з приймальні подарувала гарний букет. А яйцеголовий купив подарунок від команди: кришталева конюшина — прес-пап'є — чудовий декоративний виріб іменитого Дому Лалік! Я не могла приховати здивування.

— Най вона приносить успіх твоїм проектам, — пояснив він. — Поставиш у своєму бутику, а?

Я щиро його обійняла. Стільки ніжності від Франка — це було приголомшливо!

Настала черга шефа, у чийому погляді читалася нотка захоплення й заздощів.

— У щасливу путь, Камілло! Щиро сподіваюся, що ваш проект удасться. Дуже сміливо затівати таку авантюру, ще й у наш час... Під час кризи люди зазвичай ні на що не зважуються! Проте якщо не вигорить, не бійтеся знову постукати сюди. Для вас місце завжди знайдеться.

— Дякую, месє. Буду знати.

Хоча я сподівалася ніколи більше не повертатися...

Документи підготували швидко. Десять років робочого життя вмістилися в тонесеньку папку! А я почувалася в епіцентрі своєї мрії. І хтозна, добре це чи погано.

Повертаючись додому, ідучи вулицями з маленьким згортком речей із роботи, я була собі чужою, ошелешена купою емоцій: полегшення, радість, відчуття свободи, але водночас побоювання, тривога, очманіння.

У наступні дні доводила фінансову схему до досконалості. Я з'ясувала, скільки особистих коштів доведеться вкласти в справу... Виявляється, не менше 30% від загальної суми. Навіть коли вишкребла всі заощадження, цього виявилось замало... Можливо, усе ж вистачить, аби попросити якийсь банк про фінансову підтримку?

З допомогою працівників бізнес-інкубатора зліпила залізобетонну справу. Принаймні так здавалося. І з «бізнес-планом» у руках розпочала штурм банків.

Ідучи на першу зустріч, відчувала, ніби серце б'ється в шлунку. Я перевіряла, котра година, кожні тридцять секунд. Нарешті настала мить. Отже, час іти... Будь-що-будь, адже в мене більше не залишилося нігтів, аби гризти.

Я заздалегідь підготувала плейлист *Power songs* — музики, що надає сил. Недарма навіть на війну йдуть із піснею.

Увімкнула «*No surprises*» *Radiohead* на повну гучність; здається, там ідеться про життя кожного. Я йшла вулицею й почувалася не схожою на інших — ніби всередині фільму моєї історії успіху у *full HD*<sup>1</sup>. Хіба на лобі не було написано, що на мене чекало? Я намагалася прочитати відповідь на обличчях перехожих; і так на них дивилася, що, безсумнівно, видавалась їм дивакуватою. Начхати!

Зі спітнілими руками, але з крилами за спиною: нарешті я готова діяти.

---

<sup>1</sup> *Full HD* (англ. «повна висока чіткість») — роздільна здатність відео 1920 × 1080.

На жаль, цей ентузіазм протримався недовго.

Банкір прийняв мене холодно. Ледь глянув на справу. Зате скривився від мого скромного фінансового внеску та закінчив нашу зустріч, що протривала якись десять хвилин, пообіцявши відповісти чимшвидше. Тут він слова дотримав.

За сорок вісім годин я отримала відмову.

Вердикт наступного банку скидався на неприємне дежавю. Відповідь знайшла мене посеред вулиці, коли саме поверталася додому з великими пакетами покупок. Повні руки речей плюс гірке розчарування! Іще одне. Було відчуття, що моя мрія зараз накиває п'ятами. Страх і розчарування застрягли в горлі, в очах, у носі.

Коли Адрієн відчинив двері, я ледве вимовила «Привіт» і рвонула на кухню, аби він не встиг прочитати на обличчі мою поразку. Та не врахувала, що в дітей вмонтований потужний датчик: вони відчувають усе.

— Як ти, мамо? Допомогти розібрати покупки?

— Усе добре, усе добре, любий, я сама... — вичавила із себе, вдаючи заклопотаність біля полиць.

Навмисне стала до нього спиною, щоб не помітив сліз в очах.

Марно.

— Мамо, ти плачеш? — він співчутливо зазирнув мені в лице.

— Та ні, усе добре, чесно! Давай, іди пограйся в кімнаті.

— Не піду, доки не поясниш, у чому річ!

Яка самовпевненість! Син часом удає головного чоловіка в домі та по-батьківськи мене захищає. Знаючи, що він не піде без зізнання, розповіла про відмову банку.

— Розумієш, мені трохи бракує грошенят на запуск проекту, а банк не хоче їх позичати. Тому й сумую. Але не хвилюйся, я ще не сказала останнього слова!

Змусила себе всміхнутися крізь сльози, щоб заспокоїти Адрієна.

Він ніжно обійняв мене та сказав голосом чоловіка, котрий пізнав життя:

— Не хвилюйся, мамо, усе налагодиться!

І пішов до себе гратися. «*Оце диво!*» — ніжно прошепотіла я.

Розклавши покупки, накинулася на сковорідки, які не почистила вчора. Відчайдушно драїла їх, сподіваючись утихомирити буденною механічною роботою розхитані нерви.

Коли накривала на стіл, гукнула Адрієна трохи допомогти. Він прийшов до вітальні задоволений, з обличчям конспіратора.

— Мамо! Ось, тримай.

І простяг мені конверт.

— Відкрий! — наполог він.

Я розірвала... і знайшла всередині пачку банкнот та жменьку монеток.

— Це тобі, — оголосив він, сяючи від гордоштів. — Я все підрахував: тут сто двадцять три євро й сорок п'ять сантимів. А якщо цього недостатньо, продам свій 3DS<sup>1</sup>. Ну як, тепер тобі вистачить на проект, а, мамо?

Клубок підкотив мені до горла. Господи, як же я люблю свого синочка! Який він гарний, як горять його очі, яке бажання врятувати маму від скрути!

---

<sup>1</sup> *Nintendo 3DS* — портативна гральна система, здатна витворювати стереоскопічні 3D-ефекти.

Я обійняла Адрієна міцно-міцно.

— Дякую, серденько, ти такий добрий! Але притримай поки твої грошики... Даю слово, щойно знадобляться — попрошу їх у тебе...

— Обіцяєш?

— Обіцяю, — запевнила я.

Він був утішений своїм вчинком і водночас радів, що може зберегти заощадження. Я знов усміхалася, а відтак місія малого вдалася й він із легкою душею пішов назад до кімнати ховати свій скарб.

Ця подія стала бальзамом на мою душу. Отже, не варто здаватися. Заради себе, мого сина й тих, хто повірив у проект, я маю чіплятися за цей шанс!

У такому-от душевному стані й вирушила завойовувати третій банк...

Знову кілька днів чекання та надії. Надії, котра, проте, здулася повітряною кулькою, щойно злетівши в повітря.

Від чергової відмови я почувалася, наче під масованим обстрілом.

Три банки! І жоден не схотів підтримати мій проект! Ніщо не допомогло. Ні суперусмішка а-ля Ізабель Юппер, ні мудрий вигляд Ганді, ані наполегливість творця на зразок Майкла Дугласа у «Волл-стрит»...

Смуток узяв гору. Тривога наростала. Я кинула роботу, вклала кошти в розробку моделей... Якщо жоден банк так і не зацікавиться, усе пропало! Залишиться хіба повзати на колінах перед колишнім босом, клянчити назад посаду та зображати щастя від повернення до старого життя, розписаного, як по нотах.

О, ні, ніколи!

Тож я розізлилася на Клода. Усе зрозуміло! Через нього я вляпалася в таку авантюру! Він підбурих мене на цей шлях! А зараз я от-от розіб'ю голову... Себастьян ніколи не пробачить провалу... Урешті невдача відбере ще й нашу любов та зруйнує родину. Розчарований та ображений, Себ покине мене, забравши Адрієна. Згорьована й самотня, я волоцюгою доживатиму віку! Відчай розгулявся в моїй розпеченій душі. Катастрофа!

*«Мама була права, це безумство! У мене ніколи не вийде...»*

Розхитана своєю страхолюттю (бо лють завжди має частину страху), я вихором увірвалася до офісу Дюпонтеля. Ох уже ця триклята методика!.. Зараз навчу моєї манери мислити! Змушу його відповідати, змушу... змушу... ще не знаю що, але змушу.

Я пролетіла повз секретаря, не спиняючись.

— Мадам, ні, не можна...

Буду я соромитися!

Безцеремонно розчахнула двері кабінету. Помітивши мене, Клод призупинив телефонну розмову.

— Мадам, будь ласка, — знову втрутилася секретарка.

— Облиште, Маріанно. Я сам. Хвилинку, Камілло.

Дюпонтель спокійно завершив телефонну розмову. Цей спокій іще більше роздраконював: надто вже контрастував із моїм буревієм. Чому Клод завше носить таку флегматичну маску, коли я в цілковитому хаосі?

— Отож, Камілло, що сталося?

— Як це «що сталося»? Битва на Березині! Отримала сьогодні третю відмову! Це кінець!

Я сипала прокльони, мов старий розгніваний півень.

— Заспокойтеся, Камілло, завжди є якесь рішення...



— О, ні, годі вже, стоп! Мені остогидло ваше позитивне ставлення! Гляньте, куди мене завів цей позитив! З усіма вашими бісовими порадами! Я надто груба? Так! Просто повірила, довірилася вам... Перекреслила свою роботу, а тепер не маю нічого! На вулицю, Камілло! Звідки ви взяли, що маю підприємницьку жилку? Було очевидно, що все це зазнає поразки!

Клод дозволив моєму гніву вилитися назовні. Не перебивав. Здається, його глибоко засмутив отакий мій стан. Почувши, як я репетую, у двері зазирнула асистентка.

— Усе гаразд, месьє Дюпонтель?

— Так, усе добре, Маріанно, дякую.

— Мадам Тевеньйо нетерпеливиться... У вас була призначена зустріч півгодини тому.

— Чи не могли б ви передати їй мої вибачення та запропонувати прийти наступного тижня? Дякую.

Відмінив заради мене зустріч із клієнткою? Я злорадно потішилася, що зруйнувала його плани. Клод підштовхнув мене піти на ризик, вплутатися в божевільну авантюру, тому буде справедливим, якщо й сам розділить відповідальність.

— Камілло, заспокойтеся! Три програші не означають, що все втрачено. Один банк, два банки, десять банків... Будьте наполегливою! А якщо це не та шухляда, висувайте інші!

— Наполегливою, наполегливою! Жартуєте? Це ж не ви щодня читаєте в очах близьких тривогу чи осуд!

— «Струмок завжди здолає скелю, лиш не зусиллями — наполегливістю». Гаррієтт Джексон Браун.

— Ваші цитати мене бісять! Банки точно не дадуть позики!

— Може, і ні. Але вже точно не слід доводити себе до такого стану... Котра година?

— Що значить «котра година»? Початок сьомої, а що?

— Прекрасно, якраз маємо час...

— На що час, Клоде? — спитала я, виснажена його безкінечними загадками.

— Побачите! Беріть своє пальто!

Але...

Сперечатися я більше не могла. Клод ухопив мене за рукав і майже бігом потягнув на вулицю. Його природна авторитарність безсумнівна. Окрім знайомої мені машини, — Дюпонтель водив стильний, як і він сам, «ягуар», — у нього, виявляється, ще був скутер, припаркований перед офісом. Клод без церемоній нап'явив мені на голову шолом, давлячи останні протести.

Ми мчали Парижем. Я вчепилася в Дюпонтеля, хмільна й налякана водночас. Дефіле вулиць, веремія облич, концерт клаксонів, блиск монументів, золотаві відблиски на їхніх верхівках, непроникна глибина Сени та її чарівних берегів, японські молодята, які позують фотографові та вічності, нелегальні торговці, роззяви, квапливі перехожі... Від цієї каруселі паморочилось у голові.

Раптова зупинка — Клод припаркувався на тротуарі — обірвала мої урбаністичні марення.

Перед нами височіла будівля із сірого каменю — парафіяльна церква Сен-Жульєн-ле-Повр.

— Ми якраз учасно, — оголосив Дюпонтель, помітно втішений своїм маневром.

— Клоде, чесно, я не в тому настрої...

Договорити він не дав. Натомість потягнув мене до церкви, де було два вільні місця в третьому ряду.

— Цитуйте! От тепер помовчте. І слухайте.

Я хотіла запротестувати, але на солею вийшла жінка в супроводі чоловіка в темному костюмі, що ефектно сів за рояль.

Дві перші арії мене заспокоїли. Чуттєві ноти ніжили слух, вібрації розливалися по всьому тілу.

Але повністю емоції захопили мене на третій арії, коли кришталево чиста «Аве Марія» здійнялася вгору. Аж мурашки побігли. Яке піднесення! Підступили сльози...

Час від часу Клод скося поглядав на мене, безумовно задоволений, що чари подіяли.

Я тремтіла. Почувалася частиною чогось вищого, щоправда, не розуміла, чого саме... Але сповнилася сили й піднесення.

Решту концерту я провела на небесах.

Потім ми зайшли випити чогось у «Винарні забуття».

— Клоде, вибачте, будь ласка, що втратила контроль... Я була несправедливою. Ви робите все, що можете, аби допомогти, і я це чудово знаю... А якщо таки провалюся, вашої вини в тому не буде.

— «Успіх — це здатність рухатися від однієї поразки до іншої, не втрачаючи ентузіазму», — казав Вінстон Черчилль...

— Знову ці ваші фразочки!

— Упс, пробачте! Лишень хотів нагадати: ваша історія з пошуками фінансування — ще не поразка. А тільки дрібка непередбачуваних обставин та розчарувань на шляху до успіху. Я привів вас до церкви, щоб відчули піднесення. Повірте в себе! От я у вас вірю!

— Ммм... — пробурмотіла я.

— То як, ідемо далі? — спитав він, даючи руку.

Мить вагань, і я простягнула руку у відповідь.

— Ідемо далі.

Через кілька днів я домовилася про зустріч у банку «Популіс». Напередодні прочитала про них у газеті. Як виявилося, банк спеціалізується на підтримці дрібних підприємців, котрі не знайшли класичних фінансових каналів... Щоб уникнути розчарування, цього разу я ні на що не сподівалася.

Коли через тиждень мені зателефонували з позитивною відповіддю, від щастя я впала на коліна просто посеред квартири. Поклала слухавку й зойкнула, та де там, закричала на радощах, наче провела білою крейдою по чорній дошці. Була готова розмахувати футболькою й намотувати кола, мов божевільна, вигукуючи «Го-о-о-о-л!».

Я нарешті отримала паспорт у нове життя.

Моя перемога принесла четвертий кулон-лотос, тепер фіолетовий. Я машинально гладила його на шиї як амулет. Ніколи б не повірила, що здатна на такий ешелон змін, і змушена була констатувати: методика таки діє. Нині, коли заклала фундамент, нарешті можу конкретизувати свій концепт лізингового й бюджетного одягу от-кутюр для найменших.

Я запланувала відкриття бутика не раніш як за півроку. І не мала жодного вільного від підготувань дня! Часом з'являлося відчуття, немов я перетворилася на багатофункціонального біонічного робота. Мала займатися всім одразу: дизайном, виготовленням, логістикою...

Поза сумнівом, мені потрібна допомога. Без правої руки просто зашиюся! І я дозволила собі розкіш залучити ще чотири... урешті вісім рук, якщо враховувати ліві. Коротше, чотири майстерні пари рук молодих швачок, котрі зробили мені честь, розгледівши в проекті трамплін для своєї кар'єри. Тож вони зробили ставку на наш успіх та погодилися вступити в гру за скромну винагороду до офіційного запуску справи. Моя маленька

команда облаштувалася в бутику, який я винайняла на вулиці Ле Гофф, поблизу Люксембурзького саду. Приміщення невелике, але цілком достатнє для старту. До того ж атмосферне. Дерев'яні балки на стелі, антресолі, гарно освітлена підсобка й навіть напівпідвал, що легко обладнати під гардероб та кухонний куток.

Я показала бутік Адрієну.

— Надто вишколено, мамо!

Що найбільше непокоїло його, то це питання, чи скоро я розбагатію. Син тішився, перелічуючи все, що зможе собі дозволити, якщо бутик стане популярним. Уже уявляв себе за кермом найрозкішніших авто: сьогодні червоний «порш», завтра «бугатті»... Адрієн був такий гарненький, коли очі блищали від захвату! Кумедний. Я насолоджувалася цими безтурботністю й простими радощами...

*«Мрій, синку, мрій, — думала зворушено. — Найреальність завжди буде до тебе лагідною!»*

Тим часом я аж зі шкіри пнула, аби знайти партнерів, що постачатимуть найдешевший базовий одяг із котону й коноплі. А ще з хутра альпаки. І з бамбукового волокна. Коли нарешті отримала свої перші замовлення, довго гладила ці неймовірні тканини й невимовно тішилася майбутніми розробками.

Цей період знаменувався нестримним креативним поривом. Спала я мало, проте на диво не відчувала жодних побічних ефектів. Здорово! Я ж зазвичай скидалася на неврастенічного равлика, якому постійно бракує сну... А зараз ніби приймала допінг. Насправді він таки був — допінг ентузіазму! Реалізація найзаповітніших бажань наснажувала краще від будь-якої живильної води. Ніколи ще не мала стільки енергії!

Клод стежив за моїми успіхами, наче тато-квочка. До речі, тато... Дюпонтель нагадав: у списку недосягнутих цілей фігурувала мета «помиритися з батьком».

Отут я запротестувала.

— Клоде, не вимагайте цього зараз. Ви хочете, щоб я зовсім зашилася! І для себе хвилинка не маю...

— Навпаки, Камілло, кращого моменту годі шукати. До того ж ви сама чітко відчуваєте: це роками крутиться в голові та коле вас, наче камінець у чоботі... Нащо ходити з цим болем зайвий день? Ви відчуєте неймовірне полегшення, якщо зробите крок назустріч батькові. Нова Камілла не лишає нерозв'язаних проблем, правда ж?

— Добре-добре, домовились... Подивлюся, може, встигну...

Мене нервувало, що він це нав'язує... Але чи дійсно нав'язує? Десь у глибині душі я знала: Клод має рацію. Дозволяти конфлікту тягтися далі більше не можна. Слід глянути проблемі в очі. Вправним помахом віника я замела цю історію під килимок своєї свідомості, аби

якось забулася. Та де там! Усі ці роки вона підточувала мене. Провина впереміш зі злістю застрягли в серці, продовжуючи свою підривну роботу.

Проте як пробачити того, кого могла називати не інакше як «біологічний батько»? Він кинув нас раніше, ніж я зробила перші кроки.

Я не бачила тата шість років. Від часу тієї жахливої сцени, коли хотіла розібратися з ним, «відклеїти марки», як сказав би зараз Клод. То була автоматна черга моїх докорів! Вилила на нього гектолітри гніву, не даючи жодного шансу на пояснення. Жовч переповнювала, мов справжня цикута. Я стріляла на ураження. Гнів маленької дівчинки може перевертати столи та ламати стільці. Мій темний бік пробився, як виверження вулкана. Це були всі негативні емоції, накопичені за довгі роки його відсутності. Мені хотілося, щоб батько заплатив за свій відступ... Чому він покинув маму? Може, я була надто гучним немовлям і він не зміг це терпіти? Де був, коли мені було страшно, коли було погано?

На жаль, цей скандал, наче граната з вирваною чекою, вибухнув мені просто в обличчя. І я отримала результат, котрого насправді не хотіла: остаточний розрив.

Ішли тижні, місяці, роки, але я так і не наважилася зробити перший крок примирення... Я боялася його реакції, точніше — нового відторгнення. Згодом я краще зрозуміла, чому він пішов із сім'ї. Усе відбулося надто рано, дитина з'явилася, коли тато був зовсім молодим. У свої двадцять три ще не міг потягнути відповідальності батьківства. Тим не менш допомагав мамі, наскільки дозволяв його дохід, та час од часу приходив у гості. У мені живе щасливий спогад: колюча татова борода.



Серед нагромидження паперів у шафі я знайшла безцінний телефонний довідничок, записаний та обшарпаний.

Це він... Ось номер...

Я довго стояла перед телефоном, серце калатало, руки спітніли, у роті пересохло. Чи знайду правильні слова? І врешті наважилася.

Довгі гудки — і я почула голос:

— Алло?

— ...

— Алло??

— Тату?

— ...

«Вибачення не дає забути минуле, але дозволяє розширити горизонти майбутнього», — казав філософ Пол Боез. Це правда. Після дзвінка батькові я відчула полегшення. Немовби обрізала мотузку, що утримувала в кільватері моє судно місткістю в кілька мільйонів барелів та заважала йому впевнено йти вперед. Спершу, ясна річ, слова застрягали в горлі, ми заледве їх видавлювали. Але потім заговорили широко й прямо, проклали міст від серця до серця. Схвильовані, ми домовилися про обід. Цей момент став унікальною нагодою скинути тягар та приніс приємну спокуту. Тепер, коли від ворожнечі залишилися тільки три крапки, ми відкрили лапки...

Розмова вразила мене.

Дивно, але після примирення з батьком я так само відчула спокій щодо подружніх стосунків. Нарешті усвідомила, як роками замішувала амальгаму з поведінки батька та чоловіка. Наскільки страх бути покинутою, як мама, отруював, кидав тінь на почуття до Себастьяна! Сьогодні цьому покладено край. Я більше не дозволю минулому втручатися в теперішнє, чіпати мою любов!

Звісно, не змогла б завадити чоловікові піти до іншої, якби так розпорядилася доля. Але нині я спокійна, бо знаю: зумію впоратися, не опустити рук. Ця впевненість заряджає мене неймовірною силою, силою, якої й не сподівалася мати.

Здається, я примирилася з усім чоловічим родом.

Смакувала цю думку вранці за великою чашкою зеленого чаю, коли Себастьян зайшов на кухню з конвертом у руках.

— Тримай, це тобі, лист прийшов.

Усередині коротке повідомлення:

*Рандеву в четвер у хамамів «Тисячі і сотні небес» — зустріч на найвищому рівні! Тривайте вчасно — рівно о чотирнадцятій. До четверга. Клод*

Ну, і що він утне цього разу?

Себастьян намазував маслом хліб і скося поглядав на мене.

— Чергове завдання?

— Ех... еге! Чого ти так дивишся?..

— Тебе вже не спинити!

Він наче був схвильований, тому я ніжно поцілувала його.

— Не переймайся. Гра варта свічок! Скоро сам побачиш!

— І не сумніваюсь...

У четвер я залишила ательє на дівчат, роздавши їм вказівки на другу половину дня, та втекла на зустріч. Не знехтувала елегантним і привабливим «луком», що викликав кілька зітхань та пікантних коментарів на вулиці. Я зашарілася, проте мала підстави так одягтися — усе ж таки місцем зустрічі був XVI округ. Що ж там буде? Чергова нагода відчувати себе новою Каміллою? Якщо вже я ловила захоплені погляди, значить, план працював нівроку.

Розкривши двері «Тисячі і сотні небес», я захлинулася від побаченого. Хол був як у східному палаці. Дорогі матеріали, витончені меблі, запаморочливі пахощі, сяйливі барви... Ніби я опинилася в іншому часі й на іншому краю землі. Який кайф! А люстри! А ці антикварні світильники! А ці розкішні килими на старовинному

паркеті! А мозаїка! Мене полонила напівтемрява, що кидала загадкову тінь на кожне обличчя.

Але навіщо Клод запросив саме сюди? Я впевненим кроком підійшла на ресепшн.

— Не підкажете, де бар? Маю зустріч.

— У кінці коридору, якраз ліворуч від вас.

Я йшла, а серце билосся в грудях. Що це за чергова вистава?

У барі, оздобленому настільки ж чарівно, як і хол, огледіла присутніх. Нікого схожого на Клода... Я тихо кляла його за спізнення: мене жахало тривале самотнє очікування в такому закладі. Зовсім скоро чоловіки неправильно зрозуміють наміри одинокої жінки! Тож я намагалася грати байдужість і самовпевненість, прокручуючи в голові мантру: «Я Ізабель Юппер, я Ізабель Юппер...»

Сусід по барній стійці сидів до мене спиною. Поглянула на його чудово скроєний темно-синій костюм. «Гарні плечі», — тільки й устигла подумати я, аж раптом чоловік розвернувся й широко всміхнувся.

— Ви тут!

— Що... Що... Але...

— Бачиш, не лише твій Клод уміє влаштовувати сюрпризи!

Себастьян узяв моє обличчя, наче безцінну гравюру, та палко поцілував. Я спалахнула, солодко схвильована незручністю й недоречністю такої пристрасті в цьому місці. На щастя, офіціант удав, що не бачить. Коханий дивився мені в очі, аби не пропустити враження від своєї витонченої зухвалості. Сьогодні мої губи стали його Бастилією, а іскристий погляд, здавалося, підбурював на революцію.

Я ледве вимовила:

— Ох! Як же тобі вдалося...

— Тссс! Виявилось, твій Клод набагато прикольніший, ніж я думав! Не вагаючись, допоміг організувати цю виставу: написав листа, аби ти гадала, що зустрічаєшся з ним... Кумедно, правда?

— Я йому помщуся! — але була надто захоплена результатом, щоб на когось злитися. — І що далі? Що ти зі мною робитимеш? Я кинула роботу на кілька безцінних годин.

— Ммм... Робитиму таке, що ти не пошкодуєш! Час релаксу тільки посилить твою продуктивність, моя кохана бізнесвумен!

Він склав для нас божественну програму. Хамам, сауна, басейн, пілінг чорним евкаліптовим милом. Ми віддалися в досвідчені руки балійських масажисток, які підняли нас на сьоме небо. Усе тіло співало. Я тримала руку Себастьяна, і цей контакт додавав чуттєвості солодкому відпочинку... Коли ми вийшли з кабінету, ледве торкалися підлоги.

Вечера при свічках стала апогеєм дня та відправила мене в нірвану. Фантастика! Та найліпшим подарунком був погляд Себастьяна: чоловік дивився, як раніше, немов на Шахразаду...

Це було більше, ніж досягнута ціль. Це здійснилося моє заповітне бажання!

Ідилічний відпочинок із Себастьяном оживив мене. І дуже доречно, бо наступний період виявився до біса важким. Довелося вкладатись у скажені терміни, вести перемовини з ненажерливими постачальниками, керувати ще недосвідченою командою, розв'язувати адміністративні клопоти в стилі Рокамболя<sup>1</sup>, творити вночі, керувати вдень... Коротше, ще трохи — і я б луснула. На щастя, мала неабияку підмогу — цілу групу підтримки. Родичі та друзі навідувалися до ательє, щоб висловити своє однозначне схвалення. Від цих слів теплішало на серці. Я так хотіла, щоб вони мною пишались!

Клод, мій дорогий Клод, так само не щадив зусиль: пообіцяв задіяти знайомства в пресі. Сказав, що знає людей... Тільки про одне я ще не подбала! Як же віддячити Дюпонтелю?

А зараз моє дітище все більше набирало сил. От-от воно з'явиться на світ. Тож настав час обрати ім'я.

---

<sup>1</sup> Рокамболь — персонаж авантюричних романів французького письменника Понсона дю Террайя (1829—1871); образно — авантюрист.

Я влаштувала сеанс брейнстормінгу в підсобці. Клод порадив зібрати різних людей. Так матимемо багатший вибір, та й цікавіше буде вирішувати перше креативне завдання. Окрім моїх швачок, запросила ще перукарку та масажиста. Я озвучила правило креативності — правило НКШЛ: жодної цензури, жодної критики, ідейний максимум, «так» фантазії, навіть дивакуватості. Посипалися численні пропозиції... Слід було завше пам'ятати ключові моменти: об'єкт — малюки віком до трьох років, бонус — екологічний одяг, підхід — от-кютюр, ціни — прет-а-порте завдяки лізингу.

Для розігріву ми навмання почали записувати на папірцях усе, що спадало на думку. Потім прочитали слова, пов'язані з раннім дитинством:

*Малюк; худячок; лелека; какабuddа (сказано ж, ніякої цензури!); такий малий, що й не видно; абракадабра; тара-рах; міні; крихітка; мяу; 1, 2, 3, сонечко; еники-беніки; рум'янощокій; коліска; маленькі пальчики...*

Ми також записали кілька слів про моду й пошиття одягу:

*Стідок за стідком; золоті гудзики; руки феї; створення; лічилька «За останньою модою...».*

Клод допоміг із мапінгом для визначення ринку. Ми намалювали графік із чотирма стрілками: практичний дитячий світ, казковий дитячий світ, екологічно-дружній одяг, мода на прокат. Отак нам удалося «класифікувати» знахідки й полегшити вибір.

Потім почався парад назв...

— «Фешонімо!» — видала моя перукарка. — Це ж здорово, коли імена закінчуються на «-мо»? Джеронімо, Немо? Або... Може, «Міні-мода»?

— Добре! Записую...

— Чому б не «Золоті пальчики»? — запропонувала швачка Жеральдіна.

— Або «Стібки й викрутаси»? — вигукнула Люсі, захоплена своєю вигадкою.

— «Бі Бі вер<sup>1</sup>!» — сказала Фаб'єн. — А що? Маємо ж «Бі Бі брюн<sup>2</sup>!»! Це в тренді.

— «Біомода!» — кинув мій масажист.

— О, ні! Надто відгонить медициною!

— Жодної критики, сказано ж!

— А «3 пом»<sup>3</sup>, ні?

— Геніально! Але таке вже існує...

— Ох...

Відсіявши вже наявні, задовгі, непривабливі та незвучні назви, ми залишили список із чотирьох варіантів: «БіБеко», «ВерБамбен», «Феї моди» і «ПтіТрусо». Кожна мала свій меседж, розповідала щось про проект.

«БіБеко»: є частина слова «бейбі». Також чуємо «еко» (тобто «екологічно») та «беко»<sup>4</sup> — назву ніжного легкого поцілунку, натяк на щоденні безцінні моменти між матір'ю та немовлям.

<sup>1</sup> *BB verts* — співзвучно з «ВВ-кремом»; до того ж французьке слово *vert*, крім «зелений», означає також «екологічний».

<sup>2</sup> *BB Brunes* — сучасна французька поп-рок-група.

<sup>3</sup> *Зроммес* — креативний французький бренд дитячого одягу, заснований 1973 року в Нормандії.

<sup>4</sup> *Bécot* (фр.) — поцілуночок.



«ВерБамбен»: «вер» вказує на екологічно дружні матеріали, а «бамбен» говорить про цільову аудиторію — немовлят.

«Феї моди»: одразу ж вабить до світу чарів, такого спокусливого та привабливого для маленьких покупців. Згадка про моду не менш важлива, бо наш одяг претендує на статус модного. Ми також чуємо «модний прийом», натяк на лізинг, що дозволяє витратитися на трендовий одяг, а потім дуже швидко змінити його.

«ПтіТрусо»: назва містить поняття «трусо» — придане, клунок із речами. Це щось предковичне, із любов'ю збиране рік за роком. А ми пропонуємо батькам теж зібрати для своїх дітей колекцію унікального якісного одягу.

Творчий вибір тривав іще години зо дві. А потім стало рішення: будемо «Феї моди». Групу охопила ейфорія, усі видихнули після довгого сеансу креативу.

— Шампанського!

Пляшка вже чекала в холодильнику. Поки всі разом весело цокались, я уявляла цю назву, написану великими літерами на фліпчарті, і вже палала бажанням надати їй візуальної неповторності...

А потім... потім настав великий день. Відкриття, нарешті!

Було стільки люду, що бутик ледь не тріщав по швах. Усі запрошені з'юрилися довкола мене, кожен із фужером шампанського в руці. Для такої події моя модна крамничка вбралася у святкові одяжі: біля оздобленого світлим декором буфету урочистий метрдотель у біло-сніжних рукавичках, а там усміхнена хостес...

Мама не зводила з мене захопленого погляду. Поруч із нею стояв тато. Він приїхав спеціально заради мене й тепер не міг стримати емоцій. Часто підморгував мені й піднімав великий палець, аби привітати. Бачити батьків разом, коли сокира війни була зарита й вони бесідували, як давні друзі, було так радісно! Себастьян з Адрієном гордовито аплодували на передньому плані, і я не могла не всміхатися. Син розповів усім товаришам, що його мама незабаром відкриє бутик дитячого одягу от-кутюр та прославиться! Мене зворушувало його фантастичне бачення, плід дитячої уяви. Проте найбільше розчулила гордість у його очах...

Розчаровувало одне: іще не було Клода. Так він пропустить мою промову, у котрій, ясна річ, віддам йому належне. Що він знову замислив? Спізнюватися не в його стилі, тож я почала була хвилюватися. Серце стискалося, але я почала говорити. Спершу подякувала всім, хто так мені допоміг із запуском проекту й реалізацією моєї мрії.

Зненацька біля вхідних дверей зчинився гамір, шось схвилювало юрбу. Я не розуміла, у чому річ, бо серце гупало тамтамом. Спалахи, вигуки... Мов біблійське Червоне море, хвиля присутніх розступилася, даючи дорогу нежданому гостю: Жан-Поль Готьє власною персоною! А за його спиною всміхався Клод, його аж розпирало від радості та від власної участі. Дюпонтель усміхався мені на всі тридцять два, потішений, що його сюрприз спрацював на славу.

Я не вірила своїм очам!

Цей проект уже подарував мені чимало задоволення. Коли зателефонували з друкарні, що рекламні буклети й візитівки готові. Коли спостерігала, як завершували оздоблювальні роботи над фасадом бутика. Це така насолода — бачити, як малярі роблять пензлем останній штрих та як ваблять два магічні слова, супутники мого нового життя: «Феї моди»! У той момент я просльозилася. Який довгий шлях пройдено всього за кілька місяців! Чи зустріну на ньому успіх? Я поклала надію на вечір відкриття: може, він дасть мені зрозуміти, але... Це перевершило всі мої очікування. Жан-Поль Готьє! Власною персоною! У *моєму* бутику!

Я подала кумирові тремтячу руку, а він тепло потис її. Мов крізь пелену захоплення слухала, як виголошував

перед присутніми, наскільки радий і яка честь стати хрещеним батьком цього бутика, концепт котрого йому дуже імпонує. Коли Клод надіслав презентацію проекту, Готьє без вагань вирішив умисно «засвітитися» у «Феях моди» для надання бутику додаткової популярності.

— Камілла — дуже талановитий стиліст, — продовжив він. — Її моделі для немовлят справді оригінальні. А подарувати батькам змогу придбати унікальні, престижні речі за скромну завдяки лізингу вартість геніально. Правда, браво, Камілло!

Я не вірила ні своїм очам, ані вухам. Мені жваво аплодував сам Жан-Поль Готьє! Відчула, як очі сповнилися сліз, а маестро тим часом вів далі:

— Буду радий надати їй підтримку та, якщо потрібно, мої поради!

Я була на піку щастя!

Згодом журналісти нарobili наших спільних фото. Поставили кілька запитань, аби було з чого написати статтю. Завдяки неймовірному рішення Клода мій концепт гарненько висвітлять у пресі! Це більше, ніж допомога, — справжній трамплін...

Ближче до кінця вечора до мене підійшов Клод. Без вагань я міцно обійняла друга. Я його боржниця!

— Клоде! Навіть не знаю, як дякувати за все, що ви для мене зробили...

— Я радий за ваш успіх, Камілло, і неабияк вами пишаюся! Думаю, ви давно це заслужили...

І тут він простягнув мені маленьку коробочку, цього разу перев'язану чарівною золотою стрічкою. Я вгадала: чорний лотос. Останній із талісманів.

На очі набігли сльози, і я знову обійняла Клода. Підвіску приєднала до решти колекції.

— Маю бігти, — сказав Дюпонтель. — Іще раз сердечно вітаю!

Перш ніж піти, він вклав до моєї долоні конвертик. У записці було таке:

*Люба Камілло,  
дозвольте признати вам останнє randevu. Маю в дечому зізнатись. А потім моя місія скінчиться, і ви зможете продовжити йти — упевнена в собі й у тому, що цей шлях ПРАВИЛЬНИЙ! Тож зустрінемося післязавтра о чотирнадцятій на оглядовому майданчику Триумфальної арки. Іще раз БРАВО й доброї ночі!*

*Ваш вірний Клод*

**Який же ще сюрприз він підготував?**

Тож на мене чекала зустріч на верхівці Триумфальної арки... Це було так схоже на Клода і його любов до метафор: а дійсно, чи можна дібрати краще місце для зустрічі, що завершувала цикл мого перетворення? «Курс навчання» виявився воістину триумфальним! Я добре знала, яким стриманим був Дюпонтель і як він полюбляв підносити мої здобутки, а не свій успіх наставника. Напевно, він схоче відсвяткувати мій тріумф як у буденних речах, так і в широких масштабах на зразок «Фей моди»...

Я підійшла до монумента, насолоджуючись алегоріями перемоги, що він знакував. Справді, жодне інше місце не було б таким вдалим для святкування завершального етапу особистісного перепроєктування та визнання блискучого наставництва Клода. З гордо задертим носом і блиском слави в очах я пройшла повз пам'ятник невідомому солдатові та відчула схоже полум'я глибоко в собі.

З верхівки будівлі було видно, як вирує життя там, унизу: крихітні цятки, що рухалися за якимись законами, авто розміром із машинки з автородео, люди, маленькі,

мов кольорові пікселі... Вітер танцював у волоссі, а я глибоко вдихала часточки свободи й амбіцій, що, здавалося, літали довкола цього місця, котре знаменувало історію звершень.

Клод був уже там і чекав на мене з розкритими обіймами.

— Клоде! Яке щастя бачити вас!

— Я також радий, Камілло. То як, відійшли від позавчорашнього вечора?

— Так, відійшла. Було фантастично! Іще раз дякую за все! А поява Готьє — це просто диво! Досі не розумію, як вам вдалося!

— О! Секрет фірми... Але знаєте, якби йому не сподобався концепт, він би не прийшов. Тож це цілком ваша заслуга. Устигли роздивитися горельєфи пам'ятника, Камілло? Чарівно, правда? Я не знайшов місця, що пасувало б ліпше до завершення нашої місії. Уся ця символіка перемоги, свободи, миру... Це те, чого вдалося досягти завдяки вашим зусиллям і волі, а також усім позитивним змінам, які сталися у вашому житті...

— Я б ніколи не досягла цього без вас!

— У той чи той момент провідник потрібен кожному, і я радий, що зміг допомогти...

На якусь мить ми замовкли, прикуті схвильованими поглядами до неймовірної панорами, що відкривалася з тераси.

— Знаєте, Камілло, я люблю думати, що ми жителі цього світу! Проте так мало людей насправді це усвідомлюють. «Послом миру» може стати кожен, просто діючи на своєму рівні, поділившись внутрішнім спокоєм та щастям. Уявіть картину, якби все більше й більше

людей замість замкнутого кола, слідували б колу благополуччя...

— Ваша правда. Тому я дуже рада повернутися на правильне коло. Ви навчили стількох речей! Навіть якщо ваша місія зі мною скінчилася, сподіваюся, що ми бачитимемось і надалі.

— ...

— Клоде?

Його обличчя спохмурніло.

— Можливо, після мого зізнання ви не схочете мене більше бачити...

— Про що це ви? Яке зізнання?

— Я розкрию секрет, який, підозрюю, вас ошелешить.

— Ви мене лякаєте...

— Слухайте...

Я не зводила з нього погляду.

— Я ніякий не рутинолог.

— ...

Я дивилася й не розуміла.

— Насправді я архітектор. До речі, будинок, який ви бачили, зведений за моїм проектом! Я мріяв... стати видатним архітектором. Якби ви знали мене п'ятнадцять років тому, коли був жалюгідним гладким здорованем, подавленим, безперспективним... Тоді я мешкав у США. Працював офіціантом у піцерії, за світлові роки від своїх ідеалів. Ось там я й набрав двадцять кіло... Залежність від їжі, що допомагала відволіктися від душевної рани... І все це через любовну історію з драматичним кінцем...

Клод обірвав розповідь, і я прочитала на його обличчі муку. Ядучий спогад обпікав, але Дюпонтель продовжив:



— Я покинув Францію через жорстокий і болючий розрив із тією, кого вважав єдиною на все життя. Вона пішла до мого найкращого друга... Зрада повалила мене на землю одним ударом. Ми перейшли на третій курс архітектурного факультету й планували одружитися по завершенні навчання. Я не міг продовжувати шлях у кільватері. Відчував потребу рухатися далі, будь-куди, пустити все самоплином, включно з моїм професійним життям, тільки б її забути. І океану між нами було замало! Тому одного прекрасного дня депресія наздогнала мене навіть у Штатах. Я розповнів, впав у відчай, геть опустив руки...

Я зойкнула:

— То чоловік на фото — це ви!

Тепер уже він не зрозумів.

Довелося розповісти про неделікатність, завдяки якій я натрапила на фото в шухляді.

— Так, це був я. Другий же чоловік — Джек Міллер. Саме він узяв мене під опіку та поставив на ноги. Допоміг стати тим, ким я є сьогодні. Без нього я б ніколи не повернувся до архітектури, адже більше не вірив у себе. Це мій ментор, мій... рутинолог!

— Як це — *ваш* рутинолог?

Вітер розвіював його сивувате волосся, а очі сяяли. Клод глибоко зітхнув і продовжив зізнання:

— Камілло, настав час усе пояснити... Рутинологія як така — фікція. Насправді йдеться про взаємодопомогу, посередництво на шляху до успіху: той, кому допомогли, сам стає рутинологом і має передати засвоєні знання далі, допомогти іншій людині на власний вибір.

— Але... Але... Як же... Як таке може бути?

— Це правда.

— А офіс? А ваша асистентка? А та молода жінка, що розповідала про ваше наставництво?

— Інсценізація від початку й до кінця. Насправді цей офіс — моє архітектурне бюро, а Маріанна — справжня асистентка. Довелося розкрити їй таємницю й перекопати взяти участь. Жінка, що погодилася на роль давньої клієнтки, — моя двоюрідна онука... Щодо решти — перед кожним вашим приходом було достатньо сховати те, що видавало мою професію, та виставити напоказ кілька фальшивих справ із рутинології...

— Тому план будинку й стояв поруч зі стосами справ? Він мовчки кивнув, чекаючи на мою реакцію.

— Тобто, по суті, у вас немає ні компетенції, ні законного права гратися зі мною в коучера?

Він кашлянув. Уперше я побачила Клода розгубленим.

— І так, і ні, Камілло. Позаяк кожен новоспечений «рутинолог», як і ви, пройшов курс навчання, надалі він здатен ретельно все відтворити. З вами ж спрацювало, так?

Я відчула: він ніби чекає на моє прощення. Та не готова була щось відповісти. Спершу слід усе це перетравити. Мабуть, Дюпонтель прочитав мої думки, бо продовжив:

— Не думайте, що я не розумію ваших почуттів, Камілло. Новина, що Джек Міллер не рутинолог, шокувала мене так само... Ясна річ, це нетрадиційна методика, навіть не загальноприйнята, але вона того варта, правда ж?

Ми напружено дивились одне на одного. Мить роздуму, глибини, розуміння...

Я капітулювала.

— Так, воно того варте.

Він знову глибоко вдихнув. Усміхнувся, покопирсався в портфелі та щось звідти вийняв.

— Отже, ви готові отримати ось це...

Він простягнув товстелезний зошит. Усередині задокументовані всі етапи моєї програми, досвід, знання, детальні інструкції. Я емоційно перегорнула сторінки, заповнені примітками, схемами, фотографіями... Вражаюча колекція!

— Я вів його впродовж усього вашого навчання. Ця підтримка стане вам у пригоді, дозволить згодом указати правильний шлях тому чи тій, кого оберете. Достатньо погляду, одного слова — і ви зрозумієте, що це саме та людина...

— Зі мною було так само?

— Так. Я чотири роки чекав на того, кому схотів би допомогти!

Я стояла з роззявленим ротом. Але було приємно це чути.

Далі Дюпонтель простягнув мені візитівки рутинолога з моїм іменем, наче ні на мить не сумнівався, що я погоджуся. Також віддав папки з фальшивими досьє, фотографії та подяки, котрі я матиму розвісити у своєму майбутньому консультаційному кабінеті... Увесь арсенал справжнього рутинолога!

— Прошу, прийміть це. Передайте свої знання далі. Ви ж це зробите, так? Не перервете ланцюг рутинологів?

У його голосі звучало благання.

Я була схвильована. Клод уперто не зводив із мене очей. Пригадалось усе, що ми пережили. Емоції застрягли в горлі. Урешті простягла руку та взяла матеріали... Я ж його боржниця, чи не так?

Краплі, чимраз більші й більші, розбивалися об моє вітрове скло. Двірники скрипіли, але я була кришталево спокійна. Усупереч дощу, сірості та спалахам фар. Уперше в житті мене переповнювало лише відчуття миру. Була «злагодженою», як говорив Клод. Минув той час, коли життя вертіло мною, як вітер теліпає гілку. Щодня дивувалася своїм внутрішнім ресурсам та відчувала зв'язок із силою, про існування котрої раніше й не здогадувалася. Я була готова протистояти будь-яким труднощам. І врешті зрозуміла, як узяти життя в руки так, аби ніщо на землі не змусило мене здатися.

У черзі машин, хаотично наліплених одна на одну, бачила зажурені, роздратовані та зморені обличчя. Кортіло опустити вікно та щосили кричати про Клодів метод бути щасливим. Натомість я всміхнулася й чекала зеленого світла.

Зелене! Я чкурнула, мов стріла, поспішаючи звільнити проїзд, але якась автівка встигла вискочити на червоне й тепер різко врзалась у моє праве крило...

Приїхали.

Мертва тиша.

Незабаром почулися сирени.

«Ммм, який гарненький рятувальник», — подумала я, коли мені допомагали вийти з машини.

Невдовзі вже сиділа у швидкій та оговтувалась. І тут підбігла якась жінка — горе-водій тієї автівки. Кинулася до мене з градом вибачень, сльозами. Як вона кляла себе, обливала брудом!..

Я слухала її, не перебиваючи. Мені вдалося те, що не вдалося б раніше: вислухала все, аби її емоції вийшли назовні. Жодна з нас не дістала ушкоджень, окрім кількох синців та подряпин. Відбулися легким переляком. І все ж вона досі не могла вибачити собі того, що спричинила аварію.

Після складання звичного протоколу та залагодження адміністративно-поліцейських формальностей ми припаркувалися на узбіччі, аби звільнити проїжджу частину. Папери довелось оформити, бо того вимагали страховики.

Щоб оговтатися від холоду й шоку, я запропонувала випити гарячого шоколаду в бістро, доки чекаємо евакуатора. Здавалося, такий прояв люб'язності викликав у пригніченої винуватиці водночас удячність і настоженість.

Вона засипала мене подяками не менш бурхливо, ніж вибаченнями перед тим. Я спокійно вислухала словесний потік бідної жінки: було помітно, що вона на межі.

Принесли гарячий шоколад. Я смакувала напоєм по-віденськи: маленька компенсація — завиток крему шантільї — зовсім не завадить! Жінка була сама не своя, її губи тремтіли. От-от вирветься цілий потік зізнань!

Я торкнулася її руки, щоб хоч якось підбадьорити.

— Не переймайтеся так! — сказала я. — Усе не настільки погано. До того ж нарешті страховики краще зі мною познайомляться. Щоправда, кілька місяців тому вже мала з ними справу... Зважаючи на те, скільки їм платять, бодай для чогось згодяться!

У її великих блакитних очах стояли сльози.

— Дяк... Дякую! Ви... ви така люб'язна! Я на вашому місці вже з'їхала б із глузду!

— Це справі не зарадить.

— Я... мені так... шкода! Не розумію, що зі мною. Останнім часом усе валиться з рук! Мене це ранило, хочеться все кинути... А сьогодні жахливий день... чесно, уже занадто!

І цілий шквал сліз. Як же це було знайомо...

Моє серце тривожно забилося. Невже це та сама мить? Невже це та сама людина?

Чи зможу я? Несвідомо випрямила спину, глибоко вдихнула й погладила в кишені пальта кутик картону, що чекав свого часу.

— Як вас звати? — поцікавилась я.

— Ізабель.

Я простягнула їй візитівку.

— Ось, Ізабель. Візьміть. Можливо, вам знадобляться мої послуги...

Вона недовірливо розглядала візитівку, не розуміючи, про що йдеться.

— Я рутинолог.

— Рутино-що?

# Короткий довідник рутинології

## «Відклеювання марок»

Ви «відклеюєте марки», коли наважуєтеся відкрити все, що на серці. Щойно вас щось стривожило, одразу ж озвучуйте невдоволення, проговорюйте конфлікти, приховані чи ні. Так ви уникнете ефекту скороварки й подальшого вибуху.

## Внутрішній альбом позитивних образів

Уявіть себе фотоапаратом! Ви подумки формуєте альбом приємних і безтурботних моментів, до якого регулярно звертатиметеся для відновлення позитивних флюїдів. Усе це сприяє помітному зміцненню ментальності та позитивному баченню світу.

## Внутрішня усмішка

Метри даосизму навчають мистецтва внутрішньої усмішки, або вміння досягати внутрішнього спокою як

запоруки щастя й довголіття. Лад у душі й гарне самопочуття виробляються регулярними вправами з релаксації та глибокого дихання. Внутрішня усмішка — це також виховання миролюбності, доброзичливості, щедрості, любові до себе й ближнього. Саме так можна досягти омріяного внутрішнього спокою.

#### Глибоке дихання

Двічі-тричі на день дозвольте собі зупинитися й глибоко подихати. Спокійно сядьте, звільніть тіло від будь-якого напруження, розслабте щелепу, злегка відкривши рот. Дихайте на «один-два-три-чотири», потім затримайте дихання на «два», видихніть на «чотири», знову затримайте на «два». Поступово ви покращите ваші дихальні навички та перейдете на ритм вдих-зупинка/видих-зупинка за схемою 8—4/8, 12—6/12, 16—8/16.

Варто знати: головне — якість вашого дихання, бо, чим краще дихаєте, тим ліпше заповнюєте легені чистим повітрям! До того ж цей надлишок кисню ще й живить увесь ваш організм, не говорячи про мозок...

Бережіть це життєдайне дихання й уявіть, що воно діє як внутрішній масаж.

#### «Годування своїх пацюків»

Ви «годуєте ваших пацюків», коли плекаєте частину себе, котра полюбляє скиглити та прикидатися Калімеро. Натомість час припинити «підгодовувати пацюків» та спробувати зрозуміти, як саме ця негативна роль живить певні ваші страхи чи приховані рани. Так вас буде важче зачепити, будете більш упевнені в собі.



## Град докорів

Це «зброя», до якої ми вдаємося, коли починаємо речення з докірливого «ти» («Ти ніколи не думаєш про...», «Ти залип у своєму компі, не поцікавившись, чи я...»). Його слід викоренити без вагань, поки вас не затягло між шестерні агресії. Краще навчитися висловлювати свої відчуття, уживаючи «я».

## Діяти «а якби»

Ментальна техніка «а якби» — це діяти так, «якби» складна ситуація чи важкий крок були найцікавішими випадком чи заняттям у світі. Проживіть їх на 400 %; не нийте, не чекайте дива — змініть своє ставлення.

## «Драматичний трикутник»

«Драматичний трикутник» — це три символічні ролі, які ми більш-менш свідомо граємо за сценарієм негативної залежності: роль жертви, мучителя чи рятувальника. У цій схемі не існує виграшної розв'язки, хіба вихід із гри.

## Закріплення позитивних образів

Ця техніка дозволить істотно задіяти ваші внутрішні ресурси, тобто досягти фізично та емоційно комфортного стану. Як? Пригадайте емоції, пережиті в щасливий момент.

Необхідно створити прив'язку: у спокійній обстановці чітко візуалізуйте радісний момент, згадайте тодішні відчуття та асоціюйте їх із символом: словом, образом, зображенням чи жестом. І врешті матимете бажаний емоційний стан.

### Записник позитиву

Такий собі журнал, куди ви за алфавітом занотовуватимете маленькі та великі перемоги й радощі. Як саме? На кожну букву придумайте ключові слова, пов'язані з яскравими, позитивно забарвленими моментами. Наприклад: «Л» — любов (опишіть найпрекрасніші любовні спогади), або «А» — Артур (щасливі миті з вашою дитиною), чи Антіб (якщо місцевість нагадує про пам'ятні канікули), чи то «Б» — бойові мистецтва (спогад про медаль напевне сповнює вас позитивом) тощо. Описуйте згадане якомога точніше — оточення, люди — і деталізуйте ваші фізичні й емоційні відчуття.

### Зміна внутрішнього діалогу

Тут стане в пригоді перевірена часом техніка: щоранку перед дзеркалом повторюйте позитивні афірмації. Навіть якщо ви цим словам іще не зовсім вірите, то мозок їх чує та запам'ятовує! Так заряджаєтеся добрим настроєм і ще раз закріплюєте образ бажаного себе.

### Зошит обов'язків

Такий зошит дозволить фіксувати ваші цілі та обов'язки перед самим собою. Це точно зобов'яже вас здійснити наміри! Надалі записуйте, реалізована кожна мета чи ні. І пам'ятайте: найважливіше не «знати, що робити», а робити. Just do it! Просто зробіть це!

### «Зробитися кішкою»

Аби «зробитися кішкою», доведеться виділити трохи часу лише для себе, мить тиші та спокою, коли можна

потягуватися, позіхати, відпустити думки в плавання, наче в м'яку медитацію. «Зробитися кішкою» — це лишень удовольнятися фактом «бути живим», не прогинаючись під тиском «щось робити».

Креативність у коханні

Наважтеся на креатив! Удайтеся до любовного брейн-стормінгу: занотуйте всі ідеї за правилом ЦКШЛ. Перекреслена «Ц» — жодної цензури, жодної критики. «К» — кількість: видавати ідейний максимум. «Ш» — шалені ідеї вітаються: записуйте навіть малоймовірні та найбожевільніші! «Л» — ланцюгова реакція: одна ідея наштовхує на іншу — таке собі відскакування! Чи ви вигадуете *lovtxt* (оригінальні любовні есемески), чи шукаєте незвичні місця для побачень, щоб здивувати коханого чи кохану, — креативність залишається найвірнішим союзником проти одноманітності.

Метод «SMART»

Метод допоможе вам поставити перед собою бажані цілі та підвищити шанси на їх успішне досягнення. Для цього переконайтеся, що ваша мета конкретна («S» — *spécifique*): чітко окреслена; вимірювана («M» — *mesurable*): реальна можливість досягти певних показників успіху; досяжна («A» — *atteignable*): спосіб реалізації треба розділити на ряд досяжних цілей, головна мета не повинна бути як зірка в небі; доцільна («R» — *réaliste*): задля стабільної мотивації ваша мета має відповідати вашим даним та можливостям; обмежена в часі («T» — *temporellement défini*): установіть собі дедлайн.

## Метод «Ф.Е.Т.Р.»

Перш ніж вилити шквал докорів, спокійно поділіться своїми відчуттями; у разі напруженої чи болісної ситуації сформулюйте чітке прохання до вашого співрозмовника. Для цього згадайте факти — «Ф», які вам допекли. Далі висловіть свої емоції — «Е», те, що відчули. Потім запропонуйте територію — «Т» і розуміння — «Р», тобто план поліпшення ситуації, виграшне для обох сторін рішення.

## Мистецтво моделювання

Вам необхідно обрати тих знаменитостей чи персонажів, рисами та життєвою позицією яких ви захоплюєтесь. Можете піти шляхом Камілли — скласти китайський портрет («Я б хотіла мудрість Ганді, грацію Одрі Гепберн» тощо), зробити печворк із їхніх фото й поставити на видне місце. Або уявіть себе тією чи тією особою й поведіться відповідно — це дозволить повірити в себе. Визначте найкращого вашого ментора — його манери, принципи, філософію — і так сформууйте власну модель успіху!

## Моменти вдячності

Візьміть за звичку щодня дякувати за весь позитив, що його приніс день: від маленьких до великих радостей (хоч вранішня чашка кави, хоч вагомі особисті досягнення).

## М'яка емпатія

Ви піддаєтеся м'якій емпатії, коли надто переймаєтеся проблемами інших, поглинаєте негативні емоції цих людей. Отак ви й собі наберете поганого самопочуття.

«Обрізання резинок» (із минулим)

«Резинки» минулого — це події, які колись засмутили вас і чий вплив на сьогоднішня ви не усвідомлюєте. Але обставини вашого нинішнього життя роз'ятрюють цю рану та всупереч вашій волі оприявнюють емоційний тягар, диспропорційний до події-стимула. Аби полегшити собі життя, слід знайти ці «резинки» та цілком свідомо «відрізати» їх. Далі ще кілька кроків, наприклад пропрацювати давно подавлений гнів чи незмінну скорботу (не стримуйте слів і згадайте все: хоч письмово, хоч із терапевтом).

Операція «Велика чистка»

Це велике прибирання «in» та «out» — усередині та зовні.

Прибирання «in», або внутрішня чистка: виявіть усе отруйне, згубне та гнітюче у ваших стосунках із людьми, оточенні, власній життєвій організації. Можете скласти список «Я більше не хочу...», як Камілла.

Прибирання «out», чи зовнішня чистка: зосередьтеся на вашій домівці, аби покращити умови всіма можливими способами, позбудьтеся непотрібних і зіпсованих предметів, усе розсортуйте та впорядкуйте, освіжіть інтер'єр...

Позитивні думки та постава

Ваші слова несуть вібрацію. І постава також. Усе це неабияк впливає на свідомість і загалом на вашу реальність. Ось чому добре прищепити собі позитивне мислення та натренувати поставу. Триматися рівно, а не згорблено, усміхатися замість бурмоситися, бачити позитив у кожній речі, а не скаржитися й зневірятися... Навчіться правильно формулювати думки: уживайте

в розмові позитивні звороти замість негативних, активну форму замість пасивної. Сказати «я ніколи цього не встигну» не те саме, що говорити «я приймаю труднощі, зберусь і викладусь на повну»... Справа за вами!

Покрокова теорія

Ця теорія вчить нас, що розумніше змінюватися поступово, розділити процес на послідовність маленьких етапів, міні-трансформацій, ніж здійснити сходження на височезну гору за один підхід. Так вона видасться не такою й страшною, а досягти результату буде легше!

Power songs

Складіть музичний плейлист, який дійсно вас окрилятиме.

Скарбничка розумового непотребу

Це місце зберігання ваших нехороших думок! Для створення такої скарбнички знадобиться порожня банка чи бонбонька. Ідея така: щоразу, як починаєте мусолити негативну чи безглузду думку, покладіть до скарбнички євро. Такий метод може практикувати вся родина!

Список ваших позитивних рис і досвіду

Складіть список найважливіших подій вашого життя, які вказують на ваші здобутки, риси й вміння. Це дозволить зосередитися на позитивних аспектах життя чи вашої особистості та відновити роботу над самоповагою.

Уявний фотоапарат

Для запуску вашого уявного фотоапарата та заміни фільтру сприйняття реальності доведеться полювати на

Прекрасне, зосереджуватися на речах красивих, приємних та радісних: на вулиці, у транспорті — усюди, куди б ви не пішли. Отак сформуєте каталог зовнішніх позитивних образів, а це неабияк сприяє перепрограмуванню мозку на позитив!

Червоний код

Ідеться про невеличкий знак, який ви можете узгодити з чоловіком чи дружиною (або дитиною), щоб попередити його чи її про загрозу сварки. Свого роду «ворнінг», як у машині. Жест діє, наче світло, що блимає й сповіщає партнера: увага. Так можна уникнути неконтрольованої ескалації агресії.

Черства емпатія

Ви вдаєтеся до помірної емпатії, коли стаєте дистанційованим слухачем. Це дозволяє вислуховувати ближнього й співчувати його проблемам, не підхоплюючи згубний настрій. Такий захисний щит украй необхідний, бо не дозволяє поглинати зайве.

Літературно-художнє видання

Серія «Художня література»

**ЖОРДАНО Рафаелла**  
**Твоє друге життя, або Шанс змінити все**

Роман

Головний редактор *О. С. Кандиба*

Провідний редактор *І. Г. Веремій*

Редактор *А. О. Тимченко*

Технічний редактор *Д. В. Заболотських*

Дизайнери й верстальники *І. О. Гнідая, В. О. Верхолаз*

Підписано до друку 15.02.2019.

Формат 84x108/32. Ум. друк. арк. 10,92.

Наклад 3100 прим. Зам. № 1199.

Термін придатності необмежений

ТОВ «Видавництво «Віват»»,

61037, Україна, м. Харків, вул. Гомоненка, 10.

Свідоцтво ДК 4601 від 20.08.2013.

**Видавництво «Віват» входить до складу ГК «Фактор».**

Придбати книжки за видавничими цінами

та подивитися детальну інформацію

про інші видання можна на сайті

[www.vivat-book.com.ua](http://www.vivat-book.com.ua)

тел.: +38 (057) 717-52-17, +38 (073) 344-55-11, +38 (067) 344-55-11,

+38 (050) 344-55-11,

e-mail: [ishop@vivat.factor.ua](mailto:ishop@vivat.factor.ua)

Щодо гуртових поставок і співробітництва звертатися:

тел.: +38 (057) 714-93-58, e-mail: [info@vivat.factor.ua](mailto:info@vivat.factor.ua)

Адреса фірмової книгарні видавництва «Віват»:

м. Харків, вул. Квітки-Основ'яненка, 2,

«Книгарня Vivat»,

тел.: +38 (057) 341-61-90, e-mail: [bookstorevivat@gmail.com](mailto:bookstorevivat@gmail.com)

Видавництво «Віват» у соціальних мережах:

[facebook.com/vivat.book.com.ua](https://facebook.com/vivat.book.com.ua)

[instagram.com/vivat\\_publishing](https://instagram.com/vivat_publishing)

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом

у друкарні «Фактор-Друк»,

61030, Україна, м. Харків, вул. Саратовська, 51,

тел.: +38 (057) 717-53-55





Рафаелла Жордано закінчила вищу школу прикладних мистецтв *L'école Estienne* у Парижі й майже десять років працювала в паризьких маркетингових агенціях, а потім заснувала власну компанію з організації заходів і креативного коучингу *Emotone*. Рафаелла також має диплом психолога, і ця професія стала головною справою її життя. Вона авторка кількох книжок із розвитку особистості, у яких пропонує читачу творчий підхід до самореалізації, завдяки чому її твори вирізняються з-поміж багатьох із цієї теми як за формою, так і за змістом.



Спад мотивації, хронічна втома, втрата орієнтирів та сенсу життя, неспроможність відчувати щастя попри надлишок матеріальних благ, розчарування... Камілі тридцять вісім років, і вона має, мабуть, усе, щоб бути щасливою: чоловіка, дітей, хорошу роботу. То чому ж вона нещаслива? Усе, чого вона хоче, — віднайти радість життя. І коли Клод, який називає себе спеціалістом із рутинології, пропонує їй оригінальне розв'язання проблеми, вона одразу погоджується. Через дивовижний, творчий та значущий досвід вона буде крок за кроком змінювати своє життя і вирушить хоч на край світу шукати щастя...

ПОНАД 2 000 000 ЛЮДЕЙ В УСЬОМУ СВІТІ  
ЗНАЙШЛИ СВІЙ ШЛЯХ ДО ШАСТЯ!

ISBN 978-966-942-866-0



9 789669 142866 0

інтернет-магазин



vivat-book.com.ua

 **Vivat**  
ВИДАВНИЦТВО

*Scan by Tetyanka*

Рафаелла  
Жордано



ТВОЄ ДРУГЕ ЖИТТЯ.

*або Мале життя в нас*

