

Chicken Soup
for the Soul®

КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души

**МЫ СИЛЬНЕЕ
НАШИХ СТРАХОВ**

101 история о людях,
которые рискнули ради мечты



**В РОССИИ
ПРОДАНО
1 500 000
КНИГ**

ЭМИ НЬЮМАРК

Annotation

Новый «Куриный бульон для души» – мотивационное комбо для борьбы со страхами. Сборник докажет: неудача – шаг к успеху, а награда за выход из зоны комфорта – бесценна.

Вас ждет 101 история из жизни о том, как стать лучшей версией себя: победить фобию и пересечь океан ради любви; побороть стеснительность и стать натурщицей в художественной школе; бросить стабильную работу и открыть собственную компанию.

Этот мировой бестселлер вновь на страже вашего душевного порядка!

- [Эми Ньюмарк](#)
 -
 - [Искусство быть счастливым](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Глава 1](#)
 - [Итальянский рецепт счастья](#)
 - [Обнажена и прекрасна](#)
 - [Как я нашла родную мать](#)
 - [30 дней без перерыва](#)
 - [Спасатель, которого нужно спасти](#)
 - [Начни с ресниц](#)
 - [Не сдаваться](#)
 - [Человек-Приключение](#)
 - [Пересечь океан во имя любви](#)
 - [Свобода и риски независимости](#)
 - [Глава 2](#)
 - [Каждому нужен дом](#)
 - [Шаг навстречу миру](#)
 - [Вмешательство в чужую жизнь](#)
 - [Наш дом – ваш дом](#)
 - [Привет, чужак](#)
 - [Друзья на несколько минут](#)
 - [Робин Уильямс, приходи](#)
 - [Друг из лифта](#)
 - [Джерри](#)
 - [Мучения интроверта](#)

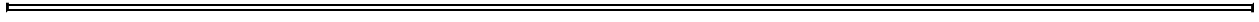
- [Глава 3](#)
 - [Следуя зову сердца](#)
 - [Больше нельзя откладывать мечту](#)
 - [Вершина еще впереди](#)
 - [Сбежать с цирком](#)
 - [Из сантехников в писатели](#)
 - [Телеведущая с ужасной челкой](#)
 - [Преображение](#)
 - [От книг к штангам](#)
 - [Вещи и воспоминания](#)
 - [Просто собрала вещи и уехала](#)
- [Глава 4](#)
 - [История от сердца](#)
 - [Как насчет чашечки чая?](#)
 - [Мокрое свидание](#)
 - [Вьетнам](#)
 - [Неограниченные возможности](#)
 - [Плохая секретарша](#)
 - [На западе ожидают осадки](#)
 - [Мы называем это приманкой](#)
 - [Настоящий комик](#)
 - [Одно простое слово](#)
- [Глава 5](#)
 - [Неспособная ученица](#)
 - [Путь к моей судьбе](#)
 - [Урок моего отца](#)
 - [13-секундный бой](#)
 - [Время испытаний](#)
 - [Свободное место](#)
 - [Шаги к выживанию](#)
 - [Челюсти](#)
 - [Прыжок в неизвестность](#)
 - [Спокойствие в облаках](#)
- [Глава 6](#)
 - [Всплеск славы](#)
 - [Урок смирения](#)
 - [Слушаю свое сердце](#)
 - [Я – карате-мама](#)
 - [Жизнь ярче, если смотреть вверх ногами](#)

- [Встреча в автобусе](#)
- [Утреннее вторжение](#)
- [Женщины вроде меня не носят платья в обтяжку](#)
- [Необычный четверг](#)
- [Разве это так сложно?](#)
- [Доверься канату](#)
- [Глава 7](#)
 - [Криптонит\[42\]](#)
 - [Трамплин на пути к успеху](#)
 - [Однажды вечером в Филадельфии](#)
 - [«Черные бриллианты» – не предел](#)
 - [Правило трех попыток](#)
 - [Бог его знает](#)
 - [Зацепы в жизни](#)
 - [Невесомость в раю](#)
 - [Вновь научиться дышать](#)
 - [Маленькие шаги](#)
- [Глава 8](#)
 - [Старший брат](#)
 - [Как выйти из болота](#)
 - [Счастливая неудачница](#)
 - [Приемный ребенок](#)
 - [Переступая через бревна](#)
 - [Зови меня сестрой](#)
 - [Романтика на автосвалке](#)
 - [Сайт знакомств «За пятьдесят»](#)
 - [Два упрямца](#)
- [Глава 9](#)
 - [Ветер в крыльях](#)
 - [Побежали!](#)
 - [Как я постучала в дверь к незнакомке](#)
 - [Отличаться от других – это нормально](#)
 - [Возвращая романтику](#)
 - [Никогда не говори «никогда»](#)
 - [Ради себя!](#)
 - [Секрет в сине-белую полоску](#)
 - [Попробовать что-то новое](#)
 - [Проект «Искушение»](#)
- [Глава 10](#)

- [В Голуэй, с любовью](#)
- [Прелесть дискомфорта](#)
- [Бабушка за рулем «Хаммера»](#)
- [Выйдя из джунглей](#)
- [Я выбираю риск](#)
- [Как я решилась на побег](#)
- [По всему миру с пустым кошельком](#)
- [С другой планеты](#)
- [Эксперимент](#)
- [Пример для подражания](#)
- [Вместо кресла-качалки – во Францию](#)
- [Знакомьтесь с нашими авторами](#)
- [Знакомьтесь – Эми Ньюмарк](#)
- [Поделитесь своей историей](#)
- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)
 - [14](#)
 - [15](#)
 - [16](#)
 - [17](#)
 - [18](#)
 - [19](#)
 - [20](#)
 - [21](#)
 - [22](#)
 - [23](#)
 - [24](#)

- [25](#)
- [26](#)
- [27](#)
- [28](#)
- [29](#)
- [30](#)
- [31](#)
- [32](#)
- [33](#)
- [34](#)
- [35](#)
- [36](#)
- [37](#)
- [38](#)
- [39](#)
- [40](#)
- [41](#)
- [42](#)
- [43](#)
- [44](#)
- [45](#)
- [46](#)
- [47](#)
- [48](#)
- [49](#)
- [50](#)
- [51](#)
- [52](#)
- [53](#)
- [54](#)
- [55](#)
- [56](#)
- [57](#)
- [58](#)
- [59](#)
- [60](#)
- [61](#)
- [62](#)
- [63](#)

- [64](#)
- [65](#)
- [66](#)
- [67](#)
- [68](#)
- [69](#)
- [70](#)
- [71](#)



Эми Ньюмарк
Куриный бульон для души. Мы сильнее
наших страхов. 101 история о людях,
которые рискнули ради мечты

Amy Newmark

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL

STEP OUTSIDE YOUR COMFORT ZONE

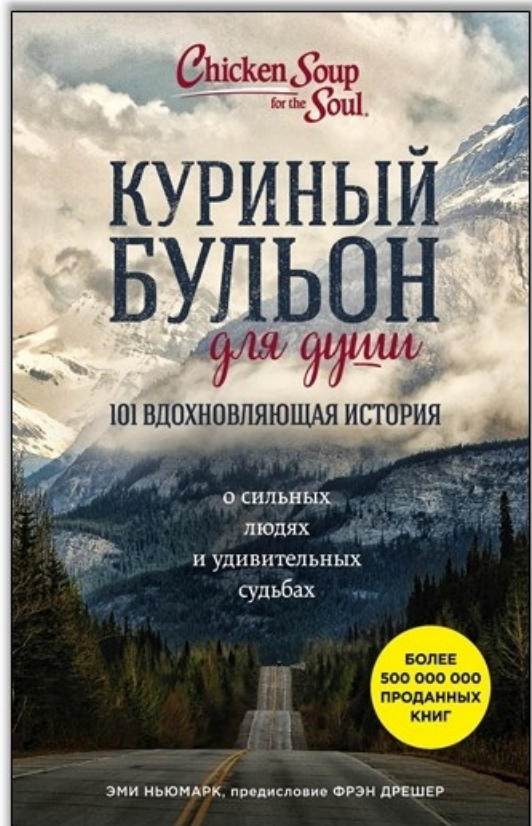
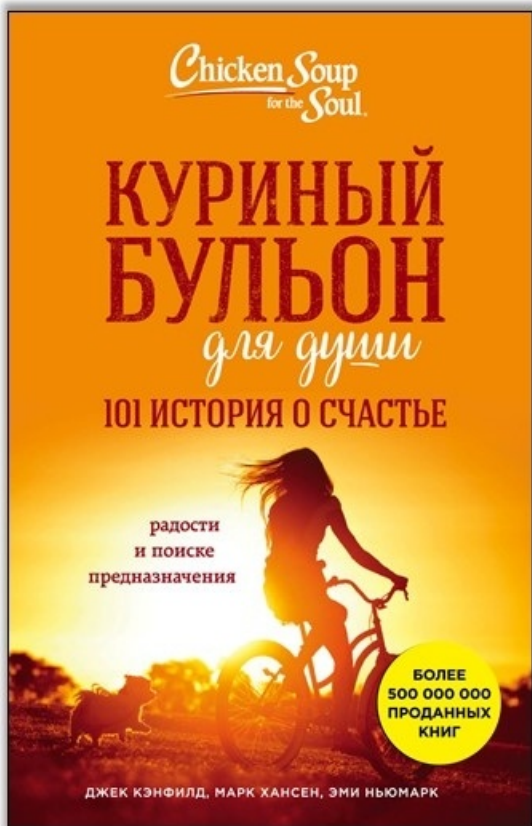
101 Stories about Trying New Things, Overcoming Fears, and Broadening
Your World

Copyright ©2018 by Chicken Soup for the Soul, LLC. + This edition is
published by arrangement with Sterling Lord Literistic and The Van Lear
Agency LLC.

© Чиглинцева Д. В., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Искусство быть счастливым



Куриный бульон для души. 101 лучшая история

Феномен в истории книгоиздания – более 500 000 000 проданных копий! Эта удивительная книга – мудрость и утешение в любом возрасте. Она наполнена идеями и открытиями – воспользоваться ими может каждый, стоит только захотеть улучшить свою жизнь. Маленькие истории исцеляют душевные раны и укрепят дух, дадут вашим мечтам новые крылья и откроют секрет самого большого счастья – счастья делиться и любить.

Куриный бульон для души. 101 история о любви

Как не отчаяться, когда все вокруг выходит замуж, а ты все ждешь? Чем заканчивается свидание, которое начинается с разбитой фары? Чем больше детей, тем меньше романтики – или наоборот? Эти волнующие истории о любви тронут ваше сердце, заставят смеяться, плакать и снова влюбиться в жизнь.

Куриный бульон для души. 101 история о счастье

В детстве, когда вы болели, ваша бабушка давала вам куриный бульон. Сегодня питание и забота нужны вашей душе. Маленькие истории из «Куриного бульона» исцеляют душевные раны и укрепят дух, дадут вашим мечтам новые крылья и откроют секрет самого большого счастья – счастья делиться и любить.

Куриный бульон для души. 101 вдохновляющая история о сильных людях и удивительных судьбах

Иногда плохие вещи случаются с хорошими людьми. Это сложно принять. Но мы гораздо сильнее, чем думаем, по крайней мере, становимся сильными, когда этого требует от нас жизнь. Вдохновляющие истории из этого сборника помогут преодолеть любые испытания.

Предисловие

Кораблю безопасно в гавани, но не для этого строят корабли.

Джон А. Шедд

Я главный редактор и издатель «Куриного бульона для души» уже почти десять лет. Каждый год мы выпускаем несколько новых сборников с реальными историями из жизни наших читателей.

Иногда у меня спрашивают, откуда я и моя команда берем новые темы.

Нас вдохновляете вы! Все ваши истории уникальны, но у многих – схожий посыл.

Составляя сборник с темой «Счастья»^[1], мы увидели, что некоторые из вас в поисках истинного предназначения рискнули и круто изменили свою жизнь. И родилась идея следующего сборника «Сердце уже знает»^[2]. Кому-то из вас преодолевать трудности помогала вера и поддержка близких – вот вам и сборник «Все будет хорошо!»^[3]. Многие в попытках разнообразить свою жизнь стали более открытыми для нового опыта – эти истории вошли в сборник «Сила Да»^[4]. А те, кто по-настоящему посмотрел в лицо своим страхам и сомнениям, заслужил оказаться на страницах «Мы сильнее наших страхов».

Здесь вы познакомитесь с героями, которые поборолли свои фобии – или, по крайней мере, нашли способ жить полной и интересной жизнью, несмотря на них (Глава 1, «Пересечь океан во имя любви»). Кто-то в середине жизни решился освоить новую профессию (Глава 3, «Следуя зову сердца») или открыть свое дело (Глава 4, «Плохая секретарша») – бросив вызов собственным предубеждениям и экономическому кризису.

Мне очень понравились истории нескольких женщин, которые поборолли комплексы по поводу возраста и внешности, например «Обнажена и прекрасна», Глава 1, и «Секрет в сине-белую полоску», Глава 9.

По-настоящему тронули героини, которые не смогли пройти мимо тех, кто нуждался в помощи, будь то бездомный («Каждому нужен дом», Глава 2), человек с ограниченными возможностями («Старший брат», Глава 8) или просто очень застенчивый чужак («Мучения интроверта», Глава 2).

Меня вдохновляет, что ради мечты вы готовы отправиться на край

света (ну или «В Голуэй, с любовью», Глава 10) или на «Сайт знакомств «За пятьдесят» (Глава 8).

Размещая очередную тему нового сборника на сайте chickensoup.com, я и мои коллеги словно отправляемся в путешествие. Приключение под названием «*Мы сильнее наших страхов*» получилось авантюрным, дерзким и очень воодушевляющим.

И сейчас я завидую вам. Ведь вы в начале путешествия, которое для меня уже подошло к концу. Я вернулась из него обновленной и готова поспорить, то же самое ждет и вас. Мне бы очень хотелось узнать, на что вас вдохновят истории, которые вы прочтете. Пишите мне на электронную почту: webmaster@chickensoupforthesoul.com. Я отвечу в подкасте «Куриного бульона для души».

Дерзайте! Пробуйте новое, преодолевайте страхи, расширяйте горизонты. А вот вам мой маленький секрет: если вы собираетесь сделать что-то страшное, сначала поищите видео об этом в интернете. Перед тем как отправиться в Коста-Рику кататься на зиплайне, я посмотрела пару видео на YouTube. Их выложили туристы, побывавшие там, куда мы направлялись. Именно поэтому я выглядела такой невозмутимой, собранной и спокойной, когда мы приехали на место. Я уже знала, что будет дальше.

В качестве эпиграфа к вступлению я выбрала свою самую любимую цитату на все времена: «Кораблю безопасно в гавани, но не для этого строят корабли». Это философия моей жизни. Я советую и вам расправить паруса и выйти из своей безопасной гавани. Ощутите ветер, посмотрите новые места, расширьте границы своего мира.

Спасибо вам за то, что вы читаете эту книгу.

Эми Ньюмарк

Глава 1

Верните себе свою жизнь

Итальянский рецепт счастья

Хуже того, чтобы попытаться и потерпеть неудачу, может быть только одно – не попытаться.

Сет Годин

В декабре 2015 года я поехала на семинар «Как встать на ноги, потерпев неудачу». В дискуссии участвовали пять женщин, добившихся большого успеха. Каждая из них рассказывала о своих промахах и поражениях в личной жизни и на работе. Помню, тогда я подумала: как хорошо, что я никогда не совершала подобных ошибок.

Эти женщины теряли тысячи долларов в результате неудачных вложений, переживали банкротство, продавали компании, которые потом приносили миллионные доходы уже новым владельцам, жертвовали личным счастьем ради карьеры. Жизнь преподносила им уроки, но они, несмотря ни на что, продолжали делать по-своему.

Поначалу мне стало их жаль. Но вдруг в моей голове прозвучали слова: «Тебе нечем гордиться. Ты не совершала ошибок просто потому, что ты вообще ничего не предпринимала». *Как у этого голоса хватает наглости разговаривать со мной в таком тоне?*

Думаю, в тот момент я впервые в жизни услышала голос сердца. Я была потрясена до глубины души и держалась изо всех сил, чтобы не заплакать. Оставшуюся часть выступлений я уже не слушала и начала размышлять об ошибках, которые сделала в своей жизни. Голос был прав. Их было не так уж много. Все тридцать восемь лет я шла проторенной дорогой. Ходила в школу, с отличием окончила бакалавриат и магистратуру, подолгу не меняла работу, даже если никаких перспектив для профессионального роста на ней уже не было. За всю жизнь я работала лишь в трех разных компаниях и жила под девизом «Лучше иметь дело со знакомым чертом, чем с незнакомым».

Неожиданно для себя самой я осознала, что сожалела именно о том, чего *не* сделала. Не училась за границей. *Не* отважилась с головой окунуться в любовь, у меня ни разу не было серьезных отношений. Я *не* открыла свое дело. *Не* путешествовала столько, сколько мне бы хотелось. Даже в гардеробе у меня преобладали только базовые вещи серых, бежевых и черных цветов. Я говорила «нет» гораздо чаще, чем «да».

Навязчивый внутренний голос не отставал от меня и в новом году. Меня пугала мысль, что мне вот-вот исполнится сорок. Одно дело, если ты чувствуешь себя потерянным и несчастным, когда тебе за двадцать или даже за тридцать. Неужели я и в сорок буду влачить такое же жалкое существование? Я потеряла вкус к жизни. Мне нужно было найти то, что поможет встряхнуться, – новое занятие, которое увлечет меня.

Я начала перебирать в голове, что приносило мне удовольствие, и подумала о кулинарии. *Может быть, стоит записаться на кулинарные курсы в Центре образования для взрослых*, подумала я про себя. Потом я вспомнила последний мастер-класс по выпечке, на который ходила. Он совсем не оправдал моих ожиданий. И тут меня осенило – я сама могла бы преподавать на таких курсах.

Именно так я и сделала. Я обзвонила несколько центров по обучению взрослых, и они сразу мной заинтересовались. Несмотря на то что у меня не было опыта преподавания, в центрах рассудили, что если человек родился в Италии, то это само по себе достаточная квалификация, чтобы обучать приготовлению блюд итальянской кухни.

До первого занятия оставалось все меньше времени, я была как на иголках. У меня начали проявляться признаки синдрома самозванца^[5]. *Кто я такая, чтобы учить других готовить?*

На самом деле я прекрасно готовила и пекла. Мою стряпню и выпечку всегда хвалили, и мне нравилось вкусно кормить людей. Нужно было просто набраться уверенности, чтобы провести занятие.

В первый раз мой голос дрожал, ноги подкашивались. Но с каждым приготовленным блюдом ученики все больше увлекались процессом. Все они были довольны.

Благодаря кулинарным курсам я обрела уверенность в себе и задумалась, как еще могу добавить красок в свою жизнь. Я решила, что могла бы организовывать кулинарные туры по Италии. Мы бы готовили еду, посещали винные заводы, вели душевные беседы с местными, пробуя блюда, которые вместе приготовили. Подогреваемая этой мыслью, я создала веб-сайт, зарегистрировала компанию, и на свет появилось «Ленивое кулинарное приключение по-итальянски».

К компании нужно было привлечь внимание. Я начала активно писать посты на Facebook. Пригласила профессионального фотографа, который снимал меня и учеников во время уроков, потом отправила эти фото в местную газету, приложив три рецепта вкуснейшей выпечки к Рождеству. Газета опубликовала и рецепты, и фотографию, а внизу короткую информацию обо мне и моем сайте.

Прочитав статью, мои соседи и знакомые звонили и поздравляли меня с «минутой славы», а я благодарила и про себя думала: «Кто этот человек?» Раньше я ненавидела фотографироваться, не любила быть в центре внимания, а теперь рассылала свои фотографии всем, кто желал написать обо мне.

Я три раза появлялась на местном телевидении и готовила в прямом эфире. Первый раз я переборщила с перцем, но ведущая, которая пробовала готовое блюдо, смогла сохранить выражение блаженства, за что я ей очень благодарна. Второй и третий разы получилось гораздо лучше.

Сейчас у меня почти все готово к проведению первого кулинарного тура по Италии. Наверняка не обойдется без накладок. Но я с ними справлюсь и когда-нибудь расскажу об этом на семинаре. Ведь я больше не сторонний наблюдатель собственной жизни.

Франческа Монтильо

Обнажена и прекрасна

Ты имеешь право быть одновременно шедевром и незаконченным творением.

София Буш

– Ну же, мы хотим посмотреть на твой красивый купальник. Сними футболку.

Мой розовый купальник был отделан маленькими рюшами и очень мне нравился. Но я отказалась снимать футболку наотрез! В свои восемь лет я прекрасно понимала, что у меня есть лишний вес, и стеснялась этого.

В старших классах я стала носить поверх купальника еще и шорты. Мои бедра, ягодицы и живот всегда мешали мне жить. Я пробовала сидеть на диетах или заниматься спортом, но моего запала хватало ненадолго. От действительности не убежишь: я была крупной девочкой, которая предпочитала спорту рисование, а морковкам – крендельки. Комфортнее всего я чувствовала себя в мешковатой одежде, полностью скрывающей фигуру. Особенно я обожала комбинезоны. К счастью, мешковатый, неряшливый стиль был в моде в 1990-х.

Когда я поступила в колледж, мой образ жизни резко изменился. Нагрузки стало столько, что даже без особых усилий вес ушел сам собой. Я начала более комфортно ощущать себя в собственном теле, но все еще не решалась ходить в одном купальнике.

Через двадцать лет я стала мамой троих детей, и хоть мне и удалось сохранить более или менее нормальный вес, я стеснялась своей потерявшей упругость фигуры.

С горечью я осознавала, что ни одного дня в жизни не была в хорошей физической форме. И даже если мне удавалось подобрать одежду, в которой я выглядела действительно хорошо, дома, обнаженная, перед зеркалом в ванной я думала: «Черт! Как же мне все это надоело! Я ненавижу свою ягодицы и бедра, живот и руки! АААААА!!!!!»

В этом году мне исполнится сорок. Пора начинать новую главу. И вот я, совершенно без одежды, стою в комнате, полной незнакомых людей. Чтобы заставить себя принять свои тело, я позирую обнаженной. Я стою, пока художники рисуют то, что видят перед глазами. Я выставила на всеобщее обозрение свои груди, которыми выкормила троих детей, живот, в

котором носила их, пупок, который три раза выворачивался наизнанку и так и не вернулся в нормальное состояние, широкие бедра, большие ягодицы, растяжки и целлюлит. Художники нарисуют меня и помогут увидеть в себе то, что скрывается за недостатками фигуры.

В комнате тепло, хотя на улице довольно прохладно. Ради меня они подкрутили батареи – очень любезно с их стороны. Это просторное помещение на третьем этаже художественной школы с высокими окнами, которые пропускают много естественного света. Комната освещена большой лампой, которая отбрасывает тени и блики на мое тело. Я стою, держа одну руку на бедре, а другую положив на подставку. Одна нога немного согнута в колене.

Я стараюсь не встречаться ни с кем глазами, просто смотрю на выключатель на стене. Преподаватель ходит по комнате, обсуждая с художниками их работы, что-то советуя и делая конструктивные замечания. По сути, для них я ничем не отличаюсь от предмета мебели. Я могла бы быть диваном или креслом. Для них это просто очередное занятие по рисованию.

В это время в моей голове происходит битва между неуверенностью в себе и освобождением. В большинстве своем я чувствую себя уверенно и спокойно, испытываю душевный подъем. Но затылком ощущаю этот въедливый, скрипучий голос, который говорит мне: *Не могу поверить, что делаю это. О чем я только думала?*

Время летит довольно быстро, если учитывать, что я стою на месте. Настало время передохнуть. Я накидываю халат, и преподаватель подзывает меня к одному из мольбертов. За мольбертом сидит женщина в возрасте, с очень мягким голосом и добрым лицом. Она с улыбкой говорит мне:

– Посмотри, как красиво.

Я смотрю на ее мольберт и вижу набросок женской фигуры. Она высокая. У нее полные бедра. На животе запечатлена история материнства, груди кажутся мягкими. Женщина на холсте выглядит красивой и уверенной в себе. Она – это я!

Мари Петрарк

Как я нашла родную мать

Именно надежда придает смысл жизни. Надежда основана на вере в шанс преобразовать действительность, сделав мир лучше.

Франсуа Жакоб

Мама и папа никогда не скрывали, что я приемный ребенок, и открыто рассказывали мне все, что им было известно о моих биологических родителях. Они даже возили меня в агентство по усыновлению, поддерживая мое стремление найти своих биологических родителей. Когда мне исполнилось девятнадцать, они отдали мое первое свидетельство о рождении. Я едва не лишилась дара речи. Теперь у меня в руках был ключ к моему прошлому. Там было имя моей матери и адрес места, где она выросла, – все, что нужно, чтобы найти ее.

Я не сразу решилась начать поиски. Приемным детям часто говорят, что не нужно тешить себя напрасными надеждами насчет своей биологической семьи. У них были причины, чтобы отказаться от ребенка, и своей любознательностью мы можем лишь разбередить старые раны. Они могут оказаться алкоголиками или наркоманами. Или уже умереть. Или (и это самое болезненное) просто не станут с вами общаться, потому что их новая семья о вас ничего не знает.

Я представляю, почему моя биологическая мать отказалась от меня, – она родила меня в четырнадцать. Она сама была еще ребенком. Я представить себе не могу, что значит забеременеть в таком возрасте, и уж тем более не могу представить, что пришлось пережить ей: она не знала о своей беременности до середины срока.

В первый раз я набрала ее имя в поисковике Facebook, когда поругалась с приемной матерью. Поругалась так сильно, что она выгнала меня из дома. Тогда эмоции просто зашкаливали. Мои приемные родители были в разводе уже несколько лет, и мама растила меня одна. Именно тогда меня накрыло чувство беспросветного одиночества.

Многочисленные запросы на Google и Facebook выдали мне большое количество страничек, но ни одна из женщин не была похожа на меня или не подходила под имеющееся у меня описание моей биологической матери.

Как-то раз я снова искала ее имя на Facebook и увидело новое лицо. У

этой женщины, подходящего возраста, были до боли знакомые большие голубые глаза и улыбка. Лучистая улыбка, придававшая блеск ее глазам, вокруг которых вырисовывались едва заметные морщинки. Улыбка, которую я столько раз видела на своих собственных фотографиях.

Я посмотрела на имя. Фамилия изменилась (но в скобках была девичья). Вот оно: полное имя моей биологической матери рядом с красивым улыбающимся лицом. Я отправила ей сообщение. Даже не вспомню сейчас, что написала, это был искренний душевный порыв. Трудно было не проверять сообщения каждый час. Я просто ждала.

Прошло два года. Мне не было больно, нет. Как я уже упоминала, нам, приемным детям, говорят, что не стоит тешить себя напрасными надеждами.

Как-то вечером я получила сообщение от подруги, которое не пожелаешь получить и врагу. Один мой близкий друг покончил с собой. Я в шоке уставилась на экран телефона, а потом начала просматривать новости, чтобы узнать подробности случившегося. Поставив телефон на зарядку, я села на диван, как вдруг телефон опять завибрировал. Мне не хотелось проверять сообщения, но я знала, что там могут быть какие-то подробности смерти друга, поэтому подошла и взяла телефон.

Выскочило уведомление о том, что мне пришло новое сообщение на Facebook. Я была настолько взволнована, что даже не обратила внимание, от кого оно. Во второй раз за этот час я в шоке уставилась на экран телефона. Сообщение было от *нее*. Так как мы не были друзьями на Facebook, мое послание ей попало в папку «спам». Она только что его увидела.

Я прочитала ее ответ и разрыдалась. Она говорила, что любит меня и упоминала обо мне каждый день с тех пор, как приняла решение оставить меня. Мама рассказала мне все в подробностях и пригласила приехать и познакомиться с ее семьей. Моей семьей. Через несколько часов я получила сообщение от одного из младших братьев, с которым у меня небольшая разница в возрасте. Когда я его увидела, то поразились, насколько похожа у нас манера разговаривать и жестикулировать. Мы смотрим на жизнь нетерпеливо горящими глазами. Взаимосвязь природы и воспитания – поразительно интересный предмет для изучения.

Через несколько дней мне написал дедушка и тоже пригласил в гости. Даже в своих самых смелых мечтаниях я не представляла, что на меня обрушится столько любви, сколько я получила от своих родных. Я переехала к брату, чтобы поближе его узнать. Мы спорили, ругались, любили друг друга точно так же, как это обыкновено бывает у братьев и

сестер.

Сейчас я живу вдалеке от всех своих родных, но каждый день ощущаю их любовь. У меня три семьи: моя биологическая семья, моя приемная семья и своя собственная. Мне хватило смелости, чтобы сделать первый шаг, взглянуть страху в лицо и сказать: «Я сделаю это во что бы то ни стало». Сейчас я чувствую себя самым любимым ребенком на планете.

Клара Эмбер

30 дней без перерыва

Йога – отличная возможность узнать, кто ты есть.

Джейсон Кренделл

Я начала заниматься йогой в колледже. Природа одарила меня гибкостью, поэтому занятия давались легко. Я уже могла дотянуться до пальцев ног, держать равновесие, стоять на одной ноге, в планке или позе «собака мордой вниз». В конце занятия лоб покрывала испарина, но не сказать, чтобы я занималась усердно или постоянно. У меня даже не было своего коврика. Так как я ходила на йогу редко, мне проще было каждый раз брать коврик в студии.

После колледжа я начала работать, вышла замуж и переехала в Монреаль. У нас с Дерекком родилось трое детей: две девочки и мальчик. Во время третьей беременности мне было особенно тяжело. Меня мучили боли в спине и тазобедренном суставе, ноги сводило судорогой, шея затекала. Я набирала вес быстрее, чем в предыдущие два раза.

Даже когда младшему ребенку исполнилось два года, боль, судороги, чувство скованности и дискомфорта после третьей беременности все еще давали о себе знать. День рождения у меня в конце марта. Я всегда использовала его как возможность для самоанализа. В этом году я поняла, что чувствую себя измотанной и надо что-то с этим делать.

В йога-студии за углом мне на глаза попало объявление о проведении тридцатидневного челленджа по бикрам-йоге^[6], который стартовал первого апреля. Звучало заманчиво, особенно в прохладную весеннюю погоду. Но тридцать дней подряд? Я не была уверена, что это хорошая идея.

В то же время мне хотелось, чтобы дети увидели меня прежнюю – выносливую и энергичную. Я долго ломала голову над тем, как мне все успеть. Занятие длилось шестьдесят минут, дорога до студии занимала еще десять, пять минут на то, чтобы принять душ, и десять, чтобы дойти до дома, – девяносто минут на одно занятие каждый день в течение целого месяца. Получится ли у меня это осуществить? Когда я все успею?

По утрам мне некогда было даже присесть – нужно было собираться на работу и одевать детей. Втиснуть занятие в разгар рабочего дня – что-то

из области фантастики. Оставались только вечера – но тогда детям пришлось бы ужинать без меня, и я не хотела нарушать эту прекрасную семейную традицию совместных вечерних трапез.

А если ждать, когда они уснут, – что ж, вероятно, и я уже к этому моменту буду валиться с ног.

Бикрам-йога предполагает интенсивную нагрузку. Согласно теории, если занятие проводится в помещениях с повышенной температурой, сердце начинает биться быстрее, тело больше потеет, связки и мышцы расслабляются, что позволяет выполнять упражнения более эффективно. Когда я в первый раз попробовала это в двадцать с чем-то лет, вторую половину занятия мне пришлось просто лежать на коврике, чтобы не потерять сознание. А еще я не могла вспомнить, когда последний раз тренировалась два дня подряд.

В апреле, в День дурака, который выпал на субботу, мы с детьми пошли завтракать в кафе. По пути домой мы проходили мимо йога-студии.

– Мама, почему мы остановились? – спросила пятилетняя Лина.

– Мне нужно кое-что сделать, – сказала я, и вместе мы зашли в студию, где я оставила не подлежащий возврату взнос за тридцатидневный марафон.

Семилетняя Соня в тот же день сделала мне настенный плакат, куда я должна была приклеивать стикеры каждый день, когда ходила на занятие. Тем вечером, когда Соня, Лина и Арджун уже спали, я снова пошла в студию, на свое первое занятие.

Оказалось, что я уже не могла дотянуться до пальцев ног – и даже до лодыжек. Я потеряла равновесие, когда делала «позу воина», пытаюсь соединить руки над головой. Мое тело отказывалось скручиваться, делать мостик или выполнять наклон стоя. Теперь я была сделана не из резины, а из твердого пластика, который мог треснуть пополам при любом неосторожном движении.

Но я все равно гордилась собой. Я была рада, что пришла в студию и в кои-то веки решила сделать что-то для себя и для своего тела.

Я написала Дереку сообщение: «Только что записалась на 30-дневный челлендж по бикрам-йоге. Хочешь со мной? Лаура может каждый вечер присматривать за детьми, когда они уснут».

Наша няня училась в колледже. Она сидела с детьми, когда нам нужно было куда-то уйти. В этом месяце Лаура согласилась сделать нам скидку.

«Давай!» – написал муж в ответ. Дерек недавно вылечил защемление седалищного нерва. Физиотерапевт сказал, что у него зажаты мышцы бедер и следует поработать над гибкостью. Мы оба постепенно разваливались, и

нужно было срочно что-то предпринять.

Муж присоединился ко мне на четвертый день йога-челленджа. Сначала я немного переживала из-за того, что пот будет литься с меня ручьями и что я буду нелепо выглядеть в своем обтягивающем тренировочном костюме. Но когда мы приступили к занятию, мне стало не до этого: я пыталась ровно дышать и не упасть. Я успевала сконцентрироваться лишь на том, что я делаю, а не на том, как я выгляжу. Сознание перешло в другое состояние.

– Мне сложно выполнять позы на равновесие, – сказала я по пути домой, если вдруг Дерек не заметил, как я не удержалась в позе «бога танцев».

– Мне понравилась поза «голубя». У меня хорошо растянулись мышцы бедра.

Эти тридцать ежедневных занятий йогой прокатились большой волной через всю мою жизнь. Привычка регулярно заниматься стала отправной точкой, после которой появились и другие полезные ритуалы. Я стала пить больше воды, осознанно подходила к выбору продуктов. Каждый вечер перед приходом Лауры я наводила в гостиной порядок, а на работе стала более сосредоточенной. Я обрела самообладание, стала меньше бояться перемен и была готова справиться с другими трудностями, помимо йоги. Я обнаружила, что стала более терпеливой, доброй и рассудительной.

Даже когда мне не хотелось, я продолжала ходить на занятия. Теперь я не представляю своей жизни без йоги. Я нахожу способы, как выполнить позы по-новому – даже те, которые, казалось бы, мне уже известны.

В моей группе есть люди, которые могут стоять на голове, в позе «ворона» или «двойного голубя». Но я не чувствую себя ущербной – наоборот, их гибкость и грация меня вдохновляют.

Сама того не понимая, я давно перестала радоваться тому, что нахожусь в своем теле. Пытаясь приглушить или игнорировать боль, которая каждый день напоминала о себе, я потеряла чувствительность и к приятным ощущениям. Теперь благодаря йоге я снова обрела эту радость и научилась жить «здесь и сейчас».

Митали Рутс

Спасатель, которого нужно спасти

Прежде всего полюби себя, а все остальное приложится. Ты должна по-настоящему полюбить себя, если хочешь чего-то достичь в этом мире.

Люсиль Болл

Не многие люди решают стать спасателями в тридцать пять лет, но я поступила именно так. И ни разу не пожалела об этом. Это решение пришло ко мне в фитнес-клубе, когда я потела на беговой дорожке, которая находилась как раз рядом с бассейном. Моя жизнь в точности напоминала беговую дорожку: я бежала изо всех сил, но всегда оставалась на месте. Я была в тупике – физическом и эмоциональном.

С беговой дорожки я могла разглядеть спасателей у бассейна. Большинство из них были старшеклассниками или студентами. Они выглядели такими уверенными и веселыми.

В школьные и студенческие годы я страдала расстройством пищевого поведения и в результате возненавидела свое тело. Я никогда не была толстой, но на пляже всегда надевала футболку поверх купальника и отводила глаза от посторонних – такое поведение уж точно не подходило для работы спасателем.

Я избавилась от расстройства пищевого поведения только в двадцать пять лет, когда забеременела. А о своей мечте стать спасателем не вспоминала еще десять лет – до тех пор, пока не оказалась на беговой дорожке.

Мне нужны были какие-то перемены. Я давно не работала, сидела дома с двумя детьми. Муж, стоматолог, зарабатывал достаточно, чтобы я не волновалась о деньгах. Мне не нравилась моя жизнь, хотя с виду мы казались идеальной семьей. Я чувствовала, что не готова к серьезным шагам, но стать спасателем (или, по крайней мере, попытаться) – мне по плечу.

В конце концов я кое-как собралась с силами и подошла к менеджеру фитнес-клуба (которая была гораздо моложе меня).

– Не планируете ли вы в ближайшее время проводить обучающие курсы для спасателей? – спросила я.

Оказалось, что курсы начинаются на следующей неделе, и успешно

сдавших экзамены примут на работу в бассейн. Какая удача!

– Вы для себя интересуетесь? – спросила она.

– Да, – ответила я. – Я всегда хотела стать спасателем.

Вместо того чтобы усмехнуться, девушка подбодрила меня и искренне пожелала удачи.

– Даже хорошо, что у вас есть дети и жизненный опыт за плечами, – добродушно добавила она, когда я призналась, что мне уже тридцать пять.

Вечером я рассказала мужу, что записалась на курсы спасателей, и он посмотрел на меня как на чокнутую. Но я была в своем уме и сделала первый шаг к тому, чтобы вновь обрести себя.

Программа подготовки спасателей оказалась не легкой!

Самым сложным для меня было в первый раз выйти в купальнике на площадку у бассейна вместе с двадцатью другими кандидатами – все они были не старше двадцати пяти лет! С моим кругленьким животиком после двух родов я знала, что выгляжу так, будто гожусь некоторым в матери, но им, кажется, было все равно.

В бассейне возраст не имел значения. Важно было только то, насколько быстро мы можем вытащить утопающего с глубины или оказать неотложную помощь ребенку, который захлебнулся водой.

Я сдала экзамены, и меня приняли на работу в качестве спасателя и инструктора по плаванию в фитнес-клубе. Когда я начала работать в бассейне, моя самооценка и уверенность в себе резко возросли. Я еще никогда в жизни не ощущала себя такой сильной.

Каждый раз, когда я свистела в свисток или помогала ребенку, я помогала и себе тоже. Я подала на развод – мне следовало сделать это уже давно. То, что я имела свой собственный доход и стабильную работу – даже несмотря на то, что это были копейки по сравнению с зарплатой мужа, – очень сильно меня подстегивало.

Я работала спасателем два года, а потом вернулась в сферу финансов, из которой ушла, когда родила первого ребенка. Эти два года стали одним из самых важных и прекрасных периодов моей жизни.

Я хотела спасти жизни других, а в итоге спасла еще и свою.

Каури Путнэм

Начни с ресниц

Есть то, чего мы можем достигнуть, только когда прыгнем в противоположном направлении.

Франц Кафка

Я включила дворники на максимальную скорость, чтобы убрать снег с лобового стекла. Но очистительная жидкость не справлялась, становилось только хуже. Снег продолжал налипать, превращаясь в такой толстый слой каши, что я не видела дороги. Решив, что отопительная система машины вышла из строя, я направилась в ближайший сервис.

– Брызните еще разок, – крикнул механик, заняв наблюдательную позицию. Минутой позже он вынес свой вердикт.

– Мадам, вы налили летнюю жидкость. Вы разве не знаете, что в декабре нужно использовать голубую жидкость, а не розовую?

Нет, я не знала. Как оказалось, я еще много чего не знала, когда осталась одна после двадцати восьми лет брака!

Много лет я была домохозяйкой, родила и воспитала четырех детей, мой муж прекрасно зарабатывал, мы жили в огромном доме с дизайнерским интерьером. Но я была несчастна, с рождением каждого следующего ребенка отношения с Ричардом становились все хуже, а мое эмоциональное состояние – на грани с нервным срывом.

Однако, имея четырех детей и забыв, что такое работа на полный день, сложно отказаться от ощущения «защищенности», даже если ты понимаешь, что сидишь в золотой клетке. Даже моя мама, узнав, что я решилась на развод, вспеснула руками, показывая на огромные комнаты моего дома, и спросила:

– Ты точно хочешь отказаться от всего этого?

Для себя я поняла, что, даже хотя нам внушают обратное, большинство людей не могут «иметь все и сразу». Я сделала выбор и осмелилась пожертвовать своей «защищенностью», чтобы спасти себя и сохранить эмоциональное и физическое здоровье.

Мне нужно было как-то зарабатывать на жизнь. Несмотря на то, что когда-то я работала медсестрой, было страшно возвращаться в профессию после такого большого перерыва. Я боялась, что могу кому-то навредить, поэтому решила найти работу, где от моих рук точно никто не пострадает.

Например, в бюро ритуальных услуг!

Я позвонила и спросила, можно ли записаться на курсы бальзамировщиков. Владелец бюро сразу начал меня отговаривать, сказав, что гробовщики обязаны поднимать и выносить тела. Покойником может оказаться мужчина весом в сто тридцать килограммов, живший на шестом этаже в доме без лифта.

Я перешла к плану «Б» и записалась на курсы переподготовки дипломированных медицинских сестер. Месяцами я корпела над толстенными учебниками с тоненькими страничками и мелким шрифтом. (Я обратила на это внимание, только когда моя подруга, которая училась на магистра делового администрирования, заметила, что в ее учебниках были толстые глянцевые страницы, крупный шрифт и много диаграмм!) Я выполнила все необходимые требования, сдала двадцать четыре экзамена и поняла, что мне, оказывается, нравится учиться. Мне очень хотелось вновь заниматься любимым делом, как в былые времена.

Теперь у меня была работа, доход, цель в жизни – и моя разбитая вдребезги самооценка постепенно начала воскресать.

К тому времени мои дети выросли и разъехались. Чтобы не встречать праздничные дни в одиночестве, я всегда вызывалась работать на Рождество, Пасху и День благодарения, чтобы молодые медсестры, у которых были маленькие дети, могли провести эти дни дома с семьей.

Я жила в гораздо более скромных условиях, чем раньше, но зато не нужно было драить четыре ванные комнаты и пылесосить восточные ковры. Хотя отучиться жить на широкую ногу не так просто, и я воспользовалась советом подруги, которой восхищалась. Ей удавалось выглядеть изящно, даже когда она убирала за собакой в парке. Как-то раз мы обсуждали финансы, и она сказала:

– Если у тебя туго с деньгами и ты в тупике, на последние деньги купи тушь. У женщины с красивыми глазами в итоге обязательно все складывается как надо.

С тех пор прошло двадцать лет, и моя жизнь более-менее наладилась. Один из самых ценных уроков, которые я вынесла, – один день, когда случается что-то приятное, может скрасить множество одиноких, напряженных, безрадостных дней. Помимо того, какую очистительную жидкость нужно заливать в машину, мне пришлось узнать, как вызывать сантехника, стричь газон и оплачивать счета. Друзья стали для меня прекрасными учителями и помощниками, которые разделяли со мной радостные мгновения и поддерживали в трудные минуты.

Новым испытанием для меня стал переезд на другой конец страны.

Вмиг я лишилась поддержки близких друзей и запаниковала, осознав, что не знала ни души из полутора миллионов жителей Джэксонвилла, куда меня занесла судьба. Когда я выселялась из отеля, где прожила две недели, пока не нашла съемное жилье, я поделилась своими переживаниями с администратором – несколько раз до этого я обращалась к ней по мелочам, и она всегда была очень любезна и отзывчива. Довольно степенная женщина примерно моего возраста посмотрела на меня поверх своих очков.

– Вот, – произнесла она. – Это мой номер телефона. Если вам будет совсем одиноко, мы можем встретиться где-нибудь и выпить по чашечке кофе.

Я позвонила Лин через пару недель. Мы встретились в кофейне неподалеку. Во время разговора мы согласились, что в нашем возрасте заводить друзей сложно, поэтому мы не будем усложнять этот процесс. Выпьем кофе. Если нам понравится проводить время вместе, можно будет повторить. А нет – значит, прекращаем общение. Никаких вопросов, давления или принуждения. На этом все. Точка!

Вскоре после того, как мы в первый раз сходили в кофейню, Лин написала мне сообщение:

– Мне понравилось. С удовольствием сходила бы еще.

Я ответила:

– Взаимно!

Мы начали обедать вместе. Я и Лин очень разные – отличаются религии, политические взгляды, круг общения. Но все это не мешает нам весело проводить время и много смеяться. Она остроумная и мудрая, я безмерно ей восхищаюсь. Я уже не живу в Джэксонвилле, но мы с Лин до сих пор поддерживаем близкие отношения. Она была рядом со мной в трудные периоды моей жизни. С годами наша дружба только окрепла. Она осмелилась дать незнакомке из Канады свой номер телефона, а я рискнула позвонить и пригласить ее на кофе.

С тех пор как много лет назад я выпорхнула из золотой клетки и отправилась в свободное плавание, я неоднократно спотыкалась, падала, поднималась, красила ресницы и начинала все сначала.

Нахожусь ли я за пределами своей зоны комфорта? Да не то слово! Я там живу! И такая жизнь намного богаче, чем жизнь среди мебели из красного дерева и восточных ковров.

Филлис МакКинли

Не сдаваться

Не сдавайся и продолжай упорно трудиться над тем, что ты любишь. Рано или поздно кто-то оценит твой труд.

Автор неизвестен

Мое детство было, мягко говоря, не самым благополучным. У моих родителей водились деньги, но они их потеряли. Сначала мы жили в уютном доме в пригороде, но потом переселились в многоэтажку в гетто.

Я была мулаткой и не могла подружиться ни с черными, ни с белыми. Первые считали, что я говорю и веду себя как белая и вообще возомнила себя лучше них. Иногда я боялась, что они меня побьют. Вторые не хотели со мной дружить потому, что я жила в «черном районе». Похоже, их мамы считали, что со мной опасно водиться.

Мой отец работал на двух работах и дома бывал нечасто. Он старался воспитать нас в христианской вере, внушал, что семья – самое главное.

У моей мамы появились признаки психического расстройства. Все началось с приступов ревности: ей казалось, что отец только прикрывается второй работой, а на самом деле завел любовницу. Потом она начала говорить, что за нами следят, что по ночам кто-то проникает в нашу квартиру, хотя никаких оснований так думать никогда не было. Однажды она, тяжело дыша, вошла в мою комнату и сообщила, что только что поборола на кухне Сатану. В тот момент я поняла, что мать серьезно больна.

Вскоре после инцидента с «Сатаной» мать нашла себе очень странных друзей, которые торчали у нас дома все время, пока отец был на работе. Они занимались каким-то шаманством, изгоняли злых духов, говорили с умершими, употребляли наркотики. Если когда-то мать бросила работу, чтобы полностью посвятить себя детям, то теперь мы ей только мешали. Тем не менее, когда отец решил развестись с ней и забрать нас к себе, она сказала на суде, что он бил нас и унижал. Каким-то образом мать настроила брата против отца, и он подтвердил ее слова, так что судья запретила отцу с нами общаться.

С годами все становилось только хуже. Вокруг меня были дети, которые жили нормальной жизнью. Они ходили в чистой одежде,

занимались спортом и танцами, у них были добротные и качественные вещи, а их мамы входили в состав школьного совета. Я же всегда одевалась в обноски, дома было нечего есть, мою мать совершенно не волновало, чем я занимаюсь, а мой отчим курил крэк и поколачивал нас с братом. Это был кошмарный сон наяву, который никогда не кончался.

Постепенно я перешла на тройки и двойки, пропускала школу и до темноты ходила одна по улицам, лишь бы поменьше быть дома. Я думала, что в какой-то момент придет отец и спасет меня, увезет туда, где никто нас не знает. А потом мне сказали, что он умер...

Для меня стало очевидным: если я продолжу прогуливать школу и шататься по улицам, то рано или поздно закончу как моя мать. Я вернулась к занятиям и взяла в библиотеке книги по гимнастике. Каждый вечер я выходила на спортивную площадку и занималась на снарядах. Я понимала, что у меня не так много возможностей, поэтому каждую из них надо использовать по максимуму.

Когда мне было пятнадцать, отчим избил меня на кухне так, что я харкала кровью и умоляла его остановиться. Я звала на помощь мать, но та не вышла из спальни. Наконец отчим устал меня бить, отошел и сказал, чтобы я больше не появлялась в этом доме. Мать слышала слова отчима, но никак за меня не вступилась, и я поняла, что ей совершенно наплевать на мою судьбу. Я поднялась с пола и пошла к выходу, думая про себя: «Ну и ладно! Разве может быть где-то хуже, чем здесь».

Оказалось, что может. Переночевав на крыше школы, я на следующий день на все деньги, что были припрятаны у меня в потайном карманчике куртки, купила поддельные автомобильные права, на которых было написано, что мне уже восемнадцать, и устроилась работать танцовщицей в стрипклубе. Очень быстро я поняла, куда попала. Большинство стриптизерш торчали на наркотиках и были нелегалками. Клиенты за свои деньги могли потребовать все что угодно, и клуб никак не защищал девушек от их грубостей и извращенных желаний. Более того, наш босс постоянно штрафовал нас за любую провинность, и накопить денег практически не получалось.

Однажды на улице я встретила библиотекаршу, которая подбирала мне книги по гимнастике. Я подошла к ней и попросила помочь. Сказала, что хочу закончить школу и получить диплом о среднем образовании, что мне очень нужна любая приличная работа и что у меня поддельные документы. Думаю, по моему виду она поняла, чем я занимаюсь. Возможно, она даже предположила, что я наркоманка, хотя Господь меня от этого отвел. Но, наверное, то, что я просила не еду и не деньги, а помощь с учебой и

работой (и еще мой интерес к книгам по гимнастике), убедило ее дать мне шанс.

В тот же вечер я переночевала у нее, а в клуб не вернулась. Через пару дней я уже работала официанткой в небольшом кафе, а через неделю сняла койко-место в комнате с еще двумя официантками. Осенью я пошла в специальную школу для взрослых.

Сказать, что с той поры моя жизнь наладилась, было бы ложью. На моем пути встречались жестокие и равнодушные люди, кто-то пытался меня использовать, кто-то говорил, что у меня ничего не получится. Да и сама я была плохо подготовлена к нормальной жизни. Возможно, поэтому так часто ко мне притягивались плохие люди и сомнительные возможности.

Но я не сдалась. Поступила в колледж и закончила его. Получила лицензию риелтора и доросла до должности государственного инспектора по недвижимости^[7]. Еще я пишу. И у меня есть муж и четверо детей.

Если вы не довольны своей жизнью, советую вам не терять веры и стараться преодолеть трудности. Стараться изо всех сил. Я могла бы опустить руки и начать себя жалеть. Забеременеть в подростковом возрасте и жить на пособие. Подсесть на наркотики, чтобы не чувствовать боли и отчаяния. Но я выбрала другой путь – я не сдалась и стала заниматься своей жизнью. Я уверена, что и вы сможете это сделать, если сильно захотите.

Лорен Болл

Человек-Приключение

Временами сворачивайте с проторенной дорожки и заходите в лес. Каждый раз вы точно найдете там что-то, чего никогда раньше не видели.

Александр Грейам Белл

Одним дождливым днем я посмотрела в зеркало и увидела тень с опухшими от слез глазами, которая не помнила, кто она такая, чем любила заниматься и что умела делать. Мне исполнилось пятьдесят, я недавно развелась и чувствовала себя пустым местом.

Когда мне было двадцать с небольшим, мне не терпелось отправиться в жизнь, полную приключений. Можно было бы проехать автостопом по стране, как сделали мои братья, покорить горные вершины и поплавать в ледяных реках, окруженных отвесными скалами и хвойными лесами. Но каждый раз, когда доходило до дела, я съеживалась от мыслей вроде «девочкам не подобает так рисковать» или «со мной может что-то случиться». Это продолжалось всю мою сознательную жизнь, и все мои приключения в итоге ограничивались автомобильным кемпингом.

К пятидесяти годам я так и не попробовала научиться рисовать, играть на гитаре или петь. Я не стала ни лесничим, ни геологом, ни палеонтологом, старательно избегая малейшего риска.

А потом в моей жизни появился новый мужчина и словно угадал тайные чаяния моей души.

– Как насчет пятидневного похода в Национальный парк Йосемити? – спросил он.

– Я за! – выпалила я, желая произвести на него впечатление человека, которым хотела быть. В голове снова завертелось предательское: «Я не могу пойти в поход. Я слабая. Походы – это опасно!».

Однако мне так сильно нравился этот мужчина, что я решила побороть свои страхи и целый месяц тренировалась как сумасшедшая, чтобы отправиться в Йосемити. Я еще никогда не чувствовала себя настолько неуверенной, но не переставала повторять себе, что именно этого я всегда и хотела.

Целый месяц я ходила по холмам с рюкзаком, набитым бутылками с водой, постепенно увеличивая вес, пока он по тяжести не сравнялся с тем,

который мне придется нести в походе.

У меня сердце выпрыгивало из груди. Ноги дрожали, даже трекинговые палки не спасали ситуацию. В спине болел каждый позвонок. И вот настал день, когда Человек-Приключение взял меня за руку, и мы сделали первый шаг в дикий лес Йосемити.

В первый день расстояние оказалось самым коротким, но это была настоящая проверка на прочность. Я вздохнула с облегчением, когда скинула на землю рюкзак весом в 18 килограммов, как только мы пришли на место, где планировали остановиться на ночлег. Человек-Приключение сказал, что до ужина мы успеем совершить еще один маленький поход – до скалы Норт-Доум, которая находится недалеко. Я изобразила на лице улыбку и сказала:

– С превеликим удовольствием.

Я выкинула из головы все дурные мысли и наслаждалась панорамой, которая открывалась с Норт-Доум. Вдалеке виднелся Хаф-Доум, где карабкающиеся по верхнему гребню муравьи оказались людьми, которые забирались на вершину. Внизу раскинулась Йосемитская долина, на которой передо мной роскошным зеленым ковром расстелили луга и деревья. У меня перехватило дыхание от восторга.

Второй день оказался лучше, чем первый. Я уже начала думать, что этот поход на самом деле мне по плечу. Расстояние было длиннее, чем в первый день, но мое тело привыкло к нагрузке. Я перешла через широкий горный поток по длинному стволу упавшего дерева, чтобы мы могли разбить лагерь на другом берегу реки, куда редко ступала нога человека. Я вся вспотела, меня трясло, едва удавалось держать равновесие, потому что меня перевешивал рюкзак. Несколько раз я чуть не кувыркнулась в воду, но успешно добралась до другого берега и выдохнула с облегчением. Я обернулась и, осознав, что я только что сделала, расплылась в улыбке:

– Ну, надо же, это все я. Я справилась!

Мы сбросили рюкзаки на поляне, разделись почти полностью и пошли окунуться в глубокой реке. Вода, стекавшая с заснеженных горных вершин, была такой ледяной, что мы перестали чувствовать руки и ноги, постояв в ней десять секунд.

Утром третьего дня мы как раз собрались завтракать вареными яйцами и сосисками, как вдруг медведь с шерстью цвета корицы подошел прямо к нашему лагерю. Человек-Приключение начал кричать на него, но мишка и не думал уходить. Мы стали размахивать трекинговыми палками, чтобы казаться больше, чем медведь, но он по-прежнему стоял. Человек-Приключение несколько раз кинул в него камнями, я толкнула его в руку:

– Бросаться камнями в медведя? Ты что, шутишь?

Но Человек-Приключение лучше меня понимал, что нужно делать. Медведь понял, что ему тут ловить нечего, и перешел на другую сторону реки по бревну – тому самому, по которому мы шли за день до этого, а на следующий день предстояло вернуться обратно на тропу. Несколько часов, пока мы пробирались по ухабистым лесным тропинкам, я оглядывалась назад чаще, чем смотрела вперед.

К концу третьего дня мои мышцы решили, что с них хватит. Я больше не могла ступить ни шагу. Как только тело решило отключиться, мозг решил сделать то же самое. Единственное, что продолжало функционировать, – система «глазного водоснабжения»: по лицу катились слезы. Человек-Приключение ничего не заметил, потому что ушел вперед. В конце концов я решила позвать его свистком. Он вернулся и нашел меня распростертую на камне, я была не в состоянии ни подняться, ни унять свои рыдания. Он объявил:

– Ну, я думаю, самое время пообедать.

Мой друг как мог пытался разрядить обстановку. Мы начали дурачиться, фотографируя друг друга в смешных позах и корча рожицы, словно подростки. Это помогло, я снова улыбалась и могла стоять на ногах.

В конце похода мне пришлось очень тяжело. Каждый шаг давался с трудом, потому что ступни были все в мозолях. Мы уже почти дошли, но неправильно свернули, и в результате наши восемь километров превратились в тринадцать – и все время нужно было идти в гору. Мне пришлось снять свои походные ботинки и последние три километра идти в носках. Когда мы дошли до машины и в последний раз сбросили с себя рюкзаки, я почувствовала, что огромный груз упал не только у меня с плеч, но и с души. Я чувствовала себя пушинкой.

Человек-Приключение загрузил мой рюкзак в машину, я плюхнулась на пассажирское сиденье и опустила козырек, чтобы посмотреть в зеркало. Там я увидела отражение огромной скалы, которая только недавно нагоняла на меня страх. Сейчас она таяла вдалеке, словно призрак в сумерках.

В зеркале я увидела еще кое-кого – полную жизни себя, с искрящимися глазами. Это было отражение человека, готового к приключениям и благодарного за недавно обретенную мудрость. Я точно знала, что больше никогда не потеряю себя.

Сьюзан Мэдди Джонс

Пересечь океан во имя любви

Вы станете видеть ясно только тогда, когда заглянете в свое сердце. Тот, кто смотрит наружу, мечтает, а тот, кто смотрит вовнутрь, пробуждается.

Карл Юнг

Когда влюбляются два агорафоба^[8], живущие по разные стороны океана, кому-то все же придется сесть на самолет. Помимо агорафобии, я страдаю паническими атаками и депрессией. Однако 16 января 2016 года я оказался в Вашингтонском аэропорту имени Даллеса с билетом до лондонского аэропорта Хитроу. Я должен был встретиться с женщиной, в которую влюбился два года назад и которая испытывала ко мне такие же глубокие чувства, как и я к ней.

Мы с Дафни познакомились на сайте для людей с хроническими страхами и проблемами. У нее был синдром хронической усталости, фибромиалгия^[9] и агорафобия. Я жил в Калифорнии, а она – в Англии, в пригороде Лондона. Когда мы в первый раз решили пообщаться друг с другом по видеосвязи, мы влюбились с первого взгляда и каждый день разговаривали часами напролет. Наше общение началось в августе 2013 года, когда нам обоим было по двадцать девять лет.

Никто из нас не хотел поддерживать отношения только на расстоянии. Шли дни, недели, месяцы, и мы все время говорили о том, что когда-нибудь будем жить вместе, но никто не решался сделать первый шаг.

Дафни была художницей и рисовала открытки, жила с родителями. В ожидании чуда, которое нас соединит, мы отправляли друг другу так называемые «ящички Пандоры». Это были маленькие коробки или контейнеры, в которые мы клали всякие безделушки из дома вместе с записками или маленькими подарками. Я получил от нее много всего, например, сережку, ракушку с пляжа, английские монеты и пакетик ее любимого чая.

Один раз я случайно обидел ее словом – не знал, что в Англии это считается оскорбительным. Дафни отключила свой чат и не разговаривала со мной четыре недели.

Я чувствовал себя хуже некуда. После этих четырех недель мне

оставалось одно из двух: отпустить женщину, с которой я хотел прожить всю жизнь, или пойти на решительные меры.

Я отправил Дафни письмо, в котором не было ничего, кроме песни Эдди Мани «Отвези меня домой». Через четыре дня она ответила песней Beetlebum группы Blur. Больше ничего, ни слова, только песня. Эта песенная дуэль продолжалась два месяца, пока я не спросил Дафни, не хочет ли она со мной поговорить. Она согласилась, и, когда наше общение возобновилось, мы снова ворковали, как двое влюбленных.

Спустя год после знакомства с Дафни из-за финансовых трудностей я переехал из Калифорнии в Вирджинию, в родительский дом. Все чаще я стал думать о том, что никогда не увижусь с Дафни, если у меня не хватит смелости долететь до Англии. Мы много раз говорили о том, что я, возможно, прилечу к ней на две недели, чтобы проверить, на самом ли деле мы оба «чокнутые», как она говорила. И вот я отправил в письме маршрут предстоящего путешествия.

Этот день наконец настал. Я взял на работе двухнедельный отпуск, а мой отец любезно согласился отвезти меня в аэропорт. Меня охватило беспокойство, как бы у меня не началась паническая атака.

В голову лезли мысли о том, что может пойти не так. Мне очень хотелось оказаться дома при тусклом свете свечей. Я собрал всю свою волю в кулак, чтобы не развернуться и не уйти. Мой отец все еще был в аэропорту. Он бы не стал меня утешать – морские пехотинцы обычно так не делают, – но все понял бы.

Все же мне удалось сесть в самолет и улететь в Англию. Я купил билет на автобус из аэропорта в город и вдруг понял: я прекрасно себя чувствую. Самое страшное – лететь на самолете – осталось позади. Я не знал, что такого ужасного может случиться во время поездки на автобусе – даже когда я намеренно пытался *выдумать* для себя какие-то трудности.

Я взял такси до отеля, который располагался недалеко от дома Дафни. Мое сердце бешено колотилось, но казалось, будто мне по силам покорить весь мир. Я был в чужой стране, и всего несколько мгновений отделяли меня от встречи с женщиной, которую я любил. Чем не сюжет для голливудского фильма? Я заселился в номер, позвонил Дафни и стал терпеливо ждать, гадая, какими будут мои первые слова, которые я скажу ей при нашей личной встрече после стольких лет ожидания.

На часах было 9:38 вечера, когда я услышал два тихих стука в дверь. На мгновение мое сердце остановилось. Но я был готов к тому, что ждало впереди.

Джон Эстебан

Свобода и риски независимости

Я не могу представить человека, который добился успеха, не поставив на карту все, что у него есть.

Уолтер Кронкайт

До переезда оставалось тридцать девять дней. Подумать страшно! Зато дети были в восторге и вычеркивали дни в календаре. Мне же все эти тридцать девять дней бесконечные «а что, если» не давали уснуть по ночам. Еще немного, и я бы передумала и оставила бы все по-прежнему.

Всю свою жизнь я прожила в так называемых субсидированных домах (социальном жилье для малоимущих). Там я родилась и выросла. В таком доме жила еще моя прабабушка. Для других это означало бедность, но я другой жизни не знала. А сейчас я готовилась шагнуть в неизвестность и была в ужасе. Арендная плата за жилье, куда я переезжала, была фиксированной. Я нервничала и не могла сомкнуть глаз по ночам. *А что, если я потеряю работу? Не смогу платить за жилье? Не хватит денег заплатить за электричество?*

В конце концов я убедила себя рискнуть 15 апреля 2015 года я отдала всю мебель, которая оставалась в моей прежней квартире. Собрала детей, упаковала вещи и отправилась в свою новую, полностью меблированную квартиру. На глаза наворачивались слезы. Мысленно я застряла где-то между чувством того, что я недостойна такого прекрасного нового старта, и страхом, что могу упасть, взлетев так высоко, и нанести тем самым детям эмоциональную травму.

Когда я вошла в квартиру, меня охватило чувство благоговения. Каждый предмет мебели и декора, каждая подушка на диване, тарелка, ваза были абсолютно новыми. Все было готово к нашему с детьми приходу. Друзья, родственники и просто незнакомые люди – все помогали нам освоиться на новом месте. У меня не было слов, чтобы описать тот восторг, который я ощущала.

После того как эмоции улеглись, у меня в голове поселилась мысль: «В чем подвох?» Я живу в прекрасной квартире, неплохо зарабатываю – разве все может быть так хорошо? Очень скоро я поняла, в чем подвох.

Когда человек живет за счет государственных субсидий, он обязан сообщать о смене места пребывания или работы. Я все еще получала

продовольственную помощь и бесплатную медицинскую страховку, поэтому вынуждена была отправить информацию о жилье и работе в соответствующие органы.

Через неделю мне пришли письма от Министерства здравоохранения и социальных служб о том, что я больше не имею права на продовольственную помощь и медицинскую страховку – у меня для этого слишком высокий доход.

Большинство людей восприняли бы это известие с радостью, но я испугалась и окаменела от страха. В социальном жилье была арендная плата по скользящей шкале, в зависимости от дохода, у меня и детей была бесплатная медицинская страховка, 600 долларов в месяц в виде льгот на продукты. Теперь же арендная плата составляла 1065 долларов в месяц независимо от моего дохода, стоимость медицинской страховки вычиталась из заработной платы, а о льготах на продукты можно было забыть. Еще раз перечитав письма, я задумалась о том, чтобы все бросить и снова начать жить за счет государства.

Но я все-таки этого не сделала. Я справилась. Прошло уже два года с тех пор, как я переехала из субсидированного жилья и перестала получать социальную помощь. Меня не выселили, я ни разу не задерживала арендную плату, мои дети не голодали ни одного дня!

Я почувствовала вкус свободы – той свободы, какой у меня не было раньше. Теперь под «нормальным» я понимаю совсем другое. Меня больше не сковывает бедность, я вырвалась на просторы, и это самое прекрасное в мире чувство.

Бедность – это дыра, которая поглощает все, что в нее попадает. Она слишком глубокая, чтобы выбраться в одиночку. В путях нищеты можно прожить до конца своих дней, открыть дверь в другой мир нелегко. Я с большим удовольствием помогаю всем, кто хочет сделать первый шаг и своими глазами увидеть широкие просторы жизни. Нашлись люди, которые помогли мне, и настала моя очередь принимать эстафету.

Яшика Р. Смит

Глава 2

Откройте сердце

Каждому нужен дом

Я поняла, что люди забудут, что ты сказал, забудут, что ты сделал, но они никогда не забудут, что ты заставил их почувствовать.

Майя Энджелоу

Однажды ноябрьским вечером я шла в тренажерный зал. Было холодно и ветрено. Но радость от того, что это последние три тысячи шагов от сегодняшней дневной нормы, заставляла двигаться быстрее.

Идя мимо парковки, краем глаза я заметила бездомного. Он устраивался на ночлег вдоль стены рядом с мусорными контейнерами. Когда я подошла ближе, у меня дрогнуло сердце от вида этого несчастного человека, но я продолжила свой путь. Меняхватило ненадолго, через полквартала я развернулась и направилась обратно. Было очевидно, что беспокоить незнакомца не стоит. У многих бездомных проблемы с психикой. Я была одна и не знала, как он отреагирует на предложение помощи. К тому же уже смеркалось.

Меня била дрожь, когда я все же подошла к этому человеку:

– Сэр, – начала я, – я живу вон там.

Мой жилой комплекс находился недалеко. Недавно меня и соседей обходил инспектор полиции, она просила сообщать, если мы увидим бездомных. В прошлом году нескольким людям удалось дать крышу над головой. Обо всем этом я рассказала бездомному.

Я приготовилась к грубостям в свой адрес, но вместо этого услышала приятный голос рассудительного мужчины.

– Мне и правда нужна помощь, – ответил он.

Бездомный не возражал, когда я предложила позвонить в полицию прямо сейчас. Мобильный я с собой не ношу, поэтому пришлось дойти до ближайшего бизнесцентра.

Вернувшись, я сказала ему, что вызвала полицию, и спросила, можно ли мне подождать вместе с ним. Мне не хотелось, чтобы приехавшие патрульные прошли мимо, не заметив его. Мой новый знакомый снова спокойно согласился и спросил:

– Думаете, они найдут мне жилье?

Честно говоря, я не могла знать наверняка, как с ним поступят.

– Я думаю, сегодня вечером вас разместят в приюте и расскажут, какую помощь готовы оказать. А через какое-то время они, наверное, смогут вам что-нибудь предложить.

Он обдумывал сказанное, а я искренне добавила:

– Сэр, сейчас слишком холодно, чтобы спать на улице.

У меня не было с собой ни еды, ни денег – только две бутылки с водой. Мужчина взял одну из них и с благодарностью посмотрел на меня. Немного помедлив, он начал пить воду маленькими глотками.

Когда прибыли полицейские, один из них тут же натянул резиновые перчатки. Я поежилась. Конечно, таковы меры предосторожности, но все же я надеялась, что этот жест не обидит бездомного. Полицейские уверили меня, что отвезут его в приют, и поблагодарили за звонок. Странно, но мне не хотелось покидать этого человека. Еще я очень пожалела, что не спросила, как его зовут.

Часто мы проходим мимо, потому что боимся неадекватной реакции, или не хотим быть обманутыми, или рассчитываем, что вместо нас с этим разберется кто-то другой, или считаем, что наша маленькая помощь не сможет в целом изменить ситуацию. И все же нужно просто остановиться. Потому что именно вы оказались в этом месте в это время. Именно вы заметили и подумали, что, возможно, нужно что-то сделать. И это не случайно.

К. Л. Нэш

Шаг навстречу миру

Путешествие становится приключением только тогда, когда вы оставляете свой опыт в прошлом.

Марти Рубин

Снова пришла весна, а вместе с ней расцвела моя старая неудовлетворенная страсть к путешествиям. Я несколько лет ждал, пока друзья поедут вместе со мной в Европу, но у них все время находились какие-то причины, чтобы не ехать. Той весной я снова предложил им отправиться в поездку и в ответ услышал те же самые отговорки.

Я не собирался потратить еще один год впустую, так и не осуществив свою мечту, поэтому решил ехать один. Купив билет в одну сторону до Копенгагена, я пообещал друзьям прислать открытку.

В день вылета я был сильно обеспокоен – не только потому, что ехал один, но и потому, что мог столкнуться с трудностями. Мои родители тоже сомневались, что путешествовать по Европе несколько месяцев в одиночку – это хорошая идея. Они предостерегали меня, чтобы я был начеку, не совался в неблагополучные районы и не разгуливал один по ночам. Сейчас я понимаю, что с моей стороны было жестоко заставлять их так переживать. Но в конце концов родители поняли, что я хочу посмотреть этот дивный мир, пока молод.

Развеять мои собственные сомнения оказалось сложнее. Может быть, я пересмотрел фильмов, в которых показывалась темная сторона человеческой природы. Не зря говорят, что конфликт – это суть драмы. Все эти фильмы о наивных туристах, на которых нападают, похищают и упекают в тюрьмы, где над ними издеваются надсмотрщики, серьезно подорвали мое доверие к людям. Привычка смотреть вечерние новости, где редко показывали что-то хорошее, тоже не добавляла оптимизма. Но менять планы было уже поздно, поэтому я обнял родителей на прощание, попросил друга подбросить меня в аэропорт и улетел в бескрайнее голубое небо и полную неизвестность.

Это было в начале апреля, но когда я приземлился в Копенгагене, там все еще лежал снег. Решив сэкономить, я выбрал самый дешевый молодежный хостел в путеводителе. В первую ночь я спал на старом, плохо пахнущем матрасе у облупившейся стены, изрисованной граффити, мое

сердце заняло от тоски по дому. Я подумал: *Что я делаю? Я мог бы нежиться в моей чистой, уютной кровати.* Но теперь у меня не было даже этого: я выехал из арендованной квартиры и продал почти все вещи, чтобы собрать деньги на путешествие. Посветив маленьким карманным фонариком, я нашел в кармане записку, которую друг передал мне до отъезда. Там было имя и номер его знакомой, которая жила в Копенгагене. Девушку звали Лизбет. Друг уверял, что она с радостью приютит меня у себя на пару дней. Я решил позвонить ей на следующий день и сразу же провалился в сон, изнемогая от усталости.

Когда я оказался на пороге ее дома, Лизбет встретила меня как родного и несколько дней водила по достопримечательностям Копенгагена. Она и ее друзья приняли меня так радушно, что я перестал скучать по дому.

Однажды вечером мы оказались в караоке-баре. Прошла молва, что я из Калифорнии, и кто-то попросил меня спеть песню группы The Beach Boys. Я выбрал «Девушки из Калифорнии», но заменил название штата на «Копенгаген». Слова, появлявшиеся на экране, идеально ложились на мелодию. Когда я в первый раз спел «Жаль, что не все они из Копенгагена», весь бар начал ликовать, а у меня сразу же появилась сотня друзей.

А вот в фильмах всё по-другому. Если кто-то сидит в баре, то к нему обязательно привяжутся какие-то недотепы. Но посетители этого бара оказались самыми приятными людьми, которых я когда-либо встречал. Это было еще одним свидетельством того, как сильно в фильмах искажается действительность. Магия путешествия сработала. Я снова начал обретать веру в людей.

Я остался в Копенгагене еще на неделю. Переехав в другой город, я снова оказался один, но был очень воодушевлен первой неделей поездки. Однако мое одиночество продлилось недолго. Куда бы я ни пошел, везде находил спутников, особенно в поездах. Слова были ни к чему: мой рюкзак сам по себе приглашал других путешественников объединить усилия и вместе отправиться в приключение.

У меня было четыре тысячи долларов, и я не знал, надолго ли мне их хватит. В итоге мне удалось растянуть путешествие на полгода. Иногда я ночевал в молодежных хостелах или у новых друзей. А иногда, чтобы сэкономить, оставался на вокзалах или высыпался в поездах, которые шли из одного города в другой. Я путешествовал без удобств, чтобы растянуть удовольствие. Впереди меня ждали еще столько встреч и новых мест, что комфорт отошел на второй план. Хотя дело было не только в этом. Я больше не чувствовал себя утомленным. Избыток новых впечатлений помог мне избавиться от усталости, которая сковывала меня раньше.

Пока мои друзья, как обычно, прозябали дома, я любовался ватными облаками, плывущими по пастельно-голубому небу над итальянской Венецией, внимая звукам оперы: ученики разучивали свои арии на площади прямо под окном моей гостиницы. Я помочил ноги в римском фонтане Треви, представляя себе, что нашел источник вечной молодости. Наслаждался тем, как солнце восходит над красными кирпичными крышами Флоренции. Соприкоснулся с красотой Парижа, стоя на вершине Эйфелевой башни. Молча созерцал великолепные альпийские луга Швейцарии, вдыхая прохладный горный воздух, а затем летал на парашюте над Альпами, настолько цветущими, что озеро внизу было желтым от плавающей в нем пыльцы. Я видел радугу, утопающую в Ирландском море, и дотронулся до холодных камней Стоунхенджа, почувствовав, как их таинственность проникает сквозь меня. Я читал стихи при свете свечи в пещере у подножия горы, на которой возвышается Акрополь, а вдалеке в ночном небе пестрели цветные воздушные шары. А после рассказывал монолог в театре Диониса, когда небо освещал полный диск луны, и гулял по узким мощеным улочкам Афин. Я всю ночь танцевал на греческой дискотеке – и жизнь кружилась в ритме танца. Золотая рыбка проплыла мимо моей лодки в Эгейском море, и я вообразил, будто бы это Зевс явился ко мне в виде рыбки, чтобы взглянуть на меня поближе.

Бродя среди древних развалин, я особенно ясно ощутил, как мимолетна жизнь. Но именно в этом кроется ее ценность и сила. В дороге у меня было время – непозволительная роскошь, – чтобы читать, писать и по-настоящему видеть, внимать, вкушать прелесть жизни. Теперь я понял, что имел в виду Джозеф Кэмпбелл, когда сказал, что люди не столько ищут смысла жизни, сколько хотят прочувствовать ее саму.

Я вернулся домой практически без копейки в кармане, но сердце и душу переполняла радость от увиденного. Мне не терпелось поделиться новыми историями. Поначалу может показаться, что путешествовать в одиночку страшно, но мир полон доброты и щедрости. Они в избытке доступны всем по более чем приемлемой цене – уважение, дружелюбие и открытость.

С тех пор прошло уже двадцать пять лет, и те самые друзья, которые отказались отправиться со мной навстречу приключениям, уже и не помнят, какие такие важные дела заставили остаться их дома. Сейчас я путешествую меньше не из-за страха или недоверия к людям – мне комфортно дома. Но я по-прежнему уверен, что в мире полно чудес, за окном жизнь бьет ключом и зовет меня к новым приключениям. Разве человеку может надоесть веселье, развлечения, романтика? Теперь я

бесстрашно принимаю приглашения, зная, что награда превзойдет риск,
ведь в мире намного больше доброты, чем опасности.

Марк Рикерби

Вмешательство в чужую жизнь

Мы не можем жить только для себя. Тысячи нитей соединяют нас с другими людьми.

Герман Мелвилл

Саутуик в штате Массачусетс – типичный маленький американский городок с одной церковью, одной аптекой и двумя светофорами. Все его жители друг друга знают – мы собирались на школьных мероприятиях, сдавали машины в ремонт одному-единственному механику и приходили друг к другу на гаражные распродажи.

Как и всегда в таких небольших сообществах, сплетни разлетались стремительно, но я старалась не совать свой нос в чужие дела. Если даже кому-то нужна была помощь, я не хотела навязываться. Мне казалось, люди совсем не обрадуются, а обидятся или разозлятся.

Но однажды я столкнулась с дилеммой из-за Фрэнка. Ему было под семьдесят, он воевал во Вьетнаме. Жена умерла от рака десять лет назад, детей у них не было. Единственным верным другом и товарищем Фрэнка была собака – немецкая овчарка по кличке Морган. Все в городе считали их неразлучными и разрешали Фрэнку заходить с собакой куда угодно. Их часто видели вместе в парикмахерской, в булочной или в аптеке. Если на улице стояла жара, то эту парочку, скорее всего, можно было найти в пруду рядом с домом Фрэнка.

Однажды я заметила, что Фрэнка давно нигде не видно. Я начала ненавязчиво расспрашивать людей в продуктовом магазине и на заправке. Оказалось, что Морган, которой было почти шестнадцать лет, заболела и ее пришлось усыпить. Я подумала, может, стоит зайти к Фрэнку, выразить свое сочувствие и спросить, все ли с ним в порядке. Но не хотела лезть не в свое дело.

Потеря единственного друга подкосила Фрэнка. Он стал мрачнее тучи, еле волочил ноги. Никто больше не слышал, чтобы он смеялся. Рубашки на нем висели, а штаны вытянулись на коленках. Душой я болела за него, но не знала, что делать. Поэтому не делала ровным счетом ничего.

В те времена я работала судебным секретарем в 24 километрах от дома в городе Спрингфилд. Как-то я обедала со своей коллегой Шэри, и она рассказала, что хочет отдать свою собаку Джекса в хорошие руки. Шэри

допоздна пропадала на работе, а поблизости не было приютов, в которые можно было отводить собаку на время рабочего дня. Джексу был почти год, он был активный, резвый и игривый, и его хозяйка переживала из-за того, что он целыми днями сидит один. Хотя у нее в доме была дверца для собаки, ведущая на задний двор, иногда Джекс просто от скуки начинал безобразничать – портил мебель и грыз обои. Пока Шэри говорила, в моей голове промелькнула идея.

Фрэнку нужно было обрести смысл жизни, причину, которая заставляла бы его вставать с постели по утрам и идти завтракать. Ему нужна была новая собака. Шэри моя идея понравилась, и она согласилась встретиться с Фрэнком. Я пошла домой счастливая, уверенная в правильности своих намерений, но не уверенная в том, как набраться смелости, чтобы вмешаться в жизнь соседа. Может быть, он не захочет брать другую собаку или она будет ему в тягость. А что, если это только разбередит его раны? Дома я мерила шагами гостиную, пытаюсь понять, как поступить. Что бы я ни решила, нужно было действовать очень мягко.

Каждый день Фрэнк стоял на крыльце и ждал, пока принесут почту. Зная об этом, я подгадала время так, чтобы подъехать на велосипеде к его дому как раз перед приходом почтальона. Я помахала стоящему на крыльце Фрэнку и затем без приглашения заехала во двор. Сославшись на кое-какую проблему, я попросила совета. У меня не было сомнений, что он клянет. Это было в его духе.

Запинаясь от волнения, я наплела Фрэнку историю про подругу, у которой не получается правильно дрессировать собаку. Я спросила его, может ли он помочь. Он переминался с ноги на ногу и смотрел куда угодно, только не на меня. Казалось, сосед не в восторге от этой идеи. Мои надежды рухнули. Именно поэтому я не лезу, куда не просят, напомнила я себе. Потом он пробормотал что-то вроде того, что ему нужно подумать, и я уехала с мыслью о том, что мне удалось заронить в него семя сомнения.

Через несколько дней я как бы случайно столкнулась с Фрэнком в кофейне и пустила в ход свое второе секретное оружие – фотографию Джекса. Дав карточку ему в руки, я пожаловалась Фрэнку, что этому симпатяге приходится по шестнадцать часов сидеть взаперти в маленькой квартирке. Эта была неправда: мне пришлось сильно преувеличить, но отступать было уже нельзя. Когда Фрэнк увидел, что Джекс – немецкая овчарка, как и Морган, его взгляд смягчился. Он прикусил нижнюю губу, задумавшись, а я тихонько взяла свой кофе и ушла. Фотографию я «забыла» забрать.

Два дня спустя я специально проезжала мимо его дома. Как я и

предполагала, Фрэнк окликнул меня. Он согласился встретиться с Шэри и ее собакой, но ничего не обещал. В день встречи Джекс выпрыгнул из машины, подбежал к Фрэнку и поприветствовал его так, будто знал всю жизнь. Сосед погладил его, почесал за ушами и сказал что-то вроде:

– Кто у нас тут такой красивый, а?

Больше часа мы сидели на крыльце и разговаривали, прежде чем Фрэнк согласился дрессировать собаку три раза в неделю в течение месяца.

Старика было не узнать, не говоря уже о том, какую пользу это принесло щенку. Через несколько недель до меня докатились слухи, что их видели в разных местах города – Фрэнк терпеливо обучал Джекса командам. В последний запланированный тренировочный день Шэри спросила моего соседа, согласится ли он взять собаку к себе. Он ответил «да».

Довольно быстро походка Фрэнка стала более легкой, и он снова начал улыбаться. Они с Джексом везде ходили вместе: по магазинам, по разным мелким делам, даже на подледную рыбалку на озере. Я невольно засмеялась, увидев, как они вдвоем сидят на одеялах и пристально смотрят на темную лунку во льду, терпеливо ожидая, пока клюнет рыба.

Несколько месяцев спустя, проезжая на велосипеде, я увидела их на дорожке у дома. Фрэнк позвал меня и пристально посмотрел мне в глаза.

– Я с самого начала понял, что вы задумали, – сказал он. А потом подмигнул мне. После чего скомандовал Джексу, чтобы тот принес газету. Вместе они пошли по засыпанной гравием дорожке и скрылись за дверью.

Моя первая дерзкая попытка вмешательства в чью-то жизнь не была провальной, но тем не менее я дала себе обещание никогда так больше не делать.

До следующего раза.

Джоди Лебел

Наш дом – ваш дом

*Отважись протянуть руку в темноту, чтобы
вытащить другую руку на свет.*

Норман Б. Райс

Первая работа моего отца в качестве инженера была связана с Оровиллской плотиной, которую строили в 1960-х годах. Он не понаслышке знал, что будет, если заслоны не выдержат. Когда над нами нависла угроза прорыва, мы отнеслись к этому серьезно – заправили машины, запаслись водой и продовольствием, купили дополнительные баллоны с пропаном. «Когда вода перельется в аварийный водосброс, нам всем нужно будет уйти на холмы, – сказал папа. – Им уже давно следовало забетонировать этот земляной вал. Когда вода его достигнет, она размочит холм, и плотина не выдержит. Сейчас мы все ходим по краю».

В ту пятницу я вышла из технического бюро, где работал отец, и пошла докупать продукты, хотя сомневалась, что в этом есть какой-то толк. Папа не был уверен, что наш дом расположен достаточно высоко – у подножия вулканических холмов Саттер Баттс, – чтобы мы смогли укрыться там от наводнения. В случае прорыва Оровиллской плотины нас ждало бедствие невиданного масштаба. Саттер Баттс, древний вулкан, расположенный в долине реки Сакраменто, превратится в остров, как Гавайи, только без пляжей и отелей. Мы планировали уйти выше по холмам, если вода при наводнении захлестнет наш дом.

Никто не верил, что плотину на самом деле прорвет. Тем воскресным вечером в новостях передавали, что все выходные аварийный водосброс пропускает огромные потоки воды, но нет никаких причин для беспокойства. Так что призыв властей о начале массовой эвакуации жителей долины застал нас врасплох.

Почти 200 тысячам людей было приказано перейти на возвышенность как можно быстрее, потому что плотину могло прорвать в течение часа. Поток воды высотой с дом обрушился бы вниз по течению.

Часом ранее наш четырнадцатилетний сын Джон повредил руку, когда играл во дворе в футбол вместе со своими двоюродными братьями. Мой муж Скотт отвез Джона в травмпункт города Юба-Сити, неподалеку от реки Фетер. Той самой, на которой поток воды должен был прорвать

Оровиллскую плотину.

Я не выпускала телефон из рук, пытаюсь дозвониться до Скотта. Врачи занимались сломанным запястьем Джона, даже когда травмпункт уже закрылся, и всех остальных пациентов с менее серьезными травмами развернули домой. Какой-то бездомный на парковке начал кричать: «Бог послал нам испытание! Он проверяет нас этим наводнением!» В страхе за свою жизнь люди ударились в бегство.

– Пожалуйста, срочно возвращайтесь домой, – сказала я мужу.

Не успела я повесить трубку, как начали звонить друзья, спрашивая, можно ли укрыться у нас.

– Не уверена, что наш дом расположен достаточно высоко, – отвечала я им. – Вы можете прийти, но не исключено, что нам всем придется подниматься в горы, если вода придет сюда.

Джону и Скотту понадобилось несколько часов, чтобы добраться до дома – движение было перекрыто.

Несколько семей сказали, что они едут к нам, но к полуночи так никто и не появился. Существовала вероятность, что придется эвакуировать жителей всех городов вдоль реки Фетер. На дорогах царил хаос. Той ночью я не могла сомкнуть глаз. Каким-то чудом плотина держалась.

Рано утром у нас дома было необыкновенно тихо. Семьи, которые собирались приехать к нам, из-за пробок застряли в Юба-Сити.

– Я поеду наверх и посмотрю, что там творится, – сказал муж, когда солнце поднялось над холмами. Через полчаса Скотт вернулся.

– Ты не поверишь, – сказал он. – На обходной дороге полно людей. Этой ночью они спали в машинах. Маленькие дети в пижамах слоняются вдоль обочин.

Я быстро собрала еды и сказала Скотту, чтобы он загрузил в багажник бутылку с водой.

– Давай пойдем туда и посмотрим, чем мы можем помочь, – сказала я.

У меня сжалось сердце. На душе было очень тяжело от осознания того, что наши дети спали в теплых кроватках, а семьи всего через дорогу от нас ночевали в машинах.

Через полчаса мы приехали домой, ведя за собой вереницу машин. Мы раздали немного еды. От взгляда на семьи с маленькими детьми, гуляющими вдоль дороги, сердце кровью обливалось.

– Пойдемте к нам домой, – уговаривала я потрясенных страдальцев. – Мы позаботимся о вас. Вы будете в безопасности.

Несколько семей согласились. Они были мексиканцами, и только одна мама среди пострадавших говорила по-английски. Ее звали Тилли. Я всегда

жалела о том, что забыла испанский, который учила в старшей школе и в колледже. Но я вспомнила *Mi casa es tu casa*. На время этой эвакуации «наш дом – ваш дом».

Мы приняли этих людей как друзей. Их дети играли игрушками наших мальчиков. Все пользовались нашей ванной и отдыхали в гостиной. Мужчины, доев оставшееся со вчерашнего дня спагетти, помыли за собой посуду и подмели пол на кухне. Мне пришлось уйти из кухни, чтобы эти папы, выполняющие за меня работу по дому, не видели моих слез. А ведь поначалу я побаивалась их и хотела забрать только женщин и детей. Мои опасения были напрасны: это были настоящие мужчины, которые делали все возможное, чтобы защитить свои семьи.

Тилли сказала мне, что ее муж принес детские спасательные жилеты, которые хотел надеть на малышей перед тем, как посадить их на самое большое в округе дерево, когда вода начнет прибывать. Дети постарше обнимали меня и благодарили за то, что я принесла им игрушки. У нас в ванной нашлись влажные салфетки, и мамочки смогли сменить памперсы малышам.

К тому моменту, когда семьям нужно было уезжать, я уже прикипела к ним всей душой.

– Если не выдержит какая-нибудь дамба, приезжайте к нам. Мы не оставим вас в беде, – сказали мы, когда родители собирали детей. – Если Оровиллскую плотину прорвет, выбирайтесь из этой низины как можно быстрее. Беды не миновать.

– Если плотина не выдержит, я вернусь обратно в Мексику, – сказал один из мужчин. Мне не понадобилось просить Тилли перевести, хотя он говорил по-испански. Я положила руки ему на плечи:

– Если вам что-нибудь понадобится, даже самая малость, мы всегда будем рады помочь. – Я знаю, что этот мужчина меня понял, несмотря на то, что не очень хорошо говорил по-английски.

Сначала этого мужчину обняла я, а потом – мой муж. Я знаю, что Скотт почувствовал то же самое, что и я, – связь с этим человеком. Когда Оровиллская плотина была под угрозой прорыва, эти люди стали не просто пострадавшими, а близкими нам людьми. Они стали частью нашей семьи. Мы дружим и поныне.

Пола Скотт Бикнелл

Привет, чудак

Каждый наш друг – это целый мир для нас, мир, который мог бы и не родиться, но появился только благодаря нашей встрече с этим человеком.

Анаис Нин

– Если хочешь знать мое мнение, он какой-то чудаковатый. Неудивительно, что у него такие странные дети, – шептались мамочки у школьных ворот.

Я стояла в стороне, не решаясь подойти к этим женщинам, и ждала свою дочку. На часах было десять минут четвертого, значит, Поппи появится через пять минут.

Пол покраснел и уставился в землю. С ним никто никогда не разговаривал. Это жестоко, но он же сам виноват, оправдывала я себя: никогда не улыбнется, не скажет «привет». Одно и то же изо дня в день: десять минут четвертого, прислонившись к школьным воротам, я рассматриваю доску со старыми объявлениями. Набор в бассейн или давно прошедшие вечерние собрания для родителей.

Другие мамы продолжали тихо шушукаться, иногда вырывались холодные смешки. Интересно, может быть, они переключились на меня? Я тоже никогда ни с кем не разговаривала, наверняка и меня считали чудачкой.

Нужно было познакомиться со всеми, когда Поппи только начала ходить в школу. Но это было несколько месяцев назад, подходящий момент уже упущен. Все остальные родители успели разбиться на небольшие группки. У меня было ощущение, будто я сама вернулась в школьные годы. Столько раз я стояла на краю игровой площадки, не решаясь присоединиться к остальным ребятам. Ко мне никогда никто не подходил, а я никогда не подходила к ним. Если бы мне тогда все-таки хватило смелости, все могло бы быть по-другому – радостнее.

Но вот прошло много лет, а я все еще стою в стороне, уткнувшись взглядом в свои ботинки. Возможно, я выглядела так же странно, как Пол. Скорее бы Поппи выбежала из школьных ворот, и мы бы пошли домой, стали пить чай и обсуждать прошедший день. Я надеялась, что дочка не вырастет такой же забитой, как я.

Близнецы Пола были на год старше Поппи. Значит, весь прошлый год он каждый день ждал детей у ворот. Неужели он постоянно вот так сгорал от смущения? А может, он и правда со странностями и ему все равно?

Я притворно зевнула и снова посмотрела на часы. Прошло всего лишь две минуты. Ждать звонка было невыносимо. Мамочки все так же продолжали коситься на Пола. Его щеки по-прежнему горели. Я подумала, замечали ли мальчики, что их папа всегда стоял один. Потом с уколом сожаления я подумала, замечала ли Поппи, что ее мама тоже всегда стояла одна.

Вдруг ноги будто сами меня куда-то понесли. *Что ты творишь, скажи на милость?* Я приближалась к Полу. Другие мамочки бросали на меня укоризненные взгляды, и мои щеки пылали. *Вдруг я совершаю ужасную ошибку? Вдруг Пол на самом деле – чужак?* Когда он смотрел, как я к нему подхожу, в его глазах читалось недоумение, даже испуг.

Ну теперь надо что-то сказать, подумала я. *Иначе это ты выглядишь чужаком!*

– Здравствуйте, вы Пол, папа близняшек, да? – проямлила я. Тишина. Что я наделала? *Отступить уже поздно,* мелькнуло у меня в голове. *Эти мамочки запишут меня в изгой вместе с ним!*

Я, заикаясь, произнесла:

– Я Сэл, мама Поппи. Я просто подумала... почему бы не подойти и не поздороваться. – *Главное – не останавливаться!* – Мне кажется, глупо даже не сказать друг другу «привет» – мы же стоим тут каждый день в одно и то же время...

У меня пылали щеки. *Пожалуйста, вымолви хоть слово, хоть что-нибудь!* – взмолилась я про себя.

Никакого ответа. Моя застенчивость сжирала меня, внутри все разваливалось на кусочки. Я знала, что из этой затеи ничего хорошего не выйдет. Сгорая от стыда, я уже собиралась развернуться и пойти обратно к воротам, где стояла. Но вдруг он сказал:

– Привет, Сэл. Да, я Пол.

Он неуверенно протянул мне руку, и я ответила на рукопожатие. Другие мамочки уставились на нас раскрыв рты.

– Пожалуйста, простите, что я не поздоровался с вами раньше, – сказал он. – Понимаете, я плохо схожусь с людьми. – Конечно, я понимала – в этом мы с ним были схожи. – Я очень благодарен за то, что вы подошли. Это для меня много значит.

Мы начали разговаривать – ничего особенного: обсудили предстоящий школьный концерт и планы на каникулы. Я даже не заметила, как

прозвенел школьный звонок. Дети вылетели из школы, рубашки торчали поверх штанов, волосы растрепаны, щеки горели румянцем. Гул разрастался, и из-за шума мы с Полом уже не слышали друг друга. Впервые за все время, стоя у школьных ворот на виду у этих сплетниц, мы искренне рассмеялись. Думаю, для нас обоих это много значило.

Поппи улыбнулась, когда увидела, что я разговариваю с Полом. Для нее это была весьма необычная картина! Близнецы Пола стояли, потупив взгляд, но на их лицах проступила застенчивая улыбка. На глазах наших детей зарождалась новая дружба.

С тех пор мы каждый день разговаривали в десять минут четвертого. Я узнала больше о Поле и его семье. Оказалось, у него легкая форма аутизма, которая передалась и его детям. Из-за этого им было сложно адаптироваться в обществе. Пол признался, что чувствовал себя очень неловко, когда забирал детей из школы, из-за других мам, перемывавших ему косточки. Но он их не винил и понимал, что иногда выглядел странным и угрюмым.

Я рассказала ему, в чем была причина моей застенчивости. Мы со смехом вспомнили, как несколько месяцев оба стояли у школьных ворот, стесняясь познакомиться друг с другом и с остальными родителями.

Поппи и мальчики стали неразлучными друзьями. Они видятся почти каждые выходные и часами играют, носятся по саду.

Благодаря нашей с Полом дружбе жизнь стала намного богаче. Мое «привет» в тот день стало для всех нас поворотной точкой. Я так рада, что набралась смелости подойти к человеку, даже если на вид он угрюмый, и подарить ему частичку добра.

Остальным родителям понадобилось какое-то время, чтобы подобрать с земли упавшие челюсти, но потом они перестали пялиться и хихикать. В последний день четверти мы с Полом подошли к ним, чтобы поздороваться. Мамочки повели себя довольно любезно, а одна даже призналась, что всегда начинала смеяться, когда волновалась. Она никогда не задумывалась, каким образом волнение проявляется у других людей. Мы, может, и не станем закадычными подругами, но стена неловкости пала: теперь мы часто болтаем все вместе.

Я никогда больше не смотрела на часы с нетерпением. Даже наоборот, теперь я всегда жду десяти минут четвертого. Скоро начинается новая четверть. Если я увижу, что какой-то родитель стоит в одиночку, я не упущу возможности сказать «привет».

Сэл Пэттел

Друзья на несколько минут

Жизнь начинается там, где заканчивается психологическая зона комфорта.

Автор неизвестен

Мы сидели у меня в гостиной с подругами и болтали.

– Покажу вам фото из нашей последней поездки, – сказала одна и полезла за своим телефоном.

Я смущенно улыбнулась, на душе стало грустно. Мне очень хотелось увидеть эти фотографии. И путешествовать тоже хотелось. В очередной раз я мысленно прокляла заболевание сетчатки, которое украло мое зрение и приковало к дому.

Но мне удалось скрыть свои чувства под слегка вымученной улыбкой.

– Опиши для меня, пожалуйста, что ты там видела, – попросила я. – Вы не представляете, как мне хотелось бы куда-нибудь поехать!

– Ты вполне можешь это сделать, – заверила меня одна из подруг. – Авиакомпании предоставляют специальные услуги для незрячих пассажиров.

Специальные услуги? Неет. Мне очень сложно заставить себя попросить посторонних о помощи в соседнем магазине. О путешествиях в одиночку я даже думать боюсь.

Через несколько месяцев после того разговора мне позвонила двоюродная сестра из Боливии.

– Сколько лет, сколько зим, – сказала она по-испански. – Тебе надо приехать погостить, мы так давно с тобой не виделись.

Мне очень хотелось побывать в родном городе и пообщаться с родственниками. Я уже много лет мечтала их навестить. Сыновья были уже достаточно большими, чтобы некоторое время прожить с отцом. Авиабилет стоил вполне разумных денег. Единственное, с чем мне оставалось справиться, – это страх.

И я твердо решила побороть его. Сделав глубокий вдох, я сняла телефонную трубку, попросила оператора соединить меня с авиакомпанией и зарезервировала билет из Орlando до Ла-Паза в Боливии и обратно.

– Могу я еще чем-то вам помочь? – спросили на другом конце провода.

Я снова глубоко вздохнула:

– Можете. Я слепая и хотела бы узнать, предоставляете ли вы услуги поводыря в аэропорту.

– Секунду, мадам, – ответили в трубке.

Я почувствовала, как напряглись все мои мышцы. На самом деле я оказалась не такой храброй, как думала, но назад дороги уже не было. Меня пугало все, что связано с международным перелетом. Вдруг я сяду не на тот рейс и окажусь неизвестно где. Вдруг потеряю багаж, оступлюсь и упаду, или мне придется кого-то просить о помощи.

– Я заказала вам услуги сопровождающего. Что-нибудь еще?

Девушка говорила спокойно и вежливо. Казалось, она каждый день организует сопровождение для слепых людей, и это обычная процедура. Я немного успокоилась.

В день вылета в аэропорту Орlando все прошло прекрасно. Когда я прилетела в Ла-Паз, меня встретила родственница. Я с огромным удовольствием погостила в родном городе. После этой поездки я стала часто летать на самолетах.

Через много лет после этих событий, выступая с лекциями, я неоднократно рассказывала слушателям эту историю. Я стала мотивационным спикером, и моя карьера в этой области развивалась так же стремительно, как отрывается от земли самолет. Теперь я летаю несколько десятков раз в году.

Вся процедура, связанная с перелетами, отработана до автоматизма. В аэропорт меня подвозит муж, и мы прощаемся у его автомобиля. Я показываю документы на стойке регистрации, и веселье начинается. Ко мне приходит сопровождающий. Одной рукой я держусь за него, в другой у меня трость. Мы идем по зданию аэропорта и общаемся. Проходим металлодетекторы, и он доводит меня до нужного выхода на посадку.

Иногда случаются мелкие недоразумения. Однажды сопровождающая довела меня до места в салоне самолета и положила мою руку на спинку кресла.

– Вот ваше место, – сказала она.

– Спасибо! – Я протянула руку и положила ладонь на какой-то предмет, который тут же начал двигаться под моей рукой.

Тут я поняла, что случайно схватилась за лысину своего соседа. Я смутилась, но это был, как вы понимаете, не конец света. Иногда случаются комичные эпизоды, о которых я часто рассказываю своим слушателям.

Когда я приземляюсь в аэропорту, меня чаще всего встречают представители пригласившей организации. Это люди, которых я никогда не встречала, но через несколько минут я нахожу с ними общий язык, и мы

становимся друзьями. В общем-то, все, кого я встречаю на жизненном пути, становятся моими друзьями на несколько минут – попутчики, которые сидят рядом со мной в самолете, сотрудники гостиниц, таксисты. Иногда люди раскрывают мне свои сердца и рассказывают очень личные и не всегда самые приятные подробности своей жизни. А некоторые становятся друзьями на долгие годы.

Часто люди интересуются, была ли я слепой с рождения. Я рассказываю им, что у меня наследственное заболевание. Я не скрываю преимущества, которые дает мне слепота. Все люди для меня очень красивые. И, выходя из дома без макияжа, я не переживаю, что плохо выгляжу.

Поездки помогли мне понять, что не стоит себя жалеть, и сделали более уверенной. В отличие от подруги, у которой все ее картинки находятся в смартфоне, свои впечатления я храню в сердце. Я создаю мысленное изображение людей, с которыми познакомилась и с которыми мне было хорошо.

Джанет Перез Эклз

Робин Уильямс, приходи

Доверяй тихому голосу, который говорит: «Это может сработать, давай попробуем!»

Дайан Маричайлд

Когда я жила в Сан-Франциско, я часто посещала уроки импровизации в центре искусств Форт-Мейсон. Народу на уроках бывало по-разному: иногда человек двадцать пять, а иногда и больше полусотни. Наш преподаватель, актер Джим Кранна^[10], следил, чтобы у всех было время и возможность отточить мастерство на сцене.

В тот день урок проходил как обычно. Комедийные актеры в обычном составе и несколько новичков мерились своими талантами – разыгрывали юмористические сценки. Всего мастер-класс длился три часа, через полтора часа нам дали перерыв на двадцать минут, во время которого мы пошли на улицу, чтобы в ближайшем ларьке купить кофе и закуски и подышать свежим воздухом.

И вдруг – подумать только – мимо нас, прогуливаясь с другом, прошел сам Робин Уильямс. Мы застыли на месте и не могли набраться смелости и просто сказать ему «привет». Послышались шепотки:

– Что я ему скажу? Что я ему скажу? Я не могу просто взять и сказать: «привет!»

На мгновение я замерла, но потом собралась с духом. Я подумала: *сейчас или никогда. Не упусти момент!* Я сказала:

– Ну, если вам, ребята, слабо, тогда я попрошу его, чтобы он пришел к нам на вторую половину урока.

В ответ они с сомнением пробормотали:

– Да, да, конечно. Ты попросишь Робина Уильямса прийти на наш театральный урок. Давай, вперед!

Я подошла к Робину и его другу и попросила их присоединиться к нам.

– У нас идет урок комедийной импровизации. Сейчас перерыв, но вы оказали бы нам огромную честь, если бы пришли на вторую половину урока.

Робин посмотрел мне прямо в глаза и не раздумывая сказал:

– Хорошо.

Это было как попросить старшеклассника прийти и поиграть с тобой. Когда Робин зашел в класс, Джим сказал:

– О боже, вы только посмотрите, кого Мишлен привела к нам на урок. – Его глаза сияли от удивления и восторга. – Сам Робин Уильямс!

Они с другом просидели с нами весь урок, а в конце Робин и Джим разыграли скетч. Классно было видеть, как великий комик настраивается, чтобы войти в роль. Мы наблюдали за тем, как Робин изменился в лице, когда физически и мысленно готовился перевоплотиться в своего выдуманного персонажа. Он выкладывался по полной, и мы были очарованы его игрой. Это было настоящее магическое действие.

В тот субботний день радостные эмоции просто зашкаливали! И я точно знаю, что, если бы я не собрала всю свою волю в кулак и не попросила бы Робина присоединиться к нам, никто бы из нас не увидел его игры вживую. Но мой внутренний голос шепнул мне: *просто подойди к нему с уважением и попроси зайти к нам*. Меня поразила его доброта и скромность. Он – всемирно известный актер и комик – оказался просто милашкой: чутким, искренним и добрым.

Вот таким я навсегда запомню Робина Уильямса, таким он навсегда останется в моем сердце. Я так рада, что нашла в себе смелость попросить его – благодаря этому все мы познакомились с таким замечательным и талантливым человеком.

Мишлен Биргер

Друг из лифта

Нет ничего более драгоценного, чем друзья, поэтому никогда не упускайте возможности приобрести их.

Франческо Гвиччардини

Чтобы помочь внукам деньгами, мы с мужем решили продать дом, который был слишком большим для нас двоих, и найти более дешевое жилье, отдав близким разницу в стоимости. Непростое решение, если вам обоим по восемьдесят три года и вы прожили в этом доме почти полвека.

Мы выбрали 21-этажный кондоминиум в районе Квинс в Нью-Йорке. В доме было 1100 квартир, 1800 жильцов и фитнес-клуб.

Раньше, стоило мне выйти из дома, я тут же затевала разговор с соседями. Мы все друг друга знали, поддерживали тех, у кого случилось несчастье, отмечали вместе праздники, делились новостями или просто сплетничали.

Сейчас местом встречи с соседями стал лифт. Маленькое пространство, где никто не смотрит другому в глаза, не разговаривает, не считая сухого приветствия, и где каждая секунда идет за минуту. Жутко!

Я никак не могла привыкнуть к этому «лифтовому этикету». В пятиэтажном доме, где я родилась и выросла, лифтом не пользовались. Мы жили на втором этаже, поэтому быстрее было добежать по лестнице. Когда я вышла замуж за Артура, мы сняли студию на первом этаже, наши дети росли в квартире с палисадником на цокольном этаже, а потом жили на полуострове Кейп-Код, на тихой улице на окраине города.

Понимая, что каждая такая поездка – серьезная порция стресса для меня, я решила изменить ситуацию. Для начала взяла на себя роль оператора кабины: держала палец наготове, чтобы нажимать кнопки. «Какой этаж?» – спрашивала я каждого, кто входил. Если мы ехали на самый верх, я спрашивала, какой там открывается вид. Если на седьмой или одиннадцатый, иногда говорила, что это счастливое число. Некоторые с радостью поддерживали разговор, но попадались и те, кто молчал кивал и отводил взгляд.

Со временем общаться стало проще. Погода, одежда, прически, магазины – тем хоть отбавляй. «Как там на улице?» «Дождь уже

закончился?» «Вам не холодно в этом свитере?» Я восхищаюсь их нарядами – от классной соломенной шляпки до красных туфель на шпильках. Модная стрижка часто служит поводом, чтобы спросить про парикмахера. По пакетам в руках можно определить, в каком супермаркете или магазине люди делали покупки. Соседи почти всегда дружелюбно отвечают на уместный комментарий. Иногда можно услышать: «Я не говорю по-английски» или «Я не понимаю». Я далеко не лингвист, но языка жестов бывает вполне достаточно. Конечно, иногда мне сложно соревноваться со смартфонами, которые теперь оттягивают на себя все внимание. А иногда мне просто в голову не приходит ничего оригинального.

Общаться в лифте с молодежью – отдельное искусство. «В какую школу вы ходите?» – спрашиваю я детей, у которых портфели за плечами весят столько же, сколько и они сами. «Это у тебя футляр для скрипки?», «Ты учишься в колледже?» – пошутила я, показав на футболку с логотипом университета у первоклашки. Мы оба посмеялись.

Дети отвечали на мои вопросы, но я поняла, что от них не стоит ждать личных вопросов в ответ. За исключением одного малыша, который называл меня «бабушкой», оказалось, что дети, включая моих собственных правнуков, сосредоточены на самих себе.

«Вы недавно въехали?» – этот вопрос я часто задаю людям, которых никогда раньше не видела. Иногда мне отвечают «да», и тогда я спрашиваю, откуда они переехали и нравится ли им жить здесь. Часто оказывается, что эти люди живут здесь намного дольше, чем я, и тогда они начинают задавать мне вопросы. Откуда я переехала? Нравится ли мне здесь?

Прошло более двух лет, прежде чем у меня возникла мысль организовать встречи жильцов на средства из бюджета кондоминиума. Чтобы идею одобрили, понадобились долгие месяцы.

На наши еженедельные встречи приходят около пятидесяти человек. Обсуждение различных тем привело к возникновению крепких дружеских отношений и укоренению «лифтового сообщества». Я больше не чувствую себя крестоносцем и с удовольствием еду вниз за почтой или наверх, чтобы полить цветы соседа, который уехал в отпуск. Каждая поездка стала приключением. С кем я встречу на этот раз?

Однажды вечером, когда мы заходили домой, Артур сказал, что неважно себя чувствует. Муж потерял сознание и упал на пол в лифте, как только мы поднялись на наш этаж. Я быстро нажала кнопку «вниз» и позвала на помощь, когда мы оказались в фойе. Соседи тут же подошли и

переместили его на стоявший рядом диван. В тот момент двери одного из четырех лифтов открылись, и появилась патронажная медсестра. «Флоренс Натингейл»^[11] спешит на помощь – еще одна случайная встреча! Когда она ушла, посоветовав обратиться к доктору на следующий день, Артур почувствовал себя лучше. Из неуютной клетки, в которую ты попадаешь поневоле, лифт превратился в место для общения и взаимовыручки.

Мой муж удивляется тому, как можно начинать разговор с чужим человеком во время короткой поездки в лифте. Он участвует в мужских утренних посиделках за чашечкой кофе и входит в совет жильцов дома. Но он не заговорит с незнакомцем, если тот не подойдет к нему первым. Посмотрев на меня, он решил попробовать. Я вижу, как люди в подъезде иногда останавливаются, чтобы поговорить с ним.

– Кто это? – спрашиваю я.

– Друг из лифта, – с улыбкой отвечает муж.

Рут Лехер

Джерри

*Прикладывая усилия ради счастья других, мы
возвышаемся над собой.*

Лидия М. Чайлд

В нашем небольшом поселке в Коннектикуте жил один человек. На вид ему было около пятидесяти или чуть больше. Часто можно было видеть, как он слонялся по городу, толкая старую продуктовую тележку или с полиэтиленовым пакетом в руках. Походка у него была шаркающая, будто деревянная, а одежда мятая и обветшалая. Попадающиеся на пути бутылки и банки он собирал и сдавал на переработку. Этот мужчина производил впечатление алкоголика или наркомана.

Впервые я увидела его в продуктовом магазине, когда он отдавал кассиру талоны, полученные за сданные пятицентовые бутылки и жестяные банки. Другие покупатели в очереди посмотрели на мужчину с отвращением.

Погода в тот день выдалась скверная, дождь лил как из ведра. Этот незнакомец промок до нитки, и с него капала вода. Я как раз выходила из магазина, когда он тоже повернулся к выходу. Наши взгляды встретились, и я вдруг спросила, не нужно ли его куда-нибудь подвезти. Он искренне улыбнулся и с радостью принял мое предложение. Почему-то я вдруг почувствовала, что у него было доброе сердце.

Прожив на этом свете шестьдесят два года, я научилась быть осторожной. Я никогда раньше такого не делала, не подвозила автостопщиков или незнакомцев. Если кому-то нужна помощь, можно позвонить в соответствующую службу. Но что-то заставило меня тогда заговорить с этим мужчиной.

Когда мы сели в машину, я заметила, что от него совсем не исходило неприятного запаха и не разлило алкоголем. По дороге он немного рассказал о себе. Говорил он почти как ребенок. Раньше у Джерри – так его звали – была машина и работа. Но однажды он попал в аварию и получил травму мозга. Водить и работать он больше не мог, нужно было принимать много лекарств.

Джерри объяснил, что ему нравится находиться на свежем воздухе, поэтому он много гуляет. А мусор собирает, чтобы город выглядел

опрятнее. За перерабатываемые отходы он получает немного денег, на которые живет до того, как придет пенсия по инвалидности. Джерри рассказал, что его больше не хотят пускать в продуктовый магазин, потому что другие покупатели недовольны.

Скромный дом на колесах, где он живет с родителями, располагается на проселочной дороге недалеко от центра. Когда мы подъехали, Джерри поблагодарил меня и вошел внутрь.

Теперь, каждый раз, когда я его встречаю, я сигналию ему и машу рукой. Джерри в ответ тоже приветствует меня, широко улыбаясь. Я несколько раз спрашивала, нужно ли его куда-нибудь подвезти, но он всегда отказывался, говорил, что ему нравится дышать свежим воздухом.

Жаль, что столько людей неверно судят об этом человеке. Джерри – обычный мужчина, с которым приключилась беда. Такая же участь могла постигнуть каждого из нас. Он просто пытается спокойно жить после полученной травмы. Я не читаю Библию постоянно, но знаю некоторые отрывки. Например, из Евангелия от Матфея 7:1, где Иисус сказал: «Не судите, да не судимы будете».

У каждого из нас своя история. Чаще всего нам просто нет дела до чужой жизни. Целыми днями мы сконцентрированы на своих собственных маленьких мирках. Но я советую иногда остановиться и посмотреть вокруг, послушать других – им есть что сказать. Воспользуйтесь случаем и заведите простой разговор с незнакомцем. Вы удивитесь тому, какой чудесный человек может встретиться на вашем пути.

Деби Смит Пулио

Мучения интроверта

Скорлупа должна треснуть, прежде чем птенец сможет вылететь.

Лорд Альфред Теннисон

Я выросла в строгой семье, где дети всегда должны были быть тише воды ниже травы. Если все-таки случалось открыть рот, сказанное обычно было не к месту. Попытки пошутить заканчивались провалом. Или я выпаливала какую-нибудь глупость – тогда меня дразнили или отчитывали. В итоге я научилась молчать до тех пор, пока со мной не заговорят. В кругу близких друзей или родственников все было хорошо, но как только я попадала в незнакомое место или непривычную обстановку, я не могла проронить ни слова. А если вдруг нужно было выступить перед публикой, от страха я не могла пошевелиться.

С возрастом проблема усугубилась. Мне нравилось куда-то ходить, но я всегда делала это с кем-то. Задачу «растопливать лед» я возлагала на своих друзей, а затем на мужа. С Доном я познакомилась через приятеля. После свадьбы мне пришлось влиться в огромный круг его семьи и приятелей, постоянно с ними общаться. Это было для меня очень тяжело.

В детстве мало кто заезжал в гости, родня жила далеко. А вот у моего мужа было пять сестер, брат и другие родственники, которым не было числа. У меня голова шла кругом: нужно было постоянно с ними видаться, запомнить их имена, не говоря уже о том, чтобы поддерживать разговоры. Из-за своей скромности я казалась букой – я знаю, что производила не лучшее первое впечатление.

То же самое происходило на вечеринках. Не успевали мы прийти, как я уже начинала ныть и изводить Дона просьбами о том, чтобы он ни на минуту не оставлял меня одну. Если он вдруг осмеливался отлучиться в ванную или за напитком, вся обратная дорога проходила под аккомпанемент моего бесконечного брюзжания.

Мой муж – просто камень, обладающий терпением ленивца. Поначалу он понимал мое беспокойство, и оно его даже умиляло. Но постепенно Дон стал все чаще отказываться от приглашений, уверяя меня, что лучше остаться дома и посмотреть телевизор. Я понимала, что на самом деле проблема – в моем поведении. Пришла пора его поменять.

Первым шагом стали статьи по саморазвитию, в которых рассказывалось, как преодолеть мою всепоглощающую застенчивость. Казалось, мне не подходят никакие из найденных советов. Темы, которые предлагалось использовать для завязки разговора, находились далеко за пределами моей зоны комфорта. Я ничего не смыслила ни в политике, ни в мировых событиях, ни в ракетостроении – и кого вообще может заинтересовать моя унылая работа упаковщицей на заводе?

Эффект от статей был противоположный – чем больше я читала, тем мрачнее себя чувствовала. Моя самооценка упала ниже плинтуса, а попытки поднять свою значимость в собственных глазах с помощью зеркала ни к чему не привели. Я казалась себе жалкой особой, которой не помешало бы сесть на диету. Поговорив со своим отражением несколько минут, я замолкла в расстроенных чувствах. Как я могла убедить совершенно чужих людей в том, что я интересная и очаровательная собеседница, если я не могла убедить в этом даже саму себя?

Я швырнула в сторону бесполезные журналы и продолжила свои мучения. Нельзя провести всю оставшуюся жизнь в клетке страха, в которую я заточила себя по доброй воле. Как только представится возможность, я попробую вести себя по-другому, пообещала я сама себе. Оказалось, что на следующей неделе был запланирован пикник с друзьями мужа. Я понятия не имела, как преодолеть этот барьер, но поклялась, что не уйду с этой вечеринки, пока не поговорю хотя бы с одним человеком помимо мужа.

Когда мы приехали на пикник тем субботним утром, там было уже больше восьмидесяти гостей. Нас представили каким-то людям, чьи имена я пробормотала себе под нос и тут же забыла. Я почувствовала до боли знакомое ощущение сухости во рту. У меня был вид оленя, ослепленного светом фар мчащегося на него автомобиля. Муж понял, что меня нужно оттащить в сторону.

– Милая, почему бы нам не выпить по стаканчику содовой? – предложил Дон, наверное, уже в сотый раз со дня нашего знакомства. В его голосе уже не звучало прежнего понимания. Его сдержанный тон дал мне тот необходимый «пинок», чтобы раз и навсегда убить внутри себя этого монстра, который не давал мне нормально общаться с людьми. Я глубоко вздохнула.

– Сейчас принесу, – ответила я. – Побудь здесь с друзьями.

Не обращая внимания на недоумение на его лице, я решительно зашагала к столику с прохладительными напитками на краю поляны, чтобы у меня не было времени передумать.

Подойдя к кулеру со льдом и прохладительными напитками, я заметила женщину, которая в одиночестве сидела за столом.

Я сразу прониклась к ней симпатией, заприметив ее «оборонительную» позу. Колени вместе, спина прямая, как штык. Губы крепко сжаты, отчего щеки нервно подрагивают. Пальцы с белыми костяшками вцепились в сумочку на коленях, будто в щит.

Сама от себя того не ожидая, я, не раздумывая, взяла еще один стакан с газировкой и села рядом.

– Привет! Я Мария, – вымолвила я, подвигая ей стакан с содовой. – Не могу оторвать взгляда от вашей прелестной кофточки. Я все думала: где же вы ее отхватили?

Представления не имею, почему мне пришло в голову задать этот вопрос: я даже внимания не обратила на то, как она была одета. Но я видела, как ее плечи расслабились, когда она назвала имя популярного магазина. Потом она сказала, что ее зовут Роза.

– Ты внешне выглядишь так, как я чувствую себя внутри, Роза, – призналась я. – Так, словно, ты готова оказаться где угодно, только не здесь. Я всегда теряюсь и не знаю, что отвечать.

– Ты тоже? – недоверчиво ответила она, а потом, к моему удивлению, тут же завела длинную речь о том, что у нее не осталось выбора и что ей пришлось прийти, так как она была личным секретарем одного из гостей вечеринки.

Роза рассказала, как сложно ей было общаться с людьми и заводить новых друзей. Я даже не заметила, как мы разговорились. Беседа прервалась, только когда я услышала, как кто-то кашлянул позади: я обернулась и увидела мужа.

– Дорогая, так что там насчет содовой... – сказал Дон, лукаво улыбнувшись. Но я видела в его глазах гордость: наконец-то его жена была на людях и не ходила за ним хвостом. Дон забрал у меня уже успевшую нагреться содовую и пошел к остальным, а мы с моей новой знакомой продолжили беседу.

Не знаю, как насчет Розы, но я после того раза перестала избегать людей. Оказалось, что, если с интересом задать простой вопрос, сделать комплимент или найти общее увлечение, люди тут же начинают рассказывать о себе. Это помогло мне снести стену робости, которой я обнесла саму себя. Теперь я с радостью хожу на любые мероприятия, куда нас с Доном приглашают.

Как и все, я не всегда удачно шучу и могу сморозить такую глупость, после которой повисает неловкая тишина. Но от этого ведь еще никто не

умер? Я всего лишь человек – и притом общительный.

Мария Морин

Глава 3

Не бойтесь меняться

Следуя зову сердца

Я не зацикливаюсь на трудностях. Я сосредотачиваюсь на своих целях и стараюсь не обращать внимания на все остальное.

Винус Уильямс

Мои родители эмигрировали с Ямайки, я – первое поколение американцев в нашей семье и первый, кто получил высшее образование. Нам с братом всегда повторяли, что мы можем стать, кем пожелаем, если будем усердно трудиться. Однажды, мне было лет двенадцать, я подошел к родителям и признался, что хочу стать врачом. Помню, они переглянулись и ничего не ответили. А вечером отец зашел в мою комнату и сказал, что мечту проще осуществить, если она реалистичная.

С того момента я начал искать подтверждения папиным словам. Я обращал внимание на всех врачей, которых встречал – и ни один из них не был темнокожим. Мне не нравились естественные науки, а физика – это просто ужас, я, наверное, был худшим по этому предмету за всю историю моей школы.

В итоге я решил пойти учиться на бухгалтера. В колледже мне было откровенно скучно, но я тешил себя планами после окончания поехать в Нью-Йорк и найти там перспективную работу. Сам я вырос в Амитивилле, маленьком городке, где все друг друга знают. Поэтому меня так тянуло в огромный, современный, энергичный город, где все возможно.

И летом 1991 года мое желание осуществилось. У меня был хороший друг со связями в «Морган Стэнли»^[12], который пристроил меня в отдел продаж, когда я окончил университет. Продажи не были моей целью, я постоянно следил за вакансиями бухгалтера в этой фирме и через полгода благополучно перебрался в бухгалтерский отдел, на шесть этажей выше отдела продаж.

Восемь лет я проработал в «Морган Стэнли», а потом еще шесть – в международной финансовой корпорации «Сити Груп». Все шло отлично, мне нравилось корпеть над расчетами. Однако глубоко внутри я чувствовал, что рожден для другого. Я не мог понять, откуда взялось это ощущение, но знал, что внутри меня кроется нереализованный потенциал.

Однажды я гостил у родителей, и отец, который последнее время

сильно болел, взял меня за руку и сказал.

– Больше всего на свете я жалею, что не поддержал твое желание выучиться на врача. Уверен, у тебя бы все получилось. Никогда себе не прощу.

Через несколько месяцев он умер, но эти его слова я вспоминал каждый день. Я чувствовал, может быть, на подсознательном уровне, что пришло время двигаться дальше. 11 сентября 2001 года грянули взрывы, всего в пяти кварталах от моего офиса. Став свидетелем разрушительных последствий катастрофы, я понял, что больше не хочу терять времени.

Я записался на медицинские курсы в местном колледже. Каким-то образом я успевал работать на полную ставку и изучать биологию, химию и, вы не поверите, физику! Иногда я не спал ночью, чтобы подготовиться к очередному экзамену или доделать работу, которую не успел днем. Иногда таких ночей было две-три за неделю. Но у меня была цель, которая заставляла утром вставать и идти дальше.

Я блестяще окончил колледж и сдал экзамен для поступления в медицинский вуз. Набранных баллов хватило, чтобы поступить на медицинский факультет Университета штата Нью-Йорк в Стоуни-Брук.

Я с удовольствием учился на медицинском факультете, хотя было сложно. В августе 2005 года мне исполнилось тридцать восемь. Только один студент был старше, чем я. Медицинский факультет стал для меня проверкой на прочность, но я не сдался и дошел до конца. Потом я продолжил обучение в ординатуре по педиатрии. Это вам не в парке погулять!

Теперь я – сертифицированный педиатр, переехал в Бруклин и работаю с детьми из социально незащищенных слоев населения. Мне нравится мысль, что я приношу реальную пользу каждый день, заботясь о здоровье и благополучном развитии подрастающего поколения. Мне пришлось очень нелегко, пока я учился, но теперь я не могу представить для себя большего счастья.

Если бы только папа меня сейчас видел...

Рэнди Нельсон

Больше нельзя откладывать мечту

Выход из зоны комфорта – это поначалу сложность, затем хаос, а в конце – восторг... Ведь в конце вам открывается совершенно другой мир.

Манодж Арора

Когда тебе двадцать пять, ты думаешь: «Впереди полно времени, сейчас важнее встать на ноги».

Когда тридцать пять: «Главное – обеспечить семью всем необходимым, нет времени на баловство».

А в пятьдесят: «Больше нельзя откладывать. Если что-то хочешь, нужно сделать в ближайшее время».

Полжизни я с удовольствием посвятил работе учителя и завуча в государственной школе. Сотни учеников радовали меня своими успехами и стремлением идти вперед, несмотря на сложности. Многие из них вняли моим наставлениям о том, что нужно не терять надежды и следовать за мечтой. Некоторые через несколько лет после выпуска приходили, чтобы поделиться своими достижениями.

Но в пятьдесят лет я осознал, что пренебрегал собственными советами. Бесспорно, я осуществил свою детскую мечту и стал учителем. Но у меня были и другие мечты, с которыми я жил все эти годы, так и не сумев претворить их в жизнь.

В детстве мы с сестрой Марджи воображали себя новыми Сонни и Шер или Донни и Мари^[13]. Часами мы стояли в моей комнате с расческами в руках и подпевали песням из магнитофона. Связанные простыни служили занавесом для сцены, а родители и пять братьев и сестер всегда с удовольствием смотрели наши выступления.

В начальной школе мы с Марджи записались в хор. А позже, будучи подростками, проводили летние вечера в компании Джорджа, который жил ниже по улице, и Синди, лучшей подруги моей сестры (которая потом стала моей женой). Я и Джордж играли на гитарах, а все вчетвером мы пели хиты «Би Джиз» или другие композиции с несложными аккордами. Мы считали себя крутыми перцами.

Стать певцом и выступать на сцене перед ревущей толпой фанатов я мечтал всегда. Когда я стал учителем, а позже завучем, мне нужно было

выступать перед большой аудиторией. Но это не то же самое. У меня никогда не хватало смелости, чтобы стать певцом, как я когда-то мечтал. В тот год, когда мне исполнилось пятьдесят, мне как раз выпала такая возможность.

За день до окончания учебного года ко мне подошла коллега и сказала, что ее муж, преподаватель школьного театрального кружка и руководитель актерской труппы, летом планировал поставить «Божественный ступор» – бродвейский мюзикл 1970-х годов, в основе которого лежит Евангелие от Матфея. Весь май она приставала ко мне каждый божий день до тех пор, пока я не согласился попробоваться на роль.

Утром в субботу, когда должны были состояться пробы, я почти передумал, но жена и дочь убедили меня в том, что такой шанс упускать нельзя. Я вышел на сцену и спел «Приготовьте путь Господу» и «Все к лучшему». Через два дня мне сообщили, что я получил главную роль – Иисуса! У меня было четыре недели на то, чтобы запомнить сорок две страницы диалогов, четыре песни, которые мне предстояло исполнять, и припевы всех остальных песен мюзикла. Я репетировал в машине, в душе, даже в маленьком надувном бассейне на заднем дворе под руководством своей дочери.

Через две недели репетиций нам велели отложить сценарии в сторону. «Если вы запнетесь, просто произнесите: «Строка!» – сказали нам. В тот вечер мне часто приходилось прибегать к этому слову. Я не знал, как мне все успеть, но был настроен решительно.

Всю следующую неделю я каждый день брал сценарий с собой на работу. После уроков я шел в буфет и упражнялся в красноречии перед упаковками с молоком. Когда любопытные уборщицы интересовались, почему стоит такой шум-гам и все ли со мной в порядке, я шел в музыкальный класс и там выступал перед своей воображаемой аудиторией. Мне удалось запомнить большую часть реплик и песен.

Среди актеров были талантливые люди разных возрастов и национальностей. Самому маленькому было пять, самому старшему (мне) – пятьдесят. Подростки пели виртуозно – это было лучшее из того, что мне когда-либо доводилось слышать. Я сомневался, что дотяну до их уровня.

Во втором действии Иисус дает наставления неверующим, исполняя рок-песню «Увы вам». Чаще всего на репетициях я пел ее осторожно и довольно мягко, почти как балладу. Но однажды вечером на последней неделе репетиций я решил, что, если дети могут петь с таким драйвом, значит, я тоже.

Мы все переговаривались на сцене, ожидая пока до нас дойдет

очередь, чтобы порепетировать сольные отрывки с преподавателем по вокалу. Когда настал мой черед, я включил своего внутреннего Элиса Купера. Сейчас я покажу этим фарисеям! Я помню, как открыл глаза и увидел, что все остальные затихли и уставились на меня, широко раскрыв рты. Увидев их реакцию, я ощутил прилив сил, в котором нуждался, чтобы по максимуму вжиться в роль.

В вечер премьеры мои нервы были на пределе. Я стоял за кулисами в полном концертном одеянии: футболка с суперменом, джинсы с завышенной талией, радужные подтяжки и красно-бело-синие кеды. Остальные актеры подходили к сцене из зала, открывая представление песней «Приготовьте путь Господу». Я посмотрел направо и заметил, что дверь была всего в трех метрах от меня. *Десять секунд – еще можно унести ноги*, промелькнуло в моей голове, но я отогнал мысли прочь. По команде вышел на сцену и начал исполнять свою первую композицию «Храни людей».

Как только я закончил ее петь, я вполне совладал с нервами и смог отыграть остальную программу. Один раз я перепутал реплики, но другие выручили меня. История рассказывается в форме свободного диалога между Иисусом и его последователями, поэтому мы договорились: если я забуду что-то из сорока двух страниц сценария, кто-нибудь просто скажет фразу вроде «Слушай, Иисус, почему бы тебе не рассказать историю о...». Это сработало на ура, и благодаря ребятам я смотрелся блестяще!

В конце программы меня, распятого на кресте, вынесли из зала. Без церемоний бросив меня в фойе, актеры поспешили обратно на сцену, чтобы поклониться на прощание и на бис исполнить песню «День за днем». Я слез с креста и сквозь кулисы стал подглядывать за залом. Я заметил, как пожилая женщина на переднем ряду утирала слезы. Тогда я понял, что не ошибся, последовав за мечтой.

Воскреснув, я побежал по боковому проходу на середину сцены. Мой голос был полон небывалой уверенности.

Тим Рэмси

Вершина еще впереди

И настал день, когда страх остаться зажатым в бутоне стал сильнее, нежели страх расцвести.

Анаис Нин

– Звучит захватывающе. Меня зависть берет. – Я говорила воодушевленно, но Салли знала меня очень давно и поэтому не дала себя обмануть. Она перестала рассказывать про свою новую работу.

Подруга сказала, что жалеет о своем переезде и скучает по нашим посиделкам. Как и я.

Пережить переезд Салли оказалось сложнее, чем я думала. Мы были лучшими подругами со школы, проводили почти все свободное время вместе, делили друг с другом печали и радости. Пару лет назад она прошла через неприятный развод, но потом взяла себя в руки и переквалифицировалась на учителя – она всегда хотела посвятить себя этой профессии. Я была очень рада за Салли, но ситуацию омрачало только одно – ее работа была за триста километров от нашего города.

Я всегда была тихоней. Салли помогла мне выбраться из моей скорлупы, а сейчас я чувствовала себя потерянной. Мы еще немного поболтали о том о сем. Тем вечером я не сразу осознала, что у Салли в жизни произошло много нового, а мне нечем было похвастаться в ответ. У меня в жизни все было хорошо, но нужно признать, что я практически застряла на месте. Чтобы справиться с одиночеством, я начала баловать себя разными вкусностями – то пончиком, то шоколадкой, стали набегать лишние килограммы.

Моя приятельница на работе – женщина старше меня, с острым языком и добрым сердцем – заметила, что я выглядела поникшей, и я рассказала ей, как скучаю по Салли. Я рассчитывала на сочувствие, но получила совсем другое.

– Знаешь, что тебе нужно? – сказала коллега, смотря на меня поверх очков. – Сделать что-то новое. Найти новое хобби. Завести пару новых друзей.

Она снова уткнулась в работу, давая понять, что разговор окончен.

Сначала я разозлилась, но по дороге домой посмотрела на свою жизнь как бы со стороны. *Когда я в последний раз делала что-то необычное,*

даже захватывающее? Я была вынуждена признать, что это было много лет назад, когда мы с Салли ездили отдыхать.

В тот вечер я достала блокнот и набросала идеи того, как сделать свою жизнь более интересной. В конце концов, если я хотела что-то менять, то нельзя было сидеть сложа руки. В результате список получился довольно длинный.

Оставалось определиться, с чего начать, – вариантов была уйма. Я уже собиралась по привычке направиться к холодильнику, но снова окинула список взглядом. Большинство пунктов можно было разбить на две группы в зависимости от цели: познакомиться с новыми людьми и поработать над фигурой. Хотелось бы сказать, что я вскочила со стула и записалась в ближайший тренажерный зал, но нет. Я запихнула список в стойку для бумаг, оставив свои благие намерения до другого раза.

Через несколько дней мне про него напомнили. Я вышла из супермаркета и, загружая продукты в машину, увидела, как несколько человек возвращались из горного похода. С самого утра солнце проглядывало только изредка, а сейчас все небо заволочло тучами. Моросил дождь, туристы выглядели грязными и промокшими.

Они подошли ближе, и до меня донеслись обрывки разговора. «Скорее бы выпить чайку», «Меня ждет горячая ванна». Они положили куртки и рюкзаки в машину, переобулись из походных ботинок в обычную обувь. Ребята выглядели продрогшими и уставшими, но при этом счастливыми. «Увидимся на следующей неделе» – это была последняя фраза, которую я услышала, когда они сели в машины. В тот вечер у меня созрел план, и я поделилась им с Салли, когда она позвонила.

– Отлично! – сказала подруга. – Главное, чтобы у тебя было все необходимое снаряжение. И не спеши покорять вершины, чтобы нам не пришлось вызывать службу спасения.

Я слышала, что она рада. Ободренная ее поддержкой, я связалась с группой турпоходов. Надеюсь, что это именно те ребята, которых я видела тогда на парковке супермаркета. Они казались такой дружной компашкой.

В следующие выходные я набила полный рюкзак вещей, не забыв взять с собой пару непромокаемых ботинок. Отправляясь на место встречи, я ощущала давно забытое чувство воодушевления. Однако пока я ехала, начала переживать. Вдруг я им не понравлюсь или дорога окажется слишком утомительной? Я уже давно не давала себе никаких серьезных физических нагрузок. Вдруг я потеряюсь? Мысли продолжали атаковать меня, и я едва не развернулась обратно.

Встреча была назначена в маленькой кафешке у подножия очень большой горы. У меня затряслись поджилки, как только я окинула взглядом эту громадину. Я видела, как группа туристов на другой стороне парковки готовится к походу. Они завязывали шнурки на ботинках, карты развевались на ветру. В тот момент у меня сдали нервы – я уже готова была снова развернуться и уйти, когда увидела высокого мужчину с добродушной улыбкой, который направлялся ко мне. С неохотой я вылезла из машины.

– Мы пойдем туда? – спросила я.

Я взглянула вверх – гора показалась еще больше. Он взял мои ботинки, куртку и улыбнулся:

– Нет, это для опытных туристов. Мы пойдем по нижнему маршруту. Около восьми километров. Погода будет хорошая, думаю, нам вполне можно рассчитывать на попутный ветерок.

Он подвел меня ко всем остальным, и я почувствовала себя чуточку лучше, когда узнала двоих. По крайней мере, я была с той самой дружной группой, которую видела на днях.

Мы отправились вниз по тропе меж полей. Пока мы шли, никто почти не разговаривал. Какое-то время я немного недоумевала, но потом всецело предалась ощущениям: ветерок обдувал лицо, под курткой разлилось тепло, возникло легкое напряжение в мышцах. Я будто выпала из действительности.

Через какое-то время все начали болтать друг с другом. Я даже не заметила, как присоединилась к беседе – все получилось само собой. Если разговор затихал, можно было просто наслаждаться видом. Когда мы остановились, чтобы пообедать, я поняла, что жутко голодная, но пока мы шли, не замечала голода.

Пока мы не спеша возвращались в теплое кафе, я почувствовала давно забытое ощущение легкости. Я нашла новых друзей, новый способ держать себя в форме и новое увлечение. Пожелав своим новоиспеченным друзьям счастливого пути, я на мгновение задержалась, чтобы посмотреть на вершину большой горы. *Когда-нибудь я окажусь там*, подумала я про себя.

Мишель Эмери

Сбежать с цирком

Жизнь – цирковая арена, на которой некоторые представления иногда зрелищнее, чем другие.

Януш Корчак

Мой муж работал в ночную смену, когда в доме случился пожар. Я проснулась от лая нашей собаки Джуно, от гари и дыма, вскочила с постели и побежала к выходу. Выпустив Джуно на улицу, я решила вернуться за кошками, которые обычно спали в гостиной (и прятались там же, если их что-то пугало). Пламя охватило кухню и частично гостиную, но мне казалось, что у меня есть еще время.

Последнее, что я помню, – как тащу из-под дивана кота, который вцепился в ковер и орет от страха. Очнулась я в больнице с сильными ожогами лица, рук и туловища. Меня спасли пожарные, которых вызвали соседи, но когда с меня сняли повязки, я пожалела об этом спасении.

Следующие полгода я восстанавливала здоровье и страдала от депрессии. В пятьдесят лет я потеряла дом, любимых кошек, которых мне не удалось спасти, а еще я выглядела настоящей уродиной. Врачи обещали сделать все возможное, но прежнюю внешность мне уже никогда не вернуть.

По утрам я валялась в постели, не понимая, зачем вставать. Я убрала все зеркала, выбросила нарядные вещи и выходила из дома только после 11 вечера. Муж поддерживал меня как мог, но друзья звонили редко – наверное, они просто не знали, как теперь со мной общаться. Я не виню их.

Однажды ночью, во время прогулки с собакой, я увидела на автобусной остановке объявление: желающие могли пройти курсы воздушной акробатики, которую преподавали прямо на сцене цирка!

Не раздумывая, я записала номер телефона и уже утром узнала дату и время первого урока. Впервые за долгие месяцы у меня появилось желание куда-то пойти, чем-то заняться.

Когда я пришла на первое занятие, то хотела тут же развернуться и убежать. Все остальные ученики были возраста 15–25 лет! Ну конечно, с чего я, старая развалюха с ожогами на теле, решила, что это клуб для тех, кому за...?

Я уже направилась к раздевалке, чтобы забрать свои вещи, как вдруг

услышала голос. Юная девушка, одна из учениц, смотрела с восхищением прямо на мое обожженное лицо и сказала:

– Вау, моя мама *никогда* бы сюда не пришла! Она даже не хотела меня пускать, прикиньте! Круто! Вы молодец!

Уйти на ее глазах после таких слов было бы просто неправильно. Я решила выдержать один урок и пошла на разминку. После нее тренер Кейтлин по очереди спросила у каждого, чему мы хотим научиться. На выбор были воздушные полотна, трапеция и воздушное кольцо. Я посмотрела на это кольцо, которое еще называют лирой. Как же мне хотелось сесть в него и научиться летать, как птица!

Увы, у меня были недостаточно сильные руки, чтобы подняться на кольцо. Я пала духом. На смену моему энтузиазму пришли неуверенность и беспокойство. Когда я поделилась своими переживаниями с тренером, она сказала, что нужно просто продолжать пробовать и что многим не сразу удастся поднять вес собственного тела.

Три недели я пробовала, у меня стало получаться лучше с каждым разом, силы прибавилось. В один прекрасный день это свершилось. Ухватившись за нижнюю часть, я подтянула ноги, чтобы достать до кольца. Я висела вниз головой, просунув ноги в кольцо! Потом я поднялась вверх и села. Весь зал взорвался аплодисментами других учеников!

Каждую неделю я занималась и слушала тренера. Домой я приходила с самыми странными синяками, которые у меня когда-либо были. Появились новые друзья, которые не знали меня до аварии, они приняли и поддержали меня. Депрессия все еще зажимала меня в своих тисках, иногда я ехала на занятие в таком подавленном состоянии, что ненароком могла что-нибудь себе повредить. Время от времени у меня пропадало всякое желание заниматься, потому что казалось, что вся моя остальная жизнь рухнет под весом моего посттравматического расстройства.

Но как только я входила в класс, на душе сразу становилось легче. Меня окружали самые заботливые, понимающие и веселые люди, которых я когда-либо встречала. Я начала учить новые трюки. Развила гибкость, даже несмотря на свои пятьдесят. Мне нравилось висеть в воздухе вниз головой, я не боялась упасть.

Через несколько месяцев нам предложили записаться на участие в представлении для открытого урока. Все желающие могли за три минуты продемонстрировать то, чему они научились.

Я неуверенно спросила тренера:

– Как вы думаете, я могла бы выступить? Хватит ли у меня навыков?

– Конечно! – сказала она. – Давай вместе поработаем над

хореографией.

Над хореографией! Дело принимало серьезный оборот! Через неделю я выбрала музыку и начала репетировать некоторые трюки и связки. Тренер согласилась заниматься со мной индивидуально. Во время этих занятий я работала целый час без передышки, повторяя элементы снова и снова, до тех пор пока у меня не получалось выполнить их правильно. Когда я уходила домой, у меня все руки были в мозолях, но я чувствовала себя на седьмом небе от счастья.

И вот настал тот самый грандиозный день: день выступления. Несколько учеников исполняли трюки на полотнах, трапеции и кольце. Мне выпало выступать примерно в середине программы. Мое сердце бешено колотилось. В душе смешались волнение и восторг, когда я смотрела, как мои одноклассники выступали со своими номерами. Каждую неделю на репетициях я наблюдала, как они исполняли те самые трюки, и поддерживала их аплодисментами.

Когда прозвучало мое имя, я встала. Ожидая, пока заиграет музыка, я окинула взглядом зал. Мой прекрасный, терпеливый тренер... мои одноклассники... мои братья, кузены, муж... я была там, где должна была быть.

Я выступала прекрасно. Все мои тренировки, мозоли и синяки – они того стоили!

Туман у меня перед глазами рассеялся. Я была не только пятидесятилетней женщиной с ожогами на лице и теле и депрессией, я была *артисткой цирка*. Я продолжила заниматься и еще несколько раз участвовала в показательных выступлениях, с новыми, гораздо более сложными номерами.

Я по-прежнему не люблю зеркала. Но когда я начинаю расстраиваться из-за того, что уже никогда не буду прежней, или впадаю в уныние, я напоминаю себе, что мне посчастливилось выжить. Когда жизнь стала невыносимой, я не убежала прочь, а сбежала в цирк.

Кэт Кенуэлл

Из сантехников в писатели

Если вы ставите себя в положение, в котором должны выйти за пределы зоны комфорта, вам придется расширять свое сознание.

Лес Браун

До тридцати пяти лет я работал сантехником, а потом захотел сменить профессию. Меня годами мучила хроническая боль в спине и коленях, я перенес операцию на обоих плечевых суставах, поэтому продолжать заниматься физическим трудом было сложно.

Сказать легче, чем сделать. У меня не было высшего образования, и кроме своей работы я больше ничего не умел.

Но жена думала по-другому.

– А как насчет карьеры писателя? – спросила она однажды вечером.

– Несколько коротких рассказов, опубликованных в малотиражном журнале, не делают меня писателем, – ответил я. Да и к тому же, будучи сантехником, я за час получаю больше, чем заработал за все мои рассказы вместе взятые.

Настаивая на своем, жена сказала:

– Есть другие литературные жанры. Я думаю, что твоего таланта будет достаточно, чтобы преуспеть в этом деле.

Я не был так уверен. Единственное, что казалось мне более или менее возможным: совместить свои профессиональные знания и опыт с литературными способностями и писать статьи о сантехнике, домашнем ремонте и т.п. – для мельниц контента (сленговое название компаний, которые занимаются созданием дешевого контента для сайтов. – *Прим. перев.*). Эти компании были, так сказать, «самым дном» – платили сущие копейки. Но все же это был какой-никакой старт.

Поскольку денег не хватало, чтобы обеспечить семью, я все-таки устроился в одну компанию, которая продавала кондиционеры, а мне платили, чтобы я их устанавливал. Я выбрал самый щадящий график, чтобы побереечь спину и оставить время для писательства. Я сочинил сборник рассказов, два романа и целую серию юмористических книг на диалекте штата Мэн и опубликовал их самиздатом.

Около года назад я написал статью о том, как воспитывать сыновей, и

ее опубликовал довольно популярный блог для родителей. Читая многочисленные отзывы и комментарии под моей статьей, я понял, что еще много чего могу сказать на эту тему (благо мои сыновья всегда подкидывают вдохновляющий материал) и людям это интересно читать.

Меньше чем за год я написал больше двадцати статей для различных блогов для родителей. Я открыл для себя еще одну возможность заработка, о которой раньше и не задумывался.

Моя жизнь сделала крутой поворот. За три года из сантехника я превратился в востребованного писателя. Когда я рассказываю об этом людям, с которыми довольно давно не виделся, они смотрят на меня с недоумением. Я их не осуждаю. Иногда мне и самому не верится. Хотелось бы сказать, что я решился на перемены по своему желанию, но на самом деле моя писательская карьера началась благодаря травме и моей жене, которая верила в меня. Оглядываясь назад, жалею только о том, что не сделал это гораздо раньше.

Конечно, в бочке меда есть ложка дегтя. Нам пришлось испытать некоторые финансовые трудности. Мой заработок писателя все еще далеко не такой большой, как прежний. Но в целом преимущества сильно превосходят недостатки.

Такая кардинальная смена профессии пошла на пользу моему здоровью. Спина и плечи стали болеть гораздо меньше. Теперь после работы не остаются боль в мышцах, порезы и ожоги. Я больше не обнимаю унитаза чаще, чем свою жену. И, что самое прекрасное, теперь я работаю дома и могу больше времени проводить с семьей.

Гари Спраг

Телеведущая с ужасной челкой

Жизнь расширяется или сжимается в зависимости от вашей смелости.

Анаис Нин

Я сразу нашла общий язык с Шелли Майлз, искрометной ведущей телешоу «Да здравствует Сан-Антонио». Она брала у меня интервью, в котором спрашивала о рассказе, опубликованном в книге «Куриный бульон для души: от лимонов к лимонаду»^[14]. За четыре года мы с Шелли беседовали три раза. Вдруг я получила от нее письмо, в котором она предлагала мне вести в телешоу ежемесячную рубрику «Сделай сам».

Вау! – подумала я. *Я нравлюсь Шелли Майлз. Она хочет, чтобы я выступала на ее телешоу.* Кратковременного прилива уверенности в себе хватило только на то, чтобы ответить на письмо энергичным «Да!». Но когда я нажала кнопку «Отправить», с моих губ сорвался крик: «Нет, нет, нет!»

Что я наделала? Я же никакая не телезвезда. Мне почти сорок два. У меня есть лишний вес, но зато нет почти никакого опыта участия в телевизионных программах. И я только что согласилась регулярно появляться на шоу о стиле жизни на независимой локальной станции канала NBC в седьмом по величине рынке^[15] США. Все мои страхи, когда-то запертые глубоко внутри, взмыли на поверхность.

Несколько недель перед своим первым эфиром я пыталась ободрить саму себя. Видимо, это воодушевляющие внутренние монологи помогли, мне удалось не грохнуться в обморок во время первого прямого эфира.

Позже, когда я пересмотрела запись шоу, меня передернуло. *О боже! Неужели это мой голос? Неужели я ТАК выгляжу со стороны?* Я решила, что, если я собираюсь вернуться в следующем месяце, нужно срочно что-то предпринять.

В отчаянной попытке выглядеть на двадцать килограммов стройнее и на двадцать лет моложе я решила пойти к парикмахеру и отрезать челку. Это было ошибкой: я никогда не носила челку и теперь возненавидела ее с первого взгляда. Она не прибавила мне ни стройности, ни молодости. На неделю я погрузилась в депрессию. Мой муж как можно мягче намекнул, что пора перестать убиваться и начать работать над следующим выпуском.

Я послушалась. Эфир прошел хорошо, как и следующий. Я чувствовала, что с каждым новым шоу крепнет моя уверенность в себе.

Как-то за обедом моя подруга восторгалась моей программой, вышедшей на той неделе.

– Отличные советы! – сказала она. – И ты, кажется, получаешь от этого невероятное удовольствие! – Я на самом деле была довольна. Как-то неожиданно для меня самой все переживания улеглись.

Пролетели месяцы, и я заметила, что стала менее критичной по отношению к себе. Перед камерой я чувствовала себя более раскованной, даже со своей ужасной прической.

Я веду программу уже два года. Но не могу сказать, что поступила бы так же, если бы можно было все вернуть назад. Я бы *никогда* не отрезала челку! К счастью, это единственное, о чем я пожалела. Сейчас меня переполняет счастье от того, что мне удалось пройти через все свои страхи и не свернуть с пути. На днях, когда я была в магазине «Все для хобби», ко мне подошла женщина:

– Это не вы ведете рубрику «Сделай сам» в телешоу «Да здравствует Сан-Антонио»?

– Да, я. – Ответив той покупательнице, я наконец-то поверила в это сама.

Мелисса Вутан

Преображение

Мы не можем стать тем, кем хотим, оставаясь тем, кто мы есть.

Макс Де При

Первую половину своей жизни я посвятила маме, мужу и четырем сыновьям. Каждый мой день выстраивался вокруг их потребностей. А сейчас я была предоставлена сама себе. Дети выросли. Мужа не стало. Мама уехала за 2000 километров, чтобы устроить свою собственную жизнь. *Пора, решила я. Второй половиной своей жизни я буду распоряжаться сама.*

Сначала нужно было заняться своей внешностью. Меня давно восхищали женщины в длинных юбках, сама же я постоянно носила то джинсы, то брюки. Однако к юбкам нужна другая обувь и другой топ. Придется серьезно обновить гардероб. Я даже подумала, что к такой одежде моя прическа тоже не подойдет.

И вот настал день, когда я впервые вышла из дома в новом образе. Новая длинная юбка, массивные серьги-подвески, браслеты на запястье и сандалии. В таком виде я направилась на почту и в банк.

По дороге туда и обратно я встретила нескольких знакомых. Но никто из них не проронил ни слова о моем внешнем виде. Может, они и не заметили даже...

Все оказалось намного проще, чем я думала. В тот вечер я пошла по магазинам и купила еще несколько длинных цветных юбок. Придя домой, я свалила в кучу свои старомодные наряды, чтобы кому-нибудь отдать. Через неделю я проколола в ушах еще пару дырок, чтобы вставить бриллиантовые гвоздики – подарок моего мужа, который недавно умер. Теперь в нижние дырки можно было вставить серьги-подвески. Меня накрыла волна радости. Смотрелось забавно!

На следующей неделе моя подруга Энн отвела меня в свой любимый салон.

– Пора распрощаться с твоей сединой, – сказала она.

Я терпеливо сидела на кресле, а парикмахер поворачивала его влево-вправо, внимательно всматриваясь в мой цвет кожи.

– Хмм, – произнесла она.

Я вышла из салона с рыжими волосами! Первое время я не узнавала свое отражение в витринах или зеркалах. Казалось, что я – не я... Но довольно быстро новый образ стал привычным, и я уже не могла вспомнить, как выглядела раньше.

С этого начались и другие перемены в моей жизни. Я начала путешествовать. Несколько раз летала в Европу, при этой потратила денег столько же, сколько бы мне понадобилось, чтобы проделать путь в сто километров к побережью штата Нью-Джерси. Я много ездила и по Америке.

Я сменила машину – мой темный семейный седан сменило красное шевроле «Камаро».

Казалось, раньше я жила в тесной клетке. Но теперь границы моего разума расширились, и он никогда не вернется в прежние. Я по-другому ощущала себя, была счастлива и наполнена благодарностью.

Подруга спросила меня, не пытаюсь ли я омолодиться. Я подумала об этом и поняла, что ушедшая молодость меня мало заботит. Я бы не хотела пережить это все снова. Настоящее и будущее – вот что меня интересует.

Арлен С. Байс

От книг к штангам

Одна из самых прекрасных вещей в мире – достичь личных целей, которые «недостигаемы», по мнению других. Гордитесь своими успехами и делитесь своим опытом.

Роберт Чик

Летним вечером 2007 года я стояла на сцене в купальнике для бодибилдинга, покрытая автозагаром. Очень хотелось пить, я дико устала. Большинство моих родственников и друзей думали, что я спятила, и их можно было понять. Несколько недель назад исполнилось семнадцать лет с того момента, как я работаю библиотекарем в начальной школе.

В тот год мне исполнилось сорок шесть. Мне хотелось совершить что-нибудь из ряда вон. То, на что в итоге пал выбор, превзошло мои ожидания: в тренажерном зале неподалеку от дома я увидела объявление о том, что состоится подготовительная встреча для конкурса по натуральному бодибилдингу^[16]. Идя на это собрание, я знала только, что в натуральном бодибилдинге запрещено использовать химию. Нужно будет потренироваться несколько недель, найти классный купальник и продефилировать на сцене в день соревнования – делов-то!

Мне казалось, я знаю, на что иду. План тренировок оказался интенсивным, но вполне выполнимым – я была в хорошей физической форме, хотя никогда не занималась спортом профессионально. А вот диета – более строгой, чем я ожидала. Много белка и зеленых овощей. Пить можно было сколько угодно – при условии, что вы пьете только воду. В рекомендациях по питанию напрочь отсутствовало мое любимое арахисовое масло.

Не успела я смириться с мыслью о том, что нужно будет исключить сахар, нам в качестве примера показали приемлемые купальники для позирования. Да, они называются купальными костюмами, но состоят только из облегающих тело тонких полосок ткани. В конце встречи нам также продемонстрировали обязательные позы, в которые мы должны будем встать, когда нас будут оценивать судьи. А еще сказали, что оценки будут выставляться утром в день соревнования.

Само шоу начнется вечером, когда нас попросят девяносто секунд

позировать под любимую музыку на наш выбор. Причем сказано это было так, будто репетировать движения под музыку – невероятно веселое занятие. Вставая со своего места спустя два часа, я перебирала в голове все возможные отговорки, чтобы отказаться от участия. Хотя знала, что отказаться – значит пойти по легкому пути. Я хотела убедиться, что еще не слишком старая, чтобы бросить себе вызов, что мое тело еще способно выдержать интенсивные тренировки, что я могла выйти на сцену практически в одних треугольниках с веревочками. Чтобы узнать ответы на эти вопросы, нужно было непременно пойти по сложному пути.

На последующие шестнадцать недель моим девизом стало «Придерживаться плана». Моя жизнь замкнулась на работе, сне, диете и тренажерном зале. Из всего этого диета оказалась самой сложной. Курица, брокколи, яичные белки и сладкий картофель бесконечно сменяли друг друга.

Мой муж в знак поддержки придерживался того же плана питания и похудел на пять килограммов. А еще он заявил, что больше никогда в жизни не притронется к сладкому картофелю. Сложнее всего было пить только воду. Я стала пить ее из красивых стаканов, пытаюсь обманным путем заставить себя думать, что на самом деле внутри что-то более приятное на вкус. Стаканы никак не облегчили задачу, но натолкнули меня на мысль о том, что нужно постоянно использовать красивую посуду.

А вот изменения, которые я видела в зеркале, были налицо. Не только бицепсы – рельефные линии всего тела доказывали, что тренировки не прошли даром. Одна из самых маленьких школьниц спросила: «У вас такие руки, потому что вам приходится держать на весу книги, когда вы читаете вслух?» Учителя и родители в школе и совершенно незнакомые люди интересовались, как мне удастся держать себя в такой отличной форме. Каждую неделю я замечала, что менялось не только мое тело, но и образ мыслей. Я ответила на вопрос о том, смогу ли я придерживаться плана тренировок, но остался еще один: смогу ли я показать свое тело перед зрителями?

Последняя неделя перед соревнованиями – решающая. Нужно окончательно «дожать» свое тело, не давая ему дополнительного топлива. Интенсивность тренировок снижается, диета становится более однообразной, и конкурсантам уже не кажется, что позировать перед каждым встречным зеркалом – это странно. За эту неделю я свела к минимуму количество соли в рационе, урезала потребление жидкости. Настроение постоянно менялось: я была то веселая, то подавленная. Из-за автозагара мой обычный светлый цвет кожи было не узнать: по оттенку он

стал походить на наш дубовый обеденный стол. Но зато вырисовались линии тела, которых я не видела раньше. В день конкурса на меня еще раз нанесли автозагар, помазали маслом и поставили в один ряд с остальными двенадцатью участницами.

Утреннее выставление оценок прошло как в тумане – в прямом смысле слова. Освещение на сцене было такое, что я не могла разглядеть судей на последнем ряду. Но зато я отчетливо слышала, как муж, родственники и друзья поддерживали меня криками и аплодисментами. Участницы встали в позы, которые всего несколько месяцев назад казались такими непривычными. Я отработывала эти неестественные позы столько часов, что они уже стали моим вторым «я».

Когда мы ушли со сцены, я вздохнула с облегчением, которое быстро улетучилось: нам предстояло вечернее выступление. Вместо моего привычного девиза «Придерживаться плана» у меня появился новый – «Пицца на ужин». Знакомая музыка, под которую я позировала, придала мне сил, чтобы еще раз подняться на сцену. Когда все участницы в моей весовой категории закончили выступление, судьи попросили нас выйти на сцену для награждения.

Я победила!

Но я бы вышла победителем в любом случае. Не потому, что была лучше, чем все остальные, а потому, что не сдалась. Я боролась до конца, невзирая на стереотипы о возрасте и профессии. Мне не нужен был кубок, чтобы подтвердить звание чемпиона. Однако трофеем за первое место стал вишенкой на торте, которая доказывала, что все мои ограничения и строгий режим не прошли впустую.

В конце того вечера я знала, что через какое-то время, возможно, буду выглядеть, как прежде. Лишиться этих рельефных линий очень легко – достаточно выпить всего один большой стакан воды. Но вот думать, как прежде, я не буду уже никогда. Я многое для себя открыла, справилась со своими переживаниями и не сдалась, когда было невмоготу – оказалось, внутри меня была сила, о которой я даже не подозревала.

После того соревнования я успешно тренировалась и выступала еще восемь лет. С каждым разом я росла как спортсмен и как человек. Я поняла, что мы все можем выполнять сложные задачи. Как бодибилдинг, трудности закаляют нас и определяют, кто мы есть. Мои купальники для позирования до сих пор висят в шкафу на видном месте и напоминают мне о том, что я сильнее, чем любая трудность, с которой я могу встретиться на жизненном пути.

Мэри Джейн Майклс

Вещи и воспоминания

Вы должны отказаться от той жизни, которую спланировали, чтобы получить жизнь, которая предназначена для вас. Нужно сбросить старую кожу, чтобы выросла новая.

Джозеф Кэмпбелл

Муж должен был заехать за мной на работу и отвезти на прием к врачу. Он опаздывал – это было на него непохоже. Я звонила, писала сообщения, никакого ответа... странно. Телефон всегда был при нем.

Сначала я разозлилась, а потом всерьез забеспокоилась. Пешком пошла на остановку, чтобы поехать домой. Мы жили на Гавайях, в поселке в двадцати километрах от города, а конечная остановка автобуса была в пяти километрах от нашего дома. В автобусе я продолжала беспрестанно звонить мужу – меня одолевало то гнев, то беспокойство. На конечной остановке я вышла и попробовала поймать попутку. Кто откажется подвезти шестидесятитрехлетнюю женщину? Мне повезло: девушка, с которой мы раньше вместе работали, проезжала мимо и доставила меня прямо до двери дома. Как только я увидела машину мужа в гараже, поняла, что что-то случилось.

Он лежал в остывшей ванной. Был в сознании, но бормотал что-то невнятное. Я поняла, что с ним случился инфаркт, позвонила 911, и врачи по воздуху доставили его в Гонолулу.

Сказали, что вероятность того, что мой любимый муж выживет, была равна тридцати процентам. Последующие дни я провела в палате интенсивной терапии и даже не плакала, надеясь, что он выкарабкается.

Но этого не случилось. Я вернулась в безжизненный дом, который хранил воспоминания о тридцати годах брака. Повсюду были вещи – в большинстве своем его вещи. В душе я была минималистом, а он – барахольщиком. Прав был тот, кто сказал, что противоположности притягиваются!

Было трудно прийти в себя. Шли дни, друзья постоянно поддерживали меня. Но мне нужно было самой разобраться со своей жизнью.

Прежде всего, нужно было найти другое жилье, поменьше, подешевле и поближе к работе. Для меня одной нынешний дом был слишком большой.

К тому же переезд подстегнет разобрать вещи мужа, которые постоянно напоминали мне о прошлой жизни.

Я назначила себе срок в восемь месяцев, предупредила арендодателя и приступила к поиску нового жилья.

Нужно было составить план. Я разделила вещи на четыре категории: оставить, продать, отдать или выбросить. Для каждой категории я отвела свое место: вещи, которые хотела сохранить, сразу упаковывала в чемоданы и коробки, которые заготовила для переезда. Вещи на выброс складывала в огромные мусорные мешки. То, что хотела подарить или продать, разложила на двух столах под навесом во дворе.

Поскольку со смертью мужа платить аренду стало сложнее, я решила оставшиеся месяцы сдавать свободную комнату временным жильцам.

Мне очень повезло с Синтией, моим первым жильцом. Она была специалистом по защите прав детей и работала в опеке. Я почти сразу рассказала ей о своем горе, и она, имея психологическое образование, нашла нужные слова, чтобы меня поддержать.

Следующим был практикующий молодой доктор, который искал себе жену. Он был веселый и радостный и терпел всех друзей, которые без конца приходили, чтобы поддержать меня. А часто и присоединялся к нашим незапланированным посиделкам.

Благодаря тем двум гостям я поняла, что нет ничего зазорного в том, чтобы искать поддержки у других. Я всегда была рассудительным человеком, на которого другие могли положиться, если оказались в беде. Мои гости дали мне понять, что сейчас я сама могла попросить о помощи, ведь в ней нуждаются даже сильные люди! Мне нужны были эти объятия и разговоры – люди, которые заставят меня отвлечься, прогуляться, поесть, поспать... словом, сделать все то, про что мы забываем, закружившись в вихре перемен.

Чтобы пережить свое горе, я решила делать по одному маленькому шагу каждый день. Сосредотачиваясь на небольших делах, я не переходила к следующему, пока не закончила начатое. Я научилась давать поручения и принимать помощь от других.

По вечерам все еще приходилось тяжело, но я справлялась благодаря подруге, которая коротала со мной время, – у нее в жизни тоже происходили большие перемены. Мы нашли совершенно дурацкий сериал и смотрели его онлайн, серию за серией, когда нам нужно было отключиться.

Когда восемь месяцев подошли к концу, я упаковала вещи, которые решила оставить, в фургон – получилось десять пластиковых контейнеров,

два больших чемодана и одна сумка – и переехала на другой конец города, в небольшой, но уютный домик.

Да, я избавилась почти от всех вещей своего любимого мужа, но храню в сердце бесценные воспоминания о нем и нашей совместной жизни. Для меня главное – спокойствие и счастье, а не количество вещей.

Джин Беванмаркез

Просто собрала вещи и уехала

Когда вы начинаете жить, руководствуясь собственными стремлениями и желаниями, все меняется до неузнаваемости.

Леонард Виллоуби

У вас бывало такое: вы сидите в машине, и вам никуда не хочется ехать. Ни на работу. Ни домой. Ни в магазин за продуктами. Ни... да в общем, и всё. Вот вся ваша жизнь: работа – дом – супермаркет.

Когда мы понимаем, что почти ничего в жизни не приносит удовлетворения, следует переоценить ситуацию. Оглянувшись на прожитую жизнь, я поняла: меня мало что в ней устраивало, а никаких перемен не предвиделось. Я все так же продолжала бы ходить на ненавистную работу и возвращаться домой к мужу, который стал мне чужим человеком.

Нервы были ни к черту. Физически я ощущала это каждый божий день. Панические атаки, из-за которых я задыхалась, стали привычным делом, а сердце так бешено колотилось по ночам, что я потеряла сон.

Однажды в одну из бессонных ночей я представила, как собираю чемодан – только самые нужные вещи, те, которыми я действительно пользуюсь, кидаю его в багажник и еду в какой-то другой город, где никто меня не знает, где будет новое жилье и новая работа. Новая жизнь.

Я бы не соврала, если бы сказала, что погрязла в рутине и мне нужны перемены. Я словно провалилась в глубокую яму. Сверху летела грязь, и, если бы я осталась сидеть сложа руки, меня бы завалило с головой.

Я задала себе несколько вопросов, ответить на которые было очень сложно. *Что ты делаешь? Почему ты здесь?* Ответив на последний вопрос, я узнала о себе кое-что такое, что мне не понравилось.

За все мои пятьдесят лет все решения, которые я принимала, полностью зависели от желаний других людей. Мне хотелось совсем другой жизни, но я боялась расстроить свою семью, поэтому оставалась жить там, откуда всей душой хотела уехать. Теперь пришло время действовать.

С той ночи я начала регулярно просматривать вакансии в других городах и рассылать резюме. Три недели спустя мне позвонили из одной

медицинской компании, которая набирала медперсонал. После собеседования по скайпу мне предложили работу за 500 километров от дома. И я согласилась!

В первый раз в своей жизни я не искала одобрения других и даже не спрашивала их мнения. Я просто поставила семью перед фактом. Все отреагировали по-разному. Муж погрузился в гробовое молчание, но в глубине души я знала: он понимает, что так будет лучше для нас обоих. А вот мой брат и мать сначала кричали, а потом перестали разговаривать. Они посчитали, что я предаю свою семью, бросаю их, словно они малые дети и без моего присутствия погибнут. Я ожидала нечто подобное, ведь в нашей семье никто не поддерживал смелые решения друг друга.

Я выехала рано утром, собрав только необходимое, как и планировала. Поездка стала для меня перезагрузкой, освободила память от лишних воспоминаний, – сработало как обновление на компьютере. Свернув с трассы I-95 и проехав через маленький южный городок Эмпория в Вирджинии, я сразу поняла, что хочу начать здесь новую жизнь.

Я позвонила женщине, у которой договорилась снимать комнату первое время, и уточнила, как к ней проехать. На месте меня приветствовал свет маленькой лампы на веранде бунгало, закрытой москитными сетками. Декабрьская ночь окутала теплом. Я уже влюбилась в это место!

Прошло полтора года с момента переезда, я ни о чем не жалею. От моих панических атак не осталось и следа. У меня даже не было учащенного сердцебиения с тех пор, как я уехала.

Я вступила в организацию Habitat for Humanity^[17] – всегда об этом мечтала. У меня есть приносящая пользу людям работа в больнице. По утрам в выходные дни я пишу на веранде бунгало, а днем катаюсь на велосипеде по проселочным дорогам.

У меня на душе спокойно. Я больше не переживаю о том, что будет завтра, не завидую другим людям. Я начала с чистого листа – с новой целью и новыми мечтами. Жизнь со всеми ее невзгодами сделала меня той, кто я есть. Но теперь я словно вернула себе прежнее «я», обнулившись, как пробег в машине.

Пэтти Поэт

Глава 4

Рискните

История от сердца

Стоит начать с того, чтобы поделиться частичкой себя, открыть окно в собственный мир.

Джефф Гринвальд

Есть ли что-то такое, что вы всегда хотели сделать, но считали слишком «заоблачным»?

Моей «заоблачной» мечтой было вместе со своей историей попасть в сборник «Куриного бульона для души». Я предпринимала попытки не раз и даже продвинулась настолько далеко, что выбрала тему, села за компьютер и напечатала пару абзацев. Перечитав их, я поняла, что это ужасно. Рассказ выходил слишком скупым и напоминал пустую болтовню. Он даже отдаленно не передавал те эмоции, которыми я планировала поделиться с читателями.

Я привыкла писать новости – ясно и по делу. Нужно было ответить на пять вопросов: «кто», «что», «когда», «где» и «почему» и для полноты картины добавить «как». Начав работать журналистом еще в старшей школе, я знала, как брать интервью, задавать правильные вопросы, собирать информацию и писать статьи. Когда дети подросли, я устроилась корреспондентом в газету *The Buffalo News* и писала обо всем, начиная от заседаний городского совета до школьных совещаний. Я делала статьи о местном специалисте по слонам, необычном названии местной деревушки, ежегодном урожае клубники. Было интересно, но вряд ли эти истории вдохновляли читателей, а я хотела именно этого.

Позже мне удалось найти работу по душе. Я запустила собственную службу социальной поддержки через агентство, которое обслуживало местные школьные округа. Эта работа подходила мне как нельзя лучше. Моя задача состояла в том, чтобы помогать детям делать добрые дела в своем городе. Когда утверждали бюджет школы или в местной газете появлялась история о том, как дети помогли приюту для бездомных, я чувствовала, что мои старания не пропали даром. Этим я могла заниматься бесконечно. Но все же это был не «Куриный бульон для души».

В уголках моего подсознания жили истории, которые могли бы удивлять, поражать и радовать читателей. Истории о реальных случаях из жизни – грустные, глубокие, радостные и красивые. Однако это разительно

отличалось от того, о чем я привыкла писать. Мне нужно было подумать о своем личном опыте, обнажить свои тревоги, страхи, сокровенные чувства. Я не знала, смогу ли написать о самом пугающем, серьезном и сложном предмете, с которым мне когда-либо приходилось иметь дело... о себе.

Наконец, я определилась с темой. Она была продиктована сердцем и чувством невосполнимой утраты. Так случилось, что я была членом «клуба», в который никто никогда бы не вступил по доброй воле: я была матерью, которая похоронила ребенка. Он был прекрасным, жизнерадостным четырнадцатилетним мальчиком. Солнечным августовским днем его насмерть сбила машина. Энди был самым младшим из моих троих детей. В тот день его приняли в футбольную команду школы. Моя история для «Куриного бульона для души» была посвящена ему.

После того как его сбил пьяный водитель, Энди два дня был подключен к аппаратам жизнеобеспечения. Нам предстояло принять все те мучительные решения, которые приходится принимать родителям, чьи дети умирают при таких обстоятельствах. Например, мы решили отдать органы сына на донорство. Это далось легче, чем десяток других, – например, какой гроб выбрать и что делать с его вещами. Мы почувствовали успокоение и даже радость, когда связались с человеком, который выжил потому, что ему пересадили почку Энди.

Такова была моя история. Я готова была открыть кран и излить ее на страницы «Куриного бульона для души». Темой книги была «Сила благодарности»^[18]. Она подходила для моей истории, потому что благодарность была одним из немногих светлых бликов на траурном фоне нашей утраты.

Я уставилась на экран компьютера. Еще чуть-чуть, и из глаз хлынули бы горькие слезы. Они меня не пугали, без слез теперь не обходился ни один мой день. Тот, кому пришлось потерять ребенка, меня поймет. Я даже не боялась обнажить свои самые жгучие страдания. Трагедия произошла двадцать лет назад, и все эти годы я постоянно выступала с докладами, рассказывая о том, почему опасно водить машину в пьяном виде.

Моим единственным страхом было то, что я не смогу *написать* так, чтобы моя история затронула сердца читателей. Дело шло очень медленно. Я нажимала на клавишу «удалить» намного чаще, чем в историях о школьниках, приготовивших пирожные для одиноких пожилых людей, или о новых программах школьных советов.

Это был мучительный, но удивительный процесс. В какой-то момент я перестала постоянно стирать написанное и позволила истории свободно литься и принимать форму, добавляя искренние эмоции. Когда я закончила,

у меня было такое чувство, будто я только что очнулась ото сна. Пока я читала буквы на экране, у меня перед глазами воскресли я, Энди, больница, доктор, муж и человек, которому пересадили почку.

– Вот это да, – выдохнула я. – Я думаю, так вполне годится.

Отредактировав финальный вариант и перефразировав пару моментов, я наконец отправила свою историю. Я знала, что процесс работы над книгой затянется надолго, поэтому вернулась к своей обычной жизни и на время забыла об этом – до тех пор, пока в один прекрасный день мне не сообщили, что историю включают в книгу «Куриный бульон для души: Сила благодарности».

Мне было приятно знать, что профессионалы в своем деле посчитали мою историю стоящей и заслуживающей того, чтобы ее включили в книгу. Теперь у меня будет нечто особенное, чем я смогу поделиться с семьей и друзьями. Но мое преодоление началось еще до того, как я начала писать или отправила файл на сайт «Куриного бульона для души». Я рискнула, просто сев за ноутбук и открыв перед собой чистый лист. Надеюсь, моя история поможет другим людям, переживающим горе, поверить, что даже после невосполнимой утраты жизнь продолжается. Хоть она уже никогда не будет прежней.

Луанн Тови Цуккари

Как насчет чашечки чая?

За мечтами должны следовать действия. Мало просто смотреть на ступеньки, нужно подниматься по лестнице.

Ванс Хавнер

Переезды, переезды, переезды. Пятнадцать раз за сорок два года семейной жизни. Мы шутили, что при каждом переезде у нас в семье случалось прибавление. Это не совсем так, но восемь моих детей родились в пяти разных городах. Мы переезжали в двенадцатый раз, когда муж согласился на работу в церкви в городке, затеряншемся в предгорьях Северной Джорджии. Я была настроена скептически. Неужели у нас снова будет ребенок?

Как-то раз в воскресенье я рассказывала своей новой подруге из церкви, Джен, о том, как недавно ходила в чайную. Она слушала с большим интересом и в конце концов предложила:

– У нас здесь, в Кларксвилле, совсем нет чайных. Почему бы не открыть нечто подобное?

– Я помолюсь об этом, – сказала я. Этим ответом я всегда выигрывала немного времени.

Джен пообещала обсудить идею с мужем, а я всерьез задумалась, насколько это реально. Мне всегда нравились чайные, и я хотела открыть свой бизнес, но никогда не признавалась в этом даже самой себе.

Когда мы снова увиделись, Джен сказала, что ее муж не поддержал эту затею.

– Но ты все еще можешь сделать это! – добавила она.

Интересно, каким образом? Я была домохозяйкой, подвозила на своей машине попутчиков, готовила детям перекусы в школу и выполняла еще 101 обязанность.

Несколько дней я не могла сомкнуть глаз, предаваясь мечтам. Как будет выглядеть моя чайная комната? Обязательных условий было пять:

- заведение будет находиться на центральной площади,
- там будут полки с интересными книгами,
- гостевая книга для клиентов,

- очень милая дамская комната
- и приятная расслабляющая музыка.

Я представляла чайную моей мечты каждый раз, когда закрывала глаза, и почти наяву ощущала аромат свежих булочек и чая в заварочных чайниках.

У меня не было никакого опыта ведения бизнеса, если не считать растягивание семейного бюджета, чтобы прокормить кучу ртов и одеть кучу ребят. Я не знала, будет ли чайная приносить прибыль, и опасалась, что у меня ничего не выйдет.

Прогуливаясь по центральной площади, я проходила мимо незнакомых мне людей, которые улыбались и махали мне рукой. В маленьком городке все были доброжелательными, поэтому я спрашивала владельцев местных лавочек, будет ли чайная иметь успех в Кларксвилле.

Как-то раз я зашла в магазин подарков «У Джулии» (где, кстати, всегда играла удивительно красивая музыка), а по соседству с ним увидела пустое помещение с табличкой на двери: «Сдается в аренду». Оно отлично подошло бы для моей чайной. Нужно было просто оборудовать кухонную зону и обставить все мебелью – и мечта станет явью! И записала телефон риелтора, чтобы выяснить условия.

Позже я также договорилась о встрече с консультантом по ведению малого бизнеса, который согласился взглянуть на мой бизнес-план бесплатно. Сменив растянутые домашние штаны на юбку и жакет, я с деловым видом рассказала ему о пяти обязательных условиях. Консультант выслушал меня и начал задавать вопросы: «Сколько будет стоить вилка, нож, скатерть?», «Сколько кружек чая вам нужно продать, чтобы получить прибыль?», «Сколько стоит оборудовать кухонную зону?».

Я вжалась в стул.

– Эээ... я настолько детально не продумала еще, но будет здорово, – промямлила я в ответ.

Консультант покачал головой.

Я просила Бога, чтобы он не дал мне совершить ошибку. У меня не было стартового капитала. К тому же через несколько месяцев я собиралась ехать к дочери в Бразилию, а вскоре после этого должна была состояться свадьба сына. Младшие дети пойдут в школу.

Через три месяца раздался телефонный звонок.

– Привет, Ди, – сказал риелтор, к которому я обращалась. – Я не знаю, что ты решила насчет чайной, но мои друзья из Германии отреставрировали историческое здание, чтобы открыть в нем кафе. Планы

изменились, и они не могут управлять бизнесом. Я подумал, может быть, тебе будет интересно.

– Где это?

– На центральной площади, рядом с местом, которое мы тогда смотрели, – сказал он. – У них уже есть вилки, ножи, скатерти. Кухня прошла проверку департамента здравоохранения. Даже вывеску они уже заказали.

Я застыла, не веря своим ушам.

– Хочешь с ними встретиться?

– Ну, – сказала я, выходя из ступора, – мне как раз нужно отвести дочь на занятие по бальным танцам в центре города. Думаю, мы могли бы встретиться.

Звучало заманчиво, но у меня на руках были билеты в Бразилию и рецепт торта для свадьбы сына. Ведение бизнеса не вписывалось в мои планы. Разве что только заглянуть к ним...

Меня с улыбкой поприветствовала красивая немецкая пара. Они предложили кофе и кусок кремового торта с кокосом. Мы сели за покрытый скатертью стол, и хозяева рассказали мне о своей задумке и об истории этого здания, построенного в 1890 году. На сосновом полу отражался блеск люстр.

Я оглядела помещение кафе в поисках «пяти обязательных условий». Слева от меня была высокая деревянная полка с интересными книгами на любой вкус. Справа на столе лежала гостевая книга. Заглянув в дамскую комнату, я увидела красивые хлопчатобумажные полотенца для рук в декоративной корзинке. К тому же помещение находилось на центральной площади.

Вдруг зазвучала знакомая мелодия, я ее определенно где-то уже слышала.

– Когда Джулия закрыла свой магазин подарков, мы купили ее звуковую систему, а в ней были эти диски, – ответил хозяин кафе.

Я сидела, не произнося ни слова. Голова пухла от вопросов. Стоит ли мне соглашаться? Или это безумие?

Вслух я сказала:

– Здесь очень уютно. Когда я должна дать ответ?

– Как можно скорее.

– Мне нужно посоветоваться с семьей.

Я пообещала дать ответ на следующей неделе, но уже знала, что не соглашусь.

Через неделю я пришла на встречу и была настроена сказать «нет», но

по какой-то необъяснимой причине я прихватила с собой все «заметки по бизнес-плану».

– Сколько денег понадобится, чтобы открыться?

Наверняка этот ответ разобьет мою мечту.

– Пару месяцев мы не будем брать с вас арендную плату, чтобы дать время на раскрутку, – сказал хозяин.

Моя мечта воскресла.

Потом он добавил:

– Мы хотим, чтобы вы открылись через четыре недели.

Я хотела сказать «нет», но согласилась встретиться снова и дать окончательный ответ. Если я хотела открыть свое дело, то сейчас было самое время.

12 мая у меня все-таки появился еще один ребенок – кафе-чайная и магазин подарков «Бэрон Йорк». Заведение работало в течение семи лет на центральной площади города Кларксвилл, Джорджия, принимая гостей со всего мира. Я проводила там свадьбы и дни рождения для «маленьких принцесс». Я обучала желающих правилам столового этикета и чайных церемоний. Это место было тихой гаванью, где мужчины и женщины отдыхали душой и набирались сил.

Потом мы переехали в тринадцатый раз. Мой муж устроился на новую работу в Северной Каролине. «Бэрон Йорк» закрылся. По просьбе клиентов я опубликовала книгу рецептов. Так на свет появилась «Ложка и щепотка: рецепты и истории из «Бэрон Йорк».

Ди Ирби

Мокрое свидание

В жизни ничто так не пленит и не притягивает, как возможность меняться и позволять себе каждый день быть разной.

Талия

Несколько месяцев назад я познакомилась в командировке в Майами с симпатичным доктором. Мы сразу друг другу понравились, и он предложил тропическое свидание на открытом воздухе. Я – низкорослая, пухленькая рыжая девушка, для которой поход по магазинам уцененных товаров – это уже физическая нагрузка. Если я чувствую в себе прилив сил, то могу припарковаться подальше от входа.

– Тебя засосала рутина. Нужно соглашаться на тропическое приключение. *Добро пожаловать в Майами, детка!* – сказала моя сестра, когда я попросила у нее совета.

– А что, если сходить в «Тропического цыпленка» на ужин? Мы могли бы посидеть во внутреннем дворике с тарелкой *тостонов*^[19], – не сдавалась я. – Там будет очень жарко, чем тебе не тропики?

Не обратив ни малейшего внимания на мои слова, сестра продолжила:

– Сходите в поход, поиграйте в пляжный волейбол, прогуляйтесь по лесу или... покатайтесь на каяках! Это то, что нужно. Мой коллега недавно сплавлялся на каяке в полнолуние и сказал, что это очень романтично. Я могу все разузнать, – сказала она и схватилась за телефон.

– Ну прогулки на свежем воздухе, вода, занятия спортом, комары, аллигаторы... *нет уж*, ни за что, – с полной уверенностью заявила я.

На следующий день мы с сестрой бродили по огромному торговому центру в поисках спортивной одежды, которая создаст впечатление, что на каяках я сплавляюсь постоянно. А еще мне не помешали бы *симпатичные непромокаемые* ботинки. Интересно, а такие вообще бывают?

Я заехала за доктором Джеком в отель. На мне была черная спортивная кофта из эластичного материала и шорты цвета клюквы. Что касается обуви, я выбрала пару туфель «Мэри Джейн»^[20], которую мы с сестрой нашли в магазине Сросс^[21]. *Пятьдесят долларов за туфли из ПВХ. Надеюсь, этот парень превзойдет все мои ожидания*, подумала я.

Джек оказался обаятельным, мы замечательно провели время, пока

ехали к заливу. Разговор лился непринужденно. В парке Олета Ривер мы припарковались рядом с залитым лунным светом домиком, где хранились каяки. Я положила ключи от машины, помаду и iPhone в герметичный пакет, который убрала в пластиковую сумку. Разумеется, мне нужна помада! Это же свидание, в конце концов.

Мы взяли весла и спасательные жилеты, изучили спасательное оборудование. Инструктор показал, как садиться и вылезать из каяка и как правильно грести. По его словам, чем ты выше, тем больше шансов опрокинуть каяк.

Джек был под два метра ростом. Мне стало не по себе.

Мы медленно проплывали мимо мангровых лесов по направлению к заливу Бискейн, обходя около пятидесяти других каяков, которые то и дело сталкивались друг с другом. Стоило только кому-то слегка задеть нашу лодку, как мое сердце выпрыгивало из груди. Казалось, что оранжевые весла пролетают всего в нескольких сантиметрах от моего лица. Может быть, под водой нас подстерегали аллигаторы.

Выйдя в открытый океан, мы перестали сталкиваться друг с другом. Я больше не держалась за весло мертвой хваткой и впервые посмотрела по сторонам. От вида луны у меня перехватило дыхание. Ее отражение в воде навеяло воспоминания об испанском стихотворении, которое я слышала в школе. Теплый легкий ветер играл моими рыжими кудрями. Виднелись огни высоких домов, которые сверкали, как далекие звезды.

Приятный молодой человек сидел в желтом каяке рядом со мной. Повсюду были инструкторы, которые наблюдали за нашей группой. Я перестала беспокоиться, что мы перевернемся, станем вкусным ужином для крокодилов или мне случайно прилетит веслом в лицо. Я была счастлива, делала что-то непривычное и наслаждалась каждой минутой.

Мы приплыли на пляж, где был разведен костер. Джек помог мне выбраться из каяка, улыбнулся и поцеловал. Я почувствовала себя Золушкой в очаровательных (хоть и пластиковых) туфельках. Сидя на влажном песке, мы с Джеком целовались, наслаждались вином, ели зефир и слушали, как инструктор играет на гитаре, поет «Маргаритавилль» и «Кареглазую девчонку», а с неба светила полная луна. Мы пробыли там до самого конца экскурсии – к тому времени число каяков заметно поредело. Кто-то взял наш, поэтому мы выбрали другой из оставшихся.

Новый спасательный жилет оказался мне мал. Я кое-как умудрилась застегнуть его на талии, но на груди – не стоило даже пытаться. Да и зачем мне вообще сдался этот жилет? Я уж точно не собиралась плавать.

Когда я уже не смоневалась, что путешествие завершится

благополучно, Джек решил пошутить и раскачал каяк. Я завизжала и упала с лодки. Оказавшись в воде с головой, я запаниковала. Под водой было темно, грязно и полно водорослей.

На секунду я вынырнула на поверхность, но потом снова ушла под воду. От маленького спасательного жилета не было никакого толка.

– Ты как там? – кричал Джек.

– Можешь подплыть ближе? – кричали инструкторы с другого каяка.

Мне удалось взять контроль над ситуацией, и я поплыла к каякам и схватилась за чье-то весло.

– Хватайся за край лодки, я помогу тебе забраться, – услышала я голос Джека. И тут меня прорвало.

– Я больше не полезу в эту штуку, жалею, что вообще согласилась! Я даже спортом никогда не занималась! Не стоило и начинать. У меня новые туфли, которые я, кажется, сейчас потеряю. Я купила их вчера, вместе с этим костюмом, чтобы выглядеть мило и спортивно. Вот сестра посмеется, если туфли все-таки с меня соскользнут!

Инструктор рядом с Джеком рассмеялась. Она была абсолютно спокойна. Что с ней не так? Она что, не видит, что я только что превратила первое свидание в последнее?

– Хватайся за край своей лодки, и я подниму тебя за верхнюю пряжку жилета. Через пару минут ты будешь уже у меня в каяке.

Она взялась за верхнюю пряжку и обхватила мою грудь.

– Да у тебя же жилет маленький! – удивилась инструктор. Колыбельный тон и полнейшее спокойствие вдруг испарились.

Я уже никогда не выберусь из залива Бискайн. Нужно договориться, чтобы почту доставляли сюда, и позвонить человеку, который приглядывает за моими питомцами.

В панике я принялась объяснять инструктору:

– Кто-то забрал наш каяк и спасательные жилеты. Нам пришлось взять то, что осталось. Этот жилет, наверное, принадлежит девушке, которая ничего не ест и у которой нет груди. Я не смогла его застегнуть, потому что я-то люблю пончики.

К ней вернулось прежнее спокойствие.

– Не переживай. Давай сделаем вот что: подтягивайся, пока я и твой друг будем держать каяк в равновесии. Когда ты выберешься из воды наполовину, я ухвачусь за нижнюю часть жилета и вытащу тебя.

Я напряглась сильнее, чем Невероятный Халк, но Джек, очевидно, был Железным Человеком^[22], потому что усмехнулся и спокойно сказал:

– Я подниму тебя.

Он кряхтел над моим левым ухом, пытаюсь вытащить меня из воды. Я сгорала от смущения. Одна его рука была на моей ягодице, а другая вообще неизвестно где. Когда дело сдвинулось с мертвой точки, инструктор сказала мне быстро забросить правую ногу на каяк и попытаться подняться. Это было нелегко и выглядело не так уж и мило. Теперь я кряхтела вместе с Джеком. Сработало. После мычаний и толканий я села на переднюю часть каяка, развесив ноги в разные стороны.

Я выбравшийся на берег кит в клюквенных шортах, подумала я.

Все закончилось. Я была в безопасности и могла дышать.

– Тебе придется отцепиться от каяка и сесть на свое место.

О нет, это еще не конец.

– Почему я не могу и дальше обнимать каяк? Я так его люблю, – пропищала я, как Микки-Маус.

После долгих уговоров Джека и инструктора я все же рассталась со своей новой любовью. Казалось, от моих движений содрогается вся земля, но наконец я снова сидела в каяке. Джек изящно упорхнул на свое место, словно взмахнувшая крылышками бабочка.

Мы медленно начали плыть обратно.

– Знаешь, Джек, если ты хотел потрогать меня, мог бы просто попросить.

Мы посмеялись. Я расслабилась. Между нами троими завязалась непринужденная беседа.

Оказавшись на суше, я поблагодарила нашего инструктора, и мы с Джеком пошли к машине. С нас капала вода, мы держались за руки, смеялись и слушали, как скрипит наша обувь.

В жизни люди держатся подальше от всего, что может плохо закончиться, рисуя у себя в голове ужасные сценарии. Иногда так и нужно – то, чего мы больше всего боимся, происходит на самом деле. Мы рискуем и падаем с каяка в воду посреди ночи. Разве это не прекрасно?

Марта А. Оппенгеймер

Вьетнам

*Я не боюсь завтрашнего дня, ибо я видел
вчерашний день и люблю день сегодняшней.*

Уильям Аллен Уайт

Я никогда не был крутым парнем. Вся моя жизнь – это двенадцать лет государственной школы, четыре года учебы на инженера в университете и год работы в офисе калифорнийской авиационной компании. Три плотных приема пищи в день, крыша над головой и домашний уют – другой жизни я не знал и не думал, что когда-нибудь узнаю.

Но 1950-е годы были уже позади. Настали 1960-е – время радикальных перемен, разрушительных в хорошие дни и полных хаоса в плохие. Это был период, когда жизнь резко выталкивала тебя из зоны комфорта, забирая все, к чему ты привык.

Работа в авиации как в стратегически важной отрасли давала мне отсрочку от армии. Это не могло не радовать, ведь война во Вьетнаме была в самом разгаре. Я наивно полагал, что молодые люди моего возраста вынуждены были идти в армию только потому, что им не повезло обзавестись университетским дипломом. Однако я быстро понял, что моя работа, хотя и важная, не была жизненно необходима правительству США (хотя отсрочку мне дали именно по этой причине). Может быть, всему виной были телевизионные репортажи, в которых во всех красках показывались ужасы войны, а может, угрызения совести. Но я вдруг решил, что отсрочка мне не положена – я ее не заслужил и не заработал.

Через несколько недель я оказался в лагере новобранцев корпуса морской пехоты США. Это стало моим первым шагом на пути во Вьетнам. Перемены были разительными – раньше я работал с людьми, которые обращались со мной вежливо и спокойно, а теперь должен был беспрекословно выполнять приказы командиров, которые обладали чувствительностью раненого носорога. Если во мне и оставалось что-то от жизни на гражданке, то все испарилось в первую же тренировку ночью, когда я познакомился с инструкторами по строевой подготовке.

– Каждый из вас получит от меня свободный удар. Если сможете сбить меня с ног, уже завтра вас с почестями проведут из лагеря, – прокричал сержант Уинборн в 3:30 утра в первый день. Смельчаков не нашлось.

– Вы узнаете, что способны сделать больше, чем когда-либо себе представляли. Мы вам это покажем, – угрожающе прокричал нам сержант Дэвис на следующий день. И был прав.

Довольно быстро лагерь новобранцев, боевая подготовка пехоты, подготовка войск к боевым действиям в условиях джунглей остались позади. В апреле 1969 года я сошел с борта самолета Boeing 707 на гигантской авиабазе США в Дананге.

У каждого человека в жизни наступает момент истины, определяющий судьбу. Для меня таким оказался первый день во Вьетнаме. Получив экипировку, которая должна была прослужить мне до конца призыва, я отправился в арсенал батальона. Капрал положил винтовку M16 и несколько пустых магазинов на стойку и затем ушел в смежную комнату. Он вернулся и небрежно бросил около 150 комплектов боевых патронов рядом с винтовкой. Горячий пот, которым я покрылся от адской жары, был ерундой по сравнению с ужасным чувством в животе, слабостью в коленях и холодной испариной, которые мною овладели. Я был, мягко говоря, не в своей тарелке, а вернуться обратно смог бы еще не скоро.

Южная Калифорния и Вьетнам – словно две разные планеты. Ежедневная сорокаградусная жара, удушающая влажность, ядовитые змеи, ползающие прямо под ногами, присосавшиеся к ноге пиявки, которых приходится прижигать сигаретой. Коллеги в авиационной компании не стали бы терпеть меня, если бы я не мылся месяц и носил одну и ту же одежду целых три месяца. А здесь, во Вьетнаме, это было привычным делом, по-другому нельзя.

Как-то ночью я висел на ветке дерева над обрывом реки, мучительно ожидая прибытия поисково-спасательного вертолета. Над головой свистели пули, пронзающие деревья позади меня. Пролетающие снаряды гудели, словно мчащийся по небу товарный поезд. Повсюду слышалось ужасающее «бах, бах, бах», которое издавали взрывающиеся боеголовки. Вьетнам так сильно отличался от моей прошлой жизни, что был попросту несравним с ней.

Как бы плохо там ни было, силы природы никому не подвластны: солнце каждый день вставало по утрам и садилось вечером. Дни сменяли ночи, и в конце концов я вернулся домой – к жизни, которая уже никогда не станет прежней. Я снова был в своей тарелке, а вот моя зона комфорта изменилась навсегда.

Том Локхарт

Неограниченные возможности

Как только мы признаем границы наших возможностей, мы можем их преодолевать.

Альберт Эйнштейн

Я всегда восхищалась скайдайвингом. При мысли о прыжках с самолета у меня в глазах всегда пробегала искра. Эта идея настолько захватила меня, что, когда люди спрашивали, почему я в инвалидной коляске, я шутила:

– Потому что парашют не раскрылся!

О моем желании почти никто не знал, кроме нескольких близких друзей. Так продолжалось до тех пор, пока возможность в прямом смысле слова не постучалась в мою дверь. Его звали Зак, и он учился в моем колледже, а параллельно – на курсах подготовки десантников в армии. Как-то раз Зак зашел, чтобы одолжить туалетную бумагу, и я увидела, что он хромает. Он сказал, что неудачно приземлился.

В моих глазах пробежала та самая искра. Увидев мой интерес, Зак стал рассказывать о своих парашютистских авантюрах. Я поняла, что нашла родственную душу, поэтому поведала ему о своем жгучем желании попробовать скайдайвинг. Он не поднял меня на смех и не сказал, что я несущушь, а, наоборот, поддержал мою идею и уверил, что это безопасно.

За несколько месяцев до выпускного Зак подошел ко мне на кампусе и сел рядом на скамейку.

– Есть планы на выходные?

– Нет, – ответила я.

– Ну а теперь есть! – сказал он с ухмылкой.

Я слишком хорошо знала эту хитрую улыбку. Было очевидно, что он что-то задумал. Так и оказалось: вместе с парой друзей Зак собирался прыгнуть с парашютом и звал меня присоединиться. Он сказал, что у инструкторов аэродрома был опыт прыжков в тандеме с людьми с ограниченными возможностями. Зак сказал, что мне не обязательно давать ответ прямо сейчас.

– Ты шутишь? – воскликнула я. – Я согласна!

– Я знал, что ты решишься, – добавил Зак, улыбнувшись.

Упускать такую возможность я не собиралась, но решила не говорить

об этом своей семье, потому что не хотела, чтобы меня отговаривали. Однако некоторым своим друзьям свои планы я раскрыла. Новости вроде этой разлетаются быстро: не успела я и глазом моргнуть, как уже полдюжины друзей и знакомых спрашивали, где находится площадка для прыжков. Они хотели посмотреть, как я буду прыгать!

Когда мы с Заком добрались до аэродрома, там уже было примерно пятнадцать моих друзей, которых я позже окрестила своим «фан-клубом». Я была смущена переизбытком внимания к собственной персоне, но в душе мне это льстило. Мы пошли регистрироваться, и к нам вышли владелец аэродрома и Эрик – парень, с которым я буду прыгать. Следующие двадцать минут они объясняли нам, что такое прыжок в тандеме. Они прикрепят меня к Эрику с помощью страховочной системы, и мне предстояло просто наслаждаться полетом, пока инструктор будет делать всю работу.

Больше мне ничего не нужно было знать. Я раскошелилась на 100 долларов и поставила подпись под своей жизнью. Когда самолет остановился на взлетной площадке, Эрик спросил, остались ли у меня еще какие-то вопросы. Я была слишком взволнована, чтобы о чем-нибудь думать в тот момент, поэтому он сказал:

– Хорошо, тогда пойдемте к самолету!

Казалось, будто я выпала из реальности. Я даже опомниться не успела, как меня занесли в самолет и поставили на пол прямо около двери. Затем сели все остальные, заревел двигатель, и мы взлетели.

Чтобы подняться на 3500 метров, нам понадобилось всего восемь минут. За это время Эрик сел сзади меня, пододвинулся ближе и прикрепил мою подвесную систему к своей. Мы были уже почти на высоте 3000 метров, пора было занимать стартовые позиции. Дверь, рядом с которой я стояла, медленно открылась, и в салон ворвался поток морозного воздуха. Звук оглушал. Когда мы с Эриком подошли к краю, у меня сердце едва не выпрыгнуло из груди! Я еще никогда не видела, чтобы небо настолько ярко отливало голубизной, и земля внизу выглядела как красивое лоскутное одеяло.

Внезапно я услышала, как Эрик кричит:

– ПРИГОТОВИЛИСЬ... ОДИН... ДВА... ПРЫГАЕМ! – и мы вывалились из самолета.

Должна признать, что сначала я ощутила приступ паники. Прыгать в пустоту – значит идти наперекор всем природным инстинктам. Но через одну-две секунды от паники не осталось и следа, а меня переполняли совсем другие эмоции. Я не чувствовала, что падаю, – я как будто зависла

над огромным мощным вентилятором. Ветер окутал все мое тело и проникал в каждую клеточку. Я наблюдала мир с высоты птичьего полета, ощущая себя всего лишь крохотной точкой размером не больше муравья.

Неожиданно я почувствовала толчок: парашют раскрылся, свободный полет закончился. Мы всё еще были довольно высоко, и теперь нам предстояло просто спокойно скользить по небу. Я еще никогда не чувствовала себя настолько живой. Красота природы поражала, и я только тогда осознала всю грандиозность своего поступка.

Всю жизнь я доказывала людям, что они напрасно считают мои возможности ограниченными. А теперь я доказала это самому главному своему критику – себе самой. Оказалось, что я способна достичь всего, чего захочу, несмотря на свою инвалидность, а быть может, *благодаря* ей. Одно мгновение – и мое мировосприятие перевернулось. Я никогда не ходила, но в тот день я научилась летать.

Эрик вернул меня к действительности, сказав, что мы скоро приземлимся, и я увидела свой ликующий «фан-клуб», который бежал мне навстречу. Меня посадили в мое кресло, подошел Зак. Он нагнулся и обнял меня.

– Ну как тебе? – спросил он.

Я смогла произнести только одно:

– Спасибо...

Дана Карпентер

Плохая секретарша

*Следуйте за ощущением блаженства, и вселенная
распахнет вам навстречу двери там, где раньше были
одни лишь стены.*

Джозеф Кэмпбелл

Я сидела, сложив руки на коленях, плотно сдвинув ноги, уставившись прямо перед собой на голую стену. Гнев, кипевший внутри меня, нельзя было прочесть по моему лицу – по крайней мере, так я надеялась. Я молча молилась, чтобы зазвонил телефон или чтобы мой начальник, Джим Пирсон, поторопился и закончил уже писать отчет, и я смогла набрать его на компьютере.

Мне было скучно до скрежета зубов, я просидела неподвижно, как статуя, битый час, дожидаясь непонятно чего и внутренне закипая. Но именно это велел мне делать мой начальник, когда не оставалось никакой срочной работы. Если я пыталась проявить какую-то инициативу, Джим обрывал меня: «Вы должны тихо сидеть за своим столом, как подобает леди, или ищите себе другую работу». Он так часто грозился уволить меня, что в конце дня, когда этого не происходило, я уже испытывала разочарование.

Никогда в жизни я не хотела быть секретарем или работать на такого омерзительного человека. Но, сколько себя помню, меня всячески толкали и подпихивали к этой роли, вынуждая брать все секретарские курсы, которые преподавали в школе. Моя мать, секретарь юриста, обожала свою работу. Она всегда говорила:

– Нет ничего плохого в том, чтобы быть секретарем! Это уважаемая профессия.

– Я знаю, мама, – отвечала я. – Просто не этим хочу заниматься. Я хочу быть музыкантом.

Однако мое увлечение музыкой никто не поддерживал. И в итоге я сдалась. Прямо перед своим девятнадцатым днем рождения получила секретарскую работу в крупной корпорации в Нью-Йорке.

Обеспечивать себя, конечно, приятно; но я не была счастлива. Моя работа была монотонной и неинтересной. Чтобы приглушить скуку, я часто меняла места работы, что позволяло мне усвоить многие новые навыки и

оттачивать старые.

В одной компании я работала в финансовом отделе на первом в моей жизни персональном компьютере *IBM*. Через несколько месяцев после того, как я туда устроилась, в компании прошли массовые увольнения, и я приняла на себя обязанности финансового аналитика. Менеджер – единственный человек из «старой гвардии», не считая меня, – учил меня работать на компьютере. Это меня так увлекло, что, когда компьютер сломался, я, не дожидаясь мастера, вскрыла его, надеясь разобраться, как он устроен. Мне каким-то образом удалось починить его и снова собрать. Это был рискованный шаг, но оно того стоило. Когда начальник отказался официально назначить меня на должность и платить зарплату финансового аналитика, я решила уйти из той компании, добавив в свое резюме навык работы на компьютере.

Его-то и оценил мой нынешний босс Джим Пирсон, взяв меня личным секретарем в финансовый отдел химической корпорации в Коннектикуте. Но с первого же дня я от души возненавидела свою работу, а Джима Пирсона – и того пуще. Он был снисходительно-высокомерен и с огромным удовольствием оскорблял меня. Я чувствовала, что он не считает меня за человека. С его возмутительным поведением, которым он славился на всю компанию, мирились все, потому что Джим был незаменим. Я – нет.

Работа на Джима валила меня с ног – буквально. За полгода я успела израсходовать все свои предусмотренные договором больничные за целый год. Мой врач советовал мне бросить эту работу. Но из-за того, что я каждый день работала допоздна, мне трудно было договариваться о собеседованиях. Джима вполне устраивал мой уровень знаний компьютера, он не хотел, чтобы я совершенствовала их, и запрещал мне посещать курсы, которые проводила компания для сотрудников.

Перед тем как выйти из-за стола, я должна была спрашивать его разрешения. Он требовал, чтобы я сообщала ему о своем местонахождении поминутно. Хотя мне не нравилось сидеть «как подобает леди» и пялиться на голую стену, когда не было срочной работы, я делала это без единого слова жалобы. Но когда он потребовал, чтобы я обращалась к нему, каждый раз добавляя «сэр», мне захотелось чем-нибудь в него швырнуть.

Однажды у меня сломалась машина прямо на парковке. Ее отогнали в местную мастерскую, которая закрывалась тогда же, когда заканчивался мой рабочий день, а открывалась в восемь утра. И, прекрасно зная это, Джим все равно отказался позволить мне уйти на пять минут раньше, чтобы забрать машину. А иным способом добраться от работы до моего дома было невозможно. Мне пришлось бы ночевать на работе.

Все попытки достучаться до разума Джима были тщетны. Он отрезал:
– Вам запрещается уходить из этого кабинета иначе как на обеденный перерыв или по окончании рабочего дня. Тратьте на свою машину свое собственное время, а не мое.

Это была последняя капля, после которой чаша переполнилась. Я пошла в отдел кадров, подала жалобу и ушла из офиса.

На следующее утро Джим вызвал меня к себе в кабинет.

– Ваша работа здесь закончена, решение вступает в силу немедленно, – злорадно сообщил он.

Точно волна, откатывающаяся обратно в море, стресс, который так долго копился внутри меня, схлынул в один миг.

– О, слава тебе, Господи! – искренне воскликнула я. Никогда в жизни я так не радовалась увольнению. И еще больший восторг у меня вызывало то, что он понимает, в каком я восторге. Это был самый сильный момент за всю мою трудовую историю.

В тот день родилась моя новая мечта. Я поклялась больше никогда не быть секретарем и решила, что стану теперь работать на себя. Я открыла мастерскую по ремонту компьютеров, а потом, когда дела пошли в гору, занялась еще и программным обеспечением. Следующие двадцать четыре года мой бизнес процветал.

Стать сильной женщиной в мгновение ока невозможно. Особенно если с детства тебя учили, что все, что ты можешь, – это помогать мужчине, быть приложением к мужчине: создавать ему комфортные условия для работы, выполнять рутинные дела, чтобы у него оставалось время для больших важных решений, терпеть его плохое настроение и откровенное неуважение к тебе. С другой стороны, в этом положении ты защищен от неопределенностей, рисков, трудностей, которые непременно появляются, как только ты решаешь стать себе хозяйкой. И все же сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что не отказалась бы ни от одного ухаба на том пути, который для себя выбрала!

Л. М. Лаш

На западе ожидаются осадки

Выйдите из своей зоны комфорта. Вы сможете вырасти только в том случае, если готовы чувствовать себя неловко и неудобно, когда пробуете что-то новое.

Брайан Трейси

Был понедельник, когда начальник нашего отдела новостей вызвал меня к себе. Вряд ли я уже успел провиниться. Недоумевая, зачем я ему понадобился, я постучал в открытую дверь кабинета, и начальник жестом пригласил меня войти.

– Присядь на секунду, – сказал он, – я хочу попросить тебя об одном одолжении.

Он сразу перешел к делу:

– Наш метеоролог, который выходил в эфир по выходным, внезапно ушел, и мне нужно, чтобы ты провел прогноз погоды в субботу и воскресенье, пока мы ищем замену. Согласен?

Я был ошарашен.

– Вы уверены, что просите подходящего человека? – недоверчиво спросил я. Я был новостным репортером и не знал, чем кучевое облако отличается от кумквата.

– Ты справишься, – сказал начальник. – К тому же у тебя есть целая неделя на подготовку.

Не могу поверить, что он сказал это на полном серьезе. Но за все эти годы я понял, что с начальником лучше не спорить. К тому же он сказал, что у меня есть время подумать.

Я в растерянности вернулся на рабочее место. Проработав в новостном отделе почти четырнадцать лет, я знал, как говорить на камеру. Но моих знаний о метеорологии было меньше, чем у пятиклассника.

«Испарения, конденсация, осадки», – пробормотал я. Что-то в этом роде. Я не имел ни малейшего понятия о том, как ведущие прогноза погоды получают информацию или как появляется карта на экране у них за спиной. Как понять, о чем говорит форма облаков на спутниковых фото? *Нет*, – подумал я, – я не смогу это осилить ни за пять дней, ни за пять лет.

В тот день у меня было запланировано интервью для репортажа, над которым я работал. Пора было зайти за фотографом и выходить. Расстрою

начальника своим решением, когда вернусь.

Когда я приехал обратно через пару часов, меня встретил редактор отдела информации.

– Будешь вести прогноз погоды в выходные, да? – улыбнулся он.

– Что? – вскрикнул я.

– Я видел служебку. – Коллега показал на доску объявлений в коридоре. – Удачи!

На фирменном бланке начальника я прочел: «Ник согласился провести выходной прогноз погоды, взяв на себя обязанности метеоролога до тех пор, пока мы не найдем постоянного работника. Хочу поблагодарить его за преданность команде».

Ко мне подошел Ларри, ведущий утреннего прогноза погоды.

– Приходи ко мне, как закончишь работать над репортажем, – сказал он. – Я покажу тебе, что мы делаем.

Всю неделю Ларри терпеливо показывал мне, как создавать компьютерные карты для прогноза погоды.

– Что это за большая красная буква «Н»? – спросил я его.

– Это территория с низким давлением, – объяснил он. – Когда воздушная масса поднимается вверх, формируются облака и осадки.

Я непонимающе посмотрел на него.

– Не бери в голову, – сказал Ларри, – со временем разберешься.

Ни он, ни ведущий прогноза погоды по выходным не полагались только на информацию Национального центра метеорологических исследований. Они делали свои собственные прогнозы. Но в моем случае руководство решило не рисковать.

– Повторяй слово в слово то, что сказано в прогнозе центра метеорологических исследований, – настаивал Ларри.

Без проблем, подумал я, *по-другому я и не смогу*.

Суббота настала очень быстро. Вооружившись подробными инструкциями Ларри, я весь день промучился, пытаюсь получить доступ к официальному прогнозу погоды и загрузить фотографии со спутника, чтобы потом показывать их в эфире. Когда я почти закончил, он позвонил мне узнать, есть ли какие-то вопросы.

– На что я должен указывать на фото со спутника? – Мне показалось, что в трубке раздался вздох.

– Из-за облаков на западе завтра ожидается дождь, – объяснил Ларри. – Просто повтори эту фразу, и всё.

О чем говорить остальные три минуты, я понятия не имел, но молча согласился.

– Удачи, – сказал Ларри и положил трубку.

До этого вечера я считал себя опытным новостным репортером, авторитетно рассуждающим о политике, преступности или экономике, берущим интервью у сотен разных людей. Но в ту субботу я почувствовал себя салагой, который только что окончил колледж. Я готовился выйти в эфир на четырнадцатом крупнейшем телерынке страны и собирался сойти за эксперта в деле, в котором ничего не смыслил. Наверняка все обернется провалом.

Я хотел бы сказать, что все прошло гладко, и я четко и спокойно рассказывал о прогнозе погоды, после чего все дали мне «пять». На самом деле я бы все отдал, чтобы забыть этот первый раз. Все закончилось полным провалом. У меня кое-как получилось объяснить, что из-за облаков, идущих с запада, завтра ожидается дождь, но в этом не было ничего удивительного или умного, и никто не дал мне «пять», когда все закончилось. Мои друзья в итоге сказали:

– Не переживай, могло быть гораздо хуже.

Следующим вечером я снова выступил с прогнозом и ожидал, что в понедельник меня вызовет начальник и освободит от обязанностей ведущего. Однако этого не случилось. Я вышел в эфир в следующие выходные и потом еще через неделю. Когда Ларри ушел в отпуск, я начал замещать метеорологов по утрам, а днем вел новости. Пару раз даже вел вечерние выпуски прогноза погоды. Люди на улицах стали говорить со мной о погоде.

Я с головой ушел в свою новую работу. Она стала приносить мне такое удовлетворение, которого я никогда не испытывал в новостях. Читая книги о воздушных массах и фронтах, о влиянии топографии и океанов на погоду, я постепенно узнавал много удивительного о нашей атмосфере и все больше восхищался тем, какую ответственную работу выполняют метеорологи. Мой начальник так и не нашел мне постоянную замену. Да и не знаю, искал ли он вообще.

Позже я через заочную форму обучения получил диплом бакалавра по специальности «Гидрометеоролог». На это у меня ушло три с половиной года. Но я не остановился и начал еще и курировать обучение студентов-заочников.

Я веду прогноз погоды уже двадцать седьмой год и все время говорю студентам, что не стоит бояться преград, которые появляются как гром среди ясного неба.

– Жизнь заведет вас туда, куда вы и не мечтали, – говорю я им, – поэтому, когда появляется возможность – не упускайте ее. Вы увидите, что

вы способны достичь намного больше, чем вам кажется.

А если на снимке со спутника вы видите облака на западе, значит, завтра стоит ожидать осадков.

Ник Уокер

Мы называем это приманкой

Тебе не нужна серебряная вилка, чтобы есть хорошую еду.

Пол Прудом

Сразу после завершения обучения я поступила на службу в военно-воздушные силы США в звании лейтенанта. Меня направили в Калифорнию. Для девушки из глубинки, выросшей в сердце холмистого Техаса, Калифорния была невиданной страной солнца, пляжа и сёрфинга.

А еще непривычной еды. Я только начала встречаться с симпатичным и обаятельным парнем, когда он пригласил меня вечером на ужин в японский ресторан. Нам предстояло есть суши. Одна из моих новых подруг увидела, как я поежилась, и спросила, что случилось.

– Как я вообще смогу *это* съесть? Дома мы считаем сырую рыбу приманкой! – ответила я.

Ни один уважающий себя техасец не станет набивать свой рот наживкой для рыбы. Любой экзотике мы предпочтем большой кусок хорошо прожаренного стейка. На уговоры понадобилось несколько часов, но в конце концов подруга убедила меня попробовать, предположив, что мне может понравиться.

– Удиви себя. Соглашайся, – сказала она.

В тот вечер по пути в ресторан я не находила себе места. Мне даже пришлось положить ладони на колени, чтобы унять дрожь. Лоб покрывала испарина. Распахнув дверь ресторана, я как будто попала в иной мир. Потолки украшали фрески с традиционными японскими мотивами. Кимоно женщин искрились всеми цветами радуги. А нежные цветы сакуры напоминали хлопья снега. Но больше всего меня удивило, что от насыщенного незнакомого аромата у меня заурчало в животе.

Нам достался столик в самом центре суши-бара. За стеклянным прилавком были разложены все виды рыбы и морепродуктов. На обозрение были выставлены отливающий оранжевым лосось, ярко-розовые креветки, филе тунца малинового цвета и даже жемчужно-синий осьминог. Мне стало интересно, к тому же оказалось, что нам необязательно заказывать все сырое!

Окунувшись в море незнакомых названий популярных японских блюд

вроде *сашими*, *нигири* и *маки-роллы*, я поняла, что в состав некоторых из них входят крабовое мясо, креветки и даже лосось. Сделать заказ за нас двоих я доверила своему парню (и не ошиблась, мы уже одиннадцать лет как женаты). Он выбрал набор роллов разных цветов, в котором были и термически обработанные, и сырые морские деликатесы. Мне достаточно было знать, что некоторые продукты в наборе побывали на сковороде или в духовке.

Повар в белом халате готовил прямо у нас на глазах. Я еще никогда такого не видела. Это было как сидеть в первом ряду перед оркестром, только вместо музыкальных инструментов были ножи. Они были всех видов и форм – и длинные, и короткие, и изогнутые. Суши-мастер проводил по ним рукой, выбирая подходящий. Я заворожено смотрела, как его руки скользили с годами наработанными скоростью и грацией.

Ножи скользили то в одну, то в другую сторону, чтобы создать самое уникальное блюдо, которое я когда-либо видела. Когда наш заказ был готов, каждый ролл в нем был уложен в отдельную деревянную лодочку. Я набралась смелости, чтобы попробовать кусочек, но поняла, что вилок нигде не видно. Только палочки. Я залилась краской. Пришлось признаться своему парню, что я никогда в жизни не держала их в руках.

Он положил палочки между моих пальцев, накрыл их своей ладонью и показал, как ими орудовать. Это было так романтично, что я весь вечер «забывала», как ими пользоваться.

Суши с креветками и жареным лососем вызывали доверие. Я решила начать с них. Во рту разлилась целая палитра вкусов – сладкие нотки оттеняли пряные и соленые. Именно тогда я узнала, что этот богатый вкус называется *умами*. Он также известен как «пятый вкус», который выделяют наряду с соленым, сладким, кислым и горьким. Я поняла, что мне нравится *умами*. Очень!

Дрожащими руками я с осторожностью взяла суши с сырым тунцом. Вкус оказался ни на что не похожим и на удивление приятным. Постепенно страх, сковавший меня в самом начале, растаял, и этот вечер стал одним из самых запоминающихся в моей жизни.

Позже мой парень признался, что был сражен моей готовностью попробовать нечто настолько непривычное. Мы только начали встречаться, но он разглядел во мне тягу к приключениям, и его это зацепило.

Следующим утром, когда я пришла на работу, моя подруга была уже на месте. Она сгорала от любопытства, ожидая от меня подробного отчета о прошедшем свидании. Я смущенно уставилась на свои ноги.

– Тебе же понравилось, да? – Она закатилась смехом. Приближалось

время обеда, и она подмигнула: – Как насчет того, чтобы полакомиться приманкой?

Кристи Адамс

Настоящий комик

Вы не можете позволить себе быть ребенком, который вдруг передумал, стоя на вершине водной горки. Вам придется съехать вниз.

Тина Фей

Знаменитое телешоу «В поисках звезды» призывало людей со всех уголков страны показать свои таланты. Наша местная радиостанция решила устроить свой конкурс, победитель которого отправится на прослушивание на голливудское телешоу.

– Нам нужны певцы, – сказал диджей, – музыканты, танцоры и фокусники. А еще я знаю, что у нас есть комики.

Не знаю почему, но последнее слово не шло у меня из головы. *Комики*. Конечно, на моей памяти произошло достаточно забавных случаев. За то время, пока мой муж служил в военно-морском флоте, с нами приключалось много чего необычного. Но выйти и рассказать монолог? С какой стати я подумала, что у меня получится?

Но эта мысль продолжала вертеться у меня в голове, несмотря на воспоминания о том, как я каменела от испуга в начальной школе, когда мне предстояло читать вслух. Неделью спустя я все-таки взяла телефон и набрала номер радиостанции.

Голос, поразительно похожий на мой, произнес:

– Я хочу записаться на конкурс «В поисках звезды».

– Здорово! Какой у вас талант? – весело поинтересовался диджей.

В той части мозга, которая все еще продолжала функционировать, возник тот же самый вопрос: «*Да, а какой именно у меня талант?*»

Разумная часть мозга ответила бы: «*У меня нет никакого таланта*». Но я слышала, как та, другая Барбара Бенетт, произнесла:

– Я выступлю со стендапом.

– Прекрасно! У нас пока нет ни одного участника-комика.

Мужчина узнал у меня необходимую информацию и начал рассказывать о правилах. Потом он предложил мне на выбор несколько дат, в которые состоится шоу. Я выбрала последнюю из предложенных в надежде, что мне удастся перехитрить спятившую половину себя и помешать ей броситься в пучину безумства.

Несколько недель во время обеденных перерывов я пыталась написать сценарий своего двухминутного выступления. Взбунтовавшиеся клетки моего мозга смогли придумать более-менее правдоподобную историю о том, как недавно я потеряла около тридцати килограммов. Другие клетки пытались вразумить своих братьев и по-прежнему спрашивали, как я собираюсь выступить и при этом не выпустить наружу свой обед или не упасть в обморок.

Когда сценарий был в общих чертах готов, пришло время практики. У профессиональных комиков время должно быть четко выверено. К счастью, у нас была видеокамера, а мой офис был в трех километрах от дома. Каждый день я спешила домой, чтобы записать выступление на камеру, посмотреть его, пока ем суп, и снова записать себя, чтобы уложиться в эти железные временные рамки. Задумка состояла в том, чтобы перенести мое выступление из стен гостиной, где меня никто не видел, на сцену, где я должна буду рассказать монолог.

«Моно» значит «один». Без посторонней помощи. Музыканты и певцы обычно выступают с кем-то, под аккомпанемент. Группы и танцоры выступают коллективно. Даже у фокусников есть один-два кролика! А комик один, в центре сцены. Все взгляды устремлены на него.

За неделю до конкурса радиостанция начала объявлять имена тех, кто будет выступать в первом шоу. На второй неделе в списке конкурсантов оказался комик.

– Нам нужно пойти послушать его, – сказала я своему мужу Бобу.

Может быть, нам не стоило этого делать. Этот парень не смешно шутил, а зрители повели себя жестоко: они свистели и даже кидали в него кубики льда. Мало того, он продолжал выступление, просто-напросто читая шутки с листа. Ведущий мягко попытался спровадить его со сцены.

– По правилам у меня есть две полные минуты, – не унимался мистер Несмешной, очевидно, не принявший во внимание реакцию зрителей. Я бы посочувствовала этому парню, но выступил он на самом деле ужасно.

– Это было жестоко, – сказала я Бобу, пока мы шли до машины после шоу, – и страшно.

– Милая, даже если ты расскажешь шутку «тук-тук – кто там?»^[23], она все равно будет смешнее. Не переживай. У тебя получится.

Во время своего первого выступления я держалась довольно уверенно. Возможно, помогло то, что мероприятие проходило в баре. Оставалось надеяться, что главные судьи подберут к началу программы: в течение первого часа на алкоголь были скидки.

Я посмотрела, как исполнили свои номера первый скрипач из

симфонического оркестра, за ним оперный певец, выступавший на Бродвее. Потом на сцену вышел певец из популярной местной группы. Именно тогда меня накрыло такой сильной волной неуверенности, что я была не в силах пошевелиться.

Ты спятила? – заорала я на себя. Ты не *обязана* в этом участвовать. Что правда, то правда. И тем не менее я согласилась по собственной воле, и мне нужно было пойти через это испытание.

Настал мой черед. Представляя группу поддержки, состоящую из друзей и родственников, которые ждут моего выхода, я отняла руку от перил. Меня все еще скрывал занавес, но я уже поднялась по ступенькам на сцену и шаткой походкой подошла к ведущему.

– Как настроение, Барбара? – уверенно поприветствовал меня ведущий.

– Отлично, спасибо, – соврала я.

– Как давно ты занимаешься стендапом? – спросил он.

Мой мозг перешел в режим «комика». Я задумалась, загнула несколько пальцев и сказала:

– Если считать сегодняшний вечер, – тут я намеренно выдержала паузу, – около восьми секунд.

Взрыв смеха в щепки разнес мой страх, и я поняла, что справлюсь.

Барбара Беннетт

Одно простое слово

Жизнь начинается на выходе из зоны комфорта.

Нил Доналд Уоли

Я сидела на трибунах гоночной трассы «Онтарио Мотор Спидвэй» в Калифорнии. Моя дочь Деб только что выиграла звание «Королевы гонок» этого года. Она попросила меня сфотографировать ее с другими гонщиками. На моем дешевом маленьком фотоаппарате получались хорошие снимки, а в гонках я абсолютно ничего не смыслила. Знала только, что эти же автомобили соревновались в престижной гонке «500 миль Индианаполиса».

На трибунах я задавала вопросы своим соседям, которые, наверняка, разбирались лучше меня. Мне хотелось побольше узнать о гонках до их старта, поэтому я спрашивала, зачем автомобили делают такими длинными и узкими. Болельщики терпеливо объясняли мне, что такая форма обеспечивает лучшую аэродинамику. Я записывала всю информацию в блокнот, когда ко мне подошел Джим Брайант, спортивный редактор местной газеты. Деб уже успела нас познакомить.

– Что это ты тут пишешь, Кей?

– Просто хочу побольше узнать о гонке, Джим.

И тут он огорошил меня фразой:

– Напиши статью для нашей газеты, – произнес он. – Обещаю вознаграждение.

Он наверняка говорил в шутку.

– Джим, я же совсем ничего в этом не понимаю.

Но редактор настаивал, и в конце концов я согласилась попробовать. Джим сказал мне, какой объем слов нужно написать, и попросил передать готовый материал ему.

Черт! Что я наделала? Я согласилась написать статью о спорте, про который ничего не знаю! Мне хотелось убежать и спрятаться где-нибудь. Но я уже дала слово, поэтому теперь мне нужно было сделать работу хорошо. Тогда я даже не представляла, что одно простое слово окунет меня с головой в удивительный и живой мир скоростных автогонок.

Моя первая заметка рассказывала о незрячих детях, которых привели на трассу. Они не видели гоночных автомобилей, но пришли в восторг

оттого, что смогли услышать звук ревущих моторов, почувствовать запах бензина и ощутить вибрацию.

Вторая статья была посвящена напряженному графику моей дочери – звание «Королевы гонок» много к чему обязывало.

Потом я поняла, что мне лучше писать об автогонках именно как о спорте. Я купила диктофон. По пути к гаражам с гоночными машинами мое сердце бешено стучало в груди. Подойдя к гонщику, я выпалила:

– Привет! Мне нужно написать статью о гонках для местной газеты, а я ничегошеньки в этом не смыслю!

В тот день удача была на моей стороне. Гонщиком оказался Эл Ансер старший, победитель знаменитых «500 миль Индианаполиса». Он вошел в мое положение и в общих чертах рассказал о соревнованиях. Так получилась третья статья.

Теперь я стала спортивным журналистом!

Знаний постепенно становилось больше, как и моей любви к этому виду спорта. Но не все шло гладко. Я была женщиной, которая посягнула на мужскую территорию, поэтому часто встречала преграды на своем пути. Организаторы соревнований, а иногда и репортеры-мужчины грубо указывали мне на мое место. Но это только разжигало во мне желание добиться своего.

Однажды на гонках я увидела кадр, который идеально вписался бы в мою статью, но со мной не было ни одного из фотографов газеты. Тогда я решила купить себе фотоаппарат с объективом 35 миллиметров. Продавец в магазине показал мне, как вставлять пленку. Сначала снимки выходили размытыми, но потом у меня начало получаться лучше, и снимки стали публиковать.

Так я стала еще и фотожурналистом!

Хотя мне было тяжело оттачивать свои новые профессиональные навыки, с каждым месяцем я становилась все более уверенной в себе. Подняв себе планку, я позвонила в редакцию журнала о гонках и заявила о своем желании писать статьи и дополнять их собственными фотографиями. К моему удивлению, меня приняли на работу в качестве внештатного сотрудника.

Затем я набрала номер местной радиостанции KSOM с небольшим охватом аудитории.

– Не хотели бы вы купить несколько интервью с автогонщиками, чтобы транслировать их в своем эфире?

Они попросили меня назначить цену. Узнав расценки радиостанции за пределами нашего города, я произвела кое-какие расчеты и отправила свои

расценки KSOM. Они приняли меня на работу. Моя задача состояла в том, чтобы при каждом заезде брать пятиминутное интервью у участников, которые первыми и последними пересекут линию финиша.

Сначала мне было неловко, но гонщики помогали мне. Вскоре мои репортажи выходили в эфир на каждом соревновании. Потом на радиостанцию KSOM позвонили из Mutual Network^[24] и спросили:

– Кто делает ваши радиорепортажи?

Так я начала вести репортажи в прямом эфире прямо с гоночной трассы для Mutual Network.

Когда в наш город приехали репортеры телепрограммы «Неделя скорости», которая выходила на канале ESPN, я была вне себя от радости. Теперь эти гонки будут освещаться на их канале! Так как я была новатором в своем деле, я стала соведущей утреннего ток-шоу, которое показывали в прямом эфире. Набравшись смелости, я подала заявку на вакансию от ESPN.

– Женщины не работают в комментаторской кабинке.

Я была раздавлена. Однако они все же взяли меня на работу, предложив делать короткие телевизионные репортажи о гонках.

Именно тогда я наняла свою собственную съемочную группу – продюсера, репортера и монтажера. Потом на всех парах нужно было мчаться в аэропорт, чтобы успеть отправить пленки самолетом в ESPN, на восток страны, к выходу в эфир.

Чтобы лучше понять ощущения гонщиков за рулем, я начала посещать уроки спортивного вождения – ездила на серийных автомобилях национальной ассоциации гонок NASCAR, на машинах для дорог общего пользования, даже на драгстере^[25]. Профессии гонщика точно не позавидуешь!

Я брала интервью у таких легендарных гонщиков, как Марио Андретти, Ричард Петти, Джефф Гордон, Джон Форс, Джанет Гатри, Даника Патрик и у многих других. Некоторые команды попросили меня заняться освещением их деятельности в СМИ, и я согласилась, потому что к тому моменту уже очень хорошо разбиралась в этом спорте. А когда журналы об автогонках начали затухать, я поняла, что пришло время создавать свой собственный сайт о гонках: www.carsandcompetition.com.

Прошло уже сорок пять лет. Я снимала репортажи почти о всех соревнованиях, которые только существуют, от мотокроссов до «Формулы-1», вела прямой радиоэфир с внедорожных соревнований Baja 1000 в Мексике и делала снимки из комментаторских кабинок на гонке

«500 миль Индианаполиса». Ни одна гонка не обходилась без моего участия...

Часто я пропадала на работе сутками и постоянно училась. До сих пор я каждый день узнаю что-то новое о гонках. За свою работу я получила больше сотни наград на государственном уровне и на уровне штата.

Этот заезд длиной почти в полвека начался с одного простого слова, которое я сказала Джиму Брайанту – «Хорошо».

Кей Престо

Глава 5

Взгляните в лицо своим страхам

Неспособная ученица

Ваши мечты всегда должны превышать ваши возможности. Если размах мечты не пугает вас, значит, он недостаточно большой.

Элен Джонсон-Серлиф

Я никогда не забуду тот телефонный звонок. «Добрый день, мисс Томпсон. Я звоню из Ливерпульского университета, чтобы сообщить, что вы получили диплом магистра с отличием по специальности «Деловое администрирование».

Я поблагодарила звонившего и даже не заметила, что по лицу катятся слезы. Мне пришлось побороть неуверенность в себе и страх, чтобы пойти учиться в магистратуре. И вот настал победный час, который изменит мою жизнь: я научусь критически мыслить, стану более уверенной в себе, передо мной откроются новые возможности. Это поможет мне переосмыслить себя как профессионала и как личность.

В школе я все время проваливала экзамены. Учителя называли меня смышленной, но почему-то я никогда не отличалась хорошей успеваемостью, которой от меня ожидали. До сих пор не могу понять, в чем было дело. Я хорошо работала на уроках, схватывала материал и умела четко формулировать проблему. Но если давали контрольную работу, я делала ее плохо либо вообще не могла решить ни одной задачи. Так было всегда – и в начальной, и в старшей школе, на бакалавриате и в магистратуре. Я смогла получить диплом юриста, перешагнув через минимальный порог баллов, только благодаря своей настойчивости.

В конце концов я устроилась на работу по специальности. У меня получалось относительно неплохо. Я начала заниматься социальными вопросами. Постепенно карьера начала складываться, и в итоге я оказалась в политике. Меня избрали в парламент Барбадоса, а затем назначили на пост министра правительства. Грех было жаловаться, но мое академическое прошлое не давало мне покоя и разъедало мою уверенность в себе. Я хотела доказать, что могу добиться успеха в университетской среде. Решением стало дистанционное обучение на магистра делового администрирования в Ливерпульском университете.

Когда я поделилась своими планами с коллегой Джоном, он сказал: «У

тебя и так работы по горло, министерские обязанности и самый большой избирательный округ на острове. И ты еще хочешь получить степень магистра? Ты представляешь, как сложно будет освоить программу? Как ты все успеешь? Мне кажется, это едва ли осуществимо».

Я объяснила, что мне будет легче все совмещать, так как программа дистанционная. «Так и я о том же, – возразил он. – У тебя два секретаря и личный помощник, которые всё за тебя делают. Каким образом ты собираешься обучаться дистанционно? Ты даже не владеешь компьютером».

В моем голосе было больше уверенности, чем я чувствовала на самом деле. Я ответила: «Я научусь».

Он посмотрел на меня в упор, помотал головой и посмеялся: «Я бы на твоём месте не был так уверен в успехе».

Я помнила о своих прошлых неудачах, поэтому слова Джона заставили меня содрогнуться. Придя домой, я то и дело прокручивала в голове доводы коллеги. У меня была устроенная жизнь и хорошая карьера. Неужели мечта о достижении академических успехов того стоила? Может быть, я зря проявляю свое упрямство? Я тяжело переживала свои неудачи в учебе и стала сомневаться в своих силах. Мне говорили, что я была заурядным студентом, никогда не дотягивала до должного уровня.

Но все же я решила не обращать внимания на свои страхи.

Университет ясно давал понять, что программа дистанционного обучения и проходной балл были точно такие же, как и у студентов, которые занимались непосредственно в стенах университета. Обучение состояло из шести модулей и диссертации. Каждый модуль был рассчитан на восемь недель. Студенты каждую неделю должны были писать четыре хорошо аргументированных академических эссе. Мы завершили тренировочный модуль на университетской платформе и приступили к обучению.

Через две недели учеников в группе стало на четверть меньше: некоторые посчитали программу слишком сложной.

Я целый день работала, посещала различные мероприятия в своем избирательном округе, парламент и обязательные официальные встречи, в том числе и в вечернее время. Потом я ехала домой, проводила время с мужем, ночью училась, спала три-четыре часа, потом вставала, шла на работу, и на другой день все повторялось сначала.

Мне нравилось выполнять задания. Я узнала много нового благодаря тому, что вместе со мной учились люди со всего мира, но мне приходилось очень сложно. К тому же премьер-министр ясно дал мне понять, что моя

первоочередная обязанность – работать на благо страны, и мне никто не будет идти навстречу, чтобы я могла выкроить время на учебу.

В конце первого модуля я получила четверку, вздохнула с облегчением и решила сразу же приступить к следующему модулю.

Пройдя второй модуль, я перешла к «Финансам» – третьему модулю. Я не умела пользоваться Excel, выполняла домашние задания только в Word, и это сильно тормозило мою учебу. К тому же математика всегда шла у меня тяжело. В какой-то момент я сказала своему однокласснику Кумару и мужу Мэку, что собираюсь бросить. У меня больше не было сил. Муж уговорил продержаться еще немного, обещал, что станет легче.

А Кумар предложил работать над домашними проектами вместе. Он брал на себя математические расчеты и форматирование, а я – анализ и прогнозы. С одной стороны, это было прекрасно, но с другой – груз ответственности стал еще больше, так как я боялась подвести товарища. Иногда, когда я приближалась к компьютеру, мне становилось не по себе при мысли о том, что впереди меня ждет бессонная ночь – нужно было справиться с очередным заданием по финансам. Я продолжала обучение только потому, что обещала мужу и не могла подвести Кумара.

Когда финансовый модуль завершился, Кумар убедил меня сразу приступить к четвертому, пока я ждала результатов предыдущего. Сначала я отказывалась, но потом согласилась, потому что тема четвертого модуля мне нравилась. А потом пришли результаты «Финансов». У меня в голове не укладывалось, но я получила почти максимальный балл.

Чтобы завершить обучение, мне осталось пройти четыре модуля и написать диссертацию. Я поверила, что могу успешно сдавать экзамены, и достигла поставленной высокой планки. Я получила шесть пятерок и две четверки. Чтобы получить диплом с отличием, мне нужно было заработать пять за диссертацию.

Я не успевала вовремя ее сдать. Как сейчас помню момент, когда мне позвонил научный руководитель и сообщил, что, если я не отправлю диссертацию через полчаса, работа будет считаться несданной.

К тому моменту я уже не спала почти двое суток, пытаюсь довести работу до совершенства и оформить в соответствии с университетскими требованиями. Мое сердце колотилось. Я чувствовала, что моя диссертация хорошая, но не тянет на пять, поэтому я не получу диплом с отличием. Несмотря на технические сложности, я успела загрузить документ, когда на это оставались считанные секунды. Я долго томилась в ожидании результатов, но была вознаграждена тем радостным телефонным звонком.

Позже я получила вторую магистерскую степень и стала помощником

генерального секретаря Соединенных Штатов. А началось все с того, что я рискнула выйти из зоны комфорта.

Лиз Томпсон

Путь к моей судьбе

Поступайте так, будто ваши поступки имеют значение. Ведь это правда.

Уильям Джеймс

Я росла в семье пастора, и мои родители всегда говорили, что у Бога на меня великие планы. И я им верила. Я представляла, что буду жить в роскошном четырехэтажном доме с белоснежным частоколом, а у порога будет припаркован красный BMW. Конечно, я замахивалась на многое, но кто запретит? Я шла своим путем. У меня была успешная карьера в продажах, прекрасный муж и очаровательный ребенок.

Но глубоко внутри я казалась себе неполноценной. Мне будто чего-то недоставало. Что же могло принести мне желанное счастье?

Как и все молодые родители, мы с мужем следили, как растет и развивается наш малыш. Но Джейден сильно отставал. Каждая проверка показывала, что мы пропустили очередной этап развития. Когда сыну исполнилось два с половиной года, мы привели его на диагностику. Тогда нам и открылась правда:

– У вашего сына аутизм.

Мой разум пошатнулся. Аутизм. Слово знакомое, но что оно значит? Я попросила мужа:

– Отвези меня в книжный.

Сидя в подвале на полу в окружении гор книг и бумаг, я открыла для себя горькую истину. Каждая книга утверждала одно и то же: «Дети с аутизмом могут никогда не заговорить... Будьте готовы к госпитализации... пожизненная нетрудоспособность... финансовое разорение... развод в восьмидесяти процентах случаев». Я разрыдалась.

Мой сын никогда не пойдет в нормальную школу. Не поступит в колледж. Никогда не женится и не заведет детей. А как же большой дом с белым частоколом? Я страдала из-за того, что у моего сыночка нет будущего.

Два дня я мучилась и горевала, пока не взяла еще одну книгу, «Анализ прикладного поведения». Я листала ее страницы, и во мне пробуждалась надежда. «Исследование Ловааса в Калифорнийском университете продемонстрировало выздоровление в сорока семи процентах случаев». Я

пришла в восторг. Мы войдем в это число!

Но за окошком надежды я видела множество закрытых дверей. Я звонила и звонила, искала хоть кого-нибудь, кто поможет Джейдену. Везде мне сообщали одни и те же грустные новости:

– Простите, мы не проводим такую терапию. Это очень дорого.

Домашние консультации стоили тысячу долларов в день. Кто может себе такое позволить? Анализ прикладного поведения (АПП) был не только дорогим, но еще и затратным по времени. Все книги настойчиво рекомендовали по сорок часов терапии в неделю. Препятствия казались непреодолимым, но мне было все равно. Я должна была помочь своему ребенку и не собиралась сдаваться без боя.

Я делала все, чтобы как можно подробнее изучить АПП. Я читала методички и учебники, облазила весь интернет. Вскоре мне стало понятно, что мне придется самой заниматься с Джейденом.

Я использовала каждую возможность. Я убедила местного эксперта пустить меня к ней домой, чтобы посмотреть, как проходят ее тренинги. Тогда я узнала о докторе Винсенте Карбоуне, уважаемом специалисте по аутизму из Нью-Йорка. Я поехала на его семинар по АПП в Чикаго. Я молилась, чтобы он научил меня работать с сыном. И он помог.

Мы переоборудовали подвал в комнату для терапии, где я целыми днями занималась с Джейденом. Я прививала ему новые навыки, разбивая их на крошечные задания. Иногда приходилось показывать ему что-то по сотне раз. Как только он осваивал новый навык, мы праздновали и быстро переходили к более сложным задачам.

Я вступила в местную группу психологической поддержки и познакомилась с другими семьями, столкнувшимися с аутизмом. Они потеряли надежду, и я поделилась с ними своим опытом. Им стало интересно:

– Можно прийти к вам домой и посмотреть, что вы делаете?

– Можете дать моему ребенку то же задание, что вы давали Джейдену?

Конечно. Почему бы нет? Не думаю, что я была достаточно квалифицирована для этого, но других предложений в округе не было. Если другие люди хотели заниматься со мной, то и я этого хотела.

Через некоторое время несколько детей из группы поддержки стали посещать скромный класс в моем подвале. Я показала нескольким студентам-волонтерам, что нужно делать, и мы вместе стали праздновать крохотные победы наших учеников.

Но пока учились дети, я тоже усвоила важный урок.

Я узнала, что мне нравится учить детей с аутизмом. Мне нравится

сидеть с ними на полу и играть. Мне нравится общаться с маленьким мальчиком, который машет руками или раскачивается взад-вперед. Я радуюсь, когда он улыбается или учится говорить. Каждый маленький этап казался нам огромным, и я каждый раз была счастлива, как за своего сына, когда какой-нибудь ребенок осваивал новый навык.

Я поняла, что меня ждет совершенно иная судьба. В будущем я буду помогать детям и семьям, столкнувшимся с аутизмом. Я хочу спасти родителей от агонии, через которую прошла, пока искала помощь для моего ребенка. Тогда Бог распахнул передо мной двери.

Наша церковь переделывала старое здание школы в общественный центр. Я точно знала, кому позвонить: пастору.

– Привет, отец, – улыбнулась я. – Не разрешишь мне открыть центр по работе с аутизмом?

Сейчас Центр аутизма в Квод-Ситиз набирает силу и дарит детям и семьям надежду на светлое будущее.

Бог дал мне ребенка с аутизмом и не позволил упасть в пропасть. Это часть моего пути. Господь не спас меня, но Он показал мне дорогу.

Удивительно, как повернулась моя жизнь с той ночи, которую я проплакала от отчаяния. Сегодня я счастливее, чем когда-либо была на пути к материальному успеху. Я не живу в четырехэтажном доме, у меня нет BMW, но есть кое-что получше. У меня есть неопишуемая радость и счастье за будущее. Белоснежные частоколы и роскошные машины – это прекрасно, но лучше я буду исполнять свое предназначение.

Мишель Л. Смит

Урок моего отца

Нет лучшего средства борьбы с тревогой, чем начать действовать.

Уолтер Андерсон

Я ехала по автостраде Таконик – Стейт – Паркуэй, направляясь из Нью-Йорка в Вермонт. В деревушке Чатем на трассе 295 была закусочная, в которую я любила заезжать, чтобы передохнуть и выпить чашечку кофе. В тот день, подъехав к повороту, я потеряла сознание. Я повалилась вперед и ударилась грудью о руль, но быстро пришла в себя. Наверное, я отключилась всего на несколько секунд, потому что все еще ехала по своей полосе с прежней скоростью – почти девяносто километров в час. На следующем повороте я свернула и припарковалась у закусочной. Не в состоянии справиться с жутким приступом панической атаки, я просидела в машине целый час.

Так и не выпив кофе, я поехала домой, с минимально допустимой скоростью и дрожа от страха, что ситуация с потерей сознания может повториться в любой момент.

Дома я легла на постель, укрылась одеялом и решила, что больше никогда не сяду за руль.

И я действительно не села – следующие полтора года.

За несколько месяцев до происшествия в машине я порвала с человеком, который поднимал на меня руку. Уходить из дома было тяжело – моя уверенность в себе и самооценка были растоптаны. Но когда он начал угрожать, что убьет меня, я поняла, что так больше продолжаться не может. Мой сожитель был еще и моим работодателем, поэтому, захлопнув дверь, я лишилась отношений, работы, дома и денег. Мне не оставалось иного варианта, кроме как вернуться к родителям.

Спустя несколько недель я почувствовала себя намного сильнее, восстановила свое эмоциональное и физическое здоровье. Оставив все плохое в прошлом, я решила двигаться дальше.

Но это было очень трудно сделать, если ты боишься садиться за руль. Мне не удавалось найти работу, на которую можно было бы добраться другим способом.

Когда мне попадались очень интересные вакансии и менеджер по

персоналу приглашал меня на собеседования, я просила отца подбросить меня. Но после двух таких просьб он сказал:

– Ты должна сама сесть за руль и поехать. Я не против отвезти тебя на собеседование, но не стану возить каждое утро на работу.

Только при одной мысли о том, что мне придется вести машину, ко мне подступала паника. Я ответила отцу:

– Я не могу. Я пока не готова.

Он пожал плечами:

– Возможно, тебе нужна профессиональная помощь. Все, что я могу сделать для тебя, – это перестать быть твоим шофером.

Мне пришлось отказаться от предложений о работе и приняться за поиск клиник и медицинских центров, которые помогли бы мне справиться с моей фобией. В итоге я выбрала больницу в городе Уайт-Плейнс, потому что она располагалась ближе всех и их программа лечения была мне наиболее понятна. Она началась с консультации по телефону. В конце разговора доктор сказал:

– У нас есть группа самопомощи, которая собирается раз в неделю. Думаю, вам стоит начать посещать эти встречи, и затем...

– Пойдите! – резко оборвала его я. – На эти встречи нужно добираться только на машине. Я не в состоянии этого сделать. Если бы я могла доехать до Уайт-Плейнс, то не нуждалась бы в помощи. – Поблагодарив доктора за уделенное мне время, я повесила трубку.

Это был замкнутый круг.

Когда я рассказала о случившемся отцу, он вынул свои ключи.

– Вот, – сказал он. – Иди прокатись.

– Я не могу.

– Ты можешь. Просто нужно поехать вверх-вниз по дороге. Как только ты справишься с этой задачей, поезжай на главную улицу, а потом обратно.

Главная улица была всего через два дома. Из окна гостиной можно было прочитать надпись на указателе.

– Когда сделаешь это, – продолжал он, – поезжай до конца дороги и обратно. Потом можешь поехать по кварталу. После этого направляйся в библиотеку, в магазин на углу или на почту.

Все эти места находились не более чем в трех минутах езды от дома. Но дальнейший план напугал меня намного больше.

– Каждый день понемногу увеличивай расстояние. Когда ты сможешь доехать до продуктового магазина, тогда тебе можно будет ехать по трассе. Дорога до первого съезда займет не более пяти минут. Потом попробуй

доехать до второго. Продолжай до тех пор, пока не доедешь до Уайт-Плейнс.

Я смотрела на отца, раскрыв рот от ужаса. Сомнений не было: он окончательно сошел с ума. Но через несколько дней, решив порадовать папу, я проехала по двору, вверх-вниз по главной улице и до конца дороги. Это было легко, а вот на остальное понадобилось больше времени.

Каждый день я немного увеличивала расстояние. Было страшно, но спустя четыре месяца я пришла на встречу группы самопомощи в центре лечения фобий и тревожных расстройств Уайт-Плейнс. Мой уровень тревоги был на десяти – на самой высокой отметке, – и держался там долгие месяцы. Но я научилась справляться с чувством беспокойства, панические атаки в конце концов прекратились. Постепенно я перестала бояться водить машину, и мой мир расшился, я стала намного счастливее.

Однажды я проснулась и решила проехать на машине. Через три часа я позвонила отцу и сказала:

– Пап, угадай, где я? В Вермонте!

Я ликовала, но это вовсе не означало, что я полностью здорова.

Меня все еще охватывает тревога, когда нужно ехать на далекие расстояния в незнакомые места. Чтобы успокоиться, я все еще использую те самые приемы, о которых узнала много лет назад в Уайт-Плейнс. Они мне по-прежнему помогают – и я могу водить, несмотря на свою тревогу.

Но один из самых важных в жизни уроков преподал мне отец: если вы хотите помочь человеку с его проблемой, не решайте ее за него, а создайте такие условия, при которых человек сам сможет с ней справиться.

Лоррейн М. Лаш

13-секундный бой

Если вы будете бороться со своими страхами, вы никогда не уйдете с поля битвы. Взгляните своим страхам в лицо, и вы освободитесь навсегда.

Лукас Джонкман

Боязнь замкнутых пространств у меня с детства. Неудивительно, что наши отношения с лифтом в офисном здании не сложились. Меня постоянно мучили кошмары о том, как я застреваю в нем, кабина летит вниз, а я мечусь из стороны в сторону. Мы с мужем даже отказались от прекрасной квартиры, которая подходила нам по цене, потому что жилец этого дома сказал мне, что там постоянно ломался лифт.

Конечно, коллегам моя фобия казалась ерундой. Но в какой-то момент я устала от шуток и подтруниваний. Настал тот день. Сегодня я не отступлю, как делала много раз, и поеду на лифте.

Всю дорогу до работы я себя настраивала. Выйдя из машины, я увидела свое отражение в окне со стороны водителя. В голове пронеслась песня Eye of the tiger. Вообразив себя Рокки^[26], я улыбнулась своему отражению и немного побоксировала с невидимым соперником. А затем повернулась к зданию, готовая к поединку с лифтом.

Кто слишком высоко летает, тот низко падает.

Я легко преодолела шестьдесят восемь ступеней, которые вели к главному входу. Погода была отличная. Я шла летящей походкой, довольная и полная решимости. Но когда я дошла до двери, у меня уже вспотели руки.

«Все в порядке», – сказала я себе, убрав волосы от лица.

В свое оправдание скажу, что лифт в нашем офисном здании то и дело выходит из строя. К тому же почему-то он дергается, когда туда заходят люди. А по лестнице мне нужно подняться всего лишь до третьего этажа.

Но не сегодня. Сегодня я, как и все коллеги, поеду на лифте.

Я нажала на кнопку вызова дрожащей рукой. Уже хотела уйти, но двери открылись, и я вошла, выбрав третий этаж. Двери начали медленно закрываться. И вот я осталась одна, запертая в лифте, ужасней которого наверняка не было во всем городе.

Вдруг он сломается? Я нажму кнопку экстренного вызова, и кто-нибудь придет и вызволит меня. Но сколько мне придется ждать? Есть ли

у меня с собой еда или хотя бы бутылка воды? А что, если мне приспичит в туалет? Я же этого не переживу. Мне придется уволиться. А что, если кнопка экстренного вызова не сработает? Такое бывало раньше. А что, если она сломана, а в кабине не ловит связь? Смогу ли я докричаться до кого-нибудь?

Эти панические мысли довели меня до слез, а тем временем кабину лифта шатало вперед-назад. Я подошла ближе к громкоговорителю и взглянула на сертификат о проверке, чтобы удостовериться, что он еще действителен.

Лифт остановился, наступила долгая пауза. Не было сомнений, что кабина застряла. Я чувствовала, что сейчас упаду в обморок, но тут двери лифта открылись, как будто при замедленной съемке. В кабину ворвался прохладный воздух. Я очутилась на своем третьем этаже.

Я проехала в лифте целых тринадцать секунд. Хотелось бы сказать, что я держалась достойно, с высоко поднятой головой. Но все было совсем не так. Я металась в кабине как раненый зверь, готовая к худшему исходу событий.

Никто не видел, как я одержала победу над лифтом. Но это было не важно. Главное – я узнала, что могу быть сильнее своих страхов.

Джейми Ли Миллер

Время испытаний

Все, кто добился величия, ставили перед собой великие цели, устремляли взгляд в высоту, желали того, что порой казалось невозможным.

Орисон Суэт Марден

Ранним утром я стояла у темного озера, вглядываясь вдаль. В тот день были запланированы три триатлона^[27]. Я выбрала самый длинный – 70,3^[28] мили. Его еще называют «половинным Ironman»^[29]: заплыв на 1,2 мили, 56-мильный велосипедный заезд и забег на 13,1^[30] мили. Но мне казалось, буйки установлены слишком близко. Неужели придется плавать туда-обратно? Я была новичком в этом виде спорта и не знала, как все устроено.

Я решила обратиться к более опытным спортсменам, вычислив их по стильным костюмам для триатлона, дорогим очкам и водонепроницаемым часам.

– Вы выбрали 70,3 мили?

Оказалось, что все они выбрали «Спринт» и «Олимпик», то есть более короткие дистанции. Я забеспокоилась. Остальные участники – моложе меня лет на десять и фунтов на двадцать^[31] легче, но именно я в то утро выбрала самую длинную дистанцию. На телах спортсменов не было ни грамма жира, икры казались стальными. А мои мышцы уже становились дряблыми. В голове звучала песенка из «Улицы Сезам»^[32]: «Один из них не похож на других. Один из них просто другой».

Я начала искать, кто еще выбрал длинную дистанцию. И нашла – молодого человека, который спокойно мог бы поднять «Фольксваген». Я годилась ему в матери. Юноша объяснил мне, что нас ждет другая трасса.

– Вон она, – он махнул рукой вдаль.

Там я разглядела оранжевый буй. Он находился так далеко, что вполне мог оказаться в другом часовом поясе. И мне нужно доплыть туда? И вернуться?

Загремел гром, и полил дождь.

– Похоже, старт откладывается, – сказал молодой человек. – Удачи!

И с этими словами он побежал под крышу.

Я некоторое время стояла, размышляя: если в меня ударит молния, это будет уважительной причиной не участвовать в соревнованиях?

Идея заняться триатлоном посетила меня несколько месяцев назад. Я только закончила свой первый марафон^[33], и мне уже казалось, будто я способна на все. Пока я приходила в себя, на глаза попался пост подруги, прошедшей триатлон на 70,3 мили. Она писала, это было здорово. И я подумала: почему бы и мне не попробовать?

Бегать я любила, но велосипед и плавание – не мой конек. В моем представлении триатлон стоял где-то рядом с Эверестом и балетом. Но после марафона в крови гуляли эндорфины, и все казалось по плечу. Я и глазом не успела моргнуть, как уже нашла длинную дистанцию, которая вписывалась в мое расписание, и кликнула на кнопку «Зарегистрироваться». А потом вошла в социальную сеть и известила всех о своем намерении.

На следующее утро я проснулась и подумала: «Что я делаю?» Я же не знаю ничего о триатлоне. К счастью, подруга ответила на все мои вопросы и даже согласилась меня потренировать. Она спросила, какую цель я перед собой ставлю. Целей было четыре: финишировать; желательно уцелеть; в идеале обойтись без рвоты и закончить не позже семи часов после начала, если это возможно. По словам подруги, нужно было тренироваться и пройти несколько более коротких «тренировочных» триатлонов – тогда поставленные цели, включая и семичасовой лимит, вполне достижимы.

Почти каждый день у меня была напряженная тренировка, после которой я падала без сил. Постоянно хотелось есть – и я ела чересчур много. Я уже подумывала бросить эту затею. У меня не оставалось свободного времени, я была измучена, я набрала вес. Зачем мне все это?

Но в глубине души жутко хотелось испытать себя. Кроме того, я уже всем похвасталась, и теперь было стыдно отступить.

И вот я стою на пляже под дождем, и меня обуревают противоречивые чувства: мне хочется, чтобы гонка началась, и в то же время я надеюсь, что ее отменят. Погода улучшилась, и объявили: гонка начнется через пятнадцать минут.

Я направилась к старту. Прозвучала сирена. Я поплыла, повторяя про себя: «Только не утонуть! Только не утонуть!». Я плыла за женщиной, подстраиваясь под ее ритм и скорость. Я и не заметила, как мы доплыли до буйка, с берега казавшегося недостижимым, и повернули назад. Вскоре я уже была на берегу. Дождь почти сошел на нет. Велосипедную гонку я начала одной из последних.

Стартуя, я забыла посмотреть на часы и своего времени не знала. Снова полил дождь, довольно сильный. А еще поднялся ветер – и дул мне прямо в лицо. Я окончательно распрощалась с мечтой закончить гонку за

семь часов.

К счастью, к концу заезда дождь прекратился. Я поспешила к новому старту, бросив велосипед и сдирая с себя мокрую одежду. Сухие носки, сухие кроссовки, сухая шапочка – я готова к забегу. Краем глаза я заметила часы: 4.38. Чтобы закончить за семь часов, мне нужно пробежать дистанцию за 2.22.

Я была уверена, что мне это по плечу. Примерно через милю начался подъем – Убийственный холм, как называли его другие участники. Он казался бесконечным. Поскольку дистанция была двойной, мне придется пробежать здесь еще раз. Мечты о семи часах развеивались на глазах.

Я боролась с подъемом. Меня обгоняли другие бегуны. Я пыталась догнать их, но безуспешно. На второй половине дистанции я увидела на часах 5.54. Смогу ли я пробежать 6,55 мили меньше, чем за час? Возможно. Я бежала, поглядывая на часы и мысленно подсчитывая время. Мозг мой работал столь же стремительно, как и ноги. Дистанция сокращалась. Я прибавила темп, хотя это было тяжело. Я сбежала с холма, повернула, устремилась к финишу и посмотрела на часы. Прищурившись, я разглядела цифры: 7.02.

На глаза навернулись слезы. Но я напоминала себе: главной целью было финишировать – в любое время. Я способна это сделать. Я сдержала слезы и продолжала бежать.

Подбегая к финишной черте, я поняла, что совершила ошибку. Я приняла секунды за минуты! Часы показывали 6.57.02. К финишу я подбежала в 6.59.19! Сердце мое пело, когда я пересекла финишную черту. Я финишировала, осталась на ногах, меня не тошнило, и я закончила дистанцию за семь часов! У меня даже осталась 41 секунда в запасе. Конечно, я не победила – победители получили медали задолго до того, как я приблизилась к финишной черте. Но это неважно. Я прошла дистанцию за время, которое сама для нее отвела!

Сью Доэрти Гелбер

Свободное место

Чтобы изменить свою жизнь, начинайте прямо сейчас, будьте настойчивы, не давайте себе поблажек.

Уильям Джеймс

У меня акрофобия, или, проще говоря, страх высоты. Всю жизнь я пыталась ее побороть: каталась на американских горках, вжимаясь в сиденье и зажмуривая глаза. Затаив дыхание переходила длинные мосты. Летала на самолетах при условии, что не сижу рядом с иллюминатором.

Однако, боясь взглянуть своему страху в лицо, я упускала много веселого.

Как-то мы оказались в отпуске на пляже вместе со своими друзьями из церкви. На второй день они спросили, не хотели бы мы присоединиться и попробовать парасейлинг. Друзья заранее оплатили экскурсию, но кто-то отказался. Мой муж, любитель приключений, сказал, что с радостью займет освободившееся место, поэтому я согласилась поехать.

Нужно сделать небольшую оговорку. Я думала, что освободилось только *одно* место, и поэтому только *один* человек поедет на катере. Кто-то из нас останется на берегу. И так было ясно кто – нам точно не пришлось устраивать никакого голосования!

Мы прибыли на место. Поприветствовав и обняв друзей, мы направились к катеру. Я развернулась и уже было направилась к зоне ожидания, но моя подруга Пэтти воскликнула:

– Нет, ты идешь с нами!

Я ткнула пальцем себе в грудь и ошеломленно переспросила:

– Я?

– Да, ты. У нас два свободных места.

Я возразила, что мне страшно и ни под каким предлогом я не буду покорять высоты на парашюте за катером, надевать на себя страховку и летать высоко над океаном.

Но подруга продолжала настаивать, чтобы я поехала с ними и с ветерком прокатилась на катере. Не успели мы сесть в него, как всем выдали страховку и сказали надевать ее. Я попыталась отказаться, но Пэтти уговорила меня нацепить страховку «просто на всякий случай».

Все начали подниматься вверх. Пэтти взглянула на меня и сказала: «Ты

пойдешь со мной. Мы будем последние, поэтому ты можешь посмотреть, как это великолепно». Я твердо заявила, что не собираюсь в этом участвовать.

Потом полетел мой муж, и я решила, что посмотрю на его реакцию, когда он вернется: от этого будет зависеть, полечу я или нет.

Спустившись вниз, муж отнюдь не выглядел счастливым. Его лицо не выражало ничего – оно было совершенно пустым. А он любит экстрим, поэтому я не на шутку обеспокоилась.

Перед нами оставался всего один человек.

– Я не смогу, Пэтти, – прошептала я.

Она не обратила на меня никакого внимания. Я начала отходить назад. Но не успела я и шагу ступить, как инструктор пристегнул меня к страховке парашюта. Я воскликнула: «Нет, нет, только не это!»

Он сказал:

– Мэм, не беспокойтесь. Если вы захотите спуститься, сделайте руками вот так, и я спущу вас вниз. Просто попробуйте!

Отказываться было уже поздно. Я просто закрыла глаза, пока мы поднимались над водой. Когда мы достигли максимальной высоты, я все еще летела с закрытыми глазами и не собиралась открывать их до тех пор, пока мои ноги снова не коснутся палубы катера. Пэтти описывала мне все, что красовалось перед ее взором. Я хотела, чтобы она просто поговорила со мной, но она не унималась.

Сначала я приоткрыла один глаз, а потом набралась смелости и открыла оба. Я просто решила смотреть прямо перед собой – так я не испугаюсь высоты. Немного погодя я убедила себя, что нужно брать от этого приключения все – не пропадать же моим усилиям впустую. В конце концов, это был первый и последний раз, когда я поддавалась на уговоры.

Я медленно опустила взгляд вниз, а потом подняла вверх на красивый цветной купол парашюта. У меня внутри смешались чувства восторга и гордости за себя. Я наслаждалась полетом, хотя сама не могла в это поверить.

Когда мы спускались к катеру, я была несказанно рада тому, что не позволила своему страху украсть у меня это веселое и захватывающее приключение. Рот был до ушей – я очень гордилась своим достижением.

Когда мои ноги коснулись палубы, грянул взрыв оваций. До этого все слышали, как я ныла, поэтому поняли, что на их глазах свершилось чудо.

Хочу ли я попробовать снова? Да! Будет ли мне страшно? Разумеется, но я настроена встречаться со своим страхом как можно чаще.

Следующее по списку: попросить место у окна в самолете.

Ронда К. Хенсли

Шаги к выживанию

Смелость – это страх, прошептавший свои молитвы.

Дороти Бернард

Четыреста килограммов обезумевшей конины сбросили меня в мутную воду, поднялись по крутому берегу и ускакали прочь по проселочной дороге. Копыта коня сверкнули прямо возле моей головы. Поднявшись на ноги, промокшая до нитки, я снова задумалась: «И как я здесь оказалась?»

«Здесь» – то есть на берегу полноводной реки в джунглях южной Мексики. Я никогда не любила походы и теперь гадала, как меня занесло в этот лагерь, где уже два месяца я училась основам выживания – и собиралась учиться еще три.

Прежде чем покинуть тихую гавань поросшего плющом университетского общежития в Нью-Йорке, я прикинула, какие навыки мне понадобятся, чтобы пережить грядущие месяцы. Я в жизни не работала руками и умела разве что лампочку сменить, а теперь мне предстояло построить собственный дом из веток и лиан, собранных в тропическом лесу. Я вечно наматывала круги в хлорированном бассейне, а теперь собиралась сплавать по бурным рекам в тяжеленном деревянном каноэ. Я изучала в школе испанскую литературу, а теперь готовилась одолеть язык аборигенов, в котором было столько странных звуков, что казалось, будто при разговоре кто-то трясет стеклянную банку, полную камней. Но все эти навыки мне были жизненно необходимы, если я хотела связать свою жизнь с языковыми исследованиями в отдаленных деревушках в стороне от Панамериканского шоссе.

Волнуясь, я гадала, не ошибся ли Бог, направив меня в эту сторону. Я представляла, как Он улыбается, пока я сомневаюсь в Его безграничной мудрости. Мои страхи были описаны в одном из псалмов: «Укажи мне путь, по которому мне идти... к Тебе прибегаю». Учитывая мои планы, вероятно, его стоило немного изменить: «Укажи мне путь, по которому мне идти в поход».

Первые недели тренинга не придали мне уверенности в собственных силах. В столярной мастерской большинство членов нашей команды делали

трехногие стулья. И я бы тоже сделала, если бы не укорачивала ножки, чтобы они стали ровными. В результате у меня получилась скорее скамеечка для обуви, чем нормальный стул. Работы по металлу мне удавались не лучше. Лишний припой тек по трубе быстрее, чем воск по свече, стоящей возле моего костра. На кухне я тоже потерпела поражение, когда готовила овсянку на завтрак и вместо чайной ложки соли бухнула туда столовую. Такую гадость не стали есть даже мулы.

Постепенно я выработала метод борьбы со страхом неизвестного. Внутренний голос подсказывал мне двигаться маленькими шагами. Вместо того чтобы дрожать от ужаса при мысли о 25-мильной прогулке, которая ждала нас впереди, я сосредоточилась на неотложной задаче. Вместо того чтобы переживать о трехдневном походе, назначенном на второй этап тренинга, я стала учиться делать уколы на занятиях по оказанию первой помощи. Я позволила всем тревогам о грядущем сплаве на каноэ уйти вместе с мыльной водой, пока мыла голову в тазу.

За несколько недель я сумела построить собственную хижину и туалет. Я научилась защищаться от ядовитых пауков, змей и бродячих муравьев. Когда костер разгорелся слишком сильно и пламя чуть не перекинулось на соломенную крышу у меня над головой, я схватила мокрое полотенце и потушила огонь. Я ходила в походы, я плавала, я выжила.

В конце обучения каждого из учеников вызвали на личную оценку.

– Входи, Эмили, – сказал директор, просматривая бумаги, которые лежали у него на коленях. Сделав несколько очень вежливых вводных замечаний, он подошел к сути дела: – Мы заметили, что у тебя недостает базовых навыков выживания.

Усмехнувшись, я ответила:

– Знаете, я могла бы вам это в первый день сообщить – только время бы сэкономили.

Директор улыбнулся и продолжил. Он спросил, где я собираюсь проводить полевую работу. Я назвала довольно труднодоступный регион, где все же было несколько шоссе и даже принимали небольшие самолеты. Директор одобрительно кивнул.

Персонал лагеря был прав. С одной стороны, мне явно было далеко до плотника или сварщика, но с другой – меня никто не спросил, чему я научилась на тренинге. Да, за пять месяцев в джунглях я узнала, как заменять знакомые продукты вроде яблок и картошки местными растениями вроде юкки, но гораздо важнее было то, что я открыла в себе. Я обнаружила, что, если верить в Бога и упорно двигаться вперед, цели становятся достижимы. Нужно просто идти небольшими шажками и не

спешить, даже если приходится карабкаться по глинистому берегу реки после того, как тебя сбросила лошадь.

Эмили Парк-Чейз

Челюсти

Самый быстрый способ стать уверенным в себе – делать именно то, что вас страшит.

Автор неизвестен

Сколько я себя помню, глубоко внутри меня сидел страх перед акулами. Понятия не имею, откуда он взялся, но из-за него я долго не могла жить полноценной жизнью. Учитывая, что я росла на юге Калифорнии, мне приходилось непросто. Я ходила на пляжные вечеринки и все время дрожала от страха, боясь, что волна унесет меня в океан с акулами. Меня часто мучили кошмары по ночам, будто бы я потерялась в море, а под водой мелькают тени, или на меня набегает огромная волна, а я тщетно пытаюсь уплыть в сторону.

Мой страх был настолько всепоглощающим, что у меня перехватывало дыхание, даже если я мельком видела мультяшную акулу на экране телевизора. Не говоря уже о рекламе «Недели акул»^[34]. Однажды в доме моей бабушки я не смогла себя заставить зайти в ее ванную комнату: там, на столике, лежал журнал со статьей про больших белых акул.

Многие годы я колебалась: пыталась то совсем избегать океана, то убедить себя, что я выше этого глупого детского страха. Мне не помогали советы. Попытки вразумить себя с помощью многочисленных цитат из Библии тоже ни к чему не приводили. В итоге я решила, что мне придется жить с этой фобией всю оставшуюся жизнь.

На помощь пришли друзья. Мне повезло встретить людей, которые стали моими наставниками. Слушая истории их жизни, я каждый раз убеждалась в том, что вырасти можно, только выйдя из зоны комфорта. Человек сам загоняет себя в рамки и не может стать сильным, пока не заглянет своему страху в глаза. Я решила, что должна измениться, даже если ради этого придется испытать серьезный дискомфорт.

Я начала с малого. Увидев изображение акулы на рекламном щите или на обложке журнала, я считала до десяти, прежде чем отвести взгляд. Потом я смогла дышать, пока считала, так что можно было усложнять задачу. Я начала смотреть видео – не эти душераздирающие голливудские фильмы, где акулы нападали на людей, а сюжеты про этих гигантов, которые мирно жили в природе и никого не трогали. Я начала искать статьи

о людях, которые пережили нападение акулы, но даже после происшествия смогли снова плавать в океане. А однажды даже отважилась посетить парк развлечений «Морской мир» и погладила акул-нянек^[35]. Конечно, это не огромная белая акула и не акула-бык^[36], но для меня это было большим шагом.

Однако самый большой шаг я совершила в сентябре прошлого года. Мы с мужем поехали в отпуск на курорт Нуэво-Вальярта в Мексике. Экскурсия на катамаране включала снорклинг в открытом океане. Казалось, что прошла целая вечность, прежде чем я смогла прыгнуть с лодки в воду. Но я сделала это! Оказавшись в океане, я по-настоящему оценила всю его прелесть. Рыбки были красивые. Мы не встретились с акулами, хотя могли бы. Несмотря на это, я все равно прыгнула – и ощутила невероятный прилив сил!

Моя решимость побороть страх перед акулами повлекла и другие изменения в моей жизни. Теперь каждый раз, когда я сталкиваюсь с проблемой в бизнесе, в семейной жизни или где-то еще, я думаю: *если я могу плавать под водой в океане, то с этим справлюсь и подавно!*

Конни Браун

Прыжок в неизвестность

*Отвага, отвага, отвага, что до багряной славы
возвышает жизни кровь. Живи отважно и с отвагой
лицом к лицу встречай невзгоды.*

Гораций

Когда мы с Натаном огибали последний поворот тропы, от вида моста, перекинутого через реку Чикамус, у меня свело челюсти.

– Готова? – Он держал меня за руку все время, пока мы приближались к мосту и выходили на него. Река ярилась в пятидесяти с лишним метрах под нами.

Меня пугал не только наш запланированный прыжок с «тарзанки». На этих выходных Натан собирался сделать мне предложение – я случайно увидела коробочку с кольцом, когда запихивала свои вещи в его сумку.

Мы подписали отказ от претензий, и вот я уже стою перед инструктором, который держит в руках красную матерчатую «сбрую».

– Ах, это для меня? – шутливо изумилась я. – Ну что вы, не стоило!

Он помог мне разобраться, что куда надо вставлять, а потом туго затянул ремни на моем теле.

– За это не хвататься, – он указал на зажим, который предстояло прикрепить к эластичному тросу. – Защемит и сдерет кожу. Кто из вас идет первым?

Натан кивнул, предоставляя выбор мне. Если уж придется выставить себя дураком, подумала я, лучше покончить с этим до его безупречного смелого прыжка.

– Я, – сказала я. – Я хочу пойти первой. Он уже это делал. Я – нет.

Что касается брака, тут все было наоборот. Натан этого не понимал, зато понимала я. Нет никаких гарантий.

– ...Ни одного несчастного случая... – услышала я голос одного из операторов, обращавшегося к другим желающим прыгнуть.

Я подергала ремни безопасности, пытаюсь заставить толстую ткань лежать ровно. Сжала кулаки, чтобы перестать нервно перебирать пальцами. За последние два года я научилась скрывать свою депрессию и тревожность. Но сейчас, когда я стояла на этом мосту с Натаном, ком в горле, напряженные плечи и бешено мчащиеся мысли казались вполне

уместной реакцией, а не симптомами того состояния, которое я старалась преодолеть.

– Ты как? – прошептал Натан. Мы ждали, пока очередной безумец прыгнет в пустоту и будет вытянут обратно. Передо мной были еще три человека.

– Кажется, в порядке, – прохрипела я.

– Я очень нервничаю, – признался он.

Честность Натана помогала мне вновь научиться доверять партнеру и полагаться на него. Он никогда не расточал пустые комплименты, не говорил громких слов, но всегда замечал хорошее во мне, пусть даже речь шла о моей способности приготовить вкусную яичницу. Натан был объективен, как зеркало, в которое я привыкала смотреть без страха и самоосуждения.

И тем не менее потенциальная возможность еще одного неудачного брака пугала меня куда как сильнее, чем прыжок с моста.

– Вы готовы? – спросил инструктор.

Я кивнула, понимая, что до готовности мне как до луны. Натан широко ухмыльнулся и показал мне большие пальцы, но беспокойно притопывающая ступня его выдавала. Вид его нервозности немного притушил мою собственную.

На негнущихся ногах я приблизилась к краю. Крохотная платформа протянулась над рекой, бежавшей внизу – слишком далеко. По склонам ущелья карабкались деревья. Инструктор крюком прицепил меня к главному тросу и велел полностью расслабить тело во время первого прыжка и отскоков. Все его наставления звучали для меня, как китайская грамота. Я попросту не представляла, что меня ждет.

Мелкими шажками я подобралась к краю платформы и собралась прыгнуть, глядя на реку и деревья внизу. Но это было слишком страшно. Я не могла столкнуть себя в пустоту, зияющую передо мной. Поэтому я повернулась спиной к каньону, мои пятки зависли над ничто. Я смотрела в улыбающееся лицо Натана. Он прошептал одними губами:

– Ты можешь это сделать. Мы можем это сделать.

Я нащупала в себе крупицу силы, которой прежде не чувствовала. Я не была готова, но вот-вот буду. Убедила себя, что через секунду-две прыгну...

Вот уж чего я не ожидала, так это того, что поручни выскользнут у меня из рук. Я рванулась сквозь воздух, пытаюсь дотянуться до них, желая еще немного задержаться в этом прочном привычном комфорте, но было слишком поздно. Я уже падала.

От той половины меня, которая вопила, что надо что-то делать, куда-то

двигаться, пришло желание дергаться и трепыхаться. А вторая моя половина застыла, признавая бесполезность движения.

Воздух свистел. Деревья сливались в полосы. Материальный мир смешался с эмоциями.

Спокойствие. Тревожность. Любовь. Страх.

Медленное, мягкое сопротивление постепенно охватило меня, а потом потащило назад, к мосту и небу.

Момент инерции, затем обратно вниз. Вверх. Вниз. Вверх. Вниз. Я не знала, как долго будет длиться каждый отскок или когда я остановлюсь, но понимала, что я в безопасности и к тому же совершила очень смелый поступок.

Мои конечности безвольно висели, как у тряпичной куклы, когда инструктор вытащил меня обратно на мост.

– С вами все в порядке? – спросил он. – Вы молчали и почти не двигались, мы уж решили, что вы в обмороке.

Я улыбнулась, немного гордясь собой. Натан обнял меня. У него страховочные ремни были затянуты вокруг лодыжек, а не на туловище, как у меня. Его лебединый полет выглядел гораздо привлекательнее, чем мое каменное падение, однако я знала, что ему пришлось брать намного меньший барьер, чем мне.

Когда мы возвращались от моста к парковке, нас остановили две женщины, наблюдавшие за прыжками с почтительного расстояния.

– Вы это сделали? – Женщина постарше ткнула в меня пальцем.

– Да, сделала, – улыбнулся Натан.

Я это сделала. Я прыгнула. Но никогда не стану прыгать опять. А вот замуж второй раз выйти готова. За Натана.

Грядут взлеты и падения, но я буду смелой и все переживу. Я смогу с этим справиться.

Ронда Пейн

Спокойствие в облаках

С рождением ребенка женщина осознает свои самые глубокие страхи и понимает, что она сильнее.

Автор неизвестен

– Мам, у меня потрясающие новости, – объявила Энн. – Я переезжаю в Лос-Анджелес.

У меня в голове промелькнули пальмы и кинозвезды. Я была в таком восторге, что словами не передать. Всю свою жизнь я мечтала туда поехать. Моя дочь собиралась жить в этом удивительном месте, где создавались голливудские фильмы и рождались легенды.

И вот она переехала туда, на противоположный берег страны, за тысячи миль от дома.

– Мам, мне слишком дорого постоянно летать домой. Давай прилетишь ты.

Прилетишь? Меня бросило в пот только от одной мысли об этом.

Я много лет избегала самолетов. Однажды я заставила мужа целый день ехать на машине, чтобы не пришлось лететь быстрым чартерным рейсом туда, где ставили спектакль, в котором играла наша дочь. Билеты были оплачены, и все остальные актеры летели на самолете, но я упростила помощника режиссера, чтобы он позволил нам поехать на машине и встретиться с остальными в гостинице. Когда мой муж выиграл билеты до Сан-Франциско, я отправила с ним в отпуск сына вместо того, чтобы поехать самой. Еще через несколько лет мы с дочерьми поехали в Disneyworld – поездка на машине отняла у нас два дня, хотя долететь до Орlando можно за пару часов. Но я готова была на все, лишь бы не садиться на самолет.

Так было не всегда. Когда я была маленькой, моя мама устроилась агентом по бронированию в авиакомпанию. Вскоре после этого родители отправились в отпуск в Лас-Вегас и на остров Аруба. Когда мне было тринадцать, мы с моей сестрой Лизой впервые полетели в Disneyworld. Мама сфотографировала нас на фоне самолета. Чаще всего полеты проходили нормально, но один раз у самолета сломался двигатель – до того, как мы взлетели, и нам пришлось поменять билеты.

Однажды самолет авиакомпании, на которую работала мама, разбился,

погибли сотни людей. Мама целый день по телефону приносила соболезнования несчастным родственникам. Она пришла с работы в слезах. Всю ночь до моей спальни доносились ее рыдания. Именно тогда я начала бояться самолетов.

Во время полетов я стала молиться. Мама думала, что если что-то и может пойти не так, то это случится до или во время взлета. Какое-то время после взлета я считала в уме – до тех пор, пока не была уверена, что самолет набрал высоту и нам ничего не угрожает. Когда мы летели на Багамы, в небе громыхало, а мы попали в огромную воздушную яму. У меня свело живот, и я впала в истерику. Позади меня Лиза закатилась смехом. Ей казалось, что это весело, как американские горки.

Потом мы сели на тот самый роковой рейс. Мы с мамой повезли бабушку Анджелину в Италию. Она последний раз была у себя на родине, когда ей было семнадцать. Мы вылетели из аэропорта Нью-Йорка и уже были над океаном, когда выпали кислородные маски. К тому времени на моем счету было уже достаточно перелетов, чтобы понять, что это не к добру.

Людей охватила паника. Папа помог мне надеть маску на лицо, но из нее не поступал кислород! Меня колотил страх, я беспомощно озиралась на других пассажиров. Пилот объявил, что система герметизации кабины вышла из строя и мы летим обратно в аэропорт. Я, раскрыв глаза, смотрела в иллюминатор: ожидающие на земле кареты «Скорой помощи» нагоняли на меня страх. Каким-то чудом мы приземлились без происшествий. В аэропорту мы ожидали другого самолета. Чтобы скрасить ожидание, нам предложили еду и напитки, но я ничего не хотела.

– Я никуда не лечу, – сказала я папе.

– Не переживай, все будет хорошо.

– Я уже не хочу лететь ни в какую Италию, – настаивала я.

– Конечно, хочешь, – сказала мама. – Эта поездка запомнится тебе на всю жизнь. Ты пожалеешь, если откажешься.

Вскоре я, пристегнутая ремнем, сидела в кресле самолета, схватив папу за руку. Мы замечательно съездили в Италию: посетили Рим, Сорренто, Помпеи, Ватикан, где я в изумлении глазела на роспись потолка Сикстинской капеллы. Но самая большая волна восторга накрыла меня тогда, когда я увидела Сицилию и дом, в котором родилась моя бабушка!

И теперь, много лет спустя, передо мной опять встал выбор. Дочь не могла позволить себе постоянно летать домой только потому, что я была такой трусихой. Если бы я не поехала, то мы бы не увиделись еще очень долго. Я забронировала билет.

Несколько недель я постоянно ворочалась в постели, думая о том, не отменить ли мне поездку.

Мне позвонила Энн: «Жду не дождусь, когда ты приедешь. Как хорошо, что мне не придется праздновать свой день рождения одной».

Праздновать день рождения одной вдалеке от близких. Какая мать откажется лететь на самолете?

Вскоре я снова сидела в салоне. Я была встревожена, но не принимала никаких успокоительных. Боялась, что что-то случится, пока я буду спать.

Около аварийных выходов сидели мужчины в хорошей физической форме. *Как хорошо, они спасут меня.*

Мы вырулили на взлетную полосу. Заревели двигатели. Я так крепко вцепилась в ручки кресла, что у меня побелели костяшки пальцев. Сидящая рядом женщина улыбнулась: «В первый раз летите?»

– Нет, примерно двадцатый.

Она рассмеялась.

– Двигатели, – прошептала я. – Вы думаете, они и должны так звучать?

– Они звучат нормально, – успокоила она меня. – Вы знаете, что здесь, наверху, гораздо безопаснее, чем на земле.

Я считала минуты до тех пор, пока мы не начали спокойно плыть по небу. Рядом женщина смотрела фильм по своему ноутбуку. Какие-то прелестные детишки попросили перекусить.

Бог не допустит, чтобы самолет рухнул вместе с этими милыми созданиями на борту, подумала я.

Стюардесса выглядела довольной. *Ей не страшно,* мелькнуло у меня в голове.

Один мужчина читал журнал, а другой храпел. Мы попали в небольшую зону турбулентности. Ощущение было такое, как будто мы едем по кочкам на машине. Никто не беспокоился. Вскоре мы снова плавно рассекали облака.

Я заставила себя взять в руки книгу, но не могла сосредоточиться. Меня могли успокоить только разговоры с терпеливыми людьми. Это сработало, потому что время пролетело незаметно, и вот уже загорелась табличка «Пристегнуть ремни» – самолет пошел на посадку.

И тут меня осенило: скоро я увижу Энн и город, в котором мечтала оказаться всю свою жизнь!

Когда мы приземлились в аэропорту Лос-Анджелеса, погода была солнечная, температура воздуха чуть больше двадцати градусов. Энн встретила меня на машине. На стекле была от руки нарисованная табличка «Добро пожаловать в Лос-Анджелес».

– Куда ты хочешь поехать? – спросила она.

– Я хочу посмотреть все! – сказала я.

Неделю мы исследовали Лос-Анджелес. Я дотронулась до отпечатков рук и ног Джуди Гарленд на Голливудском бульваре и до звезды Элтона Джона на Аллее Славы. Прошлась по красивым магазинам на улице Родео-драйв, примерила распределяющую шляпу Гарри Поттера на студии «Уорнер Бразерс», прогулялась по причалу Санта-Моники, посетила Обсерваторию Гриффита и Ранчо Ла-Брея^[37] (это взбрело в голову Энн). Мы дошли до Знака Голливуда, полюбовались на ворота домов знаменитостей в районе Бель-Эйр и встретили звезду, которая согласилась со мной сфотографироваться.

Но все это были мелочи по сравнению с тем, что я улыбнулась, когда Энн задула свечи на торте, который я собственноручно испекла в ее новой квартире. Это была поездка моей мечты – и все благодаря тому, что я решилась на нее, преодолев свой страх.

Л. А. Струк

Глава 6

Действуйте спонтанно

Всплеск славы

Не думай, просто делай.

Гораций

В 1968 году Энди Уорхол сказал свою знаменитую фразу: «В будущем каждый человек получит свои пятнадцать минут славы». Эта фраза очень быстро стала крылатой. Я, как большинство людей, не надеялась даже на несколько секунд всеобщего внимания, но это все же случилось.

Мы были на борту экспедиционного круизного судна *National Geographic Explorer* и держали путь в Антарктику. На корабле находились 148 пассажиров и 100 членов экипажа. Пассажиры были в восторге от открывающихся видов – высеченные из льда глыбы высотой с двадцатипятиэтажное здание, покрытые снегом горные вершины и ледники.

Моторные лодки, которые именовались «Зодиаками», перевезли нас через заледеневшее море. Мы могли ползать по заснеженным горным цепям и подойти к пингвинам, которые переваливались с лапы на лапу, как дряхлые старички. По морскому берегу были рассеяны огромные тюлени. На наши куртки тяжелыми хлопьями валил снег, а в лицо врезался морозный воздух.

Как и другие пассажиры, мы с мужем спокойно исследовали окрестности и наслаждались умиротворенностью, царившей на «Белом континенте». Однажды утром мы увидели объявление: в 12.30 всех желающих приглашали совершить прыжок в океан.

Лицо мужа просияло: он явно был не прочь поучаствовать в этой безумной затее. А к моему горлу подступила паника. В голове промелькнули сотни причин того, почему не стоит идти на это безрассудство.

– Даже не думай, – заявила я. – Тут сказано «для новичков», мы уже стары для таких забав. Вода ледяная. Я боюсь высоты и не очень-то хорошо плаваю.

На самом деле все было проще – я жуткая трусиха.

По лицу моего мужа было видно, что мой протест не пробил брешь в стене его растущего энтузиазма.

– Мало того, – ныла я, – это означает, что мне придется носить купальник на людях, и все пассажиры в лодке будут пялиться на мое

толстое, морщинистое тело.

Муж обнял меня и одарил любящей улыбкой.

– Другого шанса у нас не будет, – настаивал он.

Мой протест медленно ослабевал. Мое решительное «даже не думай» сменилось неуверенным «может быть». В конце концов я глубоко вздохнула, собрала свою волю в кулак и заставила себя сказать, изображая энтузиазм:

– Хорошо. Давай попробуем.

Трясаясь от страха, мы вместе с другими участниками собрались на нижней палубе в помещении, которое называется «грязевая комната». Я посмотрела на группу. Бесстрашный подросток, у которого явно зашкаливал тестостерон, объявил, что пойдет первым. Девушка немногим старше двадцати, в бикини, которое едва прикрывало ее стройное тело, тоже шагнула вперед. У ее молодого человека были трусы марки Speedo^[38] и плавательные очки – верный признак того, что знал, куда шел. Остальные несколько человек были разного возраста: от совсем юных, пыщущих энергией, до людей средних лет, которые смеялись и шутили. Мы, пара восьмидесятилетних, очевидно, были самыми старшими, почетными гражданами группы.

И вот молодежь погрузилась в океан, настал наш черед. Дрожа на арктическом воздухе и пытаясь не думать о том, чем нам грозит погружение в ледяную воду, мы прошли через дверной проем и сели в «Зодиак», с которого нам предстояло прыгнуть. Мы встали на край колышущейся на воде лодки и на долю секунды взглянули на бурлящую ледяную воду внизу. Ноги были словно ватные, но идти на попятную было уже поздно. Мы взяли за руки, заглотнули побольше воздуха и нырнули в холодный океан.

Казалось, прошла целая вечность, прежде чем мы вынырнули на поверхность и поплыли к платформе безопасности. Вытирая глаза от соленой воды, мы поковыляли в «грязевую комнату». К счастью, нас, дрожащих всем телом, похожих на фруктовый лед, поджидали полотенца и халаты. Стуча зубами и хохоча, я победно заявила:

– Не могу поверить, что я сделала это!

На верхней палубе пассажиры собрались поглазеть на происходящее и пофотографировать безумных ныряльчиков. В тот день я заполучила свои пятнадцать минут славы – мы были в центре всеобщего внимания. Должна признаться, что я упивалась их восхищенными возгласами: «Вы и есть те двое, которые прыгнули вместе, держась за руки? Как романтично! Было холодно? Вы испугались? Подумать только! Что скажут ваши дети?

Браво... в вашем возрасте, даже не верится». Но больше всего мне польстило: «Смелости вам точно не занимать».

Теперь в моем банке воспоминаний хранятся пятнадцать минут славы, которые останутся со мной на всю жизнь. У меня нет желания прыгнуть с парашютом или полетать на тарзанке, чтобы снова отличиться. Во мне все еще силен инстинкт самосохранения. Мне хватило одной безумной выходки, но всплеск славы оказался приятным на ощупь.

Барбара Брейди

Урок смирения

Не судите строго. Обычно есть обстоятельства, о которых вы не слышали, история, о которой вам ничего не известно, и битва, в которой вы не сражались.

Трэйси Ли Ла-Русса

Первое впечатление о Солт-Лейк-Сити у меня связано с собором Святой Марии Магдалины рядом с площадью Темпл-сквер. Решив начать свою экскурсию по городу с этого здания, я поднялась по каменным ступенькам и потянула за ручку массивной деревянной двери. Я оказалась в маленьком проходе, а передо мной была вторая закрытая дверь. В углу спал бездомный, подложив под голову маленький рюкзак. Я вдруг почувствовала себя непрошеным гостем и вышла из собора, стараясь не шуметь.

Оказавшись на улице, я остановилась на тротуаре и вдохнула холодный зимний воздух. Встреча с этим бродягой напомнила мне о статье, которую я читала в самолете. В ней рассказывалось о пасторе, который гулял по центру Торонто и подавал мелочь всем, кто просил. В конце дня он посчитал, сколько денег отдал нуждающимся. Оказалось, меньше десяти долларов. Пастор хотел научить нас тому, что мы не должны стесняться давать деньги обездоленным, ведь с нас не убудет, если расстанемся с парой долларов.

И все же мне было трудно избавиться от предубеждения, что все бездомные – либо наркоманы, либо алкоголики и, подавая им деньги, я только поддерживаю их пагубные пристрастия. Пастор в своей статье отвечал на это словами из Библии о том, что мы в силу своих возможностей должны стараться бескорыстно помогать всем, кто в этом нуждается. Богу, а не нам, нужно смотреть, правильно ли обездоленный человек распорядился нашими дарами. Эта последняя мысль теперь заставляла меня пересмотреть свое отношение к бездомным.

– Мисс?

Я обернулась и увидела, что бродяга идет ко мне.

– У вас случайно не найдется немного денег, чтобы купить что-нибудь на завтрак? – спросил он.

– К сожалению, нет, – ответила я. – У меня с собой только канадские доллары. Вряд ли они вам пригодятся.

– Да, вы правы. Спасибо.

Помедлив несколько секунд, я предложила:

– У меня есть подарочная карта McDonald's. Я могла бы купить вам что-нибудь на завтрак.

– Спасибо, – ответил мужчина.

Мы пошли вниз по улице в ближайший ресторанчик быстрого питания. На вид мужчине было лет пятьдесят, на нем была куча разного тряпья – наверное, он нацепил на себя все, что у него было.

Заказав себе кофе и завтрак, он спросил, что буду есть я. Я сказала, что уже поела и что мне не терпелось осмотреть Темпл-сквер.

– Мисс, у вас есть время на чашечку кофе. Собор откроется только через час.

Я не могла понять: то ли он хотел, чтобы я составила ему компанию за завтраком, то ли ему было совестно, что я пошла в McDonald's только ради него. Его слова застали меня врасплох, я не смогла придумать вежливый предлог, чтобы отказаться, поэтому заказала чай и решила немного посидеть с ним.

Когда мы вышли на улицу, бродяга снова поблагодарил меня за завтрак и спросил, пойду ли я прямо на Темпл-сквер. Я сказала, что да.

– Я хорошо знаю город и могу показать вам интересные места, – предложил он. – Чтобы отблагодарить вас за вашу щедрость.

– Это вовсе не обязательно.

– Я настаиваю.

Нужно признать, с его стороны было очень любезно предложить провести для меня экскурсию в обмен на завтрак. Меня не радовала перспектива пробыть с этим бездомным целый день, но я не хотела показаться невежливой, поэтому приняла его предложение. Мы начали с сада Темпл-гарденс, затем посмотрели на мемориальное здание Джозефа Смита, посетили Южный информационно-туристический центр, Северный информационно-туристический центр и Конференц-центр и Мормонскую Скинию^[39]. Мы провели вместе целых шесть часов!

Сначала присутствие бродяги доставляло мне неудобство, я чувствовала себя неловко рядом с ним из-за того, что могут подумать люди и как я буду выглядеть в их глазах. Хотелось найти предлог, чтобы отделаться от этого человека: мне нужно отдохнуть; я хотела бы кое-что пофотографировать; мне нужно позвонить подруге; мне нужно в ванную комнату... Но все тщетно! Он всегда терпеливо ждал меня.

В конце концов я сдалась и покорила судьбе. Мне удалось посмотреть на ситуацию другими глазами. Я поняла, что тот мужчина был просто прекрасным гидом. Он знал все обо всем: подробности строительства храма, названия растений в садах Темпл-гарденс, историю гостиницы «Юта» и реконструкции здания, которое стало мемориалом Джозефа Смита... обо всем!

Постепенно я узнала его ближе и начала изумляться тому, как интересно он рассказывал мне о своей жизни, пока мы гуляли. За то время, что мы провели вместе, бродяга исчез, а на его месте появился Джеймс. У него было образование, когда-то он был рабочим в штате Теннесси. Джеймсу пришлось спать на ступеньках церкви, потому что он получил травму. В его жизни настала черная полоса, и он лишился работы, дома и денег. Он не был ни алкоголиком, ни наркоманом.

Около Конференц-центра наши пути разошлись.

– Мне нужно встретиться с подругой, – сказала я. – Спасибо за экскурсию. Я хорошо провела время.

– Рад, что смог быть вам полезен.

Я достала из кармана подарочную карту McDonald's.

– Вот. Там немного, но на ужин должно хватить, – сказала я, вручая ему карту.

– Я не могу принять. Вы и так много для меня сделали.

– Я настаиваю. Мне она не нужна.

– Спасибо.

– До свидания. Всего вам хорошего, – сказала я, протягивая ему руку. Вместо того чтобы пожать ее, он снял с шеи цепочку и положил ее мне в ладонь. На ней был большой металлический крест, усыпанный пластиковыми «бриллиантами».

– Носите его близко к сердцу. Он защитит вас, – сказал Джеймс.

Обычно я не носила такие цепочки. Я хотела отказаться, но он подарил ее от чистого сердца – возражать не было смысла. Он пожал мне руку, еще раз поблагодарил меня за щедрость и ушел со словами: «Да благословит вас Господь».

С тех пор прошло почти десять лет. В моей сумке все время лежит та цепочка, которая напоминает мне о том, что никогда не нужно судить о книге по обложке... или о человеке по внешности.

Ким Тендлэнд-Френетт

Слушаю свое сердце

Куда бы ты ни шел, иди со всей душой.

Конфуций

Шел последний год учебы в колледже, и я не находила себе места. Я пыталась представить свое светлое будущее, а видела лишь офисную кабинку со своим именем на ней. Я не хотела такого будущего, но казалось, что высшие силы (а еще семья, друзья и карьерный центр колледжа) подталкивали меня в том направлении. Не дав себе времени подумать, чем я хочу заниматься, я подала резюме в самые крупные компании, потому что «так было надо». В суматохе колледжа я забыла, что у меня есть выбор, и меня раздирали внутренние противоречия.

К счастью, мне выпала возможность съездить на конференцию, посвященную поиску «жизни, которую стоит прожить». На ней рассказывали, как найти цель и духовное направление. Мне предстояло искать свое предназначение в компании пятнадцати незнакомцев.

На одной из сессий нам дали прочитать статью под названием «Чаша трепета» и порассуждать о страхах, которые мешают идти к своей мечте. Когда пришла моя очередь рассказывать, я совсем не ожидала, что произнесу такие слова. Я сказала, что боюсь работать с девяти до пяти и не знаю, чем хочу заниматься после окончания колледжа. Я поделилась тем, что боюсь жить в нищете, покинуть родительское гнездышко и начать жить собственной жизнью.

Моя группа выслушала, как я изливаю душу, а потом стала задавать различные вопросы. Они искренне хотели, чтобы я разобралась в себе и нашла то, чего хочет мое сердце. Они сказали, чтобы я забыла обо всех преградах и отговорках и подумала о том, чего больше всего хочу.

Я ответила, что хочу куда-нибудь уехать и вступить в организацию вроде Корпуса Мира, где смогу помогать другим людям. Когда я произнесла это вслух, я поняла, что могла бы воплотить эту мечту в жизнь.

Я почувствовала себя обновленной и целеустремленной. Вернулась домой новым человеком с новыми силами. Перестала печалиться и чувствовала, что у меня есть цель.

Поискав информацию о Корпусе Мира, я стала думать, как туда попасть. Но я еще не была достаточно уверена в том, что это мой путь, и

поэтому не сказала родителям о своем решении. Я опасалась их реакции и все время проигрывала разговор с ними у себя в голове. Мне было страшно показаться инфантильной и безответственной. Я боялась, что они велют мне повзрослеть и начать зарабатывать деньги, чтобы расплатиться за учебу в колледже. Как это так – я решила уехать на край света и жду, что они в мое отсутствие будут решать мои проблемы? Я боялась, что они примут мое решение в штыки. Помню, как я выбирала колледж. Мама считала, что если я буду учиться в четырех часах езды от дома, это будет слишком далеко. Что же она скажет, если ее единственная дочь упорхнет в дальние страны?

Сначала я во всем призналась отцу. Я нервничала, но знала, что он поймет меня лучше, чем мама. Когда я все рассказала ему, мне сразу стало легче: как будто теперь моя мечта обрела реальные черты и все получится точно так, как я хочу. Он поддержал меня и даже был рад.

Маму, конечно, это не обрадовало. Она ясно дала понять, что совсем по-другому представляла мою дальнейшую жизнь. Но она не противилась моему решению и не разлюбила меня из-за него.

Вскоре я занялась длительной процедурой вступления в Корпус Мира. Я не до конца представляла, как все обернется, и молила Бога отправить меня туда, где я сильнее всего пригожусь. Во время собеседования меня спросили, куда бы я хотела поехать; я сказала, что у меня нет предпочтений, но упомянула, что хотела бы выучить французский или испанский. Мой рекрутер просияла: как раз было место во франкоговорящую Западную Африку.

Осталась всего неделя до того, как я покину уютный, комфортный дом, в котором жила двадцать один год. Через неделю моя жизнь перевернется. Через неделю я на два года поеду служить волонтером Корпуса Мира в Мали, страну, о которой раньше никогда не слышала.

Иногда жизнь забрасывает нас в самые неожиданные места, а сердце не всегда призывает делать разумные вещи. Я напоминаю себе об этом, когда мысленно спрашиваю себя: о чем я только думала? Как я выживу? Хватит ли у меня сил, чтобы справиться с грядущими трудностями? Буду ли я способна на по-настоящему хороший поступок? Готова ли я?

Я скажу, и родители меня поддержат – конечно, не готова. До сих пор я жила как неженка, и, скорее всего, теперь в моей жизни наступят тяжелые времена. Но в глубине души я чувствую, что Бог не дал бы мне такое призвание, если бы вместе мы не могли справиться с трудностями.

Даниэль М. Драйк

Я – карате-мама

Наши спонтанные действия всегда лучшие. Ни обсуждение ситуации, ни советы не помогут подойти к решению любого вопроса так близко, как спонтанная реакция.

Ральф Уолдо Эмерсон

Каждую неделю я вместе с другими родителями сидела на жестком пластиковом стуле в холодной комнате ожидания, стены которой были выложены плиткой. Флуоресцентные лампы ритмично мигали, отражаясь в зеркальной стене. В воздухе витал запах потных ног и маленьких детей. Звук отскакивал от стены из шлакоблоков вслед за нашими непоседливыми детьми, скакавшими по тренировочному мату.

Идея записать нашего младшего сына Сайласа в секцию карате пришла в голову моему мужу. Он был импульсивным, гиперактивным семилетним ребенком, который не мог усидеть на месте. Мой муж в колледже немного занимался боевыми искусствами и подумал, что карате поможет Сайласу сжечь избыток энергии, научит концентрации внимания и самообладанию. Мы заплатили за занятия и подписали отказ от претензий, и я стала водить его на вечерние тренировки по средам и пятницам.

В течение часа дважды в неделю я терпеливо сидела на неудобном стуле и смотрела, как мой сын отрабатывал прямой удар кулаком и учился держать равновесие, делая сложный удар ногой. Каждый урок он кланялся в начале и в конце, выражая свое почтение.

На тренировке Сайлас вел себя тихо и внимательно слушал, впитывая каждое слово наставника. Часто мне не верилось, что это тот же самый ребенок, который не мог спокойно усидеть за столом; который мог целый час закатывать истерики из-за того, что его сестра съела последнее печенье; который постоянно забывал ставить молоко обратно в холодильник.

Конечно, все произошло не за один день, и я даже не могу точно вспомнить когда. Но благодаря карате случилось именно то, чего ожидал мой муж. Дома мы начали замечать перемены в лучшую сторону: Сайлас стал спокойнее и терпеливее.

Боевые искусства изменили моего сына. Но я даже не подозревала, что они изменят и меня тоже.

Я – карате-мама, и, быть может, не совсем обычная. Я всегда слежу за тем, чтобы Сайлас, а потом трое других моих детей, приходили на тренировки вовремя. Я стираю форму для карате и складываю инвентарь для спарринга. Вожу их на соревнования за тридевять земель и поддерживаю, сидя на трибунах. Я запечатлеваю их достижения на камеру и хвастаюсь в социальных сетях. Наши книжные полки были заставлены трофеями, а стены увешаны сертификатами о получении спортивных разрядов. Тут, пожалуй, нечему удивляться, но есть одна деталь: не все эти трофеи, сертификаты и памятные фотографии принадлежат моим детям.

Как-то вечером мы с мужем смотрели, как детей на тренировке учили выполнять первое ката – технический комплекс движений. Ученики были спокойны и сконцентрированы, старались как можно точнее повторять движения за сенсей, Тимом Каннингемом. Сенсей – японское слово, которое можно примерно перевести как «учитель». Тим – спокойный мужчина, за шестьдесят, и он учил десятерых маленьких детей делать ката с мощью, изяществом, собранностью. Сенсей управлял всеми ребятами, никогда не повышая голоса. Карате казалось мне невероятно красивым боевым искусством. Я наклонилась к своему мужу Киту и прошептала:

– Кажется, я тоже хотела бы попробовать.

Кит посмотрел на меня. У него глаза вылезли на лоб от удивления.

– Хорошо, – ответил он.

Через две недели я очутилась в мире боевых искусств. Тогда мне было тридцать шесть лет. Сайлас помог мне завязать мой скромный белый пояс и показал, как нужно кланяться перед тем, как заходить в зал. Я сделала первый шаг на мат. Это был всего один маленький шаг, но я вышла далеко за пределы зоны комфорта. Я не отличалась атлетичным телосложением, координацией или уверенностью. В детстве у меня плохо получалось играть в бейсбол. Я не могла даже как следует ударить по мячу, который лежал на подставке для подачи высотой мне по пояс. Вся моя физическая активность за последние годы сводилась к поединкам с детьми, которые изворачивались, ни в какую не желая надевать пижамы, когда нужно было ложиться спать.

Вдобавок я страдала социофобией в легкой форме и обладала чрезмерной склонностью к перфекционизму. Страх сделать ошибку или показаться глупой сковывал меня. Я ничего не знала о боевых искусствах – кроме того, что видела, когда наблюдала за тренировками сына. Это была неизведанная территория.

Первая моя тренировка оказалась самой сложной. Я очень хотела быть примерной ученицей и добиться такой же уверенности, собранности и

изящества, которыми обладал сенсей Каннингем. Я видела, что эти же самые качества развиваются в моем сыне. Но у меня поначалу ничего не выходило. Я кое-как пережила первую тренировку, чувствуя себя неудобно, неловко и глупо. Мне казалось, что я полный бездарь и дорога в карате мне заказана. Я была почти уверена, что больше не вернусь в зал, несмотря на то что уже заплатила за первый месяц занятий.

Сайлас не позволил мне так легко сдаться. Я пришла на следующий урок, потому что хотела показать детям хороший пример. И очень рада, что поступила именно так. За годы, которые прошли с тех пор, как я сделала свои первые неловкие шаги на тренировочном мате, я много чему научилась, например держать равновесие и управлять своим телом. Я – миниатюрная женщина, ростом примерно 160 сантиметров. Тем не менее я могу перебросить через бедро взрослого мужчину и заставить его похлопать по матам^[40], ловко применив рычаг локтя или удушающий захват. Я могу выполнять скоростные, технически точные удары руками и ногами. Знаю, как вывести противника как из физического, так и психологического равновесия.

Занятия карате помогли мне открыть для себя кое-что неожиданное. Я поняла, что мне необязательно быть идеальной во всем; даже если что-то дается с трудом, это не означает, что не стоит пробовать. Быть терпеливой по отношению к себе гораздо сложнее, чем проявлять терпение по отношению к другим.

За два месяца до своего сорокалетия я сдала экзамен, тяжелый физически и эмоционально, и ушла с черным поясом по карате. Этим разрядом теперь обладают все шесть членов нашей семьи. Мы гордимся тем, что сделали это.

Прошлым вечером, затянув свой черный пояс, я ступила на тренировочную площадку, окруженная своими собственными учениками – маленькими, резвыми детишками. Они скакали вокруг меня, привлекая к себе внимание. Им не терпелось начать тренировку. Я показала, как наносить прямой удар кулаком и держать равновесие, выполняя сложный удар ногой. Многих из этих детей родители отдали в карате, чтобы они сжигали избыток энергии, научились концентрации и самообладанию.

– Эти стулья довольно неудобные, – говорю я родителям. – Может быть, вам лучше выйти вместе с нами на мат.

Жизнь ярче, если смотреть вверх ногами

Мы должны считать потерянным каждый день, в который не танцевали хотя бы раз.

Фридрих Ницше

Впервые с танцами на шесте я столкнулась на Хэллоуин, когда училась на последнем курсе. Соседка по комнате Бет пригласила меня на шоу в центр города. У нее был лишний билет, и там выступала одна из ее подруг. Сначала я не хотела идти. В конце концов, что обо мне подумают родственники?

«Там будет еда, – уверила меня Бет. Ради бесплатной еды студент пойдет куда угодно. – А еще я покажу тебе пару движений».

Нужно признать, я была заинтригована. Танцы на шесте казались мне чем-то запретным. К тому же мы уже сто лет не устраивали девичник. «Почему бы и нет? – решила я. – Может, будет весело».

Оказавшись на шоу, я принялась за обещанные закуски, рассматривая танцовщиц, которые крутились на шестах в перерывах между выступлениями. Я чувствовала, будто на мне было чересчур много одежды. У некоторых девушек были туфли на пятнадцатисантиметровых шпильках, у других – неоновые гетры. У большинства тело прикрывали только очень короткие шортики в обтяжку и топы. Бет показала мне элемент под названием «балерина» и рассмеялась, потому что я не могла понять, как закинуть ногу на шест.

Я была в восторге от представления. Танцовщицы скользили так, словно каблуки – естественное продолжение их ног. Движения были плавными и чувственными. В одном номере на шесте танцевали сразу две девушки, в другом был задействован стул. Я восхищалась силой и грацией танцовщиц. Самой мне едва ли удалось покрутиться на этой штуковине.

После представления Бет показала мне листовку и предложила записаться на занятия. «Ты только представь, мы могли бы танцевать, как они!»

Мы подошли к менеджеру и сказали, что хотим купить абонемент. Оглянувшись на шесты, я вставила кредитную карту и затаила дыхание, когда терминал пикнул. *Оплата прошла успешно.*

в середине января – таково было наше новогоднее обещание. В день

первого занятия, когда я уже выходила из автобуса, на телефоне раздался звук сообщения. Это была Бет. «Прости, я не смогу! Завтра экзамен :(»

Я уже стояла перед дверью студии, отказываться поздно, поэтому я собралась с духом и вошла.

Днем студию было не узнать. Через окна на деревянные полы лился солнечный свет, освещая зал теплом. Девочки уже растягивались на синих ковриках для йоги. На них были короткие топы и майки, обтягивающие шорты и леггинсы. Некоторые были на шпильках!

Я была в мешковатых синих шортах и выцветшей футболке с изображением мишки с упаковки хлопьев Sugar Crisp. Было ощущение, что я снова оказалась на школьном уроке физкультуры. До того как я записалась на танцы на шесте, я никогда не занималась спортом. Все школьные годы я была пухленькой девочкой-астматиком, которую никто не хотел брать к себе в команду. У меня были пятерки по всем предметам, кроме физкультуры.

Я сняла обувь и тихонько зашла в зал, надеясь пройти незамеченной. Тренер тут же обратила на меня внимание.

– Привет, я Меган! Ты у нас в первый раз?

Я кивнула.

– Не стесняйся. Бери коврик и найди себе пилон.

Я устроилась в конце зала. Мы начали делать вращения бедрами под ритмичную поп-музыку – мне показалась, что я танцую гавайский танец хулу. Потом мы сделали отжимания, которые Меган называла «кошачьими». По ее словам, нужно было представить, будто мы «грудью выскабливаем мороженое из банки». Потом мы встали в позу «плуга» и начали растягивать мышцы бедра. Вскоре у меня болело все тело, а это была всего лишь разминка!

После разминки, которая длилась целую вечность (на самом деле, пятнадцать минут), Меган велела положить коврики на место. Пора приступать к шесту.

Тренер показала, как делать «волну». Я несколько минут пыталась скоординировать свои бедра, ягодицы и грудь так, чтобы выглядеть сексуальной, а не деревянной. Потом мы приступили к трюку «пожарный». Нужно было покрутиться на шесте с перекрещенными ногами. Было забавно, особенно когда начинала кружиться голова.

Наконец мы перешли к силовым элементам. Меган показала, как нужно держаться на шесте, обхватив его двумя руками и подтягивая ноги вверх. Попробовав, я почувствовала, что у меня не хватает сил, и отпустила шест. Руки у меня дрожали, пресс горел.

– Ты отлично поработала сегодня, – сказала Меган.

Я пожалала плечами. У меня ничего не получалось.

– Ты же здесь в первый раз. Все мы с чего-то начинаем. – Тренер улыбнулась, глядя на меня. – Ты когда-нибудь занималась чем-то подобным?

Я повертела головой.

– Тогда почему ты думаешь, что у тебя все получится идеально с первого раза? Чтобы укрепить мышцы, нужно время, а плавность приходит с практикой. У тебя все получится – поверь мне.

Она сказала это настолько убедительно, что я поверила.

Месяц моих пробных занятий закончился в середине февраля. Я с удовольствием занималась эти четыре недели. На последней тренировке Меган спросила, собираюсь ли я продлевать абонемент?

– Я не знаю, – сказала я. Цена за трехмесячный абонемент была неподъемной для студента. – Возможно, мне придется переехать в другой город, когда я поступлю в магистратуру. Все зависит от того, где я буду учиться.

– Понимаю, – сказала она. – Удачи тебе.

Однако уже через несколько недель я поняла, что скучаю по занятиям. Днем у меня в голове роились воспоминания: тренировки, крутки, приятная боль в мышцах после занятий.

Поэтому в июне я не выдержала и купила абонемент.

– Рада, что ты вернулась, – сказала Меган. – Прошло уже несколько месяцев, да?

– Я под села на танцы, – призналась я. Тренер рассмеялась.

Я хотела переворачиваться, как танцовщицы, которые выступали тогда на Хэллоуин, и сказала об этом тренеру. Меган ответила, что мне нужно укрепить мышцы, выполняя такие подготовительные движения, как обхват шеста. Новичков не учили делать перевороты.

Я поставила себе цель: к концу лета я должна стать достаточно сильной, чтобы перейти на следующий уровень. Каждый день во время открытых практических занятий я приходила в студию и отрабатывала движения на укрепление мышц. Я даже начала вести дневник тренировок, в котором рисовала человечков на полях и довольные рожицы, когда мне удавалось выполнить новое движение. В конце концов я смогла продержаться на шесте более пяти секунд, выполняя силовой элемент. И я освоила все трюки, которые были у меня в списке.

В конце августа Меган подошла ко мне и улыбнулась:

– Ты готова перейти на новый уровень.

Моим новым инструктором была Кэти – стройная девушка с короткими волосами красно-фиолетового цвета и лучезарной улыбкой. Неделю назад я купила себе короткие шорты и топ с логотипом студии, чтобы ознаменовать это событие – как супергерой, который надевает костюм, когда обретает силу. Это была я, Женщина-кошка. Мешковатые синие шорты отслужили свое.

– Ничего себе! – воскликнула Кэти. – Я помню тебя. Как тебе удавалось до сих пор скрывать такое тело?

Я покраснела, но улыбнулась. Мы сделали разминку, как обычно. Кэти всем дала движения на отработку, а потом сказала мне: «Настало время для твоего первого переворота. Я буду наблюдать за тобой». Она объяснила, как его выполнять, и потом наглядно продемонстрировала.

Я обхватила шест, сделала глубокий вдох и подтянулась что было сил.

– Двигай ногами! Двигай ногами! – подсказывала Кэти. – Дыши!

Я зажала шест между ногами. Позади раздались аплодисменты. Сердце отчаянно билось. Я снова глубоко вздохнула и улыбнулась так широко, что у меня заболели щеки. Там, на шесте, я выполняла свой первый переворот. А через несколько месяцев мне предстояло покорить новую вершину – сделать «волну».

Жизнь определенно ярче, если смотреть вверх ногами.

Лора Джонсон

Встреча в автобусе

Помогая другим, мы помогаем себе, ибо все хорошее, что мы отдаем, проходит по кругу и возвращается к нам.

Флора Эдвардс

Когда я говорю людям, что я застенчивая, они обычно мне не верят. Все потому, что в компании друзей я веселая и общительная. Но мне до ужаса страшно общаться с незнакомцами. Доходит до того, что я категорически не хожу в магазины, где консультанты предлагают помощь. И использую интернет, чтобы делать покупки, искать информацию, находить дорогу – сводя на ноль общение с незнакомыми людьми.

Именно поэтому, казалось бы, ничем не примечательный случай в автобусе стал для меня таким важным событием. Тогда я поняла, что в нужный момент могу переступить через себя и сделать шаг навстречу.

Дело было во время вечернего рейса из штата Нью-Йорк в Огайо. Я ехала вместе со своими друзьями из школы-интерната, где училась. Были каникулы, и мне поскорее хотелось увидеться с семьей.

Мы сели на места и приготовились к длинной поездке: запаслись конфетами и парой удобных подушек. Состав пассажиров был довольно разношерстный – словно наша великая, неоднородная нация в миниатюре. Постепенно надвигалась ночь, и все старались устроиться поудобнее. Большинство пассажиров пытались найти удобное положение для сна, и наш неповоротливый автобус погрузился в тишину.

Вдруг ее пронзил душераздирающий жалобный крик. Это был ребенок, он заливался слезами. Громко. Отец отчаянно пытался его успокоить, но усилия были тщетны. Казалось, бедняга не знает, как справиться с этим драгоценным комочком в своих руках. Рядом никого не было.

Я подумала о том, почему столь молодой человек путешествовал один с младенцем. Мне стало жаль его. Казалось, он уже и сам готов заплакать. У меня сердце кровью обливалось, когда я смотрела на эту парочку.

Поэтому я повернулась к друзьям и неожиданно для себя решительно заявила: «Я иду к ребенку!»

Они вытаращились на меня так, будто я спятила, а потом сказали, что

это и в самом деле так. Я охотно им поверила. Моя зона комфорта осталась настолько далеко позади, что я не смогла бы рассмотреть ее даже в бинокль.

Но там был младенец, и он плакал. Остальное было не важно.

Я подошла к этому горе-отцу.

– Давайте я попробую, – предложила я.

Он посмотрел на меня почти так же, как и мои друзья, но его взгляд был полон отчаяния. Молодой человек огляделся, словно желая убедиться, что он ничем не рискует, вручая своего ребенка незнакомке. Пожав плечами и не произнеся ни слова, парень передал ребенка мне.

Я взяла плачущего мальчика к себе и начала медленно укачивать его на руках. Колыбельная, под которую я постоянно засыпала в детстве, должна была его успокоить.

Это надо было видеть – я, православная молодая девушка, пела старую еврейскую колыбельную афроамериканскому младенцу. Пассажиры подняли головы, глаза на нас. Кто-то улыбнулся, обрадовавшись тому, что теперь можно будет спокойно спать, а кто-то безразлично пожал плечами – это была всего лишь очередная ночь в автобусе.

Через какое-то время малыш у меня на руках успокоился и начал постепенно закрывать глазки, а потом наконец уснул.

Я отдал его обратно отцу, который аккуратно переложил его в детское кресло.

– Спасибо вам, – прошептал он.

– Нет, это вам спасибо, – ответила я.

Девора Адамс

Утреннее вторжение

Силу, отвагу и уверенность мы обретаем с каждым опытом, когда смотрим страху прямо в глаза... мы должны делать то, чего, как нам кажется, мы сделать не можем.

Элеонора Рузвельт

Бледный свет зари просачивался сквозь занавески с цветочным узором. Я тихо лежала в кровати рядом со своей маленькой дочерью. Накануне вечером был снегопад, и в это утро не хотелось вставать раньше, чем включится котел отопления. Я лежала и размышляла о последних нескольких месяцах. «Наверное, я просто не гожусь для отцовства», – объяснил Джон, пакуя свои пожитки.

Неоплаченные ипотечные счета копились на моем столе – счета за дом, который никак не получалось продать. Я не видела способа изменить свою жизнь.

Потом, несмотря на уже привычное шуршание крыс в стенах, я снова уплыла в сон и дремала, пока меня не разбудил какой-то новый шум. Это точно были не крысы. Наверное, кот чудит.

Я подтянула повыше одеяло, наслаждаясь этими моментами полусна, полубодрствования. Показалось, где-то скрежетнул металл. Что бы это могло быть? Этот кот получит у меня, когда я встану.

Я позволила дремоте на мгновение снова убаюкать себя. А потом мое тело словно обдало ледяным холодом. Я села в постели. И сбросила с себя дрему со скоростью света. Кот все это время спал в изножье моей кровати! Я повернулась к открытой двери. В коридоре показался пляшущий лучик фонарика. В моем доме кто-то был.

Какую-то долю секунды я сомневалась, хватит ли у меня сил справиться. Потом оценила возможные варианты событий и решила: была не была! Вскочила с кровати и ринулась к двери.

– Кто посмел войти в мой дом?! – рывкнула я и прямо на пороге спальни наткнулась на незваного гостя.

– Убирайся вон! – заорала я и замолотила по его груди кулаками, – **ВОН ОТСЮДА!!!** – я орала и пихала его что есть силы.

Взломщик оторопел. Каким-то образом мне удалось сохранить

достаточное присутствие духа, чтобы составить его мысленный портрет – он понадобился бы мне потом, чтобы указать приметы преступника полиции. Темно-голубое клетчатое шерстяное пальто. Объемное на вид. Должно быть, под ним не один слой одежды. Это понятно: вчера вечером шел снег. Темно-синяя вязаная шапка. Белый мужчина, плотного телосложения. Латексные перчатки поверх вязаных. Я осознала невероятную опасность, которая угрожала нам с дочкой, и во мне проснулась новая энергия.

В мое тело потоком хлынула сила – сила, какой я никогда не знала. Мне показалось, что я рассыпаю во все стороны радужно-золотые искры. Я была богиней, мстительным божеством. Я колотила его и выталкивала вон. Он пятился от меня задом. Я удвоила напор. Незванный гость был выше меня, но я словно возвышалась над ним. На фут, на два, потом на три. Я стала огромной.

– Убирайся вон из моего дома!

Я наконец вытолкнула его за порог входной двери. Захлопнула ее и заперла, а потом побежала к дочке, которая испуганно сидела на постели.

Я позвонила в полицию. Полицейские прибыли через считанные минуты после вызова вместе со служебными собаками. Но ни в то утро, ни месяцы спустя того человека так и не удалось найти.

Зато я нашла кое-что другое – внутреннюю силу, о которой не подозревала раньше, и уверенность, что смогу со всем справиться. Я до сих пор не могу объяснить феномен того золотого сияния, не могу понять, как это я стала такой высокой, что смотрела на этого человека сверху вниз. Я не переживала ничего подобного никогда прежде, да и потом тоже. Но теперь я просыпаюсь по утрам с благодарностью за то, что встречаю новый день.

Келли Рэй

Женщины вроде меня не носят платья в обтяжку

Каждому требуется зеркало, чтобы напомнить, кто он, и ты не исключение.

Джонатан Нолан

– Это будет слишком сильно вас обтягивать, – заявила консультант, увидев у меня в руках безупречно красивое синее платье. – Для какого повода ищите наряд?

– Для свадьбы шурина, – ответила я.

– Тогда лучше примерьте вот эти.

С видом «Поверь, я знаю гораздо лучше тебя» консультант пару минут порхала между рядами с вешалками и вернулась с пятью платьями бордовых, перламутровых и лиловых расцветок. Вместе мы отправились в свободную примерочную, но я все же захватила то самое синее платье.

Шелковое, ласкающее кожу платье струилось, облегая фигуру и подчеркивая бедра. Застегивая молнию, я чувствовала, как ткань все больше и больше сдавливает меня. В примерочной стало невыносимо жарко. Мне удалось застегнуть молнию настолько, чтобы платье не спадало, и я подумала, что нет ничего стыдного в том, чтобы выйти и попросить помощи.

– Я же говорила, оно для вас слишком тесное, а размера побольше нет, – сказала та самая девушка-консультант, застегнув молнию, с которой я не смогла справиться сама. – Вы не сможете в нем сесть.

– Думаете? – переспросила я, хотя меня на самом деле не интересовало ее мнение.

Девушки уже не оказалось рядом. Она пошла обратно на свой пост, где решала, кто может входить в примерочную и сколько вещей может мерить.

– Не забудьте повесить платье обратно, – бросила она мне, уже повернувшись спиной.

Может быть, это и было разумным решением, но я зашла обратно в примерочную и закрыла за собой дверь. Волнуясь, как девочка, которая разворачивает свою первую любовную записку, я повернулась к пуфику, который стоял прямо напротив входа, и решительно села. Поняв, что я могу вполне свободно двигаться в этом платье, я взглянула на светящуюся улыбку, которая отражалась в зеркале, и поняла, что здесь что-то не так.

Может быть, все дело в освещении, подумала я, потому что женщина, которую я видела в зеркале, была совсем не похожа на меня. Я стояла и смотрела на нее, а она улыбалась и держала спину прямо. Когда я пошевелилась, она тоже пошевелилась; когда я покрутилась, она сделала то же самое. Так пролетело несколько минут, и я ощутила беспредельную радость.

Эмоции вдохновили меня открыть дверь, чтобы посмотреть, нет ли кого поблизости, и пройти к зеркалу в конце коридора. При каждом моем шаге платье громко шуршало, как будто заявляя о том, что его обладательница – особа королевской крови. Немного погодя появилась женщина средних лет вместе с дочкой, которой было лет двадцать. Они обсуждали вещи, которые примеряла девушка. Я спросила:

– Простите, мне нужен взгляд со стороны. Продавец сказала, что это платье меня слишком сильно обтягивает. Как вы думаете?

Мать и дочь окинули меня взглядом и кивнули в знак одобрения.

– Нет, – сказала мама. – Оно сидит на вас идеально. Вы выглядите шикарно.

Я бы покраснела, но на моем месте была та, другая, уверенная в себе женщина. Она не покраснела. Вместо этого я вернулась в примерочную и снова уставилась в зеркало.

Смогу ли я его снять? Смогу ли я носить это красивое платье? Дело вот в чем: платье было соблазнительным, в хорошем смысле этого слова. А я совсем не была похожа на роковую красотку. Подушечки моих пальцев часто пахнут едой, ведь я постоянно добавляю лук и чеснок, когда готовлю ужин для своей семьи. От женщины в зеркале могло пахнуть только духами. Я работаю учителем начальной школы и часто произношу фразы вроде: «Стройтесь молча» или «Не ковыряй в носу». Но той даме в примерочной, пожалуй, было не под стать произносить такие слова.

Я сняла платье и держала его в руках, думая о том, какое оно красивое и как мне будет обидно, если ни дети, ни муж так и не увидят меня в нем. В моем воображении начала рисоваться картина того, как я появляюсь в этом платье на свадебной церемонии. Я войду в ту же самую церковь, где когда-то сама выходила замуж, будучи юной девушкой, тогда еще не понимая, чего я хочу от жизни. Разве не замечательно было бы пройти по тому же проходу в своей новой роли – жены и матери, в обновленном образе той женщины, которую я сейчас вижу в зеркале?

Одевшись и приготовившись выйти, я вручила кучу платьев продавцу. Моя рука крепко вцепилась в то синее платье. Я сказала:

– Я его беру.

Стать женщиной из зеркала оказалось не так уж сложно.

Адриана Аньон

Необычный четверг

Если вам предлагают место в ракете – не спрашивайте какое, садитесь сразу!

Шерил Сэндберг

Я зевнула, когда прозвенел будильник на моем iPhone. Дети скоро проснутся, поэтому я быстро пролистала ленту в своих любимых приложениях. Без этого не обходится ни одно утро. Одна из записей на Facebook привлекла мое внимание. Это был пост от местного телевизионного актерского агентства, который призывал всех желающих оставлять заявки на горящую вакансию: нужно было играть руководителя по маркетингу на съемках сериала «Империя».

Я всегда хотела сняться в кино, но считала эту мечту неосуществимой. В этот раз я решила отправить в агентство свою фотографию и личные данные. Честно признаться, когда писала письмо, я посмеивалась от волнения. В конце концов, я обыкновенная мама, а не какая-нибудь там актриса или модная молодая руководительница маркетингового отдела.

Через час я посадила сына в автомобильное кресло, и мы отправились в подготовительную школу. Мы приехали на несколько минут раньше, а на улице шел дождь, поэтому мы подождали в машине перед тем, как зайти внутрь. Пока он подпевал радио, я снова схватила телефон и проверила почту. Ответ из актерского агентства уже пришел. Они спрашивали, когда я смогу приехать на съемочную площадку. Мое сердце начало бешено стучать в груди. Я не ожидала, что мне вообще ответят, не говоря уже о том, что попросят приехать на съемки!

Я поспешила отвести сына в класс. Поцеловав его на прощание, я ответила, что могу подъехать к 10.15. Через несколько минут меня ждало другое письмо. В нем были пропуск на стоянку, договор на оказание услуг и адрес места, где проходили съемки. Я написала мужу сообщение: «СРОЧНО ПОЗВОНИ МНЕ!» Он тут же перезвонил и спросил, что стряслось. Я все ему рассказала, взяв с него клятвенное обещание, что об этом не узнает ни одна живая душа. На вопрос, как мне лучше поступить, последовал ответ: «Ты еще спрашиваешь? Конечно, соглашайся!»

В голове вертелись мысли. Я обдумывала, как все это осуществить. Нужно было взять отгул на работе и договориться с няней, чтобы она

забрала сына из школы. Пока я не передумала, я позвонила в агентство и сказала, что я в пути. Теперь было уже не отвертеться.

Добравшись до съемочной площадки, я надеялась, что на моем лице не читалось того недоумения, которое я ощущала внутри. Помещение было похоже на старый склад. Я заполнила все бумаги, показала свои документы охранникам, и меня провели в так называемый «зал ожидания». Мне пришлось крепко стиснуть челюсть, чтобы она не упала вниз. Я оторопела от удивления, ведь никогда раньше не бывала в телевизионной студии. У меня голова шла кругом от такого количества разных декораций.

Пока я ждала своей очереди, я познакомилась с несколькими ребятами из массовки. Для большинства это были уже не первые съемки. Они сказали, что им обычно не удавалось увидеть себя в кадре: их либо показывали мельком, либо вырезали. А еще мои новые знакомые редко встречались с настоящими звездами программы. Они удивились, что я снималась впервые. Я объяснила, что спонтанно откликнулась на объявление в Facebook.

Немного погодя пришел помощник режиссера и сказал, что мне пора пройти с ним. Со всей ответственностью могу заявить, что это был самый сумасшедший день в моей жизни. В сцене, на съемки которой меня пригласили, мне нужно было стоять рядом с Терренсом Ховардом, знаменитым актером, которого я видела в стольких фильмах, что и не сосчитать! Мало того, мне нужно было делать вид, будто я оцениваю танцоров, которые исполняли без преувеличения неподобный танец. Я уципнула себя. Не может быть, чтобы это происходило наяву! На несколько часов я впала в состояние эйфории. Находиться на съемочной площадке было невероятно, как я себе и представляла. Я не могла поверить, что мне так повезло.

После окончания съемок я позвонила мужу и рассказала ему все в подробностях. Детям тоже не терпелось узнать, что случилось. Они хотели увидеть маму по телевизору, но я не была уверена, что появлюсь в кадре. Дети еще немного помучили меня вопросами, а потом забыли про это и вернулись к своим делам.

Несколько месяцев спустя я потела на эллиптическом тренажере в зале. С того дня, как я побывала на площадке, я записала все эпизоды «Империи», но так и не увидела ни себя, ни сцены, в которой снималась. Я подумала, что им, наверное, пришлось вырезать кусок, чтобы смонтировать эпизод. Неожиданно мое внимание привлек экран, который находился напротив тренажера. Показывали «Империю», и мне почудилось, что я промелькнула на экране. Потом почудилось снова! Я написала мужу,

который был дома с детьми, и на всякий случай спросила, идет ли запись. Прошло несколько минут, и муж отправил фотографию меня на экране телевизора!

Моя тренировка на этом закончилась. Я помчалась домой и, войдя в комнату, увидела, что все мои четверо детей прыгали и визжали. Мало того что сцену не вырезали из фильма, так меня еще и показали несколько раз. В глазах детей я превратилась из обычной мамы в самую клевою. Это было неописуемо!

Оглядываясь назад, я думаю, как круто изменился не только мой день, но и вся жизнь оттого, что я воспользовалась простой возможностью. Мне понадобилась примерно минута, чтобы отправить письмо с откликом на вакансию агентства, но для этого нужно было побороть страх отказа, который мог задеть меня за живое. Благодаря этому я снова ощутила вкус жизни и поверила, что мечты могут стать явью в любом возрасте. Необычный день может начаться с самого обычного утра.

Линдси А. Кнут

Разве это так сложно?

Для мужчины стыдно состариться, так и не узнав красоту и силу, на которые способно его тело.

Сократ

Мой друг Престон бегал сзади меня на дорожке.

– Хочешь хорошенько потренироваться? Я бы посоветовал попробовать сайклинг^[41] в спортзале.

Я посмеялся над его предложением.

– Ну да, давай сядем на велосипед и будем целый час крутить педали, никуда при этом не направляясь. Разве это так сложно?

Он улыбнулся, как бы со знанием дела, и на следующий день пригласил меня составить ему компанию.

– Нет уж, у меня найдутся дела поважнее. Если я и выделяю время на тренировку, то только на то, что дает результаты.

Престон кивнул, как будто бы согласившись с моими доводами, но добавил:

– Просто приди и попробуй, хотя бы разок.

Пятнадцать лет назад Военно-воздушные силы США задалась целью улучшить физическую форму своих сотрудников. Я никогда не отличался хорошей физической подготовкой. Нам с Престоном всегда приходилось держать себя в ежовых рукавицах – процент жировой прослойки находится либо на верхней границе нормы, либо чуть превышал ее. Мы оба пытались исправить положение, чтобы исчезнуть с радаров нашей эскадрильи, которые засекали «плохих парней».

Престон мог обогнать любого из моих знакомых похожей комплекции. У него получалось все, за что бы он ни взялся. Я кое-как пытался за ним угнаться, но мои суставы уже начали разрушаться, поэтому после тяжелых физических нагрузок вроде бега или баскетбола у меня начинало ломить все тело, и я не мог разогнуться. А велотренажеры никак не должны были отразиться на суставах – как раз то, что доктор прописал.

Я не могу точно сказать, почему я сопротивлялся. Мне казалось, что грузный парень, дрыгающий ногами на велосипеде, – не очень приятная картина. У меня плохо с координацией, поэтому меня не воодушевляли групповые тренировки, где на меня будут пялиться другие люди. А еще я не

верил, что такая нагрузка будет достаточной, чтобы похудеть и улучшить физическую форму. В школьные годы я не расставался с велосипедом, поэтому думал, что велотренажер – это «как на велосипеде прокатиться», легко и просто.

Я согласился пойти на сайклинг, зная, как приятно будет доказать Престону, что он не прав. Как-то раз после работы я зашел в зал и занял велотренажер в углу, как можно дальше от посторонних глаз.

Инструктор был невысокий, худой как щепка парень с жилистыми мускулами, упакованными в спортивный костюм с велосипедной гонки «Тур де Франс». Он подошел ко мне и пожал руку.

– Здравствуйте, меня зовут Шон. У вас есть вода и полотенце? Они вам пригодятся.

– Думаю, обойдусь, – сказал я, уверенный в том, что даже не вспотею. – Но все равно спасибо.

Он помог мне отрегулировать велосипед – наверное, весь мой вид говорил: «Я понятия не имею, что я здесь делаю».

Потом Шон сел на свой велосипед и включил музыку – ритм-энд-блюз с тяжелым битом, чтобы мы занимались в темпе.

– Когда вы крутите педали, есть только вы и велосипед, – наставлял он группу. – Не важно, чем занимаются остальные. Крутите педали в такт музыке, выбирая подходящий вам уровень нагрузки. Если песня быстрая, вы крутите педали интенсивно, поэтому сопротивление низкое. Если песня медленная, его нужно увеличить, чтобы поддерживать высокую нагрузку. Но следить за ее уровнем должны вы сами, никто не собирается делать это за вас.

Шон начал тренировку. Он говорил, когда нам нужно увеличивать нагрузку, а когда – скорость. Прошло всего несколько минут, а мое сердце колотилось так, будто было готово выпрыгнуть из груди, по рукам и лицу стекали капли пота. Где-то на середине тренировки я уже не обращал внимания, когда Шон говорил, что нужно увеличить нагрузку. Я едва успевал крутить педали в нужном ритме, отчаянно глотая легкими воздухом, которого все равно не хватало.

– Вы сильные, – прорычал Шон, вовсю крутя педали в режиме «Холмы» с высоким уровнем сопротивления. – Усталость у вас в голове, а не в мышцах. Не сдавайтесь.

Хотя все мое тело молило о пощаде, я знал, что он прав. Мои ноги все еще могли преодолевать сопротивление и продолжать вращать маховое колесо, хотя моя сила воли уже иссякла.

В конце тренировки меня потрясывало, я весь вспотел. Сайклинг

оказался совсем не велосипедной прогулкой, но я остался очень доволен. Хотя моя гордость пострадала от того, что я вынужден был признать свое поражение и рассказать об этом Престону, я решил продолжить заниматься и начал убеждать своих коллег, что им тоже стоит попробовать.

Месяц спустя в спортзале объявили о проведении семинара по обучению новых сертифицированных инструкторов.

– Сайклинг становится все популярнее, нам не хватает инструкторов, – сказал Шон после занятия.

– Ты имеешь в виду, что мне могут за это платить? – переспросил я. – Можно придумывать свои собственные тренировки и подбирать музыку?

– Да, дружище. Можно очень неплохо устроиться.

Я прошел обучение, подписал договор и выстроил свое расписание так, чтобы вести пару тренировок в неделю. Я – человек, который когда-то считал сайклинг глупой затеей, теперь сидел впереди всех, взбираясь по «холмам», наблюдая за вспотевшими, задыхающимися телами и повторяя слова Шона:

– Усталость у вас в голове, а не в мышцах.

Мне ли этого не знать: я почти сдался, не успев начать. Два года я вел тренировки, зарабатывая лишние пару сотен долларов в месяц, хотя готов был заниматься этим бесплатно.

Дэвид М. Уильямсон

Доверься канату

Я думаю, что нет ничего невозможного, если вы верите в свои силы.

Ричард Л. Эванс

Моя пятилетняя дочка казалась совсем крохотной, когда стояла внизу у скалодрома, пока молодой парень, сотрудник парка, перепроверял ее страховку. В этом парке мы были второй раз, народу было довольно много. Еще в прошлый раз Рути упрасивала меня, чтобы я разрешила ей пойти на скалодром, но я побоялась, что она не пройдет по росту. С тех пор в моей жизни произошли резкие перемены. Мне поставили диагноз – рак 4-й стадии, и жизнь вдруг оказалась слишком коротка, чтобы лишать дочь удовольствия.

Я стояла снаружи огороженной площадки, наблюдая за тем, как страховочную систему Рути прикрепляют к тросу с гидравлическим сопротивлением. Инструктор показал ей «палец вверх», и дочка рванула вперед. Она самоотверженно карабкалась по стене и была настолько увлечена, что весь остальной мир для нее будто перестал существовать. Иногда следующая зацепка оказывалась далеко, и тогда Рути на мгновение замирала, а потом отважно прыгала, чтобы дотянуться. Эта малютка добралась до самой вершины, хотя дети в два раза больше ростом сдались на полпути.

Поразительно, насколько легко и непринужденно ей удалось забраться наверх. Если бы рак был стеной скалодрома, я бы хотела быть как Рути.

Когда дочка снова оказалась внизу, я нагнулась над низким ограждением.

– Как тебе это удалось? – спросила я.

– Получилось само собой, – сказала она, пожав плечами, и снова пошла на скалодром. Очевидно, чтобы узнать, в чем кроется ее секрет, мне нужно было самой забраться на стену.

Последний раз я занималась скалолазанием в шестнадцать лет. С тех пор я поправилась, в мышцах уже не было былой силы, поэтому я сомневалась, что мне это по силам. Другие мамы не пробовали забираться на стену. Еще несколько месяцев назад и я бы постеснялась даже подойти. Но рак удивительным образом влияет на наш мозг. Он заставляет нас

понять, что мы смелее, чем мы думаем.

Преисполненная решимости, я вошла на площадку, надела страховку, и тот же самый парень прикрепил ее к тросу и показал мне «палец вверх». Я начала свое восхождение. Осознание того, что у меня хватило смелости на такой дерзкий поступок, приводило в восторг. Но пальцы на руках и ногах довольно быстро сковала усталость, а отдыхать было негде. Мое воодушевление пало жертвой страха: казалось, я вот-вот сорвусь и упаду.

Скалодром очень походил на борьбу с раком – у меня в душе смешались восторг и страх. Однако любой атлет скажет вам: если вы хотите показать все, на что были способны, вы не имеете права поддаваться страху. Он блокирует разум и мышцы. Чтобы выступить достойно, нужно расслабиться.

Я восторженно смотрела, как моя дочь во второй раз добралась до вершины. Она оторвалась от стены, повисла на тросе и начала спускаться, едва перевешивая силу сопротивления каната. Вот в чем был секрет ее бесстрашия. Прикрепленная к тросу, Рути могла сорваться, но не упасть. Весила она очень мало и чувствовала, что сопротивление троса поддерживает ее во время восхождения.

Если я собиралась покорить эту вершину, мне тоже нужно было довериться тросу. Я отцепилась от стены и тотчас почувствовала, что трос надежно меня страхует. Он тянул меня вверх намного сильнее, чем когда я была на земле. Я опускалась гораздо быстрее, чем Рути, но все же очень плавно. Даже если я сорвусь, я все равно останусь целой и невредимой. Доверившись канату, я схватилась за стену и начала забираться снова.

Медленно я продвигалась все выше, с каждой зацепкой задача усложнялась. Я висела на стене, не зная, куда двигаться. Я чувствовала, будто барахтаюсь в воде, мне не хватает воздуха, я стараюсь не захлебнуться в ледящих сердце эмоциях, которые подступают к груди и к горлу. С недавних пор это чувство стало мне очень хорошо знакомо. Я ощущала то же самое, когда замечала нехарактерную боль, и начинала беспокоиться о том, что опухоль увеличилась. То же чувство возникало перед очередным обследованием.

Пока я висела на стенке, меня нагнала Рути, которая взбиралась уже в третий раз. Ей тоже с каждым разом было все сложнее хвататься за зацепки. Она застряла на месте и не могла дотянуться до следующей. Я видела, как дочка собралась с мыслями, высунула язык, быстро переставила ноги как раз так, как нужно, и потом оттолкнулась, на мгновение повиснув лишь на одной руке. При прыжке сработала гидравлическая система троса, и как раз в то самое мгновение канат

подтянул ее вверх. Рути ухватилась за зацепку рукой, нашла, куда поставить ноги, и продолжила лезть наверх.

Доверься канату, напомнила я себе, смело вытягивая руку вперед. Одна зацепка. Вторая. Третья. Я добралась до вершины. У меня получилось!

В тот день, покорив скалодром, я поняла, как нужно вести себя во время долгой борьбы с раком. Во время сражения моя страховка – семья и друзья – много раз не давала мне пасть духом. Когда мои руки и ноги покрывались волдырями от химиотерапии, моя сестра готовила, мыла посуду, укладывала детей спать. Когда я была истощена от экспериментального лечения, папа занимался стиркой и делал с детьми домашнее задание. Мой «трос» не давал мне сорваться точно так же, как тот, на скалодроме. Друзья поддерживали меня, муж часами разговаривал со мной, дети окутывали любовью, я черпала духовные силы в своей вере в Бога.

Когда в меня вселяется леденящая сердце тревога от предстоящего рентгена, смены препаратов или из-за страшных историй про других больных, я продолжаю идти вперед. Теперь я знаю сокровенные слова, которые помогут справиться с любой пугающей трудностью: *Доверься канату*.

Хейди Джонсон

Глава 7

**Доверьтесь (вы смелее, чем можете
представить)**

Страх настолько глубок, насколько позволяет наш разум.

Японская пословица

В северной части штата Нью-Йорк, между фермерскими полями и реками, уютится маленькое ранчо. На густо поросшей травой земле стоит небольшой домик и три самолета, вокруг которых бегают несколько десятков безумцев. Владельцы ранчо зарабатывают на хлеб тем, что каждый день выпрыгивают из самолетов. Если суббота выдалась насыщенной, совершается до двадцати полетов на высоте около 4000 метров: самолеты несут в небо воодушевленных новичков, которым нет еще и тридцати, и скучающих профи, которым уже за пятьдесят. И все это только для того, чтобы выбросить их с борта самолета в тандеме с инструкторами.

– Вы – ученики, – объясняет нам один из них. – Ваша задача – слушать инструктора, следовать его указаниям и получать удовольствие.

Я стою в ряду со своими пятью коллегами, пока дымящий сигаретой опытный скайдайвер закрепляет на мне страховку, отпуская шутки по поводу расположения моих гениталий. Попутно он объясняет, как нужно правильно сгруппироваться перед прыжком, стоя на краю самолета, когда дверь откроется. Нужно поставить ноги вместе, а голову отклонить назад, взгляд во время прыжка обязательно должен быть направлен вверх. Как предположил мой друг, это для того, чтобы мы ненароком не откинули голову назад и не вырубили инструктора: тогда бы нам пришлось приземляться самостоятельно.

Меньше всего на свете я хотел бы столкнуться с таким развитием событий.

Вообще-то я парень не из робкого десятка, но высота, на которой мы находились, кого угодно выбьет из равновесия. Ноги подкашиваются, руки потеют, а сердце бьется как бешеное. В голове пульсирует лишь одна мысль: насколько высоко я нахожусь.

Все же я не смог отказать моему начальнику Рафе: ему удалось уговорить меня заплатить двести баксов и совершить двухчасовую поездку к северу от Нью-Йорка – все для того, чтобы наяву пережить мой самый

ужасный кошмар.

Несколько недель назад Рафа – к слову сказать, выпускник Стэнфордского университета, инженер и пилот из Мексики – взял меня с собой полетать на четырехместном самолете «Сессна» в качестве небольшой разминки перед скайдайвингом.

Мы облетели Нью-Йорк, направились вниз по реке Гудзон, развернулись на 180 градусов, уклонились от самолетов, которые летели на высоте 450 метров. Нам открылся один из самых захватывающих видов на Нью-Йорк из тех, что мне когда-либо доводилось наблюдать. Во время полета при каждом повороте или скачке меня так трясло, что я не чувствовал своих ног.

Никогда бы не подумал, что отважусь на скайдайвинг. Но вот я пожимал руку парню по имени Дэниш, которому собирался доверить свою жизнь.

– Как только мы окажемся в небе, приоритеты будут расставлены следующим образом: 1) мой комфорт, 2) твоя безопасность, – ухмыляясь, произнес он с венгерским акцентом.

Я посмеялся, потому что знал, что этот «большой брат», который несет всякую чепуху, – как раз тот, кто мне нужен. Наша группа села в самолет, который примерно в четыре раза больше «Сессны», на которой я летал с Рафой, но все же гораздо меньше коммерческих авиалайнеров. Внутри салона – две длинные скамейки, на которые сели мы, а позади нас – инструкторы. Парашютисты-одиночки расположились на полу рядом с дверью.

– Чего ты боишься? – серьезным тоном спросил Дэниш.

– Я не знаю. – Я задумался. – Смерти? Высоты?

– Дело не в страхе высоты, – вежливо заметил он. – А в самой высоте.

С этими словами Дэниш пристегнул свою страховку к моей. Самолет, поднявшись в небо, устремился к облакам.

– Знаю я, знаю – нужно было сначала накормить тебя обедом, – сострил он, прицепляясь к моей страховке в салоне самолета. – Это же моя работа, верно?

– Кажется, меня сейчас стошнит, – честно признался я.

– Если тебя стошнит на меня, я на тебя помочусь, – ответил Дэниш. И похоже, что на этот раз на полном серьезе.

Нам предстояло забраться на высоту 4000 метров, где температура воздуха составляла примерно 4 градуса по Цельсию – хорошая передышка в 33-градусную жару. Самолет продолжает подниматься вверх, а Дэниш сверяется со своим высотометром, показывая его мне: 900 метров... 1500...

2400.

– Мы достигнем нужной высоты минут через пять, – сказал Дэниш.

В тот момент я почувствовал, как к горлу подступает паника. Глаза расширяются, грудь сжимается, колени слабеют.

– Не важно, насколько тебе страшно, – сказал мне другой тандем-мастер. – Одно я знаю точно: адреналин и дофамин вызывают в теле приятные ощущения. Как только ты выпрыгнешь из самолета, произойдет выброс и того и другого.

На высоте чуть больше 4000 метров зажигается лампочка. Один из скайдайверов что-то орет, все остальные в самолете кричат что-то ему в ответ. Я не понимаю, в чем фишка. Вместо этого я прячу голову за спину впереди сидящего инструктора, умоляя всех известных мне на свете богов, чтобы побыстрее вырваться из самолета и оказаться на земле.

– ДВЕРЬ! – кричит кто-то.

И вот боковая дверь самолета распаивается, и я устремляю взгляд на облака, на Нью-Йорк, на свою неминуемую смерть.

– Готов, старина?! – кричит мне Рафа.

– Да, черт возьми! – ору я ему, делая вид, что готов.

Самое страшное для скайдайвера – видеть, как из самолета выпрыгивает стоящий впереди тебя человек. Представьте: вы едете по трассе, открываете окно и выбрасываете скомканный клочок бумаги, отпуская его в свободный полет вниз по дороге. Тут все точно так же, с одной только разницей: этот клочок бумаги – мой начальник. Вот он стоит рядом, показывая мне «палец вверх», а через мгновение он – точка, затерявшаяся в облаках и летящая вниз, словно молния. Вдруг я осознал, что нахожусь в самолете, который мчится со скоростью несколько сотен километров в час, дверь открыта, и кто-то выталкивает меня!

Я даже не успел ничего сообразить, как уже оказался в горизонтальном положении. Попытался закричать, но не смог, потому что ветер настолько сильный, что я захлебываюсь в потоке воздуха. На какое-то мгновение меня захватывает только одно ощущение – мне крышка. Но потом отпускает. Я вижу горизонт, деревья и вспоминаю, что ко мне прикреплен чувак, который зарабатывает этим на жизнь. Он хлопает меня по плечам – это значит, что нужно вытянуть руки. Я на секунду зависаю, потом вспоминаю, где я, и усилием воли отрываю руки от страховки.

В тот момент я ощутил свободное падение. Вдруг появилось ощущение безопасности, я могу дышать и чувствую ни с чем не сравнимый восторг. Дыхание не перехватывает, как на американских горках. Мимо быстро проплывают облака, и передо мной открывается ясный панорамный

вид окружающего мира. Скорость свободного падения составляет 55 метров в секунду, так что за десять секунд я преодолел 550 метров – на полтора метра больше, чем высота Эмпайр-стейт-билдинг^[43]. К тому времени, когда мне удастся сообразить, что к чему, я на расстоянии 3650 метров от земли. Лечу.

Инструктор наклоняется и показывает мне «палец вверх».

Я тоже показываю ему палец вверх и радостно мотаю головой.

Дэниш демонстрирует мне свой высотометр, который говорит, что мы спустились еще на сто метров, и снова показывает мне палец вверх. Я отвечаю тем же жестом, вспоминая слова, которые моя подруга Кэйси – опытный скайдайвер – сказала мне перед прыжком: «Не смотри только вниз. Помни, что нужно смотреть и вниз, и вверх, и по сторонам». Я так и делаю, смотрю на горизонт и вверх на облака, которые кажутся совсем близкими – ближе, чем я их когда-либо видел, если не считать случаи, когда нас разделяло толстое окно иллюминатора самолета. Прекрасный, солнечный, зелено-голубой день. Я смотрю налево и вижу огромную реку Уолкилл. Тем временем первые парашютисты уже приземлились – Рафа внизу, он прыгнул примерно на двадцать пять секунд раньше меня.

Я даже понять ничего не успел, а Дэниш уже направлял мою руку к кольцу размером с мячик для гольфа, за которое, как он сказал, нужно было потянуть, чтобы парашют раскрылся. Я так и делаю, и внезапно раздается громкий хлопок: воздух подхватывает нейлоновые стропы, срабатывает страховка, и мы медленно приближаемся к самому страшному.

Все затихло.

– Черт побери! – ору я. Последние пятьдесят секунд мы неслись с такой невероятной скоростью, что у меня захватило дух.

– Добро пожаловать в мой офис, – смеясь, кричал Дэниш.

Вот уж офис так офис. Вокруг – деревья с густой зеленой кроной и поля. На горизонте взгромозились города, виднеются маленькие пригороды, построенные вдоль рек. Дэниш тянет вниз стропы управления и начинает вращать парашют по кругу, чтобы, пока мы спускались, я смог рассмотреть все, что было вокруг.

Мне тяжело дышать, я затих. Красота вокруг меня завораживает. Это не сравнится с полетом на самолете. Я могу смотреть и вправо, и влево, и прямо перед собой.

Мы приближаемся к земле, а я уже готов прыгнуть еще раз. Страх, стремительное падение, паника, дух товарищества – все это, кажется, вызывает сильную зависимость. Именно тогда я осознал: *Я хочу вернуться в самолет и прыгнуть... снова!*

Даже не верится: раньше я до смерти боялся прыгать с парашютом, а теперь, всего через несколько минут, я готов был делать это снова и снова – если бы это удовольствие не было таким дорогим.

Когда мы приближаемся к земле, Дэниш напоминает мне, что нужно поднять ноги, чтобы мы смогли приземлиться на пятую точку.

Один за другим я и другие парашютисты плавно приземляемся на траву, целые и невредимые. Пять самых захватывающих минут в моей жизни подошли к концу.

Прыжок напомнил мне о том, что мы обычно боимся того, чего не знаем, а не того, что на самом деле таит в себе какую-то опасность или угрозу. За несколько часов из человека, которого начинало тошнить, стоило лишь только взглянуть вниз с балкона, я превратился в человека, который думал, как бы накопить на второй прыжок.

Но самое важное не это. Я был счастлив от того, что поборол свой страх, не только потому, что получил удовольствие от скайдайвинга, а потому, что победил свой криптонит. Согласно легенде, криптонит может ослабить Супермена, но простых смертных он наделяет сверхспособностями. В тот день, летая на высоте 4000 метров, как Супермен, я понял, что мой криптонит на самом деле превратился в источник силы. Он по сей день придает мне смелости, чтобы смотреть своим страхам в лицо.

Исаак Саул

Трамплин на пути к успеху

Изменения – закон жизни. И те, кто смотрит только в прошлое или на настоящее, наверняка пропустят будущее.

Джон Ф. Кеннеди

Мы с мужем только что вернулись из медового месяца, который провели на тихоокеанском побережье в округе Мендосино. Настроение было прекрасным, и мы совершенно не готовы были узнать, что Джоша увольняют. Ему нужно было доработать еще месяц. Это прозвучало как гром среди ясного неба – не только потому, что мы недавно поженились, но еще и потому, что незадолго до свадьбы я ушла с работы: дорога занимала слишком много времени. Вот-вот мы останемся без средств к существованию.

Я попыталась заглушить свой страх и радостно сказала:

– Все хорошо. Мы же подумывали о том, чтобы переехать. Бог просто подталкивает нас в нужном направлении.

На самом деле живот сводило от нарастающей внутри паники: я боялась неизвестности. Но внешне я изо всех сил пыталась оставаться спокойной и невозмутимой как ни в чем не бывало. Нужно было держаться, я не хотела, чтобы Джош почувствовал, как мне страшно.

Потом мы сделали то, что всегда делаем, когда в жизни наступает черная полоса: мы стали молиться. Очень усердно!

– Пожалуйста, Господи, направь нас на путь истинный, – повторяла я в течение дня.

Каждый вечер мы просматривали возможные варианты переезда, но не могли принять решение, хотя и понимали, что крутые перемены неизбежны. Хотелось остаться в Лос-Анджелесе, ведь там у нас была квартира, друзья, семья – это был наш дом. Но работы не было, а экономический кризис не вселял уверенности в том, что новую удастся найти быстро. Потом мы подумали, что можно отправиться в Сиэтл – там карьерных перспектив было больше, а темно-зеленые сосны помогли бы нам залечить душевные раны. В списке были разные штаты: Юта, Джорджия, Иллинойс... Вариантов было бесконечное множество, но мы чувствовали, что все не то. Неожиданно мой муж спросил:

– А как насчет Бостона?

Джош знал, что я уехала оттуда в 2002 году и с тех пор меня очень сильно тянуло назад.

– Бостон? Но у нас же нет там работы! К тому же переезжать из одного конца страны в другой – это накладно, – рассудила я.

Но уже тогда что-то подсказывало мне, что это правильное решение, хотя меня и терзали сомнения. Я всегда мечтала переселиться на восток, чтобы быть ближе к своей семье и отдохнуть от вечного калифорнийского лета, но боялась решиться на это. Я жила на Восточном побережье раньше и не понаслышке знала о суровых зимах, о том, как дорого обходится отопление. Сложно было отважиться на переезд через всю страну, когда на дворе холодный ноябрь.

Я восторженно крикнула «Да», не оставив мужу шанса передумать. Ему тоже не помешала бы уверенность, чтобы так резко поменять все в жизни. В конце концов, он был парнем из Калифорнии, который понятия не имел, что такое заснеженные дороги!

Решение было принято. В последующие несколько недель все кружилось, как в вихре. Времени на сомнения больше не оставалось: нужно было собирать вещи, искать жилье, откликаться на объявления о работе (задача не из простых, если ты живешь почти за 5000 километров) и собирать вещи. В голове не укладывается, столько всего мы накапливаем за свою жизнь.

Воодушевленные грядущими переменами, мы были очень удивлены, когда семья и друзья не поддержали нашу идею. Они считали, что мы, должно быть, сошли с ума, раз решили переехать на другой конец страны. Но это сплотило нас с Джошем еще больше. Мы стали командой из двух человек, объединенных верой в то, что с божьей помощью все образуется. Нам не терпелось начать новую главу нашей жизни, которая открывала перед нами большие возможности.

Постепенно все начало складываться как нельзя лучше. Мужа оставили на прежней работе еще на две недели, так что у нас появилось время и деньги, чтобы слетать в Бостон и окончательно уладить дела с новой квартирой. А потом Джош прошел несколько дистанционных собеседований на перспективную работу. Подумаешь, что одно из них проходило в пять утра по скайпу, как раз тогда, когда должны были приехать грузчики, и в тот суматошный день дел было и так невпроворот! Изнурительное двухчасовое интервью с группой из семи человек успешно прошло, я поздравила мужа и поторапливала его, чтобы он переделся во что-нибудь более подходящее до приезда грузчиков. Я пообещала ему, что у

нас будет уйма времени обсудить собеседование и много чего еще, когда мы будем ехать через всю Америку.

Изначально мы хотели выбрать северную автомагистраль, чтобы посетить Солт-Лейк-Сити, гору Рашмор^[44], Чикаго, Ниагарский водопад. Но из-за снежного бурана, пронесшегося через центр страны, нам пришлось поменять свои планы и поехать по югу. Вдобавок ко всему, загрузив вещи в машину, мы обнаружили, что огромная переноска нашего кота не влезает на заднее сиденье. В итоге туда пришлось втискиваться мне, со всех сторон на меня давили коробки, кастрюли, запасы еды в дорогу и много чего еще. Зато наш кот Босс наслаждался панорамным видом на переднем сиденье, даже не подозревая, как крупно ему повезло.

Пока мы путешествовали через всю страну, переживания постепенно угасали. Ландшафт постоянно менялся, пустынные пейзажи сменялись сельскохозяйственными угодами. Массачусетс становился все ближе, а мы шутили и наслаждались временем, которое проводили вместе. Наконец-то нас не отвлекали ни компьютер, ни телевизор, можно было обсуждать что-то часами – точно так же, как когда мы только начали встречаться. Вместо того чтобы ворчать из-за переезда и связанных с ним неудобств, мы решили посмотреть на это как на своего рода отпуск. Когда бы еще представилась возможность побывать в стольких штатах из нашего списка желаний! Во время путешествия мы пробовали блюда местной кухни. И хотя посетить туристические достопримечательности не удалось из-за Босса, мы совсем не расстроились. Наша дружная семья состояла из трех членов, а в семье иногда приходится чем-то жертвовать.

Благодаря этой поездке все встало на свои места, мысли прояснились, и мы снова почувствовали себя молодоженами. С каждой милей уверенность в правильности нашего решения возрастала.

На следующий день после приезда в Бостон Джошу позвонили. Да, это именно то, о чем вы подумали. Он получил работу, ради которой прошел три собеседования, а заодно и зарплату больше, чем была у него прежде. К тому же новый офис располагался недалеко, и муж мог добираться до него на метро. Моему «калифорнийскому мальчику» не нужно было ездить по заснеженным дорогам.

Если бы мужа тогда не уволили, мы бы не решились на глобальные перемены и не жили бы той прекрасной жизнью, которая у нас есть сейчас. Иногда то, что кажется препятствием, становится трамплином, если мы решаемся на него ступить. Нужно просто надеяться и верить.

Джоанна Дилан

Однажды вечером в Филадельфии

Когда вы чувствуете себя неуютно, не спешите возвращаться в зону комфорта, лучше похлопайте себя по плечу и скажите: «Это, должно быть, потому, что я расту». И продолжайте двигаться дальше.

Т. Харв Экер

Я оказалась в Филадельфии по работе и в фойе отеля, где остановилась, увидела рекламу местного театра. Там показывали документальный фильм о нескольких приютах для животных, которые помогали спасти собак из приютов на юге страны, где большинство питомцев усыпляли. Я люблю животных, и такие благотворительные мероприятия как раз по моей части. Однако никто из моих коллег не смог составить мне компанию, а я боялась ходить одна в темное время суток.

Оставшись в гостинице, я не находила себе места от скуки. Театр, где проходило мероприятие, находился в пяти кварталах – как можно заблудиться? Да и район, где располагалась гостиница, выглядел вполне безопасным. Поэтому я решила рискнуть и направилась к театру.

Когда я шла вниз по улице, уже смеркалось. Гостиница располагалась в деловом квартале, и после рабочего дня прохожие встречались лишь изредка. Мне удалось найти улицу, на которой находился театр, я завернула за угол и остановилась как вкопанная. Улица была заполнена байкерами – много-много крепких громил в коже и заклепках.

Вообще-то мне казалось, что я не верю в стереотипы о байкерах. В своей жизни я встречала много любителей мотоциклов, и большинство из них были на редкость приятными людьми. Но тогда я оказалась совсем одна в незнакомом месте, вечером, а передо мной – несколько десятков здоровяков, все с эмблемой, означающей принадлежность к какому-то мотоклубу. Как у большинства женщин в такой ситуации, у меня в голове заверещал сигнал тревоги, а сердце чуть не выпрыгнуло из груди. Это точно тот театр? Может быть, я перепутала дату мероприятия, посвященного приютам для животных? Вдруг я, в конце концов, по ошибке забрела в неблагополучный район?

Но почитав вывеску на театре, я убедилась, что была в нужном месте и в нужное время. Промелькнула мысль побыстрее вернуться в гостиницу, а

не пробираться через толпу байкеров. Но в итоге я решила, что внутри театра буду в безопасности: наверняка там собралось много народу. А когда документальный фильм закончится, байкеры уже разойдутся.

Я прошмыгнула в театр. Там любителей двух колес оказалось даже больше, чем снаружи. Что происходит? Я заплатила положенный благотворительный взнос, прошла внутрь и с тревогой заняла место, миллион раз пожалев о том, что вообще отважилась на это маленькое приключение.

Я попыталась выкинуть из головы дурные мысли о байкерах и о том, как вернуться в гостиницу и не заблудиться. Вечер открыла группа, исполнявшая музыку в стиле блюз-рок. Через несколько минут они полностью захватили мое внимание. Музыканты играли прекрасно. Я даже начала пританцовывать, сидя в кресле, а потом купила все их альбомы (Это и по сей день одна из моих любимых групп.) Музыка меня расслабила, все мои страхи улетучились, и я начала получать удовольствие.

После группы на сцену вышел ведущий мероприятия и познакомил нас со своей маленькой чихуахуа. Собака нашла хозяина благодаря усилиям приюта, о котором рассказывалось в документальном фильме. Начался показ, и до меня наконец дошло, при чем здесь байкеры: они были в составе процессии, сопровождавшей животных во время транспортировки из Нью-Джерси в Джорджию и обратно. Все мотоциклисты были членами организации по спасению животных, и многие из них взяли питомцев себе. Я удивилась тому, что столько неравнодушных людей собралось в театре ради общей цели. Нас всех объединяла любовь к животным.

Я осталась до самого конца мероприятия и добралась до гостиницы без происшествий. Каково было мое удивление, когда в фойе отеля я увидела ведущего вечера с его чихуахуа! Я была несказанно рада нашей встрече, потому что во время мероприятия нам не удалось поговорить. Оказалось, что он работал консьержем в моем отеле. А я рассказала, что присутствовала на вечере, и мне очень понравилось.

Я часто вспоминаю тот показ. Фильм рассказал о добрых поступках, которые трогают душу. Мне невероятно повезло оказаться на вечере и познакомиться с людьми, которые внесли свой вклад в спасение животных. Я завела новых друзей, познакомилась с творчеством группы, которую люблю до сих пор, и поучаствовала в важном деле. Я рада, что преодолела свои стереотипы, не испугалась байкеров и в результате провела с прекрасными людьми один из лучших вечеров в своей жизни.

Терри Брюс

«Черные бриллианты» – не предел

Некоторые люди могут познакомиться с собой только в приключении.

Андре Жид

Я всегда думала, что не очень хорошо катаюсь на лыжах. Зато была уверена в своем браке, крепком и счастливом. Теперь же я находилась в подвешенном состоянии в процессе оформления развода, и мне нужно было встряхнуться, отвлечься от мрачных мыслей и доказать самой себе, что я чего-то стою. Выбор пал на четырехдневный обучающий курс на горнолыжном курорте Аспен в Колорадо.

На занятиях нас было четверо – все женщины в возрасте около тридцати пяти, и у каждой своя собственная цель. Сэнди из Лос-Анджелеса отчаянно орудовала лыжными палками, пронизывая своим криком холодный воздух:

– Надеюсь, мы зададим тут жару!

Я вздохнула, крепче сжав свои палки, и ответила:

– Я не катаюсь по «черным бриллиантам»^[45]. Для меня это слишком.

– Не беспокойтесь, – раздался ободряющий голос. Мы обернулись и увидели Триш – нашего рыжеволосого инструктора по горным лыжам. – Это курсы для середнячков.

В первый раз мы спустились по учебной трассе, промчавшись мимо видеокамер. Снег хрустел под ногами, как попкорн, пока мы ехали «змейкой». Потом, когда мы смотрели запись, Триш попросила:

– Найдите то, за что можете себя похвалить.

Я попыталась, но в глаза бросилась лишь неуклюжая поза и руки, которыми я размахивала, словно лопастями ветряной мельницы.

Все мы – Сэнди, Пэтти, Роксанна и я – подбадривали друг друга, и это помогало. Пэтти проехала по маленьким могулам^[46], ни разу не упав. Роксанна улучшила технику поворотов. Сэнди умудрялась оставаться невероятно грациозной, когда неслась вниз по трассе. С наших лыж сыпался снег, пока мы, как послушные утята, следовали за Триш, покоряя один склон за другим.

Потом настала очередь самого крутого склона из всех, на которых мы катались.

– Просто не забудьте присесть, – сказала Триш.

Она оттолкнулась так быстро, что у нас не осталось времени на раздумья. Мы поехали следом, палками отметая снег в стороны. Присесть, повернуть! Присесть, повернуть! Вниз, вниз – наконец я воскликнула:

– Я сделала это!

Триш расплылась в улыбке:

– Да, ты только что съехала по «черному бриллианту».

Моей улыбки хватило бы, чтобы осветить Нью-Йорк. Было ощущение, что это про меня Хеллен Редди пела: «Я могу все! Я сильная, я непобедимая, я – Женщина!»

Пока я напевала про себя, Триш направилась к другому «черному бриллианту». Первый был крутой, но широкий. А эта трасса представляла собой узенький желоб, с одной стороны которого деревья, а с другой – отвесный обрыв.

– Я... Я не смогу, – пробормотала я.

– Конечно, сможешь. Два, от силы три поворота, и ты внизу, – сказала Триш, проскользнув по краю.

Остальные последовали за ней. Я застыла на вершине.

– Спускайся «лесенкой», Барб!

Я неуклюже поехала по склону, едва держась на ногах.

Девочки активно меня поддерживали. «Мы все чего-то боимся», «Не сдавайся». Триш крикнула:

– Твоего мастерства хватит, чтобы съехать с любой трассы Аспена, Барб. Вся проблема – вот здесь. – Она показала на голову. – Наступает момент, когда нужно все отпустить и довериться себе. Не позволяй страху сковать тебя.

В оставшееся время своего отпуска я каталась на безопасных «голубых»^[47] трассах и отработывала технику. Но все же в последний день меня потянуло к тому самому склону, который наводил на меня ужас. Я взглянула вниз с горы. Страх стянул желудок в тугий узел. Ели возвышались стеной, а скала обрывалась в пустоту. Надвигался шторм, стало темно, почти ничего не было видно.

– Я не катаюсь по «черным бриллиантам», – сказала я. Мой шепот прозвучал словно призрачное эхо моих прежних убеждений. – А еще я не развожусь с мужьями, – добавила я, но реальность доказывала обратное.

Я рванула вперед, вереща от страха.

– Я сейчас разобьюсь! – Повернула. – Скала! Мчусь по краю!

Пригнулась. Повернула. Неловко затормозила «плугом». Триш оказалась права. Два поворота, и я у цели. Я отдышалась и еще раз

взглянула вверх на узкий выступ, нависающий над зияющей пропастью. Я вздохнула полной грудью.

И улыбнулась.

Ох уж эти лыжные инструкторы. Триш знала, что я смогу. Я пронеслась по краю обрыва и осталась в живых. До идеала мне далеко, но я сделала это и даже не упала. Если уж «черный бриллиант» оказался мне по плечу, то с разводом я точно справлюсь.

Нужно просто отпустить все страхи и поверить в себя – и, может быть, в какие-то высшие силы. Конечно, это был не последний мой спуск по «черному бриллианту».

Барбара Бартоцци

Правило трех попыток

Пытайся, пытайся снова и снова. Никогда не переставай пробовать.

Лайла Гифти Акита

– Мне не нравится. – Дочка скорчила рожицу и выплюнула шпинат обратно в тарелку.

Я была в отчаянии, но не собиралась потакать дурным привычкам своего привередливого чада, как это делают другие мамочки. Всегда есть способ приучить ребенка к здоровой еде, а вредную давать только по особым случаям, не каждый день.

– Мама старалась, чтобы приготовить тебе вкусный и здоровый ужин. Пожалуйста, попробуй еще кусочек, – умоляюще просила я, чувствуя, что мое терпение на пределе. Это был уже четвертый раз за неделю, когда я готовила еду, а дочка упрямо воротила нос.

– Нет! – визжала она. – Я ХОЧУ НАГГЕТСЫ! Все мои друзья из садика едят на ужин то, что хотят. Ненавижу тебя! – Она кричала, выплевывая еду на пол. Я в отчаянии опустила голову, чувствуя себя никчемным родителем, но потом глубоко вздохнула и попыталась остыть. Сурово взглянув на дочку, я дала ей понять, что не стоит испытывать мое терпение.

– Ну, давай, ты же знаешь правило.

– Да, нужно всегда пробовать тли лаза, – ответила она, закатив глаза.

– Правильно, – сказала я как можно ласковее. – Осталось еще два.

Когда я была маленькой, моя мама не заставляла меня доедать все, что было в тарелке. Бабушка считала, что еду нельзя оставлять, а мама была уверена, что именно это правило стало причиной ее лишнего веса.

Нужно всегда пробовать еду три раза – вот что я слышала от своей мамы. Доводы были следующими: первый раз – чтобы попробовать, второй – чтобы прочувствовать, что ты только что съел, а третий – чтобы точно убедиться, что еда не по вкусу. Если после трех попыток мне все еще не нравилось, мама никогда не заставляла меня есть. Этот разумный и ненавязчивый метод срабатывал почти всегда – если не считать печени и бананов (которых я до сих пор на дух не переношу).

Я применяла это разумное правило и к воспитанию своей дочери,

потому что оно отлично работает. На моем лице появилась едва заметная улыбка, когда я увидела, как дочка проглотила вторую ложку шпината и открыла рот для третьей. Наконец она прожевала последнюю положенную ложку, а я вспомнила, как «правило трех попыток» повлияло на мою жизнь.

Став старше, я начала применять его везде. Я боялась прыгать с вышки в бассейне, но все-таки совершила этот ужасный первый прыжок. Пока я барахталась в воде, моя мама тоже прыгнула в бассейн, чтобы прийти мне на помощь. Но она не успела даже доплыть до меня, как я уже вылезла из воды и снова направилась к вышке. Во второй раз я прыгнула уже с удовольствием, почти без промедления. Закашлялась еще больше, чем в первый раз, но решила, что преодолею этот страх. Когда я выбралась из бассейна, мама попыталась укрыть меня полотенцем и отвести домой. Но я скинула полотенце и завершила начатое.

В третий раз у меня уже не было ни страха, ни воды в носу. В бассейне слышались одобрительные возгласы. С того момента я пропала. Летом я вылезала из бассейна только для того, чтобы снова туда плюхнуться. С тех пор стоило мне только увидеть воду, как у меня возникало жгучее желание прыгнуть в нее.

Каждый раз, сталкиваясь с чем-то за пределами своей зоны комфорта, я говорила себе, что нужно всегда пробовать три раза, и это давало мне силы идти дальше. Американские горки, полеты, смена работы, свидания... Все мои самые большие страхи чудесным образом улетучились благодаря простому способу, с помощью которого мама пыталась накормить меня овощами. Подумаешь, первое свидание прошло не очень удачно – второе или третье наверняка будут лучше. И они были лучше, ведь я счастливо вышла замуж.

– Мама? – Голос моей дочки вернул меня к реальности. – Думаю, я смогу это есть, – сказала она, справившись со всей тарелкой шпината.

Все мы боимся неизвестного. Но как мы можем быть уверены в том, что нам не понравится, пока не попробуем? В конце концов, если бы я не пробовала все три раза, вы бы не читали эти строки. Я бы прозябала на нелюбимой работе, утопая в бесплодных грезах. Примерно в тридцать пять я поменяла успешную, но не приносящую мне радости работу на карьеру писателя, о которой всегда мечтала. Она тоже сложилась не сразу: получив два отказа от издательств, я собрала всю свою волю в кулак и отправила рукопись первой книги в третий раз, мысленно представляя ту вышку в бассейне. С тех пор я живу счастливой жизнью писателя.

А моей привередливой дочке сегодня уже шестнадцать лет, и она вегетарианка. Шпинат – один из ее любимых продуктов, хотя она до сих

пор любит нагетсы, но только соевые – и только по особым случаям.

Джоди Рене Томас

Бог его знает

*Отношения бабушек с внуками предельно просты.
Бабушки почти никогда не ругаются и всегда любят.*

Автор неизвестен

Моя бабушка Виктория знала меня лучше, чем я сам. Когда мне было примерно семь лет, я хотел стать пастором. Бабушка, которая всю жизнь принадлежала к пятидесятникам^[48], поддержала мое стремление. Она даже купила мне голубой костюмчик, чтобы я хорошо смотрелся, когда читал в нашей гостиной стихи из Библии. Мы называли его «облачением пастора».

Я обожал бабушку и больше всего на свете боялся ее расстроить. Когда мне было шестнадцать, моя нетрадиционная сексуальная ориентация перестала быть секретом, но я знал, что единственным человеком, которому я никогда не скажу об этом, была бабушка. Она бы просто не пережила этого, а я не пережил бы нашей с ней ссоры.

Набожность Виктории была хорошо известна во всем Палмере, маленьком городке в штате Аляска. Она придерживалась строгих правил, и невозможно было угадать, что могло ее прогневать. Однажды кто-то спросил, почему она играла на бубне во время протяжных церковных песнопений, – она никогда больше не взглянула в сторону этого человека. Если друзья обижали ее, она вычеркивала их из своей жизни навсегда, даже если дружба длилась десять или двадцать лет. Я обычно узнавал об этих разрывах намного позже, совершенно случайно.

– Бабушка, – спрашивал я, – как поживает Филип?

– Бог его знает, – отвечала она.

Эта кодовая фраза означала, что они больше не общаются, а следовательно, и говорить больше не о чем.

Когда я учился на первом курсе колледжа, я понял, что больше не могу скрывать свой главный секрет от бабушки. Ранней весной я бродил по студенческому городку, подбирая слова, чтобы все рассказать. Я присел отдохнуть под большим дубом и подумал, что, может быть, стоит позвонить бабушке по телефону, но мое сердце начало бешено биться в груди, к горлу подступила тошнота. Если при одной только мысли о предстоящем разговоре у меня начинала кружиться голова, что случится, когда бабушка будет слушать меня на другом конце провода?

Вдруг меня осенило – я решил написать письмо. Бабушка часто писала мне письма, только за первый семестр моей учебы в колледже я получил их семь. Она всегда выбирала бумагу большого формата в широкую линейку и обычно писала только с одной стороны листа, всегда красной ручкой. Листы в конверте были сложены втрое, так что он получался довольно пухлым, а сверху был запечатан скотчем.

Мне нравились эти письма, хотя, признаюсь, не все из них я дочитал до конца. У бабушки был витиеватый наклонный почерк, поначалу каждая буква была тщательно выписана. Но к третьей странице у нее уже не хватало терпения, и слова слипались вместе, превращаясь в непонятные загогулины, которые я не мог разобрать. Но это было не важно. Я наперед знал все, о чем она мне скажет: что нужно любить Бога, семью и хорошо вести себя с учителями. Каждое свое утверждение она подкрепляла цитатами из Библии.

В начале своего письма бабушке я рассказал ей, с какими хорошими ребятами я познакомился в колледже и какие замечательные у нас учителя. Затем сказал, что люблю ее и благодарен за то, что она занималась моим воспитанием. А на последней странице написал: «Именно из-за любви к тебе я чувствую, что должен признаться – я гей. Я понял это уже давно и рассказываю тебе об этом, потому что мне важно быть с тобой честным. Не хочу, чтобы между нами вставала ложь, и надеюсь, что это не скажется на наших отношениях». Сложив три листа так же, как это делала бабушка, я запечатал конверт.

Два дня я не находил себе места. Я представлял, как бабушка отправляет меня в исправительный лагерь или отвечает мне цитатами из Библии, в которых нетрадиционная сексуальная ориентация порицается как грех. Или, зная мою склонность к науке, отправит мне вырезки из журналов, доказывающих, что гомосексуальность противоречит законам эволюции. Сердце сжималось от наиболее вероятного варианта: бабушка просто перестанет со мной разговаривать. И когда кто-нибудь спросит, как у меня дела, она сухо скажет свое: «Бог его знает».

Я опустил письмо в почтовый ящик перед студенческим общежитием. Ранним утром он был еще пуст, и я услышал, как конверт звякнул о металлическое дно. На мгновение мне захотелось вытащить его обратно, но я себя остановил.

Коричневый конверт от бабушки пришел несколько недель спустя. В этот раз он был плоским и легким.

Я присел под тем же дубом в студенческом городке, под которым писал письмо бабушке. Сердце бешено колотилось. Верхнюю кромку

конверта я сорвал резко, как лейкопластырь, и вынул содержимое. Внутри все похолодело.

В конверте оказались фотографии. Вот мой пятый день рождения, все лицо уляпано в торте, рот до ушей. Здесь мне шестнадцать, я отрабатываю удар справа. А вот в тринадцать я играю на бубне. Всего два десятка фотографий, без какого-либо объяснения.

Она больше не хотела меня знать. Эта была первая порция «Бог его знает», адресованных мне.

Я еще раз опустил руку в конверт и нащупал клочок бумаги. Это была тоненькая полосочка, похожая на те, что кладут внутрь печенья с предсказаниями. Красные завитушки сливались в слова. “*Yo te amo mucho, mucho*”. Я тебя очень, очень люблю.

Я рассмеялся.

Сидя под дубом, я снова принялся рассматривать фотографии. Бабушка видела меня в каждое из запечатленных на них мгновений: когда я произносил слова по буквам на детском конкурсе, ходил на концерты, участвовал в соревнованиях по теннису. Я перемешал все фотографии и почувствовал, как она говорит мне: *Я любила тебя тогда, и тогда, и тогда, я люблю тебя и сейчас.*

На глаза навернулись слезы. Я ожидал, что бабушка будет искать любые аргументы, чтобы показать мне, насколько ей противен мой выбор. Она могла сказать много чего, но из всех возможных вариантов выбрала любовь.

Мэтт Каприоли

Зацепы в жизни

Одно из величайших открытий человека и один из величайших для него сюрпризов – обнаружить, что он может сделать то, что, как ему казалось, никогда сделать не удастся.

Генри Форд

Был конец мая, и мы отмечали День поминовения во дворе дома наших друзей. Дети резвились на лужайке, а взрослые болтали о своем и потягивали прохладительные напитки. Мы только что справились с барбекю, когда хозяин дома объявил, что всех ждет сюрприз. Большой грузовик сдал назад на длинной узкой дорожке, ведущей к дому. Все взгляды были прикованы к машине. Взрослые и дети с любопытством наблюдали, как водитель вышел, вытащил какое-то оборудование и механические приборы – и перед нами вырос мобильный скалодром.

Стена была толщиной примерно 3,5 метра, из серого обработанного пластика, проемы-зацепы для ног, казалось, уходили в высоту не меньше чем на сотню метров. Ребяшня, сгорая от нетерпения, сразу выстроилась в очередь. С абсолютным бесстрашием, свойственным почти всем детям, они забирались на вершину и звякали в колокольчик, висевший на самом верху. Опасаться было действительно нечего: все были крепко привязаны страховкой. Три человека могли одновременно лезть и переговариваться между собой. Немного погодя взрослые тоже набрались смелости и попробовали «покорить вершину».

– Да ладно тебе, пойдем встанем в очередь, – уговаривал меня мой муж Нил.

– Нет, давай как-нибудь без меня. – Я нашла уйму правдоподобных отговорок. У меня неподходящая обувь. Я забыла солнечные очки. Нужно помочь хозяйке. Я обладаю редким талантом видеть угрозу для жизни почти в любой ситуации, а эта штукавина не внушала мне ни малейшего доверия. Всем остальным, однако, было настолько весело, что это настроение передалось и мне. Я убедила себя в том, что нужно попробовать.

Я собралась с силами и начала ползти. Страховочный ремень прилегал к телу очень плотно, как подгузник, поэтому я бы ни в коем случае не

сорвалась вниз. *Да, подумала я, это весело и безопасно!* Сосредоточиваясь на каждом зацепе, я медленно забиралась наверх, а вниз не смотрела, чтобы внезапно не впасть в панику. Через несколько минут я гордо позвонила в колокольчик на вершине.

– Йу-ху! – воскликнули внизу дочки.

– Так держать, Кол! – крикнул Нил.

Я наслаждалась своей победой, а еще великолепной панорамой, на которую оттуда открывался вид. Но внизу другие ждали своей очереди, нужно было спускаться. И вот тут мне стало по-настоящему страшно. Одно дело – смотреть на мир, устремляя взгляд вдаль, и совсем другое – смотреть сверху вниз. Меня парализовало от страха. Я пыталась разжать пальцы, но не могла пошевелить руками. Сделав глубокий вдох, я медленно подвинула правую ногу, пытаюсь нащупать нужную зацепку, не смотря вниз. Но под ногой ничего не было. Я вспотела так сильно, что страховка начала натирать живот и бедра, и я подумала, что мои влажные руки вот-вот сорвутся.

Это смешно, подумала я. Ты забралась наверх. Теперь просто сделай все наоборот и спустишься вниз. Проще некуда. Но сказать – не сделать. Снова глубоко вздохнув, я посмотрела вправо и заметила зацепку на расстоянии чуть меньше метра. Перенеся на нее ногу, я распласталась по стенке, словно морская звезда. Дети внизу увидели, что мне страшно, и начали наперебой выкрикивать советы.

– Передвиньте правую руку немного ниже!

– Нет, сначала, переставьте левую ногу!

– Просто обхватите веревку и съезжайте по ней. Вы не упадете!

Все наставления, конечно, давались из благих пробуждений, но я все еще не могла сдвинуться с места.

Снизу началась какая-то суматоха, и вдруг рядом со мной на стене оказался муж.

– Привет, – сказал он. – Помощь нужна?

– Я не знаю, чем ты можешь помочь. Ты не можешь спустить меня вниз на руках, а я не могу пошевелиться.

– Конечно, можешь. Просто забудь о том, что мы высоко.

– Я знаю. Но просто не могу, – заныла я.

– Хорошо, давай просто посидим здесь и немного поболтаем, – сказал он. – Ты попробовала фасоль Дона? Пальчики оближешь.

– Было вкусно, но больше всего мне понравились кусочки дыни в меду.

Мы немного поговорили о вечеринке, и потом Нил сказал:

– Кол, смахни эту муху со своей головы.

Без задней мысли я сделала это, машинально ухватившись рукой за другую зацепку. Я улыбнулась, поняв, что, конечно же, могу двигаться. Нил разговаривал со мной все пятнадцать минут, пока мы спускались вниз, шаг за шагом.

– Переставь левую ногу немного влево и потом посмотри через плечо. Там красуется яблоня.

– Подвинься немного вправо, и ты увидишь детей, которые надувают мыльные пузыри.

Так мы спускались, и с каждым шагом Нил обращал мое внимание на что-то приятное, чтобы отвлечь меня.

Когда мы оказались внизу, я чувствовала себя великолепно. От прежнего страха не осталось и следа. На самом деле я была даже более спокойной и умиротворенной, чем в начале подъема. Это был хороший урок осознанности. Заиклившись на том, что застряла на вершине, я не могла двигаться дальше.

Но, сосредоточившись на приятных вещах, которые открывались взору во время спуска, я смогла вернуться в настоящее и забыть о своем страхе. Кто бы мог подумать, что благодаря этому приключению на альпинистской стенке я вынесу такой ценный жизненный урок? Не бойтесь того, что осталось позади, и не страшитесь того, что ждет впереди. Просто делайте шаг за шагом и наслаждайтесь моментом.

Коллин М. Арнольд

Невесомость в раю

Прыгни, и внизу появится сетка.

Джон Берроуз

Я стояла на высоте 18 метров от земли, хватаясь за перекладину трапеции и собираясь с духом, чтобы спрыгнуть с платформы и повиснуть над пропастью. От пола меня отделяла лишь какая-то хлипкая сетка. Мои ученики-восьмиклассники ждали внизу и подбадривали меня. «Давайте, мисс Лонг, у вас получится!» Но мое тело отказывалось им верить. Потихоньку я спустилась обратно вниз по лестнице и трусливо сняла с себя страховку. Мои щеки пылали от смущения.

Через два месяца после той провальной поездки в цирк мы с учениками готовились к еще более серьезному мероприятию – десятидневному путешествию в Коста-Рику. Ожидая посадки на самолет, мы обсуждали связанные с ним надежды и сомнения. Ребята переживали, что будут скучать по дому, что недостаточно хорошо знают испанский или не поладят с семьей, у которой будут жить.

Но меня не волновала непривычная еда или встречи с новыми людьми. Больше всего меня пугал «гвоздь программы»: полет на зиплайне над джунглями, которые раскинулись в непосредственной близости от вулкана Ареналь. Стоило мне только подумать об этом, как у меня тут же пересыхало во рту. Я дала себе слово, что найду предлог, чтобы смыться оттуда в последнюю минуту. Последний раз я «лихачила» в четвертом классе, когда сестра уговорила меня прокатиться вместе с ней на тобогане^[49] по ледяному склону в Огайо. Можете мне поверить, больше она меня с собой не звала.

Когда настал тот самый «день икс» в Коста-Рике, я стояла плечом к плечу со своими учениками, пока инструкторы проверяли, плотно ли закреплены наши страховки. Мы поднялись на вершину горы на фуникулере, где располагалась точка старта. Из-за предстоящего спуска на зиплайне было ощущение, будто бы кто-то разворошил у меня в животе осиное гнездо.

Сверху нам открылся захватывающий вид на вулкан и долину.

– Вот это да! – раздался крик одной из девочек.

Мне бы ее восторг, но я почувствовала лишь непреодолимое желание

лечь прямо здесь, на бетонной платформе, и свернуться клубочком. Я не боялась высоты, но не любила ощущение «щекотки» в животе, которое испытываешь, когда катаешься на американских горках или на этих ужасных пиратских лодках в парках развлечений.

Инструктор сказал:

– Разведите ноги в стороны, чтобы замедлиться, когда будете тормозить.

Я подумала, что надо быть начеку и не забыть об этом. Мы отработали правильные движения на коротком мини-зипе: научились прижимать ноги к груди и тормозить, держа одну руку на ролике, а второй рукой, в перчатке, натягивая трос. Меня трясло от страха, хотя мы были совсем не высоко. Инструктор рассказал, что после пробного спуска мы сможем прокатиться вниз с гор еще на семи зиплайнах. Но как только спустимся с первого, пути назад уже не будет.

Следом за мной ехала моя ученица Эйлин. Вся бледная, она теребила пряжки на страховке.

– Мне страшно, – прошептала она. – Вы останетесь со мной?

Это был мой шанс! Я могла увильнуть от зиплайна и сохранить лицо!

– Мне тоже, – призналась я.

– Да, вы белая как снег и вся вспотели. Я подумала, что мне стоит попросить именно вас, потому что тогда в цирке с трапецией у вас ничего не вышло.

Меня словно током ударило от ее слов. Внутри что-то щелкнуло. Если я уже один раз не смогла преодолеть себя, чего можно было ожидать от детей?

– Может быть, оно того стоит, – сказала я дрожащим голосом. Мне стало немного не по себе, я поверить не могла, что ноги несли меня к стартовой позиции. – Пойдем.

– Хорошо, – согласилась она. – Только я первая, иначе у меня не хватит смелости.

Эйлин поехала вниз, причем я не поняла, верещит она от страха или от восторга. Девочка не замолкла ни на секунду, пока летела по первому канату. Как только Эйлин остановилась, я взошла на платформу. Пока инструктор пристегивал мой карабин к канату, я дрожала как осиновый лист.

– С вами все хорошо? – спросил он обеспокоенно.

– Просто столкните меня, пока я не передумала.

Не прошло и доли секунды, как я уже парила в воздухе. Я зажмурила глаза и изо всех сил пыталась не дать своему обеду выйти наружу. Если не

считать небольшой неровности на натянутом тросе, то я мягко скользила по воздуху. Несмотря на это, желудок завязался узлом, а сердце бешено колотилось. Я слышала, как мне что-то кричали с платформы. Когда я приоткрыла зажмуренные глаза, то поняла, что уже приближаюсь к концу троса. И тут до меня дошло, что я забыла затормозить! Все произошло очень стремительно: меня практически расплющило по страховочному мату. Меня поймал на руки инструктор, который кричал: «Тормози! Тормози!»

Внизу поджидала Эйлин:

– Вы забыли затормозить, – сказала она так, будто я могла и не заметить. Рот у нее был до ушей. – Это было потрясно, да? – Я молча кивнула. – Вы в порядке?

– Да, – выдавила я. – Спускайся дальше без меня. Я буду немного позади остальных.

Я присела на металлическую решетку платформы. После того как Эйлин полетела вниз, я легла на бок, стараясь унять бушевавшее внутри торнадо.

Инструктор положил мне руку на плечо.

– Вы можете отдыхать здесь сколько угодно, но должен вас предупредить, что путь только один – вперед.

– Хорошо. Я готова продолжить. – Меня снова переполняла решимость. – Я могу это сделать.

На этот раз, пролетая над долиной, я на несколько секунд осмелилась открыть глаза и даже не забыла затормозить, подъезжая к противоположной платформе. С каждым последующим спуском я чувствовала себя все более уверенной. Когда настал черед «Большого папочки» – последнего троса протяженностью в полтора километра, – я изумленно озиралась по сторонам, пролетая на высоте десятков метров над дебрями джунглей. Я широко раскрыла глаза, когда увидела, как острие вулкана Ареналь пронзает слой облаков. Где-то сбоку яркой вспышкой пронесся клюв летящего тукана, и в голове у меня пронеслась мысль: *Я прямо как ты!*

Когда я догнала свою группу, меня распирало от восторга.

– Так держать, мисс Лонг! Вы сделали это! – С лица Эйлин не сходила улыбка. – Это было просто восхитительно, да? Я ничуть не жалею, что решила на это.

– Я тоже, – честно сказала я. – Теперь, когда страх позади, я бы хотела пройти все еще раз сначала и просто наслаждаться ощущением невесомости, пролетая над этим раем.

Тогда я даже не догадывалась о том, что перееду со своей семьей в

Коста-Рику, чтобы работать учительницей. Но в первые же школьные каникулы после той поездки я предложила мужу и детям прокатиться на зиплайне над вулканом Ареналь. Мои близнецы были очень взволнованы и воодушевлены. Но когда мы поднимались вверх на гору на слегка покачивающемся фуникулере, на бледном нахмуренном лбу моего мужа выступили капли пота.

– Ты в порядке? – спросила я. Стив кивнул, но его нервное состояние выдавал ходивший туда-сюда кадык. – Страшно только сначала. Не дрейфь.

Это было три года назад. За это время мы два раза возвращались на тот же самый зиплайн, чтобы насладиться ощущением свободного полета над зеленеющими вдали верхушками деревьев.

Илана Лонг

Вновь научиться дышать

Пещера, в которую вы боитесь зайти, хранит сокровища, которые вы ищете.

Джозеф Кэмпбелл

– Давай поедem в круиз по Карибскому морю.

Я поверить не могла, что это произнес мой муж. Мы с Филом никогда не делали ничего подобного. Я была настолько рада, что у меня даже закружилась голова: можно будет смотреть с океана на берег, а не наоборот. Мысли об экскурсиях по побережью приводили меня в восторг.

Но потом я вдруг поняла очевидное: экскурсии по побережью так или иначе связаны с водными развлечениями – скуба-дайвинг^[50], снорклинг^[51], плавание с морскими обитателями. Все это напоминало мне о случае из детства.

В двенадцать лет я чуть не утонула в грязной речушке рядом с домом. Я барахталась в воде, а в голове звенело: *Я не могу дышать! Как мне выбраться наверх? Еще немного, и я умру во тьме!*

Я уже думала, что не перенесу этого ужаса, как вдруг почувствовала сильные руки своего брата Леонарда. Он вытащил меня к солнечному свету. Глотая воздух, я пообещала себе больше никогда не приближаться к воде.

А вот муж любил воду. Самые счастливые его воспоминания были связаны с плаванием и катанием на лодке. Несколько раз летом Фил даже работал спасателем на пляже.

– Подожди, – сказал он. – Послушай, как здесь описывается подводное плавание. «Двухчасовая экскурсия к рифу Вилла Бланка, где, стоя по колено в воде, вы увидите красивые мягкие кораллы, а также удивительное разнообразие тропических рыб. При необходимости вы можете воспользоваться двуязычными путеводителями». Как тебе?

– По колено в воде? – Я села прямо. – Я смогу встать на ноги, когда захочу?

Муж улыбнулся.

– Похоже на то.

– Тогда нет проблем.

Перечитав описание, мы забронировали круиз вокруг мексиканского

острова Косумель и записались на снорклинг.

В круизе мы с мужем гуляли по палубе, смотря на волны, а ветер трепал наши волосы. Здесь было спа и ледяные статуи, бассейны и джакузи, шоу и танцы.

Через два дня мы пришвартовались в порту Косумеля. Один из членов команды снорклинга поднял вверх табличку, чтобы участники последовали за ним. На надувной лодке мы приплыли на риф Вилла Бланка.

Мне и Филу выдали маски, ласты и желтые спасательные жилеты, напоминавшие гигантские слюнявчики. Справа к маске была прикреплена трубка. Когда инструкторы рассказывали про снаряжение, я слушала вполуха, ведь вода будет всего лишь по колено.

Собрав волосы в хвост, я ступила в 27-градусную воду. Дно океана было пологим. Вода покрыла мои лодыжки, колени, бедра. Когда она достигла талии, я попятилась назад.

Раздался свисток. Инструктор жестом позвала всех идти за ней на глубину.

– Давай быстрее, – крикнул мой муж, оглянувшись.

Я повертела головой.

– Я думала, воды будет только по колено.

– Я тоже так думал, – виновато произнес он, – но это же совсем не страшно.

– Ты иди, а я возвращаюсь поближе к берегу.

– Даже не хочешь увидеть кораллы? – В голосе Фила слышалось разочарование.

Еще чуть-чуть, и у меня из глаз брызнули бы слезы – Карибское море стало бы немного глубже.

– Мне нужно потренироваться.

Я надела маску на глаза и нос. Пытаясь вспомнить слова инструктора, я вставила один конец трубки в рот, а другой направила к затылку. Наклонившись вперед, я нырнула и посмотрела под водой.

Мне не удалось даже сфокусировать взгляд, а вода уже просочилась в маску. Забыв, что нужно дышать через трубку, я стала дышать через нос, из-за чего маска сразу же запотела. Я ничего не видела и не могла дышать, попыталась встать, но не могла достать до дна. Муж помог мне снова встать на ноги, но я успела наглотаться воды.

Фил хотел догнать других. Я была напугана, но настояла на том, чтобы он пошел без меня.

К нам подплыл черноволосый парень, который говорил с сильным

акцентом. На ломаном английском он сказал: «Идите, сеньор, она со мной, идите».

Парень взял меня за руку, а я повторила мужу:

– Да, иди, пожалуйста.

Фил уплывал, а мне хотелось врезать себе за то, что я оказалась такой трусихой, но было не до того.

Инструктор вывел меня обратно, где воды было по колено, и я почувствовала себя в безопасности.

– Мой имя Диего. Твой имя?

– Арлен, – ответила я.

Диего снял резинку с моих волос: «Это не есть хорошо, Арлен. В маску попадать вода».

Он сам завязал хвост мне на голове и снова надел маску.

– Ты дышать ртом, – сказал он и объяснил, как использовать снаряжение.

На этот раз я слушала.

Диего никуда не спешил. Он помог мне потренироваться дышать через маску, держаться на животе на поверхности воды, смотреть через маску вниз на океанское дно, передвигаясь вперед с помощью ласт.

Я встала на ноги:

– Я видела маленькую черную рыбку!

Он улыбнулся, и мы проделали все то же самое снова. Только я начала получать удовольствие, как он сказал:

– Теперь мы идти на глубину.

– Нет! – Я отпрянула назад.

Диего позвал другого инструктора. Парень поспешил к нам с какой-то плавучей штуковиной, диаметром примерно в пять сантиметров. Диего расположил мои руки на ручках по бокам и пальцем показал на глубину. «Ты хочешь посмотреть там. Ты готова».

Диего снова пригладил мои волосы и поправил маску. Я мертвой хваткой вцепилась в ручки. Он ухватился за веревку с другой стороны и начал погружаться, потянув меня за собой. Два раза ему пришлось останавливаться, чтобы напомнить мне, что нужно дышать ртом, работать ногами и смотреть под водой.

Лучи света пронзали водную гладь, освещая кораллы, вокруг которых кипела жизнь. У меня разбегались глаза: там были камни, рыбы-ласточки, угри, морские веера, актинии и другие неизвестные мне морские жители.

Рыбки, которые вертелись вокруг меня, были не просто оранжевые, синие или желтые. Они были неоново-оранжевые, кобальтово-синие,

канареечно-желтые. Маленькие, средние, большие. Однотонные, полосатые, пятнистые – великолепные.

Диего тронул меня за плечо. Наши взгляды встретились, и он показал мне на серебристую барракуду около метра длиной, с устрашающей нижней челюстью.

По моему телу пробежала мелкая дрожь. Меня окружала стая серебристых рыбок в черную полоску, с желтыми пятнышками. Спеша за едой, которой их приманивали инструкторы, рыбки порхали и развевались. Кто-то сфотографировал меня сзади. Муж улыбался с трубкой во рту, и я улыбнулась ему в ответ.

Позже, когда мы вышли на берег, Фил поблагодарил и обнял Диего. Мы попрощались, и я ненадолго остановилась, чтобы в последний раз взглянуть на риф Вилла Бланка.

На берегу было много инструкторов, которые обучали будущих снорклеров. Инструкторы были похожи на Диего, а вот ученики были отнюдь не похожи на меня – им всем не было и семи лет.

Диего направлял меня, как ребенка, но не относился ко мне как к маленькой. Постепенно мы погрузились в живописный подводный мир, в котором бурлила жизнь. На мгновение я стала частью этого мира и увидела все его сокровища.

Арлен Ледбеттер

Маленькие шаги

Не важно, что медленно ты идешь... Главное – не останавливайся.

Конфуций

Раньше я могла спокойно смотреть вниз с крыши высокого здания. Или забраться на верх маяка по винтовой лестнице. Сидеть у иллюминатора в самолете. Но теперь, кажется, не могу.

С возрастом у меня развилась акрофобия^[52], и сейчас я делаю все возможное, чтобы избежать высоты.

Когда мы обсуждали план поездки в западную часть Большого каньона с женой моего сына Кэти, я ничуть не беспокоилась. Ведь можно стоять поодаль и восхищаться видом с безопасного расстояния.

Во время трехчасовой поездки на автобусе гид показал нам видео, где в общих чертах рассказывалось о каньоне и о том, как строили «Небесную тропу» – главную его достопримечательность. Стекланный мост, по форме напоминающий подкову, выступает от скалы на 21 метр. Пол на смотровой площадке прозрачный, а по периметру выстроены стеклянные бортики высотой по плечо. Вы можете наслаждаться уникальным видом каньона, стоя на высоте 1,2 километра над его дном. От просмотра этого видео у меня вспотели ладони.

Когда мы наконец прибыли в западную часть каньона, я заметила, что на его границах нет никаких ограждений.

– Просто не подходите близко, – радостно предупредил экскурсовод. – Там глубоко.

Самые отважные туристы, и Кэти в том числе, подошли прямо к краю пропасти и с трепетом посмотрели вниз. Я же стояла довольно далеко от края и не могла смотреть никуда, кроме как перед собой. Хорошо еще, что у меня не кружилась голова, пока я изо всех сил старалась не опускать глаза вниз. Но даже моего угла обзора хватало, чтобы увидеть невероятные переплетения слоев красного, оранжевого, коричневого и серого камня. Все раскрыли рты от удивления – подходить ближе к краю обрыва было вовсе необязательно. Я уставилась на завораживающий пейзаж, который, казалось, устремлялся в бесконечность. Невозможно было оторвать взгляд от этого произведения искусства, высеченного самой природой на

протяжении многих тысячелетий.

Пока я наслаждалась видом, сзади ко мне подошла Кэти и предложила:
– Давайте пойдем на «Небесную тропу».

Несмотря на солнцепек, по моей спине пробежал холодок:

– Я не знаю. Может быть, тебе лучше пойти без меня.

Кэти была в отличной физической форме и сказала, что без проблем может пойти одна. Потом я снова взглянула на чудесный вид.

– А знаешь что? – сказала я. – Я попробую.

Мы встали в конец длинной вереницы желающих приобрести билеты, а я пыталась не думать о том, на что только что подписалась. Очередь двигалась намного быстрее, чем хотелось бы. Я даже опомниться не успела, как нам уже сказали, чтобы мы надевали на ноги бахилы – тревожный звоночек, напоминающий об операционной, – и сложили все свои вещи в шкафчики для хранения. Потом сотрудник Национального парка в форме дал отмашку, чтобы наша группа проходила на «Небесную тропу». Кэти пошла вперед вместе с остальными, а я в нерешительности замерла на входе, пропуская других. Ноги меня не держали, а кожа покрылась мурашками. Смотря на огромную толпу на мосту, я воображала, как вся эта конструкция обвалится под тяжестью стольких людей. Но разве в видео не говорилось о том, насколько тщательно все было продумано при строительстве?

Глубоко вдохнув, я сделала шаг, затем еще один и еще. Моя рубашка становилась влажной от пота, но я продолжала идти. Легкий ветерок трепал мои волосы, высушивал покрывающие мой лоб капли пота и остужал лицо.

Дойдя до середины, я остановилась и посмотрела в сторону. Перед моим взором предстал все тот же великолепный вид. Когда другие проходили мимо, стеклянный пол издавал стоны и скрипы. Сделав еще один глубокий вдох, я посмотрела вниз и увидела каньон – бездонную пропасть, окруженную скалистыми породами и выступами на стенах. Меня снова накрыло чувство тревоги, голова закружилась, но я не закрыла глаза. Прошло больше минуты, прежде чем я наконец-то подняла голову и пошла в обратном направлении – к выходу.

Я сняла с себя бахилы, на уголках рта задрожала неуверенная улыбка. Хоть одолеть весь мост мне не удалось, я дошла до середины. Ощущение тревоги уступило место чувству триумфа. Я только что совершила то, что мне казалось немислимым. Этот опыт изменил меня навсегда.

Конечно, я не могу утверждать, что, пройдясь по «Небесной тропе», превратилась в смельчака, которому все нипочем, но я однозначно вынесла

для себя урок. Когда я чего-то боюсь, нет смысла прятаться. Нужно сосредоточиться на маленьких шагах – они ценны не меньше, чем большие.

Я не забыла о полученном уроке, когда мы летели домой. Впервые за долгое время я выбрала место у окна.

Пэт Уолер

Глава 8

Найдите любовь

Старший брат

Быть семьей означает быть частью чего-то очень замечательного. Это означает, что ты будешь любить и будешь любим всю оставшуюся жизнь.

Лиза Уидн

Я люблю День семьи. Этот праздник отмечается в Канаде в тот же самый день, что и Президентский день в США^[53]. Он был создан, чтобы дать людям возможность проводить больше времени со своими близкими. Каждый год я планирую, как мы будем отмечать праздник. Этот день стал одним из наших самых любимых в году, я с удовольствием провожу его с двумя своими мальчиками и замечательным мужем, Майком.

А еще он напоминает мне о том дне, когда я узнала, что на самом деле значит семья.

Сразу после окончания университета я вышла замуж и устроилась на работу в интернат для людей с умственными и физическими отклонениями. Именно там я познакомилась с Терри, тридцативосьмилетним мужчиной с синдромом Дауна. По умственному развитию Терри был похож на маленького ребенка, но я никогда еще не встречала людей с таким большим сердцем.

В отличие от других пациентов, Терри не воспитывался в специальном учреждении с детства. Пока его родители были живы, он всегда жил с ними. После того как Терри переехал в интернат, мы с ним стали неразлучны. Каждый день я с нетерпением ждала нашей встречи. Вместе мы часто ели пончики с кофе или танцевали в гостиной – это были два любимых занятия Терри. Он был забавным, заботливым и любил «Трех балбесов»^[54].

Пролетели два года и мы с мужем узнали, что у нас будет ребенок. Шли месяцы, и времени до родов оставалось все меньше. Я чувствовала и радость, и грусть. Хотя я была счастлива оттого, что скоро стану матерью, я понимала, что когда уйду в декрет, то больше не смогу постоянно видеться с Терри. И вдруг меня осенило. *Я должна забрать Терри к себе домой, чтобы он жил с нами.*

Я понимаю, что это звучит нелепо. Может быть, во всем виноваты гормоны. Но тогда я была уверена, что это правильное решение. Когда с

бесчисленными беседами и кипой бумаг было покончено, сорокалетний коренастый мужчина с синдромом Дауна стал жить у меня дома.

Когда он только переехал ко мне, то мало что умел и обладал небольшим словарным запасом. И в родительском доме, и в интернате всё за него делали, он ни к чему не был приучен.

Я знала, что в доме скоро появится ребенок, и мне нужно научить Терри быть более самостоятельным. Дело продвигалось медленно, но день за днем он осваивал простые навыки. Я никогда не жалела о своем решении, потому что чувствовала, что он наполняет наш дом своим светом. Когда Майкл родился, Терри сразу полюбил его, стал ласково называть «Бугабу» – это забавное прозвище закрепилось на много лет.

Я не могла нарадоваться на Майкла в первый год его жизни, и Терри не отходил от него ни на шаг. К моему удивлению, Терри, как губка, впитывал все, чему я учила Майкла. Прошел год, Майкл и Терри стали неразлей вода. Они были лучшими друзьями. Майкл развивался, и Терри тоже. Они многому учились друг у друга. У нас никогда не заходило разговора о том, кем нам приходится Терри, а Майкл никогда не спрашивал. Наш любимый Терри просто всегда был рядом, и мы не представляли своей семьи без него.

Когда кто-нибудь спрашивал Майкла, есть ли у него братья или сестры, он отвечал:

– Нет, но у меня есть Терри!

Это было мило.

Однажды, когда мы подстригали Майкла в парикмахерской, произошло нечто, благодаря чему мое представление о семье навсегда изменилось.

Парикмахер задавала сыну разные вопросы вроде «Ты в школе учишься?», «В каком ты классе?», «Тебе нравится твоя учительница?». Он уверенно отвечал на все вопросы своим милым, тоненьким голосочком. Потом парикмахер спросила, есть ли у него братья или сестры. Майк ответил:

– Да, есть. Его зовут Терри, и ему сорок пять лет.

– Сорок пять! – воскликнула парикмахер в растерянности. – Ты, наверное, хотел сказать четыре или пять?

– Нет, ему сорок пять!

Я оторвала глаза от журнала, который читала. Я посмеялась, но, подумав над словами Майкла, осознала всю важность того, что он только что произнес. Когда мы ехали домой, я спросила Майкла, почему он сказал парикмахеру, что Терри его брат. Так, будто бы это было что-то само собой

разумеющееся, Майкл ответил:

– Потому что я люблю его, мы семья.

Я была ошеломлена его невероятно глубоким ответом. Всю дорогу домой я ехала молча, по лицу катились слезы.

Без подсказок или наставлений пятилетний ребенок понял, что мы были семьей.

С тех пор я представляла Терри как брата Майкла. Иногда люди недоумевающе косились на меня и задавали странные вопросы. Я наблюдала, как Майкл постепенно принимал на себя роль старшего брата несмотря на то, что Терри был на сорок лет старше. Майкл читал ему, заботился о нем, Терри состарился на его глазах. Они на самом деле были братьями.

Терри прожил с нами тринадцать замечательных лет, а потом умер из-за проблем с сердцем.

Нам всем очень не хватает Терри, и мы никогда не сможем забыть то, что он принес в нашу семью. Он научил нас тому, что семья заключается не только в ДНК. Семья – это чувства и любовь.

После того как Терри не стало, нас время от времени становилось больше, но не в привычном понимании. Многие друзья Майкла время от времени жили у нас дома, и всех их мы принимали как родных. Хотя они давно вылетели из гнезда и стали жить своей жизнью, они до сих пор знают, что в нашем доме и наших сердцах всегда найдется для них место.

В этом году я решила отпраздновать День семьи в новом ресторане, который недавно открылся. К моему великому удивлению, все друзья, которые называли наш дом своим домом, друг за другом приходили, чтобы отпраздновать этот день вместе с нами. Когда я сидела и слушала, как все шутят и рассказывают истории, я подумала о Терри и о том подарке, который он преподнес нашей семье.

Хейди Аллен

Как выйти из болота

Бездействие порождает беспокойство и страх. Действие порождает уверенность и смелость. Если ты хочешь победить страх, не сиди дома и не думай. Встань и действуй.

Дейл Карнеги

В 2006 году, когда моя жена умерла от почечной недостаточности, я полностью ушел в себя. Работая репортером в местной газете, я общался с людьми только по долгу службы. Все остальное время я проводил в одиночестве в своем доме в штате Арканзас.

Мой брак продолжался одиннадцать с половиной лет, и я привык к роли семьянина. Спустя два года после смерти жены я зарегистрировался на сайте знакомств, где начал общаться с двумя женщинами. С одной у нас не вышло взаимной симпатии, а со второй мы встречались три или четыре раза, после чего она стала редко брать трубку. Каждый раз я думал, что она тем самым дает понять, что не хочет продолжения. И хотя напрямую она ни разу так не сказала, эта неопределенность доконала меня и я сам с ней порвал.

Я решил покончить со знакомствами и взял в приюте кота. И хотя жили мы с ним душа в душу, кот много болел и умер через год. Очередной удар.

Я еще больше замкнулся и общался с друзьями только через Facebook. Мне это подходило просто идеально. Я вроде бы «был в обществе» и в то же время не пускал никого в личное пространство.

Однако тот самый Facebook, который я использовал, чтобы скрыться от внешнего мира, привел меня в новую жизнь. Мои представления о поверхностном общении в этой соцсети были разбиты, когда меня потянуло к одному человеку.

Холли жила на севере Чикаго, и я нашел ее через нашего общего знакомого на Facebook, преподавателя права. В комментариях под новостями мы с ним часто обсуждали спорт, политику или просто болтали о жизни. Холли иногда присоединялась к этим дискуссиям. Обычно один из нас находил забавную тему для разговора, которую остальные подхватывали и оживленно обсуждали. Мы с Холли начали иногда

переписываться отдельно от других. Со временем переписка участилась: вечерами мы по несколько часов сидели и строчили друг другу сообщения. К своему удивлению, я обнаружил, что я с нетерпением жду вечера, чтобы вновь поговорить с Холли.

Иногда наши разговоры были глубокими; мы рассказывали друг другу о детстве и о семье. Иногда – легкими и непринужденными. У нас появились наши собственные, понятные только нам двоим шутки, к которым мы часто прибегали.

Однажды вечером наша переписка перешла в телефонные разговоры, мы болтали по три часа. Чем больше я общался с Холли, тем больше убеждался, что она особенная.

Она продавала дом, и я неожиданно вызвался помочь ей привести двор в порядок и подготовить дом к продаже. С тех пор как умерла моя жена, самым длинным моим путешествием была поездка в Сент-Луис, куда я отправился в одиночестве, чтобы посмотреть бейсбольную игру команды «Кардиналов». А теперь я предлагал проделать путь в 900 километров на север Иллинойса ради того, чтобы граблями убрать листья во дворе.

Странно.

Я думаю, что Холли подумала то же самое. Мужчина предлагает поехать в такую даль, чтобы прибраться во дворе – похоже на сюжет криминальной истории, которые выходят в телепрограмме *Dateline NBC*. Репортер Кейт Моррисон, прогуливаясь вниз по улице, многозначительно скажет: «Все началось с тех злополучных листьев...»

Холли сказала, что подумает. Поставив себя на ее место, я понял, как странно выглядело мое предложение, и осознал, почему она не решается ответить сразу. Через несколько дней от нее пришло сообщение, что, если я действительно хочу помочь ей, она с радостью меня примет.

Так я заправил машину и проделал путь в 900 километров – наша встреча состоялась в сентябре 2015 года. Увидеть Холли вживую было гораздо лучше, чем разговаривать с ней по телефону. Чем ближе мы узнавали друг друга, тем яснее я понимал, что у меня в душе разгораются чувства, которых я не испытывал со дня смерти жены. К моменту знакомства с Холли мне было пятьдесят пять, но я вел себя как глупый семнадцатилетний мальчишка на выпускном вечере.

На второй день после моего приезда мы пытались увидеть лунное затмение, которого ждала почти вся страна. Небо было затянуто облаками, и мы так ничего и не увидели, но мне было все равно. Я терял дар речи от одного только ее присутствия. Когда я отвез Холли домой и возвращался в гостиницу, я потерялся – в своем блаженстве и в дороге. От ее дома до

отеля нужно было проехать пару кварталов. Даже ребенок сообразил бы, как найти дорогу. А я забыл, где нужно сворачивать. Когда я наконец-то отыскал нужный поворот, я перестроился не на ту полосу и увидел, что мне навстречу несется автомобиль. Не разбирая дороги, я наткнулся на бордюры и навлек на себя гнев людей, которые умели водить машину. Я чувствовал себя полным идиотом, потому что с моего лица не сходила глупая улыбка.

Я остался там на неделю и был на седьмом небе от счастья. Мы посетили маяк и парк на берегу озера Мичиган. Покупали продукты, как будто мы семейная пара, по вечерам гуляли с ее собакой около дома, смотрели фильмы. А еще я сгреб листья и собрал их в мешки.

За день до моего отъезда мы смотрели «Шрека». Детей у меня нет, поэтому я ни разу его не видел. В первой части рассказывается об огре, который живет один в болоте и наслаждается своим одиночеством. Но все меняется, когда он и говорящий осел решают спасти принцессу. В конце Шрек завоевывает ее сердце и находит новых друзей – все благодаря тому, что он вышел из своего болота.

Позже, когда мы обсуждали нашу первую встречу, Холли заметила, что я, как Шрек, «вышел из своего болота».

Через шесть недель я снова приехал, чтобы увидеться с Холли. А в январе она приехала ко мне в Арканзас. В 2016 году я ездил к ней еще семнадцать раз. И в последнюю поездку возвращался домой уже не один. Холли продала свой дом и вместе со своими двумя котами и собакой переехала ко мне.

Мы живем вместе уже год и успели свить наше гнездышко. Два года назад я боялся выйти из клетки, в которую сам себя загнал, вылезти из-под слоя брони, который нарастил, чтобы никогда больше не чувствовать горечь утраты. Случайная встреча в чате, несколько сообщений, одна поездка – и все изменилось. Сбросив с себя оковы отчаяния, я вышел из своего болота.

Кеннет Херд

Счастливая неудачница

Дорога лучше всего измеряется не в милях, а в друзьях.

Тим Кэхилл

Много лет назад я жила в Лос-Анджелесе и делала карьеру на телевидении. Первой была должность стажера в телерадиосети CBS, где я координировала действия зрителей на программах «Цена успеха», «Танцы со звездами» и «Американский идол». Потом я стала помощником продюсера новостных программ. Я работала с утра до ночи и выполняла самую тяжелую работу до тех пор, пока не заполучила должность контент-продюсера и не начала писать для сайта.

Самый большой скачок в моей карьере произошел, когда продюсер новой программы назначил меня своим помощником. Этот был совместный проект с Китаем, поэтому мы отсняли весь материал в Лос-Анджелесе и перевели на китайский язык, а затем программа вышла в эфир в Поднебесной.

Проект был небольшой, и мне приходилось делать все самой: координировать работу, писать сценарии и заниматься съемками. Я даже появлялась на красных ковровых дорожках на премьерах кинофильмов и брала интервью у таких знаменитостей, как Джордж Клуни, Анджелина Джоли, Зак Эфрон и Дуэйн «Скала» Джонсон. Это было интересно и увлекательно, к тому же я получила отличную возможность развиваться как профессионал. Я обожала свою работу, и мне казалось, что впереди меня ждет долгая и успешная карьера на телевидении.

Но меньше чем через пару лет наш маленький проект лишился финансирования. Пришлось уволить всех сотрудников. Я срочно принялась искать другую работу и даже не подозревала, что день, когда меня сократят, будет моим последним днем в мире Голливуда.

Меня уволили без выходного пособия, потому что официально в штате проекта я не числилась. Теперь приходилось откликаться на любую попадавшуюся мне вакансию не только на телевидении, но и в ресторанной сфере, продажах и многих других. Я смогла найти лишь несколько временных подработок, и заработка не хватало, чтобы покрыть расходы. Восемь месяцев я пыталась свести концы с концами, пока от моих

сбережений почти ничего не осталось.

Я не хотела мыкаться по чужим домам или обременять друзей, и не оставалось ничего, кроме как вернуться к родителям. Для амбициозной, трудолюбивой девушки, которая работала не покладая рук, это было все равно что поставить на лбу клеймо «Неудачница». Всю дорогу до Сан-Диего я заливалась слезами и дала себе клятвенное обещание, что, как только найду работу, сразу же вернусь обратно в Лос-Анджелес.

В первые месяцы дома мне было стыдно даже показываться на улице, так как я боялась встретить своих давних знакомых. Ведь первым делом тех, кого давно не видел, обычно спрашивают «Где ты живешь?» и «Где ты работаешь?». Мне было стыдно отвечать. Мои чувства и депрессия тогда были самыми настоящими, но я напрасно судила людей, исходя лишь из своих собственных представлений об «успехе» и «неудаче». Я даже не представляла, сколько людей готовы были мне посочувствовать.

Нужно было что-то предпринять, чтобы выгнать себя из депрессии, в которую я сама себя заточила. Я присоединилась к группе туристско-походников в Сан-Диего, которую нашла на сайте Meetup.com. Эта площадка для людей с общими интересами, где публикуются объявления о проведении разных общественных мероприятий. Поход казался отличным способом развеяться, к тому же полезным для фигуры.

Настал День независимости, и у меня не было никаких планов: я не собиралась идти ни на вечеринку, ни на барбекю, ни на салют с друзьями. Но все же киснуть в полном одиночестве не хотелось, и я решила, что пришло время похода. Когда я прибыла на место встречи туристов, я увидела примерно тридцать человек с походными рюкзаками. Все они были гораздо старше меня. Возвращаться домой не хотелось, как и идти в поход с этими стариками. Все начали представляться, и незаметно прошмыгнуть обратно в машину я уже не успела.

В походе люди разбились на маленькие группы. Я решила присоединиться к трем девушкам и парню, которые выглядели моими ровесниками. Оказалось, что все они не были знакомы раньше. Не помню, о чем мы разговаривали, но беседа была совершенно непринужденной. Ощущение было такое, что мы знаем друг друга давным-давно. Спустившись обратно, мы решили небольшой компанией из шести человек пойти выпить кофе.

В тот день мы просидели в Starbucks несколько часов, болтали и смеялись. Перед тем как разойтись по домам, мы обменялись телефонными номерами и договорились, что как-нибудь сходим в поход еще раз. Я с самого начала поняла, что это особенные люди, и не хотела терять с ними

связь.

После той первой встречи мы ходили в походы по всем популярным маршрутам. Однако этим общение не ограничивалось. Мы вместе отмечали дни рождения, ходили в театры и посещали праздничные мероприятия. Между нами шестью существовала какая-то особенная связь, раньше я никогда такого не испытывала. Моим новым друзьям было наплевать на то, что у меня не было работы и что я жила с родителями. С ними я чувствовала себя нормальным человеком, несмотря на жизненные невзгоды.

В компанию влились наши близкие и общие друзья. Прошло почти четыре года после первой встречи. За это время мы сходили в поход на гору Уитни, гуляли на свадьбах, отмечали пополнение в семьях, поддерживали друг друга и в печали, и в радости.

Через несколько лет, когда я уже нашла постоянную работу в Сан-Диего и съехала от родителей, я решила еще раз вытащить себя из зоны комфорта. Друзья-походники вдохновили меня присоединиться к студенческой команде по кикболу^[55]. Записавшись в лигу, я в шутку сказала одному из друзей:

– Может, я встречу там будущего мужа.

Перед первой игрой нам предложили выпить (это была не соревновательная лига), игроки переговаривались между собой. Я только что присоединилась к команде, поэтому не знала никого из участников.

Увидев Дрю, я сразу поняла, что в нем есть что-то особенное. У него была обворожительная улыбка, от него исходили жизнерадостность и оптимизм. Мы с самого начала были на одной волне. После первой игры я написала подруге сообщение:

– Я познакомилась с классным парнем, на игре он был в моей команде. Мы только встретились, но, по-моему, из этого может что-то выйти.

Оказалось, что Дрю тоже сразу почувствовал эту особую связь. Он недавно переехал в Сан-Диего по работе и присоединился к команде по кикболу, чтобы расширить круг знакомых. Шли недели, и стало очевидно, что мы друг к другу равнодушны. Мы начали встречаться, нам было весело и хорошо вдвоем. Я никогда не испытывала ничего подобного. Мы были искренни и открыты друг с другом. Я слышала, как люди говорили: «Если это оно, ты поймешь», но я не думала, что так случится со мной.

Мы встречались уже несколько месяцев, когда я взяла Дрю в один из наших групповых походов. Конечно же, мои друзья уже были о нем наслышаны, и он блестяще прошел проверку. Эти люди уже стали для меня семьей, поэтому я была очень рада, что Дрю им понравился.

Через год мы отправились в поход от подножия горы Коулз, чтобы добраться до вершины к закату и насладиться его видом. Я даже не подозревала, что Дрю с ребятами решил устроить для меня сюрприз. Когда солнце начало садиться, Дрю встал на одно колено и перед нашими самыми близкими друзьями сделал мне предложение. После того как я сказала «да», все достали из рюкзаков шампанское и закуски. Они были в курсе и помогли Дрю сделать предложение самым лучшим образом, о котором только можно было мечтать. Я выходила замуж за мужчину своей мечты, а помолвка прошла в окружении самых близких людей.

Мы поженились прошлой весной, и все наши друзья веселились на свадьбе вместе с нами. Для нас с Дрю это было очень важно.

Моя жизнь сложилась совсем не так, как я думала. Я не стала известным голливудским продюсером, склотившим многомиллионное состояние. Но судьба преподнесла мне столько подарков, что и не счесть. Я получила даже больше, чем рассчитывала, и хочу поблагодарить Дрю и всех своих друзей за то, что они одарили меня любовью и помогли мне стать лучшей версией себя.

Майли Таймон

Приемный ребенок

В жизни каждый большой шаг вперед начинается с веры, с шага в неведомое.

Брайан Трейси

В то утро я готовила блинчики для трех маленьких дочерей, а после завтрака мы пошли на пляж. Девочки играли в песке, строя замки, а я наблюдала за их весельем и думала: «Где три, там и четыре. Я вполне могла бы справиться с четырьмя детьми. Что, если нам с мужем попробовать стать фостерной семьей?»^[56].

Все выходные эта мысль крутилась в моей голове. Я решила поделиться идеей с мужем; если он будет против, я не стану пытаться его переубедить и больше никогда не заведу на эту тему разговор.

Первые несколько минут муж просто молчал. Потом начал выражать сомнения и в то же время уверенность в некоторых моментах. Мы обсудили все за и против и решили, что все-таки хотим попробовать себя в роли приемных родителей, сначала временных (по системе Foster Care), а затем, если опыт будет положительным, оформим опеку.

Уже в понедельник утром мое сердце бешено колотилось, когда я сняла телефонную трубку и набрала номер ближайшего департамента социального обслуживания. Мужчина на другом конце провода внимательно выслушал мои вопросы и объяснил, что будущим фостерным родителям нужно пройти специальное обучение. Курс подготовки состоял из восьми занятий. Мы записались и через несколько недель отправились на первое занятие.

Интенсивно. Это было одно из главных слов, которыми я описала бы наше обучение. Второе слово – *страшно*. Дети попадают в фостерные семьи не от хорошей жизни. У многих тяжелые психологические травмы. Справимся ли мы? Хватит ли у нас сил и терпения? Вдруг наши родные дети будут чувствовать себя ущемленными, если мы возьмем приемного ребенка? Вопросов было очень много.

Нам не оставалось ничего, кроме как положиться на веру. Каждый вечер мы молились и убеждались в том, что Господь хотел для нас именно этого. Мы не остановились, несмотря на ужасающую статистику, исследования жилищных условий, сбор общих сведений о нашей семье и

другие процедуры, которые, казалось, будут длиться бесконечно.

В августе 2013-го нам наконец разрешили принять в семью ребенка. Сказали, что позвонят, как только какому-то малышу понадобится временный приют.

Ожидание было мучительным. Каждый раз, когда звонил телефон, у меня сердце выскакивало из груди. *Наверняка это и есть тот самый звонок!* Но шли месяцы, а звонка все не было. Я мучилась, не понимая, почему нас не выбирают. В какой-то момент я уже была готова сдаться и признать, что идея оказалась неудачной.

Уже почти потеряв надежду, мы все-таки услышали долгожданный звонок. Я ответила и даже не успела осознать, что происходит, как к дому уже подъехала машина, в которой сидела прелестная пятилетняя девочка. Когда я увидела ее, у меня по сердцу разлилась любовь. *Это свершилось.*

Но уже на следующий день ее отвезли в другую фостерную семью^[57].

Я знала, что срок может быть разным – от нескольких часов до нескольких лет. Но психологически не была готова к такому и проплакала следующие два дня. Меня подразнили ребенком, а потом забрали его.

Прошло пять долгих месяцев, когда телефон позвонил снова. Посреди ночи я разбудила мужа, наскоро оделась и помчалась в детскую больницу в восточной части штата Теннесси. Наш приемный ребенок ждал нас в комнате неотложной помощи. На входе я встретила работника департамента социального обслуживания, быстро подписала бумаги и направилась в комнату. Снова девочка. На сей раз больная, истощенная и грязная.

Адаптация проходила тяжело. Малышка была почти дикой, замкнутой, шарахалась от любого шума. Иногда у меня опускались руки – казалось, она никогда не привыкнет ни к нам, ни к нормальной жизни.

Через шесть месяцев девочку поместили в очередную фостерную семью, которая жила в другом штате. Я испытывала смешанные чувства. С одной стороны, мое сердце разрывалось от разлуки, и я переживала за ее будущее. С другой – эти полгода опустошили меня, и нашей семье понадобилось несколько месяцев, чтобы восстановить силы перед тем, как взять следующего ребенка.

Третий раз социальный работник приехал к нам в сентябре. С ним была семимесячная малютка. Я пристально посмотрела в ее большие испуганные глаза, и мое сердце дрогнуло. Мысль, что ее могут отдать другой семье, пугала меня. Уже через два месяца мы решили удочерить ее и начали оформлять документы.

Через полгода нам сообщили, что у нашей крошки появился сводный

брат. Он родился раньше срока, весил меньше двух килограммов. И биологическая мама написала на него отказ.

Мы не сомневались ни секунды и сразу решили его усыновить. Наконец-то в нашей семье появился мальчик!

12 августа 2016 года наша семья в составе семерых человек вошла в маленький зал судебных заседаний. Там были адвокат по правам детей и социальный работник. Не было никаких пышных церемоний, никаких шариков или салютов, никакого серпантина. Всего несколько слов о том, что процесс усыновления завершен. Двое замечательных детей не поедут домой, потому что они уже дома. Мы навсегда стали их родителями, а они навсегда стали нашими детьми. Бог даровал нам милость в виде двух этих малюток, потому что мы вышли из зоны комфорта и положились на веру.

Сара Л. Фауст

Переступая через бревна

Один из секретов жизни – превращать препятствия, преграждающие путь, в каменные ступени.

Джек Пенн

Я работал вице-президентом по маркетингу и связям с общественностью в историческом районе Чикаго Голд-Кост, когда у меня обнаружили болезнь Паркинсона^[58]. Невролог рекомендовал мне прогулки на свежем воздухе, поэтому каждый день во время обеденного перерыва я старался гулять по округе. Как-то раз я шел вниз по Мичиган-авеню, недалеко от центра Джона Хэнкока^[59]. Ни с того ни с сего я остановился. Я стоял на тротуаре, моргал, смотрел в одну точку и не мог понять, что происходит.

Мой офис находился недалеко от Северо-западной мемориальной больницы, поэтому на улице во время обеденного перерыва часто можно было встретить медицинских работников. Ко мне подошла женщина в медицинском халате:

– Сэр, с вами все в порядке? – спросила она.

Я кивнул.

– Как вы думаете, может быть, у вас приступ?

– Нет, я в порядке, – сказал я. – Кажется, я просто забыл, как нужно ходить.

Потом я узнал, что «застывание» на месте часто встречается у пациентов с болезнью Паркинсона. Иногда нам просто бывает сложно сдвинуться с места.

Медсестра убедила меня присесть на скамейку. Я сказал ей, что у меня болезнь Паркинсона, и она поинтересовалась, как давно.

Я рассказал, что диагноз поставили примерно месяц назад. Женщина уверила меня, что я еще недостаточно долго принимаю препараты и организму нужно время, чтобы адаптироваться. Она взяла меня за обе руки и помогла встать.

– Я вас кое-чему научу. Если «застывание» повторится, просто сосредоточьтесь на трещине на тротуаре перед вами. Вообразите, что это бревно и вам нужно переступить через него. Сделав это, просто

продолжайте двигаться дальше.

Я сделал так, как сказала медсестра. Она оказалась права – я снова мог двигаться. Женщина обняла меня на прощание и пошла своей дорогой. Жаль, что я не попросил ее номер телефона, чтобы поблагодарить.

Однажды вечером я переписывался в Facebook со своим хорошим приятелем, Марко. Он отправил мне смайлик «обнимашки» – я очень нуждался в поддержке. Мы поговорили о жизненных трудностях, с которыми столкнулись: о проблемах со здоровьем, в семье и на работе. Марко рассказал, что ему пришлось усыпить собаку, и его жена очень расстроилась. А еще поделился со мной своими переживаниями по поводу старой травмы, сказав, что ему, возможно, понадобится хирургическое вмешательство.

Чтобы поддержать приятеля, я сказал ему, что жизнь – это дорога, на которой иногда попадают бревна. Нужно просто через них переступить, ведь Господь положил их там именно для этого.

Вскоре после того, как мне поставили диагноз, на мой город обрушился свирепый шторм. За короткий промежуток времени выпало такое количество осадков, что водосточная система дома не справлялась. Один большой желоб находился на нашем заднем дворе, а другой, поменьше, на бордюре перед домом, но от них не было никакого толку.

Медленно, но уверенно вода подбиралась к дому, неся с собой кучу грязи. В конце концов уровень воды поднялся настолько, что она прорвалась в подвальные окна. Из-за грязи желоба закупорились. Насосы не справлялись, поэтому оставалось надеяться, что ливень прекратится.

Я всегда был мастеровитым, и мне следовало бы уже давно разобраться с водостоком, но я так и не довел дело до конца.

Мой сосед Джон предположил, что я не мог взяться за дело, потому что теперь мне сложно даются даже простые вещи. С некоторыми задачами я не в состоянии справиться самостоятельно, и мне больно было осознавать это.

– Томас, наверное, тебе стоит принять тот факт, что тебе понадобится посторонняя помощь, потому что ты уже не можешь делать все так же, как и раньше.

Смириться с этим было очень тяжело – вот еще одно бревно, через которое мне нужно переступить. Если дело касалось работы, я нормально воспринимал неизвестность и перемены, но я не мог сказать того же, когда речь шла о моей личной жизни.

Недавно я стоял на мосту, который пересекает реку недалеко от моего дома. Я задумался об изменениях – о бревнах, – которые приходили в мою

жизнь с течением времени и по мере того, как моя болезнь прогрессировала. Мне пришлось уйти с работы, потому что я уже не справлялся с нагрузкой. Двое моих сыновей и дочь выросли и уехали. Я расстался с женой после почти тридцати лет совместной жизни и остался один. Я уже не мог водить машину или ходить без трости. Меня стали называть «отшельником с Бейли-роуд».

Однажды в июле мне позвонила давняя знакомая, которую я знал с пятнадцати лет, и сказала, что возвращалась в Айову и проездом оказалась в моем городе. Мы прекрасно провели время за обедом и поговорили вечером, когда она благополучно добралась домой. После того звонка мы общались по телефону еще не раз, и она неоднократно приезжала. Неожиданно нагрянула любовь. Внезапно я понял, что меня затапливает не вода, а радость. Всего через восемь месяцев я принял судьбоносное решение и переехал в Айову, чтобы быть рядом с ней. Передо мной открылись новые возможности и неизведанные места.

Большие изменения порождают в душе сомнения, неуверенность и страх, но нужно собраться с силами и ступить на новый путь. Нам нужно покончить со старым и найти новую дорогу, по которой будет легко двигаться. Самое главное – не застыть на месте. К каким бы изменениям ни привела вас жизненная тропа, нужно идти вперед, перешагивая одно бревно за другим.

Томас Г. М. Шарп

Зови меня сестрой

Любопытство победит страх быстрее, чем храбрость.

Джеймс Стивенс

У меня тряслись руки. Я сидела одна в кофейне Starbucks в центре Чикаго и была в шаге от того, чтобы совершить самый рискованный поступок в своей жизни.

С рождения я жила в приемной семье. В подростковом возрасте мне удалось выяснить, что у меня есть кровные братья и сестры. Я узнала, как их зовут, и почти десять лет тайно следила за ними на Facebook. Очень долго я ждала «подходящего» момента, чтобы сделать первый шаг – до тех пор, пока не наступил тот холодный дождливый декабрьский день, и после стольких лет раздумий я поняла, что никакого «подходящего» момента не будет.

Недавно я наткнулась на высказывание Джека Корнфилда в книге «Маленькая книга наставлений Будды», которое теперь то и дело прокручивала у себя в голове: «Проблема в том, что вы думаете, будто у вас предостаточно времени». Люди откладывают дела либо потому, что боятся, либо потому, что тешат себя иллюзиями о том, что, если долго ждать, желаемое упадет к нашим ногам. А если нет? Не только я становилась старше, но и мои братья, сестры и родители тоже.

Я сидела за деревянным столиком, пила горячий кофе и читала книгу о близнецах, которые нашли друг друга после того, как их разделили при рождении. В голове завертелась та цитата. На этот раз она заставила меня действовать. Я закрыла книгу и нашла в телефоне фотографию текста, которую сохранила в «заметках» больше года назад. Это были первые слова, которые я хотела сказать своей родной семье. Я скопировала текст и открыла приложение Facebook.

Зайдя в профиль родной сестры, я в первый раз нажала на иконку «Сообщение». И вот появилась пустая страница с мигающим курсором. Я вставила скопированный текст, оставалось нажать одну кнопку – и слова, которые я так тщательно подбирала столько лет, будут доставлены по назначению. У меня голова шла кругом, но остановить это можно было только одним способом. Я закрыла глаза, глубоко вдохнула и нажала

«Отправить». Не прошло и минуты, как мне пришел ответ: «Подождите. Что? Вздор».

Прочитав эти три слова, я почувствовала, что все внутри меня горит. Я начала ходить взад-вперед так быстро, словно собиралась совершать в кофейне круговую пробежку.

Она не знала.

Через пять минут после того, как сестра поняла, что я говорила правду, она перезвонила мне в истерике. Я думала, что она разозлилась на меня и не переставала извиняться, что я так неожиданно вывалила на нее всю правду. Но она твердила мне, что уже меня любит и что искала бы меня, если бы знала. После нашего короткого разговора я сразу написала ей и спросила, как я могу к ней обращаться. Не прошло и двух секунд, как она ответила:

– Можешь называть меня сестрой, если тебе комфортно.

Еще бы. Так комфортно мне еще никогда не было.

Алисса Каменски

Романтика на автосвалке

Просто сделай это.

Слоган компании Nike

У меня была старая машина, поэтому, проколов шину, я решила не покупать новую, а найти подержанную на автосвалке «У Дона». Подъехав туда одним весенним утром, я увидела женщину, поливавшую цветы в клумбе, и хозяина автосвалки, который стоял на крыльце и грыз морковку. Хммм. Этот малый явно заботился о своем здоровье. Или жена следила за тем, чтобы он не сворачивал с узкой тропинки, ведущей к долголетию.

Я припарковала свою развалюху около магазина и вышла, чтобы поприветствовать хозяина. Представившись, я спросила, можно ли купить старую шину. Дон посмотрел, какого диаметра мои шины, и дружелюбно ответил, что у него есть подходящая. Она обойдется мне всего в десять долларов, и Дон сам заменит ее.

Я была приятно удивлена его манерой вести дела. Он общался со мной вежливо и уважительно. Мне понравился его мягкий голос.

Мы поговорили на отвлеченные темы, пока он менял шину, и я уехала. Через пару дней меня осенило – мы учились с Доном в одной школе! Я даже дружила с девочкой из его класса. Я позвонила ей и спросила, что ей известно о Доне. Знала она не много.

– Та женщина у клумбы – его жена?

– Нет, Дон ни разу не был женат, так что, скорее всего, это его мать. Я вообще не помню, чтобы Дон с кем-то встречался и даже просто ходил на свидания.

Странно, подумала я, он показался мне таким милым. Разговор с подругой только подогрел мой интерес.

Вообще, я уже закрыла для себя тему свиданий. Я развелась тринадцать лет назад и не стремилась к новым отношениям. Дети выросли и разъехались, а я жила одна со своими престарелыми родителями. Моя жизнь меня вполне устраивала. Если только у меня не ломалась машина и не спускало шину.

Тем не менее Дон не выходил у меня из головы. Мне хотелось пригласить его попить вместе кофе, но смелости не хватало.

Я разработала целый план. Снова приехав на склад Дона, я спрошу,

помнит ли он ту старую шину, которую продал мне недавно. Потом я притворюсь, что мне нужна точно такая же для цветочной клумбы. (Это был полный бред, я не стала бы сажать цветы даже под дулом пистолета.)

Потом я спрошу, не хотел бы он сходить на пикник – идеальное свидание для скромного парня. Пикник нужно было устроить в тихом отдаленном месте. Ни к чему не обязывающее времяпрепровождение.

Пора было переходить к действиям. Пока я ехала к Дону, мои ноги стали ватными, во рту пересохло. Я чувствовала себя глупой девчонкой. Когда мы уладили вопрос с шиной, он с улыбкой сказал, что денег не нужно, и загрузил ее в багажник машины. Я не могла решиться. Мы разговаривали... сейчас или никогда.

– Эм, как вы... – начала я. – Не хотели бы вы пойти со мной на пикник в это воскресенье?

Был понедельник. Если он согласится, у меня будет неделя на то, чтобы справиться с волнением.

– Звучит отлично, – сказал он, к моему удивлению. – Сто лет не был на пикнике.

Я сказала, что я заеду за ним в три часа в воскресенье. Всю дорогу домой я пыталась переварить свой дерзкий поступок.

Моя мама посмеивалась, когда я планировала меню для своего пикника-свидания, закупала продукты и готовила. Еды хватило бы на праздничный стол. Но я подумала, что тот, кто много работает, должен хорошо есть. Я положила в контейнеры сыр и мясную нарезку, завернула куски хлеба с маслом, взяла баночки с горчицей, майонезом и солеными огурчиками. Капустный салат, печенье, запеканка с ветчиной и фасолью – все было аккуратно упаковано. В качестве здорового десерта я включила в меню кусочки фруктов, которые обошлись мне втридорога, так как был не сезон. Мама посмеялась. «У мужчин фрукты не в почете», – сказала она.

Мы с Доном провели замечательный майский день. Долго было светло, комары не досаждали. Мы наблюдали за парой лебедей на пруду и любовались причудливыми выходками других животных и птиц. Я быстро поняла, что Дон не был скромным. Мы довольно долго гуляли, и он говорил без усталости. Оказалось, что из еды ему больше всего нравятся свежие фрукты.

Нам обоим не хотелось расставаться друг с другом. Мы поехали к нему домой, и он познакомил меня со своей мамой – а еще с коровой, теленком и цыплятами. Ну вы представляете себе этот сельский размах.

– Мы отлично провели время, – сказал он на прощание. – Теперь моя очередь приглашать *тебя*. Я позвоню, когда ты вернешься из Аризоны.

До этого я рассказала ему, что на следующей неделе собираюсь съездить к сестре.

Пускать все на самотек было не в моих правилах, поэтому я купила открытку с изображением Большого каньона и отправила ему.

– У меня все отлично, – написала я. – Была бы рада, если бы ты мог насладиться этими красотами вместе со мной.

Я запечатала открытку в белый конверт, чтобы ее не прочитали почтальон или мама Дона. Открытку полагалось видеть только ему. Как дерзко с моей стороны! Но мне было наплевать. Я влюбилась.

Дон позвонил мне, когда я вернулась домой. Мы хорошо провели время на втором свидании... и на третьем... и на четвертом. Через шесть недель мы поженились и счастливо прожили тринадцать лет.

Два романтика встретились на автосвалке и перепрыгнули из одной зоны комфорта в другую.

Салли Баир

Сайт знакомств «За пятьдесят»

Почему бы нам не влезть на это дерево? Разве не там растут фрукты?

Фрэнк Скалли

– Мам, просто попробуй.

– Я не знаю, Дэнни. Мне пятьдесят пять. Люди моего возраста не пользуются сайтами для знакомств. Мы знакомимся по старинке.

Сын фыркнул.

– Конечно, пользуются! К тому же много ли толку от этого твоего «по старинке?»

– Эмммм, – промямлила я.

– Во и я о том же. Мама Алексы познакомилась с Ричардом по интернету, а сейчас они собираются пожениться.

Алекса – моя сноха. Ее отец умер от рака, так же как и мой муж.

Дэнни продолжил:

– Они познакомились на сайте «За пятьдесят». Ты найдешь мужчин с похожим жизненным опытом и ценностями.

– У меня есть Вальтер. Он разделяет мои ценности.

Вальтер – это собака, которую я взяла из приюта.

– Конечно, мам, – усмехнулся Дэнни. – Это просто пицца для размышлений. Папы нет с нами уже почти двенадцать лет. Было бы хорошо, если бы ты была не одна.

Повесив трубку, я задумалась над словами сына и тем, как жила последние четыре года. Переехав из Колорадо в Нью-Мексико, я работала учителем в чартерной школе^[60] в городе Таос, встречалась с подругами и каждый месяц посещала встречи книжного клуба. Мой младший сын Бен также недавно переехал из Колорадо в Таос, чтобы открыть спортзал для занятий кроссфитом, а Дэнни с семьей жил в округе Денвер, который находился всего в пяти часах езды. Родные были недалеко, и я довольно часто видела внуков.

Сейчас впервые с тех пор, как я потеряла мужа, мне радостно и спокойно жилось одной. К чему что-то менять, если и так хорошо?

Однако вскоре после разговора с сыном это «хорошо» начало рушиться с пугающей скоростью. Хозяйка, у которой я снимала жилье,

сказала, что хочет продать свою квартиру. Если я ее не куплю, договор аренды не будет продлен, и через сорок пять дней я обязана съехать. Пока я прикидывала, смогу ли купить квартиру в ипотеку, директор школы вызвала меня к себе и сказала, что мою должность сокращают. На следующий год контракт со мной не продлевали. У меня голова шла кругом. Я позвонила хозяйке и сказала, что у меня нет возможности купить квартиру, и принялась срочно искать новую работу и жилье.

Как-то раз, когда я просматривала в интернете вакансии и квартиры, выскочила реклама сайта знакомств «За пятьдесят», про который мне говорил Дэнни. Восприняв это как знак, я решила создать там страничку и посмотреть, что из этого выйдет. У меня все в жизни шло кувырком. Одной неудачей больше – какая разница?

Следующие две недели я крутилась как белка в колесе: нужно было вывезти вещи с работы и из квартиры, переехать в квартиру-студию, которую я сняла на лето. Пока я обновляла резюме и искала вакансии преподавателя, мне приходили уведомления с сайта знакомств, когда кто-то просматривал мой профиль или отправлял сообщение. Также мне предлагали посмотреть странички людей, которые могли бы быть мне интересны. Любопытство всегда брало надо мной верх, и я невольно просматривала уведомления.

Один раз я получила оповещение о том, что кто-то просматривал мой профиль, но не отправил мне уведомление о том, что заинтересован. Я решила взглянуть на этого человека. Стив был моим ровесником, недавно овдовел, жил в округе Денвер двадцать лет. Сейчас он продавал там квартиру и планировал переехать в дом в горах, который находился к северу от Таоса, примерно в часе езды. Среди фотографий на его страничке был винтажный фургон Volkswagen – домик на колесах. Мне взбрело в голову оставить под фотографией комментарий.

– Выглядит забавно!

Я снова вернулась к поиску вакансий, немного расстроившись, что Стив даже не захотел пообщаться со мной в чате. Через пару недель я получила уведомление о том, что мне на почту пришло письмо от потенциального кандидата для знакомства. К моему удивлению, им оказался мужчина с фургоном. Ему понравилось, что я прокомментировала фотографию, и он решил еще раз заглянуть на мою страничку.

Мы начали переписываться, постепенно рассказывая друг другу о себе и о своей жизни. Нас очень сблизило то обстоятельство, что мы оба овдовели. Хорошо, когда можно поговорить человеком, который испытал то же самое, что и ты, и понимал тебя, как никто другой. В отличие от меня,

Стив потерял жену относительно недавно, и у него было много вопросов о том, как я справилась со своим горем. Я поделилась с ним своей историей и почувствовала, что мне самой стало легче на душе.

В конце концов мы отважились на серьезный шаг – встретиться лично. Мы договорились пообедать в Orlando's – в ресторане мексиканской кухни, который находился в Таосе. Я очень нервничала перед нашей встречей. Мне самой иногда становилось смешно от того, как я переживала, что надену, что скажу и как все пройдет. Придя в ресторан, я огляделась, но не увидела никого, кто походил бы на фотографии из профиля.

Только не это! Вдруг он не придет? – забеспокоилась я.

Я присела и вскоре увидела, как Стив зашел на открытую террасу. Я встала, чтобы поприветствовать его, и меня пронзило такое чувство, будто мы давно знакомы, будто я просто жду в ресторане своего мужа, с которым вместе несколько лет.

Мы сделали заказ, и Стив рассказал мне, как он нервничал, готовясь к нашему свиданию. Мы посмеялись над тем, что чувствовали себя словно подростки и как странно бегать на свидания в нашем возрасте. Мы заканчивали обедать, и оба гадали, что будет дальше.

Неожиданно Стив улыбнулся и сказал:

– Мой фургон в пяти метрах отсюда. Не хотите прокатиться?

– С удовольствием! – ответила я.

Поездка в фургоне по имени «Лютик» стала первым из многочисленных приключений, в которое мы отправились вместе со Стивом.

Надо признать, что Дэнни оказался прав. Наши свидания вскоре переросли в близкие отношения, а потом мы объявили о помолвке. Благодаря нашему жизненному опыту и общим ценностям мы неожиданно получили прекрасный второй шанс, за который оба были благодарны судьбе. Иногда полезно прислушиваться к детям.

Линн Николс

Два упрянца

Дружба многогранна, но самое прекрасное – возможность выйти за рамки собственной персоны и узнать, как прекрасно любить другого.

Томас Хаксли

Почти тридцать лет назад я начала работать в университете. У кафедры английского языка было пустое помещение, которое мы использовали в качестве комнаты отдыха. Преподаватели собирались там каждый день утром и после обеда.

Мне очень нравились люди, с которыми я работала. В особенности одна коллега, Шерил. Говорила она немного, но обладала острым умом и отменным чувством юмора. Я получала удовольствие от общения с ней, и каждый день с нетерпением ждала нашей встречи.

Но она, казалось, сторонится меня. Потом выяснилось, что Шерил была интровертом и трудно сходилась с новыми людьми. Не знаю, что на меня нашло, но однажды я заявила:

– Мы с тобой станем подругами.

Позже она призналась мне, что моя дерзость тогда повергла ее в шок.

Однако время шло, и мы действительно стали подругами. Чем больше мы общались, тем больше осознавали, как приятно нам находиться друг с другом.

У моего мужа тоже был очень близкий друг, Джерри. Мы всегда считали его членом семьи и до сих пор называем друг друга братом и сестрой. Мой муж не был мастером на все руки, поэтому Джерри выполнял почти всю мелкую работу по дому и ужинал у нас три-четыре раза в неделю. Он был крестным отцом нашего старшего сына. Если мне вдруг нужна была его помощь, всего один телефонный звонок – и через десять минут Джерри уже стоял у нашего порога.

Он хотел найти вторую половинку, но на работе у него в основном были одни мужчины, к тому же он был робок в общении с женщинами. До этого я устроила ему свидание с одной девушкой, и, хотя все прошло довольно хорошо, Джерри чувствовал себя настолько некомфортно, что больше не приглашал ее. Он испугался, потому что у нее была степень магистра, а он всего лишь закончил школу. После свидания он сказал мне:

– Ты пытаешься сделать из работяги интеллигента.

Джерри часто рассуждал о том, какой представляет себе идеальную спутницу. Ему нужна была девушка, с которой есть о чем поговорить и можно посмеяться. Сексуальная, но при этом настоящая леди. Я поняла, что знаю такую женщину: Шерил. Мне хотелось рассказать ему о ней, но я вовремя прикусила язык. Узнай он, что она преподает в университете, тут же сказал бы, что с учеными больше связываться не будет.

На следующий день я спросила у Шерил, каким она видит своего идеального спутника. Она хотела большого, сильного, ласкового мужчину, похожего на плюшевого медвежонка, на которого она могла бы опереться, который бы заботился о ней и делал все необходимое по дому.

Бинго! Джерри идеально подходил под это описание.

Я спросила Шерил, не хотела бы она познакомиться с моим другом, на что она довольно резко отказалась, заявив, что такие знакомства очень неловкие, потому что потом неудобно прекратить общение из-за общих друзей.

Какие же они оба упрямы! Я почти решила оставить эту затею, но время от времени размышляла, как бы так их познакомить, чтобы они не поняла, что я пытаюсь их свести.

А потом все случилось само собой. Однажды Шерил спросила меня, знаю ли я кого-нибудь, кто мог бы починить крышу ее дома. Я тут же спросила у Джерри, и он согласился.

Когда Джерри пришел к ней домой в первый раз, он работал четыре часа. Во второй раз он работал два часа, а потом они еще два часа просто болтали. В третий раз до работы вообще дело не дошло.

Вскоре каждый раз, когда я звонила Джерри, он был с Шерил. Однажды вечером мы с мужем решили поужинать в ресторане, и я спросила Джерри, не хочет ли он составить нам компанию. Он пришел вместе с Шерил. Им было очень хорошо вдвоем. Они обменивались шутками, которые были понятны им одним, и просто светились от счастья. Я посмотрела на них и спросила:

– Ну что, когда свадьба?

Шерил посмотрела на Джерри и сказала:

– Я не знаю. Мы влюблены?

Джерри ответил:

– Кажется, да.

Свадьба прошла чудесно. Мой старший сын, которому тогда только что исполнилось пять, был другом жениха, хотя муж тоже стоял у алтаря.

Они женаты уже двадцать шесть лет. Все трое моих сыновей называют

их тетя Шерил и дядя Джерри. Они для меня как настоящие брат и сестра. После того как я развелась, они помогали мне с детьми. Почти каждый праздник мы отмечаем вместе, готовим и угощаем друг друга. Мы любим шутить, что без пудинга тети Шерил праздник – не праздник, поэтому она сделала пудинги в форме паука и привидения для репетиции свадьбы моего среднего сына в стиле Хэллоуин. Когда умер мой кот, которому было девятнадцать лет, мы все были у ветеринара и оплакивали его. За всю жизнь у нас накопилось много общих воспоминаний. В последнее время у Джерри и Шерил возникли серьезные проблемы со здоровьем, и мои сыновья каждую неделю по очереди навещают их и помогают по дому.

Сэнди А. Рейд

Глава 9

Просто скажите «да»

Ветер в крыльях

Скажи мне, что ты собираешься сделать со своей единственной свободной и бесценной жизнью?

Мэри Оливер

В 2006 году мой муж прошел изнурительный курс лечения от рака и все это время продолжал много работать, занимаясь ремонтом оборудования, чтобы я могла сидеть дома с восемью детьми. Я каждый раз удивлялась, как муж справляется с тяжелым физическим трудом, ведь он уставал, даже когда выполнял небольшую работу по дому.

В 2010 году, когда болезнь отступила и казалось, что самое трудное позади, он сказал мне:

– Когда-нибудь мы отправимся в путешествие. Мы полетим на самолете, прогуляемся по пляжу и увидим океан. – Дэвид любил мечтать вслух. Это «когда-нибудь» казалось почти несбыточным, но я и не думала разуверять его.

А через неделю после этого разговора он потерял работу.

Больше года он отчаянно и безуспешно искал работу, мы жили на одно пособие, и нам пришлось затянуть пояса. Атмосфера в доме стала гнетущей, безрадостной.

Однажды я проснулась с мыслью: «Надо найти что-то позитивное в этой ситуации. Какие-то возможности, которые позволят сделать следующий шаг, выйти из тупика».

Дэвид не мог найти работу и сидел дома. У него есть возможность помогать мне с детьми, и у меня появилось немного свободного времени. Что я могу сделать?

Я призадумалась, в чем я разбираюсь лучше других. И решила, что это – экономия. Я могу дать сотни советов, как и на чем сэкономить деньги.

Я написала небольшую статью о купонах и скидках в супермаркетах нашего города и отправила ее в местную газету. Они напечатали ее в ближайшем номере, выплатили гонорар и сказали, что с удовольствием напечатают еще что-то подобное. Деньги были небольшими, но их предложение буквально окрылило меня.

В ту же ночь я написала целых две статьи: как прожить на пособие и как переделать старые вещи, чтобы продлить срок их службы.

Через два дня мне позвонил редактор газеты и предложил вести собственную еженедельную колонку за фиксированный гонорар. У меня голова кругом пошла от такого успеха. Дэвид поздравил меня и сказал:

– Они увидели в тебе потенциал. Может быть, стоит написать целую книгу?

Я рассмеялась и не приняла его идею всерьез.

Для авторских колонок нужна была фотография, и Дэвид отвез меня на съемку, где я два часа позировала профессиональному фотографу, подкидывая купоны в воздух. По пути домой мы шутили: подумать только, я, всегда такая скромная, позировала перед камерой для местной газеты. Никто из знакомых и представить себе не мог, что я на такое способна.

– Все только начинается, – предсказывал Дэвид. – Когда-нибудь ты станешь оратором, а твою книгу опубликует большое издательство.

И снова я только посмеялась, хотя его слова оказались пророческими.

Сначала мне позвонили из городской библиотеки и попросили выступить с часовой лекцией на тему «Как тратить меньше». Целую неделю я готовила презентацию, но была уверена, что придет пять, от силы десять человек. Пришли 68 человек! После лекции они подходили, благодарили меня и спрашивали, нет ли у меня книги, потому что я явно знаю больше, чем успела рассказать за час.

После библиотеки я стала получать регулярные предложения выступить с лекцией в местных колледжах, библиотеках, клубах. И я потихоньку действительно начала писать книгу, потому что пророчества Дэвида уже не казались мне такими уж глупыми.

Моя жизнь полностью изменилась. Пришлось даже завести еженедельник, куда я записывала встречи и дедлайны для сдачи материала в газету. Дэвид возил меня повсюду, уверяя, что ему не в тягость. Однажды на одной из лекций я посмотрела в конец зала, где сидел мой муж, и увидела его восхищенное лицо. На мгновение у меня даже перехватило дыхание. По пути домой Дэвид удивлялся, насколько сильно я менялась, когда выступала в полном зале.

– Мне нравится видеть тебя такой, – сказал он, а я напомнила ему, что ничего бы этого не было, если бы не его поддержка.

– Ты ветер под моими крыльями, – ответила я. – Я бы не справилась без тебя.

Но настал день, когда мне пришлось справляться в одиночку.

В марте 2012 года у Дэвида случился сердечный приступ, и ему поставили стент. На неделе, когда его выписали из больницы, у меня было запланировано три семинара. Он был против того, чтобы я их отменяла, и

уверял, что все будет в полном порядке, дети позаботятся о нем. Всю неделю они отлично справлялись, убирались и готовили еду. В понедельник я ушла на очередное выступление. Никогда не забуду мгновение, когда я вернулась домой. Дэвид сидел в кресле, а когда увидел меня, его глаза засияли.

– Все прошло хорошо? Ты светишься от счастья, – заметил он, расплывшись в улыбке. Мы немного поговорили, держась за руки, но его глаза начали закрываться. Я поняла, что он не собирается вставать с кресла, и сказала, что могла бы поспать на диване. Однако он настоял на том, чтобы я пошла наверх и хорошо выспалась. Я даже не помню, поцеловала ли я его перед сном.

Утром я спустилась вниз и поняла, что ночью сердце Дэвида остановилось – у меня было ощущение, что мое собственное разбилося на две половинки. Человека, который верил в меня, был моим вдохновением, больше нет.

Как же я могла продолжать делать то, в чем Дэвид мне так помогал – вести семинары, ездить на вечерние выступления, заканчивать книгу, которая изначально была именно его идеей? Но я не имела право все бросить, зная, как много для мужа значили все эти усилия.

Вечером в день похорон Дэвида я получила письмо от крупного издательства, в которое посылала черновик книги. Редактор писал, что заинтересован в сотрудничестве, прислал условия договора и просил лично приехать для знакомства и подписания необходимых документов. На следующий день я купила билет на самолет и собрала дорожную сумку.

Едва ли что-то может быть ужаснее, чем ступить на борт самолета без сопровождения мужа, который мечтал о нашем совместном полете. В салоне оказалось лишь одно пустое место – как раз рядом со мной. Я положила руку на это сиденье, зажмурившись от страха, и самолет взлетел. Потом я резко открыла глаза, чтобы все-таки посмотреть на то, что Дэвид всегда мечтал увидеть. У меня защемило сердце от горькой радости, пока самолет набирал высоту. Яркий солнечный свет сочился сквозь иллюминаторы, когда мы взмывали над облаками.

Полет на самолете стал всего лишь еще одной ступенькой, открывающей мне мир, о котором я, в отличие от мужа, и не мечтала. Через семь месяцев после смерти Дэвида я отправила в издательство финальный вариант книги, а еще через три месяца ее опубликовали. Через год после похорон я выступила перед прихожанами нашей церкви, рассказав о том, как можно найти надежду в горе. О силе написанного слова я знала всегда. Но тогда в церкви, увидев прихожан, утирающих слезы, я поняла, что

сказанное слово обладает не меньшей силой. Публичные выступления стали еще одним пунктом в списке того, на что я никогда бы раньше не осмелилась.

В январе 2017 года, почти через пять лет после смерти мужа, я стала дипломированным психотерапевтом. Мне было 57 лет, и, чтобы отпраздновать окончание обучения, я решилась на кое-что из ряда вон выходящее – отправиться в путешествие просто ради удовольствия. Две младшие дочери полетели вместе со мной во Флориду, где мы остановились у моей сестры и ее мужа.

Однажды мы пошли на пляж, и я уловила момент, чтобы уединиться и понежиться на мягком белом песке, о котором так мечтал Дэвид. Волны плескались о берег, я закрыла глаза и прислушалась к мягкому шепоту, который доносил до меня морской ветерок.

– Когда-нибудь...

Мэри Поттер Кеньон

Побежали!

Сохранение традиций – это наши корни, а перемены – это ветки, которые позволяют нам тянуться вверх, расти, достигать новых высот.

Полин Р. Кезер

Я думала, что никогда не прыгну с парашютом. Как можно быть уверенной в том, что этот кусок ткани с миллионом веревок не запутается и сработает в нужный момент? Многие из моих друзей испытали это, но я – ни за что в жизни.

Но чем старше я становилась, тем больше убеждалась: нужно делать как раз то, что вас пугает. Очень важно говорить жизни «да» и следить за тем, чтобы ваш мир не сужался. Меня вдохновили истории из серии «Куриный бульон для души», написанные людьми, которые развивались с годами, неустанно пробовали что-то новое. В прошлом году, на пороге своего шестидесятилетия – вот неожиданность! – я снова пообещала себе, что буду пробовать то, чего никогда в жизни не делала, как бы страшно мне ни было.

Я стояла на вершине 300-метровой горы в Омане, по пути на пляжный курорт на берегу Персидского залива. Казалось бы, отправиться в отпуск в эти края – и так большой шаг за пределы зоны комфорта. Но это было только начало. Поездку организовали по высшему разряду: нас забрали из аэропорта Дубай в соседних Объединенных Арабских Эмиратах, мы пересекли границу и оказались в Омане. Это живописная страна на Аравийском полуострове, известная своими скалистыми песчаниками, утопающими прямо в море. Вы бы только видели эти отвесные склоны высоких гор, о которые разбиваются волны, и пляжи, расположенные прямо вдоль кромки моря.

Самым сложным оказалось добраться до курорта. Он был настолько труднодоступен, что преодолеть последний этап можно было тремя способами на выбор: на быстроходном катере, на машине по узкой извилистой дорожке с крутыми поворотами и без каких-либо ограждений или спрыгнуть на параплане с той самой 300-метровой горы и приземлиться прямо на пляж. Согласно сайту tripadvisor.com, самые крутые смельчаки выбирают именно такой вариант.

Я как очень крутая 59-летняя туристка решила отправиться на пляж на параплане. Мне казалось, это довольно жесткая конструкция с крыльями вроде птичьих. Тогда бы это соответствовало законам аэродинамики. Крылья, уже установленные на своем месте, должны были отлично работать – это вам не прыгать с самолета на парашюте, который может неправильно раскрыться или запутаться.

Поэтому я была потрясена, когда на меня начали надевать страховку. Обернувшись, я увидела тонкий кусок ткани, лежавший на земле позади меня, – с кучей прикрепленных к нему веревок. Только тогда до меня дошло, что эта штука называется *парапланом*, потому что создана на базе *парашюта*. Мне ли, специалисту в области языков, этого не знать. В тот день я явно была не в ударе!

Однако раздумывать было некогда – на меня уже надевали снаряжение. Затем нахлобучили шлем. Я не знаю, что они ответили на вопрос «для чего это?», но мне послышалось «для опознания тела». Потом мне объяснили, что нужно побежать к скале и не останавливаться ни при каких обстоятельствах. Потому что в противном случае потоки воздуха не подхватят этот тоненький кусок ткани, и я полечу вниз, прямиком навстречу своей смерти.

Я даже возразить не успела – и вот мы с инструктором уже бежим к скале. Парашют вдруг чудесным образом наполнился, и мы взмыли ввысь, потоки воздуха унесли нас даже выше точки старта. Инструктор беспокоился, что нам, возможно, придется задержаться на высоте дольше, чем положено, так как воздушные потоки были очень сильные. Конечно, я наслаждалась полетом только наполовину, потому что вторая половина моего мозга пыталась вспомнить, что такое «сдвиг ветра» и имело ли это какое-то отношение к происходящему. А что, если направление ветра сменится? Вдруг мы рухнем камнем вниз?

Тем не менее мы парили в воздухе пятнадцать минут, а потом наконец пошли на снижение, до тех пор, пока не вытянули ноги и не побежали по пляжу до полной остановки. *Миссия выполнена, самое время чего-нибудь выпить, надеюсь, это первый и последний раз в моей жизни!*

Это было невероятно, и я ни капли не жалею о том, что решилась. С тех пор я попробовала много менее экстремальных вещей, потому что теперь я все сравниваю с парапланом. Если я смогла спрыгнуть с горы в Омане, то мне точно по силам прокатиться на американских горках у себя в Штатах, выступить в качестве ключевого докладчика на конференции или отведать новое блюдо. Теперь мне, кажется, всё по плечу. И шестьдесят – это совсем не приговор, как я раньше думала.

Эми Ньюмарк

Как я постучала в дверь к незнакомке

Лучший способ помочь себе – найти друга.

Энн Кайзер Стернс

В нашей семье все тихие и спокойные. Таких, как моя мама, бабушка и я, обычно называют интровертами. Мама может часами читать книгу, бабушка – слушать музыку, а я – сидеть в абсолютной тишине и писать. Стоит мне только подумать о том, чтобы пойти на какое-то мероприятие, где много незнакомцев, как у меня начинается паника. Я всегда восхищаюсь людьми, которые легко приобретают новых друзей и в незнакомой компании могут свободно общаться то с тем, то с другим. Я на такое не способна и давно с этим смирилась.

Но двенадцать лет назад все изменилось. Мы с мужем переживали непростой период. Работа и воспитание четверых детей отнимали много сил. Малышам нужно было постоянное внимание, ведь им было всего четыре, шесть, семь и восемь лет. Проблем и так хватало с головой, как вдруг у меня обнаружили рак груди.

В тот год в начале бейсбольного сезона мы с мужем смотрели игру нашего сына, когда к нам подошел отец другого мальчика. Обычно во время просмотра муж обсуждал игру с кем-то, а я просто сидела рядом. Но тот мужчина начал беседу именно со мной. Он сказал, что недавно развелся и его теперь уже бывшая жена и я могли бы стать хорошими подругами. По словам мужчины, наши дети были практически одного возраста – они могли бы играть вместе. И у них тоже было четверо детей. Но больше всего меня убедил его последний аргумент: она тяжело переживала развод, а у меня был рак, поэтому он подумал, что в такой непростой период мы могли поддержать друг друга.

Всю дорогу до дома в тот день я обдумывала его слова. Мне на самом деле нужно было с кем-то поговорить. Муж делал все, что мог, но есть такие вещи, связанные с раком груди, которые может понять только женщина. Потом я подумала о том, каково сейчас ей. Она начинала новую жизнь, воспитывая четырех детей, – с таким тяжело справиться в одиночку. Раньше я никогда просто так не подходила и не представлялась незнакомому человеку, и я не была уверена в том, что у меня хватит на это смелости теперь. Но что-то внутри говорило мне, что стоит попробовать.

Мне понадобилось две недели на то, чтобы уговорить себя сделать это. Однажды утром я проснулась, надела на лицо «маску храбрости» и решила обзавестись новой подругой. Все дети, кроме младшей, были в школе, поэтому я взяла ее и направилась к дому той женщины. Я постучала в дверь и подумала: она решит, что у нее на пороге стоит какая-то ненормальная.

Она открыла дверь, я представилась и объяснила, что познакомилась с ее бывшим мужем на бейсбольной игре и поняла, что наши дети почти ровесники. Она пригласила нас с дочкой в дом и угостила чаем с домашним печеньем. Мы разговаривали о детях, городе, бейсболе. Я даже не заметила, как пролетели полтора часа. У меня было ощущение, будто мы знаем друг друга давным-давно. Не возникало никаких неловких пауз, разговор лился сам собой. После школы мы договорились погулять с детьми в парке. Это был первый из сотни наших совместных походов туда. Красная скамейка на площадке стала нашей «терапевтической скамейкой».

Шли месяцы, а затем и годы, а мы все еще нуждались в нашем убежище в парке. Ее развод и мой рак были далеко в прошлом, другие проблемы приходили и уходили. Однако они никогда не казались такими уж трагичными, потому что у меня была подруга, которая всегда готова выслушать. Дети стали уже слишком взрослыми для походов в парк, и наша «терапевтическая скамейка» сменилась на шезлонг у бассейна или кресла у барбекю во дворе – обстановка не имела значения. Самые мрачные времена в моей жизни наступили, когда у сына обнаружили рак мозга. Подруга разделила со мной горе, а через несколько лет – радость, когда сын выздоровел.

Постучать в дверь к незнакомке было одним из лучших решений, несказанно обогативших мою жизнь. Ее бывший муж сказал тогда, что она нуждалась в подруге, но, как оказалось, я нуждалась в ней даже больше. Я люблю ее как сестру, и так будет всегда. Мой характер не изменился, я все такая же скромная и замкнутая, но сейчас я понимаю, что иногда нужно пробовать что-то новое, чтобы узнать, какие подарки приготовила для тебя жизнь. Ведь иначе у меня не было бы моей дорогой Джени.

Мишель Брюс

Отличаться от других – это нормально

Иногда люди внезапно осознают, что им не обязательно воспринимать мир так, как их научили.

Алан Кейтли

– Вы изменили мою жизнь, – сказал вошедший мужчина. Я узнала его по голосу, даже не поднимая глаз.

– Рада стараться, – усмехнулась я, подумав, что он, скорее всего, имеет в виду вторую ванную, которую смог себе позволить благодаря одобренному мной кредиту на улучшение жилищных условий.

Он кивнул.

– Вторая ванная – это прекрасно, но я имел в виду вашу статью в воскресном выпуске журнала *The Mercury*, – ответил мужчина. – Благодаря вам я осознал свою ошибку. В подростковом возрасте я обожал бейсбол и мечтал стать профессиональным игроком. Я ожидал, что сын так же будет любить этот спорт, но ему совершенно не нравится ни тренироваться, ни играть. Зато он обожает танцевать, с ранних лет обожал. Я всегда злился: «Что это за увлечение для парня!» Но прочитав вашу историю, понял, что нужно делать. Сегодня утром мой сын отставил бутсы в сторону. Он пошел на свой первый урок классического балета. И я больше не буду вставать у него на пути. Я позаимствовал ваши слова: «Сын, вперед!»

– Да, меня как мать тяготило чувство вины, и я считала, что обязана поделиться своей историей, – сказала я, тронутая признанием этого человека. – Вашему сыну повезло иметь такого понимающего отца, который готов его поддержать. К счастью, отношение к танцорам балета стало менее предвзятым. В нашем городе есть прекрасное танцевальное училище, ваш сын мог бы попробовать туда поступить.

Мой сын увлекся танцами, когда ему было всего пять лет. Сердце до сих пор вздрагивает при воспоминании о том, насколько он тогда был очарован красотой и грацией танцоров Балета Сан-Франциско, исполняющих классическую рождественскую постановку «Щелкунчик».

Но далеко не все были готовы поддержать новое увлечение моего сына. Родственники и друзья отговаривали его, отпуская по этому поводу колкие замечания. «Пуанты явно не подходят для бейсбольной площадки», «В балете нет настоящих мужиков», «И кем же ты в итоге будешь –

балеруном?»).

Его одноклассница, жившая по соседству, сказала ему:

– Я хожу на уроки танцев, и там нет ни одного мальчика. Тебя засмеют.

Одетая в трико, она убежала на очередную репетицию, а мой сын помахал ей и сказал мне со слезами на глазах:

– Ей так повезло. Больше всего на свете я хочу танцевать.

Надо признаться, я тогда тоже оказалась не готова к тому, чтобы позволить сыну заняться балетом, и пошла на поводу у своего окружения. Но бросить бейсбол я ему разрешила, записав его вместо этого на плавание, в научный лагерь, на рисование, велоспорт и в летнюю математическую школу. В какой-то момент он сдался и перестал просить записать его на уроки танцев. Однако нередко, заходя к нему в комнату, я обнаруживала, что он смотрит по телевизору не боевик или спортивные игры, а балет и бродвейские постановки.

В девятом классе он принес мне буклет с рекламой подготовительных курсов для поступления в Академию танцев. Конкурс был большой, и у сына почти не было шансов пройти его из-за отсутствия какой-либо подготовки. Последняя надежда – эти полугодовые курсы.

Я поняла, что уже не имею права в очередной раз сказать «нет». Мы записались и оплатили курсы уже на следующий день.

В ближайшие несколько месяцев я удивлялась, насколько энергичным стал мой сын. Раньше он отлынивал от любых занятий, а теперь находил время и силы даже на вокал и фортепиано в промежутках между уроками балета, чечетки и джазового танца. Он занимался на выходных. Каждое утро вставал за два-три часа до начала занятий и репетировал во дворе.

Наверное, он хотел наверстать упущенное время – время, когда я упорствовала и не позволяла ему следовать за мечтой.

Шесть месяцев пролетели как две недели. И мой сын пригласил меня на отчетное выступление. Они с одноклассниками поставили мюзикл «Юг Тихого океана», и мой сын исполнял ведущую роль.

Я сидела в зале и буквально разрывалась от эмоций. Гордости, восхищения и чувства вины за то, что так долго мешала его таланту пробиться. Рядом сидели родители других студентов, и никто из них не считал моего сына недостаточно мужественным, они аплодировали его сольным выходам. Никто из них не знал, что все достижения моего сына на сцене – это результат всего лишь шести месяцев упорного труда.

Тем же летом он поступил в Академию танцев, где стал одним из лучших студентов. Окончив Академию, перебрался в Нью-Йорк и получил предложение поехать вместе с его кумиром – Бобом Фоссом, легендарным

танцором, хореографом, режиссером, обладателем нескольких премий Тони^[61] – на гастроли с мюзиклом «Милая Чарити». В течение последующих лет мой сын выступал в театрах мюзикла, летних театрах, участвовал в фильмах-мюзиклах и других постановках, таких как «Эвита», «Клетка для чудаков», «Пиппин», «Кабаре», «Скрипач на крыше».

Прошло уже двадцать лет с тех пор, как я написала ту статью в журнале *The Mercury* о том, что каждый ребенок заслуживает возможности развивать свои способности, а не реализовывать родительские амбиции. Но я до сих пор помню чувство гордости, которое меня охватило, когда отец несостоявшегося бейсболиста заглянул в мой офис, чтобы поблагодарить меня за то, что я изменила его жизнь и жизнь его сына. Я и сегодня уверена, что отличаться от других – это нормально. Вперед за своей мечтой!

Джорджия А. Хабли

Возвращая романтику

Когда мы говорим «да», мы больше делаем, больше создаем, больше живем.

Автор неизвестен

Когда мы только познакомились с Бобом, мне нравились его спонтанность и романтические сюрпризы, которыми он баловал меня на свиданиях. Но когда мы поженились и у нас родилась дочь, а через полтора года близнецы, романтика не то что осталась для меня желанной – скорее раздражала. Если Боб предлагал вечером рвануть в кино вдвоем, я говорила:

– Серьезно? Где я найду няню в такое время суток?

Если приглашал всей семьей в уютный ресторан в тридцати минутах езды от дома, я отвечала:

– Ты что, забыл, как дети начали капризничать еще до того, как принесли закуски? В итоге мы просили официанта положить заказ с собой. Так не проще сразу заказать еду с доставкой?

Когда приносил цветы, я могла наброситься прямо у порога:

– А где молоко? Не принес? Лучше бы ты забыл цветы!

Прошли годы, наши дети выросли и разъехались кто куда. Соседка, у которой младший ребенок в прошлом году уехал в колледж, пригласила меня в местный женский клуб, который участницы шутливо называли «Счастливые обитательницы опустевших гнезд», или попросту «наседки». В этом «клубе» передо мной и другими новыми участницами сразу же поставили две задачи. В ближайший месяц:

1) Не критиковать мужа.

2) Всегда отвечать «Да!», если муж загорелся какой-то идеей. Это может быть что-то совершенно обыденное, например, вечерняя прогулка вокруг дома или что-то масштабное, например кругосветное путешествие.

Я волновалась, когда принимала вызов. Что, если идеи мужа мне совсем не понравятся? Или, может быть, за годы моих бесконечных отказов он сам отвык от романтики и за ближайшие четыре недели ничего мне не предложит?

Так или иначе, отступить было поздно. Через месяц мне нужно

отчитаться перед «наседками».

Первая возможность представилась вечером, когда я готовила ужин. Муж нерешительно предложил:

– На улице существенно потеплело. Может, поедим на террасе?

Нужно признать, погода и правда была замечательной, по небу плыли белые пушистые облака, залитые солнечным светом. Но ужин на улице добавил мне хлопот, которых и без того хватало. Нужно было почистить мебель на террасе, перенести туда всю еду и посуду. Вечер могло испортить все что угодно: насекомые, сильный ветер, слепящее солнце.

Но я не сказала ни слова. Решив пройти испытание с достоинством, я спокойно ответила:

– Конечно, дорогой.

Подняв брови от удивления, мой муж поспешил вытащить столик на колесиках и сложить туда все необходимое.

Облака защищали нас от яркого солнца почти все время, пока мы ужинали на террасе в тот весенний вечер. Теплое солнышко ласкало мое лицо, в воздухе витал тонкий аромат жасмина. Издалека доносилось гоготание канадских гусей в пруду. На перила, совсем рядом с нами, приземлился поползень. Мы замерли на месте. Вскоре к крохотной пташке присоединилась вторая, и они упорхнули. Муж посмотрел на меня и улыбнулся. Облака вдруг расступились, открыв клонящееся к закату солнце, озаряющее небо буйством красок. Нам повезло: мы любовались красотой природы, сидя в «первом ряду».

Тот романтичный вечер мы запомнили надолго, а ведь он мог бы и не состояться, не согласись я отправиться в это маленькое приключение вместе с мужем.

Пару дней спустя муж пришел домой с работы и сказал: «Новый боевик получил хорошие отзывы, сеанс через полчаса. Не хочешь сходить?» Хотя я была не в восторге от этого жанра, я не видела причин для отказа и снова ответила «да». Фильм оказался неплохим, местами мне даже понравилось, а муж так вообще был в восторге. И потом не раз поблагодарил за то, что я не упорствовала.

Следующий шанс сказать «да» представился в субботу. Мы собирались выйти на пробежку, но погода не предвещала ничего хорошего. На этот раз я взяла инициативу на себя и спросила мужа, не побежит ли он со мной, несмотря на погоду. Он согласился. Добежав до конца маршрута, мы уже собирались разворачиваться обратно, как вдруг тучи прорвало и хлынул дождь как из ведра. Мы так хохотали, что бежать было невозможно. Домой вернулись промокшие до нитки, но невероятно довольные.

В конце месяца «наседки» снова встретились. Результаты были положительные у всех, а одной из участниц наш эксперимент позволил сохранить семью и наладить отношения с мужем. Я предложила продлить вызов на неопределенный срок, и соседки «закудахтали» в знак одобрения.

В течение следующих лет я и муж уже не ограничивались ужинами на террасе. Мы запускали змеев на Национальной аллее в Вашингтоне во время Национального фестиваля цветения сакуры^[62]; пробирались через свежие сугробы, чтобы сфотографироваться; катались на джипах по пляжу на Внешних отмелях^[63] на международной воздухоплавательной фиесте в Альбукерке; отыскивали все императорские яйца Фаберже, которые хранятся в США; выкопали свой собственный бассейн на пляже с горячими источниками в Новой Зеландии.

Вызов нашего клуба «наседок» изменил мой образ мыслей: теперь я не ищу легких путей, а стараюсь говорить «да» – моему мужу, приключениям, жизни. Конечно, ответить «нет» часто проще, но делать наоборот означает жить, чувствуя себя по-настоящему свободным, – не просто доживать отмеренное, а проводить каждый день на полную катушку.

Доставил ли этот вызов неудобства? Безусловно. Но сказать тогда «да» было одним из самых лучших решений в моей жизни.

Моника Кардифф

Никогда не говори «никогда»

Прежде чем достигнуть чего-то большего, нужно выйти из зоны комфорта.

Рэй Льюис

В нашем городе был любительский театр, который иногда давал представления. Все это меня никак не касалось, пока жена не принесла листовку с информацией о прослушивании. Подростком она мечтала о карьере в Голливуде, но не была уверена, что получится. А сейчас непрофессиональный театр казался ей хорошим вариантом для хобби. Я привык поддерживать Мелиссу во всех ее начинаниях, поэтому пообещал отвезти ее на прослушивание, а потом вместе заехать в один ресторанчик съесть по стейку.

Я думал, что подожду снаружи в машине, но жена настояла, чтобы я пошел с ней внутрь для моральной поддержки. В комнате было много народу – и члены труппы, и те, кто пришел на прослушивания.

– Я подожду тебя в фойе, – шепнул я Мелиссе. – Удачи.

Но уйти у меня не получилось, так как путь мне перегородила Джейн Стоун, которая играла в этом театре много лет. Я знал ее, потому что город у нас маленький, а я здесь родился и вырос. Поэтому я знал почти всех в этой комнате.

– Ой, кого я вижу! Джоуи Вутан собственной персоной. Пожалуйста, скажи, что ты пришел на пробы для нашей пьесы.

Я пытался объяснить, что приехал только из-за жены и оставаться не собираюсь, но Джейн не отпускала меня. Вдруг я услышал знакомый голос, раздавшийся из другого конца комнаты.

– Он справится. Уговорите его.

Это была моя жена! Она смотрела на нас, улыбаясь, и ее лицо сияло.

У меня запылали щеки, я почувствовал, что меня загнали в угол. Ни при каких условиях я не собирался играть в пьесе. Я езжу на охоту и рыбалку, пью пиво. Работаю на стройке, в свободное время развожу домашний скот. Вожу грузовик и люблю хорошо прожаренные стейки. Я не играю в пьесах.

Я даже глазом моргнуть не успел, как кто-то всунул мне сценарий.

И вот я уже иду к машине, словно в тумане, а Мелисса говорит мне:

– Не могу поверить, что ты только что попробовался на роль! Было весело читать реплики со сцены вместе с тобой. Спасибо, что ты согласился. Мне на самом деле не верится, что ты сделал это! Ты сам-то в это веришь?

Нет, я не верил. И я убедил себя в том, что мне не дадут роль, ведь я не знаю, как это делать, и даже не старался. Но две недели спустя Мелисса позвонила мне и сообщила новость – нас обоих приняли в любительский театр. Она добавила:

– Я уверена, что ты им понравился гораздо больше. А меня они берут, потому что знают, что один ты точно откажешься участвовать.

Жена клятвенно пообещала мне, что поможет выучить реплики. Мы будем исполнять комедию на вечернем театральном мероприятии в честь Дня матери. В моем распоряжении было всего четыре недели, чтобы подготовиться к дебюту.

Нам пришлось прочитать сценарий несколько раз, прежде чем Мелисса смогла сдержать свой смех:

– Я смеюсь с тобой, а не над тобой, – уверила меня жена, задыхаясь от хохота.

Чтобы сохранить чувство собственного достоинства, я предпочел поверить ей. В конце концов, это же комедия. В таком случае положено смеяться, разве нет?

– Громче! – крикнул режиссер, когда я произносил свои реплики на первой репетиции пьесы. Я начал заново.

– Громче, дорогой! – На этот раз режиссировала жена. Я глубоко вздохнул и практически прокричал следующую реплику. Мелисса показала мне «палец вверх» и с гордостью улыбнулась. Неожиданно меня накрыло чувство удовлетворения.

По пути домой жена держала меня за руку и говорила мне, что я справился великолепно.

– Я знаю, что ты сделал это только ради меня, и хочу, чтобы ты знал: я очень это ценю.

Конечно, она была права. Я пошел на пробы, чтобы порадовать ее, и, хотя мне было приятно проводить время с женой, я твердо сказал, что это будет первый и последний раз. Она улыбнулась и кивнула.

Когда в День матери мы с Мелиссой подъехали к театру, где через полчаса должно было состояться представление с нашим участием, я сжал ее руку:

– Я должен кое в чем признаться, – робко начал я. – Сначала я не был уверен насчет этой затеи, но на самом деле мне очень понравилось

репетировать на сцене вместе с тобой.

Мелисса расплылась в улыбке.

– Правда? То есть ты хочешь сказать, что готов повторить? – спросила она.

Если меня чему-то и научила эта история, то это тому, что никогда не стоит говорить «никогда». Может быть, позже я возьму свои слова назад. Но, скорее всего, я продекламирую их со сцены.

Джоуи Вутан

Ради себя!

Каждый день делайте то, что вас пугает.

Элеонора Рузвельт

«Раз, два три, прыгай!» – Я наблюдала с палубы, как одна из моих двоюродных сестер сиганула с близлежащей скалы прямо в холодную, прозрачную воду озера. Услышала одобрительные крики и смех остальных моих кузин, которые столпились в ожидании своей очереди.

С празднованием Дня независимости у меня связано много радостных воспоминаний: река, песчаные замки, палящее солнце, салют в окружении родственников и друзей. Каждый год мы на целый день отправлялись в двухчасовую поездку на реку Миссури, чтобы поплавать, устроить пикник, покататься на лодке и водных лыжах.

Но в этом году все было по-другому. Впервые мы праздновали День независимости без моего отца. Он скончался шесть недель назад от обширного инфаркта. Ему было всего пятьдесят шесть, но проблемы с сердцем мучали его лет с тридцати.

Моя мама, две сестры и я пытались понять, как нам жить дальше. В этом году было решено начать новую семейную традицию. Вместо того чтобы ехать на наше место у реки Миссури, мы отправились к моей двоюродной сестре. Они с мужем жили на берегу прекрасного озера, которое с одной стороны было окаймлено скалами. Дети кузины любили прыгать с них, это было их семейной традицией.

И вот теперь я наблюдала, как мои сестры по очереди ныряли в водную гладь.

– Эй, давай с нами!

Я отрицательно покачала головой, почувствовав, как мой лоб покрывается испариной.

Всю жизнь я была больше осторожной, чем рискованной, – из тех, кто любил наблюдать в сторонке. Но тогда, сразу после смерти папы, я не переставала думать о том, как он прожил свою короткую жизнь. Отец всегда пробовал что-то новое, не боялся проиграть. Он ел осьминога в Мексике и играл в гольф в Шотландии. Я уверена, папа ни секунды не задумался бы, если бы ему выпала возможность заняться парасейлингом, покататься на водных лыжах или на тюбинге. Он бы воспользовался

любым шансом. Хотя при мне отец никогда не упоминал о списке своих желаний, он жил так, словно каждый день вычеркивал по одному пункту.

Я подумала о том, что было бы, если на мгновение я запрятала бы свой страх, поднялась на вершину и спрыгнула с этой скалы. Каково это? Какие ощущения я испытала бы?

Что за глупости, прозвучало у меня голове. Я же взрослая женщина. Моему ребенку всего два месяца. Я не хочу выглядеть посмешищем. Да и вообще, я на такое не способна.

Потом я снова взглянула на скалу и подумала об отце. Тогда я поклялась, что больше не позволю страху брать надо мной верх и начну жить, не оглядываясь назад. Я медленно встала, скинула с плеч полотенце и направилась к скале. На самом верху мне пришлось собрать всю свою волю в кулак, чтобы не развернуться и не побежать обратно вниз. Я стояла в очереди, и мое сердце отчаянно билось. И вот передо мной уже не трое, а всего один человек.

Внезапно мы остались наедине – я и скала. Взглянув вниз на озеро, я покачнулась. Дул ветерок, покрывая мелкой рябью блестящую на солнце водную гладь. Мои ноги скользили по твердым камням, я глубоко дышала, чтобы унять дрожь.

– Хорошо, папа. Ради тебя.

Я согнула ноги и прыгнула как можно дальше. В полете ветер трепал мои волосы, я чувствовала себя такой живой и свободной.

Коснувшись холодной воды, я услышала голос отца.

– Нет, милая, это ради тебя.

Джанет Л. Кристенсен

Секрет в сине-белую полоску

Все, у кого есть попа, грудь, талия и бедра, смело надевайте бикини. И не обращайтесь внимания на глупые стандарты!

Дженнифер Лав Хьюитт

Это было наше первое лето в новом районе, и оно выдалось довольно жарким. Все проводили время у бассейна и, конечно, раздевались до купальников: мужчины и женщины, дети и старики – все без исключения. Они улыбались, брызгались, дурачились.

Я же застенчиво стояла в тени под зонтиком, разглядывая людей вокруг через солнечные очки. Женщины загорали на шезлонгах и плескались с детьми в воде. Некоторые выбрали купальники-бандо, топы на бретелях и даже с пуш-апом, а самые смелые отважились надеть бикини. И далеко не каждая отличалась идеальной фигурой! Все же они не стеснялись открыть свое тело. Загорелые и бледные, подтянутые и с формами, беременные и в возрасте – от моих новых соседок исходила уверенность, которая придавала им красоты. По всей видимости, только я не находила себе места.

На мне был купальник-танкини^[64]. Я потрогала узелок, крепко затянутый на шее. Практичный раздельный купальный костюм обеспечивал комфорт, которым не мог похвастаться сплошной купальник. Свободный, струящийся по талии, он напоминал майку и выглядел вполне прилично. И все же я жутко стеснялась выйти в нем из тени.

После двух родов я больше не чувствовала себя привлекательной. Хотелось сбежать отсюда домой и надеть там свободную футболку и легкие широкие брюки. Но дома дети будут зависать перед телевизором или играть часами в видеоигры. Бассейн – идеальное место для них в такую погоду. Но дети плавали неуверенно, так что отсидеться в тени у меня бы не получилось. Поэтому я глубоко вздохнула и вышла из-под своего укрытия. Быстро пройдя по горячей дорожке, скользнула в бассейн.

– Покатай меня! – Моей дочке Одри очень нравилось плескаться в бассейне, но она любила использовать меня в качестве водного такси. Я испугалась, что веревка на купальнике вдруг развяжется, когда дочка схватилась за меня и обняла за шею. В это время сын Эйдан наворачивал

круги, словно акула, пытаюсь «цапнуть» Одри, поджидая ее то тут, то там. Он напал на нее, она визжала, мы едва успевали вырваться из его хватки. Иногда он задевал рукой мои трусики, и я взвизгивала, отпуская Одри, сидящую у меня на спине. Я спешила прикрыть руками пятую точку и не могла отделаться от мысли о том, что вокруг нас плавают куча маленьких детей.

У меня не получилось расслабиться ни на минуту. Мало того, что я жутко стеснялась своего вида в купальнике, так еще и приходилось постоянно следить за тем, чтобы не дай бог не потерять его в воде. В то лето я вздохнула с облегчением только в День труда, когда бассейн был закрыт.

Времена года сменялись одно другим, ушла зима, распустились первые цветы. Одна только мысль о том, что придется снова проводить бесконечные дни у бассейна, наводила на меня ужас. Купальник-танкини ждал своего часа.

Прошли уже два лета в нашем новом доме. Два лета я бесконечно сидела у бассейна в своем выгоревшем танкини в цветочек. Становясь старше и увереннее, дети все больше играли с друзьями, а не со мной. А я болтала с другими мамочками, но все еще остерегалась удара – кто-нибудь из детей мог налететь на меня с брызгами или же напасть сзади, задумав застать меня врасплох. Другие мамочки беззаботно сидели на краю бассейна или стояли в воде, где было неглубоко, – плечи отведены назад, на лице светилась улыбка. Я удивлялась, как им удается следить за детьми и насаждаться моментом в своих сногшибательных купальниках.

Тогда мне пришло в голову, что бикини – мост, соединяющий старую и новую жизнь. Если уж я целыми днями сижу у бассейна с детьми, я буду делать это красиво. В те дни мне исполнилось сорок, и внутри словно что-то сломалось. Я больше не могла видеть свой безвкусный, старомодный купальник-танкини, который носила каждый день. Мне на глаза постоянно попадались женщины моего возраста или старше, которые носили бикини, при этом выглядели счастливыми и как будто знали какой-то секрет. Бикини открывает тело, но в то же время окутывает женщину завесой таинственности.

И я подумала: *а чем я хуже?* Дома я достала бикини, которое купила почти двенадцать лет назад для путешествия на Гавайи, еще до рождения детей. Я завязала веревки на шее и повернулась к зеркалу. Зрелище еще то: здесь жмет, там врезается. С рождением детей мое тело изменилось, и этот купальник мне явно больше не подходил. Да и оборки уже поистрепались. Не так я себе это представляла.

Поэтому я отправилась в магазин и купила красивое сине-белое бикини в полоску с топом на бретелях. Смотрелось очень даже ничего. Нигде не врезалось. Не слишком откровенное. Достаточно надежное и эластичное, чтобы я чувствовала себя спокойно, если вдруг моему сыну вздумается поиграть в «акулу» и напасть на меня. К тому же фасон был почти такой же, как у моего нижнего белья.

Надев новое бикини, я посмотрела на себя в зеркало в полный рост. Медленно вздохнув, я отвела плечи назад, подражая другим женщинам, которых столько раз видела у городского бассейна.

Я смогу.

Впервые прогуливаясь в новом бикини по кромке бассейна, я представляла себя на сцене в свете софитов – казалось, все взгляды были обращены на меня. Но когда я огляделась, боясь насмешек, то не встретила ни одного косога взгляда. Я была абсолютно такой же мамой, как все остальные, – в бикини.

Как только я оказалась в бассейне, прохладная голубая вода обняла мой оголенный живот, и я почувствовала себя по-другому – нет, не более стройной, подтянутой или загорелой, а просто более уверенной. Я преодолела препятствие, которое, казалось, было мне не по силам. Стоя с подружкой на мелководье, пока дети плескались рядом, я вспомнила, что была не только мамой, но и женщиной.

Когда листья пожелтели и начали опадать, это воспоминание продолжало меня согревать.

Я проносила тот купальник все то и следующее лето. Мне теперь почти нравилось проводить время в бассейне, и я никогда больше не надевала свое танкини. Я выросла из него, а сине-белое бикини в полоску помогло мне полюбить свое тело. Поэтому я носила его, показывая себя во всей красе.

Делая вид, что у меня тоже есть секрет.

Мэри Джо Марселлус Уайс

Попробовать что-то новое

*Пусть лучше мой разум будет открыт сомнению,
чем ограничен убежденностью.*

Джерри Спенс

В июне 2016 года мы с женой ехали по магистрали I-75 к западу от Атланты. Нам обоим было по шестьдесят восемь, и мы хотели посмотреть Теллико Виллидж – деревню для пенсионеров к югу от Ноксвилла. Я волновался, потому что жена настояла, чтобы мы остановились не в мотеле, а в частном доме, у незнакомых людей, которые сдавали его для гостей.

– Почему бы нам не остановиться в мотеле, как обычно? – спросил я Кэролайн месяц назад, когда жена в первый раз высказала эту идею.

– Этот дом расположен прямо в Теллико Виллидж, – сказала она. – Мы остановимся у местной жительницы и получим всю информацию из первых рук.

– Но мы же ее совсем не знаем. Вдруг мы не поладим?

– Поладим. Ее зовут Джо Энн, и у нее отличные отзывы.

– Разве не выгоднее остановиться в мотеле?

– Нет. Этот дом стоит меньше. И кухня будет в нашем распоряжении, так что мы сэкономим еще и на еде. В конце концов, почему бы не попробовать что-то новое для разнообразия?

Я дипломатично воздержался от ответа, хотя и подумал, что ценю свое личное пространство. Меня совсем не радовала перспектива жить у какой-то незнакомки, но я знал, что уже проиграл в этом споре.

Навигатор привел нас к двери нужного дома быстрее, чем хотелось бы. Как жаль, что я не мог тормозить ногами, чтобы ехать помедленнее. И вот мы оказались в окружении красивых домов, один из которых принадлежал Джо Энн. Это было одноэтажное строение, на украшенном цветами крыльце стояли два кресла-качалки.

В доме темно. На часах – ровно четыре часа дня, мы приехали точно к назначенному времени.

– Ну и где она? – спросил я. В моем укоризненном тоне слышалось: «Я же тебе говорил». – Разве мы не согласовали время прибытия?

– Да, – сказала Кэролайн. Она позвонила в дверь. Тишина.

Набирая номер Джо Энн, я думал: «Этого бы не случилось, если бы мы забронировали номер в мотеле, как обычно». Хозяйка дома взяла трубку и извинилась за то, что не смогла встретить нас. Она пыталась до нас дозвониться и известить о том, что этим вечером идет на церковную службу. Оказалось, что ключи от дома и от гаража – под подушкой одного из кресел-качалок на крыльце.

– Загоните машину в гараж и почувствуйте себя как дома, – продолжила Джо. – Ваша спальня и ванная комната расположены за кухней, вы также можете пользоваться гостиной, телевизором и верандой. – Она добавила, что освободила для нас полку в холодильнике, и предупредила, что вернется поздно.

Я вздохнул с облегчением. На следующие несколько часов мы обрели второй дом – великолепный, современный, идеально чистый и обставленный со вкусом. Мы разобрали чемоданы и пошли прогуляться по окрестностям. Люди, которых мы встречали, приветствовали нас и с удовольствием рассказывали, как им живется в деревне. Один мужчина сказал, что с нашей стороны было очень разумно остановиться у Джо Энн, потому что мы сможем разузнать все «изнутри».

Пообедав домашней едой, мы посмотрели новости и решили прогуляться к озеру. Вечером мы отдыхали на веранде, и в десять часов я услышал, как в двери повернулся ключ. Пришла хозяйка.

Джо Энн оказалась добродушной и любезной. Она снова извинилась за то, что не смогла встретить нас, когда мы приехали. Налив себе бокал вина, предложила выпить и нам. Мы проговорили сорок пять минут: она рассказала, как переехала в деревню несколько лет назад, поведала о проблемах, связанных с увеличением числа жителей, о том, как она выбирала участок и строила дом. Джо Энн предложила связать нас с соседом, который работал риелтором, на случай если мы решим затеять строительство или взять жилье в аренду. Благодаря хозяйке дома мы узнали то, чего никогда не узнали бы, если бы остановились в мотеле. Пожелав нам спокойной ночи, Джо Энн сказала, что завтра ее не будет дома. Оказалось, что ей нравится, когда ее гости не чувствуют себя стесненными.

– Когда будете уходить, просто оставьте ключи от дома и гаража под подушкой на кресле-качалке, – сказала Джо. – Если решите приехать еще, я всегда буду рада вас приютить.

Теперь я был абсолютно спокоен. Я даже и мечтать не мог о лучшем месте для проживания. Все время мы чувствовали себя как дома. Я корил себя за то, что поначалу сомневался. Мои волнения были абсолютно напрасны.

Тем летом мы еще несколько раз останавливались в частных домах в трех штатах: Теннесси, Висконсине и Нью-Йорке. Все поездки получились отличными. Теперь каждый раз, отправляясь в путешествие, мы рассматриваем этот вариант проживания. Если бы я не отважился послушать жену и «попробовать что-то новое для разнообразия», мы бы до сих пор останавливались в обезличенных мотелях. И могли бы не переехать в Теллико Виллидж, где живем сейчас, ничуть не жалея о своем решении.

Дэвид Э. Бригэм

Проект «Искушение»

Смелость – это любовь к неизведанному.

Ошо

Моя соседка Диана показала пальцем на американские горки «Гигантская медведица» – металлическую махину в парке развлечений Santa Cruz Beach Boardwalk. Чуть раньше я предложила подругам по очереди назвать любимый аттракцион и покататься вместе на каждом. Я назвала карусель. Не только потому, что я любила лошадок, просто она казалась самой медленной и безобидной во всем парке. Диана, объездившая весь мир, была намного более рискованной. И о чем я только думала?!

Мои поездки на американских горках можно было пересчитать по пальцам одной руки, и все те горки даже рядом не стояли с той, которая нависла над нами сейчас. Казалось, там не действуют законы гравитации. Но дело сделано, пришло время отвечать за свои слова.

Я оставила ключи в шкафчике, стараясь не думать о том, что сейчас будет. Меня пристегнули на сиденье рядом с Дианой. Раздался щелчок, страховка – на месте, путь к отступлению отрезан, отказываться поздно. От этой мысли у меня душа ушла в пятки, хотя мы еще даже не тронулись с места. И вот земля начала медленно уходить из-под ног, а потом весь мир закружился с невероятной скоростью. Я вцепилась в кресло, изо всех сил стараясь сдержать сдавливающий горло крик.

На секунду мы замерли в воздухе, мое сердце остановилось, и я увидела вдалеке разбивающиеся о берег волны. В то мгновение страх уступил место другому ощущению. Это был не просто выброс адреналина – это был восторг. Меня сотрясали волны радости, пробивающие щит страха, которым я загоразивалась всю жизнь. С моих губ сорвался вопль.

После двух минут ни с чем не сравнимых ощущений я, шатаясь из стороны в сторону, дошла до пляжа, все еще не помня себя от шока. Страх перед неизведанным лишил меня стольких впечатлений. Я даже не осознавала, сколько сожалений накопилось у меня внутри из-за упущенных возможностей.

С тех пор как я была маленькой девочкой, я тщательно все планировала. Боязнь неудачи превратила меня в перфекциониста, которому

необходимо все держать под контролем. Я всегда училась на одни пятерки, потому что не хотела допускать ошибок. Мне понадобился не один месяц, чтобы решиться подстричь волосы. В своих любимых ресторанах я всегда заказывала одно и то же (боже упаси попробовать что-то новое и разочароваться!)

У меня на холодильнике был магнит с надписью: «Только тот, кто осмеливается идти вдаль, узнает, насколько далеко он сможет уйти». Но поступала я с точностью наоборот. Я жила по принципу: «Неудача – это недопустимо. Лучше не рисковать!» Сидя на пляже Санта-Круз, я поняла, что все это время топталась на одном месте.

Тот страшный аттракцион вызволил ветер свободы, которого я не ощущала никогда раньше. Я решила записать все случаи, когда страх мешал мне пробовать что-то новое. Все это были мелочи – в шестом классе я отказалась от поездки в другой штат вместе с одноклассниками, потому что боялась укачаться в автобусе. Поехав вместе с семьей в Испанию, ни разу не попробовала блюда из морепродуктов, решив заранее, что они отвратительны на вкус. В юности я стояла в сторонке и наблюдала, как мои друзья впервые катались на лошадях, – а если я упаду прямо под копыта? Струсил и не пошла на курсы альпинизма. Отказалась от свиданий вслепую – вдруг человек сразу не понравится и как потом его отшить?

После того дня в парке аттракционов я запустила проект «Искушение». Один день каждого месяца я посвящала занятию, от которого когда-то отказалась из-за страха неудачи. И хотя я действительно укачалась от пятичасовой поездки на автобусе, все остальные опыты были положительными и значительно расширили мои горизонты.

Как ни странно, мне очень понравился суп из моллюсков. Я покаталась на лошади, и хотя потом все тело болело, осталась довольна – и ни разу не упала. На курсах альпинизма я преодолела все препятствия и даже научилась страховать других. С каждым разом я возвращала в себе храбрость, которая превратилась в дерзость. Ободренная этой небывалой уверенностью, я отважилась на поистине смелый шаг: знакомства в интернете.

Так я познакомилась с Майклом. В его анкете было указано, что он родился и живет в Санта-Круз, месте, где началось мое путешествие в страну свободы. Я сочла это знаком судьбы и первая ему написала.

Майкл оказался предпринимателем, он охотно шел на разумный риск и в работе, и в личной жизни. Меня сразу очаровала его готовность к переменам и вызовам, которые он считал отличной возможностью для роста. Наверное, «прежнюю» Сару он счел бы трусишкой и занудой, но

благодаря проекту «Искушение» у «обновленной» меня хватило смелости дать этим отношениям на расстоянии шанс. Я согласилась приехать к нему в гости, когда он пригласил меня встретиться «в реальной жизни», хотя пару лет назад сочла бы такой поступок слишком опрометчивым и недостойным порядочной девушки. Однако первое свидание прошло просто отлично.

Когда после прогулки по набережной мы оказались рядом с парком аттракционов и он спросил меня, какой мы любимый, я уверенно потянула Майкла в сторону «Гигантской медведицы» и заметила удивление и восхищение в его глазах.

Когда-нибудь я расскажу ему о проекте «Искушение», а пока просто буду наслаждаться новой дерзкой Сарой, которая ничего не боится.

Сара Барнум

Глава 10

Поезжайте далеко

В Голуэй, с любовью

Мы путешествуем не для того, чтобы сбежать от жизни, а для того, чтобы жизнь не сбежала от нас.

Автор неизвестен

Когда умерла мама, у меня словно почва ушла из-под ног. Ближе нее у меня не было никого на свете. Я называла маму своей лучшей подругой, и в моих словах не было ни капли преувеличения. Мы любили друг друга безусловно, мама была моим «сообщником». Когда она хотела пойти в фастфуд Tommy's за чизбургерами с чили в три часа утра, я с удовольствием составляла ей компанию. А однажды на выходные мы вместе поехали в Палм-Спрингс. Мама тогда собственными силами издала и продала учебник по алгебре для старших классов. Она ходила по домам и предлагала людям купить свое творение. Наши отношения не были идеальными, но они были пронизаны любовью.

Я поступила в университет в родном Лос-Анджелесе, поэтому мы виделись довольно часто. Иногда по маминой инициативе мы путешествовали в пределах Калифорнии. За то время я узнала о жизни больше, чем за все предыдущие годы. Мы были на круизном туре «только для женщин» в Мексике, посещали мероприятия женского клуба, работали в одной и той же школе и несколько раз вместе бродили по Палм-Спрингс. Вся моя жизнь была сосредоточена вокруг нашей маленькой дружной семьи и дома в Лос-Анджелесе. Но с уходом мамы из этого уравнения выпала большая часть переменных, и восстановить баланс было невозможно.

Мама иммигрировала в Америку из Израиля в конце 1950-х. Они с семьей несколько лет путешествовали по стране в поисках места, где хотели бы остаться. Именно из-за этого «кочевого» образа жизни, с которым ей пришлось столкнуться в детстве, мама старалась не уезжать далеко от дома, не говоря уже о том, чтобы летать на самолетах.

Тот круиз вдоль тихоокеанского побережья стал нашим самым далеким путешествием: мы посетили муниципалитет Энсената в Мексике и город Гилрой в штате Калифорния, который носит гордое звание «Чесночной столицы мира»^[65] (кстати, мама обожала чеснок). Из этих небольших поездок мы привозили яркие впечатления, стараясь получить

как можно больше удовольствия от приключений. И вдруг я осталась одна в ее доме, с незавершенными делами, которые нужно было привести в порядок, счетами, похоронами, которые нужно было организовать, и оглушившим меня чувством одиночества.

После смерти мамы прошло уже несколько месяцев, но я все еще не пришла в себя. Ежедневные заботы не до конца заполняли пустоту внутри. Я готовила ее любимые блюда, но они выходили не такими на вкус. Смотрела наши любимые комедии, но без нее мой смех быстро оборачивался слезами.

Я находилась на дне депрессии, когда в одно особенно тоскливое утро осознала, что пора что-то менять. Ночью я смотрела какое-то ток-шоу, потому что не могла уснуть. В рекламной паузе показали ролик про путешествие по штату Калифорния. Я улыбнулась, когда на экране промелькнули знакомые виды озера – то ли Эрроухед, то ли Маммот, где мы с мамой когда-то вместе дурачились в снегу. Мое лицо расплылось в теплой, глупой улыбке. На экране высветилась короткая фраза: *Найди себя*.

Те два коротких слова зажгли внутри меня искру. У меня в голове завертелись мысли. *Мама не хотела бы, чтобы я раскисала. Не хотела бы, чтобы я пыталась восполнить утрату, живя ее жизнью. Она хотела бы, чтобы я нашла себя и свой собственный путь.* Что делает каждая выпускница университета, когда чувствует себя потерянной? Конечно, едет в Европу.

Через несколько часов после того ток-шоу я забронировала тур в Ирландию, чтобы провести День святого Патрика, гуляя по шумным улицам Дублина. Поездку по приемлемой для студента цене предлагала компания, на которую мы с мамой раньше работали. Мне предстояло лететь на самолете всего второй раз в жизни, и я старалась не нервничать.

Из окна самолета я видела пологие, пестрящие зеленью холмы. Как только я сошла с трапа, мне в ноздри ударил свежий воздух. Прохладный, успокаивающий ветерок был в самый раз – все внутри меня трепетало. Я почти сразу почувствовала, что это путешествие сыграет определяющую роль в моей жизни.

Следующие несколько дней я путешествовала по проселочным дорогам Голуэя. Из окна экскурсионного автобуса виднелись причудливые города. Мы часто делали в них остановки, пропускали по кружке пива в типичных ирландских пабах и покупали товары местных ремесленников на маленьких рынках. Когда я бродила по незнакомому месту, я ощущала свободу. В этой чужой стране я многое поняла о себе самой.

Я узнала, что у меня хватит смелости петь в караоке в баре, где полно

народу, причем для этого мне не нужно много пить. Оказалось, если на меня не давят потоки машин, как в Лос-Анджелесе, я могу довольно легко ориентироваться в незнакомом месте.

На следующий день после Дня святого Патрика в одном из тату-салонов Дублина я сделала себе татуировку. Моя зона комфорта осталась на другом берегу океана, но я поняла, что внутри меня живет любовь к путешествиям, о которой я не подозревала раньше. На краю Утесов Мохер я поняла, на что способна Мать-Природа: она расставляет все по своим местам.

Волны жадно заглатывали скалы. Вокруг было полно туристов, но я целиком и полностью сосредоточилась на сильных порывах ветра, скалах позади, покрытых богатой зеленью, и глубокой синеве океана, которая открывалась моему взору. Умиротворяющие звуки колышущихся волн и диковинный пейзаж очаровали меня и напомнили о том, что все на свете управляется силами, постигнуть которые человеку не дано. Нам остается только быть готовыми пуститься в приключения и верить в то, что мы справимся. Только сталкиваясь с неизведанным, мы познаем себя.

Когда я вернулась домой, я стояла на перепутье. Путей было два: оставаться в своем болоте и жаловаться на то, как несправедлива жизнь. Или отнестись к трудностям и невзгодам как к жизненному опыту. Вместо того чтобы слоняться по знакомым улицам Лос-Анджелеса, я гуляла по мощеным улочкам Ирландии, поэтому в душе знала, что свернула с проторенной дорожки. Моя жизнь и самовосприятие изменились навсегда.

Эми Б. Чеслер

Прелесть дискомфорта

Я изменилась, увидев, как сияет луна с другой стороны планеты.

Мэри Энн Радмахер

Я сидела на своей картонной кровати, которая была накрыта только шершавой простыней, и смотрела по сторонам. Свет, лившийся сквозь соломенную крышу, подсвечивал «напольное покрытие» из песка и грязи. Из окна было видно уборную, если ее можно было так назвать, – это был сарайчик с дырками в земле. Вдалеке я видела верблюда, который вытягивал шею, пробираясь через песчаные дюны. Всмотриваясь в окружающий меня пейзаж, я рассмеялась, подумав: *как я здесь очутилась?*

«Здесь» – это в палаточном лагере в глубине пустыни Омана. Это было одно из многих экзотических отдаленных мест, где мы с мужем побывали с тех пор, как в прошлом году решили отправиться в полугодовое путешествие вокруг света. Мы оба были счастливы, припеваючи живя в Нью-Йорке. Однако нам хотелось вместе пуститься навстречу приключениям и добавить непредсказуемости в свою жизнь: так мы начали колесить по миру, не продумывая маршрут заранее.

До этого путешествия я обычно не шла на поводу у своих желаний и не действовала спонтанно. Мне были важны стабильность и устоявшийся уклад жизни, и я избегала некомфортных или непривычных ситуаций. Соглашаясь на эту полугодовую поездку, я впервые потакала одному из самых немислимых капризов в своей жизни. Это было совсем на меня не похоже, но мой внутренний голос настаивал: «поезжай».

До этого я много путешествовала, но исключительно в развитые страны, где останавливалась в отелях западноевропейского типа со всеми удобствами. Поездки по Ближнему Востоку, Африке и Азии ввергли меня в культурный шок. Вдруг я очутилась в местах, где электроснабжение было ограничено (если вообще было), в туалете нужно было садиться на корточки, а в душе не было горячей воды. Из еды приходилось довольствоваться местными блюдами, и много где так называемое «такси» означало поездку в грузовом отсеке пикапа. Часто температура была под сорок, но о такой роскоши, как кондиционер, приходилось только мечтать.

Я видела людей, живущих в крайней нищете, в таких убогих условиях,

которых я не пожелала бы даже своему заклятому врагу. В египетской деревне я пробиралась через кучи мусора, которые кишели тараканами, на эфиопском рынке увидела одетых в грязные лохмотья детей, чьи лица были облеплены мухами. Я даже представить не могла, что столько людей на нашей планете живут в полной разрухе, если бы не увидела это собственными глазами.

Мне было тяжело жить там и видеть то, что я видела. Но если бы я не испытала того дискомфорта, я бы лишилась невероятных впечатлений и не усвоила бы уроки, которые никогда не забуду. В африканских деревнях женщины заботились о чужих детях, которые даже не приходились им родственниками. Люди живут сообща, заботятся друг о друге и с готовностью помогают другим семьям, когда нужно, ничего не ожидая взамен. Я была тронута тем, что соседи чувствовали ответственность по отношению друг к другу.

Во многих местах, где мы были, люди плохо говорили по-английски, поэтому нам приходилось трудно, когда нужно было попросить о помощи или спросить дорогу. Часто я расстраивалась или пугалась из-за того, что мы потерялись или нам предстоял очень долгий путь. Чувствовать себя таким беспомощным в чужой стране было очень неприятно, и в такие моменты мне очень не хватало интернета под рукой, чтобы можно было выстроить маршрут по Google Maps. Но именно тогда, когда я была в полном отчаянии, совершенно незнакомые люди делали все возможное и невозможное, чтобы помочь нам, даже если ради этого им приходилось преодолевать немыслимые расстояния.

В Намбии, например, у нас прокололо шину (а запасной не оказалось), когда мы были в каком-то богом забытом месте вдали от цивилизации. Навстречу шли два рыбака, которые почти не разговаривали по-английски. Но чтобы увидеть спущенное колесо, язык не нужен. Эти двое провели два часа под палящим солнцем, пытаясь заделать дыру. Старания оказались напрасны. Тогда один из рыбаков дал нам свою запаску и четыре часа ехал с нами до ближайшего города, чтобы помочь купить новую шину. Потом ему пришлось на попутках добираться обратно и нести с собой шину, которую он нам одолжил. Доброта этого человека – к совершенно чужим людям, которые даже не говорили на его языке – тронула меня до глубины души.

Именно в оманской пустыне, когда мы сидели под звездным небом и пили чай с другими путешественниками и хозяевами лагеря, я осознала, что у людей много общего. Двенадцать людей из разных уголков планеты делились впечатлениями и узнавали, что мы похожи больше, чем нам

кажется. Я долго беседовала с женщиной из Китая о наших страхах, связанных с рождением детей, а муж поделился горечью утраты из-за потери родителей. У его собеседника – мужчины из Италии – всего несколько месяцев назад отец умер от рака. Тем вечером я узнала, что у людей на планете гораздо больше сходств, чем различий.

Сидя посреди пустыни, я спрашивала себя: *Как я здесь очутилась?* Я очутилась здесь, сказав «да» не только поездке, но и всем новым впечатлениям, которые получила благодаря этому путешествию. Мной двигало желание познать мир и людей так, как я никогда бы не познала, если бы не согласилась выйти из зоны комфорта.

Бриттани Л. Сталсберг

Бабушка за рулем «Хаммера»

Сожаление об упущенных возможностях – самый страшный ад, в котором только может пребывать живая душа.

Рафаэль Сабатини

Мой босс раскрыл глаза от удивления.

– Ты собираешься уволиться, чтобы уехать в Аргентину?

– Мне нужно дописать свой роман, а здесь, в Нью-Йорке, у меня не хватает на это времени. Я пытаюсь завершить его уже несколько лет.

Семь, если быть точной.

Я знаю, что со стороны это было похоже на бред сумасшедшего, поэтому я удивилась, когда босс ответил:

– Прекрасно, Рэйчел. Я рад за тебя.

Когда я шла к метро из травмпункта, где работала фельдшером, я думала о том, правильно ли поступила. Обычно люди решались на такой шаг, если они пережили тяжелое расставание, узнали о смертельном заболевании или лишились работы. Никто добровольно не отказывался от шестизначной зарплаты в возрасте тридцати одного года, чтобы «написать роман». Несмотря на все доводы, я давно копила деньги на поездку и теперь могла позволить себе трехмесячный творческий отпуск.

В университете я изучала испанскую литературу и мечтала о том, что когда-нибудь буду писать рассказы, похожие на те, что мы читали на парах. А еще мне всегда нравилось работать с людьми. Несколько лет я была волонтером в травмпункте и потом решила пойти учиться на фельдшера. Я сдала все экзамены, начиная с органической химии и заканчивая тестом GRE^[66], и поступила в магистратуру, а потом переехала в Нью-Йорк, чтобы работать в больнице.

Тогда же я начала писать. После первой сотни страниц романа я его забросила. Вдруг никто не захочет читать мое творение? Незавершенный роман жил в моем компьютере, и я не притрагивалась к нему больше двух лет. Однако писать я не переставала – два моих рассказа даже были опубликованы.

Чтобы завершить роман, мне нужен был отпуск на несколько месяцев. Я спрашивала себя: *даже если его никогда не опубликуют, будет ли моя*

поездка в Аргентину напрасной? Меня волновала реакция семьи на мои планы, особенно бабушки. Она была медсестрой, и я решила пойти в медицину во многом благодаря ей. Мэджи, как мы с братьями и сестрами называли ее всю жизнь, усердно работала, чтобы обеспечить свою семью. Она впервые смогла позволить себе поехать за границу, только когда ей было уже за семьдесят.

Я вспомнила 2007 год: после окончания университета я вернулась домой и выплачивала кредиты за обучение. Я жила у родителей, но дом бабушки с дедушкой находился неподалеку, поэтому вечерами я часто оставалась у них.

В том ноябре Мэджи исполнялось семьдесят четыре.

– Пожалуйста, в этом году не дарите мне ничего на день рождения, – просила она. Бабушка была минималисткой и предпочитала не захламлять свой дом.

Я была рада исполнить ее просьбу: зарплата лаборанта в местной больнице была совсем не большой. Вместо этого я решила преподнести ей в подарок впечатление, но не могла придумать какое.

День рождения приближался, а я судорожно перебирала варианты. Я думала об уроках танцев (бабушка обожала зумбу), о поездке в соседний город, чтобы пообедать в каком-нибудь приятном местечке, или о совместном походе в театр. Все это казалось довольно банальным.

Как-то раз вечером, когда мы смотрели телевизор в ожидании ужина, на экране появилась реклама «Хаммера».

Бабушка пробормотала практически себе под нос:

– Было бы неплохо прокатиться на таком.

Я взглянула на нее и улыбнулась. Наконец-то я нашла ответ. Через неделю, в день ее рождения, я сказала бабушке, что мы едем обедать в кафе, но перед этим нужно заехать в автосервис. Когда я остановилась у автосалона, она растерянно посмотрела вокруг.

– Мы приехали?

Я улыбнулась и показала на дальний угол, где стояли «Хаммеры».

Она воскликнула:

– Нет. Я не смогу.

Мэджи всегда была крепким орешком и не позволяла «лежачим полицейским» затормаживать себя на жизненном пути. Машину она водила потрясающе. Но когда мы подходили к «Хаммеру», на ее лице проступил страх. Даже мне пришлось признать, что в действительности машины были намного больше, чем на экране.

Бабушка осталась ждать снаружи, а я зашла в салон, чтобы поговорить

с продавцом и узнать, не позволит ли он нам взять один из «Хаммеров» на тест-драйв?

Парень добродушно улыбнулся:

– Не вопрос.

Он помог бабушке сесть в машину, сам занял пассажирское сиденье, а я забралась назад.

Поначалу бабушка не решалась даже завести машину. Она глубоко вздохнула, взглянула на меня в зеркало заднего вида и все-таки повернула ключ. Пятнадцать минут мы ехали по самым красивым объездным дорогам города Таллахасси. Солнечные лучи просачивались сквозь ветки деревьев, развесивших свою богатую крону. Тени на дороге складывались в мозаичный узор. Я распахнула окно и почувствовала, как прохладный ветер треплет мне волосы. Мэджи улыбалась и с легкостью крутила руль, а в это время продавец расписывал ей все преимущества «Хаммера».

Когда мы вернулись обратно на стоянку, она отдала ключи, хихикая, как школьница.

– Давненько я так не веселилась!

Продавец дал Мэджи свою визитку и сказал, чтобы она позвонила, если у нее возникнут вопросы. Конечно, этот парень знал, что мы больше не вернемся. Он поздравил бабушку с днем рождения и даже настоял на том, чтобы мы сфотографировались на фоне «Хаммера».

– Что скажешь, Мэджи? – спросила я, когда мы шли к моей старенькой, помятой «Тойоте Камри».

– Честно, я до смерти перепугалась! Но я знала, что если бы я не сделала этого, то пожалела бы.

Я кивнула и обняла ее.

С тех пор прошло уже много лет, а эти слова все еще не выходят у меня из головы. Иногда жизнь дает нам возможности, которых у нас больше никогда не будет. А иногда нам нужно создавать эти возможности собственными руками.

Когда я села в вагон метро и поезд тронулся с платформы, я поняла, что поступаю правильно. Даже если мой роман никогда не опубликуют, мне стоит побывать в Аргентине и привезти оттуда новые впечатления. Как бабушке, мне нужно было просто включить зажигание и покрепче схватиться за руль – ведь такой шанс выпадает раз в жизни.

Рэйчел Элизабет Принти

Выйдя из джунглей

Настоящий смысл путешествия не в том, чтобы увидеть новые ландшафты, а в том, чтобы посмотреть на мир другими глазами.

Марсель Пруст

Я скрылась подальше от благ цивилизации – ушла в джунгли Борнео с рюкзаком за спиной, который весил почти 14 килограммов. Со мной были два британца, Бен и Пит, голландец Стиф, два экскурсовода-индонезийца, Эдо и Одди, и четыре мужчины из племени даяков.

Путь сквозь джунгли Борнео сложный. Исторический маршрут здесь в 1894 году проложил голландский ученый-ботаник Антон В. Ньивенхёйс.

Мы поднимались по горной тропе, когда Утинг, один из даяков, посмотрел на облепленный грязью край скалы, которая возвышалась впереди. Одной рукой он поправил соломенную шляпу с перьями, а другую протянул ко мне.

– Это не есть хорошо, – сказал он, – это не есть хорошо.

Я вздохнула и ухватила за его руку. Несколько минут мы передохнули на узком плато, а затем нужно было спускаться с другой стороны. Тропинка впереди круто уходила вниз и упиралась в скалистые берега реки. Мы спускались боком, Утинг шел впереди, поддерживая меня – я шла следом. Он так сильно сжимал мне руку, что мне было больно. Другой рукой я взяла обе трекинговые палки и втыкала их в землю, пока мы медленно ползли вниз. Когда мы наконец дошли до реки, мы оба шагнули в воду и пошли навстречу бурному потоку. Если бы кто-нибудь из нас разжал руку, меня, наверное, унесло бы течением могучей реки Капуас, самой длинной в Индонезии.

Каждый вечер мы разбивали лагерь на возвышенности около реки. Сначала мужчины срубали кусты с помощью мачете. Потом клали на землю брезентовую ткань, которая служила дном палатки. Вокруг они сооружали каркас из деревяшек, умело затачивая их с одной стороны так, чтобы их можно было воткнуть в землю. Сверху каркаса они клали еще один кусок брезента, натягивая его через высокую ветку посередине и завязывая концы по краям, чтобы получился заостренный купол. В одном из углов под брезентом разводили костер, сверху которого делали еще один

каркас, чтобы сушить дрова и одежду.

Так было каждый вечер: мы спали на неровной земле в джунглях, а вокруг не было никаких стен, которые могли бы защитить нас от дождя.

Как-то раз ночью хлестал особенно сильный ливень. Утром мы с Питом чистили зубы на берегу реки, пытаюсь устоять на больших валунах, когда наклонялись над бурлящей рекой.

– Я не знаю, как ты, – сказал Пит, – а я, когда лежу и слушаю звуки джунглей, всегда начинаю задумываться над каждым поступком, который совершил в жизни.

У меня во рту была зубная паста, поэтому я только кивнула. Я отлично понимала, что он имел в виду.

Мы позвали самого молодого из четырех проводников, которого называли Игл – на английский манер, потому что никто из нас не мог выговорить его настоящее имя. Он был нашим дозорным и разведчиком. Казалось, что его тело состоит из сплошных мускулов. Игл как будто был частью джунглей – он неожиданно появлялся из земли и кочек, в одной руке держа мачете, а в другой – руку беспомощного туриста.

Когда мы подходили к особенно опасному участку дороги, Игл ждал меня и Утинга. Некоторые места были довольно коварными, и он знал, что мне понадобится помощь обоих, чтобы преодолеть препятствия. Нам неоднократно приходилось переходить через реку там, где течение было очень сильным. Утинг брал меня за одну руку, Игл – за другую, и мы медленно пробирались через бушующий поток, убегающий в море. Один раз мы наткнулись на отвесный берег скалы, а поблизости не было даже веток, за которые можно было бы ухватиться. Утинг привязал веревку к дереву наверху, Игл шел передо мной, поддерживая меня сзади, пока я медленно спускалась.

Однажды вечером после того, как мы поставили палатки и приготовили ужин, даяки исчезли в темноте, размахивая копьями, сделанными из веток. Через час они появились с огромным диким кабаном, которого убили одним ударом копья в шею. Они разрезали животное и пожарили мясо на огне. Мы ужинали, греясь у костра, – я еще никогда не ела такого вкусного мяса.

Как-то вечером Пит и Бен играли в карты, а в маленькой колонке, подключенной к телефону, звучала музыка.

– Это Боб Сигер, ты знаешь его? Он рок-музыкант! – сказал Одди.

– Боб Сигер? – спросила я. И тут я узнала песню «Я пытаюсь жить своей жизнью без тебя», которая играла в колонках.

– Ах да, Боб Сигер. Я знаю его песни. Я на них выросла.

И вот так мы – два британца, голландец, американец, два индонезийца и четыре даяка – подпевали Бобу Сигеру в самом сердце джунглей Борнео.

Выходить из джунглей и заходить в них – это две абсолютно противоположные вещи. Я вышла оттуда другим человеком. Мы не знали глубину нашей силы и решительности до тех пор, пока не провели несколько недель, взбираясь по скалам, карабкаясь по земле и кочкам, пробираясь по болотистой почве, утопая по щиколотку в грязи. Все это время мы носили одну и ту же мокрую, грязную, плохо пахнущую одежду и по ночам пытались заснуть, лежа на брезенте на жесткой, неровной земле.

В развитой западной стране такого не найдешь. Про такие кошмарные ночи рассказывалось в «Игре престолов» и на страницах журнала National Geographic. В этих джунглях умирали люди, о которых местные жители, встречавшиеся нам на пути, рассказывали байки.

Мы вышли из джунглей и пришли в деревню Тионг Оханг, в которой была пара асфальтированных дорог, WiFi в больнице и яркий чистый дом, где сдавались комнаты. Наши располагались на втором этаже «длинного» дома^[67], с одной стороны был выход на веранду. После ужина мы скупили все пиво, которое смогли найти в деревне. Дошло до того, что продавцы стали давать его бесплатно, потому что мы уже потратили уйму денег. Мы сидели на веранде, смеялись и разговаривали на невероятной смеси индонезийского и английского. Игл ушел, чтобы раздобыть еще выпивки. Он вернулся с таким крепким ликером, что им можно было спалить волосы в носу. Мы пили из маленьких рюмок, без конца произнося тосты.

Вернувшись домой, я еще не совсем поняла того нового человека, который вышел из джунглей. Пережитый опыт было сложно увязать с моей теперешней действительностью: метро, потоки машин, чистые носки, питьевая вода, которая всегда есть в кране.

Не знаю, нужно ли рассказывать знакомым о всех случаях, когда я чуть не умерла. Опасность подстерегает нас не только в определенной географической местности. Мы все живем на волосок от смерти, независимо от того, где мы находимся и через какие джунгли пробираемся.

Но все равно мир прекрасен и полон добрых и честных людей. Каждый проходит через свои испытания. Выйдя из джунглей Борнео, я поняла одно: каждый день ходить по одним и тем же улицам – это не для меня.

B. A. Hupoyd

Я выбираю риск

Главный секрет успеха в том, чтобы найти свое предназначение, а затем реализовать его.

Генри Форд

В Сан-Франциско было яркое весеннее утро 1996 года, когда мне позвонила моя подруга Эллен. В начале 1990-х годов мы вместе служили в Корпусе мира в Гватемале. После обмена приветствиями Эллен поинтересовалась, не хотел бы я поехать в Боснию. Я был крайне удивлен: там только что закончились военные действия.

Эллен рассказала мне, что Государственный департамент США набирает людей из числа бывших волонтеров Корпуса мира, у которых есть опыт организации выборов в своей стране. Отобранные кандидаты станут волонтерами ООН – будут работать наблюдателями на первых послевоенных выборах в Боснии. Эллен сообщила о сроках и предполагаемой дате начала проекта. Решение нужно было принять в ближайшие двадцать четыре часа. Я сказал ей, что подумаю.

Весь день моя голова разрывалась на части от противоречащих друг другу мыслей. *В Боснии сейчас опасно; готов ли я рисковать жизнью? Мне уже за шестьдесят. Я слишком стар, чтобы сворачивать на неизведанную скользкую дорожку. Что скажут дети?*

Потом я стал думать, что было бы интересно побывать в Боснии. Я мог бы приобрести новый ценный опыт. Мне нравится преодолевать трудности. *Если я откажусь, другого раза может не быть.* В конце концов светлые мысли одержали верх.

Через несколько недель я летел в Вену, где меня должны были проинструктировать. Меня распределили в город Тузла на северо-востоке Боснии и Герцеговины. Мой коллега был из штата Коннектикут. До этого он работал волонтером в Корпусе мира в Польше. Мы жили у молодой семьи с двумя маленькими детьми. Они рассказывали, сколько страху им пришлось натерпеться, пока шла война. Меня поражали стойкость и выдержка, с которыми эти люди смотрели в настоящее и будущее. Все боснийцы, с которыми нам доводилось работать и общаться, были такими же сильными и гостеприимными, как и эта семья.

День выборов на нашем участке прошел без происшествий. Люди

столпились в огромные очереди, желая отдать свой голос.

Я провел в Боснии три захватывающие и интересные недели. Примерно через месяц после того, как я вернулся домой, меня спросили, хотел бы я поучаствовать в организации второго тура выборов. Я, не раздумывая, сказал «да».

Прошло уже больше двадцати лет с того момента, как я принял то решение и позволил своим светлым мыслям взять верх над мрачными. После этого я был волонтером на многих выборах в странах Восточной Европы, Азии и Африки. Я организовывал работу лагерей для временных переселенцев в городе Герат в Афганистане, а также работал волонтером в Кандагаре. До той поездки в Боснию я побывал в трех странах, а сейчас на моем счету пятьдесят восемь. Я продолжаю заниматься международным волонтерством.

После шестидесяти моя жизнь круто изменилась. И все благодаря тому, что тогда, в 1996-м, я не побоялся рискнуть и поехать в опасный регион!

Джон Дуайер

Как я решилась на побег

Бог поднимает ветер, но человек должен поднять паруса.

Св. Августин

Я едва не лишилась сознания, когда служащая авиакомпании посмотрела на меня и виновато проговорила:

– Мне очень жаль, но с вашими билетами возникла проблема.

Моя мать приехала погостить к нам, в Германию, из Штатов, а улетала назад вместе со мной и моими детьми, убедив меня бросить мужа. Я взяла себя в руки чуть раньше, чем служащая принялась извиняться за то, что так меня напугала. Она объяснила:

– Вы с детьми можете лететь, как и запланировано, но никак не получится посадить вас на тот же рейс, что и вашу мать, потому что все места уже заняты.

Наконец, полная благодарности и облегчения, я крепко сжимала в руке три наших билета.

«Папа плохо поступает с мамочкой», – рассказывали двое моих детей приехавшей в гости бабушке, когда муж уехал на службу. Оставив детей играть с их новыми игрушками из Штатов, мама налила мне кофе и приступила к расспросам. Испытывая стыд и одновременно с этим невероятное облегчение, я рассказала о жестоком и неадекватном поведении мужа. Мама уверенно заявила, что без меня и детей она отсюда не уедет.

Воспользовавшись ее присутствием, я оставила на нее детей, а сама поехала к дерматологу в военную клинику. Уже девять месяцев с моих рук кожа слезала клочьями. За все время лечения мне ни разу не удалось попасть к одному и тому же врачу дважды. Разные доктора, которые принимали меня в эти месяцы, прописывали кто стероидные кремы, кто повязки. Однако последний врач просмотрел мою историю и обратил внимание на то, что мое состояние ухудшается. Он пристально посмотрел на меня и сказал:

– Вы находитесь в состоянии хронического стресса. Пока вы не избавитесь от источника этого стресса, никакие мази вам не помогут.

Это стало последним аргументом в пользу побега. Но как мне увезти

детей без разрешения мужа? Наконец я решила соврать ему, что еду на две недели. «Мы с детьми навестим твоих родителей и других родственников, пока будем в Штатах». Он сказал, что ему не очень нравится идея отпускать нас одних, но в целом он не против. Ночью я молилась, чтобы он не передумал.

На следующий день я собирала в чемодан наши вещи. Брала немного, как будто «на две недели». Под одеждой припрятала свое фамильное серебро – единственную ценность, которую забрала с собой из этой жизни.

Муж отвез нас в аэропорт Франкфурта, расположенный за много миль от нашего дома. попрощались, обнялись, а потом мы с детьми сели в самолет. Ноги у меня дрожали все время, пока мы поднимались на борт и искали свои места. Самолет, в котором летела моя мать, должен был отправляться примерно на полчаса позже. Дети были в восторге от предстоящего полета, но вскоре их сморил сон.

Девять часов спустя мы прибыли в Нью-Йорк, где встретились с мамой, а потом пересели на рейс до Нового Орлеана. Я взяла напрокат машину, и мы поехали к маме домой, в Батон-Руж.

На следующей неделе мама вернулась на работу. Я сделала несколько телефонных звонков и выяснила, что для получения развода в Луизиане потребуется как минимум год. Когда я позвонила своей сестре Бобби, она посоветовала: «Приезжай в Хьюстон. Твои дети будут ходить в одну школу с Джоном. Представь себе, как будет весело им втроем! – и добавила: – К тому же развод в Техасе можно оформить быстрее».

Перед отъездом из Батон-Руж мы с детьми отправились в гости к их бабушке и дедушке по отцу. Обещание навестить родителей мужа было честно выполнено. Про развод я им не сказала. Все были в хорошем настроении, обмениваясь на прощание объятиями и поцелуями.

Я молилась и обдумывала нашу ситуацию пару дней, а потом купила три билета на автобус «Грейхаунд» до Техаса. Дети восприняли эту поездку как волнующее приключение. Бобби и ее шестилетний сын встретили нас на автовокзале в центре Хьюстона. Дети запрыгали от радости, увидев двоюродного брата Джона. Бобби, которая всегда была человеком практичным, по дороге к их дому еще раз перечислила преимущества моего переезда сюда.

Мои дети с удовольствием ночевали на покрытом матрацами полу в гостиной вместе с Джоном и двумя его старшими братьями. Я наслаждалась полноценным отдыхом в гостевой спальне. На следующее утро сестра предложила мне переговорить с ее другом-адвокатом. Я согласилась. Она договорилась о встрече и отвезла меня к нему в офис. По

дороге Бобби уверяла меня: «Этот юрист и его жена – наши друзья уже много лет. Он даст тебе хороший совет».

Знакомый адвокат Бобби обрисовал шаги, необходимые, чтобы подать на развод в Техасе. Перед тем как мы ушли, он вдруг спросил: «А не хотите ли поработать у меня секретарем?»

Я ненадолго замешкалась, но потом согласилась. Да, мама и сестра были готовы поддержать меня на первом этапе, но я должна сама как можно скорее встать на ноги.

Потом Бобби с мужем помогли мне приобрести подержанную машину. Дети тут же нарекли ее Серым Гусем. Днем позже сестра связалась с женщиной, которая сдавала в аренду небольшой домик, и мы поехали его посмотреть. Он оказался довольно уютным, а школьный автобус останавливался прямо напротив, так что я, долго не раздумывая, внесла плату за первый месяц.

Следующим шагом стало письмо командиру моего мужа в Германии. Я объяснила нашу ситуацию и попросила его отдать распоряжение вернуть мне мебель, которую мы оставляли на хранение на армейском складе в Сан-Антонио перед переездом в Германию. Через пару дней после того, как мы вселились в новый дом, прибыла мебель.

В августе мои дети пошли в школу. К этому времени у них уже были три новых товарища по играм, живущих через улицу. Их мать забирала моих двоих после школы, и они все вместе играли, пока я не возвращалась с работы.

Самый отважный поступок за всю мою жизнь – побег от мужа. Самый важный день – когда я решила, что это возможно. А однажды утром, примерно через пару недель жизни в новом доме в Хьюстоне, я проснулась и увидела чудесную картину: на моих руках была гладкая здоровая кожа.

Би-Би Лойд

По всему миру с пустым кошельком

*Чтобы путешествия были интересными,
необязательно быть богатым.*

Юджин Фодор

Два года назад мой муж Питер получил интересное предложение о работе в Нью-Йорке. Мы обожали этот город и поэтому не раздумывая продали наш дом в Сан-Диего (продали дешево, потому что торопились), уволились с работ и переехали на Манхэттен. Новая квартира была меньше по размеру, но очень стильная, и я буквально влюбилась в нее с первой минуты.

К тому же неподалеку, в Бруклине, жил один за наших сыновей, и пока муж был на работе, я с удовольствием помогала с внуками.

Тогда было сложно представить, какое финансовое и эмоциональное потрясение нам придется пережить. Компания мужа потерпела большие убытки из-за неудачных инвестиций, и всю вину взвалили на Питера. Его уволили без выходного пособия, новую работу он найти не смог, жизнь в Нью-Йорке была нам не по карману, и уже через год мы вернулись в Калифорнию – без денег, без работы и без жилья, в состоянии крайнего душевного упадка.

Первое время после возвращения мы гостили у второго нашего сына, однако мы не хотели злоупотреблять его гостеприимством.

Несколько месяцев я безуспешно пыталась найти постоянную работу и однажды случайно наткнулась на объявление: молодая женщина из нашего города предлагала бесплатно жить в ее доме в обмен на присмотр за собаками в течение трех месяцев, пока она будет учиться в Европе. Ее питомцы были породы бордер-колли, а поскольку у нас когда-то тоже такие были, мы стали идеальными кандидатами.

За эти три месяца я нашла небольшую подработку на фрилансе – нужно было писать статьи для туристического сайта: кокретный город – куда пойти, что посмотреть, какие сувениры купить. Оплата зависела от популярности города и количества уже имеющейся на сайте информации о нем.

Деньги небольшие, но с учетом того, что нам приходилось тратить лишь на еду, мы вполне справлялись.

После этого мы в качестве хаусситтеров побывали в нескольких городах, начиная от Сан-Диего в Калифорнии и заканчивая Портлендом в Орегоне. Эта работа прекрасно сочеталась с моей подработкой. Потом мы начали искать похожие предложения в других странах. Первым заграничным городом стал Осло в Норвегии. Пять недель мы присматривали за четырьмя очаровательными кошками.

Потом мы прожили два месяца в Лондоне и еще в нескольких городах в Англии. Семейная пара, у которой мы останавливались в Осло, пригласила нас на две недели приехать к ним – не для того, чтобы приглядывать за домом, а просто в гости. Скоро мы поедем в Рим, а завершим свое приключение в Копенгагене, где пробудем весь август. Когда мы вернемся домой, пробыв в путешествии девять месяцев, у нас за плечами будет десять европейских стран, двенадцать домов и несколько «подопечных»: две золотые рыбки, двенадцать котов и четырнадцать собак.

Хаусситтинг навсегда изменил нашу жизнь. Мы познакомились со столькими замечательными людьми в нескольких европейских странах (со многими из них мы сейчас поддерживаем дружеские отношения) и посетили столько прекрасных мест. Впечатления и эмоции, которые мы пережили за последний год, навсегда останутся в нашей памяти. Я благодарна всем, кто доверил нам свои дома и, что еще важнее, своих питомцев. Они преобразили нашу жизнь и помогли нам сделать большой шаг навстречу яркому будущему.

Благодаря нашим поездкам я написала статьи о путешествиях и опубликовала их не только на том туристическом сайте, но и в разных журналах и газетах. Год назад я бы не поверила, что стану писателем-путешественником. А теперь моим домом стал весь мир, и это только начало – впереди нас ждет еще много неизведанных мест.

Синтия Грэхем

С другой планеты

На нашей тесной планете люди больше не могут жить, как чужие.

Эдлай Стивенсон II

Выбрать португальский в качестве основной специализации – отличный способ превратить большой, бездушный Гарвардский университет в маленький колледж. Два профессора португальского холили и лелеяли меня. Все бы хорошо, только на программе «Португальские и бразильские исследования» не было достаточного количества курсов, необходимых по моей специализации.

Решение проблемы напрашивалось само собой – поехать за границу и пройти недостающие курсы по португальскому там. Но в далекие 1970-е в старом добром Гарварде бытовало мнение, что никакая заграница не сравнится с обучением на кампусе. Мне пришлось просить многоуважаемых деканов, восседавших в стенах нашего увитого плющом университета^[68], чтобы мне разрешили поехать за границу во время моего первого года обучения. Им понадобилось несколько месяцев, чтобы вынести свой вердикт. Ощущение было такое, будто я ждала выхода указа Папы Римского или еще чего покруче.

Мне дали добро, и я, возможно, стала первой из студентов Гарварда, которому зачли в учебном плане курсы, пройденные за границей. Мне было двадцать лет, когда я села на самолет до Рио-де-Жанейро и упорхнула в самое невероятное приключение в своей жизни. Я начала с шестинедельных вводных языковых курсов. Обучение проходило в стиле школы выживания *Outward Bound*^[69]: нас бросили в нескольких километрах от города без денег, чтобы проверить, сможем ли мы попросить на португальском помощи у сердобольных незнакомцев.

Потом я на пару месяцев уехала в трущобы на северо-востоке страны, чтобы собрать материал для своей курсовой работы. Я откуда-то узнала об особенном типе бразильской литературы – *literatura de cordel*, что в переводе означает «веревочная литература». Это были «самиздатовские» книжечки-памфлеты – *folhetos*, – которые рыночные торговцы развешивали на бельевых веревках. В этих *folhetos* бедные бразильцы печатали фольклорные произведения, сказки, истории о чудесах, религиозных

деятелях и местных героях. Также существовали знаменитые певцы – *cantadores*– которые на ходу слагали свои песни. Они сражались друг с другом в певческих битвах. За поединком наблюдали сотни зрителей. Их песни и остроумные находки потом становились материалом для новых *folhetos*.

Оглядываясь назад, я понимаю, что тогда я точно не полагалась на здравый смысл. Я переехала на автобусе через всю Бразилию по Трансамазонскому шоссе и при этом разговаривала только на португальском. На каждом пальце у меня было по золотому кольцу, там не было никаких мобильных телефонов, и никто не знал, где я. Удивительно, как я не влипла в какую-нибудь неприятную историю. Я надеялась на лучшее – так оно и вышло. (А еще я говорила, что золотые кольца ненастоящие. В том месте даже обручальные кольца делались из какого-то дешевого искореженного металла, поэтому мне все верили.)

Люди относились ко мне по-доброму и всегда были готовы прийти на помощь. Когда мне нужно было поговорить с кем-то для моего исследования, нам устраивали встречу. В сообществе знатоков «веревочной литературы» в крупном северо-восточном регионе Бразилии все знали меня как *pesquisadora americana* (американскую исследовательницу). Куда бы я ни поехала, у меня брали интервью для газеты и приглашали на званые ужины с местными знаменитостями. Я ходила на певческие битвы, певцы посвящали мне песни, называя меня *pesquisadora*, а я сидела там вместе с *cantadores* перед толпой зрителей.

Я бывала в местах, где люди никогда в жизни не видели никого с таким бледным цветом кожи, как у меня. В одном городе, глубоко в сердце страны, меня обступили пятьдесят женщин и детей, которые были потомками индейцев. Они стояли вокруг меня и глазели, иногда кто-то осмеливался подбежать и дотронуться до моих светлых волос, которые доставали до талии, или посмотреть в мои голубые глаза и потом, посмеиваясь, быстро встать обратно вокруг. Для них я была чем-то невообразимым – будто с другой планеты.

Я путешествовала по местам, которые населяли бедняки, и жила, как они. Я останавливалась в самых отвратительных, убогих гостиницах, которые вы только можете себе представить. Эти лачуги обходились мне по 5 долларов в сутки и были заполнены страждущими и угнетенными. Люди совершали религиозные паломничества в места, которые мне тоже нужно было посетить. Там жили многие святые и мученики, ходили легенды о чудесных исцелениях. Я до сих пор помню малюсенькую ванную комнату, где столкнулась с самым гигантским тараканом, какого когда-либо видела.

Он был несколько сантиметров в длину и пробежал на расстоянии пяти сантиметров от моего лица – так быстро я не мылась никогда в жизни.

На протяжении нескольких месяцев я беседовала с поэтами, продавцами *folhetos*, издателями этих брошюр, *cantadores*, местными знатоками и со всеми, кто имел какое-то отношение к народной литературе. Сколько же историй я насобираала! У меня получилась прекрасная курсовая – одна история сменяла другую, и все они повествовали о жизни колоритных персонажей, которых я встретила на своем пути.

Вне всякого сомнения, это был мой лучший семестр, который я провела «в Гарварде». В Бразилии я получила бесценный опыт. Это стало подготовкой ко всем грядущим событиям взрослой жизни. Я поверила в то, что люди с добротой относятся к незнакомцам, научилась внутренней стойкости и выдержке, поняла, как нужно строить отношения с новыми людьми и расспрашивать их о личном опыте. Эта поездка подготовила меня к тяжелым одиноким поездкам, которые мне предстояло совершить по работе. Несколько месяцев на северо-востоке Бразилии, которые были пугающими, сюрреалистичными и волшебными, стали для меня внутренним кладезем сил и доверия, от которого я питаюсь по сей день, четыре десятка лет спустя.

Эми Ньюмарк

Эксперимент

Взаимное доверие подпитывает человеческие связи даже больше, чем взаимный интерес.

Генри Л. Менкен

Осенью 1992 года я приезжаю в Объединенные Арабские Эмираты, чтобы преподавать английский в университете города Эль-Айн. Заведующий кафедрой английского языка вызывает меня к себе и спрашивает, не хочу ли я принять участие в историческом эксперименте.

– Мы бы хотели, чтобы несколько профессоров-мужчин преподавали в женском кампусе. Я предлагаю такую возможность четырем тщательно отобранным кандидатам.

– Когда мне нужно дать ответ?

– Сейчас. Занятия начинаются через неделю.

– Я согласен. Для меня это большая честь, – говорю я. – Спасибо.

Как новый преподаватель я заинтересован в том, чтобы поладить со своим начальником, хотя знаю, что в мусульманских странах общаться со студентами женского пола очень рискованно. Если эксперимент не удастся, меня вместе с женой и детьми на следующий же день могут отправить домой.

В женском кампусе я быстро иду по коридору в поисках нужного кабинета и неожиданно налетаю на человека, вышедшего из-за угла. Понимаю, что это студентка. На ней абайя – традиционное платье, покрывающее ее с головы до ног, так что открытым оставалось только лицо. Девушка смотрит на меня, широко раскрыв глаза от ужаса, а потом я вижу на ее лице лишь отвращение. Она резко закрывает лицо абайей, неловко обходит меня и стремглав выбегает прочь из здания. Словно пригвожденный к месту, я стою в изумлении и растерянности, во всей полноте осознавая, какая непростая задача передо мной стоит. Похоже я поторопился, согласившись участвовать в эксперименте.

Пока нам объясняют, что к чему, я пытаюсь найти поддержку в лице других участников эксперимента: двух британцев, Кевина и Найджела, и одного египтянина, Хеди. Они тоже переживают и волнуются. Мы сходимся на мысли, что залог нашего успеха в том, чтобы уважать желание студенток держаться от нас на расстоянии, завоевать их доверие и проявить

себя как первоклассные преподаватели. Хеди говорит, что ему придется легче, чем нам, так как он араб и мусульманин, мы же не относимся ни к тем ни к другим.

– Не завидую я вам, – говорит Хеди. – Но уверен, что у вас все получится, Inshallah (да будет на то воля Божия).

Наступает первый день занятий. Я все еще чувствую, что не готов. Без пяти девять я беру список студентов и направляюсь в учебный корпус. На входе я встречаю Кевина.

– Ну что ж, – говорит он, – в бой! «Нету причин скорбеть...»^[70]. – Я рад, что он не заканчивает цитату. Мы желаем друг другу удачи и заходим в здание.

Я иду по коридорам, в которых витает аромат духов и снуют черные фигуры в абайях, в спешке пытающиеся найти нужные аудитории. Интересно, как они вообще что-то видят, когда у них закрыто лицо. По пути в свой кабинет я аккуратно обхожу все углы. Сделав глубокий вдох, я вхожу в аудиторию.

Шестнадцать студенток, облаченных в черное, тихо сидят на последних двух из четырех рядов стульев, расставленных по комнате. С моим приходом они напрягаются. Все закрыли лицо, некоторые полностью, а на других разные типы *никаба* (с вуалью или налобной повязкой) с узкой прорезью для глаз. Я ощущаю себя неловко от того, что не вижу лиц своих студенток. Лишь густо накрашенные тушью ресницы обрамляют тревожные и испуганные взгляды.

– Доброе ут... – начинаю я. – У меня надламывается голос. Я откашливаюсь. – Доброе утро.

Я улыбаюсь и занимаю стратегическое положение между доской и учительским столом. Интересно, улыбнулся ли мне кто-нибудь в ответ, и если да, то кто.

– Доброе утро, сэр, – в один голос отвечают студентки, будто репетировали заранее.

Я пишу на доске свою фамилию и произношу ее вслух. Прошу студенток повторить и начинаю отмечать присутствующих. Фамилии студенток настолько длинные, что не умещаются на одной стороне листа, поэтому я решаю называть их по именам. Первые несколько студенток распознают свои имена, несмотря на мое произношение. Каждая из них поднимает руку и отвечает: «Здесь, сэр». Но когда я говорю «Фатима», то вижу лес рук. Я пристально смотрю на группу.

– Вы все Фатимы? – спрашиваю я.

– Да, – отвечает одна из них. – У нас в группе восемь девушек по

имени Фатима.

Я смеюсь. Девушки смотрят друг на друга. Из-под вуалей двух или трех девушек раздаются сдавленные смешки – по крайней мере, у них есть чувство юмора.

Чтобы отличить одну Фатиму от другой, я называю второе имя. Когда я заканчиваю переключку, одна студентка нерешительно поднимает руку.

– Сэр, – говорит она. – А как ваше имя? – Я припоминаю, что в некоторых странах Ближнего Востока допускается называть преподавателей по имени.

– Вам понравится, – отвечаю я. – У меня ОТЛИЧНОЕ имя.

Студенки выжидающе наклоняются вперед.

Я беру мел и медленно вырисовываю на доске «Ф-А-Т-И-М-А».

Я даже не успею дописать, как по комнате уже катится смех. Он становится все звонче, до тех пор пока не заливает всю аудиторию. Лед тронулся. Я меняю «Фатима» на «Дэвид» и начинаю урок, который идет как по маслу.

К концу недели я осваиваюсь на новом месте. Теперь я отличаю Фатим по количеству браслетов на запястьях и ажурным узорам из хны на руках. Задача упрощается, когда одна Фатима приходит на занятие с открытым лицом. Я в восторге. Мне удалось завоевать ее доверие.

В течение последующих недель я отслеживаю свой прогресс: с каждым разом становится на одну вуаль меньше. К середине семестра все студентки, кроме двух, перестали скрывать свои лица. Оставшиеся в никабах девушки были родом из маленьких деревень и строго чтит религиозные нормы. Одна из них скромная, но активно работает на занятиях. Другая настроена враждебно и постоянно норовит сорвать пару, поэтому я вынужден обратиться к куратору, который переводит ее в другую группу. Я боюсь, что не справлюсь с экспериментом. Куратор объясняет мне, что студентка недовольна не потому, что я мужчина, а потому, что я не мусульманин.

В течение семестра мы продолжаем укреплять дружеские отношения с оставшимися в группе девушками (конечно, куда без шуток). Некоторые из них даже осмеливаются прийти ко мне в кабинет, когда им нужно что-то дополнительно разъяснить. Я узнаю, как идут дела у остальных трех преподавателей эксперимента. У всех уроки тоже проходят гладко.

В конце семестра заведующий кафедрой английского языка оценивает четыре группы, в которых преподавали мужчины, и признает эксперимент успешным. С этого дня мужчинам разрешают преподавать в женском кампусе. Теперь при общении со студентками Университета Объединенных

Арабских Эмиратов, равно как и за его пределами, я не испытываю прежней тревожности и нерешительности – они уступили место ощущению уверенности и комфорта.

Дэвид Э. Бригэм

Пример для подражания

Быть матерью значит узнавать о силе, о существовании которой ты не подозревала... и бороться со страхами, о которых ты не догадывалась.

Линда Вутен

Мою жизнь окутал туман скорби. Дочери и мама поочередно ночевали у меня после того, как муж погиб в автомобильной аварии. Дочери потеряли отца. Мама потеряла человека, был ей как сын.

Первый месяц после похорон, казалось, тянулся бесконечно, а меня не покидало ощущение, что Том вышел на прогулку совсем недавно. Приближался декабрь. Моя младшая дочь с семьей пришли в гости на ужин. По-моему, я почти не принимала участия в разговоре. Кендалл рассказывала о миссионерской поездке, которую спонсировала ее церковь.

– Я всегда хотела поехать, мам, но получалось так, что каждый раз, когда они отправлялись в путешествие, я была беременна одной из девочек.

Время от времени я кивала головой, делая вид, что слушаю.

– Они отправляют команду людей, чтобы помочь девушкам, которых вызволили из лап торговцев людьми, – продолжала Кендалл.

Эти слова вернули меня в реальность. Звучало ужасающе. Я надеялась, что дочь не собиралась присоединиться к ним в этом году. У нее же маленькие дети, она нужна своей семье. Она нужна *мне*.

– Поездка состоится в апреле, – сказала она. – Я подумала, что мы с тобой могли бы поехать вместе.

Что? Я? Отправиться в миссионерское путешествие? Куда там нужно было ехать? Я напрягла память и попыталась вспомнить, что она говорила до этого. Индия. Точно. Она что, предлагала мне поехать на другой конец света? Сегодня утром я кое-как заставила себя встать с постели.

– Нужно подать заявку до конца этой недели.

Кендалл посмотрела на меня выжидающе. Она сверлила меня взглядом точно так же, как в детстве, когда упрашивала заказать молочный коктейль. Сейчас все было намного серьезнее, чем поход в McDonald's.

До апреля оставалось пять месяцев. Это будет в следующем году. Но я сомневалась, что успею к тому моменту прийти в себя. Что я могла сделать

или сказать этим девушкам? Я была выжжена изнутри. Мне нечего было им дать. Но, внимательно посмотрев в лицо дочери, я сказала:

– Хорошо.

Мой голос звучал вяло, в нем не было ни тени энтузиазма.

Всю следующую неделю Кендалл подготавливала наши заявления. А я не могла понять, зачем согласилась. Я не горела желанием поехать и не взвесила все за и против. Может, моя дочь знала что-то, чего не знала я? Возможно, оказание помощи другим исцеляюще действовало на убитых горем вдов.

Помогать другим – это всегда хорошо, но неужели нельзя было найти проект где-нибудь поближе, например в Огайо? Мне обязательно нужно было ехать в страну, языка которой я не знаю? В страну, где были такие названия национальных блюд, которые я не могла выговорить. Я снова подумала, что не смогу помочь этим девушкам, которым пришлось пройти через невообразимые, адские страдания.

В январе я решила прийти на первое собрание церкви, посвященное поездке, вместе с Кендалл. Еще оставалось время, чтобы понять, что делать дальше. В большом конференц-зале некоторые были моложе меня, но я была не самая старшая. Здесь собрались несколько девушек и юношей, которые стремились изменить мир к лучшему. Рядом со мной сидела пожилая пара. Я чувствовала себя крайне неловко. Где было мое место? Я была не молодая, но и не старая. Моего мужа уже не было в живых, но у меня все еще было ощущение, будто я замужем. Организатор встречи сказал, что нам нужно заполнить кое-какие документы и посмотреть видео. Потом мы отвечали на вопросы и опять заполняли какие-то бумажки. Никто не посмотрел на меня и не сказал: «А вы что здесь забыли?» Я решила почитать брошюру, которую мне выдали.

Когда в апреле мы сели в самолет, я почувствовала неожиданное облегчение. Решение принято, назад пути нет, можно перестать мучать себя сомнениями. И потом, жить и работать бок о бок с дочерью – что может быть лучше? Дышать стало легче.

Я была в незнакомой стране, ела незнакомые блюда и общалась с девушками, которых когда-то похитили и продали в сексуальное рабство. Одна из них рассказала, что ее продал родной дядя, когда ей было девять лет. Вызволили ее только в семнадцать. Но большинство девушек не говорили о прошлом. Они смотрели в будущее. Ходили в школу, строили планы и лелеяли мечты.

Все, что я могла для них сделать, – стать им «мамой» на эти дни: улыбаться вместе с ними, радоваться их шуткам, смеяться, когда я

неправильно произносила слово или имя. Мы пели знакомые песни на разных языках, мастерили вещи своими руками и вместе готовили.

Однажды вечером я сидела на полу с пятью девочками и собирала пазлы. Я отклонилась назад, оперевшись на локти, и почувствовала, будто голос накрыл меня волной. *Ты именно там, где должна быть.*

С тех пор как я вернулась из Индии, я научилась справляться с бытовыми обязанностями без Тома. Теперь я могу поменять фильтр в водонагревателе, включить газонокосилку и ухаживать за двором и даже купить новую машину. Для большинства людей эти дела покажутся пустяковыми, но для меня стали прорывом. До путешествия в Индию я бросалась в слезы, когда мне нужно было открыть ящик с инструментами мужа, чтобы взять отвертку.

Индия расширила мои горизонты. Благодаря этому опыту я нашла в себе внутренние силы. Те стойкие, смелые девочки, которым я поехала помогать, на самом деле помогли *мне*. После всего того, что им пришлось испытать, они научили меня смотреть в будущее.

Ребекка Уотерс

Вместо кресла-качалки – во Францию

Уходить на пенсию нужно с работы, а не из жизни.

М. К. Сони

Провожая меня на пенсию, коллеги преподнесли мне милый подарок: подушку и тканое одеяло с изображением университетского здания, где я проработала последние десять лет. Когда принесли праздничный торт, моя подруга с мечтательным видом сказала:

– Я представляю, как ты сидишь в кресле-качалке, укрывшись этим пледом, с кружечкой чая и хорошей книгой.

Подруга разделяла мою любовь к чаю и книгам. По ее голосу слышно было, что именно так она представляла себе идеальную пенсию. Я улыбнулась и кивнула, все это время думая про себя: у меня найдутся более интересные занятия перед тем, как я усядусь в кресло-качалку!

Не прошло и шести месяцев с тех пор, как мы с мужем вышли на пенсию, как самолет унес нас в самое большое приключение в нашей жизни. На всю зиму мы отправились в регион Лангедок-Руссильон во Франции. Нам было страшно покидать холодную, снежную северную часть штата Нью-Йорк, которую мы называли домом последние сорок лет. Но три месяца за пределами страны помогли бы нам понять, стоит ли переезжать за границу после выхода на пенсию.

Мы довольно долго рассматривали разные варианты. Среди наших знакомых было много «снегирей» – людей, которые сбежали от суровых зим, купив себе второй дом во Флориде или еще где-нибудь на юге. У нас же были корни в Европе: у моего мужа – в Ирландии, а у меня – в Польше. Мы любили историю, искусство и архитектуру и поэтому начали думать о том, чтобы перебраться в какую-нибудь теплую европейскую страну.

Валяться на пляже не для нас, но хотелось жить рядом с морем. Бывать на природе мы любим не меньше, чем бродить по музеям и замкам. Поэтому остановили выбор на маленьком уголке на юге Франции, совсем не далеко от границы с Испанией.

Тогда был не сезон для туристов, поэтому нам удалось дешево снять дом в прибрежной деревушке. И Средиземное море, и предгорья Пиренеев были всего в нескольких минутах ходьбы. К тому же, если не считать стоимости билетов, трехмесячное пребывание во Франции обойдется нам

дешевле, чем зима во Флориде.

Мы решили придерживаться нескольких простых правил. Никаких роскошных отелей, частых походов в ресторан или экскурсий. Будем жить как местные, а не как туристы, везде ходить пешком или ездить на автобусе или на трамвае – так мы лучше разведем обстановку. Вместо супермаркетов или больших торговых центров будем покупать товары у местных фермеров и ремесленников. Хотелось попробовать местное вино и сыры, купить хлеб в пекарне, а мясо в лавке.

Нужно признать, что мы испытали культурный шок. Оба два года учили французский в университете, но это было сорок лет назад. Единственное, что осталось у меня в памяти, – *A quelle heure est le petit de^jeuner?* Очень хорошо, если вы можете спросить, когда подают завтрак, но эта фраза пригодится вам только раз в день.

Мы вооружились аудиозаписями и рабочими тетрадями, но большую часть слов выучили просто потому, что жили в языковой среде. Помогали телевидение и газеты на французском, мы уже могли попросить в магазине вино, хлеб или сыр – с ошибками, но все же можно было понять. Наши соседи-французы были доброжелательны и помогали, чтобы мы не останавливались на достигнутом.

Однако наше пребывание в Европе дало нам гораздо больше, чем просто языковую практику. Я страдаю от артрита коленных суставов, поэтому, живя в Штатах, я по возможности старалась не подниматься по лестницам и не взбираться по холмам. За те три месяца, что мы прожили во Франции, я сходила в поход в предгорья Пиренеев, поднялась по двумстам каменным ступеням одной из самых высоких колоколен в нашем регионе и бесчисленное количество раз пересаживалась с одного поезда на другой.

Вместе с мужем мы забрались на вершину летнего дворца королей Мальорки и с крыши любовались видом на море. Стояли на узком волноломе, где в качестве ограждения были лишь ржавые трубы, в то время как по обе стороны от нас плескались волны Средиземного моря. Забирались на скалистый мыс, чтобы посмотреть на старую часовню – от Африки нас отделяла лишь морская синева.

Я не отличалась пристрастием к экзотической пище, но в ту зиму пробовала сыры, которые пахли чем-то странным, ела улиток и осьминогов, пила самый крепкий кофе в своей жизни в кружке размером с большой наперсток. Я готовила блюда по рецептам, написанным на непонятном мне языке, на плите, где температура измерялась в градусах Цельсия, а количество ингредиентов было указано в литрах и граммах. Мы покупали вино по цене полтора доллара за бутылку. Винодел разливал вино

в емкость, которая была похожа на пластиковую бутылку для молока. И все эти кулинарные изыски мне понравились!

Наши первые три месяца во Франции были настолько волшебными, что мы ездили туда еще две зимы подряд, а потом купили свой собственный каменный домик, который обошелся совсем недорого. Он располагался на холме в «винной деревне». По всей округе были разбросаны виноградники.

Мы живем во Франции половину года, совершенствуем свой французский, иногда посещаем музеи и парки, а иногда гуляем по виноградникам. Но в основном занимаемся тем, чем и планировали изначально, – живем как местные. Соседи в деревне угощают нас домашним вином и делятся всем, начиная от хлеба и сосисок и заканчивая тоненькими весенними побегими спаржи со своих грядок. Продавцы, у которых мы часто покупаем товары, приветствуют нас *bisous* – поцелуями в щеку – так во Франции принято встречать друзей. А водитель автобуса, ровесник нашего сына, называет нас своими «американскими родителями».

А еще мы теперь живем в другой части штата Нью-Йорк. Наш деревенский дом, в котором было полно всякого старья, сменила маленькая квартира. Она служит нам идеальной базой, которую можно просто закрыть на ключ и уехать в Европу навстречу приключениям.

На кресле-качалке лежит подаренное мне одеяло, которое ждет, когда я вернусь и устроюсь поудобнее с хорошей книгой и кружкой чая.

Мишель Базан Рид

Знакомьтесь с нашими авторами

Глава 1

Франческа Монтильо родом из Италии, сейчас живет в Бостоне. Владелица компании Lazy Italian Culinary Adventures, которая организовывает кулинарные и культурные туры в Италию, а также проводит кулинарные курсы в Бостонской агломерации. Ей нравится делиться рецептами в своем блоге. Сейчас она работает над созданием книги кулинарных рецептов для занятых семей.

Мари Петрарк оставила карьеру в индустрии моды и стала домохозяйкой. Трое удивительных детей занимают весь ее день и не дают заскучать. Мари счастлива в браке со своим мужем, который во всем ее поддерживает. Счастлива живет в Нью-Йорке, любит проводить время со своей семьей и друзьями, читать, готовить, рисовать и заниматься спортом.

Клара Эмбер – журналистка, ставшая поэтессой. Практикует йогу, любит готовить и пробовать разные блюда, обожает бывать на природе. Уделяет большое внимание социальным вопросам, здоровью, благосостоянию и литературе. Любит писать письма, где все выверено до мельчайших деталей, и выть на полную луну.

Митали Рутс родом из Техаса, а сейчас живет со своей семьей в Монреале. В эту минуту она, скорее всего, стоит в позе «бабочки» или «вороны».

Каури Путнэм живет в уютном бревенчатом доме под Рочестером, штат Нью-Йорк, со своим вторым мужем Эриком, сыновьями Брайсом и Брейди и четырьмя собаками. Это ее третий по счету рассказ, опубликованный в «Курином бульоне для души». Окончила Рочестерский университет. Подписывайтесь на нее в Twitter: @CauriePutnam.

Филлис МакКинли – автор четырех поэтических сборников и одной книги для детей. Ее зона комфорта – там, где ее семья, друзья, еда и цветы. Сейчас это Флорида. Филлис уже в шестой раз публикует историю в серии книг «Куриный бульон для души». Пишите ей на электронную почту: leafybough@hotmail.com.

Лорен Болл изучала медицину в колледже во Флориде, работает риелтором. Она замужем за Тироном Болом, и у них четверо детей. Лорен любит готовить, кататься на лошадях, ходить в походы, ловить рыбу и,

конечно, писать.

Сьюзан Мэдди Джонс в прошлом – компьютерный гений, которая перепрограммировала себя на то, чтобы заниматься творчеством и проводить время на природе, а не за перегородкой в офисе. Она рассказывает о своих взлетах и падениях в своем блоге, а о своих походах и приключениях – на сайте www.TeardropAdventures.com. Пишите ей на электронную почту по адресу: jones326@gmail.com.

Джон Эстебан пишет художественные и нехудожественные произведения, в том числе в жанре научной фантастики. Также он сценарист нескольких голливудских фильмов. Любит творить в покое и тишине.

Яшика Р. Смит родилась и выросла в горах на западе Северной Каролины. С шести лет любит писать. После того как ее отец покончил жизнь самоубийством, творчество помогало ей справиться с депрессией. Она писала стихи и рассказы, в настоящее время работает над несколькими книгами.

Глава 2

К. Л. Нэш получила степень доктора богословия и этики в университете Глостершира и Эдинбургском университете. Она любит читать, писать, слушать музыку и путешествовать. Планирует написать вдохновляющий труд для церковных общин и научных кругов, который можно будет использовать в семинариях и университетах.

Марк Рикерби семнадцать раз делился историями из жизни с читателями книг «Куриный бульон для души». Соавтор и главный сценарист телесериала в жанре вестерн, который сейчас находится на стадии разработки. Соавтор мемуаров своего отца «Другой Белфаст: ирландская молодежь» (*The Other Belfast: An Irish Youth*). Написал и исполнил пятнадцать песен для альбома *Great Big World*, посвященного его дочерям Марли и Эмме, которые вдохновили его на творчество.

Джоди Лебел – писательница, активно поддерживающая феминистское движение. Ее роман «Удивленная» (*aMused*) был отмечен наградами. Также на ее счету рассказы на самые разные темы, от любви до прав женщин. Джоди живет во Флориде со своей дочерью-подростком, мужем и тремя собаками, которые часто отвлекают ее, когда она пишет.

Пола Скотт Бикнелл начинала свою карьеру в ежедневной газете. Сейчас она пишет исторические и современные художественные

произведения. Чтобы узнать о ней больше, посетите сайт: psbicknell.com.

Джанет Перез Эклез – спикер международного уровня и автор бестселлеров. За возможность вдохновлять слушателей и читателей она готова в благодарность станцевать сальсу.

Мишлен Биргер – пенсионерка, работала медицинской сестрой. Окончила бакалавриат по специальности «сестринское дело» в Мэрилендском университете. Мишлен очень любит писать и сочинять комедии. Сейчас она – писатель-фрилансер, некоторые ее книги можно купить на сайте Amazon. В будущем планирует опубликовать свои сценарии и другие произведения.

Рут Лехрер – педагог по профессии, тридцать три года назад вышла на пенсию и увлеклась писательством. Она стала координатором компании, организовывавшей познавательные туры для пожилых людей. В 2010 году Арлен опубликовала книгу «Моя Книга Руфи: Мысли еврейской девушки» (*My Book of Ruth: Reflections of a Jewish Girl*). Проводит семинары по писательскому мастерству в жилом комплексе The Bay Club в районе Бейсайд в Нью-Йорке.

Деби Смит Пулио училась в Университете Центрального Коннектикута – как она сама любит шутить, еще в юрском периоде. Замужем, у нее есть взрослый сын, невестка и двое внуков. Планирует писать вдохновляющие книги о жизни, которые помогут читателям достичь новых высот. В свободное время Деби любит вязать.

Мария Морин – писатель-фрилансер. Ее рассказы публиковались в журнале *Woman's World*, а также издательством Hallmark. Мария вела еженедельную юмористическую колонку в онлайн-информационном бюллетене. Она пишет стихи на заказ. Живет с мужем в сельской местности. Пишите ей на электронную почту: Akushla514@hotmail.com.

Глава 3

Рэнди Нельсон – доктор медицинских наук, педиатр. В молодости работал бухгалтером инвестиционного банка. Сейчас работает в медицинском центре в Бруклине. В свободное время любит посещать концерты, музеи и театры, а также путешествовать.

Тим Рэмси работает в государственной школе с 1983 года, занимая должности учителя и заведующего. В 2013 году вышел на пенсию, но затем решил снова вернуться в школу. Сейчас ведет письменную речь у семиклассников и чтение у первоклассников. Его рассказы опубликованы в

пяти книгах «Куриный бульон для души».

Мишель Эмери живет в маленькой деревушке на севере Англии. По вечерам пишет для души и с удовольствием работает медицинским секретарем в Национальной службе здравоохранения Великобритании. Она получила степень бакалавра гуманитарных наук по английской литературе и истории. Страсть к писательству в ней жила всегда.

Кэт Кенуэлл – писатель, медиатор, творческий деятель, человек с большим сердцем, озорница в душе. Тридцать лет она проработала в сфере коммуникаций, а после полученных ожогов снова пошла учиться, чтобы стать квалифицированным медиатором и получить право заниматься реабилитацией пациентов, перенесших подобные травмы.

Гари Спраг живет в штате Мэн с женой и двумя сыновьями. Его книги, включая юмористическую серию «Письма из Мэн» (*Lettahs From Maine*) и последний роман «Сначала учитель» (*A Teacher First*), доступны в интернете. Вы можете связаться с ним в блоге: middleagedmainah.com, в Facebook: [@garyspragewriter](https://www.facebook.com/garyspragewriter) и в Twitter: [@gspraguester](https://twitter.com/gspraguester).

Завершив карьеру в медицине, **Мелисса Вутан** с удовольствием исследует свою творческую сторону. Любит писать и ведет постоянную рубрику в «Да здравствует Сан-Антонио» (*San Antonio Living*) – часовом шоу о стиле жизни на независимой локальной станции канала NBC. Мелисса делится лучшими советами по домоводству и декорированию. Свяжитесь с ней через Facebook: www.facebook.com/chicvintique.

Арлен С. Байс – оратор и преподаватель, а также автор стихов и мемуаров. Является членом Международной рабочей группы по управлению отходами (IWWG) и членом-основателем «Творческого базара округа Уоррен» (*Warren Artists' Market*). Арлен живет в городе Саут-Хилл, штат Вирджиния.

Мэри Джейн Майклс окончила бакалавриат по специальности «журналистика» и магистратуру по специальности «библиотековедение» в Университете Южной Каролины. Двадцать шесть лет она проработала библиотекарем в начальной школе. Будучи на пенсии, Мэри с удовольствием путешествует, читает и занимается спортом.

Джин Беванмаркез живет в северной части штата Калифорния. Восемнадцать лет прожила в районе Кона на Гавайях. Ее карьера в области коммуникаций была связана со многими сферами: продажи, консультирование, маркетинг, менеджмент, администрирование, координирование работы волонтеров. Она с готовностью помогает другим улучшить жизненные условия, меняя мир к лучшему.

Пэтти Поэт – ассистент физиотерапевта, оказывает медицинский уход

на дому. В 1995 году окончила Университет штата Пенсильвания по специальности «физиотерапия». В свободное время любит писать, обожает спонтанные путешествия, шитье и фортепиано. Сейчас живет в Северной Каролине, а ее семья – в Пенсильвании. Для связи с ней пишите на электронную почту: paroet58@gmail.com.

Глава 4

Луанн Тови Цуккари работала журналистом и координировала деятельность службы социальной поддержки для государственных школ. После выхода на пенсию работает копирайтером, принимая заказы онлайн и оказывая услуги людям по всему миру. Замужем уже сорок семь лет, у нее двое взрослых детей и восемь очаровательных внуков.

Ди Ирби примерила на себя много ролей: будучи замужем сорок три года, она мать восьмерых детей, бабушка тринадцати внуков (пока), владелица и шеф-повар ресторана, публикуемый автор, драматург, режиссер, продюсер и путешественница. Сейчас работает риелтором в компании Berkshire Hathaway в Северной Каролине и является членом международной образовательной организации Toastmasters.

Марта А. Оппенгеймер – старшая из четырех сестер, родилась и выросла в Пуэрто-Рико. Получила степень в Университете Кларка и Институте Пратта в Нью-Йорке. Работает арт-директором, писателем-фрилансером и организатором мероприятий для общества защиты животных. Живет в Майами с питомцами из приюта. В ее старом доме есть множество произведений искусства, книг и кефов *Converse*.

Том Локхарт закончил университет по специальности инженера по авиационно-космической технике. Тридцать лет занимался разработкой компьютерных систем в Министерстве обороны США. Получил летное свидетельство пилота. Том служил в морской пехоте во Вьетнаме, путешествовал по миру и США. Озвучивал книги для людей с дислексией и слепых.

Дана Карпентер всегда была авантюристкой в душе и любила рассказывать истории. Несколько лет назад она объединила эти две страсти и начала описывать свои сумасшедшие приключения. Тот факт, что Дана является человеком с ограниченными возможностями, делает эту смесь еще более взрывной!

Ник Уокер — метеоролог на телеканале *Weather Channel* в Атланте, штат Джорджия, выпустил компакт-диск и книгу «Пой вместе с парнем-

метеорологом» (*Sing Along with the Weather Dude*) для детей, где о погодных явлениях рассказывается простыми словами. Автор сборника песен «Не пугайтесь, просто приготовьтесь» (*Don't Get Scared, Just Get Prepared*), рассказывающего о том, как подготовиться к неблагоприятным погодным условиям. Свяжитесь с Ником Уокером через его сайт *Weather Dude*: www.wxdude.com

Кристи Адамс – тревел-журналист, которая работает на европейское издание американской газеты *Stars and Stripes*. Служила офицером в Военно-воздушных силах США. Сейчас живет в Германии с мужем, который несет там службу, и котом-забиякой из приюта. Это ее четвертая история, опубликованная в серии книг «Куриный бульон для души». Вы можете найти ее в Twitter по адресу: @KAdamsBooks.

Барбара Беннетт любит писать. Благодаря природному чувству юмора и остроумию ей удалось пережить двадцать шесть переездов за семнадцать лет. Ее мемуары «Не бросая якоря: история жены моряка» (*Anchored Nowhere: A Navy Wife's Story*) начались с заметок о пяти странах и четырех штатах, которые на время стали для нее домом. Сейчас Барбара живет в городе Роли в Северной Каролине. Вы можете писать ей на почту по адресу: rbennett9@nc.rr.com.

Рассказы **Кей Престо** были опубликованы в многочисленных книгах «Куриного бульона для души». Недавно вышел ее детективный роман о картинге «В погоне за клетчатым флагом» (*Chasing the Checkered Flag*), который был удостоен двух национальных наград. Обожает писать, является автором десяти детских книг. Для связи с ней пишите на электронную почту: prestoprod6@yahoo.com.

Глава 5

Лиз Томпсон – бывший помощник генерального секретаря Организации Объединенных Наций в Нью-Йорке. Также занимала пост министра и сенатора Барбадоса. Автор мотивационной книги «Сделай себя счастливым» (*Make Yourself Happy*). Является сотрудником интернет-издания *Huffington Post*, получила ученые степени магистра права, магистра делового администрирования, бакалавра права и диплом преподавателя юридических дисциплин.

Мишель Смит основала центр аутизма Квод-Ситиз в 2006 году. В настоящее время она работает директором центра и живет с мужем Дэвидом, сыном Джейденом и дочкой Кейтлин в Молине, штат Иллинойс.

Она благодарит Шери Зек из Милана, штат Иллинойс, за то, что Шери записала ее историю. Посетите сайт Мишель www.qcautismcenter.org или напишите ей: michelle@qcautismcenter.org.

Лоррейн М. Лаш – религиозной писатель, блогер, преподаватель. Сейчас трудится над своей первой книгой. Любит играть на фортепиано и виолончели, заниматься фотографией, ходить в походы со своими собаками, Сэди и Орео. В ближайшем будущем она планирует открыть центр духовного исцеления на юге Нью-Йорка. Вы можете связаться с ней на сайте: LMLush.com.

Джейми Ли Миллер – выпускница Южного методистского университета, имеет степень бакалавра по журналистике. Живет с мужем в Далласе, штат Техас, с мужем и питомцами. Джейми Ли черпает радость в том, чтобы делиться трагикомичными моментами своей жизни.

Сью Доэрти Гелбер выросла в Новой Англии, потом перебралась в Чикаго, а теперь живет в Колорадо, восстанавливая силы после последнего триатлона. Ее статьи печатались в различных изданиях, в том числе в *Chicago Tribune*, *The Examined Life Journal*, *Purple Clover* и *Realize Magazine*.

Ронда К. Хенсли получила степень бакалавра гуманитарных наук, окончив Университет Северного Гринвилла. Она – жена пастора, мать троих детей, бабушка пятерых внуков и одной принцессы, которая улетела в рай. Ей нравится писать, выступать, фотографировать и проводить время с семьей. Напишите ей на электронную почту по адресу: frstldy@bellsouth.net.

Эмили Парк-Чейз выжила в джунглях и теперь выступает на конференциях и семинарах по всей стране. Она написала шесть книг для подростков о проблемах в отношениях, включая «Зачем отказываться, когда гормоны зовут вперед?». Посетите ее сайт: www.emilychase.com.

Конни Браун посвятила свою жизнь путешествиям. Она обожает ходить в походы, писать и проводить время с семьей.

Л. А. Струк родом из Нью-Джерси, выпускница Университета Роуэна. Часто пишет истории для книг «Куриный бульон для души», а также для журнала *Guideposts*. Мама четырех детей, любит свою семью, кошек и искусство. Ей нравится писать песни, стихи, рассказы и сценарии. Узнайте больше на сайте: www.lastrucke.com.

Барбара Брейди живет с мужем в городе Топика. Является действующим членом клуба писателей Канзаса. Барбара убеждена, что у каждого есть история, которой он может поделиться.

Ким Тендлэнд-Френетт — выпускница Института детской литературы в Коннектикуте, получила степень бакалавра в 2009 году. Работает учителем начальной школы в Британской Колумбии, где живет со своим мужем и двумя детьми. Ким – автор детских книг и статей на разные темы. Пишите ей на электронную почту: kimtf.writer@gmail.com.

Даниэль М. Драйк – оценщик программ и исследователь со степенью магистра наук Амстердамского университета в сфере международного развития. Жила в Мали, Ливане, Нидерландах, Дании и в своей родной Миннесоте. Даниэль любит танцевать сальсу, общаться и посещать ретриты центра ARC, чтобы работать над книгой своих воспоминаний.

Элис Джонс Уэбб — писательница-фрилансер, обладательница черного пояса второго уровня по Иссин-рю карате. Она инструктор по карате и мать четверых детей, которые тоже получили черный пояс. Живет с семьей в Тарборо, штат Северная Каролина.

Лора Джонсон учится в магистратуре по специальности «психология» в Университете Западного Онтарио. Она помешана на всем технологичном, а еще равнодушна к драконам. Лора любит писать и обожает играть с друзьями в игру *Dungeons & Dragons*, а также разучивать новые движения на шесте. Сейчас она работает над романом в жанре фэнтези.

Девора Адамс – писательница и лайф-коуч, которая живет в штате Нью-Джерси с мужем и четырьмя дочерьми. Автор книги «Удивительные женщины: еврейские голоса вдохновения» (*Amazing Women: Jewish Voices of Inspiration*), которая была опубликована издательством Menucha Publishers, а также соавтор серии книг «Куриный бульон для души». Пишите ей по адресу: the_write_direction@yahoo.com.

Адриана Аньон в 1997 году получила степень бакалавра по специальности «английский язык» в Университете Оттавы. Адриана родилась в Уругвае и жила в Японии, Канаде, Бразилии, Мексике и США, где опубликовала свой первый рассказ. Сейчас она живет в Оттаве с мужем и двумя детьми, в которых души не чает.

Линдси А. Кнут родилась и выросла в деревне Даунерс-Гроув в Иллинойсе. В 2003 году окончила Университет Западного Мичигана и вернулась в Иллинойс, где сейчас живет с мужем, четырьмя детьми, двумя собаками и хомяком. Надеется, что в будущем она будет больше писать и сниматься в кино.

Хейди Джонсон начинала свою карьеру в качестве свадебного

фотографа, но знала, что предназначена для чего-то другого. Желая реализоваться как профессионал, она работала в разных сферах. Когда Хейди была продюсером телевизионной программы, посвященной преобразению людей, она поняла, что ее предназначение состоит в том, чтобы мотивировать и вдохновлять. Так зародилось движение «Армия позитивных людей» (“Positive People Army”).

Глава 7

Исаак Саул — политический репортер и редактор сайта позитивных новостей *A Plus*. Родился к северу от Филадельфии, учился в Питтсбургском университете. Стал чемпионом США по командному фрисби, обожает путешествовать, увлечен политикой. Подписывайтесь на него в Twitter: @Ike_Saul.

Джоанна Дилан живет в городе Марблхед, штат Массачусетс, с мужем Джошом и котом Боссом. Несмотря на то что она повидала мир, работая стюардессой, Атлантическое побережье ей никогда не надоедает. Сейчас она работает над захватывающим любовным романом, в котором важное место занимает религиозный аспект. Ей не терпится узнать, каким будет следующее приключение, которое Господь уготовил для ее семьи.

Терри Брюс сочиняла приключенческие истории всю свою сознательную жизнь, хотя иногда она рассказывает и правдивые истории тоже. Она пишет произведения в жанре фэнтези и научной фантастики. Терри творит и живет в своем «мистическом» доме вместе с мужем и несколькими кошками. Узнайте больше на сайте: www.terribruce.net.

Барбара Барточчи – автор девяти книг и многочисленных статей, опубликованных в известных женских журналах. Она также выступает как мотивационный спикер, проводит лекции и семинары по всей стране для деловых людей, женщин и верующих. У нее трое детей. Из-за проблем с коленом Барбара больше не может кататься на лыжах, но она обожает длительные прогулки на велосипеде.

Мэтт Каприоли живет в Нью-Йорке. Его сочинения публиковались на сайте *Mr. Beller's Neighborhood*, в журналах *Cirque* и *Opossum*. Несколько лет Мэтт работал журналистом на Аляске и сотрудничал с такими периодическими изданиями, как *Huffington Post*, *Worn in New York* и *The Paris Review Daily*. Окончил Хантерский колледж, получив степень магистра изящных искусств по специальности «литературное творчество».

Коллин М. Арнольд – семейный врач в городе Лексингтон, штат

Вирджиния. Имеет степень магистра пасторского служения. Она вдова и мама трех взрослых дочерей. Любит проводить время в кругу семьи, писать, читать, гулять и работать над своим блогом «Жизнь после потери: обретая радость через опыт» (*Living with Loss: Learning Lessons, Finding Joy*), который можно найти по адресу: colleenarnold.org.

Илана Лонг – автор иллюстрированной книжки о юном пекаре «Большая идея Зигги» (*Ziggy's Big Idea*). В будущем в свет выйдут ее научно-фантастический роман и комиксы в жанре фэнтези. Илона – мама двух близнецов. Она любит путешествовать и выступать как стендапкомик.

Арлен Ледбеттер получила степень бакалавра искусств в Далтонском колледже в Джорджии. Она автор учебных планов для воскресных школ, ее рассказы публиковались в нескольких журналах и нескольких книгах «Куриный бульон для души». Узнайте больше на сайте: www.arleneledbetter.net.

Пэт Уолер — писательница, удостоенная многих наград. Ее рассказы были опубликованы в четырнадцати книгах «Куриный бульон для души». Первый роман Пэт «Я – Миссис Джесси Джеймс» (*I Am Mrs. Jesse James*) вышел весной 2018 года. А осенью того же года в продаже появилась ее первая иллюстрированная книга «Полуночный одноглазый кот» (*Midnight the One-Eyed Cat*). Узнайте больше на сайте: PatWahler.com.

Глава 8

Кеннет Херд – репортер издания *Arkansas Democrat-Gazette* в северо-восточной части Арканзаса. Он также преподавал английский и журналистику в двух университетах, был корреспондентом на телевидении, смотрителем поля для гольфа, торговым агентом компании кабельного телевидения, коллектором и всегда оставался мечтателем-романтиком.

Майли Таймон – блогер и контент-редактор. Получила степень бакалавра в области радиовещания в Чепменском университете. В свободное от писательства время любит ходить в походы вокруг Сан-Диего, штат Калифорния.

Сара Л. Фауст пишет вдохновляющие приключенческие романы. Живет на мини-ферме в восточной части штата Теннесси вместе с мужем и пятью детьми. Окончила бакалавриат в Университете Теннесси. Является членом организаций «Американские писатели христианской художественной литературы» и «Писатели горного Теннесси». Узнайте подробности на сайте: www.saralfoust.com.

Томас Г. М. Шарп получил степень бакалавра по английскому языку и психологии в Иллинойском университете, а степень магистра по бизнесу и праву – в Университете Де Поля. Долгое время жил в Чикаго, а сейчас живет в Сидар-Рэпидс, штат Айова. Опубликовал несколько стихотворений и нехудожественных произведений. В ближайшем будущем планирует попробовать написать серьезный роман.

Алисса Каменски в 2013 году окончила Университет штата Иллинойс, получив степень бакалавра естественных наук по специальности «дошкольное образование». Сейчас работает учителем в центре дошкольных программ в Чикаго. Алиссе нравится путешествовать, фотографировать, работать с детьми и проводить время со своей вновь обретенной семьей, ближе знакомясь со своими родными.

Салли Баир живет в Висконсине рядом с самым большим из Великих озер – Верхним. Она с отличием закончила бакалавриат, работала журналистом. Салли ведет еженедельную религиозную колонку. Является автором трех приключенческих историй для детей. Также она написала четыре молитвы, посвященные христианским праздникам. У Салли трое детей, десять внуков и трое правнуков. Она любит бывать на природе, изучать Библию и писать.

Линн Николс работала учителем начальной и средней школы, после выхода на пенсию часть года живет в Таосе, штат Нью-Мексико, часть – в Нейплсе, штат Флорида. Любит читать, путешествовать, плавать и проводить время с семьей и друзьями.

Сэнди А. Рейд живет в Сент-Луисе, штат Миссури, где преподает английский язык в средней школе. Самая большая радость в ее жизни – это семья. Она поддерживает теплые отношения как с близкими, так и с дальними родственниками.

Глава 9

Мэри Поттер Кеньон окончила Университет Северной Айовы, получив специальность психотерапевта. Сейчас она работает библиотекарем, а по вечерам преподает писательское мастерство в университетских колледжах. Мэри – автор пяти книг, среди которых отмеченная наградами «Очищенный огнем» (*Refined by Fire*).

Мишель Брюс – жена и мать, которая два раза пережила рак груди. Она любит писать короткие рассказы и детские книги. Недавно истории Мишель были опубликованы в журналах *Reader's Digest*, *Country* и книге

«Куриный бульон для души». Она любит проводить время с семьей, реставрировать антикварные вещи, устраивать вместе с мужем распродажи подержанных вещей и играть с многочисленными питомцами.

Джорджия А. Хабли – автор документальной прозы, в которой она рассказывает о своей жизни. Ее истории неоднократно появлялись в книгах «Куриного бульона...», журналах и газетах. Джорджия двадцать лет проработала финансистом в Силиконовой долине, а после того как дети «вылетели из гнезда», вышла на пенсию и вместе с мужем переехала в городок Хендерсон в штате Невада. Узнайте больше на сайте: www.georgiahubleby.com.

Моника Кардифф на дому обучила трех прекрасных дочерей, а когда они выросли, увлеклась писательством. Сейчас Моника работает над своим вторым романом. Она ценит поддержку, которую получает от любимого мужа, родственников, друзей, церковной общины и женщин, которые входят в созданную ей группу обитательниц «опустевших гнезд».

Джоуи Вутан – исполнительный директор в компании по коммунальному обслуживанию городка Ла-Верния в Техасе. Любит охотиться и рыбачить, проводить время с женой и сыном. Впервые опубликовал свою историю в книге «Куриный бульон для души».

Джанет Л. Кристенсен – автор вдохновляющей художественной литературы для детей. Воспитывает двух сыновей, замужем за своей школьной любовью. Любит играть на пианино, ходить в походы, плавать на каяках и отдыхать со своей собакой породы кавалер-кинг-чарльз-спаниель. Свяжитесь с Джанет на ее сайте по адресу: janetlchristensen.com.

Мэри Джо Марселлус Уайс работала учителем английского языка, а сейчас она домохозяйка и воспитывает двух детей. Окончила Канзасский университет, получив степень магистра гуманитарных наук, и Вермонтский колледж, где изучала изящные искусства и литературное творчество. Любит бегать, путешествовать, читать и проводить время со своей семьей.

Дэвид Э. Бригэм несколько лет преподавал английский как иностранный в Турции, Саудовской Аравии и Объединенных Арабских Эмиратах. Сейчас он больше не занимается преподавательской деятельностью и работает писателем. Живет на востоке штата Теннесси. Любит играть в пиклбол^[71], плавать на каяках и ходить в походы. Пишите ему на электронную почту: davidebrigham@gmail.com.

Сара Барнум живет в штате Северная Каролина с мужем Майклом. Оказывает услуги по редактированию текстов на своем сайте TrailBlaze Writing & Editing. Любит кататься на лошади породы аппалуза по кличке Рэнсом.

Эми Б. Чеслер – писательница и блогер, обладательница различных наград. Живет в Лос-Анджелесе, штат Калифорния. Она шесть раз писала истории для серии книг «Куриный бульон для души». Также является автором книги для читателей всех возрастов под названием «Мужчина и его книги» (*A Man and His Books*). Вы можете связаться с ней по адресу: www.facebook.com/AmyBChesler/.

Бриттани Л. Сталсберг — исследователь и профессиональный писатель из Ист-Хейвена, штат Коннектикут. Получила степень доктора политических наук в Ратгерском университете.

Рэйчел Элизабет Принти очень повезло с бабушкой и дедушкой, Мэджи и Пэджи, которые значительно повлияли на ее становление. Они, как и родители, всегда подбадривают ее во время взлетов и падений на ее писательском пути.

В. А. Нироуд живет в Нью-Йорке, пишет книги и самостоятельно путешествует. Она также любит велосипедный спорт и бег, а в свободное время занимается подбором одежды для телешоу и фильмов.

Со времен службы в Корпусе мира **Джон Дуайер** побывал в пятидесяти восьми странах и поработал в пятнадцати. Джон – писатель, который специализируется на путешествиях и рассказывает о международном волонтерстве для людей старше пятидесяти. Живет на полуострове Олимпик в штате Вашингтон. Узнайте больше на сайте: Over50andOverseas.com.

Синтия Грэхем ведет трэвел-блог «Кочевники с синими сумками» (*Blue Bag Nomads*), который регулярно входит в топ-200 лучших блогов о путешествиях. Как писатель-фрилансер Синтия с удовольствием рассказывает о местах, где она побывала, делится советами и фотографиями с надеждой вдохновить людей выйти за рамки собственного мира и путешествовать! Вы можете узнать больше по адресу: www.bluebagnomads.com.

Ребекка Уотерс — мать, бабушка, учитель и автор книг. Любит путешествовать и проводить время со своей семьей. Ее роман «Как дышать самой» (*Breathing on Her Own*) был опубликован в 2014 году.

Мишель Базан Рид сорок лет проработала в сфере журналистики и высшего образования, прежде чем выйти на пенсию и начать писать статьи о путешествиях, детективные романы и хайку. Любит историю, книги,

антиквариат, собак и путешествия. Мишель с мужем половину года живут на севере штата Нью-Йорк, а другую половину – во Франции. У них двое взрослых детей.

Знакомьтесь – Эми Ньюмарк

Эми Ньюмарк – главный редактор и издатель серии «Куриный бульон для души». С 2008 года она опубликовала более 150 новых сборников, большинство из которых стали бестселлерами в США и Канаде, более чем удвоив число книг, вышедших в серии в целом. Эми ставят в заслугу то, что она оживила бренд «Куриного бульона для души», феномена издательской индустрии с тех пор, как в 1993 году вышла его первая книга.

Эми – выпускница Гарвардского университета, где специализировалась на португальском языке и изучала французский. Затем она стала дипломированным финансовым аналитиком, много лет проработала на Уолл-стрит, руководила собственным хедж-фондом, а также проявила себя на должности корпоративного директора в стремительно развивающейся компании в сфере технологий.

То, что после такой блистательной карьеры Эми решила стать издателем «Куриного бульона для души», не случайно. Тридцать лет назад, завершая учебу в Гарварде, Эми ездила по самым нищим районам северо-западного региона Бразилии и собирала истории самых обычных людей для своего дипломного проекта.

Когда Эми и ее муж, генеральный директор «Куриного бульона для души», не заняты работой, они навещают четверых взрослых детей и своего первого внука.

Станьте фолловером Эми в Твиттере @amunewmark и слушайте ее бесплатный подкаст «Куриного бульона для души» на сайте www.chickensoup.podbean.com.

Поделитесь своей историей

С каждым из нас случалась история, достойная «Куриного бульона для души». Если вы хотите поделиться ею с миллионами читателей по всему свету, отправляйтесь на сайт chickensoup.com и нажмите на кнопку Submit Your Story. Ждем ваши истории на английском языке. Вы сможете вдохновить других людей и одновременно стать публикуемым автором. Писательская и ораторская карьера некоторых наших авторов началась именно с публикации историй в наших книгах!

Чтобы связаться с нами *по другим вопросам*, пожалуйста, пришлите нам электронное письмо на webmaster@chickensoupforthesoul.com

Также обращаем ваше внимание. Временами мы получаем не короткие истории, а целые романы. Их мы к публикации не рассматриваем.

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



notes

Примечания

Куриный бульон для души. 101 история о счастье. – М.: Бомбора, 2017.

Куриный бульон для души. Сердце уже знает. 101 история о правильных решениях. – М.: Бомбора, 2018.

Куриный бульон для души. Все будет хорошо! 101 история со счастливым концом. – М.: Бомбора, 2018.

Куриный бульон для души. Сила Да! 101 история о смелости пробовать новое. – М.: Бомбора, 2019.

Синдром самозванца – психологическое явление, при котором человек не способен приписать свои достижения собственным качествам. – *Прим. пер.*

Бикрам-йога – направление йоги, в котором занятие проходит в помещении с температурой свыше 40 градусов.

Занимается проверкой прочности конструкций и внутренних систем жилых домов в качестве представителя покупателя.

Агорафобия – это сложная фобия, проявляющаяся в виде боязни открытых пространств, больших скоплений людей, перехода широких улиц и площадей, пребывания в местах, которые невозможно покинуть быстро и незаметно для окружающих и т.д. Возникает в результате страхов, связанных с людьми и эмоциональными травмами, полученными в процессе личных или социальных контактов.

Фибромиалгия – хроническая мышечная боль, вызывающая общую усталость.

Джеймс (Джим) Кранна (1944–2017) – американский актер.

Сестра милосердия, которая ухаживала за ранеными во время Крымской войны. – *Прим. пер.*

«Морган Стэнли» – крупный американский финансовый конгломерат со штаб-квартирой в Нью-Йорке.

Дуэты, известные в США в 1970-х гг. – *Прим. пер.*

На русском языке не опубликован.

Рынок – это географическая область, население которого получает одинаковый телевизионный сигнал. – *Прим. пер.*

Натуральный бодибилдинг – наращивание и развитие мускулатуры естественным путем, без использования стероидов и других препаратов.

Habitat for Humanity International (англ. Среда обитания для человечества) – международная неправительственная организация, занимающаяся строительством жилья для бедных и бездомных во всем мире. – *Прим. пер.*

На русском языке этот сборник еще не выходил.

Тостоны – зажаренные платаны, популярное латиноамериканское блюдо.

«Мэри Джейн» – модель туфель на устойчивом каблуке, часто с закругленным носом, с ремешком вокруг лодыжки.

Crocs – американская марка непромокаемой обуви из полимерного материала.

Невероятный Халк и Железный Человек – персонажи комиксов, супергерои из так называемой «Вселенной Marvel».

Популярные в английском языке шутки-каламбуры, построенные в форме диалога.

Mutual Broadcasting System – крупная американская радиосеть, работавшая с 1934 по 1999 г.

Специально сконструированный автомобиль для гонок по прямой.

Песня Eye of the tiger была написана группой Survivor по просьбе Сильвестра Сталлоне для фильма «Рокки 3».

Вид спорта, в котором соревнующиеся проходят дистанцию из трех дисциплин: плавания, велогонки и бега. – *Прим. ред.*

113,14 км. – *Прим. ред.*

Ironman – серия соревнований по триатлону на длинную дистанцию, проводимая Всемирной корпорацией триатлона. Дистанция Ironman составляет суммарно около 180 км. Это самое тяжелое однодневное соревнование в мире. – *Прим. ред.*

1,9 км заплыва, 90 км велогонки и 21 км бега. – *Прим. ред.*

Около 9 кг. – *Прим. ред.*

Популярная детская телепередача. – *Прим. ред.*

Дистанция на марафоне составляет примерно 42 км. – *Прим. ред.*

Цикл документальных передач об акулах на канале Discovery. – *Прим. пер.*

Акулы-няньки распространены в мелких водах тропиков и субтропиков, это неторопливые и покорные обитатели дна. На людей нападают только тогда, когда чувствуют прямую угрозу своей жизни.

Акула-бык отличается врожденной агрессивностью и нередко нападает на людей.

Район битумных озер, известный потому, что там находили останки вымерших животных. – *Прим. пер.*

Speedo – известный британский производитель спортивных купальных костюмов и аксессуаров для плавания.

Мормонская Скиния – историческое здание в Солт-Лейк-Сити, где проходят встречи членов Церкви Иисуса Христа Святых последних дней, выступления хора и оркестра.

Этот жест означает, что каратист сдается. – *Прим. пер.*

Сайклинг – высокоинтенсивная аэробная тренировка на специальных велотренажерах.

Криптоний – вымышленное вещество из комиксов о Супермене, испускающее особую реакцию, которая ослабляет Супермена.

Эмпайр-стейт-билдинг – 103-этажный небоскреб в Нью-Йорке, третий по высоте в США.

Гора, в которой высечен барельеф, содержащий скульптурные портреты четырех первых президентов США: Джорджа Вашингтона, Томаса Джефферсона, Теодора Рузвельта и Авраама Линкольна. – *Прим. пер.*

Этим знаком в США обозначаются трассы для продвинутых лыжников. – *Прим. пер.*

Могулы – бугры на склоне, образующиеся при отбрасывании лыжниками снега в кучи при выполнении поворотов малого радиуса. –
Прим. пер.

Трассы средней сложности обозначаются голубыми квадратами. –
Прим. пер.

Пятидесятничество – одно из позднепротестанских течений христианства, возникшее в начале XX в. в США. – *Прим. пер.*

Тобогган – сани без полозьев. – Прим. пер.

Подводные погружения со специальным оборудованием.

Плавание под поверхностью воды с маской и трубкой, чаще всего в ластах.

Навязчивый страх высоты.

Оба праздника отмечаются в третий понедельник февраля.

«Три балбеса» (The Three Stooges) – американское комедийное трио, короткометражные фильмы о котором показывались по телевидению с 1958 г.

Кикбол – спортивная игра с мячом, вариация бейсбола.

Фостерная семья – это обученная семья, которая берет детей на воспитание в определенный период времени на основании договора. Содержание детей оплачивает государство. При этом дети официально остаются сиротами, и их могут усыновить другие люди.

Один из видов устройства ребенка в fosterную семью – экстренное размещение. Если ребенок находится в опасности или его бросили биологические родители, то его размещают в приемную семью на срок от нескольких часов до одних суток.

Болезнь Паркинсона (паралич дрожательный) – медленно развивающееся заболевание центральной нервной системы, характеризующееся замедленностью движений, дрожанием в покое и нарушением рефлексов.

Центр Джона Хэнкока – 100-этажный небоскреб в Чикаго, одна из достопримечательностей города.

Чартерная школа – это школа, которая получает государственное финансирование, но работает независимо от установленной государственной школьной системы, в которой она находится.

Премия Тони – ежегодная американская театральная премия, названная в честь актрисы и режиссера Антуанетты Пери. Считается аналогом кинематографического «Оскара», музыкальной «Грэмми» и телевизионной «Эмми».

Национальный фестиваль цветения сакуры – ежегодный весенний праздник в Вашингтоне, проходит в конце марта.

Внешние отмели – 320-километровая полоса узких песчаных барьерных островов побережья Северной Каролины. – *Прим. пер.*

Танкини (от англ. Tank+bikini) – купальник, состоящий из майки и трусиков. — *Прим. пер.*

В июле в городе проходит фестиваль чеснока. – *Прим. пер.*

Тест, который необходимо сдавать для поступления в аспирантуру, магистратуру или иной последипломный курс. – *Прим. пер.*

В каждом доме живут от 200 до 600 человек, помещение внутри может даже не разделяться перегородками между семьями. – *Прим. пер.*

Отсылка к Лиге плюща – ассоциации восьми частных американских университетов, отличающихся высоким качеством образования. Гарвард – один из них.

Outward Bound – международная сеть школ, в которой слушатели учатся преодолевать трудности и общаться во время сложных экспедиций в дикой природе.

Эта цитата из стихотворения Альфреда Теннисона, посвященного атаке легкой кавалерийской бригады под Балаклавой во время Крымской войны. Полностью цитата звучит как «Нету причин скорбеть: сделать – и умереть!» (Перевод И. Бестужева). – *Прим. пер.*

Пиклбóл – вид спорта, сочетающий в себе элементы бадминтона, тенниса и настольного тенниса.