

Chicken Soup  
for the Soul®

# КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

## СЕРДЦЕ УЖЕ ЗНАЕТ

101

история

о правильных решениях

**БОЛЕЕ  
500 000 000  
ПРОДАННЫХ  
КНИГ**

ЭМИ НЬЮМАРК И ЛОРЕН СЛОКУМ ЛАХАВ

## Annotation

Иногда перемены приходят в нашу жизнь в виде событий, которые мы не в силах изменить. А иногда мы сами понимаем: дальше так жить нельзя. Некоторые герои этого сборника решились на кардинальные перемены: переехали в новый дом или даже страну, поменяли сферу деятельности, избавились от пагубных привычек или отношений, которые отравляли им существование. А кто-то просто сместил приоритеты, уделяя своему здоровью и душевному состоянию больше внимания и времени, и от этого хорошая жизнь стала еще лучше.

Мы надеемся, что эти истории подарят вам вдохновение, веру, вернут страсть и помогут решиться на те перемены, к которым лежит ваша душа. Расправьте крылья, у вас все получится!

---

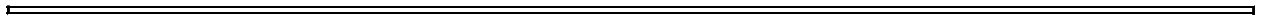
- [Эми Ньюмарк, Лорен Лахав](#)
  - 
  - [Предисловие](#)
  - [Глава 1. Я все могу](#)
    - [Жизнь без Эда](#)
    - [Ниже некуда, теперь только вверх](#)
    - [Друзья на несколько минут](#)
    - [Много курицы не бывает](#)
    - [Застенчивый волонтер](#)
    - [Любовь, зубы и социальное пособие](#)
    - [Приходится больше стараться](#)
    - [Теперь точно пора](#)
    - [Найти выход из сложной ситуации](#)
  - [Глава 2. Это моя жизнь!](#)
    - [Больше не хочу быть жертвой](#)
    - [Это моя жизнь](#)
    - [Я одна](#)
    - [Шикарный свитер!](#)
    - [Сила слова «нет»](#)
    - [Как я рассталась с Чарли](#)
  - [Глава 3. Новый поворот](#)
    - [Из шашки в дамки](#)
    - [Кровь, пот и одиночество](#)

- [Рискнуть и выиграть](#)
- [Жизнь как танго](#)
- [Команда мечты](#)
- [Моя собственная теория относительности](#)
- [Да-эксперимент](#)
- [Железная леди](#)
- [Теперь я знаю](#)
- [В поисках себя настоящей](#)
- [Глава 4. Пережить и идти дальше](#)
  - [Хватит!](#)
  - [Кто уберет паука?!](#)
  - [Терапия бисером](#)
  - [С новой силой](#)
  - [Не сдаваться](#)
  - [Отпустить](#)
  - [Передать эстафету](#)
  - [Список](#)
  - [Как обрести смысл жизни после трагедии](#)
  - [Почему я?](#)
  - [Шаг в будущее](#)
  - [Газ в пол, жизнь – это риск!](#)
  - [Форт](#)
  - [Открытое сердце](#)
  - [Много вопросов, ответ один](#)
- [Глава 5. Больше не могу! Нужен перерыв](#)
  - [Перерыв на кофе](#)
  - [Путь к себе](#)
  - [«Ты должна»](#)
  - [«Первая овца!»](#)
  - [Папа, выскочивший из «беличьего колеса»](#)
  - [То, что случилось возле мотеля](#)
  - [Мамочке нужно отдохнуть](#)
  - [Мои понедельники](#)
  - [Дача на берегу океана](#)
- [Глава 6. Новый дом, новая жизнь](#)
  - [10 лет застоя](#)
  - [Новая школа, новая я](#)
  - [Сто пар обуви](#)
  - [«Домашний очаг»](#)

- [Страна, где все стало проще](#)
- [Прыжок в неизвестность](#)
- [Место силы](#)
- [Мечта о жизни в горах](#)
- [Глава 7. Я у себя одна](#)
  - [Фото «после»](#)
  - [Королева красоты](#)
  - [От любви не должно быть больно](#)
  - [Толстая и свободная](#)
  - [Мыло для гостей](#)
  - [Как я начала заботиться о своем здоровье](#)
- [Глава 8. Рискнуть хорошим ради лучшего](#)
  - [Застигнутая врасплох](#)
  - [Влюбленная в вино](#)
  - [Разрушить стереотипы](#)
  - [Пищущий человек](#)
  - [Свой собственный голос](#)
  - [Замечательный возраст](#)
  - [От кризиса к прорыву](#)
  - [Это изменит твою жизнь](#)
- [Глава 9. Привычки, которые меняют жизнь](#)
  - [Меньше вещей, больше жизни](#)
  - [Шагай, худей, меняйся!](#)
  - [Невыпитая чашка чая](#)
  - [Чему меня научила Дайана Росс](#)
  - [Новая традиция](#)
  - [Потому, что могу](#)
  - [Книга счастья](#)
  - [Каждый день – пятница](#)
  - [Наполовину полный стакан](#)
  - [Проект моего личного счастья](#)
  - [Насколько мы сыты?](#)
- [Глава 10. Сама от себя не ожидала](#)
  - [Дорогой, тебе лучше присесть](#)
  - [Вернулась туда, откуда пришла](#)
  - [Изгой тридцать лет спустя](#)
  - [Прыжок в воду](#)
  - [Рождение активиста](#)
  - [Пока муж в командировке](#)

- [Голое испытание](#)
- [Отказываюсь быть осторожной](#)
- [Бабушка была права](#)
- [Глава 11. Никогда не поздно осуществить мечту](#)
  - [Снова за парту](#)
  - [Бесстрашная](#)
  - [Навели шороху](#)
  - [Полагаться только на себя](#)
  - [Покорить гору в шестьдесят](#)
  - [Новая жизнь](#)
  - [Неожиданная встреча](#)
  - [Как я училась плавать](#)
  - [Но ты же был обычным полицейским...](#)
  - [Уроки музыки](#)
- [Знакомьтесь с нашими авторами](#)
- [Знакомьтесь, Эми Ньюмарк](#)
- [Знакомьтесь, Лорен Слокум Лахав](#)
- [Благодарности](#)
- [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](#)



**Эми Ньюмарк, Лорен Лахав**  
**Куриный бульон для души. Сердце уже**  
**знает. 101 история о правильных**  
**решениях**  
**Сборник**

Amy Newmark

Loren Slocum Lahav

Chicken Soup for the Soul: Time to Thrive 101 Inspiring Stories About  
Growth, Wisdom, and Dreams

© 2015 by Chicken Soup for the Soul, LLC. All Rights Reserved

© Андреев А. В., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

\* \* \*

## Предисловие

Если среди множества сборников «Куриного бульона» вы выбрали этот, значит, вы созрели: к большим и маленьким переменам, к осуществлению своей мечты. Созрели бросить старое и заняться новым, тем, к чему лежит ваша душа, и почувствовать, наконец, что вы живете на максимуме! Не откладываете перемены в своей жизни, если уверены, что действительно этого хотите.

В этом сборнике вы прочтете вдохновляющие истории обычных людей, которые решили, что настало время изменить свою жизнь. Кого-то подтолкнули новые обстоятельства, кто-то просто устал от прежней рутины.

Некоторые герои обрели смысл жизни, найдя новую работу, хобби или волонтерство. Кто-то просто сместил приоритеты, и от этого хорошая жизнь стала еще лучше. А есть и те, кто вернулся к своим корням, к тем жизненным целям, которые ставил перед собой ранее. Мы надеемся, что их опыт и советы помогут вам изменить свою жизнь к лучшему и добиться новых успехов.

Иногда надо остановиться, перестать суетиться и оценить, что же происходит внутри тебя. В главе **«Больше не могу! Нужен перерыв»** вы прочтете историю Люси Лимай Челлуччи, которая бросила преподавать танцы и два года работала баристой в «Старбакс». Она пишет, что за это время справилась с депрессией и снова научилась веселиться и получать от жизни удовольствие.

В главе под названием **«Новый дом, новая жизнь»** мы продолжим разговор о «нелогичных» решениях. Вы прочтаете рассказ недавно овдовевшей Марши Миттман, которая из Нью-Йорка переехала в захолустье и нашла там свое счастье.

В главе **«Новый поворот»** вас ждет история Бенни Вассермана о том, как он в зрелом возрасте смог заработать приличные деньги за счет своего сходства с Альбертом Эйнштейном. Если вы найдете в сети фотографии Бенни, то увидите, что он как две капли воды похож на известного физика. Наш герой никак не ожидал, что на пенсии его ждет такая захватывающая жизнь: съемки, оплаченные командировки, знакомства со звездами.

В главе под названием **«Рискнуть хорошим ради лучшего»** вы узнаете историю Дженнифер Симонетти-Брайан, которая бросила высокооплачиваемую престижную работу на Уолл-стрит, несколько лет



вкладывала деньги в свое образование и стала одной из четырех американских женщин, удостоенных титула Знаатока Вина. Я слышала, как Дженнифер рассказывает о вине, и лично убедилась, что она обожает свою новую работу. И, что немаловажно, Дженнифер теперь зарабатывает еще больше, чем на Уолл-стрит! Сама она говорит: «Каждое утро я просыпаюсь счастливой, и мне не терпится узнать, что нового несет мне этот рабочий день».

Как и Дженнифер, Кэйти Каприно (история «От кризиса к прорыву») успешно строила свою карьеру, не осознавая, что работа не делает ее счастливой. Только оказавшись уволенной, на консультации у психолога она вдруг поняла, что сама всегда хотела помогать людям. Посвятив изучению психологии несколько лет, Кэйти открыла частную практику. Но и это не сделало ее счастливой. И тогда она вновь решилась поменять сферу деятельности – во второй раз!

В этой же главе вы прочитаете историю доктора Митры Рэй о том, как долго она жила «не своей жизнью». Родившись в семье иммигрантов из Индии, Митра по настоянию родителей закончила престижный университет, защитила кандидатскую в области биохимии и вступила в брак с мужчиной, которого ей подобрал отец. Но через некоторое время она шокировала своих близких тем, что развелась с мужем, бросила научную деятельность и стала предпринимателем, а также вышла замуж за человека другой национальности и вероисповедания. Сейчас Митра старается научить двух дочерей-подростков, что только они сами, а не окружающие могут выбрать в жизни путь, который приведет их к счастью.

Хотя работа и семейные дела отнимают у вас много времени, вы не должны забывать заботиться о себе и своем здоровье. Только надев кислородную маску сначала на себя, вы сможете помочь окружающим. Именно об этом история Ребекки Хилл, которая по понедельникам занимается только своими личными делами. Она говорит, что в эти дни «чувствует себя независимым человеком, у которого есть свои желания и потребности».

Также об этом и история «Сила слова «нет» Лорен Слокум Лахав, которая научилась отказывать людям без объяснения причин. Она была поражена, насколько просто это у нее получилось и как сразу стало свободнее и легче на душе. Попробуйте просто сказать «нет», когда не хотите выполнять чью-то просьбу. Мы уверены, вам это понравится.

После того как вы научитесь время от времени отказывать людям, вспомните о тех случаях, когда стоит сказать «да». Однажды Эрика Калер решила провести «Да-эксперимент» и все лето была открыта к любым

интересным предложениям и возможностям. Уже к концу года ее жизнь изменилась до неузнаваемости, всего за несколько месяцев ей удалось реализовать то, что она планировала годами, – и все благодаря решению чаще говорить «да».

А вот Эйприл Найт в своей истории «Отказываюсь быть осторожной» пишет, что ее жизнь изменилась к лучшему, когда она решила побороть страхи и заставила себя пробовать новые вещи и испытывать новые переживания. Если раньше она боялась одна пойти в торговый центр, то теперь в одиночестве путешествует по миру и даже объезжает быков во время родео. Она говорит: «Я больше не хочу жить тихой и незаметной жизнью. Пусть даже приду последней, но я участвую в гонке!»

В главе **«Я все могу»** собраны вдохновляющие истории о людях, которые добились большего, чем могли ожидать. Когда Майк Конрад вместе с братом придумали продавать курицу оптом, они просто «хотели перекрутиться». Теперь же их компания «Зайкон Фудс» обслуживает десятки тысяч людей каждый год. Майк пишет: «Чтобы изменить мир, нужно немного смелости и желание помочь людям». Мы встретились с ним и уверяем вас: каждый день он идет на работу как на праздник.

Иногда мы сами меняем свою жизнь, а иногда перемены обрушиваются как снег на голову. В главе **«Пережить и идти дальше»** герои сталкиваются со смертью близких или распадом брака. Каждый из них находит свой способ пережить трагедию и найти новый смысл. Сэм Джордж после смерти жены и нескольких лет затворничества стал профессиональным игроком в покер и теперь часто играет в Лас-Вегасе. Базз МакКарти после развода долго горевала, а потом, распродав почти все имущество, с одним чемоданом вещей и ноутбуком переехала из Австралии в Лондон. Помимо того что ее жизнь наполнилась чудесными знакомствами и культурными мероприятиями, она встретила прекрасного джентльмена, который окончательно развеял ее тоску по прошлому.

Вы найдете много вдохновения в главе **«Никогда не поздно осуществить свою мечту»**. Как полицейский и в прошлом троечник Стивен Русиниак стал писателем, а Ширли Дек в шестьдесят лет – альпинисткой. Как Мишель Бум научилась плавать вместе со своими детьми. А пенсионеры Джанет Боулер и ее муж арендовали мощный «Шевроле Камаро» и навели шороху в окрестностях Сан-Диего. Вот что говорит Джанет: «Мы испытали радость и возбуждение, которые не так часто испытывают пары нашего возраста, давно живущие вместе. Мы всегда придерживались установленного графика и определенного ритма жизни. Но вот появилась эта возможность. А когда вам предоставляются

такие возможности, их надо использовать – вне зависимости от вашего возраста».

Мы с таким удовольствием подбирали истории в этот сборник, так полюбили всех героев, что даже испытали сожаление, когда книга была сверстана и отправлена в типографию. Но теперь настал ваш черед познакомиться с этими удивительными историями. Пусть они подарят вам вдохновение, веру, вернут страсть и помогут решиться на те перемены, к которым лежит ваша душа. Расправьте крылья, у вас все получится!

*Эми Ньюмарк и Лорен Слокум Лахав*  
*17 февраля 2015*

# Глава 1. Я все могу

## Жизнь без Эда

*Если в тебе достаточно смелости сказать «прощай», жизнь обязательно даст тебе новый повод сказать «здравствуй».*

*Пауло Коэльо*

– Я не половинка. Я – целое.

Так я начала презентацию своей книги в городке Дулут в штате Миннесота, на которую люди пришли, несмотря на сильный мороз.

Мне было уже за тридцать, но – ни мужа, ни бойфренда. И я, наконец, поняла: чтобы чувствовать себя нормальным и полноценным человеком, я не обязана быть с кем-то. И если я встречу мужчину, с которым захочу создать семью, это не станет началом жизни. Я и сейчас живу, и все в моей жизни уже прекрасно. А самые долгие и важные отношения, которые человек может построить, это отношения с самим собой.

В тот день во время презентации книги я начала свой рассказ с Эда<sup>[1]</sup>. Эд (или нарушение пищевого поведения) влиял на мою жизнь с ранних лет, и у меня долго не хватало сил от него избавиться. Мне казалось: мои отношения с едой – часть моей жизни, я не обязана жизни, моей личности. Болезнь управляла мной, и я верила, что ем слишком много и что я очень толстая, хотя в этом не было ни капли истины.

Когда я рассказывала аудитории об Эде, многие кивали: они сами когда-то или прямо сейчас боролись с этой болезнью. Мне было двадцать два, когда у меня начались анорексия и булимия. Спустя годы я научилась воспринимать Эда как стороннего человека, а не свое внутреннее состояние.

Постепенно я смогла отделять собственные мысли и чувства от того, что говорила и навязывала мне болезнь. Я не виновата в том, что заболела, и в принципе смогу излечиться, если твердо решу. Конечно, на деле все оказалось сложнее, свои срывы и последующее восстановление я бы описала японской пословицей: «Семь раз упади, восемь раз встань».

Только я падала, наверное, тысячу семь раз. Но не без помощи специалистов и близких я смогла встать тысячу восемь раз. И сейчас, несмотря на то что я никогда не была замужем, я считаю, что нахожусь «в разводе с Эдом».

Но это далеко не единственная сложность, с которой мне пришлось столкнуться. Я «развелась с Эдом», но, когда мне было двадцать семь лет, познакомилась с Марком. На сей раз это был реальный человек, в которого я влюбилась по уши. В начале отношений я не придавала значения тому, что он много пьет. Когда он сделал предложение, я приняла его без раздумий. Я надела обручальное кольцо и через несколько недель поняла, что собираюсь строить жизнь с человеком, разговаривать с которым совершенно бесполезно после семи вечера.

Каждый раз Марк напивался до отключки и на следующее утро не помнил, о чем мы с ним говорили прошлым вечером, даже если этот разговор был очень серьезным. Я плакала и страдала. Не буду скрывать, что у Эда появились все шансы вернуться в мою жизнь. Но я выстояла. Пошла к психотерапевту, начала посещать группы для родственников алкоголиков и попросила помощи и поддержки у членов моей семьи и близких друзей.

Для создания любых человеческих отношений нужны по крайней мере два человека. Я понимала, что потакала Марку, пыталась помочь ему измениться, хотя он меняться не хотел ни капли. Единственно верным решением было бы закончить отношения. А мы на тот момент уже купили мне платье, распечатали приглашения для гостей...

За окном барабанил весенний дождь, когда я отдала Марку кольцо со словами: «Я тебя люблю, но замуж не выйду». Никогда не забуду его затравленный взгляд. Он уронил кольцо, и оно покатило по паркету.

Я села в машину и уехала. Дождь усилился и превратился в ливень, но мне казалось, что я плакала еще сильнее. Мои мечты, планы – все рухнуло в одночасье.

Но жизнь на этом не закончилась. Постепенно боль в сердце прошла. И хотя я не повторила судьбу Спящей красавицы, за которой пришел прекрасный принц, я все же встретила человека, и он, как мне кажется, останется со мной надолго. Этот человек – Дженни Шефер. То есть я сама. Каждый день я обещаю Дженни любить и заботиться о ней, потому что ее счастье – теперь мой приоритет.

В тот раз свое выступление я закончила словами, что никогда нельзя сдаваться, какие бы трудности ни встретились на вашем пути. Чтобы людям было понятнее, я провела на сцене небольшую наглядную демонстрацию. Я показала аудитории пятьдесят ответов от разных издательств с отказом напечатать мою книгу «Жизнь без Эда». Я зачитывала выжимки из этих писем и одно за другим роняла их на пол.

«У вас нет необходимой квалификации», – было написано в одном из писем с отказом. «Вы никогда не сможете издать эту книгу», – отвечали

другие издатели.

– Я много раз падала в этой жизни, – сказала я слушателям. – Я падала еще чаще, чем получала письма с отказами. Но сегодня я стою перед вами только потому, что каждый раз после падения я поднималась на ноги.

Многие считали, что у меня ничего не получится, и лежавшие у моих ног письма служили этому подтверждением. Я переборола все трудности и в конце концов победила.

Я не идеальный человек. У меня есть недостатки. В моей душе остались шрамы от Эда и Марка. Я знаю, что в будущем не застрахована от новых ран. Несмотря на это, я улыбаюсь и уверенным голосом говорю:

– Я – единое и неделимое целое.

*Дженни Шефер*

## Ниже некуда, теперь только вверх

*Если ты ошибся, пусть даже серьезно, у тебя всегда есть второй шанс. Неудача – это не когда ты упал.*

*Неудача – когда ты упал и не встаешь на ноги.*

Мэри Пикфорд<sup>[2]</sup>

Машина резко остановилась около дома моей матери. Я сделал глубокий вдох, откинулся на спинку кресла и медленно выдохнул. Потом закрыл глаза. Отчасти – из-за усталости, отчасти – из-за навернувшихся слез.

Что привело меня в родительский дом? Всего три месяца назад я был владельцем популярного ресторана, жил в прекрасном доме на тихой и тенистой улице, ездил на новом автомобиле и имел достаточно средств. Теперь всего этого у меня не было. Я потерял бизнес, банковский счет опустел, автомобиль забрали за долги, а из дома пришлось съехать, так как я уже не мог за него платить.

Мне было двадцать пять, и я сидел перед домом матери в проржавевшем «Фольксвагене» 1984 года выпуска. Ни работы, ни дома, ни денег.

Мне стыдно было подниматься по ступеням, встречаться с матерью и просить ее о помощи. Я сидел и размышлял: «Почему все эти беды выпали на мою долю? Что я сделал, чтобы все это заслужить? Я работал не покладая рук, хорошо относился к людям, но удача отвернулась, и все, что я имел, исчезло».

Следующие пару месяцев я жил в своей детской комнате, прятался от кредиторов, готовил и подавал документы на банкротство предприятия и пытался устроиться посудомойкой на кухню какого-нибудь ресторана.

Практически все лето я жалел себя и корил судьбу, и только к осени понял, что мне некого винить, кроме себя. В прошлом я совершил массу ошибок. Практически все серьезные решения, которые я принимал, оказывались неправильными, это и привело меня к краху. Я чувствовал себя одиноким, пребывал в глубокой депрессии и не понимал, как из нее выбраться. Однако время лечит любые раны, и постепенно скорее отчаяние, чем какое-либо другое чувство, подтолкнуло меня к пониманию, что моя



жизнь сама по себе не изменится – если я сам ее не изменю.

Новая жизнь началась с того, что я снял квартиру. Малюсенькую мрачноватую квартирку с двумя существенными плюсами – в ней было немного мебели (следовательно, я мог не вкладываться в собственную) и платил я за нее по неделям. Квартира стала первым важным шагом к началу новой жизни. У меня было две работы, и мой старый автомобиль пока еще ездил, хотя под ковриком в ногах у пассажира зияла дыра. Тем не менее я справлялся и надеялся на лучшее.

Мой банковский счет все еще пустовал, но по крайней мере я уже не был должником. Я спал в своей кровати (правда, накрывался одеялом, оставшимся от предыдущего жильца). Постепенно в конце туннеля забрезжил свет.

С минимальным количеством долларов в кармане и квартирой, которую мог себе позволить, я решился на следующий смелый шаг – пригласил одну симпатичную девушку на свидание. Это свидание должно было произойти в шаговой доступности от моей квартиры – не мог же я посадить девушку в автомобиль, ведь ее ноги провалились бы в дыру в полу. Мой бюджет на свидание был жестко ограничен.

Я встретился с ней в местной библиотеке, потом мы немного выпили и поиграли в «Скрэббл» в недорогом кафе. Свидание стало поворотным пунктом моей жизни. Я откровенно обрисовал ей свою ситуацию, ничего не тая. Я был самим собой, и девушка сказала, что не против увидеть меня еще раз.

И вот мы уже пятнадцать лет как женаты. Мой ржавый «Фольксваген» давно исчез, и вместо него у нас отличный джип, на заднем сиденье которого стоят два детских кресла. Мы живем в собственном доме в пригороде, а не в квартире с понедельной оплатой. Я уже не работаю на кухне. Я теперь директор по маркетингу, и у меня несколько опубликованных книг. На моем банковском счету есть деньги не только для того, чтобы пригласить членов семьи и друзей в хороший ресторан, но и съездить с женой и детьми в отпуск куда-нибудь на побережье океана. Кроме этого я завел и другой банковский счет, на котором коплю деньги на пенсию. И самое главное – я чувствую себя совершенно спокойным и счастливым.

Я ценю то, что имею в жизни. Есть две вещи, которые стимулируют меня и придают новые силы. Это отчаяние, которое я испытал, сидя в автомобиле у дома матери. И второе – абсолютная уверенность, что самое лучшее в моей жизни все еще впереди.

*Матт Чандлер*

## 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*

## Много курицы не бывает

*Преуспеть может тот, кто не боится сильно «прогореть».*

*Роберт Кеннеди*

Я попробовал себя в бизнесе еще в седьмом классе. У моего отца была скидочная карточка оптового магазина «Костко», и я попросил его купить мне несколько гигантских упаковок лакрицы и рулон небольших пакетиков. Я раздербанил большие упаковки, разложил лакрицу небольшими порциями по маленьким пакетам, спрятал в школьном шкафчике и на переменах продавал поштучно с приличным «наваром». Все шло прекрасно до тех пор, пока об этом не узнал директор школы...

Сколько себя помню, никогда не хотел быть ни врачом, ни адвокатом. Всегда знал, что буду бизнесменом. К тому же на меня огромное влияние оказал старший брат Джей-Си. Он открыл в Чикаго мастерскую металлоремонта, в которой я проработал полгода. Дела шли неплохо, и я предложил ему расширить бизнес. Я сам арендовал микроавтобус и поехал к канадской границе, а потом уже по городам и весям. Вдоль побережья я спустился до Портленда в Орегоне, заезжая во все торговые центры и спрашивая, на каких условиях я могу открыть у них свою мастерскую. Лишних денег у меня не было, поэтому я ночевал в микроавтобусе.

Первым торговым центром, с которым удалось договориться, стал «Саутсентер» под Сиэтлом, штат Вашингтон. Три года я работал сам, не покладая рук, и только потом, когда оборот позволил, начал нанимать людей. Через восемь лет у нас с братом уже было пятнадцать сервисных точек по всей стране. Этим бизнесом я занимался в общей сложности тринадцать лет. Но во время кризиса мы обанкротились, в это же время серьезно заболел мой отец и я вернулся домой, в Спокан.

Наша семья потеряла все, что имела. Суд арестовал наши машины за долги. Банки хотели даже отнять наш дом. Мои братья Джей-Си и Адам были слишком гордыми, чтобы подать на пособие, но я, муж и отец двоих детей, был вынужден это сделать, иначе мы просто не смогли бы пережить трудные времена.

Потом у Джей-Си, который в 2001 году работал менеджером в продуктовом магазине, родилась такая идея: продавать людям курицу

оптом, сразу по двадцать килограммов. Так выходило гораздо дешевле, чем покупать поштучно. Мы нашли поставщика и начали собирать заказ. Первые заказы были не очень большими, но уже на пятый раз – благодаря сарафанному радио – на наших кур подписалось более тысячи человек. Джей-Си заказал курицы на двести пятьдесят тысяч, хотя наш бюджет не превышал и девяносто тысяч долларов. Поставщики сказали нам, что мы сильно рискуем, влезая в долги. Но мы не только получили деньги от всей тысячи заказчиков, но и в их лице приобрели постоянных покупателей. Через некоторое время мы продали рекордное количество кур в истории компании-поставщика, и нас пригласили выступить у них с лекцией. Мы стали своего рода легендой.

Джей-Си признался, что планировал просто перекрутиться в тяжелые времена и даже не думал, что бизнес так пойдет. Через некоторое время мы зарегистрировали компанию «Зайкон Фудс». Кризис в стране сыграл нам на руку. Семьи считали каждый доллар и понимали, что покупать мясо оптом гораздо выгоднее.

Потом мы решили, что пора расширяться и продавать курицу в других регионах. И тут уже без рекламы нам было не обойтись. Мы обратились к фуд-блогерам и попросили их написать о нас (причем даже не уточняли, что именно) и взамен каждому привезли по двадцать килограммов курятины. В итоге дали добро четыреста пятьдесят блогеров. Мы понимали, что охват будет огромным, и быстренько сделали сайт, на котором можно было сделать заказ онлайн.

Люди заказывали курицу как сумасшедшие. Через некоторое время у нас было заказов на двадцать восемь рефрижераторов, и мы ума не могли приложить, как сможем доставить такое количество товара. У нас не было никакого бизнес-плана. Мы никогда раньше не занимались бизнесом такого масштаба. Мы учились всему по ходу дела.

Это было непростое, но счастливое время. Мы радовались, что «спрыгнули» с пособия и зарабатываем хорошие деньги. Мы начали с нуля, более того, с минуса – с учетом наших долгов. Когда нас спрашивают, в чем наш успех, мы отвечаем: мы зарабатываем на том, что помогаем людям экономить.

Летом 2012 года нас пригласили на передачу «Доброе утро, Америка». После выхода в эфир на сайте появилось двадцать пять тысяч заказов! Благодаря телевидению наш бизнес в мгновение ока вышел на новый уровень.

Последние пару лет я общаюсь с членами Конгресса о внесении поправок в законодательство. Мы хотим, чтобы наш товар можно было

оплачивать продовольственными талонами<sup>[3]</sup> и картами, на которые переводят социальное пособие. Если поправки внесут, то от этого выиграют все компании, торгующие продуктами онлайн.

Когда хочешь что-то изменить, всегда найдется куча людей, которые скажут, что у тебя ничего не получится. Но меня мотивируют сложности. В конце концов, все, чем мы пользуемся, придумано обычными людьми.

Каждый из нас способен изменить свою жизнь к лучшему. Никто не обязан воспринимать ситуацию, в которой он находится, как пожизненное тюремное заключение.

*Майк Конрад*



## **Застенчивый волонтер**

*Сильной, смелой и уверенной в себе можно стать только тогда, когда ты перестаешь бояться и начинаешь спокойно смотреть страху в лицо...*

*Ты должна сделать то, что считаешь невозможным.*

*Элеонора Рузвельт*

Когда я была маленькой, много чего боялась. Например, пауков и жуков, а еще – темноты, высоты, слишком узких и тесных мест, а также открытых пространств. Но больше всего я боялась, что подумают обо мне окружающие. Мне казалось, если они узнают меня получше, то будут смеяться надо мной.

По мере взросления я избавилась от многих страхов. Поняла, что насекомые – далеко не самое страшное, с чем можно столкнуться в этой жизни. Покаталась на «американских горках», чтобы избавиться от страха высоты. Правда, всего один раз, но тем не менее. В течение года ходила в клуб, где учили выступать перед публикой. Скупала книги из серии «Помоги себе сам». Но, несмотря на работу над собой, я продолжала оставаться очень тревожным и закомплексованным человеком.

Окончив школу, я решила летом поработать волонтером. Мне хотелось помочь детям, тем, у кого есть реальные обоснования комплексовать, переживать и бояться. Моим первым пунктом назначения стала столица Ямайки, Кингстон, специализированная школа-интернат для глухонемых. Поскольку в разгаре были летние каникулы, почти все ученики разъехались по домам, за исключением пяти подростков, которых никто не забрал. Ради них мы и приехали.

Первый день был ознакомительный. Ни я, ни другие шесть волонтеров не знали языка жестов. Парни решили проблему просто: пошли играть в баскетбол. Девчонкам пришлось посложнее: они рисовали в блокноте, показывали на предметы пальцами, что-то изображали. В общем, это скорее походило на игру типа «Крокодил» на школьной вечеринке. А поскольку вечеринки меня тоже пугают, я как обычно сидела в сторонке и наблюдала за всем этим со стороны.

На следующий день нам предстояла физическая работа: мы красили

забор, убрали территорию школы, чинили поломанные стулья и парты. Нам, волонтерам, активно помогали глухонемые ребята, и меня поразило, насколько они открыты и раскрепощены. К своему стыду, надо признаться, что толку от любого из них было гораздо больше, чем от меня.

К вечеру, уставшие и потные, мы побежали в душевую мыться. Девушки-волонтеры без стеснения скинули одежду и встали под душ, при этом они шутили, смеялись, обсуждали парней. А я никак не могла преодолеть себя и раздеться перед всеми. В итоге я просто переоделась за занавеской, а душ приняла позже, когда все ужинали. Я завидовала уверенности девушек, но ничего не могла с собой поделать.

На третий день нас отвезли в другую школу-интернат для детей, которые не могут ходить. Все волонтеры начали активно общаться с учениками, я же, как обычно, растерялась. Среди волонтеров был один парень, красавец, он нравился всем девчонкам. Он присел рядом с девочкой-инвалидом, стал с ней играть, и от сострадания к ребенку у него по щеке потекла слеза. Увидев это, я смогла собрать смелость в кулак. Где-то за стенкой играло радио, я взяла одного малыша на руки и станцевала с ним танец. Он смеялся, запрокинув голову. Только когда песня закончилась, я вспомнила, что плохо танцую.

В предпоследний вечер, когда парни снова пошли играть в баскетбол, мы устроили девичник. Девочки из интерната, видя мою застенчивость, предложили сделать мне прическу в ямайском стиле – заплести множество косичек. Остальные поддержали эту идею и достали фотоаппарат, намереваясь сделать фото До и После. Я не люблю девичники, не люблю, когда копаются у меня в голове, не люблю фотографироваться!!! Но отказаться не могла. В итоге выглядела я не очень. Фотографии получились ужасные. Но мы все много смеялись, даже я.

В последний вечер перед отъездом все волонтеры собрались, чтобы подвести итоги поездки. По очереди каждый делился впечатлениями, но я толком никого не слушала, потому что в голове прокручивала, что сказать, и подумывала, а не пойти ли в туалет, отсидеться там и выйти, когда все уже разойдутся.

Но потом я решила, что должна остаться. Эти волонтеры, эти глухонемые ребята были добры ко мне и на своем примере показали, что каждый из нас не идеален, каждый ошибается и иногда выглядит нелепо – но это прекрасно! Я подумала, что если опять сбегу, то они даже не узнают, как сильно повлияли на меня. Когда девушка, которая сидела рядом со мной, выступила и села на место, я встала.

– Я приехала сюда, чтобы помогать другим, но вместо этого вы все

помогли мне, – сказала я.

Я совру, если скажу, что с тех пор стала абсолютно уверенным в себе человеком. Но я все чаще чувствую внутреннюю свободу, а это совершенно чудесная вещь.

*Ронда Маллер*

## Любовь, зубы и социальное пособие

*Никогда не поздно поставить перед собой новую цель и взяться за осуществление новой мечты.*

*Клайв Стейплс Льюис<sup>[4]</sup>*

Когда меня спрашивают, каково быть замужем за дантистом, я отвечаю шуткой: зубы у наших детей такие хорошие, что они вполне могли бы сниматься в рекламе зубной пасты. Если же вы мой близкий друг, я скажу вам по-другому: муж влез в огромные долги, чтобы получить образование дантиста. Так что гонорар от рекламы пасты нам бы совсем не помешал.

Моего мужа зовут Мик. Когда мы поженились, он работал инженером, специалистом по пластику и металлу в крупнейшей аэрокосмической компании и рисовал на компьютере гайки и болты, скрепляющие крылья самолета. Мик не любил свою работу и в двадцать восемь лет занялся дизайном водных лыж и вейкбордов для спортсменов с мировым именем. Но он опять приходил домой недовольный – весь день он просиживал в одиночестве перед монитором, занимаясь тем, что его мало волновало.

За несколько дней до теракта 11 сентября 2001 года Мика уволили из компании. Потом полгода, сидя в трусах на диване, он искал через Интернет работу инженера. Я в то время преподавала на полставки в колледже и занималась двумя детьми. По специальности Мика никуда не звали, и в отчаянии он нанялся строителем – класть паркет и клеить плитуса. Его хватило на пару месяцев.

Младший брат Мика был дантистом. Оставшись без работы, муж несколько раз приходил в его кабинет посмотреть, как работает брат. Возвращаясь домой после этих визитов, он ничего не говорил, но однажды дождливым днем, когда мы ехали по трассе в нашем старом «Фольксваген Ванакон», Мик съехал на обочину и выключил мотор. Потом отстегнул ремень безопасности, повернулся ко мне и произнес:

– Мне кажется, я хочу стать дантистом.

От его слов у меня мурашки побежали по коже. Смелость его решения одновременно восхитила и испугала меня.

Мик сказал мне, что в старших классах школы он подумывал о профессии дантиста, но посчитал, что не справится с учебной. А потом увидел, что его брат спокойно закончил четырехлетнее обучение. Что такое

четыре года? Они все равно пролетят, разве не лучше посвятить их тому, что имеет смысл и чем хочется заниматься?

Мик кивнул в сторону детей, сидевших сзади, и произнес:

– Я хочу, чтобы они мной гордились. Я хочу показать им, что надо идти к своей мечте – чего бы это ни стоило.

В тридцать три года Мик снова стал студентом. Ему предстояло три года проучиться в колледже, а потом еще три-четыре года в школе дантиста. Первые несколько месяцев его обучения мы пребывали в некотором шоке. Мой контракт преподавателя колледжа истек и не был продлен, чтобы свести концы с концами, мы оформили социальное пособие.

Помню, как однажды я стояла на кухне и говорила по телефону по поводу работы водителем автобуса-шаттла в аэропорту, а моя младшая дочь нашла на полу несколько рассыпанных кукурузных хлопьев и засунула их в рот. Я чувствовала себя ужасно, и мысль, что я мечтаю получить работу водителя в аэропорту, казалась мне омерзительной. Что ж, я ее и не получила.

Точно так же безрезультатно прошло и еще одно собеседование – в агентстве, помогавшем соискателям составить красивое резюме для поисков работы. Мы с Миком надеялись, что наше упорство рано или поздно окупится. Мы сообщили нашим друзьям, что ищем подработку. Друзья восхищались нашей смелостью и упорством, и даже иногда говорили, что завидуют нам – потому что мы пытаемся добиться в жизни чего-то большого и настоящего.

Через некоторое время мне предложили вести курс в университете. Я снова стала преподавать, а спустя неделю после этого Мик начал подрабатывать, изготавливая зубные протезы. Так мы более или менее дотянули до времени, когда Мику надо было сдавать тест на профпригодность. Он сдал этот тест с высокими оценками, заполнил анкеты для поступления в пятнадцать школ, обучающихся на дантиста, написал очень убедительное и красивое заявление с обоснованием, почему он хочет поступить (собственно говоря, я ему написала это заявление), после чего его приняли на единственный в стране трехгодичный (вместо стандартных четырех лет) курс обучения.

Потом мы продали все лишние вещи (главным образом несколько вейкбордов Мика), собрали пожитки, усадили в машину детей (которым в то время было три и четыре года) и отбыли в Сан-Франциско, где находилась школа Мика, чтобы начать жизнь на его студенческий заем, разные подработки и, конечно же, социальное пособие.

Времена, когда Мик учился в школе дантистов, были очень непростыми и, я бы даже сказала, пугающими. Мик все свое время вкладывал в учебу и подработки, я же работала воспитателем в детском саду – на полставки, все остальное время занималась домом и собственными детьми. Мы были замотанными, нервными, напряженными. Спокойные вечера, когда, уложив детей спать, мы с мужем общались хотя бы час времени, я могу по пальцам пересчитать.

Сейчас Мик дантист, и каждый вечер в полвосьмого он уже дома. У него много постоянных клиентов, поэтому за ужином он частенько рассказывает мне какие-то истории из их жизни. Даже если за день он очень устал, я вижу, что он доволен собой. В сорок один год Мик нашел дело своей жизни.

*Энджи Рейнолдс*

## Приходится больше стараться

*Все, что находится впереди и сзади нас, сушая мелочь по сравнению с тем, что заложено внутри нас.*

*Ральф Уолдо Эмерсон*

В детстве мне было очень трудно воспринимать информацию на слух. И мне поставили диагноз «необучаемость». Как вы понимаете, в такой ситуации сложно стать отличницей. Однако после разных тестирований было установлено, что я хорошо пишу. Моя успеваемость практически по всем предметам оставляла желать лучшего, но вот сочинения я всегда писала хорошо и грамотно.

Родители решили поддерживать и развивать то, что у меня получается хорошо. Они часто дарили мне дневники, блокноты и книги. Так что еще в школе у меня появилась мечта – стать писателем. Большинство сверстников понятия не имели, кем они хотят быть, а я уже знала это без тени сомнения.

К сожалению, чтобы поступить в университет, нужно было сдать экзамены не только по английскому языку, но и по математике и нескольким другим предметам, которые я не понимала и не воспринимала. Чтобы подготовиться к поступлению, я два года занималась с репетиторами. Хотя мне приходилось по несколько раз пересдавать математику и другие точные науки, в конечном счете баллов у меня набралось достаточно, чтобы подать документы в вузы.

Я получила письма из нескольких не особо престижных университетов с сообщением, что они готовы меня принять. Но моя цель была – учиться в лучших калифорнийских университетах: в Лос-Анджелесе или Беркли. Первый прислал мне письмо, которое начиналось словами «К сожалению...». Я даже не стала читать дальше, а горько расплакалась. Оставалась надежда только на Беркли.

Настал последний день апреля. Все университеты США должны ответить соискателям до конца апреля. Я очень волновалась, ведь, чтобы стать писателем, мне обязательно надо поступить.

Мы с семьей приехали отдохнуть на побережье озера Тахо, и тут мой телефон завибрировал от полученного смс. Я открыла сообщение и увидела, что это ответ администрации Университета Беркли. Мои руки дрожали так, что я чуть не выронила телефон. Открыв сообщение, я

прочитала первое слово: «Поздравляем».

Несколько месяцев спустя я уже была в университете. Первокурсники собрались в зале, и перед нами выступил представитель администрации. Он сказал:

– Многие из вас считают, что попали в этот университет по ошибке, но уверяю вас, это не так. Мы очень рады приветствовать вас в качестве студентов.

Он объяснил, что администрация Беркли сознательно выбрала тех студентов, которые испытывают определенные трудности в жизни и в учебе – людей, у которых есть своя уникальная история и свой голос.

Подавая документы в Беркли, я писала, что у меня есть определенные проблемы с учебой, но это не значит, что я учусь хуже – просто я больше стараюсь.

В своей альма-матер я стала одной из немногих студентов, которых отправили по обмену учиться в Германию. На втором курсе я пошла на лекции известного калифорнийского фотографа и безумно увлеклась фотографией.

Недавно я закончила вуз. У меня есть свой сайт, и я подрабатываю фотографом на различных мероприятиях, а в свободное время – пишу. Мои работы опубликовал местный журнал, еще два заказали у меня статьи. Когда мне что-то особенно трудно дается и хочется все бросить, я вспоминаю приветственные слова в Беркли. Да, у меня и правда есть своя уникальная история. У меня есть свой голос, и однажды этот голос услышит весь мир.

*Челса ДюХайме*



## Теперь точно пора

*Дерзайте.*

*Без риска еще никто не осуществил свою мечту.*

*Автор неизвестен*

Многие мечтают открыть свое дело или зарабатывать фрилансом. Я тоже хотела, но боялась рисковать. Из всех книг о стартапах, которые я прочитала, складывалось ощущение: чтобы начать свой бизнес, нужен приличный стартовый капитал. А у меня трое детей, непогашенная ипотека, плюс в последние несколько лет пришлось потратить сбережения на лечение. Какой уж тут капитал?

Примерно десять лет я преподавала, но со временем мне это надоело. Я устроилась в крупную компанию – разрабатывать курсы повышения квалификации сотрудников. Но постепенно и к этому охладела.

Однажды, сидя в офисе в тоскливый будничным день, я решила составить список собственных навыков и умений, которые накопила за все годы. Он получился довольно впечатляющим. Тогда я решила в ближайшие пару недель набросать бизнес-план и показать мужу.

– По-моему, все выглядит вполне реально, – сказал он. – Может, когда-нибудь мы это и воплотим.

Мне не удалось скрыть своего разочарования – я надеялась на иной ответ.

– Послушай, – продолжил муж. – Дерзай, если очень хочется. Увольняйся и пробуй. В худшем случае нам нечем будет платить за дом.

На следующий день я вернулась на работу и швырнула список и бизнес-план в ящик. Ну а потом я совершила одну ошибку... Всею виной моя жадность.

У меня была нормальная работа в нормальной компании. Зарплата меня вполне устраивала. Начальство тоже. Но тут на меня вышли рекрутеры другой фирмы, предложили больше денег и бонусов и переманили меня.

Увы, я себя переоценила. До этого я всегда быстро училась и адаптировалась на новом месте, но тут мне никак не удавалось понять, что работодателю от меня нужно. К тому же большая часть сотрудников проработали здесь больше десяти лет, чужаков они принимать не спешили.

Мне было некомфортно. Я понимала, что долго на этом месте не протяну.

Я снова показала свой бизнес-план мужу, и на этот раз он сказал: «Я в тебя верю». Эти слова меня окрылили.

Я уволилась и открыла собственный бизнес. Моя компания предоставляет услуги дизайна и копирайтинга. Не буду вас обманывать – все совсем не так просто, как может показаться. Работая на себя, тратишь больше времени, сил и нервов, а стабильности в зарплате нет. И нет никаких гарантий, что бизнес будет развиваться или по крайней мере останется на прежнем уровне. Но, с другой стороны, и наемный работник не может быть абсолютно уверен в завтрашнем дне.

В любом случае я рискнула и нисколько об этом не жалею. Скорее я бы всегда жалела, если бы так и не попробовала.

*Диана Грейвмен*

## Найти выход из сложной ситуации

*Счастье, которое ты ни с кем не делишь, вряд ли можно назвать счастьем.*

*Оно безвкусно.*

*Шарлотта Бронте*

Я прожила со своим гражданским мужем почти пятнадцать лет. Однажды он сказал, что бросает меня, и на следующий день съехал. Эта новость стала для меня страшным ударом, но я не могла позволить себе раскиснуть – мне надо было решить, как выкупить часть дома, который мы с сожителем покупали вместе и который мне очень нравился и чем буду платить за образование дочери в колледже. По моим прикидкам, я могла осилить что-то одно.

В какой-то момент пришла идея, которая не вызывала у меня восторга, но позволяла оплатить и то и другое – сдавать пару пустых комнат в доме. Борясь с внутренним сопротивлением, я разместила объявление. Вскоре со мной связался человек, приехавший в город, чтобы заботиться о своем отце. У того была последняя стадия рака печени. Мужчине очень понравился мой дом, а также сад, в котором он мог отдохнуть в тяжелый для него период.

Он прожил у нас меньше года, а потом съехал, и на его место заселился другой. Этот жилец был тучным (как минимум пятьдесят лишних килограммов), он разводился с женой, а его начальник дал ему новую ответственную работу. Человек находился в стрессовом состоянии. Он тоже оценил мой сад, где часто расслаблялся после трудного рабочего дня. Я посоветовала ему, как избавиться от лишнего веса. И не без моей помощи и поддержки он похудел на тридцать пять килограммов.

И хотя изначально меня сильно смущала идея впускать в свой дом посторонних людей, оба эти постояльца не только помогли мне оплатить образование дочери, но и кое-чему меня научили.

Первый жилец показал мне, как сильно можно любить своих родителей и на какие жертвы ради них пойти. Он отложил все дела, покинул свой дом и переехал в совершенно незнакомую ему часть страны, чтобы быть рядом с отцом. Он устроился на низкооплачиваемую и не очень престижную работу, потому что график позволял ему много времени

проводить в больнице. Он ни на что не жаловался и очень достойно переживал трудности, с которыми столкнулся.

Его пример подтверждал, что я все сделала правильно – не раскисла, не погрязла в депрессии и жалости к себе, решила на определенные неудобства, чтобы и дом сохранить, и дочери дать то, чего она заслуживает.

Мой второй постоялец научил меня тому, что целеустремленный человек способен многого достигнуть. Несмотря на развод и стресс на работе, он не стал заедать свои переживания и толстеть еще больше, а, наоборот, взялся за себя, похудел, поправил здоровье. У него есть все шансы вновь обрести личное счастье. А значит, есть и у меня. Я не позволю произошедшему поставить крест на моей жизни.

Моя дочь окончила не только колледж, но и парижское отделение известной школы «Голубая лента»<sup>[5]</sup>, после чего открыла свой собственный кулинарный бизнес. Я смотрю на нее, и мое сердце радуется ее успехам.

*Джуди Фитцсиммонс*

## **Глава 2. Это моя жизнь!**

## Больше не хочу быть жертвой

*Живи, как ты считаешь нужным, верь, во что ты хочешь верить, и не позволяй никому переубедить тебя в обратном. Ты сам управляешь своей жизнью.*

*Нишан Парвар*

Мои двухлетние близнецы играли в коридоре в догонялки, а я смотрела, как ванна постепенно наполняется водой. В ту минуту, находясь в красивом доме на берегу озера, в котором многие мечтали бы жить, я признала ужасную правду – я не только несчастлива среди этой роскоши, но и подвергаю себя и своих детей колоссальной опасности.

Когда после свадьбы муж привез меня в этот дом, я почувствовала себя Золушкой, которая своим упорным трудом заслужила и принца, и замок. Поскольку дом был загородный, а до «цивилизации» нужно было ехать пару часов на хорошей скорости, мы заранее договорились, что я буду работать из дома. Постепенно муж отговорил меня работать вовсе, мотивируя тем, что его денег хватит на нас двоих с лихвой.

Муж запретил мне приглашать домой друзей, а если я собиралась встретиться с ними в городе, меня ждала лекция, с каждым разом все более напоминающая угрозы. Каждый раз он заканчивал фразой: «Тебе что, своей собственной семьи недостаточно?» Так я растеряла все контакты.

Но самое страшное началось, когда родились дети. Муж из требовательного человека превратился в настоящего тирана. Несмотря на то что наши финансы позволяли нанять мне няню в помощь, муж заявил, что он категорически против чужих людей у него дома. Безусловно, одна, с двумя младенцами, к вечеру я падала замертво. Он жутко ревновал меня к близнецам. Считал, что я слишком много вожусь с ними, слишком их балую, ласкаю, жалею. Что из-за этого я не уделяю достаточно внимания ему самому.

Однажды я попросила у него разрешения поиграть в гольф с группой женщин, а в другой раз – покататься утром, пока дети еще спят, на велосипеде. Муж ответил, что я веду себя как эгоистка, и если я буду кататься по утрам на велосипеде, ему придется изменить свой график.

Потом я некоторое время пыталась «отвоевать» себе пару часов в выходные. Мне очень хотелось просто находиться вне дома, чтобы не

чувствовать, что я кому-то постоянно нужна. Я очень устала физически. Чувствовала, что отупела и превратилась в овощ. Мне надо было как-то встряхнуться, но муж не шел мне навстречу. Даже чтобы одной выйти к дороге и посмотреть нашу почту в ящике, мне приходилось спрашивать его разрешения. Я перестала с ним спорить, потому что поняла – себе дороже.

По мнению мужа, я не любила свою семью, его. Он говорил, я плохая мать. Что я эгоистка и думаю только о себе. Он все время приводил в пример свою мать, которая родила троих детей и не отпрашивалась у мужа на гольф.

У всех мужчин-манипуляторов есть одна общая черта – они знают слабые места женщин, с которыми живут. Лично меня всегда сбивало с толку обвинение в эгоизме.

«Почему ты так долго терпела?» – могут задать вопрос те, кто никогда не находился в отношениях с человеком, который искусно унижает и манипулирует годами. Меня поймут лишь те, кто сам оказался в похожей ситуации. Но я попробую объяснить.

Сначала ты получаешь так много: любви, заботы, внимания, – ты попадаешь в сказку и где-то подсознательно сомневаешься, достоин ли всего этого. Мужчина, который обычно старше, опытнее, постепенно берет под контроль твою жизнь, объясняя, что ты то делаешь не так, это делаешь не так. Первое время ты вроде как с этим соглашаешься: «Наверное, он прав, ему виднее», «Он так много мне дал, нестрашно, если я чем-то пожертвую ради него». К моменту, когда границы не только нарушены, но и полностью стерты, твоя самооценка уже упала. Где-то глубоко внутренний голос шепчет: «надо бежать от него», – но ты боишься бежать. И боишься остаться. Ты ждешь чего-то. И пока ты ждешь, он подавляет тебя все сильнее. За все время ты не выиграл ни один спор, ни одну битву, поэтому ты перестаешь сопротивляться. Потому что у тебя осталось совсем немного сил, и ты не хочешь их лишиться совсем.

И вот однажды через десять лет совместной жизни с мужем-манипулятором и через два года после рождения близнецов я, сидя на бортике ванной, кидала в воду плавающие буквы и размышляла, как я могу положить конец всему этому. Муж неоднократно угрожал, что убьет меня, если я от него уйду. Он работал из дома, поэтому покидал его стены не так часто. Я была под домашним арестом.

Муж не любил проигрывать. Он выходил из себя даже тогда, когда проигрывал в какую-нибудь настольную игру. В общем, уход от такого человека грозил массой осложнений. Я не представляла, как он мне может отомстить, если я его покину.

Но, с другой стороны, что он со мной сделает, если я останусь?

За последние десять лет я сильно изменилась. Было ощущение, что моя жизнь и желания не имели никакого значения. Я задумалась о судьбе своих детей и о том, что их ждет. Они будут расти в семье, в которой отец не проявит к ним никакого сострадания. Он начнет постоянно от них чего-то требовать, вытирать ноги об их чувства.

Дети спросили, готова ли ванна. Они подбежали ко мне и обняли. Их объятия были крепкими, а волосы сладко пахли. Я тоже обняла их, заглянула им в глаза и увидела в них чистую любовь.

Я протянула руку, чтобы выключить кран, и посмотрела в воду. На поверхности среди игрушек плавали три буквы, из которых складывалось слово J-O-Y.

РАДОСТЬ.

Теперь надо было сделать все необходимое, чтобы достичь этого состояния.

*Хайди Фицджеральд*



## Это моя жизнь

*Пришло время, когда так и остаться бутонем стало страшнее, чем сделать шаг и расцвести.*

*Анаис Нин<sup>[6]</sup>*

– Ты шутишь! Этого просто не может быть, – сказала я отцу.

Он сделал глоток пива, которым регулярно накачивал себя по выходным, и только потом ответил:

– Разве похоже, что я шучу? Можешь еще год походить в школу, но потом бросишь ее и пойдешь на курсы машинисток.

– Да зачем мне становиться машинисткой?! – искренне удивилась я. С профессией я еще не определилась, но всегда знала, что получу высшее образование.

– Затем, что скоро ты выйдешь замуж, – объяснил мне отец. – И тебе понадобится работа, когда сюда приедет твой муж.

– Какой еще муж?! – удивилась я. – Откуда он здесь появится?

Отец опустошил бутылку, с грохотом поставил ее на стол и кивком в сторону холодильника показал, чтобы я дала ему другую, полную. Но меня настолько шокировало его сообщение, что я даже не сдвинулась с места, а продолжала на него смотреть.

– Дай пива! – заорал отец, и я бросилась исполнять приказ. Он сделал большой глоток и только после этого продолжил:

– Все уже практически решено. Я еще точно не решил, кто именно будет твоим мужем, но у меня есть четыре кандидатуры.

Тут я с ужасом вспомнила, что в последнее время отцу по почте из Польши, в которой он родился, приходили толстые конверты. На ночном столике родителей лежало несколько фотографий разных мужчин, которые, как я думала, были его двоюродными братьями или другими дальними родственниками. Но оказалось, что это были портреты моих потенциальных мужей. Отец собрался выдать меня замуж без моего согласия.

В нашей небольшой польской диаспоре родители нечасто выбирали супруга своим детям. Я знала, что таким образом выдали замуж двух дочерей из семьи друга отца. По виду этих девушек нельзя было сказать, чтобы их дома били, но в их глазах в какой-то момент появилась

безнадежность, а еще сразу же после брака они забеременели. Они очень быстро изменились, перестали быть беспечными и радостными – то есть такими, какими я их знала раньше, когда мы общались в школе, делились секретами и оставались друг у друга ночевать. Отец никогда не говорил, что меня ждет та же участь.

В нашей семье не было особого счастья. У нас в доме редко раздавался смех. Мои три старших брата и я друг с другом вели себя шумно, как часто это бывает у молодых людей, но с родителями мы были тише воды, ниже травы. Если мы плохо себя вели, наказывали нас очень жестоко.

Я всегда была у отца на хорошем счету. Никогда не ругалась и не спорила ни с ним, ни с матерью. Всегда хорошо училась. Не ходила гулять. Несмотря на это, у меня был тайный парень. Мы познакомились всего за несколько недель до описываемых событий, но уже в то время я знала, что это серьезно. Меня возмутила мысль, что меня выдадут за незнакомого человека, который к тому же наверняка будет намного старше меня.

Отец молчал и буравил меня взглядом.

– Иди ложись спать, – приказал он.

Я посмотрела на часы, которые показывали всего девять вечера, но подчинилась приказу отца. Мне надо было уйти в свою комнату и подумать, что делать дальше.

Дождавшись, когда все заснут, я тихонько спустилась на кухню и вынула из серванта несколько больших пластиковых пакетов. В один я сложила личные вещи, в два других – одежду. После этого я задвинула пакеты под кровать и легла не раздеваясь.

Как только встало солнце, я открыла дверь спальни и, держа пакеты в руках, вышла в коридор. Там я столкнулась со старшим братом, который слышал мой вчерашний разговор с отцом. Мы посмотрели друг другу в глаза, и он сказал: «Подожди», – ушел в свою комнату и через минуту вернулся с двадцатидолларовой купюрой. Я положила ее в карман.

В этот момент из родительской спальни появился отец. Он увидел пакеты у меня в руках, сразу все понял и двинулся в нашу сторону. Я крайне удивилась, когда мой брат с вызывающим и агрессивным видом встал между нами.

– Уходи быстрее! – рявкнул брат. – Давай не тяни!

– Это моя жизнь! – крикнула я отцу перед тем, как развернуться и убежать. Впервые в жизни я воспротивилась его воле.

Мать моей подруги разрешила мне остаться у них ненадолго, но предупредила, что мне придется платить за проживание. Я тут же отдала ей двадцать долларов, полученных от брата, а у меня осталось семь долларов

с мелочью, которые я накопила сама. Через два дня я нашла работу официантки и через две недели сняла комнату.

Как только мне исполнилось восемнадцать, я вышла замуж за моего парня, вместе с которым мы и построили свою жизнь. Несмотря на то что нам приходилось очень много работать, мы были счастливы, потому что любили и уважали друг друга.

Я почти семь лет не виделась с отцом. Однажды в декабре через брата он сообщил мне, что хочет, чтобы на Рождество вся семья собралась вместе. Совершенно неожиданно отец нашел с моим мужем общий язык. А еще он всем сердцем полюбил моего сына – его единственного внука, и сожалел, что в свое время не поддержал мое желание получить высшее образование.

Что ж, если бы тогда отец не спугнул меня женихами, я бы осталась дома и наверняка продолжила учиться. Но жизнь распорядилась иначе, я рано пошла работать и рано создала семью, поэтому диплом перестал быть приоритетом. Но я ни о чем не жалею.

Чтобы тогда уйти из дома, мне надо было собрать в кулак всю волю и храбрость. Этот поступок показал мне самой, что я совершенно свободный человек с сильным характером, о чем ранее я даже и не подозревала. Отец пытался сломить мою волю, но именно благодаря его действиям я ощутила в душе стремление стать сильной и независимой и жить так, как хочу я сама.

*Мария Морин*

## Я одна

*Обязательно время от времени пребывайте в одиночестве. Приветствуйте самого себя, обращайтесь внимание на то, во что одета ваша душа.*

*Джордж Герберт<sup>[7]</sup>*

Сегодня я пригласила себя на свидание. Сперва я сомневалась, стоит ли это делать. К путешествиям в одиночестве я уже привыкла, но чтобы пойти одной поужинать в ресторане? Я боялась, что мне будет неловко.

И все же я пошла в мексиканский ресторан.

– Сколько человек будет? – спросил меня красивый официант.

– Я одна, – ответила я ему с улыбкой, которой пыталась скрыть свое смущение.

Боже мой, зачем я все это делаю? Я села в отдельной кабинке и взяла в руки тяжелое меню с глянцевыми страницами.

Как обычно, в первую очередь я заказала воду с лимоном. Хотя я чувствовала себя немного неуютно, решила не утыкаться глазами в смартфон, а отложить его в сторону. Сегодня днем я читала книгу о том, каким полезным может быть время, проведенное в одиночестве. Именно эта книга и подвигла меня прийти одной в ресторан. Особенно зацепило определение одиночества, которое дал Джеймс Холлис<sup>[8]</sup>: «Состояние психики, в котором человек полностью присутствует и открывается для самого себя». Интересно, как часто в жизни я нахожусь в таком состоянии?

Я не могла вспомнить, когда в последний раз пребывала в тишине наедине со своими мыслями. Я либо чем-то занята, либо что-то планирую, либо просто утыкаюсь в телефон или включаю радио/телевизор. Я словно всеми способами избегаю мыслей, которые могут прийти ко мне в голову, стоит только остановиться хотя бы на пять минут.

Пока не принесли первое заказанное мною блюдо – вегетарианские фахитас, я не знала, куда смотреть. На других посетителей – неприлично, на стены и потолок – странно. В какой-то момент я все-таки не удержалась и взглянула на экран смартфона, чтобы понять, который час. Прошло все лишь тридцать восемь минут! А еще есть пропущенное смс... но не буду смотреть, обещала же. О, уже тридцать девять минут...

А еще в книге, которую я читала днем, была цитата Ральфа Уолдо

Эмерсона<sup>[9]</sup>:

*«Живя в обществе, легко следовать требованиям общества; живя в одиночестве, легко следовать своим желаниям; но великий человек – тот, кто и посреди толпы сохраняет независимость одиночества».*

Браво, Эмерсон, браво.

Конечно, чтобы принять одиночество, нужно быть очень смелым. Сколько раз мы сходились с человеком, зная, что он – не тот, кто нам нужен, только потому, что боялись оставаться в одиночестве? Как долго мы держались за неудачные отношения только потому, что сделать правильный шаг нам мешал страх? Лишь любовь и уважение к себе дают храбрость быть таким, каким ты являешься на самом деле, чтобы спокойно (или не очень спокойно) находиться в компании с самим собой.

Время шло, и я постепенно успокоилась и расслабилась. Я отодвинула тарелку с остатками еды и вынула из сумочки свой дневник. В нем я записываю мысли, молитвы, вопросы, ответы, надежды и мечты. Раскрываю свою душу и не боюсь, что кто-то посмеется надо мной.

Я лихорадочно писала в дневнике, когда меня отвлек голос официанта.

– Больше ничего не желаете? – спросил он.

– Желая, – ответила я ему с улыбкой. – Принесите, пожалуйста, мороженое с запеченными бананами.

Гулять так гулять, ведь сегодня особенный вечер. Осознав, что это способ показать самой себе полную и бескомпромиссную любовь, я наконец-то начала получать удовольствие. Будь то ужин в ресторане или тихий вечер, проведенный дома, я теперь всегда буду ценить минуты размышлений в собственной компании. Я почувствовала себя такой, какая я есть на самом деле.

*Анна Лукас*

## Шикарный свитер!

*В каждом из нас живет желание управлять своей жизнью. Для нашего душевного здоровья и успеха важно, чтобы мы это желание воплотили.*

*Роберт Беннетт*

Моя мама всегда знала, как мне жить и какое будущее меня ждет. Свое видение она передавала мне в виде «НЕЛЬЗЯ/ДОЛЖНА».

**НЕЛЬЗЯ:** носить короткие шорты, обтягивающие джинсы, высокие каблуки, платья с глубоким вырезом. Пользоваться косметикой. Ходить на свидания.

**ДОЛЖНА:** быть послушной дочерью, хорошей ученицей и прихожанкой. Закончить колледж, выйти замуж за прихожанина нашей церкви, рожать детей и жить в каком-нибудь маленьком городке с незапоминающимся названием на Среднем Западе страны.

Восемнадцать лет я четко выполняла все инструкции. Отлично училась, играла на пианино, ходила в гости к двум подругам, которых одобрила моя мать, и посещала в церковь, где старалась не задавать лишних вопросов.

В нашей церкви учили следующему:

1. Вся наука лжива.
2. Все, что правильно, написано в Библии. Дословно.
3. Секс до брака – смертный грех.
4. Конец света близок и неизбежен, поэтому надо к нему готовиться.

Вслух я никогда не подвергала сомнениям эти установки. Я старалась не выделяться из группы подростков – детей прихожан, активно участвовала в жизни нашего прихода, подавала кофе и помогала на кухне. Однако в душе я сомневалась и недоумевала – ведь остальной мир, судя по всему, верил в науку и прогресс, никто не ждал конца света и многие радостно занимались сексом до брака. Я не чувствовала, что живу в полную силу, мне казалось, я нахожусь где-то на задворках общества.

Перед окончанием школы я влюбилась. Это произошло в магазине, в отделе одежды, где я работала на полставки.

– Шикарный свитер!

Я подняла глаза и увидела высокого красивого парня с голубыми

глазами, с длинными, прямыми светлыми волосами. На нем был темный костюм и яркие носки.

– Спасибо, – улыбнулась я в ответ. Конечно, мой свитер не был шикарным. Просто, кажется, я ему понравилась, и от этого у меня аж ладони вспотели.

Он подмигнул, ухмыльнулся и удалился в комнату отдыха персонала. В каком отделе он работает? Как давно? Почему я раньше его не видела?

В тот же день мы пошли обедать вместе, в небольшой фудкорт в торговом центре, где ели заветренные буррито за заляпанным жиром столом. Собственно говоря, закончили обед мы уже как парень и девушка. Такое стремительное развитие событий казалось опасным, но при этом я ощущала полную свободу. Никогда прежде я не чувствовала такого возбуждения от жизни.

Эндрю был уверенным в себе, умным, начитанным и хорошо образованным. Когда он не работал, то ходил в черных майках и рваных джинсах, пил алкоголь, матерился и играл на бас-гитаре. Все его друзья оказались простыми дружелюбными ребятами, которые никого не осуждали и не считали себя выше других. Все они совершенно не походили на людей, которых я привыкла видеть в нашей церкви.

Эндрю познакомил меня с новой для меня музыкой, например с творчеством группы «Тул», которые оказались очень лиричными металлистами, и экспериментальной музыкой Майкла Джиры. Он научил меня понимать картины Сальвадора Дали, показал фильмы наподобие «Страны садов» и «Суперполицейских». Мне казалось, он открывает для меня целый новый мир, который был всегда рядом, но только сейчас стал по-настоящему доступным. Мне было восемнадцать, ему – двадцать один, и мы обожали друг друга и не хотели расставаться ни на минуту.

Через месяц я привела Эндрю в наш дом, чтобы познакомить с родителями. Он не понравился им с первого взгляда. Обстановка была крайне напряженной. Я чувствовала, как от матери, которая расспрашивала моего парня, словно детектив преступника, буквально исходили волны недовольства. В горле у меня пересохло, а ладони стали липкими от пота. Родители запретили мне с ним встречаться – Эндрю, по их мнению, был мне не пара.

Мы с Эндрю продолжали тайно видеться, несмотря на родительский запрет. Я врала родителям и с каждой ложью чувствовала, что они теряют надо мной власть, а я обретаю свободу, о которой мечтает каждый подросток. Я ходила на вечеринки, где играла такая громкая музыка, что от басов вибрировало все тело. Я возвращалась домой к девяти вечера, а

потом удирала через окно к Эндрю и до часу каталась в его синем «Бьюике», чувствуя, как прохладный воздух треплет мои волосы. Впервые вместе с Эндрю я сходила на свой первый концерт нехристианской музыки и попробовала алкоголь. Я даже совершила страшный грех – переспав с ним до свадьбы.

Попалась я на контрацептивах, которые мать нашла в моей сумочке. Она сказала, что я опозорила себя навсегда и ничего хорошего из меня больше не получится. В тот день моя жизнь в родительском доме закончилась. Родители выгнали меня, отняли и продали мой автомобиль и сказали, что больше не будут платить за мое образование в колледже. Мне было некуда податься, кроме как к Эндрю.

Некоторые события того периода жизни я совершенно не помню. Тогда меня переполняла целая гама чувств: стыд, вина и любовь, которые так сильно переплелись между собой, что их стало сложно разделить. Только позже мне удалось разобраться со своими чувствами и понять их важность.

Мы с Эндрю уже шесть лет женаты. С ним я смогла увидеть, что происходит вне мыльного пузыря, в котором жила ранее. Я освободилась от страха, а также навязанных религией правил, оценок и суждений. По сей день мои отношения с матерью и родственниками не самые простые, но я надеюсь, что моя дочь вырастет свободной от религиозного гнета и сама будет решать, во что ей верить. Пусть она будет такой, какой считает нужной, верит в то, что ей нравится, и сама решает, кого полюбить.

А свитер, то самый «шикарный» свитер, я сохранила. Он лежит в дальнем углу комода – как воспоминание о зашоренной восемнадцатилетней девочке, которой я когда-то была.

*Эмили Оман*



## Сила слова «нет»

*Я призываю людей воспринимать слово «нет» как полное и законченное предложение.*

*Гэвин де Беккер<sup>[10]</sup>*

Мой отец никогда никому не отказывал. Будучи офтальмологом, он мог поехать на работу в любое время дня и ночи, если ему звонил пациент и просил его принять. Он никогда не отказывал друзьям и знакомым в личных просьбах. Его часто привлекали к общественным работам.

Мой отец был для меня примером. Мне казалось, он счастлив и полностью доволен жизнью. Я старалась во всем ему подражать и тоже никогда не отказывала людям, когда меня о чем-то просили.

Но потом отец слег, совершенно истощенный. Он всегда заботился об окружающих и забывал о себе. Оказалось, он болел целых пятнадцать лет и ничего нам об этом не говорил, делая вид, что все прекрасно. Отец слишком много энергии тратил на других, и это подточило его силы.

Моя мама очень любила своего мужа, во всем его поддерживала и никогда не критиковала. Она приняла его и свою судьбу. Мамин пример также сильно повлиял на меня. Благодаря ей я поняла, что надо быть терпеливой.

Щедрой и терпеливой.

Я выросла и жила по правилам, заведенным в нашей семье. Я давала и дарила: время, помощь, деньги – зачастую даже тем, кто совершенно этого не ценил и не был благодарен. Я хотела быть сильной, той, кто помогает слабым, но на самом деле была жертвой, человеком, которым все пользовались.

Озарение пришло в сорок пять лет. К тому времени я развелась и в одиночку воспитывала троих детей. Утром я кормила всех завтраком и развозила по школам и детским садам, затем мчалась на работу. Во время ланча, пока коллеги неспешно обедали в открытом кафе рядом с офисом, я мчалась забирать старших из школы и везти их в спортивные секции. Потом снова заскакивала на работу на пару часов. Потом забирала всех детей, кормила, играла, делала уроки, укладывала спать и после этого еще пару часов отвечала из дома на рабочие письма, на которые не успела ответить в течение дня. Потом мыла посуду, стирала белье, убирала

разбросанные вещи и только после этого легла спать. Это был напряженный период моей жизни.

Я очень хорошо помню день, когда впервые в жизни сказала «нет». Я сидела в офисе. Вызовы по скайпу шли один за другим, как и деловые встречи. Я работала как заведенная. Зазвонил мой личный телефон. Взглянув на экран, я увидела, что это моя давняя подруга. Я ответила и целых пятнадцать минут мы проговорили ни о чем. Я чувствовала, что она хочет меня о чем-то попросить. Наконец, подруга дошла до главного:

– Послушай, а ты не знаешь, кто мне может помочь с одной проблемой? Или ты сама сможешь помочь?

Я догадывалась, о какой проблеме пойдет речь, и на секунду помедлила с ответом. На мгновение почувствовала, что возвращается мое старое «я», которое хочет всем помогать и со всеми ладить. Но, осознав, что ее просьба сильно отвлечет меня от более важных задач, я сделала глубокий вдох:

– Извини, но нет. У меня много дел, надо заниматься детьми и работой.

После этого я неожиданно ощутила необыкновенный подъем и прилив энергии. Меня совершенно не волновало, что подруга расстроится. Я знала, что мне надо охранять свое личное время – для детей и для того, чтобы у меня хватило сил жить в таком темпе еще несколько лет.

Если честно, это был самый лучший телефонный разговор в моей жизни. С тех пор я поставила для себя четкие границы: тут я участвую, а тут – извините, но нет.

Теперь я всегда ставлю во главу угла себя и детей. Все как в инструкции по безопасности в самолете: «Наденьте кислородную маску сначала на себя, а потом на своего ребенка». Потому что нельзя дать того, чего у тебя самой нет.

*Лорен Слокум Лахав*

## Как я рассталась с Чарли

*Ты никогда не изменишь свою жизнь, пока не изменишь свои ежедневные привычки.*

*Джон Максвелл*

Наконец-то я развелась с Чарли! Позвольте объяснить подробнее. Последние двадцать пять лет я провела в отношениях, в которых «моя вторая половина» подавляла меня и манипулировала. Когда я говорю «вторая половина», я имею в виду сто двадцать килограммов лишнего веса, которые как будто ожили и превратились в отдельного человека. Я назвала этого воображаемого человека Чарли.

Вначале он был достаточно позитивным персонажем, и мы весело проводили время. Ели и пили, постепенно ослабляя ремень на штанах, чтобы можно было побольше выпить и съесть. Философия Чарли была простой, как три рубля: «Ешь, пей и веселись!» И Чарли всегда был верен собственным принципам. По-своему он был амбициозен: все, что он ел, должно было быть большим или супербольшим. Если он заказывал пиццу, то самого большого размера, с дополнительным сыром и всеми остальными добавками. Если ел гамбургеры, то выбирал самые гигантские.

Постепенно Чарли оттеснил на задний план моих знакомых и друзей, а также исключил из жизни почти все интересы и увлечения. Я все реже выходила из дома, потому что не могла отразить аргументы Чарли: «Зачем идти в пиццерию, ведь у них есть доставка на дом? Зачем идти в кино, у нас же огромная плазма».

Я превратилась в его заложника. Жизнь потеряла радость и смысл, все сводилось к одному – накормить ненасытного Чарли. За это он щедро одаривал меня разными подарками. Такими, как паранойя, высокое кровяное давление и депрессия. Я тоже не осталась в долгу и отдала ему свое здоровье, счастье и свободу.

Но вот однажды я почувствовала, что буквально задыхаюсь в обществе Чарли. Что наши отношения зашли в тупик. Мы молча сидели на кухне и обжирались, набивая живот до отказа. Я поняла, эти отношения пора заканчивать.

Я попросила его на время расстаться. Просто чтобы попробовать, как мы можем жить отдельно друг от друга. О, как он тогда спорил со мной!

Уговаривал, угрожал, пытался манипулировать.

Я вступила в клуб желающих похудеть, начала много гулять и снова пошла учиться. Я пыталась вернуться к своей прежней жизни без Чарли.

Время от времени он появлялся вновь, выбирая моменты, когда я была слаба: чувствовала голод или усталость от физических нагрузок. Но у меня перед глазами всегда были фотографии моих свежих фоток и фоток ДО, и разница между ними давала мне силы противостоять настойчивому Чарли. Постепенно я становилась все более независимой, мое здоровье пошло на поправку, и он возвращался все реже.

И вот теперь я освободилась от него окончательно! Развелась с ним, и назад дороги нет! Чарли, моя «вторая половинка» – и, скажу вам, точно не лучшая половинка, – исчез из моей жизни. Он уже не вернется.

Прощай, Чарли, слава богу, что ты ушел. Сейчас я понимаю, что жила с ним только потому, что боялась его отпустить.

*Алана Мари*

## **Глава 3. Новый поворот**

## Из шашки в дамки

*Если уж заниматься глупостями – то с энтузиазмом.*

*Сидони-Габриэль Колетт<sup>[11]</sup>*

Когда мой сын Леви уехал учиться в колледж, от него не было ни слуху ни духу. С одной стороны, я радовалась, что он стал независимым. Раз не звонит, значит, дела идут нормально. Даже после моих слов: «Я рожала тебя девятнадцать часов, поэтому, будь добр, звони домой почаще хотя бы из уважения» – ситуация не изменилась. Тогда я поняла: у сына все хорошо, пора заняться и собственной жизнью.

Ребенка я вырастила, и возник вопрос: куда мне теперь направить творческую энергию и страсть? И вот тогда началось самое интересное.

В нашей семье шутили, что я – Люси, а мой муж Билл – Рикки<sup>[12]</sup>. Рыжая Люси пытается доказать мужу, что достойна выступать на сцене. Мой Билл поет, пишет пьесы и играет в них. Сын унаследовал таланты отца. Я же последний раз выступала на сцене в шестом классе. Мы делали постановку по «Тому Сойеру», и я исполняла роль тети Полли. Каждый раз, когда Билл продюсировал какую-нибудь пьесу, я неизменно шутила: «Почему бы тебе не взять меня на роль Отелло? Я буду в этой роли просто супер!»

Итак, у меня высвободилась куча свободного времени. Мне не надо было постоянно спрашивать сына, сделал ли он домашние задания, написал ли все сочинения, или пинать его, чтобы он наконец выключил компьютер и улегся спать. Я подумала: «А почему бы мне действительно не поучаствовать в какой-нибудь любительской постановке?»

И, представляете, Билл сам предложил пойти на пробы для постановки «В ожидании за кулисами» Ноэла Кауарда в нашем местном театре «Выход на бис». Действие пьесы проходит в доме вышедшей на пенсию актрисы, и режиссеру понадобятся несколько женщин «бальзаковского возраста».

– Если ты пойдешь на пробы, – предложил мне Билл, – то и я на них пойду. Будем вместе участвовать в спектакле.

На том мы и порешили.

Я не раз выступала с лекциями и участвовала в чтениях, поэтому на публике чувствовала себя уверенно и спокойно. Я улавливаю настроение

аудитории, могу под него подстроиться, умею убеждать. Но все это имело отношение к моим собственным мыслям. А вот смогу ли я перевоплотиться в другого человека? Сумею ли запомнить все реплики?

Прочитав всю пьесу, я нашла одну героиню, общих реплик которой набралось на три страницы. «Елки-палки! Вот это я в состоянии запомнить».

И, представляете, меня взяли на роль! Вначале я подумала: это только из-за того, что со мной в комплекте шел мой муж Билл, который был им очень нужен (Билл заявил, что будет работать, только если возьмут меня). Однако мне дали гораздо более серьезную роль, чем я рассчитывала вначале. Я получила роль Альмины, тучной восьмидесятипятилетней бывшей актрисы из водевилей. Вот так!

Два месяца мы с Биллом каждый вечер, с понедельника по пятницу, ходили на репетиции. Обычно, устав за день, мы проводили вечера дома. Но теперь нас увлек творческий процесс и дружеская атмосфера актерской среды. У меня было ощущение, что я вернулась в колледж – познакомилась с массой людей, мы смеялись, шутили и сплетничали. Я была в восторге от «актерских» шуточек. Мне очень нравилось преобразаться и воплощаться в другого человека.

Реплик у меня было не так много, зато находилась я на сцене практически постоянно. И не могла понять, что мне делать все это время.

– Делай все, что хочешь, – сказал режиссер. – Если будет выглядеть неестественно, мы уберем тебя со сцены.

Я посмотрела в Интернете эту пьесу в постановке других театров и обнаружила, что Альмина – довольно занятный персонаж, который вызывает очень теплую реакцию у публики. «Ладно, – подумала я. – Посмотрим, что интересного можно придумать». Так как режиссер разрешил мне делать все что угодно, я решила именно это и делать.

Сперва я громко ерзала, вздыхала и томно закатывала глаза. Режиссер никак не прокомментировал мое поведение. Тогда я расширила свой «репертуар» – начала тащить еду со стола и засовывать в свою сумочку и карманы. Я ела как подорванная, ни в чем себе не отказывая. Долго выбирала себе конфету, задумчиво ковыряясь в плошке. Для рождественской сцены я воткнула в свою прическу украшение в виде птицы.

Мы делали постановку в формате «театр и ужин», поэтому в зале публика сидела за столами. Во время одного представления украшение упало в чью-то тарелку, и я вежливо попросила:

– Верните мне, пожалуйста, птичку.

Во время последнего спектакля я вообще потеряла весь стыд. Я громко пела, танцевала, делала вид, что сплю, храпела, перетягивая на себя одеяло всей сцены и валяя дурака. Когда мне предложили ром, я схватила бутылку и притворилась, что всю ее выпила. В общем, я делала практически все, разве что по полу не каталась.

Я украли эту сцену, если так можно выразиться, из простой шашки попав в дамки.

Моей любимой частью спектакля были поклоны. Во время поклонов и представлений по громкости аплодисментов я понимала, что больше всего хлопают именно мне.

Можно ли все это назвать великой игрой? Вряд ли. Но это было неплохо и, главное, забавно. Получила ли я от этого удовольствие? О да! Опытные актрисы перед спектаклем волновались так, что их чуть не рвало, а я спокойно разгадывала кроссворды.

Теперь я не сижу дома и не жду весточки от Леви. Не жду, что он позвонит и расскажет, что происходит в мире. Я сама знаю, что там творится.

Мне просто не верится, насколько быстро пролетает время от момента, когда перерезают пуповину, до того, как ребенок покидает дом. Но я поняла, что отъезд детей может стать настоящим освобождением. Мне дают дополнительное время, чтобы узнать, кто я такая – помимо того, что я мама своего сына. Это шанс проявить все грани моей личности.

Повторю ли я этот эксперимент еще раз? Уже повторила! (Думаю, люди по сей день обсуждают некую исполнительницу роли кухарки Сары из комедии «Человек, который пришел к обеду».) Я научилась петь и танцевать (причем одновременно) для участия в мюзикле «Скрипач на крыше». Глава нашей труппы сообщил мне, что публика требует какой-нибудь смешной комедии. По его словам, все жаждут моего «крышеносного юмора». Я сочла это величайшим комплиментом.

*Бет Левин*



## Кровь, пот и одиночество

*Только тот, кто рискует отправиться в дальнее путешествие, сможет узнать, насколько дальним это путешествие окажется.*

*Т. С. Элиот*

– Вы уверены, что вам это нужно? – спросила администратор мотеля, в котором я ночевала, глядя на мой нагруженный вещами велосипед. Я только что сообщила ей, что собираюсь проехать на нем через всю страну.

– Мне кажется, на машине будет гораздо удобнее, – добавила она.

– У меня нет машины. Вчера продала.

Я вспомнила, как передала ключи дилеру, торгующему подержанными авто. Мосты сожжены, пора приступать к выполнению своего сумасшедшего плана.

Администратор смотрела, как я выкатываю тяжелый велосипед на дорогу. Йорктаун в штате Виргиния считается отправной точкой велосипедного маршрута по территории США под названием ТрансАмерика. Я не ожидала, что на этом маршруте одинокая женщина на велосипеде будет привлекать к себе столько внимания, но на протяжении всей поездки многие говорили мне, что считают мой поступок довольно смелым.

Я осмотрела велосипед и проверила, хорошо ли пристегнуты багажные кофры. Несколько проходящих мимо человек остановились, чтобы посмотреть, как я стартую. Я помахала им рукой, изо всей силы надавила на педаль... и не сдвинулась с места. До этого я еще ни разу не ездила на таком нагруженном велосипеде. Я попробовала стартовать еще раз, на этот раз у меня получилось, и я поехала. Только очень медленно.

Постепенно дома вдоль дороги сменились лесами. Ехать стало приятнее и – в тени деревьев – не так жарко. Из-за тяжелых кофров на переднем колесе меня с непривычки водило из стороны в сторону, когда я поднималась в горку. Не проехав и трех километров, я упала, как ребенок, который только учится ездить на велосипеде.

В первый день я проехала двадцать два километра из 6804,3 общей протяженности маршрута. А еще я потеряла кофр на оживленном перекрестке. Когда я добралась в мотель на ночевку, у меня было только

одно желание – позвонить родителям и попросить их забрать меня.

Но на следующее утро я отбросила все сомнения и продолжила свой путь. Я двигалась вперед со скоростью улитки. Несколько раз я встречала других велосипедистов, мы перебрасывались парой приветливых фраз, но в целом я была совершенно одна. Меня никто не отвлекал, и я начала думать, почему решилась на такое странное путешествие.

Идея пришла ко мне во время службы в Афганистане. Там я наткнулась в сети на блог человека, который проехал на велосипеде из Лондона в Японию. Меня поразило его рассказ о том, кого он встретил во время своего путешествия и в какие приключения попадал. Читая, я думала, что жизнь, слава богу, не заканчивается за оградой военного городка, в котором я проживала.

Я демобилизовалась и, вернувшись домой, поняла, что очень недовольна теми переменами, которые произошли в моей душе за годы службы в армии. За это время я потеряла спонтанность, стала слишком осмотрительной и зависимой от мнения и одобрения окружающих. Армия убила мою способность проявлять инициативу, брать за свои поступки ответственность. Я поймала себя на мысли, что дома тоже жду указаний, команд, куда идти и что делать.

После некоторых раздумий я подала документы в колледж. До начала обучения оставалось несколько месяцев и, вспомнив про блог того путешественника, я решила, что смогла бы осилить веломаршрут по Америке. Мне нужно было бросить себе вызов. И просто побыть одной.

Однако это путешествие оказалось совсем не таким, как я предполагала. В первую неделю поездки я сбилась с пути, потеряла много времени и начала сомневаться, что смогу закончить маршрут в установленный срок. Чтобы быстрее добраться до конечной точки маршрута, я решила поехать не окольным, а более прямым путем, то есть через штат Западная Виргиния. И я очень сильно пожалела, что в свое время в школе плохо учила географию – в Западной Виргинии оказалось полным-полно гор и холмов, которые я сочла довольно серьезной помехой, ведь я из Флориды, где «лежачие полицейские» – единственные возвышенности ландшафта.

При подъезде к первой горе я остановилась и посмотрела на склон, по которому мне предстояло подняться. Потом, шумно выдохнув, начала изо всех сил крутить педали на подъеме. Очень скоро я остановилась, слезла с велосипеда и начала толкать его вверх по крутому склону. Из-под колес проезжавших мимо машин в меня летели мелкие камни и гравий. Стояла несусветная жара. Я заклеила ноги пластырями, но от пота они отвалились.

Ремни сандалий впивались в кожу, и раны начали кровоточить.

За два дня я преодолела девять возвышенностей. Большую часть времени я не ехала, а шла, подталкивая велосипед. Впрочем, с каждой новой горой я все выше поднималась по склону, крутя педали, прежде чем слезть с велосипеда и начать его толкать. Потом в моей голове произошел какой-то сдвиг, и я начала более глобально смотреть на происходящее, перестав заикливаться на сиюминутных сложностях и боли.

Преодолев горы и холмы, я выехала на равнины Огайо. Я была несказанно рада, что мне уже не надо постоянно ехать в гору. Мимо меня стремительно пролетали велосипедисты, но я уже совершенно не переживала, что меня обгоняют. Один из них высказал довольно занятную мысль, которая меня очень поддержала и придала сил. Он сказал: «Я участвовал в трех соревнованиях Ironman<sup>[13]</sup>, но, если честно, я бы не смог ехать на таком груженом велосипеде, как у тебя». Я выслушала его и улыбнулась.

А потом я застряла в Южной Дакоте, где грунтовые дороги размыло от сильных дождей. Я жутко устала, и мне было очень одиноко. И я решила закончить свой велопробег.

Хотя мне так и не удалось проехать весь маршрут, путешествие помогло мне избавиться от плохих воспоминаний, оставшихся после службы в армии. Я осознала, что многое могу сделать сама, а там, где одной не справиться, совсем не зазорно попросить помощь. Еще поняла, что, когда совсем трудно, нужно смотреть не под ноги, а на несколько шагов вперед. И, наконец, самое важное открытие, которое я сделала: когда за тобой гонится собака, ты в состоянии заехать практически на любую гору.

*Кристал Клумп*

## Рискнуть и выиграть

*Каждый день делай что-то, что тебя пугает.*

*Элеонора Рузвельт*

Преподавать я начала неожиданно даже для самой себя. Я была писательницей и привыкла к работе в одиночестве, в полной тишине, а тут внезапно оказалась перед классом в двадцать пять человек. Когда мне в первый раз предложили вести курс английского языка в колледже, я отвергла эту идею, подумав: «Преподавать? Я? Ни за что на свете!»

Когда мой муж Морт был жив, он неоднократно советовал мне попробовать.

– Тебе понравится, – говорил он. – Давай, рискни.

Но я была слишком погружена в свои романы и статьи, и мне совершенно не хотелось отвлекаться. И только после смерти Морта – главным образом, чтобы почтить его память, – я пошла на собеседование на должность преподавателя в местном колледже. И была очень удивлена, что меня приняли! Я поблагодарила руководителя кафедры и подумала, что он скорее всего потом горько пожалеет.

– Мы хотим, чтобы наши преподаватели не только обладали необходимыми знаниями, но и имели собственные увлечения, – заметил он. – Вы писатель, и это большой плюс. Так ваш курс будет гораздо интереснее.

Мне сказали, что следовать учебнику не обязательно, а можно заниматься со студентами по собственной программе. И разрешили творчески подойти к учебному материалу. Это меня очень подкупило. В результате я написала новую программу курса, основываясь частично на учебнике, частично – на своих мыслях и идеях.

Думаю, быть преподавателем меня научили студенты. Они верили в меня и с энтузиазмом относились к учебе. Это очень мотивировало и стимулировало. Благодаря их помощи и поддержке я постепенно становилась все более опытным преподавателем.

В моем классе были необычные студенты. Бывшие алкоголики и наркоманы, люди, отсидевшие срок в тюрьме. Полицейские, строители, автомеханики, медсестры, актеры, художники и даже коневод. А еще – акробаты, танцоры, начинающие кинематографисты, флористы, молодые

матери и отцы, совмещавшие работу, учебу и уход за детьми (до сих пор не пойму, как им это удавалось). У меня учились люди с ограниченными возможностями и те, кого исключили из разных вузов страны за неуспеваемость, и для них мой курс стал последней возможностью доказать, что они чего-то стоят. Мои оценки всегда были честными и отражали реальные знания учеников.

У меня также были студенты из стран третьего мира. Они первые в своих семьях, кто получил образование. Для них это был шанс впоследствии получить хорошую работу – и жизнь, о которой их родители даже не мечтали.

Я по сей день общаюсь со студентом-вьетнамцем из моей первой группы. Ему с трудом давался английский язык, приходилось нанимать репетитора, но он справился, получил диплом и стал бухгалтером. Сейчас он женат, у него трое маленьких детей. В день получения диплома его вьетнамская семья пригласила меня к себе домой на праздничный ужин, и я попробовала там незнакомые и удивительные блюда.

Студенты из разных стран подарили мне массу подарков. У меня есть сари из Индии, серебряный стакан из Китая, золотая звезда из России, шаль из Перу, кимоно из Японии, духи и берет из Франции, дамская сумочка из Гаити и клетчатый плед из Шотландии. Девушка из Дублина научила меня ирландскому танцу, а студентка из Колумбии подарила мне пару пуантов. На полках у меня стоит масса сентиментальных сувениров, которые привезли мне благодарные студенты.

За годы преподавания я тысячи раз обнималась, жала руки, тренировала чувство юмора, помогала неуспевающим студентам, боявшимся, что они завалят экзамены, но честно прикладывая все свои силы, чтобы этого не произошло. Я с гордостью смотрела, как мои ученики, высоко подняв голову, выходят на сцену, чтобы получить диплом.

Конечно, были дни, когда казалось, что все мои усилия потрачены напрасно и дело никогда не сдвинется с места. Но потом отстающий студент писал блестящее сочинение, и туман безнадежности таял в лучах солнца. Казалось, вся моя работа – это красивый ковер, с грубой колючей изнанкой и красивой и яркой лицевой стороной, на которой каждый узелок завязан правильно и аккуратно.

Морт был прав, когда советовал мне рискнуть. У меня не только все получилось, я теперь «Лучший преподаватель года», этот титул мне присудили студенты за мой энтузиазм и мудрость. И я очень горжусь этим. Думаю, я также выросла как личность. В общем, Морт мог бы гордиться моими успехами.

*Джуди Маркс-Уайт*

## Жизнь как танго

*Жизнь – это танец. Иногда мы ведем, а иногда ведут нас. Не стоит волноваться о том, чего мы не знаем.*

*Неизвестный автор*

– Шаг... Поворот... Шаг... Поворот, – повторял симпатичный темноволосый преподаватель, двигаясь в такт музыке. Мой вежливый партнер наклонился ближе ко мне, тихо отсчитывая такт.

– Не надо разговаривать, – напомнил нам преподаватель. – Ведите разговор при помощи танца.

Так начался мой роман с аргентинским танго.

Как я оказалась в этом классе среди людей, которых совершенно не знала? Мне всегда нравился этот вид танца. Если я где-то видела, как танцуют танго, то с восхищением замирала и кажется забывала дышать. «Настанет день, когда и я научусь так танцевать», – думала я про себя.

Незадолго до пятидесятилетия я перебирала в голове нереализованные мечты, планы. И, конечно же, вспомнила про танго. Я нашла располагавшуюся поблизости студию танцев, набралась решимости и купила абонемент.

– Смысл танго – находиться в настоящем моменте, – говорил, улыбаясь, преподаватель. – Надо просто перестать планировать и начать подстраиваться под то, что происходит здесь и сейчас.

– Танго – это движение ведущего и ведомого, обусловленное настроением, которое задает музыка в данный конкретный момент, – продолжал он. – А все моменты времени, как вы понимаете, уникальны.

Выслушав советы преподавателя, я подумала, что мне предстоит выучить не просто некоторые движения и па. Может быть, он имеет в виду целую философию жизни?

Хотя со стороны танец кажется достаточно простым, на самом деле это не так. Танго сильно зависит от ведущего, а также от изменения общего баланса веса обоих партнеров, находящихся в тех или иных позах и под разным углом относительно друг друга. Танго – спокойный, но при этом очень драматичный танец. Движений здесь не так уж и много, зато каждое должно быть очень точным.

Урок за уроком мы учились применять в танце принципы, о которых рассказывал преподаватель, – принципы терпения, доверия и контакта. Они имеют огромное значение не только на танцполе, но и в жизни.

Я старалась не угадывать движения, которые сделает партнер, а терпеливо ждала каждый новый шаг, который он предпримет. В противном случае наш танец превратился бы в борьбу. Я училась грациозно двигаться с партнером в такт страстной музыке, как единое целое, и со временем почувствовала себя раскрепощенной и свободной.

Шли недели, и я постепенно постигала заложенные в танце красоту и тайну. Принципы танго все больше проникали в мою жизнь.

Не стоит реагировать, когда нет действия, требующего ответной реакции. Не стоит сопротивляться, когда ситуация этого не требует.

Изучи движения и приемы, но не думай, что они универсальны и их можно использовать в любой ситуации. То, что «работает» в одном случае, совершенно не подходит для другого.

Приветствуй разнообразие.

Иди маленькими шагами.

Главное – это бесконечная практика, от которой надо научиться получать удовольствие.

Не торопись сама и не торопи события, иначе пропустишь важные детали. Цени каждый момент.

Смирение и только смирение. Благодарно принимай все, что происходит.

В танце участвуют два человека. Двигайся с партнером, как одно целое, помогай ему.

Так мечта танцевать танго не просто стала реальностью, но изменила мою жизнь. Медленно, шаг за шагом я обрела новых друзей и новую форму. Я с улыбкой вспоминаю первые уроки танцев и несказанно рада, что сделала тогда свой первый шаг.

*Кей Кэмпбелл*



## Команда мечты

*Несмотря на наши различия, мы сражаемся плечом к плечу... Суть работы в команде можно выразить словами: «Мы верим друг в друга».*

*Джерри Смит*

В местной газете я увидел объявление: «Турнир «Тривиал Персьют»<sup>[14]</sup>. Победителю – приз в пятьсот долларов». Соревнования для команд из двух человек должны были проходить в ближайшем торговом центре.

Нам с женой Кэрол очень нравилось играть в «Тривиал Персьют» с друзьями, и я бы с удовольствием поучаствовал в турнире, но Кэрол смущало, что игра будет проходить на публике.

– Давай сыграем! – настаивал я, аргументируя, что пятьсот долларов лишними не будут.

– Нет! – отрезала Кэрол. – Играй в паре с Клайвом.

«Тривиал Персьют» – это популярная настольная игра, в которой надо отвечать на вопросы по категориям: «География», «История», «Искусство и литература», «Спорт», «Естественные науки» и «Разное». Я хотел участвовать в турнире и надеялся, что победа принесет нам славу и деньги.

Мой приятель Клайв согласился играть со мной в паре, но к среде, когда должен был состояться отборочный тур, он заболел. Мне срочно был нужен партнер. Я умолял Кэрол согласиться, и она в итоге уступила.

В игре участвовали восемь пар, и нас посадили за стол номер восемь. Вокруг собрались зрители, которые приветствовали участников и с нетерпением ждали начала турнира. Кэрол заметно нервничала. После того как ведущий сказал несколько вступительных слов, игра началась.

Первая пара оказалась очень сильной. До первого «вылета», то есть до первого неправильного ответа на вопрос, они умудрились собрать несколько частей зачетной фишки с сегментами различных цветов. Две следующие команды оказались слабыми и быстро потеряли свой ход. В первом заходе мы выступили вполне сносно и собрали две части зачетной фишки, но не смогли ответить на вопрос по теме «География» и временно стали в игре наблюдателями.

Турнир продолжался, и от столов раздавались то радостные крики, то

стоны отчаяния. Потом несколько команд вылетели из соревнования, и снова настал наш ход. На кубике выпадали удачные для нас числа, Кэрл прекрасно справилась с вопросами на знание дней рождений великих людей и разных годовщин, и мы вышли в финал. После этого все обсуждали пару за столом номер три, которые в отборочном раунде правильно ответили более чем на сто вопросов подряд.

Финал состоялся в следующую субботу. Мы с Кэрл выбрали зачетную фишку зеленого цвета, так как наша фамилия Форест, то есть «лес», и вновь сели за стол номер восемь. Желая использовать игру в качестве рекламы, руководство торгового центра пригласило на финал местное телевидение. Ведущий призвал всех к порядку, и игра началась.

Первая команда ответила всего на четыре вопроса и потеряла свой ход. Команда номер два играла лучше и собрала несколько частей зачетной фишки. Команда номер три, как и можно было предположить, играла прекрасно. В большинстве случаев отвечала жена, она всегда была уверена в своем ответе и никогда не совещалась с мужем. Ему доставались некоторые вопросы по географии. Они очень грамотно перемещались по игровому полю и ответили на семьдесят вопросов прежде, чем потеряли ход. Победа была практически у них в кармане, им только оставалось ждать, пока оставшиеся команды провалятся одна за другой. Так и случилось с 4, 5, 6 и 7-й парами. Улыбки потенциальных победителей за столиком номер три становились все шире и самоуверенней.

Наконец настала наша очередь. Мы собрали почти половину частей зачетной фишки и прошли по всем необходимым точкам маршрута на поле. Даже когда один из нас был уверен в ответе, мы всегда совещались перед тем, как ответить. Потом кубики выпадали так, что нам пришлось ответить на кучу вопросов, не зарабатывая при этом сегменты зачетной фишки. Мы могли «срубиться» на любом вопросе и проиграть, но нам удалось добраться до центра игрового поля и правильно ответить на финальный вопрос. Мы сравняли счет с командой номер три!

В финале первыми отвечать начали наши соперники. Оба члена команды казались совершенно спокойными. Вокруг наших двух пар собралось довольно много зрителей, и ведущий неоднократно призывал всех соблюдать тишину. Наши соперники быстро набирали сегменты зачетной фишки, но вот зачитали вопрос по теме «Развлечения» из категории «Разное», и на их лицах появилось растерянное выражение. Они посоветовались и ответили... неправильно. Зрители застонали. Настал наш черед.

Я не был уверен, что нам удастся пройти по всему полю. Кубики

выпадали так, что мы не собирали сегменты зачетной фишки, и нам приходилось «вхолостую» отвечать на массу вопросов, каждый раз рискуя выбыть из игры. Но мы не сдавались и отвечали правильно. Потом на сто третьем вопросе мы оказались в центре игрового поля. Вокруг нас стало тихо, как в церкви. Команда номер три выбрала категорию «Искусство и литература». Мы с Кэрол взяли под столом за руки. Зрители возбужденно зашумели.

– Финальный вопрос: «Алиса в Стране чудес»... Что Червонный Валет украл у Червонной Дамы?

Кэрол с облегчением выдохнула. Она знала правильный ответ. Мы посоветовались, и хором ответили:

– Торт!<sup>[15]</sup>

– Правильно!

Зрители зааплодировали. Мы с Кэрол обнялись, как два выброшенных на необитаемый остров после кораблекрушения человека, которые наконец увидели приближение спасительного судна. Команда за столом номер три поздравила нас с победой, нам передали чек на пятьсот долларов, и местный телеканал взял у нас интервью.

Вернувшись домой, я налил нам с Кэрол по бокалу, чтобы отметить победу.

– За тебя, дорогая! – сказал я. – С тобой было спокойно, как за каменной стеной!

– Игра все-таки стоила свеч, – согласилась жена.

Потом мы много раз пересказывали эту историю знакомым, которые неизменно спрашивали, что мы сделали с полученными деньгами.

– Я купила столешницу из гранита, а Джону досталась слава! – всегда отвечала Кэрол.

*Джон Форест*

## Моя собственная теория относительности

*Сложности открывают новые возможности.*

*Альберт Эйнштейн*

В октябре 1992 года, когда мне было пятьдесят восемь лет, авиационно-космическая компания, в которой я работал, предложила мне и другим 1200 сотрудникам предпенсионного возраста выйти на пенсию раньше, чем мы планировали. А я рассчитывал работать до шестидесяти двух лет. Эти четыре года позволили бы мне получать более высокую пенсию. Поскольку наш младший сын только начал учиться на юриста, а зарплата жены едва покрывала счета, я составил резюме и отправил примерно в 20 компаний. И везде получил отказ. Никто не хотел нанимать человека пятидесяти восьми лет.

На выручку пришел старший сын, который за несколько месяцев до моего выхода на пенсию ушел из адвокатской фирмы и открыл свою практику. Он предложил мне работу делопроизводителя, и я, естественно, согласился.

Через несколько месяцев ко мне подошел адвокат, который снимал соседний офис.

– Послушайте, – сказал он, – вам никогда не говорили, что вы очень похожи на Альберта Эйнштейна?

Я очень удивился и ответил:

– Нет, никогда.

Этот адвокат посоветовал мне купить накладные усы, сделать несколько фотографий и отдать ему, чтобы он отправил их в агентства по найму двойников. Я толком не понял, о чем он говорит, но подумал: «А почему бы и нет? Мне же совершенно нечего терять».

У меня дома была хорошая фотокамера с портретным объективом и тренога. Я надел старую черную толстовку, которую видел на фото Эйнштейна, растрепал свои седые волосы и приклеил усы. Адвокат посмотрел проявленные снимки, выбрал несколько штук и сказал, что отправит их в агентство.

Через две недели мне позвонил агент по имени Брайан Маллиган. Он спросил, готов ли я сняться в рекламе для какой-то японской компании. Я решил, что надо мной шутят, и повесил трубку. Через минуту агент

перезвонил и уверил меня, что все серьезно. Он попросил сделать еще несколько портретов, глянцевых, размером двадцать на тридцать сантиметров. А еще прислать ему резюме.

– Послушайте, – ответил я ему, – какое там резюме! Я никогда не изображал Эйнштейна. Я вообще никого никогда не играл!

– Не волнуйтесь. Я что-нибудь придумаю.

Мне надоели эти разговоры, я сказал, что мне ничего не нужно, и снова повесил трубку. Однако агент оказался человеком настырным, он снова перезвонил и стал меня уговаривать. Оказалось, его офис был расположен не очень далеко от моего дома, он обещал самостоятельно распечатать портреты нужного размера и составить мне резюме. Я понятия не имел, зачем тратить столько сил и времени на человека без опыта, но решил, что это его проблемы и пусть делает, как считает нужным.

В то время я еще не понимал, что двойники известных людей очень востребованы в рекламе. Через некоторое время я оказался в Беверли-Хиллз на встрече с японскими продюсерами. Поглядывая на меня, они что-то оживленно обсуждали, я не понимал ни слова, но, судя по выражениям их лиц, они были довольны. На следующий день мой агент перезвонил мне и сообщил, что продюсеры одобрили мою кандидатуру.

Так началась моя новая карьера, которая длится уже двадцать два года и успешно продолжается. Я снялся в самых разных рекламных роликах, в том числе рекламировал «Пепси». Участвовал в телешоу, стал членом Гильдии актеров кино и Американской федерации артистов телевидения и радио. Снимался в кинокартине «На грани разрыва» вместе с Расселом Кроу и Сальмой Хайек, а также в фильме «Приключения Эллен» производства «Дисней», в которой играли Эллен ДеДженерес, Билл Най и Алекс Требек.

Вы даже представить не можете, сколько я заработал на своем сходстве с Эйнштейном. За одну рекламу «Пепси» я получил семьдесят тысяч долларов за год. На съемках рекламных роликов в таких странах, как Япония, Корея, Испания, Греция и Панама, я зарабатывал по десять тысяч долларов в день с оплаченным перелетом и проживанием.

За двадцать два года работы в общей сумме я получил триста тридцать тысяч долларов. Согласитесь, это неплохой заработок для человека, которого попросили выйти на пенсию раньше срока.

*Бенни Вассерман*

## Да-эксперимент

*Пройдя вдумчиво часть пути к нашей цели, мы должны совершить прыжок в неизвестность – к успеху.*

*Генри Дейвид Торо*

В апреле 2012 года в Клубе начинающих писателей, в который я с большим удовольствием ходила каждую вторую субботу, назрела проблема – мы не могли найти спикеров, которые согласились бы бесплатно выступить перед нами. Уже несколько месяцев подряд вместо интересных лекций нам приходилось зачитывать друг другу собственные сочинения, что сделало встречи гораздо менее интересными. Некоторые вообще перестали ходить в Клуб. В какой-то момент я предложила отложить следующую встречу на месяц, чтобы каждый член Клуба успел найти одного спикера. Я должна была собрать все контакты и составить расписание выступлений.

Однако месяц почти подошел к концу, а я все еще не получила ни одного звонка. Я обзвонила всех членов Клуба сама и выяснила, что никто из них не предпринял никаких попыток найти спикера. Отговорки были такие: «Я совсем закрутился», «Я даже не представляю, кого и как искать», «У меня есть идеи, но я стесняюсь звонить».

Сказать, что я рассердилась, значит не сказать ничего. По факту у нас был только один спикер – библиотекарь местного университета, которого нашла я и всего за пять минут. Телефон мне подсказал «Гугл», человек ответил сразу, и не только не упирался, но и сам предложил интересную тему – новые технологии поиска в Интернете.

«Ведь все оказывается так просто, – подумала я. – Неужели никто другой не мог сделать также?»

А потом я поняла: никто даже не пытался. А вдруг и я упускаю массу возможностей только потому, что заведомо считаю задачу трудной и даже не пытаюсь?

Я решила провести эксперимент: все лето ни от чего не отказываться и всегда говорить «да». Да, я пробегу пять километров в благотворительном забеге. Да, я пойду на концерт в парке. Да, я схожу на собрание любителей фантастики. Да, я приму участие в конкурсе на лучший костюм.

Помимо необычных разовых экспериментов, в то лето мне удалось

привить себе несколько полезных привычек: ездить на работу не на машине, а на велосипеде; готовить сложные блюда по рецептам из журналов; практиковать медитацию.

А еще я решилась на то, что мне давно пора было сделать. Разместила обновленное резюме, потому что ненавидела свою работу. Отправила свои рассказы в журналы в надежде, что их опубликуют. Записалась на курс по администрированию баз данных. И стала президентом Клуба начинающих писателей.

К концу лета я нашла новую работу. Осенью были опубликованы мои рассказы. К Рождеству я получила диплом по администрированию баз данных. И в моем Клубе начинающих писателей спикеры запланированы на месяц вперед. Слово «да» изменило мою жизнь.

Мои друзья до сих пор вспоминают то лето и мой эксперимент. На самом деле, он не закончился. Я, как и раньше, говорю «да», хотя задачи, которые мне приходится решать, стали гораздо сложнее. Именно благодаря этому «да» я с блеском прошла внутреннюю годовую аттестацию в своей компании. И благодаря «да» я впервые в жизни скоро поеду в Европу.

Я начала этот да-эксперимент, потому что была крайне недовольна. И я надеюсь, этому недовольству, которое мотивирует мою активность, не будет ни конца, ни края. Ну, а если вам интересно, как выступил библиотекарь перед нашей группой, скажу вам, что выступил он потрясающе. Настолько, что через год мы поженились.

*Эрика Калер*

## Железная леди

*Время отталкивает тех, кто его торопит, и помогает тем, кто не замечает его хода.*

Талмуд

Посмотрев налево и направо, я увидела рядом с собой готовых начать соревнования спортсменов. Два года подряд я участвовала в триатлоне Ironman<sup>[16]</sup>, а в этом году поняла, что мне уже физически тяжело плыть, ехать на велосипеде и бежать все эти десятки километров. Я была крепка духом, но вот тело уже просило пощады.

Пожалуйста, не делайте поспешных выводов, что я супер-атлет. Я – мама троих детей, у меня есть небольшой лишний вес, я вечно опаздываю на встречи. Вот это я. После окончания соревнований я не бегу к доске с вывешенными на ней результатами и не ищу свою фамилию – потому что знаю, она стоит в самом конце списка. Я не победитель, а просто участник, для которого высшее достижение – пройти маршрут до конца, а не сойти где-нибудь в середине.

Понимая, что участвую в триатлоне последний раз, я решила не обращать никакого внимания ни на время, ни на других участников. Я поплыла размеренным темпом и вместо скорости сконцентрировалась на самом процессе и ритме. Я ощущала воду, чувствовала покой и умиротворение, которые всегда приходили ко мне во время плавания. Я проплыла дистанцию и вылезла из воды с полным спокойствием на душе. Я даже не стала смотреть на большие часы на стене, а направилась к своему велосипеду, где первым делом отключила таймер на руле. Под крики болельщиков я спокойно поехала, наслаждаясь летним ветерком. На лице у меня была широкая улыбка.

В прошлом во время гонок я больше всего волновалась перед бегом, финальной частью триатлона. Обычно к этому моменту ты уже устал, ноги тяжелые, как свинец, при этом ты понимаешь, что на этом этапе все спортсмены стараются наверстать упущенное время и улучшить свой результат. Удастся ли мне в этот раз не поддаться панике?

Чтобы не думать о том, как здорово было бы сейчас прилечь на диван, во время бега я предалась почти философским размышлениям, что делает меня такой, какая я есть. Мне нравится улыбаться. И я не боюсь казаться



смешной в глазах окружающих. У меня всегда улучшается настроение, если незнакомый человек, будь то продавец или пассажир в метро, улыбнется мне в ответ. Потом я вспомнила, как начала тренироваться для участия в соревнованиях и почему вообще мне пришла в голову эта мысль.

Так я добежала до середины маршрута, где располагался пункт раздачи воды. Обычно спортсмены даже не останавливаются, а хватают протянутый им стакан и пьют на ходу. Но я остановилась, отдышалась и немного отдохнула. Поболтала с волонтерами, раздававшими воду. В какой-то момент один из них сказал: «А не пора ли вам двигаться дальше? Не забываете, здесь же все-таки результат по времени считают!» Я поблагодарила их за воду и побежала дальше. Не торопилась, а получала удовольствие.

Когда я пересекла финишную прямую, то, как обычно, не сразу пошла к доске с результатами. Однако в конце списка моей фамилии не оказалось. Посмотрела, не стоит ли мое имя чуть выше, хотя знала, что это невозможно. Я подошла к столу судей и сказала, что не могу найти свою фамилию. Продиктовала номер чипа на браслете, и мне сообщили, что с моим чипом произошел технический сбой. Передо мной начали извиняться, полагая, что ситуация меня сильно расстроила. Но я только рассмеялась и сказала: «Как хорошо, что технический сбой произошел именно у меня, а не у тех, кто работал на время. Спасибо большое».

После того раза я действительно больше не участвовала в Ironman, но хорошо усвоила для себя: если что-то приносит большой стресс, подумай, может ты не так к этому относишься?

*Анжела Волтуис*

## Теперь я знаю

*Мир невозможно удержать силой. Его можно достичь лишь пониманием.*

*Альберт Эйнштейн*

Только спустя почти двадцать лет я поняла, почему мать оставила холодным зимним днем своего новорожденного ребенка на улице китайского города Хэфэй.

– Как можно было так поступить? – спрашивали удивленно мои друзья и знакомые.

Сразу после того, как мы с мужем Грегори удочерили Лили, я отвечала им с эгоистичной точки зрения человека, который очень хотел ребенка и за пять лет пережил две внематочные беременности и три выкидыша:

– Она оставила ее для меня. Мне как раз нужна была такая милая крошка.

– Но ведь малютка могла замерзнуть! Что она за человек?

– Она отчаялась. В Китае нельзя иметь более одного ребенка<sup>[17]</sup>, – объясняла я друзьям и знакомым. – Там больше в цене мальчики, которые вырастут, начнут зарабатывать и впоследствии будут содержать престарелых родителей.

– Но почему не отдать ребенка в детдом? – не унимались самые упорные.

– Иногда матери оставляют своих новорожденных детей около дверей детдомов, – объясняла я. – А потом убегают – потому что, если их поймают, то обязательно арестуют.

– Скажи, а сколько вы заплатили за ребенка? – интересовались наименее тактичные и наиболее прямолинейные наши знакомые.

Мы с мужем живем в престижном районе Нью-Йорка Верхний Вест-Сайд. Ньюйоркцы славятся своей прямолинейностью. Как-то в журнале «Нью-Йоркер» появилась статья на эту тему. Автор писала: «Прямо в автобусе совершенно незнакомая вам женщина может спросить: «О, у меня такая же сумочка, как у вас. Вы за свою сколько заплатили?»»

Стыдились ли мы с Грегори, что купили себе ребенка на черном рынке? В Нью-Йорке мы работали с уважаемым агентством, которое помогает усыновить ребенка из-за границы. Когда нам сказали, что в КНР у

нас может получиться удочерить девочку, Грегори спрятал в ремне и контрабандой провез в Китай несколько тысяч долларов. Мы знали, что нам понадобятся деньги, чтобы оплачивать услуги переводчиков и местных агентств, которые помогут с документами. Деньги также были нужны на взятки чиновникам. Мы сделали все, что надо было сделать в той ситуации.

Когда Лили выросла, она не спрашивала нас, кем были ее биологические родители. Было ли ей это совершенно безразлично? Почему она не интересовалась этим вопросом?

Грегори умер от меланомы в 2007 году, когда Лили было тринадцать. После смерти мужа я решила, что дочери нужно съездить в Китай и увидеть свою историческую родину. Дочь не возражала, и летом 2009 года она посетила КНР в рамках специальной программы под названием «Подготовка к Китаю».

– Ну что, тебе там понравилось? Какие впечатления? – спросила я после ее возвращения.

– Нормально, мам, – ответила она. – Ну, побывала в Китае. Там, как ты понимаешь, живут одни китайцы.

Я так и не узнала, что она думала по поводу своей исторической родины. Лили молчала как рыба. Возможно, ей было неприятно, что биологические родители ее бросили. Возможно, у нее возникло отторжение Китая. Специалисты утверждают, что усыновленные дети часто в штыки воспринимают страну, в которой они родились и из которой их увезли в раннем возрасте. Лили знала, что во многих семьях в Китае больше ценятся мальчики, а не девочки, и это тоже было ей неприятно.

Когда мне исполнилось шестьдесят, Лили уехала учиться в колледж, у меня были и время и деньги, чтобы заняться благотворительностью. Я решила помочь женщинам, живущим в странах, где существует половая дискриминация.

Пожалуй, хуже всего девочкам и женщинам живется в Афганистане. В 2009 году я присоединилась к проекту американской журналистки Маши Гамильтон под названием «Афганские женщины пишут». В настоящее время в этом проекте участвует сто шестьдесят афганок, проживающих в пяти провинциях этой страны.

Американские участники проекта переписываются с афганками и поддерживают самыми разными способами. Так я познакомилась с шестнадцатилетней Зарой, проживающей в провинции, контролируемой «Талибаном». В семье кроме Зары еще восемь детей. Ее родители – крестьяне, которые не умеют читать и писать, но хотят, чтобы их дети получили образование.

Вот, что написала мне Зара:

«Я стала феминисткой после того, как увидела, что наш сосед бьет свою жену. Мне очень не понравилось, что мой учитель назвал меня плохой – за участие в проекте, в котором участвуют ученики-мальчики. Я больше не могу терпеть несправедливость, с которой регулярно сталкиваются афганки. Не хочу, чтобы женщин публично забивали камнями. Я хочу, чтобы мужчину, который изнасиловал молодую девушку, посадили в тюрьму, а не разрешали жить на свободе, как он жил до этого, нисколько не стыдясь содеянного».

Через год Зара получила стипендию и сейчас учится в интернате в Новой Англии. На каникулах она приехала ко мне в гости. Мы пошли в торговый центр, и там я купила ей свитшот, джинсы и кеды. Она носит их вместе с хиджабом и по виду мало отличается от остальных американских подростков.

Когда Зара показывала мне фотографии членов своей семьи, изображенных на засеянном пшеницей поле, я внутренне поразились, как сильно образование изменило жизнь этой девушки. Она закончит образование в Штатах, а потом вернется к себе на родину. Зара рассказала мне, что в США учится еще несколько молодых афганок.

Чуть позже у меня гостила другая студентка из Афганистана по имени Сабира. Однажды она позвонила по Скайпу своим родителям. Я ушла на кухню, чтобы не мешать ей, но минут через десять она позвала меня назад. Оказалось, что ее мама хотела поблагодарить меня за то, что я разрешила ее дочери погостить у меня. На мониторе я видела лицо совсем молодой женщины, но на нем отразились тревога и усталость от тяжелой жизни.

Как потом рассказала мне моя гостя, ее мама вышла замуж совсем еще девочкой, за человека, который получил образование и мечтал стать инженером. Однако из-за постоянных военных конфликтов он им не стал, и зарабатывает, как может, физическим трудом, чтобы прокормить семью и дать образование дочерям.

После этого звонка по Скайпу я подумала: а ведь Сабира – ровесница моей Лили, следовательно, ее мать вполне может быть ровесницей биологической матери Лили.

Я видела на экране компьютера лицо женщины, которая отпустила свою дочь в другую страну, чтобы у нее был шанс построить себе нормальную жизнь. В Китае, где количество детей строго ограничено законом, мать Лили не сделала аборт, а родила ребенка в надежде, что у девочки будет шанс. Мать Сабиры поблагодарила меня, хотя на самом деле это я должна была ее благодарить. Эта женщина подарила мне лучший

подарок, который один человек может сделать другому. Это подарок понимания.

*Элизабет Титус*

## В поисках себя настоящей

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

*Эпиктет*

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

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

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

Когда пробило два и настало время для телеконференции, я включила громкую связь, чтобы работать и слушать одновременно. Многозадачность – наше все. Тут голос заместителя директора, обычно такой веселый и дружелюбный, вдруг стал серьезным. Он без конца запинаясь, что было на него совсем не похоже, и в итоге все же сообщил плохие новости.

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

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

Мне пришлось сообщить эту новость своим подчиненным. Как их

руководитель, я должна была сохранять спокойствие и не падать духом, но у меня на душе кошки скреблись. Говоря слова поддержки, я чувствовала, как мир уходит у меня из-под ног.

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

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

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

Пристыженная, я поняла, что ною и жалею себя, хотя мне есть за что благодарить судьбу – у меня были любящий муж, прекрасные дети, друзья и близкие, которые во мне нуждались. Я могла и дальше переживать из-за своей потери, а могла подумать о хорошем и помочь окружающим.

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

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

своей депрессии, а когда мы накрыли на стол и позвали всю семью ужинать, мы обе гордились вкусными блюдами и радовались полученным комплиментам.

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

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

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

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

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



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

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

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

*Мелани Адамс-Харди*

## **Глава 4. Пережить и идти дальше**

## **Хватит!**

*Выберите направление, в котором вы хотите развиваться, и питайте себя. Вы стоите того, чтобы этим заняться.*

*Дебора Дэй*

Моя мать била меня. Она могла налететь на меня с кулаками в любой момент. Однажды это случилось ночью, когда я уже спала в своей постели – так что впоследствии, даже засыпая, я не чувствовала себя в безопасности.

Поводом могло стать что угодно. Детские годы я провела, анализируя каждое свое действие или слово, которое собиралась сказать, – спровоцирует ли это новый гнев?

Я считала, что многое из того, что делаю, должно радовать мать. Я ходила в церковь. Никогда не общалась с теми ребятами, которых она не одобряла. Жила чистой и честной пуританской жизнью. Но этого было мало. Мать всегда ждала от меня большего, и я никогда не могла добиться, чтобы она была мной довольна.

На самом деле я понимала, в чем причина недовольства матери. У нее было очень тяжелое детство, и ее саму часто били. Моя бабушка приехала в Америку из Германии, и у нее было двенадцать детей. Бабушка не могла потянуть их всех и отдала маму и другую свою дочь в приют. Там двух сестер ждало жестокое обращение и полное отсутствие любви и сочувствия.

С самых ранних лет я вместо сказок на ночь слушала страшные истории о детстве матери. Я постоянно чувствовала ее боль, грусть и обиду, которая с годами так и не утихла.

Потом я вышла замуж и родила ребенка. Муж тоже бил меня, но я считала, что сама провоцировала его. Он мне изменял, и я думала, что просто недостаточно привлекательная. Когда мы развелись, я винила себя в том, что не сохранила брак.

Когда моему сыну исполнилось пять лет, я снова вышла замуж – в этот раз за чуткого, любящего и очень доброго мужчину. К сожалению, одной его любви не хватало, чтобы излечить мою травму. Пяти минут общения с матерью было достаточно, чтобы развеять чары его заботы. Я ругалась с

матерью, а потом срывалась на нем и сыне. В какой-то момент стало ясно, что без психотерапевта мне не обойтись.

Он помог мне разобраться с тем, что происходило в моей душе, помог увидеть и понять, до какого ужасного состояния довели меня отношения с матерью. Я решила прекратить общение с ней. Больше не могла выносить ее контроль над моей жизнью. Не хотела слушать, как она жалуется на весь мир. Терпеть то, что она перекладывает всю свою горечь и отчаяние на мои плечи. Хватит! Достаточно!

Через два года мой психотерапевт, к которому я не прекращала ходить, порекомендовал мне поговорить с матерью. Я жутко испугалась, сердце учащенно забилось в груди – я боялась, что это перечеркнет результаты двух лет терапии. Я ответила, что подумаю над предложением.

Прошло несколько месяцев, однажды в субботу я проснулась и увидела, что день прекрасен. И во мне созрела решимость. Я встала с кровати и, пока не передумала, попросила мужа отвести меня к матери. Я решила поехать с ним, чтобы он меня поддержал.

Мы застали мать в саду. Я подошла и спросила:

– Мама, мы можем поговорить?

Мы зашли в дом и сели за небольшой кухонный стол. Я сделала глубокий вдох и сказала все, что накипело за долгие годы. На глазах матери не было и слезинки.

– Сэнди, если я была к тебе несправедлива, прошу меня простить. Давай забудем все, что было, и начнем сначала.

Ну, я уже слышала эти слова. Она уже предлагала мне не вспоминать причины, по которым мы так страшно ссорились. Предлагала забыть наши конфликты. Она не хотела знать правду и надеялась сделать вид, что ничего плохого не произошло.

– Мама, разве ты не понимаешь, что не только тебе одной больно? Ты не замечаешь, как делаешь больно мне. Сейчас я даже не знаю, люблю я тебя или ненавижу, поэтому, пока я со всем этим не разберусь, мне лучше держаться от тебя подальше. Прости, мама. Я только хотела, чтобы ты была счастливой. Но я не в силах тебе помочь.

В следующий раз я увидела свою мать через шесть лет. Все это время я корила себя за то, что бросила мать. Шесть лет я жила без поддержки и понимания со стороны близких родственников, мне приходилось выносить осуждающие взгляды друзей матери.

За эти годы я окончательно поняла: я не несу ответственности за ее плохое настроение, я не виновата в том, что ее детство было ужасным.

Постепенно мы начали выстраивать наши отношения заново. Иногда

они были плохими, иногда – вполне сносными. Моя мать не менялась, меняться пришлось мне. Я стала гораздо сильнее. Более сильной я себя еще никогда не чувствовала.

Конечно, мне хотелось бы чувствовать любовь со стороны матери. Хотя бы раз увидеть в ее глазах поддержку и одобрение. Но я научилась жить без этого. Впервые за всю жизнь я могу сказать, что у меня все нормально. Я расцвела, словно цветок в пустыне.

*Сэнди Стейтон*

## Кто уберет паука?!

*В моменты, когда внутри вас созревает решимость, вы меняете свою судьбу.*

*Энтони Роббинс<sup>[18]</sup>*

– Ты очень храбрая, – сказала мне коллега, вытирая руки бумажным полотенцем.

Мы стояли в женском туалете, и я не ощущала в своей душе абсолютно никакой храбрости.

– Я так не думаю, – возразила я, возможно, чуть жестче, чем надо. – Ты в курсе, что это временное назначение всего на полгода?

– Но в любом случае тебе же придется все бросить и переехать туда? Ты вообще в том городе кого-нибудь знаешь?

Женщина, с которой у меня был этот диалог в туалете, за неделю до него получила повышение, на которое я очень рассчитывала. У нас были одинаковые результаты тестирования и опыт работы, но из ее характеристики следовало, что она более уважительно относится к руководству по сравнению со мной.

Неудача на работе была не единственной. Мой брак недавно рухнул. После развода я сняла небольшую квартирку, где планировала жить, пока мы с мужем делим имущество.

Когда я распаковывала вещи в этой квартире, я увидела паука. У меня арахнофобия<sup>[19]</sup>, и раньше я всегда в таких случаях звала на помощь мужа. Но в этот раз звать было некого, поэтому я села на пол и расплакалась. Я почувствовала отчаяние.

Паук наблюдал за мной, сидя в углу под потолком.

– Ты очень храбрая.

Я утерла рукой слезы и встала.

– Я не очень храбрая, – сказала я пауку. – Но это придется менять. Так как я скорее всего еще долгое время буду одна, мне придется самой позаботиться о собственном счастье.

Я вынула из коробки бокал, забралась на стул и листовкой с информацией о продаже моего уже проданного дома, аккуратно смахнула паука в бокал. С трепетом в сердце я открыла дверь во внутренний дворик и положила бокал на землю. Теперь паук мог идти искать свою новую

жизнь в другом месте. Точно так же, как и я.

Это был поворотный момент. Я начала смотреть в лицо фактам, которые меня очень пугали. Меня ждала работа, расположенная в трех тысячах километрах. Позади я оставляла совершенно разбитую жизнь.

Шесть недель и несколько эмоциональных срывов спустя я поняла, почему моя коллега назвала меня храброй. Я не социопат, но с трудом схожусь с людьми – так вот на новом месте у меня не было даже знакомых.

Вокруг большинство людей говорили по-французски, которого я не знала. В первое время я почти каждый день терялась в моем новом районе и путалась с автобусным расписанием. Работа практически не отличалась от прежней, но в офисе было много странных правил, которых я не понимала.

В общем, я пережила поворотный момент своей жизни и поняла, что все боятся перемен. Но в конечном счете все справляются с ними.

В день своего сорокалетия я в полном одиночестве ела суши в ресторане. Передо мной открывались новые перспективы, которые я должна была обдумать. Остаться ли мне на этой работе на постоянной основе? Нужен ли мне в срочном порядке новый муж или одинокая женщина средних лет тоже может быть счастливой? Жить ли мне одним днем или позволить новым мечтам аккуратно поселиться в моем опустевшем сердце?

Я осталась. И начала жить, не требуя от себя многого. Относясь к себе бережно. Ставя во главу угла собственные интересы.

На самом деле, чтобы понять, как важно учитывать собственные желания, не надо быть семи пядей во лбу, но почему-то раньше над этим я не задумывалась. Я выбрала себя, жила так, как хотела, и научилась быть благодарной за все, что имею. И после чувства благодарности пришла радость.

Прошло двенадцать лет, и я вижу, как каждый из сделанных мной выборов приблизил меня к жизни, о которой я всегда мечтала, но не думала, что заслуживаю.

После той встречи с пауком я обнаружила в себе храбрость, о которой впоследствии никогда уже не забывала.

*Кристал Тиерингер*

## Терапия бисером

*Ваша самореализация – это лучший подарок, который вы можете сделать миру.*

*Шри Рамана Махарши<sup>[201]</sup>*

Из родительского дома я ушла очень молодой. Вышла замуж, но быстро развелась. Осталась одна с двумя дочерьми. Потом снова вышла замуж, на этот раз очень удачно. И вот мой второй муж умер. Я столько лет провела с ним, что после его смерти не могла и представить, как буду дальше жить, чем заниматься.

Мне казалось, я плыву на маленьком плоту в огромном океане, и вокруг меня начинается буря. Я не знала, что мне нравится, не понимала, чего хочу, и у меня не было никакой уверенности, что мне вообще стоит продолжать жить.

Моя дочь подарила мне красивый ежедневник. В нем я начала писать письма своему ушедшему мужу. Я не представляла его живым, а скорее существующим где-то в другом мире, где он больше не страдает и счастлив. От этого мне становилось легче.

Однажды утром я вынула коробку с бисером и поставила ее на стол на кухне. Когда я вышла из душа, за столом сидели обе мои дочери и три внучки. Нанизывая бисер на леску, они делали ожерелья. Я к ним присоединилась и в течение всего того дня и части следующего мы делали украшения – в честь моего мужа, их отчима и деда.

За этим медитативным занятием мы честно и открыто говорили, как себя чувствуем и что думаем по поводу потери любимого человека. Мы вспоминали прошлое и много смеялись, а еще мы впервые откровенно заговорили о тех мрачных годах, когда он страдал от неизлечимой болезни.

За этим столом на кухне происходило нечто очень важное. Мы лечили свои собственные души и души друг друга. Каждая из нас была по-своему мудра, и среди всех я была самой старой и самой уважаемой.

До этого разговора мне казалось, что я не перенесу смерти мужа и сама умру. Я считала, что не в состоянии утешить и взбодрить окружающих, потому что сама была безутешной. Как будто в моей душе что-то сломалось навсегда. Но оказалось, нужно было лишь открыться близким, показать свою боль, неуверенность и слабость, чтобы все стало на



свои места. Выплеснув горе, я почувствовала, что обрела свободу.

Сейчас я продолжаю жить дальше. Шаг за шагом двигаясь вперед. Я не смотрю вверх на гору, куда мне предстоит забраться. Смотреть вверх, заглядывать слишком далеко – страшно. Я смотрю под ноги, ну и, может, на несколько шагов вперед. Не тороплюсь и иду медленно. Я живу настоящим.

*Рут Нокс*

## С НОВОЙ СИЛОЙ

*То, что я закончил гонку, – совсем не чудо. Чудо – то, что у меня было достаточно смелости ее начать.*

*Джон Бингхам<sup>[21]</sup>*

– На старт... Внимание... Марш!

Я одета в тренировочные штаны, шорты и куртку Nike. На голове у меня закрывающая уши повязка, на руках – черные перчатки. На улице в это октябрьское утро всего три градуса тепла, и сквозь тонкую ткань одежды я чувствую холод.

Я бегу полумарафон. В забеге участвует 1133 человека, и я стою ближе к концу колонны. Мы выходим к линии старта, и все бросаются вперед. В голове звучат слова песни «Я пройду пятьсот миль».

Да, думаю я, ради тебя, дорогая Дженна, я пройду пятьсот миль. Даже если тебя нет рядом со мной.

Вспоминаю, как однажды мы вместе с Дженной пробежали два круга по маршруту через близлежащие холмы. Вспоминаю ее копну каштановых волос и длинные ноги, которые легко обгоняли мои. Помню, как блестели на финише глаза дочери и на губах сияла улыбка. Она собиралась начать тренировки к спортивному сезону и попросила меня тренироваться вместе с ней.

Я даже представить не могла, что эти первые два забега с дочерью окажутся последними. Что после тех тренировок моя дочь умрет.

Одной из любимых библейских цитат Дженны была цитата из Исаии, 40:31: «Надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, побегут – и не утомятся, пойдут – и не устанут».

Поэтому я бегу за свою дочь. И я все помню.

Маршрут проходит по хорошо знакомым местам, с которыми у меня связано много воспоминаний. Я бегу мимо начальной школы, в которой училась Дженна, мимо церкви, в которой я молилась рядом с ней, и мимо тупика, в котором она испустила последний вздох. Я бегу по маршруту своей скорби.

Но я не успеваю пробежать и километра, как в правой ноге появляется резкая боль. Видимо, небольшая травма, которую я получила во время пробежки всего несколько дней назад, оказалась более серьезной, чем я

думала.

Стоящие вдоль дороги болельщики поддерживают меня криками. Они машут руками, свистят, звенят колокольчиками и поднимают вверх самодельные транспаранты. Несмотря на прилив адреналина, я понимаю, что не увеличиваю скорость, а наоборот, замедляюсь. Мне очень трудно поднимать правую ногу. Конечно, надо бы остановиться и передохнуть, чтобы не получить новую травму. Но вместо этого я делаю погромче звук в своем айпоне. Шаг, потом еще шаг. Одна песня в наушниках сменяет другую, и я принимаю решение не останавливаться, пока не добежу до финиша.

Маршрут проходит по историческому центру Гринвилля, по извивающимся дорожкам в парке Кливленд, а также по окруженной деревьями Тропе Заячьего болота. Это очень красивый маршрут. Было бы здорово насладиться видами, но после девятого километра у меня вдобавок начинает дико болеть правое бедро. Видимо, я травмировала какие-то мышцы. Мне кажется, такую сильную физическую боль я последний раз чувствовала, когда рожала.

За поворотом я вижу своего отца. Он сразу замечает, что со мной что-то не так.

– Больно, – говорю я, замедляя шаг.

– Тогда остановись, – говорил отец, прекрасно понимая, что я этого не сделаю, и несколько шагов бежит рядом, чтобы поддержать.

А потом я замечаю девушку с рыжими волосами. В руках она держит бумажный стакан из «Старбакс», на ее лице улыбка. Это Абигейл, одна из лучших подруг Дженны.

Несмотря на пульсирующую боль, я бегу дальше. В середине маршрута зрителей вдоль трассы становится меньше. И среди них вновь знакомое лицо – моя подруга Эми. Я часто бегала с Эми, и она бы сама участвовала в этом полумарафоне, если бы не получила травму. На пятнадцатом километре маршрута я также вижу Хоуп, которая любит меня, как родную мать. Не ожидала, что так много моих друзей выйдут поддержать меня в столь плохую погоду.

До финиша остается четыре с половиной километра. Тело кричит, умоляет все бросить. Но я помню слова Дженны. Она часто произносила их, обняв меня за плечи и положив подбородок мне на плечо.

– Мам, все будет хорошо, – говорила моя доченька.

И мне почему-то кажется, что все действительно будет хорошо.

Через некоторое время я вижу около тропы своего мужа с двумя нашими детьми, братом и сестрой Дженны. Они аплодируют мне и

несколько шагов бегут рядом. Скоро финиш.

Наконец, за поворотом, через два часа после старта, я выхожу на финишную прямую. Прихрамываю. Еле бегу. Но пересекаю линию финиша, и один из волонтеров надевает мне на шею медаль. И тут я вспоминаю слова Исаии, потому что боль, усталость и правда исчезли!

Господь никогда не обещал, что жизненный путь человека будет простым, что на этом пути мы не встретим страдания, но я верую и Он дает мне силы. Наверное, глядя на меня, Господь сейчас улыбается. Я надеюсь, улыбается и Дженна.

Первой из друзей ко мне подходит Эми. Мы обнимаемся, и она спрашивает, побегу ли я еще раз полумарафон.

– Обязательно побегу, – отвечаю я без колебаний.

Знаю, мое сердце выдержит боль, которая идет рука об руку с большой любовью. Несмотря на эту боль я продолжаю бежать в марафоне под названием Жизнь.

*Бет Саадати*

## 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 были 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 их. 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<sup>[22]</sup>. Еще я пишу. И у меня есть муж и четверо детей.

Если вы не довольны своей жизнью, я 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*

## Отпустить

*Невозможно двигаться дальше, не «отпустив» ситуацию, не простив себя и не сказав: «Все уже закончилось».*

*Стив Мараболи*

Своих первых детей я родила в тридцать и тридцать один год. Потом, в сорок, на свет появились близнецы, и я потеряла саму себя.

В год, когда родились близнецы, я была физически и эмоционально истощена. Меня накрыла серьезная постродовая депрессия. Я едва ли не падала от усталости. Конечно, мне помогли муж и ближайшие родственники, но все равно каждый день казался мне сложнейшим испытанием.

Дети подросли, но ощущение выгорания осталось. Я уже не испытывала радости от брака, мои отношения с мужем стали только хуже. И хотя с каждым годом дети становились все более самостоятельными (их можно было пристроить в садик, на кружки, в гости к их друзьям) и у меня появлялось больше времени, в глубине души я понимала, что нечто бесповоротно изменилось, что-то ушло и прежними наши отношения не будут никогда. При этом чисто внешне все выглядело прекрасно – родственникам и друзьям я казалась настоящей супермамой, а наша семья – идеальной. Противоречие внутреннего и внешнего убивало меня.

Летом муж с детьми на неделю уехали погостить к родственникам, но вместо того, чтобы отдохнуть, я решила переделать дела, которые до этого все время откладывала. Как и раньше, я продолжала ставить потребности окружающих выше своих собственных. Я работала без выходных, днями и ночами.

Однажды подруга пригласила меня в ресторан, но я отказалась. Однако она не сдалась и после почти часового разговора по телефону все же уговорила меня. Подруга пришла на встречу со своим бойфрендом и его коллегой. Оба мужчины оказались из другого города. И если по дороге в ресторан я злилась на себя за то, что уступила, и мысленно перечисляла дела, которые за это время могла бы сделать, оказавшись за столиком в этой компании, я с удивлением обнаружила, что постепенно начинаю расслабляться и получать удовольствие от ужина и общения.



Мы смеялись и шутили, и я почувствовала невообразимую легкость. Я давно не испытывала подобного чувства. Я ощущала, что живу! Все мои заботы и обязанности не исчезли, но мой настрой изменился в лучшую сторону. Моя подруга сфотографировала меня. Подумать только, совершенно невиданное дело, я в ресторане вечером в середине рабочей недели с мужчинами и без мужа! Через несколько часов я с ними распрощалась и поехала домой.

На следующий день вернулся муж с детьми. Они рассказывали, как провели без меня целую неделю. А я, в свою очередь, рассказала мужу про ужин с друзьями и даже показала фотографии, на которых я, мать четверых детей, выглядела как беззаботная студентка после сдачи сессии. Он не проникся моим рассказом, казалось, был не очень доволен, и я поспешила закончить этот разговор.

В последующие несколько дней меня настойчиво преследовала мысль, что мы с мужем чужие люди. Время от времени я внимательно рассматривала сделанные в ресторане фотографии: на них мои глаза блестели радостью, которая в последние годы под грузом волнений и забот совершенно исчезла.

Тем же летом мой тринадцатилетний брак развалился. Жизнь словно разбилась на тысячи осколков. Понимая мое состояние, мама забрала детей на две недели. И тогда я сделала то, чего еще никогда себе не позволяла. Я взяла на работе двухнедельный отпуск и попыталась разобраться со своими чувствами.

Несмотря на постоянную поддержку друзей, мне казалось, что я захлебываюсь от горя и иду ко дну. Все старые раны, которые, как мне казалось, успели затянуться, разом вновь стали кровоточить. И самые главные три мои трагедии, о которых я и не чаяла забыть, – это три мои нерожденные дочери, которых я назвала Эмили, Мелани и Хоуп.

Хоуп я потеряла в сорок лет, на ранних сроках беременности, но после выкидыша очень быстро забеременела близнецами, и радость от этого события и последующие хлопоты по уходу за сразу двумя малютками отвлекли меня от этого горя.

Мелани я потеряла в двадцать пять, когда меня бросил первый муж. До этого мне два года не удавалось забеременеть, так что Мелани была долгожданным подарком... который не смог оценить будущий отец. Я не очень печалилась, когда он ушел, – наши отношения не были здоровыми. И я пыталась убедить себя, что Бог забрал Мелани, чтобы дать мне шанс начать все сначала. Это помогло мне пережить потерю.

А вот Эмили я забеременела на выпускном. Это была глупость,

ошибка, я так боялась признаться родителям, что предпочла выпить упаковку снотворного. Сама я выжила, а Эмили нет. Тогда я пыталась убедить себя, что еще не успела к ней привязаться, да и вообще не хотела ее. Но сейчас я понимаю, насколько на самом деле мне был дорог этот ребенок.

Как ни странно, но мне захотелось позвонить мужу, уже почти бывшему, и оплакать вместе с ним моих нерожденных девочек. Несмотря на наше обоюдное решение разойтись, тринадцать лет брака сделали нас друзьями и родителями. Он слушал меня почти молча, а мне казалось, что с каждым новым признанием с меня спадает очередной слой страха.

Через две недели после нашего развода мы впервые в жизни спрыгнули с парашютом. Еще через неделю вместе проплыли целую милю <sup>[23]</sup> в Тихом океане. Еще через несколько дней снова проплыли милю в океане – но в этот раз погода была гораздо более беспокойной, чем в первый раз.

Прошло полгода. Мы с мужем живем порознь, но много общаемся и отмечаем вместе праздники. Он забирает детей каждые вторые выходные и всякий раз, когда я попрошу, и я стала вести гораздо более интересную и насыщенную жизнь. Я стала чаще фотографироваться и с удовольствием отмечаю, что почти на каждом фото в моих глазах есть радость.

*Сейдж де Бейксидон Бреслин*

## Передать эстафету

*Борясь сегодня, ты развиваешь силу, которая понадобится тебе завтра. Не сдавайся.*

*Роберт Тью*

Наверное, ничто не могло было бы подкосить меня сильнее, чем самоубийство лучшего друга Джастина. У него, как и у меня, был синдром дефицита внимания и гиперактивности. Он всегда был сильнее, помогал мне, подбадривал, постоянно повторял, что, несмотря на заболевание, я прекрасная и талантливая женщина. И это придавало мне сил. Конечно, меня также поддерживали члены моей семьи и муж, но только Джастин знал, что такое СДВГ. Только он понимал, что происходит у меня в голове. И поэтому я всегда следовала его советам. И когда он говорил, что гордится мной, я вся расцветала. Мы болтали по телефону каждое утро, и от этого разговора день становился чуточку светлее и радостнее.

Что я почувствовала, когда узнала, что Джастин застрелился? Что если он не справился, то я и подавно.

Я перестала ходить на работу и вообще выходить из дома. Ела, спала и смотрела видео в Интернете. Набрала вес. Меня вообще перестало волновать все, за исключением моего мужа и наших домашних животных.

Через год после трагедии родственники Джастина организовали вечер памяти и попросили меня, как ближайшего друга, выступить перед гостями. И хотя я узнала о мероприятии за несколько месяцев, речь я села писать только за два дня. Вот что я сказала тогда присутствующим:

*«Остается ли надежда, когда уходит тот, кто давал мне силы и был светом в конце тунеля? Но если я сдамся, разве это не будет означать, что все его усилия, все слова и поступки пропали даром? Ради Джастина я не опущу руки и буду жить так, чтобы каждый день он, если бы был жив, мог гордиться мной».*

Этой речью я просто обрекла себя на перемены. Восстановилась на работе, хотя она меня не очень вдохновляет. Зато стараюсь, чтобы каждый вечер был интересным. Проще пережить день, когда знаешь, что в конце тебя ждет награда. Сейчас в нашем доме даже чище, чем сразу после того,

как мы в него переехали. А самое приятное – мы с мужем по выходным работаем в приюте для животных.

Не бывает и дня, чтобы я не вспоминала с болью в душе моего Джастина. И, хотя его смерть отбросила меня на много лет назад, я наконец-то взяла на себя полную ответственность за собственную жизнь.

*Сара Клауда*

## Список

*Счастье похоже на бабочку, за которой можно долго гоняться, но так и не поймать.*

*Но если сесть и перестать двигаться, то бабочка может опуститься прямо на вас.*

*Автор неизвестен*

За три недели до моего шестидесятилетия мой муж Грег сообщил мне, что наш брак перестал приносить ему радость. Он даже не хотел слушать аргументы, что мы прожили вместе тридцать пять лет, у нас трое детей, четверо внуков и внучек в возрасте до двух лет и еще один внук на подходе. Он настаивал на разводе.

– Поделим все пополам, – говорил он мне. – Я просто хочу найти, пока не поздно, свою вторую половинку.

Когда шок прошел и я смогла, наконец, подняться утром с постели, я начала искать новый дом, в котором можно было бы все начать сначала. Мне не хотелось оставаться в просторном фермерском доме, построенном в 1840-х годах, в котором мы вырастили наших детей. В него надо вкладывать слишком много сил. И с ним связано так много воспоминаний... В общем, я объездила округу и нашла современный небольшой домик, который меня вполне устроил.

Потом нужно было поделить вещи – а это масштабная задача. Некоторые из решений были очень простыми. Я оставлю Грегу его страшную коричневую софу, а себе возьму столовый стол из дубового дерева, принадлежавший моей прапрабабушке. Я возьму сервиз, который нам подарили на свадьбу, а он оставит себе тарелки с изображениями лосей и медведей-гризли. Он возьмет себе стол для игры в бильярд, а я – тренажер.

С вещами, полученными в наследство от родственников с каждой стороны семьи, проблем не было никаких. Грег взял себе старинный письменный столик, принадлежавший его матери, я взяла чугунную сковородку, принадлежавшую моей. Я взяла бабушкину Библию с ее пометками на полях, он – «Пурпурное сердце», которым наградили его отца во время Второй мировой войны. Бейсбольная перчатка Грега осталась у своего хозяина, я же взяла теннисную ракетку, которой играла,

когда училась в колледже.

Мы даже легко договорились по поводу фотографий (просто разделили их пополам) и домашних животных (он взял себе собаку, а я – кошку).

И вот настала первая ночь, которую я провела в новом доме, в кровати, явно слишком большой для меня одной. Я крутилась с боку на бок и не могла заснуть. Потом поняла, что меня беспокоит: я решила, что брать, а что оставлять, но только по поводу вещей. Я так и не приняла самых сложных решений.

Из моих глаз потекли слезы, я включила лампу на тумбочке, а потом взяла в руки ручку и блокнот.

На чистом листе бумаги я написала: «Не хочу брать с собой». Список получился не очень длинный. Сожаление. Горечь. Боль. Желание отомстить. Страх перед неизвестностью. Пожалуй, это самое сильное чувство, которое я испытывала в данной ситуации.

Потом на новой странице я написала: «Что хочу сохранить». Я долго думала, а потом написала: «Счастливые воспоминания». Как мы привозили детей из роддома. Запах рождественской елки. Как бросали лошадям сено из сарая. Как катались на велосипедах и соревновались в стрельбе из «мелкашки». Как купались летом в реке и качались на качелях. Как ловили рыбу в пруду, но ничего не поймали, кроме черепах. Как сидели перед телевизором и ели поп-корн. Мое свадебное платье.

За окном стало светать, и пальцы уже болели, а я все писала и писала. Потом я подумала: а ведь это первый рассвет в моей новой жизни. И пусть в ней будут сложности, но и радостей будет очень много.

*Джин Моррис*

## Как обрести смысл жизни после трагедии

*На собственном опыте я убедилась, что умение давать и щедрость освобождают душу дающего.*

*Майя Энджелу*

На протяжении девяти лет моя сестра Карла болела раком яичников. Я пыталась ей помочь, чем могла. Несколько раз в год я приезжала из своего дома в Колорадо к ней в Юту и жила у нее по нескольку недель, поддерживая ее во время химиотерапии и неизбежного упадка сил после нее. Заботясь о сестре, я полностью забросила собственную жизнь. В тот период я практически перестала видеть своих друзей и подруг.

Когда Карла умерла, несколько месяцев я горевала так, что еле ноги передвигала. Уход за сестрой стал делом всей моей жизни, и после ее кончины я не знала, чем себя занять. Я была на грани серьезной депрессии.

Однажды утром я прочитала e-мэйл своей подруги Джанет, которая руководила женским отделением нашей церковной общины. Джанет просила составить ей компанию и навестить новую прихожанку, которая недавно появилась в нашей общине.

Вначале я хотела написать: «Нет, прости, не могу». Я вполне могла сослаться на то, что я в трауре. Но я подумала, возможно, сам Господь посылает мне какое-то новое занятие.

В назначенное время Джанет заехала за мной на машине.

– Я рада, что ты согласилась, – сказала она. – Мне было очень нужно, чтобы кто-то со мной поехал.

Вместе с Джанет мы навестили даму, которая встретила нас очень радушно. Выяснилось, у нас с ней много общего, в том числе то, что у каждой есть приемный ребенок. Это общение оказалось для меня очень полезным.

Потом Джанет рассказала о другой прихожанке по имени Кейти. У Кейти случился инфаркт, и ее поместили в больницу. Джанет сказала, что Кейти одиноко и ее никто не навещает, и я высказала желание ее увидеть.

Кейти была очень тронута моим визитом. Я планировала заехать к ней один раз, но в итоге посещала ее каждую неделю. Я узнала, что Кейти – большая сладкоежка и в особенности любит шоколад, и каждый раз привозила ей какие-нибудь батончики.

– Я тебя люблю, Джейн, – сказала однажды Кейти, когда я собиралась ехать от нее домой.

– И я тебя люблю, – ответила, я и мы обнялись. Она напомнила мне сестру.

Я помогала окружающим и постепенно перестала думать только о себе и своем горе. Я возвращалась к жизни. Один маленький шагок... Потом другой.

Сейчас я снова пишу и посылаю свои тексты в разные журналы в надежде на публикацию. Делаю зарядку, много хожу, слежу за здоровьем. И хотя мне безумно не хватает сестры, я знаю, ради чего вставать по утрам, и делаю это с удовольствием.

*Джейн МакБридж Чоти*



## Почему я?

*Говорите о позитивном, визуализируйте позитивное, ожидайте позитивного результата – и ваша жизнь изменится соответствующим образом.*

*Автор неизвестен*

У меня было не очень счастливое детство, я росла неуверенным и закомплексованным ребенком. Все обиды, переживания, стресс я заедала, в итоге к 25 годам я весила 191 килограмм! В тот период я ходила на работу, где на меня мало обращали внимания. Никто не спрашивал, как мои дела, не звал с собой в столовую, а в коридоре проходили мимо, как будто меня не существует. Даже в лифт со мной никто не садился, наверное, думали что с такой толстухой будет перегруз.

Я возвращалась домой вечером, жалела себя и ела. Я плакала и пыталась ответить на вопрос: «Почему я?» Из-за веса мне было трудно передвигаться и просто стоять, помимо этого у меня был диабет и повышенный холестерин. Не самая веселая жизнь, согласны? Вот так я прожила свои молодые годы. Хотела ли я в то время умереть? Возможно.

И что же изменило мою жизнь? Мой племянник. Я проводила с ним много времени, потому что личной жизни у меня не было. Однажды я подарила ему велосипед. Он так обрадовался, расцеловал меня, а потом сказал: «Только я не умею кататься, ты меня научишь?» И эта простая просьба, озвученная с любовью, стала моей лучшей мотивацией. Я записалась в спортзал, начала питаться по-другому, вести здоровый образ жизни. В результате я потеряла 102 килограмма. Помню, как я каждый раз радовалась, становясь на весы. Я покупала одежду в магазинах для обычных людей. Играла с племянником в подвижные игры. Окружающие стали смотреть мне в глаза и заговаривать со мной.

Кроме внешности я работала и над внутренним состоянием. Я начала следить за тем, как я общаюсь с окружающими и как на них реагирую. У меня появились друзья, один мужчина пригласил меня на свидание. А потом случилось самое страшное.

Я решила сделать дома небольшой косметический ремонт и позвала мастера, чтобы покрасить стены. Он пришел и подозрительно долго раскладывал инструменты и смешивал краску. Потом он спросил, как мне

живется одной, и сделал пару скользких комплиментов. Я почувствовала неладное и попросила его уйти. Когда я отвернулась, чтобы открыть ему входную дверь, то почувствовала в теле боль, мои колени подкосились, и я потеряла сознание.

Мужчина два раза выстрелил мне в спину. Пока я лежала на полу при смерти, он меня изнасиловал. Через несколько дней после этого я очнулась в больнице, где врачи сообщили, что «мне очень повезло». «Ничего себе, повезло! – подумала я. – Ради этого я похудела? Почему пустила в дом незнакомца? Почему не нашла кого-то проверенного, почему?»

После того случая я восемь месяцев почти не выходила из дома, все время жалела себя и пребывала в глубочайшей депрессии. Я принимала сильное снотворное и успокоительные. Даже подумывала о самоубийстве, но что-то меня останавливало. Внутренний голос подсказывал, что я в состоянии все это пережить... И вот, в конце концов, мне надоело чувствовать себя жертвой.

Я сказала себе: в том, что со мной случилось, нет моей вины. Я нашла новую работу и возобновила общение с друзьями. Я созвонилась с тем мужчиной, который хотел пригласить меня на свидание, и уже через два месяца мы отправились в горы, чтобы провести там неделю совместного отпуска. Даже когда я чувствовала желание никуда не ходить, занавесить шторы, включить телевизор и отрезать себе большой кусок пирога, я вставала, одевала красивую одежду и выходила из дома с улыбкой.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что, несмотря на многие годы «простоя», когда я жалела себя, винила себя, не любила себя и свою жизнь, я все равно умудрилась добиться гораздо большего, чем мечтала в юности. Сегодня мой девиз: «Я заслуживаю и всегда готова получать от вселенной все самое лучшее, я преуспею во всем, и жизнь моя безбедная и благополучная». Вот такой жизнью я теперь живу.

*Кортни Кэмпбелл*

## Шаг в будущее

*Чтобы начать новую жизнь, надо избавиться от той, которую вы спланировали ранее.*

*Джозеф Кэмпбелл*

Мне всегда казалось, что на закате жизни у нас с Лин будет достаточно свободного времени, чтобы поколесить по стране в нашем кемпере, переезжая с места на место. Как два листика, которые носит свободный ветер. Вот такой у нас с женой был план.

С Лин мы познакомились тридцать лет назад и моментально стали лучшими друзьями, а потом уже влюбились и поженились. Лин фотографировала и рисовала. Она была любовью всей моей жизни, и каждая проведенная с ней минута приносила радость.

Когда я был молодым начинающим адвокатом, мы жили на Среднем Западе. Я открыл свою практику, а Лин поддерживала и вдохновляла меня. Семнадцать лет спустя мне предложили должность президента компании – одной из самых крупных в области личностного развития, самопомощи и повышения продуктивности. Штаб-квартира находилась в Южной Калифорнии, куда мы и переехали. Нам с Лин понравилась Калифорния, ее природа и климат.

В роли президента динамично развивающейся компании мне пришлось много путешествовать по миру. Я хорошо зарабатывал, и мы с Лин начали жить так, как раньше и не мечтали. Мы купили дом на берегу океана. Завели шесть собак и двух попугаев. Не жизнь, а сказка.

Потом у Лин обнаружили рак. Мы боролись изо всех сил, подойдя к этому вопросу с разных точек зрения: медицинской, научной и духовной. Мы делали все возможное и не жалели средств. Я с ужасом думал, что каждый новый день приближает нас к трагической развязке. Мы боролись год – но безуспешно.

Лин умерла 16 января 2011 года. Она ушла спокойно и с достоинством – так, как прожила всю свою жизнь.

21 января 2011 года наш дом покинули друзья, приехавшие на похороны Лин. Последним вышел священник нашего прихода отец Джон. Стоя у двери, он сказал:

– Держись! С Божьей помощью память о ней будет вечной.

Отец Джон сел в машину и уехал. Я посмотрел ему вслед и закрыл входную дверь. В доме стояла непривычная тишина. Бегавшие вокруг меня собаки замерли в ожидании. Весь мир словно остановился.

Наши преклонные годы мы планировали провести в радости и достатке, но после смерти Лин на мою долю выпали лишь одиночество и отчаяние.

У нас не было детей. Постепенно я почувствовал, что знакомые и друзья забывают меня. Я не держал на них зла, сделав вывод, что жизнь – одинокое путешествие, в котором каждый идет своей дорогой.

Грусть – странная вещь, живущая по своим законам. Все теряют родных и близких, но тем не менее я совершенно не был готов к тому, что мне пришлось тогда пережить.

Следующий год прошел в полном тумане. Я ходил на работу, словно во сне. По выходным не выходил из дома, разве что на прогулку с собаками. Я ничего не выбрасывал и не переставлял, боясь нарушить уют, который создавала Лин. Но без нее в этом доме не было души.

Однажды я наткнулся в Интернете на правила игры в покер. Изучив их, я решил отправиться в Лас-Вегас и попрактиковаться. Я стал настолько одержим покером, что уже через восемь недель после того, как научился играть, я участвовал в Мировой серии покера!<sup>[24]</sup> Игра помогла мне забыть о горе и снова начать общаться с людьми.

Поскольку я мог работать удаленно, то решил перебраться в Лас-Вегас. Купил квартиру на главной улице и нанял людей, которые в Калифорнии ухаживали за домом и питомцами. Через два года я встретил женщину, которая стала моим другом и спутником.

Так прошло три года. Я периодически возвращался в Калифорнию, чтобы проведать дом, животных и могилу Лин. Иногда мне казалось, что я предал ее. По этой причине я все никак не решался продать дом, хотя практически не жил в нем.

Мой тренер по покеру Кенна Джеймс как-то сказал:

– Покер очень похож на реальную жизнь. Ты можешь потерять лишь то, к чему привязан. И пока ты не откажешься от своих привязанностей, игра контролирует тебя, а не ты ее.

Эти слова заставили меня глубоко задуматься. Вскоре я вернулся в Калифорнию и выставил дом на продажу. Наша с Лин общая подруга Гейл любезно помогла пристроить к новым хозяевам всех животных. Мне сложно было с ними расставаться, но я понял: только так я смогу начать новую жизнь и сделать шаг в будущее.

Я распродал все, что имел. Шесть «Харлеев», автодом на колесах, все

машины, мебель, антиквариат. Все. Я оставил только свою одежду и коробку с фотографиями. А еще я уволился с работы.

В первый же день после выставления дома на продажу у меня было шесть покупателей. Я подписал договор в день рождения Лин и поехал на кладбище. На небе не было ни облачка. Я знал, что Лин одобряет мои действия. Все шло слишком гладко, чтобы считать происходящее счастливым совпадением.

Я не большой любитель рассказывать о своей личной жизни. И эту историю написал, только чтобы сказать всем, кто оказался в похожей ситуации: счастливое будущее само по себе к нам не приходит. Все зависит от нас. Мы решаем, каким оно будет.

*Сэм Джорджес*

## Газ в пол, жизнь – это риск!

*Горе необходимо пережить. Это тяжелая и неизбежная часть проживания трагической ситуации. Но это не конечная остановка.*

*Додинский*

Мы с Полом поженились и, как пишут в сказках, «жили долго и счастливо». Я родила троих замечательных детей, у нас был изумительный дом в пригороде и любимая работа. Можно сказать, мы воплотили в жизнь «американскую мечту».

В конце декабря 2010 года мой муж, с которым я прожила сорок четыре года, скончался от инфаркта.

– Мы сделали все, что могли, – сказали мне врачи. – Нам очень жаль.

Как я могла жить дальше, если ушла моя надежда и опора, любовь всей моей жизни, человек, который всегда называл меня «малышка»? Впереди меня ждала одинокая старость.

Дни сразу после смерти мужа прошли как в тумане. За неделю до похорон в нашем доме поселились трое сыновей с женами и детьми. Каждый вечер я забывалась сном в слезах, в кровати, в которой до этого никогда не спала одна.

Мы похоронили Пола за неделю до Рождества. В день похорон шел проливной дождь, словно его оплакивала сама природа. Небо затянули свинцовые тучи, и на кладбище мы отправились в резиновых сапогах. Нас было немного, только члены семьи, всего девять человек. Мои родители, родители мужа, моя сестра и дальние родственники уже давно отошли в мир иной. Я чувствовала себя очень одинокой.

Сыновья принесли в дом елку, поставили и украсили ее новыми елочными игрушками, чтобы хоть как-то поднять мне настроение. У меня рука не поднялась достать с антресолей коробку с игрушками, которыми мы наряжали елочку вместе с Полом. Я сказала себе, что с этого дня ненавижу Рождество. Мы разговаривали, вспоминали, плакали, пытаюсь пережить трагедию, которая с нами произошла. А потом все разъехались по своим домам.

Впервые в жизни я встретила Новый год в полном одиночестве. Я была в ужасе от такой жизни. Слишком долго я прожила с Полом и не

представляла, как справлюсь одна. Меня охватывала паника, по ночам снились кошмары. Каждый день я просыпалась в четыре утра.

Я посещала специальные группы для людей, переживающих горе. Ходила на приемы к психотерапевту, который должен был помочь мне пережить утрату. По выходным мне звонили сыновья и внуки. Ела я очень мало и сильно похудела. Я плакала каждый вечер, плакала до тех пор, пока не опухало лицо. Мне казалось, я исчезла и от меня осталась лишь одна тень.

Тем не менее я продолжала жить. Наступали праздники, которые впервые за долгие годы мне приходилось встречать без Пола. Первая Пасха, мой первый день рождения, первая годовщина свадьбы, первый День матери, первый День отца. И все без Пола. Праздники пролетали один за другим. Я снова стала ходить по воскресеньям в церковь, вспомнила о Боге, и это оказалось для меня большим подспорьем.

Я звала на ланчи и ужины всех, кого знала, и принимала любые предложения от друзей и знакомых. Старалась постоянно чем-то себя занимать, искала любую компанию, лишь бы не оставаться одной. Такая тактика помогла мне только на время, ведь от утраты и горя никуда не убежишь. Потом я устала от бурной активности и снова стала больше времени проводить дома.

Каждый раз, когда мне хотелось все бросить и покончить с жизнью, я говорила себе, что не сдамся. Я сняла с пальца обручальное кольцо, после чего проплакала весь день. Я выбросила все свои вещи, от которых пахло одеколоном мужа. Мне так хотелось ощутить его прикосновение, но я развернула все его фотографии лицом к стене. Я закрыла наш общий банковский счет и передвинула мебель в спальне. На первый после смерти день рождения Пола я поставила на могиле плиту и возложила цветы. На первую годовщину смерти я купила изысканный крест и повесила его в гостиной. Периодически мы ходили с сыновьями в любимое итальянское бистро Пола и вспоминали его. Я заказала специальные большие круглые значки с его портретом и любимым выражением: «Газ в пол, жизнь – это риск». Именно так он и прожил всю жизнь.

Я пробовала многое, но мне все равно не нравилась моя новая жизнь. Я страдала, но не считала, что самоубийство – хороший выход. И была уверена, что Пол не желал бы мне такой участи. К тому же меня поддерживали дети, внуки и несколько близких друзей.

Второй и третий год после его кончины оказались очень непростыми. Я постепенно стала забывать Пола, но чувство одиночества было непереносимым. Я часами говорила по телефону с подругами, время от

времени вскрикивая в трубку: «Мне так одиноко!»

Душевную пустоту заполнить невозможно. Я многократно повторяла себе, что Пол был огромной частью моего мира и горе от его потери никуда не денется. Ты просто привыкаешь жить с горем, примиряешься с болью утраты, которая становится нормой жизни. Ты можешь сдаться и умереть – или жить дальше. Мне было плохо, но я продолжала жить.

В день четвертой годовщины после ухода Пола я решила разобраться со своими чувствами начистоту. Пол желал, чтобы я жила ярко и насыщенно – так, как жил он сам. Я хотела не просто влачить жалкое и бессмысленное существование, а жить. Постепенно я превращалась в нового, закаленного горем человека, и этот человек мне нравился.

Я пошла на курсы рисования и начала посещать встречи вдов и вдовцов. А еще написала книгу о том, что пережила и испытала.

Сейчас я веду курсы писательского мастерства для пенсионеров при Калифорнийском университете – недавно подписала контракт на целый год. Мне нравится преподавать. Я помогаю пенсионерам овладеть пером и считаю, что занимаюсь важным и полезным делом.

Скоро начнется пятый год без Пола, и я смотрю в будущее с большим оптимизмом. Я благодарю Господа за то, что провела с Полом столько счастливых лет и нашла в себе силы пережить его утрату, став сильнее. Я улыбаюсь и словно слышу слова Пола: ««Газ в пол, жизнь – это риск. Поехали!»

*Сэлли Родман*



## Форт

*Если вы хотите наслаждаться жизнью, сделайте это прямо сейчас – не завтра, не в новом году, не в следующей жизни. Сегодня – всегда самый лучший день!*

*Томас Дрейер*

Ее прозвали Форт. Она была дочерью одного из моих двоюродных братьев, ей еще не исполнилось тридцати, когда у нее обнаружили рак груди в последней стадии. Если говорить о том, что жизнь несправедлива, лучше примера вам не найти.

Настоящее ее имя – Мелисса. В борьбе с болезнью она действительно была фортом или крепостью. Сильная и неунывающая, как и многие другие форты, она претерпела некоторые разрушения, но тем не менее стояла крепко. Она боролась с болезнью пять лет. Но болезнь победила.

Все родственники и друзья Форт горевали, стенали и проклинали несправедливую судьбу. Почему умирает такая молодая и активная женщина? Многие жалели – и ее, и самих себя. Никто не мог примириться с тем фактом, что она больна. Никто, кроме нее самой.

Мелисса Фортенер по прозвищу Форт воспринимала свою болезнь и приближающуюся смерть с удивительным спокойствием. На протяжении пяти лет болезни она была благодарна за каждый новый день, который ей подарила судьба. Хотя Форт понимала, что проживет гораздо меньше, чем многие другие, она не расстраивалась и дышала полной грудью. Каждый день она улыбалась и никогда не теряла чувства юмора. Форт вела блог, в котором описывала, как борется с болезнью, чтобы своим примером вдохновить других людей. Это был замечательный блог.

Она писала о боли от химиотерапии, а также о спорах со страховыми компаниями, оплачивавшими ее лечение. Кроме этого она много писала о радости жизни. Основной мыслью ее блога был призыв проживать каждый день так, будто он последний.

Меня вдохновляли и веселили ее новый день, который ей тексты. Именно они подтолкнули меня к мысли, что я откладываю осуществление своей мечты. За шесть месяцев до пятидесятилетия я дал себе слово, что начну писать. И пообещал, что никогда не буду ни о чем сожалеть.

Я пишу стихи и короткую прозу. Некоторые мои рассказы основаны на

реальных событиях, некоторые – плод моей фантазии. Одни мои вещи смешные, другие – грустные.

В те дни, когда мне совершенно не хочется писать, я вспоминаю Форт. Она писала, хотя ее мучила боль. Она писала, находясь при смерти. Если Форт могла писать в таком состоянии, смогу и я, ведь я здоров.

Ее блог помог мне набраться смелости и показать свои творения окружающим. Вообще писательский труд – дело очень личное, и на то, чтобы поделиться своими мыслями, надо решиться. И я это сделал. Сперва показал рассказы друзьям и членам семьи. После – коллегам и знакомым. Лишь потом, набравшись смелости, отослал свои произведения в журналы и книжные издательства.

И вот прошло три года. Мои рассказы напечатаны в крупных журналах и сборниках наподобие «Куриного бульона для души». Кроме этого в США и ряде других стран вышло несколько моих детских книг.

Мне очень жаль, что я не могу поблагодарить Форт лично. Достижения моих последних лет и то счастье, которое я испытываю, – ее заслуга. Жизнь слишком коротка для того, чтобы быть несчастным и нерешительным.

*Дэйвид Воррен*

## Открытое сердце

*Самое удивительное в чудесах – то, что они случаются.*

*Гилберт Кит Честертон*<sup>[25]</sup>

В пятнадцать месяцев у моего племянника Коула обнаружили аномалию Эбштейна. Это редкое заболевание сердца, точнее, порок трехстворчатого клапана, характеризующийся его дисплазией и смещением в полость правого желудочка. В результате этой болезни правый желудочек постепенно увеличивается, и сердце может остановиться. В то время, когда Коулу поставили диагноз, хирургические методы лечения не давали хороших результатов. Нам оставалось лишь надеяться, что болезнь каким-то чудесным образом пройдет. Мою невестку Шелли и всех членов нашей семьи диагноз врачей очень расстроил. Никому не хотелось верить, что у мальчика потенциально смертельное заболевание, но ничего поделать мы не могли, и нам оставалось только ждать.

Раз в год ребенка возили к кардиологу, который делал ему эхокардиограмму и проводил ряд тестов и замеров, пока Коул бежал на тренажере. Я всегда ездила к доктору вместе с Коулом и Шелли. Я много лет проработала специалистом по дыхательной терапии, понимала медицинскую терминологию и была готова поддержать своих родственников.

Когда Коулу впервые делали эхокардиограмму и я увидела его сердце на экране монитора, то у меня чуть дыхание не перехватило. Я понимала, что не должна показывать вида и пугать мать ребенка. Коул почувствовал мое состояние и прикоснулся к руке.

– Тетя Линда, – с гордостью сказал он. – Это мое сердце!

А я читала про себя молитву и улыбалась до конца процедуры. Так повторялось несколько лет подряд. Состояние мальчика оставалось без изменений, а новые способы лечения его болезни не появлялись.

В январе 2008 года эхокардиограмма показала, что сердце Коула находится в очень плохом состоянии. У него началась одышка, и он не мог бежать. Я стояла рядом и уговаривала Коула «поднажать», потому что кардиолог мог получить результаты тестов и предложить оптимальное решение, только когда пациент достигает пика своих возможностей.

Наконец врач остановил Коула. Кардиолог сообщил Шелли, что она должна как можно скорее проконсультироваться с кардиохирургом. Услышав эти слова, Шелли побелела. Она была в шоке, и мне пришлось ее успокаивать.

В марте 2008 года мой брат Чарли, Шелли, Коул и я встретились с доктором Леонардом Бейли – хирургом, оперирующим пациентов с пороком сердца, специалистом с мировым именем. Доктор Бейли объяснил, что сердце Коула вскоре не выдержит, и мальчику необходимо делать операцию. Он назначил дату – 8 июля. Доктор сказал, что он попробует переформировать трехстворчатый клапан и правый желудочек сердца. Его тон был уверенным.

В течение нескольких недель после встречи с доктором я постоянно думала, как еще можно увеличить шансы Коула на выздоровление. И у меня возникла идея. Я решила начать собирать пожертвования для больницы Лома Линда, в которой будут оперировать Коула, на лечение детских заболеваний, наподобие аномалии Эбштейна. И семья поддержала меня.

Я посоветовалась с друзьями и коллегами, как можно собрать деньги за три месяца. Местные калифорнийские художники безвозмездно передали нам свои работы, и мы устроили благотворительный аукцион, развесив картины в офисе моей компании. Также мы арендовали соседнее с офисом пустующее помещение магазина, где устроили распродажу спортивного инвентаря, которым щедро поделились профессиональные спортивные команды из Калифорнии.

Ряд местных газет взяли у Коула интервью и напечатали про него статьи, в результате чего больница получила денежные пожертвования, люди сдали более шестидесяти литров крови, и еще тридцать два человека зарегистрировались в качестве доноров спинного мозга. В общем сложности меньше чем за три месяца мы собрали более двадцати семи тысяч долларов.

Утром 8 июля 2008 года должна была состояться операция. Но к полудню мы узнали, что ее так и не начали. Все мы волновались и боялись, что операцию перенесут. Приблизительно в час дня Коула наконец отвезли в операционную. Все члены семьи собрались на первом этаже больницы. Нам выдали пейджер, на который отправляли информацию о том, что происходит в операционной. Когда нам сообщили, что ему сделали интубацию, Шелли чуть ли не потеряла сознания. Я успокоила ее, объяснив, что это часть подготовки.

Следующее сообщение было таким: «Мы начали операцию».

Представив, как моему любимому племяннику разрезали грудь, я не выдержала и вышла на улицу подышать воздухом. Я обошла здание больницы, а потом упала на траву в тени и расплакалась. Я подумала, что, даже если бы мне удалось собрать несколько сот тысяч долларов на нужды больницы, сейчас это уже не имело бы никакого значения, потому что судьба Коула находится в руках хирурга и Господа. Я помолилась, взяла себя в руки и, купив в кафетерии несколько стаканчиков кофе, вернулась в холл.

Приблизительно через пять с половиной часов мы получили сообщение, что операция закончилась и мы можем подняться на пятый этаж и пройти в комнату ожидания. Через пять минут к нам вошел улыбающийся доктор Бейли.

– Все прошло прекрасно, – сказал он.

– Вы поставили новый клапан? В каком он сейчас состоянии? Потребуется ли еще одна операция? – спросила я.

– Все прошло прекрасно, – повторил доктор Бейли. – Не было никакой необходимости ставить новый клапан. Я не думаю, что Коулу потребуется повторная операция. Он уже в сознании, и вы можете его увидеть.

Шелли закричала от радости, а Чарли обнял доктора Бейли и даже приподнял от земли. Я сидела не шевелясь, и не веря своим ушам. Это было настоящее чудо!

Услышав громкий крик Шелли, к нам подбежали остальные члены семьи. Наконец я вышла из состояния транса и закричала:

– Все прошло хорошо! Идеально!

Сейчас Коулу уже восемнадцать лет. Он окончил школу и совершенно здоров. Мой племянник вымахал до 1,9 м, у него вся жизнь впереди.

*Линда М. Джонсон*

## Много вопросов, ответ один

*Любовь – это символ вечности. Любовь стирает ощущение времени, уничтожает память начала и страх конца.*

*Жермена де Сталь* <sup>[26]</sup>

Мир кардинально изменился десять лет назад. Мне было двадцать, когда мой двоюродный брат погиб в автокатастрофе. Эта страшная новость меня саму чуть не убила. Он был мне очень близок – как родной. Как же несправедлива жизнь, если умирают такие чудесные двадцатичетырехлетние парни!

После смерти брата я стала задавать себе непростые вопросы: «За что Господь нас так наказывает? Кто следующий? В чем смысл жизни? И вообще, что такое жизнь? И стоит ли жить?»

Через четыре года после гибели двоюродного брата я узнала другие, не менее трагичные новости. У моей младшей сестры Кейти, которой было всего девятнадцать лет, нашли рак. Я чуть не упала, когда об этом услышала. Кейти начала долгую борьбу с этой болезнью. А мне оставалось лишь наблюдать, как она слабеет, как болезнь поедает ее изнутри.

До этого я всегда обращалась к Кейти за советом в сложных ситуациях, но теперь настала моя очередь ей помочь. Я смотрела на сестру и молилась. Все прогнозы врачей по поводу ее здоровья воспринимала почти как свои собственные. Когда ей делали химиотерапию, я сидела рядом. Придерживала ее волосы, чтобы они не испачкались, когда ее рвало. Утирала свои и ее слезы, когда она от боли не могла их больше сдерживать. Так продолжалось пять с половиной лет.

Но после трех ремиссий, трех операций по трансплантации и бесчисленных дней, которые Кейти провела в больнице, ей снова стало хуже. Ее положили в реанимацию. Врачи сыпали медицинскими терминами, и я ничего не понимала из того, что они мне говорили. Единственное, что я понимала, лечение убивает мою сестру.

Кейти уже не могла самостоятельно дышать, и ее подключили к специальному аппарату. И даже тогда она не сдавалась и продолжала бороться. Мы, родственники, тоже не теряли надежды, хотя нам уже два раза говорили, что Кейти может умереть в течение ближайших сорока

восемью часов.

Моя сестра была самым позитивным человеком, которого я знала в этой жизни. Кейти в любой ситуации умудрялась находить что-то светлое. Она любила жизнь, хотя последние годы ей было очень тяжело. Она показывала нам, что сила любви способна творить чудеса. Лишь иногда было заметно, что ей страшно, – она боялась боли, которая ее ждет, боялась предначертанной ей судьбы и смерти. А мы все боялись, что Кейти от нас уйдет.

За пару дней до ее смерти я перестала плакать – казалось, слезы закончились. Но, когда она испустила последний вздох (в этот момент я держала ее за руку), слезы снова покатались по моим щекам. Смерть любимого человека не забыть никогда. Кажется, что в этот момент земной шар перестает вертеться. А потом тебя ждут дни, недели, месяцы и годы, наполненные скорбью.

Потеря сестры стала для меня страшным ударом. Такие события меняют жизнь раз и навсегда. Мне ее очень не хватает, но при этом я каждый день чувствую благодарность за все, чему она меня научила. Кейти показала мне, как важна в жизни любовь. И я поняла, насколько мне повезло, что она была рядом. Понимаю, все это звучит немного дико и странно, но мне кажется, что благодаря сестре я испытала чувство, близкое к просветлению.

Потеряв двоюродного брата, я начала задавать вопросы о смысле жизни. А потеряв сестру, нашла на них ответ: надо любить. Независимо от того, сколько проживет любимый человек – пять лет или восемьдесят. Мы все равно будем хотеть, чтобы он остался с нами хотя бы на один день дольше. Никто никогда не хочет расставаться.

Сейчас я воспринимаю мир совершенно иначе, чем раньше. Пока моя сестра болела, я любила ее так, словно завтра умру и меня не будет. Мне в жизни очень повезло. У меня удивительно крепкая связь с семьей. Я научилась любить, и это бесценно.

*Кристин Доуни*

## **Глава 5. Больше не могу! Нужен перерыв**



## Перерыв на кофе

*По-настоящему счастливый человек – тот, кто способен наслаждаться видом из окна, когда сбился с пути или вынужден ехать в объезд.*

*Автор неизвестен*

Один из моих любимых фильмов – «Красота по-американски». Там есть сцена, где главный герой, которого исполняет Кевин Спейси, желая устроиться в сеть ресторанов быстрого питания, говорит: «Мне нужна работа с минимальным уровнем ответственности».

Именно такой карьерный путь я выбрала в период между июнем 2011 года и апрелем 2013-го, когда бросила преподавать танцы и устроилась баристой в «Старбакс».

Оказалось, что выучить наизусть рецепты разных напитков – не такая уж простая задача. Я завела специальный блокнот со шпаргалками, что вызывало улыбку у моих коллег. Это однако не уберегло меня от ошибок. Так что простите все, кто летом 2011-го получил от меня смузи с ванильным порошком, а не с протеином.

С ужасом вспоминаю, как на стойке бара росла вереница пустых чашек, которые я должна была наполнить для покупателей. В те моменты я вспоминала эпизод из сериала «Я люблю Люси». Там героиня устроилась работать на шоколадную фабрику, где должна была вручную заворачивать конфеты на конвейере. Правда, в отличие от Люси, прятавшей в карманы конфеты, которые она не успела завернуть, я не могла так поступить с напитками, которые не успевала сделать.

Несмотря на эти и другие сложности, я воспринимала свою работу в «Старбаксе» как отдых от моей профессиональной деятельности. Как отдых от ответственности за других людей, от необходимости заранее планировать урок, писать ученикам e-мейлы и созваниваться с ними, чтобы перенести занятие, а также от необходимости всякий раз придумывать новые движения, костюмы, подбирать музыку.

В «Старбаксе» было вполне достаточно вовремя приходиться на работу, вежливо общаться с покупателями и не делать слишком заметных ошибок в приготовлении карамельного маккиато. В качестве дополнительного бонуса я могла вечером ужинать с членами своей семьи, что для людей,

занимающихся преподаванием танцев, не такое уж частое явление.

Самый ценный опыт этого периода – знакомство и дружба с людьми с совершенно другими интересами. Еще бы, ведь они были на десять, а то и двадцать лет моложе меня! К своему удивлению, уже через пару месяцев работы в «Старбаксе» я стала завсегдаем студенческих вечеринок, на которых играли в «Твистер» и напивались дешевым алкоголем. Вместе с коллегами мы устраивали пикники в парках, ходили в казино и комедии-клубы, играли в лазертаг и пели в караоке. Однажды на вечеринке мне пришлось слушать, как мой коллега мексиканского происхождения заплетающимся от алкоголя языком зачитывал отрывки из детских книжек доктора Сьюза, к великой радости других сотрудников, умиравших со смеху.

Впрочем, среди моих коллег были и люди старше меня. Некоторое время я работала в одной смене с мужчиной, которому было за восемьдесят! Точно так же, как и я сама, он воспринимал работу в «Старбаксе» как способ забыть о своих проблемах. Каждое утро этот во всех отношениях достойный джентльмен оставлял свои переживания у входа в кафе и делал все возможное, чтобы каждый его покупатель получил прекрасное обслуживание и добрую улыбку в виде бонуса.

Это был человек удивительной силы воли, наделенный большой мудростью. Он вдохновлял всю команду. Насколько смелым надо быть, чтобы устроиться в коллектив, где все годятся ему во внуки. И на всю жизнь я запомню его слова, произнесенные на вечеринке в честь его ухода с работы: «Выжить – это уже успех».

Самое важное, что я вынесла из работы в «Старбаксе», это не гордость перед покупателями за безукоризненную выкладку выпечки или идеально чистый стеклянный прилавок (на самом деле стекло не мешало бы протирать получше и почаще). Эта работа помогла мне пережить период депрессии и снова научиться веселиться и получать удовольствие. Она дала мне возможность подумать, что происходит у меня в жизни, и понять, как изменить ее к лучшему.

И действительно, постепенно начались изменения. В кафе стала приходить одна вышедшая на пенсию профессиональная танцовщица, которая открыла поблизости частную студию танцев. Мы пересекались несколько лет назад, и она узнала меня. Дважды предлагала мне работу у себя. Каждый раз я вежливо отказывалась и спрашивала, добавить ли побольше взбитых сливок в ее напиток. Весной 2013 года я уволилась из «Старбакса», чтобы все лето провести вместе с детьми. Наконец, я почувствовала, что окончательно пришла в себя и очень соскучилась по

моей работе преподавателя танцев. И я знала, куда именно хочу устроиться.

К счастью, моя история заканчивается не так пессимистично, как картина «Красота по-американски». Лестер Бёрнем так и не смог насладиться мудростью, которая пришла к нему на смену кризиса среднего возраста. Поскольку мои соседи точно не будут в меня стрелять, у меня есть все шансы построить свою жизнь так, как меня устраивает. Я поняла, что могу со всем разобраться, если буду ставить четкие границы возможного. Так я смогу быть успешной матерью, писателем и педагогом. Так я смогу быть одним из счастливых людей, которые делают то, что любят, и любят то, что делают. Нет более дорогого подарка, чем понимание, что твоя жизнь и есть самый дорогой подарок.

Спасибо за перерыв на кофе, «Старбакс».

*Люси Лимай Челлуччи*

## Путь к себе

*Путешествие в одиночку, в котором человек полностью берет на себя ответственность за все происходящее с ним, приводит к пониманию – кто он и на что способен.*

*Автор неизвестен*

Я смотрю в зеркало заднего вида, чтобы понять, что я оставляю позади. А, совсем забыла, сзади ничего не видно, потому что к машине прицеплен домик на колесах. В этом кемпере я собираюсь ночевать в ближайшие два месяца.

– Смотри лучше вперед, – напоминаю я себе. – Впереди тебя ждет большое приключение.

На пассажирском сиденье – старый ящик. В нем карты и несколько путеводителей, среди которых «Мильный столб»<sup>[27]</sup> с подробным описанием всей Аляскинской трассы. В общей сложности мне предстоит путешествие длиной в 24 000 километров от моего дома в штате Флорида через Калифорнию до северной части Аляски и потом назад, домой, через Чикаго и Торонто, где я планирую навестить родню. К моей машине прицеплен кемпер, который должен выдержать плохие дороги и низкие температуры северных широт.

Каждый год мы с мужем ходим на ежегодную выставку кемперов, которая проходит в январе в Тампе. Эта выставка – одна из крупнейших в стране. В последний раз мы пришли, чтобы купить новый кемпер – конечно, если устроит цена. У нас уже был один, но ему десять лет. Он маленький, рассчитан на одного человека, а двоим там тесновато.

В итоге кемпер мы так и не купили... Но я набрала много буклетов о разных туристических достопримечательностях Аляски и карт штата, на которых были отмечены кемпинги для автодомов. Вдруг я когда-нибудь туда поеду, подумала я. А потом, уже на выходе, я не удержалась и купила прошлогоднее издание путеводителя «Мильный столб» – всего за десять долларов. Там же продавали и издание этого года, но стоило оно уже тридцать пять.

«Мильный столб» – это Библия всех, кто путешествует по хайвею Аляска. В нем указаны все заправки, съезды с дороги, где можно

отдохнуть, места, где встречаются медведи, и кафе, где продают самые большие в мире «улитки» с корицей.

Когда я взяла в руки «Мильный столб», в груди у меня все сжалось, мысли побежали вперед: я уже начала планировать поездку. Через всего четыре месяца настанет весна, и можно будет отправляться в путешествие. Пару месяцев назад сломалась наша старая машина, и нам пришлось купить новый пикап. Если отложить поездку на несколько лет, то машина состарится, и отправляться на ней в долгое путешествие будет опасно. Муж не сможет поехать со мной из-за работы, но, в конце концов, это моя мечта отправиться на Аляску, а не его, так что я вполне могу отправиться одна.

Несколько лет назад умерла моя мать. Перед смертью она мне сказала: «Надо сделать то, о чем мечтаешь, – пока не поздно. Всегда что-то мешает осуществить мечту, но, когда приходишь к концу жизни, очень грустно осознавать, что так и не нашел в себе силы побороть эти препятствия».

Я вспомнила эти слова и твердо решила: «Да, я поеду».

И жизнь завертелась вокруг моих планов. На работе мою затею поддержали и предоставили мне длительный отпуск за свой счет. Я написала список дел, которые должна была сделать до отъезда, и возле каждого пункта поставила дату выполнения.

В первую очередь надо было подготовить к долгому путешествию пикап и кемпер. В пикапе должно открываться окно сзади – чтобы можно было протянуть руку внутрь трейлера. Нужны более широкие подножки по бокам автомобиля.

Необходим Интернет для связи с мужем.

Из продуктов: консервы, суп в жестяных банках, рис, арахисовое масло и печенье.

Одежда. Я узнала, какие самые низкие и самые высокие температуры бывают на Аляске. В районе города Анкоридж ночью может быть до нуля, поэтому мне нужна теплая одежда. Легкая тоже понадобится – для той части путешествия, которая проходила по югу страны. Я долго выбирала подходящие вещи.

Когда рассказала подругам про свои планы, многие были шокированы тем, что я еду в одиночестве. Самая близкая из них предложила составить мне компанию до Калифорнии, где жил ее сын. Мне было непросто объяснить ей, что я действительно хочу поехать одна.

Я жутко переживала за тех, кто оставался дома. За своего престарелого отца, который недавно овдовел. За нашего сына, которому было уже за двадцать, но он болтался где-то ночами, а потом весь день спал. За своего мужа, который привык все контролировать в нашей семье и очень

волновался за меня.

Но мне необходимо было почувствовать себя свободной. Я должна была понять, кто я есть на самом деле, что изменилось в моей душе за эти годы, а что осталось таким же, как раньше. Я хотела планировать свой собственный маршрут, останавливаться там, где мне нравится, и самой решать, буду ли я есть и где. Я хотела ехать с той скоростью, которая устраивала меня, а не кого-то другого.

Я выезжаю из города, оказываюсь на шоссе и... «Надо же! Я еду на Аляску!» – громко кричу я.

*Шейла Вассерман*

## «Ты должна»

*Каждый день – начало чего-то нового. Так к этому дню и относитесь. Не думайте, что могло бы быть, а концентрируйтесь на том, что вы можете сделать.*

### *Марша Петри Сю*

Почти вся моя жизнь прошла под лозунгом: «Ты должна». Очень часто эти слова помогали собраться с силами и достичь цели, но иногда они загоняли меня в угол и оказывали самое негативное воздействие.

Тринадцать лет назад моя жизнь была не слишком радостной: я состояла в неудачном браке, горевала из-за смерти матери, делала карьеру в большой компании и растила дочерей (им тогда было два и четыре года) без какой-либо ощутимой помощи мужа. Однажды в субботу утром я готовила завтрак, как вдруг у меня прихватило спину. Мне пришлось лечь на холодную плитку пола на кухне. Дочки ходили вокруг меня и недоуменно спрашивали, в чем дело. Я сказала, что маме нужно немного отдохнуть. Было бы здорово, если бы в тот день я решила сбавить темп жизни. Но этого не случилось.

Прошло еще десять лет. Я развелась и снова вышла замуж за человека, у которого тоже были дети. Все вместе мы переехали в новый дом и пытались стать одной большой дружной семьей (поверьте, с детьми-подростками это совсем не просто). В то время я работала над одним крупным корпоративным контрактом, и мне нужно было каждую неделю ездить в командировку в Вайоминг. Я очень устала, у меня просто закончились силы.

И тут мой младший брат серьезно заболел. Совершенно неожиданно ему потребовалась операция на сердце. Я взяла на себя заботу о нем. Мы с мужем пригласили его к нам в дом, чтобы я могла за ним ухаживать. В течение шести недель брат лежал у нас, подключенный к аппарату, который поддерживал работу его сердца. Я готовила ему еду, перестилала постель, следила за его состоянием.

Разрываясь между всеми своими обязанностями, я думала: «Сколько еще я смогу выдержать такие колоссальные нагрузки? Когда мне удастся отдохнуть? Когда наконец я смогу спокойно проводить время с семьей?»

Я поговорила с мужем, и мы решили, что мне надо уволиться. На

следующий день я все обсудила с начальством, и мы договорились, что если через год я решу вернуться, меня возьмут на тех же условиях. Потом пару недель я завершала и передавала дела, и уже тогда почувствовала, что стресса в моей жизни стало меньше.

В первый день, когда мне не надо было идти на работу, я не спеша приготовила дочерям вкусный и полезный завтрак и, проведив их в школу, вышла на лужайку за домом и целый час провалялась на батуте. Я лежала и смотрела на синее небо. Мне просто не верилось, что не надо никуда бежать.

И как же я провела тот год? Я записала брата в очередь на пересадку сердца и поставила его на ноги. С удовольствием готовила еду для членов семьи, болтала с дочками и их подругами, устраивала романтические вечера с мужем, и самое главное – у меня было время просто побыть собой. Я высыпалась, читала, ездила в другие города, посещала разные выставки, снова наладила контакт с друзьями – раньше на все это мне никогда не хватало времени. Самый главный урок, который я вынесла: надо заботиться о себе и своей семье.

Через несколько недель я снова вернусь на прежнюю работу. Я очень рада, что мне подарили это время, которое я посвятила важным для себя вещам. У меня появилось много новых интересов. И я смогла забыть, что ДОЛЖНА, и с удовольствием занялась тем, что ХОЧУ.

*Элисон Ворд*



## «Первая овца!»

*Радуйтесь вместе с семьей и наслаждайтесь жизнью!*

*Альберт Эйнштейн*

Было раннее зимнее утро, и за окном еще не рассвело. Наш десятилетний сын Джона сидел на кровати в пижаме, завернувшись в одеяло и уставившись в окно. Глаза его были широко открыты, и он, не моргая, смотрел в темноту. Джона ждал рассвета, чтобы увидеть первую овцу.

Мы знали, что за окном нашего коттеджа должны быть овцы. Вчера вечером мы не заметили поблизости стада, но овцы точно пасутся где-то рядом. Ведь мы в Новой Зеландии, в которой около сорока миллионов овец.

– В этой стране овец больше, чем людей! – каждый день говорил мой муж Джино нашим сыновьям.

Мы сняли этот коттедж на две ночи. Вокруг зеленели холмы. Мы прилетели позавчера, и вчера утром мой муж встал, посмотрел в окно и закричал:

– Первая овца!

Поднялось солнце, и мы увидели, что поблизости пасется целое стадо. Джоне понравилась эта игра, и он решил, что следующим утром будет первым, кто увидит овцу.

Вот в такую странную игру мы играли в Новой Зеландии. Мы путешествовали на машине и практически каждую ночь останавливались в новом доме. А утром первым делом высматривали овцу.

Тот, кто первым заметил овцу, получал призовые очки. Пока по количеству очков лидировал Джино. За ним с минимальным разрывом шел Джона. Я была на третьем месте. Почему-то мне удавалось быстрее всех увидеть коров, но никто не хотел играть в коров.

Наш тринадцатилетний сын Джошуа потерял интерес к игре, как только стало понятно, что он не выиграет. И сейчас он крепко спал.

На улице было очень, очень холодно. Холодно было и в доме, который отапливался тремя обогревателями – по одному в каждой из спален и гостиной. Джино включил на кухне маленькую духовку и приоткрыл в ней дверцу, чтобы хоть немного согреть помещение.

Через несколько часов мы должны были сесть в машину и двинуться дальше, к ледникам на юге страны. В течение дня мы увидим много овец, но самое главное – увидеть первую. В тот день победил Джона, а потом мы вместе наблюдали красивый рассвет.

Игра в первую овцу по мере нашего продвижения по стране становилась все смешнее и глупее. Мы стали отмечать не только первую овцу, но и первых других животных. Мы играли в первую корову, первую лошадь, первую курицу, первого оленя, первого гуся и первую собаку. Мы не пропускали ни одно животное.

Завидев первое животное за день, мы громко смеялись и спорили, можно ли за него получить очки. Тот, кто заметил животное, обычно выступал за получение очков. Все остальные чаще всего были против.

За две недели отпуска мы проехали сотни километров. Мы видели огромное количество овец, а также удивительно красивую природу – озера, реки, горы и побережье. Посетили несколько национальных парков, фотографировались, плавали на лодке, лепили снеговиков, ели «фиш энд чипс» и катались на лыжах. Мы волшебным образом провели время – не напрягаясь, с шутками и смехом. Прекрасный отпуск! Так не похожий на нашу полную стресса жизнь в Америке.

Нас с мужем воспитывали с установкой: если берешься что-либо делать, делай это лучше всех (отчасти поэтому мы оба такие азартные). До того как мы поженились, мы оба добились больших успехов в карьере, работали по 14 часов в сутки. И мы хотели, чтобы наши сыновья также росли победителями. Мы поставили для них очень высокую планку. Учеба, дополнительные занятия, спортивные секции. Никто не жаловался, у каждого была своя насыщенная жизнь.

А потом мы с мужем увидели: наши дети так быстро выросли. Они уже не малыши, время пролетело незаметно. И мы решили: надо взять длительный отпуск и отправиться куда-нибудь вместе, насладиться обществом друг друга, никуда не торопясь. Отдохнуть от суеты городской жизни, от постоянной гонки.

До Новой Зеландии мы летели с пересадкой. Прибыв в страну, в которой была зима, мы арендовали автомобиль и поехали по маршруту, особо не следя за временем. Мы заранее договорились: никакой спешки, единственное условие – это добраться до Окленда ко дню нашего отлета, до этого дня мы никуда не торопимся.

Вспоминая отпуск, проведенный в Новой Зеландии, могу лишь сказать: жизнь коротка, и жизнь – это то, что происходит прямо сейчас. Очень легко с головой нырнуть в решение сиюминутных задач – покупки,

уроки, работа по дому, самые разные обязательства. Но иногда надо все это выкинуть из головы и сменить обстановку, чтобы не забыть, что является в жизни наиболее важным.

В последний день отпуска, когда мы ехали в аэропорт, Джино вдруг радостно закричал:

– Смотрите, лама! Первая лама!

Мы ехали с приличной скоростью, и я, если честно, не заметила ламу. Мне вообще кажется, что ламы в Новой Зеландии не водятся. Джона сказал, что он заметил «что-то», а Джошуа громко смеялся и ничего не сказал. Вряд ли Джино стал бы выдумывать, что видел ламу, но я решила усомниться и высказываю свои сомнения каждый раз, когда он вспоминает тот случай. А вспоминает он достаточно часто.

– Экая невидаль! Зато я увидела первую корову! – так я обычно отвечаю, когда муж вспоминает о ламе.

– Корова не считается, – возражает он.

– Корова гораздо важнее первой ламы.

– Не согласен.

– Не уверена, что ты вообще видел ламу. Я лично не видела.

Если во время этого разговора дети находятся поблизости, они обязательно влезают в наш спор, и мы смеемся.

Сотни километров, которые мы проехали по Новой Зеландии, миллионы увиденных овец и вообще все приключения, которые с нами там случились, напомнили мне, что общение с членами семьи надо ценить не только во время отпуска, но и каждый день.

И я уже думаю, куда мы поедem в следующий отпуск. Может, в Бразилию? Или на Аляску? Куда бы мы ни поехали, я точно буду утверждать, что первая в этой стране увидела единорога. Представляю, какой шум поднимется!

*Ли́за Поулак*

## Папа, выскочивший из «беличьего колеса»

*По-настоящему богатый человек – тот, чьи дети бегут к нему обниматься, увидев, что его руки свободны.*

*Автор неизвестен*

Зимой я часто гуляю в парке во время обеда. Тут тихо, в будние дни мало кто выбирается сюда, чтобы погреться на зимнем солнце. В парке я часто встречаю двух человек – мужчину средних лет и его маленькую дочь. На девочке школьная форма, волосы заплетены в аккуратные косички. Ее папа явно никуда не торопится, и складывается ощущение, что времени у него хоть отбавляй. Он идет медленным прогулочным шагом, чтобы маленькая дочка не отставала от него. Иногда я вижу, что они едят апельсины. Иногда просто сидят на скамейке, подставив лица солнечным лучам, смеются и разговаривают.

Мне было очень интересно: как получилось, что этот мужчина средних лет не на работе, а в парке с дочерью? Он явно не похож на безработного, вид у него очень ухоженный, одежда недешевая. Кем он работает, если может себе позволить в рабочее время гулять с ребенком?

Несколько дней назад девочка улыбнулась мне, когда я проходила рядом с ними. Я улыбнулась в ответ. Вчера они играли в мяч, и, когда тот откатился, я его подкинула. А сегодня мы присели на камни и разговорились.

– Вам, видимо, очень нравится этот парк, если вы сюда так часто приходите? – спросила я.

Мужчина кивнул.

– Да, нам здесь нравится. Это самый близкий парк от нашего дома. Гудди любит здесь гулять, пока мы ждем с работы ее маму, – сказал он.

Оказалось, девочка учится поблизости. Сам мужчина работает бухгалтером в частной компании, и его офис находится рядом.

Я не смогла удержаться и спросила:

– А как вам удается уходить из офиса в середине рабочего дня?

История, рассказанная мужчиной, не так проста, как кажется на первый взгляд.

– Раньше я был такой же, как и миллион других офисных

работников, – сказал он. – И каждое утро торопился в офис на автобусе.

Его жена работала учительницей в государственной школе. Они нормально зарабатывали, но, как и у многих других работающих родителей, у них было очень мало свободного времени. Они отвозили дочку в школу, ехали на работу, а вечером забирали ребенка из группы продленного дня.

Однажды по пути на работу мужчину сбил автобус.

– Очнулся я в больнице. Я не знал, насколько сильно пострадал, и не был уверен, что выживу. Лежа в холодной палате, я ждал звонка жены. И вдруг подумал: а что, если я умру? Каким запомнит меня дочь? Кем я останусь в ее памяти? Незнакомцем, который постоянно пропадал на работе? Или отцом, который был рядом с ней?

Тогда, лежа в палате, он понял: его дочери будет что вспомнить, если он сможет чаще проводить с ней время.

Мужчина выздоровел, и его выписали из больницы. Однако после этого случая что-то в его душе изменилось.

– Мне стали сниться странные сны. Мне снилось, что я завис высоко в воздухе и смотрю на бегающих внизу людей, очень похожих на муравьев. Эти люди перемещались между офисом и домом. Сверху я четко видел, что большинству не нравится существование, которое они ведут. Эти люди просто выживали.

После одного из таких странных снов он решил изменить свою жизнь.

Во время обеденного перерыва он попросил начальство дать ему больше времени на ланч. Он пошел в школу, взял дочь и отправился с ней в парк. Девочка очень удивилась – папа никогда не забирал ее так рано из школы.

В тот день папа и дочка не знали, чем заняться. Но потом постепенно они стали разговаривать и играть.

– Мы гуляем, играем и смеемся. Иногда мы просто сидим в тишине и ничего не говорим друг другу. Наша прогулка по парку – лучшее, что я могу себе позволить за весь день. Потом мама заканчивает работу и приезжает за дочерью. Она забирает ее, и я возвращаюсь в офис.

– А вам легко было договориться, чтобы вам разрешили такой график? – поинтересовалась я.

Мужчина улыбнулся:

– Все мои коллеги работают гораздо больше часов, чем я. Они получают повышение, или им увеличат зарплату. Но разве все это имеет значение? Я рад, что мне никуда не надо бежать и я могу пообщаться с дочерью.

Мужчина изменил свою жизнь, и хотя внешне эти изменения могут

показаться не такими уж кардинальными, на самом деле они очень серьезные.

– Мне так хорошо, что просто непонятно, почему другие не смогли так устроить свою жизнь.

Я встала, распрощалась с ними и пошла дальше. Мне было очень радостно за девочку и ее отца. Когда я снова гуляла в парке, они бегали наперегонки. Мужчина был уже близок к финишу, а его дочь отстала. Тогда он остановился и начал завязывать шнурки, а счастливый ребенок первым пересек финишную черту. Они присели на скамейку, и я улыбнулась от того, что мужчина дал возможность своей дочери выиграть.

*Гитаджали Кришна*

## То, что случилось возле мотеля

*Иногда нужно дать себе совсем немного времени, чтобы прояснились мысли, и ты под другим углом согласишь на происходящее.*

*Автор неизвестен*

Вцепившись в руль автомобиля, я разглядывала вывеску дешевого мотеля и прикидывала, сколько времени смогла бы здесь провести. Каждый раз по дороге на работу я проезжала это место, но никогда не задумывалась, кто здесь останавливается. Судя по машинам на парковке, это семьи, путешествующие по штату, замученные командировками менеджеры по продажам, неверные мужья и их непривередливые подружки.

Что делаю здесь я, приличная замужняя женщина, возглавляющая финансовый отдел из 45 человек в крупной компании, живущая в двухэтажном доме с пятью спальнями в уважаемом районе?

У меня не было никаких причин здесь находиться, кроме одной – я очень устала. Я остановилась здесь, потому что не хотела ехать ни вперед – на работу, ни назад – домой.

Недавно моя подруга, которая любила повторять, что женщине по силам преуспеть и в семейной жизни, и в профессии, с условием, что у нее будет домработница и няня, совершила нечто подобное. В один прекрасный день она отправила мужу и боссу смс, в котором сообщала, что ей необходим перерыв, что она будет в отеле (а в каком – не сообщила) предположительно два дня и просьба ее в это время не беспокоить. Заселившись в номер, она хорошенько выплакалась, долго принимала ванну, посмотрела пару фильмов, но большей частью просто отсыпалась, чтобы «тучи рассеялись и выглянуло солнце». После этого она снова была в состоянии вернуться домой.

Мне тоже нужен такой перерыв, решила я, только вот подруга провела свое «заточение» в отеле, а не в мотеле, а это большая разница. В мотелях не выдают банных халатов, там нет пушистых полотенец и хороших матрасов. Во всех мотелях на кроватях полиэстеровые простыни самой поганой расцветки. Эти простыни сшиты так, чтобы четко налезать на раму кровати со старым матрасом с ржавыми пружинами внутри. Эти простыни,

наверняка заляпанные чем-то таким, что не отстираешь. Бррр.

Я с содроганием подумала об этом ужасе и представила свою спальню с льняными покрывалами на кровати, пуховыми подушками, хлопковыми простынями и махровым халатом. Здравый смысл подсказывал: «Езжай домой, женщина, хватит сложности себе устраивать!»

Дома у меня очень удобно, это факт. Гостям кажется, что наш дом – полная чаша, но они не догадываются, сколько сил надо приложить, чтобы это было так. Именно поэтому для меня собственный дом – совсем не место, где можно расслабиться, а скорее нечто вроде конвейера – в этой зоне я глажу и складываю белье, в этой готовлю и мою посуду, а здесь вот драю раковины и унитаз. И простоя нигде не должно быть.

Я уже собиралась заглушить мотор и остаться, как представила телефонный разговор с мужем. Одно дело сказать боссу, что я приболела, и другое – объяснить Марку 48-часовое отсутствие. «Полная чушь!» – так, наверняка, скажет муж. Я живо представила, как он сидит за кухонным столом и с негодованием повторяет: «Полная чушь!»

Я никогда не говорила Марку, что ужасно устала и истощена. На его вопросы, как у меня дела, я неизменно отвечала: «Все отлично», – хотя на самом деле это было далеко не так. Как и многие другие женщины я совершала большую ошибку, полагая, что муж в состоянии читать мои мысли.

Я медленно отъехала от мотеля и развернула машину по направлению к дому. Я расскажу Марку, что очень устала и должна взять несколько неиспользованных отгулов и уехать куда-нибудь отдохнуть. Сегодня же. Только пусть там будут нормальные простыни.

*Мишель Хаузер*



## Мамочке нужно отдохнуть

*Я считаю, что йога тренирует не только тело, но и дух.*

*Мэри Гловер*

– Ты мне совсем не нравишься, – сказала мне в один не самый лучший день моя трехлетняя дочка Фиона.

Если честно, в тот момент я так сильно устала от ее выходок, что тоже не очень-то ей симпатизировала. Последнее время, чтобы заставить ее что-то сделать, с ней надо было буквально бороться. Только что с боем я одела на нее носки, а теперь мне предстояло уложить ее в постель. Вместо того чтобы проигнорировать или отругать ее за такие слова, я внимательно посмотрела в ее карие глаза и спросила:

– Почему я тебе не нравлюсь?

– Ну, ты ко мне плохо относишься. – Дочь насупилась и поджала губы.

Что ж, видимо, наступила пора признать, что я не очень-то справлялась с тем множеством ролей, которыми пыталась жонглировать в течение дня, по крайней мере роль матери, как только что подтвердила моя дочь, точно могла была быть лучше исполнена.

В тот вечер я планировала, уложив детей спать, заказать продукты на дом, приготовить еды на завтрашний день, закончить отчет и отправить его начальнице, а также прибраться в гостиной, которая после дневных игр ищ была похожа на свалку. Почти каждый раз я ложилась спать в районе двух.

Я действовала скорее на автомате, была физически измотана и эмоционально пуста. Перестала следить за собой. За семейными делами совершенно позабыла о сне, тренировках, путешествиях, а также практически обо всем, что раньше меня радовало и вдохновляло. Видимо, все это отразилось на моем отношении к дочери, которое она быстро считала.

– Ты права, дорогая, – согласилась я и обняла Фиону. – Прости меня. Впредь я буду лучше к тебе относиться.

Через полчаса в тот же вечер мой телефон завибрировал от полученного смс. Моя подруга Вики уже в четвертый раз в этом месяце спросила меня: «Пойдешь завтра вечером на йогу?»

До этого момента я все время ей отказывала. Конечно, мне нравилась

йога, как и ее компания, но для работающей женщины с мужем и двумя маленькими детьми по вечерам лежать в асане – это непозволительная роскошь.

Я уже хотела снова ответить Вики, что не могу, но остановила себя и задумалась. Ведь не обязательно покупать месячный абонемент, я могу сходить всего один или два раза, только чтобы встряхнуться. И я ответила «Да».

Делегировав детей мужу, я вечером следующего дня побежала в студию со своим старым ковриком для йоги. Инструктор предупредил, что разговоры во время занятий запрещены, и я обрадовалась перспективе насладиться тишиной и спокойствием. Для матери активных детей трех и пяти лет побыть наедине со своими мыслями огромное удовольствие.

Инструктор начал занятие. Мой взбудораженный ум анализировал все и вся: от делового тона инструктора до слабого запаха дерева в студии. Но, асана за асаной, я постепенно успокоилась, сконцентрировалась и вернулась в момент «здесь и сейчас». Я почувствовала, что мое сердце открывается, а дух пробуждается.

Я ожидала, что, вернувшись домой, упаду от усталости и засну, но этого не произошло. Мне удалось быстро переделать все необходимые дела. Спала я глубоко и спокойно, а на следующее утро проснулась свежей и невероятно бодрой. Энергия просто была ключом. Я соскучилась по детям, которых вчера вместо меня укладывал муж, и хотела заняться с ними чем-нибудь интересным.

– Идите сюда, – позвала я Фиону и Джеймса, которые смотрели в гостиную мультики. – Почему бы нам не достать велосипеды и не отправиться в парк кормить белок?

То, что я взяла паузу и уделила себе внимание, нисколько не помешало мне оставаться хорошей матерью. Я перевела дух, набралась новых сил и дала себе и своим детям возможность немножко поскучать.

*Кортни Фрайз*

## Мои понедельники

*Лучшие дни – те, которые вы проводите спонтанно и не планируете заранее.*

*Автор неизвестен*

Со вторника по субботу я самый внимательный в мире фитнес-инструктор и самый учтивый администратор. По воскресеньям я любящая жена. Но по понедельникам, вы уж меня простите, я никому ничего не должна. Это мой, и только мой день. Обойдитесь как-нибудь сами.

У меня две работы. Первая – фитнес-инструктор в спортзале. Чтобы люди приходили на мои занятия и были довольны, я не только «гоняю» их, но и подбадриваю. Мне нравится, когда они заканчивают тренировку с чувством, что сделали даже больше, чем думали, что смогут.

Моя вторая работа – администратор в гостинице «Ченнел Роад Инн». Помимо прочего, в мои обязанности входит посоветовать гостям, как лучше провести время в Лос-Анджелесе. Далеко не все знают, чего хотят. Часто я слышу: «Ну мы просто хотим повеселиться и отдохнуть так, как отдыхают люди в Калифорнии». Как вы сами понимаете, разные люди в Калифорнии отдыхают по-разному.

В таких случаях я завожу с гостями беседу и выясняю, что им нравится. Тем, кто получает удовольствие от природы, я советую поехать на пляж, взять уроки серфинга, покататься на лошадях или отправиться на прогулку в холмах Санта-Моники. Кто-то хочет расслабиться и отдохнуть телом. Этим я отправляю в ботанический сад, на урок йоги, в спа или центр медитации. Многие приезжают в Лос-Анджелес, чтобы развлечься, поэтому им я советую сходить в «Юниверсал Студиос» или «Диснейлэнд». Любителям искусства я рекомендую музеи и мюзиклы.

Я стараюсь давать гостям очень адресные рекомендации, потому что понимаю: успеть все за несколько дней невозможно, лучше сразу же сосредоточиться на самом интересном для них.

По воскресеньям я провожу время с мужем. Как правило, в этот день мы ходим в пижамах, смотрим фильмы, читаем книги и заказываем еду с доставкой на дом. Иногда мы зовем друзей в гости. Иногда вместе выезжаем на пикник.

Ну а понедельник – мой личный день. По понедельникам я не

инструктор по фитнесу и не администратор. Да и жена я только в крайних случаях. В этот день я никому не принадлежу и делаю все, что пожелаю.

Иногда я сплю почти весь день. Иногда пишу. Или бездумно гуляю по магазинам. Ничего не покупаю, не обращаю внимания на размер или цену, а просто провожу рукой по мягким тканям, задерживаясь на «молниях» и пуговицах. Обожаю разглядывать украшения. Могу часами смотреть на мебель и мечтать, что бы я купила, если бы выиграла лотерею и мне пришлось бы обставлять новый большой дом.

Иногда по понедельникам я хожу на ланч в одиночестве или с близкой подругой. Иногда я остаюсь дома и играю с нашей кошкой Анаис. Если она не в настроении со мной играть, я захожу в приют для животных, который находится в пяти минутах ходьбы от нашего дома – у меня там есть несколько любимчиков.

Если у меня есть купон со скидкой, то я иду на маникюр и педикюр или на массаж. Еще люблю включить какой-нибудь приятный сериал, рассыпать перед телевизором пазл из тысячи деталей и неторопливо собирать его часами.

Я очень ценю свои понедельники. В течение всей недели я планирую, как проведу этот выходной. Я окончательно определяюсь с планами, когда уже лежу в кровати вечером в воскресенье. Точно так же, как гостям нашей гостиницы, которым я даю совет куда пойти, мне нужно успокоиться, избавиться от лишних мыслей и суеты и спокойно подумать, как по-особенному провести свой выходной.

Я понимаю, не все люди в состоянии отвести для себя целый день. Мои подруги, у которых есть дети, говорят, что для них это непозволительная роскошь. В таком случае нужно выкроить хотя бы пару часов. Часы, посвященные себе, «перегружают систему» и придают новых сил. Не забывайте, кем бы вы ни были: матерью, бабушкой, дочерью или женой, – вы совершенно независимый, свободный и уникальный человек, у которого есть свои собственные желания. И вы должны их услышать и исполнить.

*Ребекка Хилл*

## Дача на берегу океана

*Если вас очаровало море, его волшебные чары уже никогда вас не отпустят.*

*Жак Кусто*

Я очень устала. Мои друзья говорят, что я – самый занятой человек из их окружения. Помимо основной работы я председательствую на встречах местной группы активистов, участвую в работе жилищного кооператива, посещаю группу изучения Библии. К тому же мне трудно отказывать людям, особенно близким, поэтому я разбираюсь со счетами моих родителей, помогаю дочери соседки готовиться к экзаменам, а также забочусь о двух собаках своего брата, который служит в армии. У меня много дел, и я очень устала. Или я об этом уже говорила?

В общем, в какой-то момент, чтобы немного перевести дух, я решила недельку отдохнуть у моря и стала искать подходящий домик. И тут возникла проблема: или цены были слишком высокие, или дома расположены далеко от моря, или хозяева запрещали въезжать с собаками. После долгих поисков я нашла компромисс. Дом на первой береговой линии; цена высокая, но в пределах того, что я могла себе позволить; собак внутрь пускать нельзя, но дом окружен хорошим забором, так что они никуда не убегут.

Когда я только переступила порог, мне сразу бросилось в глаза, что на кухне постелен такой же ковер, как и у меня дома. Я сочла это хорошим знаком. Выпустив собак побегать во дворе, я продолжила обход. Дом оказался очень чистым, кухня удобной, посуды более чем достаточно. В общем, дом меня полностью устроил.

Я взяла собак и пошла с ними на прогулку по пляжу. Они резвились без поводка. В океане я заметила нескольких дельфинов и серферов. Я села в тени пирса и впервые за несколько лет открыла художественную книгу. Обычно я читаю только технические инструкции. Воздух был свежим, солнце ласковым, а волны игривыми и шумными.

Это было пять лет назад. С тех пор я приезжаю сюда каждый год. Два года назад я сплавала на пароме на Камберленд-Айленд. На этом острове женился Джон Кеннеди-младший, и там есть дикие лошади. Эта поездка запомнилась мне еще и тем, что на обратном пути, когда я была на пароме,

начался страшный дождь и подул сильный ветер. Рядом со мной сидела женщина, которая точно так же, как и я, приехала сюда из Атланты. Когда шторм закончился, мы увидели катер с дырками от пуль, на котором морские пехотинцы спасали капитана Филлипса<sup>[28]</sup>.

Каждый раз во время посещения этих мест я встречаю интересных людей. Однажды мужчина на пляже показал мне, как выглядят зубы акулы, и сказал, что их можно найти в песке. Я стала искать, но безуспешно. Мне попадались только обточенные морем осколки стекла и ракушки. Однажды меня остановила женщина на пляже и сказала, что мы знакомы. Потом я встретила местного писателя. В прошлом году меня навестили владельцы дома, которых я прежде не видела (мы улаживали дела через агента). Они привезли вино, я приготовила пиццу, и мы прекрасно посидели на балконе второго этажа. Они рассказали, что морские черепахи, которых становится все меньше и меньше, откладывают яйца в песок пляжа, а потом показали мне место, где они лежат.

А в этом году меня навестила мама. Она остановилась в домике на пару дней, а перед ее отъездом мы посидели в прекрасном ресторане с видом на океан и послушали живую музыку. Мы обе признали, что это был один из лучших вечеров в нашей жизни.

Домик у океана, который я каждый год снимаю на одну-две недели, дает мне возможность выпрыгнуть из «беличьего колеса» дел и забот и «перезарядить» свои батарейки. Я отдыхаю здесь и телом, и душой. А есть ли у вас такое место?

*Бонни Бьют*

## **Глава 6. Новый дом, новая жизнь**

## 10 лет застоя

*Некоторым людям удастся найти и понять себя только во время путешествия.*

*Андре Жид<sup>[29]</sup>*

Подъезжая к Индиана-Бич, вы увидите рекламный щит с надписью: «Индиана – это не только кукуруза!» Все правильно. Здесь также выращивают сою.

Я уже много лет искала повод уехать отсюда, и мне надоела собственная нерешительность. Исаак Ньютон писал: «Движущийся предмет продолжает двигаться, а неподвижный остается неподвижным». Если я хотела изменить свою жизнь, то должна была сама начать движение, ведь никто другой за меня этого не сделает. Поэтому в то утро я пришла на работу, включила компьютер, напечатала: «Прошу уволить меня по собственному желанию». Потом поставила дату – ровно через год. Распечатала заявление, подписала и положила в верхний ящик стола.

Окончив университет Индианы десять лет назад, я отправила свое резюме в несколько компаний, расположенных в разных штатах, – но пригласила меня только местная организация. Я думала, поработаю пару лет, просто для стажа. А на деле вышло: повышение в должности, традиционные посиделки с друзьями, я потихоньку и с удовольствием обустроивала жилье, покупала книжные стеллажи и милые напольные вазы. Время пролетело незаметно.

Нет, эти годы не были прожиты впустую. Я занималась йогой и кикбоксингом, получила степень магистра и написала свой первый роман. Путешествовала.

Моя жизнь была удобной. Пожалуй, даже слишком удобной. Все дни были более или менее похожи на предыдущие. Я вставала, ехала на работу, возвращалась домой, смотрела телевизор, ложилась спать.

И пока моя жизнь не менялась, менялись обстоятельства вокруг меня. Компанию, в которой я работала, перекупили, и у нее появились другие владельцы. Мои коллеги начали увольняться, друзья переженились и обзавелись детьми, а я все продолжала готовить дома на себя одну и ездить в отпуск в полном одиночестве. Скажу вам честно, Индиана – это не место для одиноких людей, которым уже за тридцать.



– В Калифорнии все совсем не так, – говорила мне старшая сестра каждый раз, когда я звонила ей с жалобами на свою жизнь. – Переезжай-ка ты к нам.

Но Калифорния меня не особенно привлекала. Я задумалась, куда могу переехать, и вспомнила, что в прошлом году была на йога-ретрите<sup>[30]</sup> в городке Бозман в штате Монтана. В первое же утро я проснулась от странных, пронзительных криков, показавшихся мне похожими на крик динозавра и раздававшихся прямо под моим окном.

– Это канадские журавли, – позже объяснил преподаватель по йоге. – У них очень длинные шеи, и звуки, которые издают эти птицы, разносятся на расстояние больше километра.

Я неделю провела на йога-ретрите. В промежутках между занятиями я каталась на лошадях, которых обожаю с детства. Ездила в Йеллоустонский национальный парк, чтобы посмотреть на американских бизонов и гейзеры, среди которых меня особенно впечатлил «Верный старик».

Потом я поехала в Биг-Скай в штате Монтана, откуда по дороге, окруженной зелеными холмами, доехала до восточной части штата Айдахо, а потом направилась в город Джексон в штате Вайоминг, чтобы посмотреть на родео. В Джексоне я посетила национальный парк Гранд-Титон. В тех местах было что посмотреть, и за всю поездку я сделала, наверное, тысячу фотографий.

Прошло полгода с тех пор, как я распечатала и подписала свое заявление об увольнении. Я постоянно вспоминала Монтану и даже записалась на еще два ретрита в Бозмане, которые должны были пройти через несколько месяцев. «Может быть, мне вообще стоит переехать туда?» – подумала я.

В Интернете я нашла информацию для тех, кто собирается переехать в Бозман, и внимательно изучила ее. Чем больше я узнавала об этом городе, тем больше он мне нравился.

После второго ретрита в Бозмане я сняла небольшой дом в центре города, чтобы попробовать в нем пожить и понять, как я себя чувствую. Я посетила местную библиотеку, спортивные залы и магазины еды, выращенной без пестицидов и удобрений. Зашла в чайный магазин и понюхала содержимое баночек, в которых были насыпаны «пробники» имеющегося в продаже чая. Выпила кофе в местных кафе, проехала по нескольким жилым районам.

Однажды вечером подруга пригласила меня на свое ранчо, чтобы покататься на лошадях. Мы галопом скакали по зацелованным солнцем полям, и за нами бежала бордер-колли моей подруги. И тут я приняла

решение. Я переезжаю в Монтану.

Вечером я написала смс своей подруге, живущей в Сан-Франциско. Она была крайне удивлена:

- Ты переезжаешь в город, в котором живут всего семь жителей?
- Скоро будет уже восемь!
- И половина населения города – это лошади? – спросила она.
- Это же прекрасно.

Я перееду летом следующего года. Я пока еще не уволилась, и, может быть, мне и не придется, если я смогу договориться работать на «удаленке». Сложно кардинально изменить свою жизнь, в которой, кроме тебя, больше никого и нет. Я ведь одна и перееду в новую квартиру, в которой опять буду одна. Но на самом деле я уверена, что у меня все получится.

Мартин Лютер Кинг-младший сказал: «Не обязательно видеть перед собой всю лестницу, на которую ты хочешь подняться. Главное – сделать первый шаг».

Надо просто сделать первый шаг. И энергия движения поможет тебе сделать второй и третий.

*Николь Росс*

## Новая школа, новая я

*У каждой истории есть свой конец, но в жизни каждый конец – это начало чего-то другого.*

«Городские девчонки»<sup>[31]</sup>

Однажды вечером отец собрал нас в гостиной. Он не мог найти работу почти одиннадцать месяцев, и мы сразу почувствовали, что именно он хочет нам сказать.

– Я принял предложение и выхожу на новую работу.

– Где? – выпалила я.

– Остин, штат Техас.

Я тут же громко расплакалась. Как же я не хотела переходить в новую школу, знакомиться и искать новых друзей! А вдруг я стану там изгоем?! Я безутешно проплакала полночи.

Чтобы мы с сестрой окончили учебный год в старой школе, переезд отложили до лета, а пока отец мотался между Калифорнией и Техасом. Я закрылась и ушла в себя. На родителей я обиделась, с друзьями вела себя прохладно, часто игнорируя их приглашения, поскольку понимала, что все равно скоро с ними расстанусь. Но постепенно, по мере приближения дня отъезда, в моей душе забрезжила надежда: а вдруг переезд окажется для меня началом новой жизни.

Я решила смириться с неизбежным и извлечь из этого какую-то выгоду для себя. Что, если мне самой выбрать себе школу? В Интернете я начала собирать информацию о разных школах в Остине и жилых районах города. Родители обрадовались моему энтузиазму и даже прислушались к совету. Папа действительно нашел дом в районе, который я рекомендовала. Так из жертвы и заложника обстоятельств я превратилась в человека, который сам определяет свое будущее. Я подумала: даже хорошо, что мы переезжаем, – это даст мне возможность начать все с чистого листа.

Я пошла дальше и отправила e-мэйл тренеру по теннису будущей школы и спросила, возьмет ли он меня в команду, если я покажу свои умения. В ответ получила очень дружелюбное письмо с просьбой не волноваться – они с нетерпением ждут пополнения.

Переписка с тренером меня порадовала. Потом оказалось, что он сообщил членам команды о моем прибытии, и через неделю я уже активно

общалась с ученицей этой школы, которая также занималась теннисом, – рыжеволосой девушкой по имени Даниэль. Она списалась со мной в «Твиттере», нашла меня в «Инстаграме» и даже посетила мою страничку на «Фейсбуке», где я сама уже давным-давно не была. Тут я поняла, что это мой шанс сразу же произвести впечатление уверенного в себе и популярного среди сверстников человека! Хотя в старой школе у меня не было такой репутации.

Прошло полгода с тех пор, как родители упаковали в машины все наши вещи, и мы переехали. Никогда до этого я не чувствовала себя такой свободной, такой настоящей, как сейчас. Я бралась за все, что мне нравилось, и прекрасно со всем справлялась. Я сама выбирала друзей по интересам, а не ждала, что кто-то проникнется симпатией к новенькой и пригласит за свой столик в столовой.

В моей прошлой школе я ни за что не пошла бы в клуб любителей математики, хотя хорошо знала этот предмет. А в новой школе я не испугалась прослыть ботаном и сразу же вступила в такой клуб, вскоре получив титул «атлета по математике», который меня нисколько не смущал. И что вы думаете? Мои новые друзья отнеслись к этому выбору с уважением.

Сперва я думала, что переезд – это конец, но он оказался только началом, настоящей удачей. Конечно, бывает тревожно, когда встаешь на неизведанный путь, но в этот момент у тебя появляется шанс начать все заново, так, как ты хочешь.

*Брианна Мearз*

## Сто пар обуви

*Выход на новый уровень – это прыжок в темноту, спонтанное и непродуманное действие, не подкрепленное предыдущим опытом.*

*Генри Миллер*

В первую очередь я выбросила сто пар обуви. Потом двести разных платьев и других вещей, многие из которых были дизайнерскими и ни разу не ношенными. Далее на свалку отправились тысячи фотографий и целый шкаф личных бумаг. В местную библиотеку в ту неделю поступило двенадцать ящиков книг. Для нужд соседней начальной школы было отложено несколько пачек бумаги и гора канцелярки. Потом я достала целую кучу литературы и материалов по саморазвитию общей стоимостью в несколько тысяч долларов, которые накопились за три десятка лет. Я пришла к выводу, что все эти материалы потеряли свою актуальность.

Совершенно осознанно я решила уничтожить все свои дневники, которые вела с двенадцати лет. В них была описана моя бурная и богатая эмоциями жизнь. Просто я подумала: ведь после моей смерти они попадут к единственному сыну, а ему ни к чему ни читать их, ни грузить себя размышлениями, сохранить или выбросить. Как выяснилось, избавиться от этих дневников оказалось проще всего.

Я выбрасывала вещи, которыми раньше очень дорожила и которые напоминали о каких-либо памятных событиях моей жизни, но не испытывала никаких чувств. Двадцать один год в браке и тридцать лет работы не оставили после себя ни грусти, ни меланхолии, ни ощущения: «Ох, как бы хотелось, чтобы сейчас было так же!» Я отвезла на свалку сто больших черных пластиковых мешков с мусором и ни капли не пожалела о содеянном. Теперь я была готова покинуть дом, Мельбурн и вообще Австралию.

Сын уехал за границу. С мужем я развелась за пять лет до этого – узнав, что он мне изменял. У меня больше не было никаких обязательств, так что я могла делать то, от чего всегда чувствовала себя живой. Путешествовать!

Я сдала свой дом, закрыла в гараже кабриолет «Мерседес», восемнадцать дюжин бутылок вина и все свои предметы искусства. Кота

отдала бывшей первой жене бывшего мужа и купила билет в один конец. Мне было шестьдесят четыре года. Я взяла чемодан, ноутбук и уехала.

Самое занятное – мне было совершенно все равно, где приземлится самолет. В тот момент я даже и не знала, где в итоге буду жить: в Лондоне, Париже, Риме или где-нибудь еще. Я совершенно не стремилась определиться с этим заранее. Мне надо было что-то почувствовать, а потом уже решить.

Для начала я выбрала Лондон. Я люблю искусство, историю и архитектуру, а здесь двести пятьдесят музеев и художественных галерей. Я придумала хештег #galleriesandlunch (галереи и ланч), и жизнь началась!

Совершенно неожиданно меня стали звать на разные мероприятия в посольства и красивые дома. Я завязала дружбу с новыми интересными людьми и наслаждалась общением с друзьями, которых знала много лет.

Я смотрела фильмы, ходила на обеды и ужины, в музеи, на концерты и различные культурные мероприятия. Мне предлагали участие в разных проектах, но, как только я понимала, что начинаю оценивать их головой, тут же от них отказывалась. Когда проект был созвучен моему сердцу, я соглашалась и активно занималась им.

Жить было хорошо. Жить было прекрасно. Когда меня спрашивали, как я себя чувствую без моих вещей, книг, предметов искусства, машины или чего-то другого, я отвечала: «Совершенно не скучаю». Мне очень нравился Лондон и моя жизнь в этом городе.

Единственное, чего мне не хватало, – любви. Но я очень долго прожила в несчастливом браке, поэтому, наверное, научилась обходиться без нее и все равно быть счастливой.

И что же может произойти, когда ты ничего не ищешь, а просто наслаждаешься жизнью? Совершенно неожиданно на горизонте появляется принц на белом коне! Именно так случилось. Этот прекрасный, добрый, заботливый и страстный джентльмен появился в моей жизни всего через два дня после того, как я дала вселенной знать, что он мне нужен.

Мне всегда нравилась песня Рода Стюарта «Никогда не отступай от своей мечты», и вот настало время, когда я жила так, как поется в этой песне. Я пошла на риск, уехала из Австралии, оставив позади предсказуемость и скуку, взяв с собой лишь ноутбук и чемодан, и нашла свою любовь и счастье.

И я совсем не жалею о той сотне пар обуви.

*Базз Макарти*

## «Домашний очаг»

*Когда я оказываюсь на природе, вижу солнце, зелень и цветы, то говорю себе: «Да! Все это принадлежит мне!»*

*Анри Руссо*

Если бы всего пять лет назад мне сказали, что я буду жить на небольшой ферме в Западной Оклахоме, я бы рассмеялась в ответ. Мы с мужем – горожане до мозга костей. Но так сложилось, что он потерял работу, и одновременно с этим мама, которая окончательно переехала в дом бабушки с дедушкой двадцать пять лет назад, тяжело заболела. Мы поехали погостить у нее, но визит затянулся, потому что я никак не могла найти женщину, которая бы ухаживала за мамой, пока она сама не встанет на ноги. А потом я, ни на что не рассчитывая, сказала мужу:

– Похоже нам нужно просто остаться здесь, и все.

И, к моему величайшему удивлению, он моментально согласился. Так началась новая глава в истории нашей семьи.

С самого раннего детства я помню, что эту ферму называли «Домашним очагом». Здесь жили мои прапрадеды, прадеды, бабушка с дедушкой. Мама привозила меня, городского ребенка, сюда на лето, а потом и я, став матерью двоих сыновей, оставляла их с бабушкой на каникулах, чтобы они для разнообразия пожили деревенской жизнью. Однако я никогда не думала, что смогу или захочу жить здесь круглый год.

Ферма была в довольно запущенном состоянии. Участок зарос. Мы с мужем принялись «окультуривать» территорию. Спилили засохшие деревья, бульдозером снесли старые коровники, которыми уже сорок лет никто не пользовался, разбили огород и посадили сад. Мы отремонтировали дом, достроив к нему новую симпатичную веранду.

Нам казалось, что мы «окультуриваем» землю, но на самом деле это земля сделала нас лучше. Мы потеряли лишний вес и накачали мускулы. Научились строить и вести хозяйство. И хотя первое время соседи смеялись над нашими глупыми вопросами, что и как делать, постепенно их становилось все меньше, а мы чувствовали себя все увереннее.

Мы научились определять время по небу, а не по часам, и узнали, что каждый рассвет и закат уникален и неповторим и их красоту не могут

передать самые лучшие картины и фотографии.

Мы научились меньше зависеть от цивилизации, ведь ближайший город находится в двух часах езды от нашей фермы, поэтому «сгонять» в соседний магазин, если что-то закончилось, уже сложновато. Так что я научилась печь хлеб, закрывать соленья и варенья, а еще мы завели кур, чтобы всегда иметь свежие яйца и мясо.

Мы перестали фоном слушать телевизор и радио и полюбили пение птиц, кваканье лягушек, стрекотание кузнечиков, завывание койотов и шелест листьев. А иногда звуков нет, и мы наслаждаемся тишиной. И в этой тишине природа сама подсказывает нам, что и когда надо посадить, полить, собрать.

К нам заглядывают в гости зайцы и еноты, опоссумы и броненосцы, а иногда змеи. Совершая сезонные миграции, нас приветствуют криками стаи перелетных пеликанов и гусей. Часто в небе можно увидеть величественного орла.

Мы ходим по траве и смотрим на деревья, которым уже более века, и эти деревья помнят события прошлых дней. Стопами голых ног я чувствую пульс земли, соединяюсь с Господом и вечностью. Я хожу по старой сельской дороге и смотрю на большие красные муравейники, которые помнила в тех же местах в детстве. Все-таки есть что-то, что никогда не меняется.

Бесспорно, я не хочу рисовать исключительно идиллическую картину существования. Здесь, на ферме, не бывает выходных и каникул. Если ты заводишь огород, скотину, то должен заботиться о них каждый день круглый год. Это физически трудная и ответственная работа.

В наследство от предков мне досталось не богатство, которое можно потратить или инвестировать, а сила духа, упорство и любовь к земле. Мои предки учили меня заботиться о земле, чтобы потом земля позаботилась о тебе. Именно так мы и стараемся жить.

Когда мы открываем двери нашим друзьям и членам семьи, мы хотим, чтобы они почувствовали себя в «Домашнем очаге» как дома, чтобы на их душе были мир и покой. Старые друзья, которые раньше были против нашего переезда из города, приехав погостить к нам в деревню, влюбляются в эти места и не хотят уезжать.

Сейчас я словно второй раз проигрываю весь свой жизненный путь. Я вышла на пенсию и счастливо отошла от дел там, где провела в детстве много прекрасных летних дней.

*Линда Аллен*



## Страна, где все стало проще

*Нет смысла ждать наиболее подходящего момента для осуществления своих планов, иногда стоит сделать шаг в неизвестность.*

*Автор неизвестен*

Оглядываясь назад, я понимаю, что трудности тех трех лет и подтолкнули нас к принятию столь кардинального решения. За три года мы похоронили двух родителей (моего отца и мать мужа) и родили еще двоих детей, Ханну и Чарли.

В итоге у нас стало трое детей. Я перешла на работу на дому. Давала онлайн-консультации по деловым коммуникациям. Благодаря тому, что мои клиенты жили в разных уголках земного шара, мне удавалось назначать консультации на раннее утро или поздний вечер – когда дети спали. Еще я заканчивала заочное образование, по ночам писала курсовые и читала разосланные методистом по почте конспекты лекций.

Мужу нравилась его работа, хотя постепенно он начал уставать от бесконечных командировок. Его часто посылали в Южную Африку, Чили и в разные штаты Америки. В среднем треть года он находился в командировках. Помимо этого он тоже учился: заканчивал магистратуру.

Днем я занималась детьми и домом. Старшего сына Джексона забрасывала на тренировку по футболу, потом отвозила Ханну на танцы, а потом вместе с маленьким Чарли мы отправлялись в бассейн на занятия с младенцами. Джексон мог помочь убраться или сходить в магазин, но в основном все хозяйство было на мне. Спасибо, что придумали мультики, иначе к вечеру у меня не осталось бы ни одной чистой ложки!

Иногда вечером, сидя с Чарли или Ханной, которые никак не могли заснуть, я думала: «Боже, сколько дел! Разве можно так жить? Сколько еще я смогу продержаться?»

Когда мы с мужем обсуждали, какой представляем свою идеальную жизнь, то оба говорили, что хотим больше времени проводить с семьей, дать детям такое детство, о котором много лет спустя они могли бы сказать: «Оно было просто потрясающим». Мы хотели работать с вдохновением, а не на износ. Быть внимательными к друг другу, чтобы дети видели перед собой образцовые отношения, а не уставшего папу и задерганную нервную

маму. Нам нужно было больше времени для сна и отдыха и возможность наслаждаться этой жизнью.

Мы поняли, что выход может быть только один. Мужу нужно найти такую работу, чтобы приходил каждый вечер домой, с зарплатой, которая позволяла бы мне меньше работать.

И муж нашел такую работу... в Канаде. Во время телефонного разговора с менеджером компании ему сказали: «Мы находимся в небольшом городке в горах. Вы наверняка никогда не слышали о нем». Что удивительно, муж не только слышал, но и бывал там: за два года до того, как мы с ним встретились, муж катался там на горных лыжах. И буквально влюбился в этот городок!

Мне было немного страшно переезжать так далеко от родни. Все-таки молодой семье нужна поддержка, даже просто знать, что, если ты сломаешь ногу, пока муж будет в отъезде, кто-то из родственников или близких друзей придет и заберет на время детей.

Я обратилась за советом к маме, которой было на тот момент семьдесят два года. Несмотря на преклонный возраст и перспективу того, что после нашего переезда мы не сможем часто видеться, она сказала: «Ты же не хочешь, достигнув моего возраста, сожалеть о том, что не воспользовалась таким интересным предложением?»

И вот сейчас мы живем в небольшом городке в Канаде. Здесь расположен горнолыжный курорт. Муж обожает свою работу и каждый вечер приходит домой к ужину без опозданий. Я стала давать меньше консультаций, но увеличила их стоимость – и спрос не только не упал, ко мне стали записываться в очередь!

За последние три года мы три раза приезжали в Австралию, чтобы навестить родственников и друзей. Моя мама приезжала к нам на два месяца погостить, а когда она в Австралии, я регулярно разговариваю с ней по телефону.

Наша жизнь изменилась к лучшему. Мы стали меньше нервничать и больше заниматься спортом. У нас появилось время для отдыха, шопинга и вообще для того, чтобы чувствовать себя благодарными за то, что имеем. Летом мы часто отправляемся в путешествия, а зимой каждые выходные катаемся всей семьей на горных лыжах. Вот сейчас мы живем по-настоящему – так, как нам нравится.

*Кейт Ван*

## Прыжок в неизвестность

*Иногда не обязательно иметь точный план действий.*

*Иногда надо просто верить, дышать, перестать волноваться и дать произойти тому, чему суждено произойти.*

*Мэнди Хейл*

Что такое хорошая работа? Когда занимаешься чем-то полезным, например, исследуешь лекарственные растения, способные заменить некоторые антибиотики. Когда хорошая зарплата, руководство тебя ценит, есть перспективы роста. Когда рядом с домом, а коллеги давно стали друзьями.

У меня была именно такая работа. Но знаете, что меня волновало? То, что я знала, какой будет моя жизнь через год и через пять лет. Еще мне казалось, что я – человек большого роста, которого засунули в маленькую коробку. И невозможно расправить плечи, вытянуть ноги или встать в полный рост. Мне определенно нужно было кардинально что-то поменять. Внутренний голос говорил, что я должна пойти на риск, сделать прыжок в неизвестность и заняться чем-то новым. В то же время мне было уже далеко не двадцать, а чем ты старше, тем сложнее кардинально изменить жизнь.

И потом я вспомнила время, которое провела на острове Мауи на Гавайях.

Я жила недалеко от океана и слышала звук прибоя. Мне очень нравились Гавайи, в особенности горы и холмы. На холмах росли эвкалипты и жакаранды, и сверху открывался головокружительный вид на побережье и океан. Мне очень хотелось больше времени проводить на холмах, но я ужасно боялась ездить по местным дорогам. Каждый день я говорила себе, что сегодня отправлюсь вверх к вулкану, но боялась и откладывала. Потом один мой друг задал мне вопрос: «Если не сейчас, то когда?» Я не нашлась, что ему ответить, но его слова запали мне прямо в душу. Наша жизнь коротка и непредсказуема. Что же я тогда все откладываю ее на завтра? Я села в машину, с замиранием сердца проехала по серпантину трассы Халеакала и остановилась, чтобы посмотреть на

океан.

Этот простой и незатейливый пример показал мне, что я в состоянии побороть страх и проехать по дороге, которая казалась мне очень опасной. Прыгнуть в неизвестность. Я раздумывала о том, чтобы на некоторое время уйти с работы или вообще бросить офисное существование и найти в жизни что-то новое.

Прошло несколько недель, и у меня наконец появился план. Еще до нашей свадьбы муж Энди говорил, что очень хотел бы жить в Израиле. После окончания школы он провел полгода в кибуце<sup>[32]</sup> и еще целый год учился в Иерусалиме на первом курсе колледжа. Ему очень понравился Израиль, и он не раз говорил, что хотел бы туда вернуться. Меня лично Израиль не сильно привлекал из-за частых терактов, но я решила, что можно съездить и временно пожить там, чтобы определиться.

В тот вечер, расставляя тарелки в сушилке, я сказала Энди:

– Послушай, ты же знаешь, я уже давно хочу что-то в жизни поменять. А что, если я предложу тебе переехать в Израиль?

– Вот как! – воскликнул Энди. – Ты имеешь в виду бросить работу и просто туда переселиться?

– Ну, да. Просто на год уехать в Израиль.

Мне не пришлось его долго уговаривать, через пару минут он уже вовсю строил планы.

– Я попробую выяснить на работе, можно ли взять отпуск на год за свой счет. Ну чтобы совсем не увольняться так сразу, – в итоге заключил он.

Его решительность, с одной стороны, обрадовала меня, а с другой, я подумала, что в нашей паре мне будет адаптироваться гораздо сложнее, поэтому я рискую больше, чем он.

– Послушай, – сказала я, – а есть ли какие-нибудь программы по переселению в Израиль? В рамках, которых нам помогли бы подыскать квартиру на первое время, организовали для меня курсы иврита и экскурсии, но не просто туристические, а такие, которые бы помогли поскорее начать ориентироваться в этой стране?

Энди обещал найти для меня такую программу. Периодически я добавляла новые требования и пожелания. Я чувствовала себя, как птенец, который расправил крылья и хлопает ими, но еще не готов покинуть родное гнездо.

Потом в один прекрасный день Энди сообщил мне, что нашел идеальную программу для нашего переезда, и я ужасно разволновалась. Я начала глубоко дышать и тихо повторяла про себя слова, ставшие моей

мантрой: «Если не сейчас, то когда?»

Мы заполнили заявку и анкеты, положили их в конверт и отправили по почте. Лед тронулся. Ровно через неделю начальство сообщило Энди решение по поводу его годового отпуска за свой счет: они отказали, добавив, что впоследствии, через год или другой промежуток времени, не могут гарантировать ему трудоустройство. Энди оказывался в свободном полете, но его такая ситуация совершенно не пугала.

Я увидела, что муж совершенно спокоен, и от яркого света возможностей все мои сомнения рассеялись, как дым.

– Хорошо, – сказала я. – Приступаем к практической части реализации нашего плана.

Мы написали заявления об увольнении по собственному желанию, нашли новый замечательный дом для нашей собачки, арендовали небольшое хранилище для самых ценных вещей, остальное раздарили, продали или выбросили.

Покидая офис, я взяла лишь портрет Энди, который стоял у меня на столе, пару экземпляров журнала о травах и альтернативной медицине на память, синий глиняный горшок, привезенный из Африки, а также желание сделать свою жизнь интересней.

*Лорри Данциг*

## Место силы

*Что должен сделать каждый желающий куда-либо попасть? Первым делом понять, что он не собирается оставаться там, где сейчас находится.*

*Джон Пирпонт Морган<sup>[33]</sup>*

Когда мой муж умер, я почувствовала, что меня в этом городе ничего не держит. Дети уже выросли и покинули отчий дом. Родители живы и в добром здравии. А если я свободна, как птица, то куда я могу полететь? Я хотела начать новую жизнь, но не знала, где и как.

Прожив в Нью-Йорке около 40 лет, я поняла, что больше не хочу иметь дело с большими городами. Честно говоря, все мои родственники, кроме детей, выступили против затеи с переездом. Почему-то никто из них не возражал, когда мой сын переехал работать в Гонконг, а дочь – в Вашингтон. «Неужели переехать в другой город человек имеет право только тогда, когда находит в нем работу?» – думала я.

На протяжении трех лет после смерти мужа я побывала в восьми разных штатах – в Вермонте, Нью-Гэмпшире, в Северной и Южной Каролине, Флориде, Нью-Мексико, Монтане и Колорадо, но у меня не возникло желания осесть ни в одном из них.

Посетив Денвер<sup>[34]</sup>, который напомнил мне Нью-Йорк, я задумалась, куда ехать дальше. Тут мне в голову пришел разговор с одним приятелем, который уже давно купил землю в Блэк-Хиллз в Южной Дакоте, и очень рекомендовал именно этот штат. Хм, Южная Дакота... Я решила отправиться туда, в городок Спирфиш, прямо из Денвера. У меня не было машины, не было карт, мобильного телефона с выходом в Интернет и даже представления, куда ехать, поэтому я просто пришла на автобусную станцию и спросила, могу ли я добраться отсюда до Спирфиша.

– Конечно, можете, – ответили мне.

Это меня приятно удивило.

– Тогда дайте, пожалуйста, билет.

Так началось мое приключение.

Полночи автобус ехал на север. В три часа ночи я пересела на другой автобус на какой-то остановке в чистом поле. К утру в окне замелькал Вайоминг. При приближении к Спирфишу открывались виды, от которых

просто захватывало дух. Городок окружали таинственные, поросшие черным лесом холмы – словно с открытки, а воздух был изумительный.

Водитель вынул из багажного отделения мою сумку. Остановка была на заправке, где в ранний час никого не было.

– Вас кто-нибудь встречает? – спросил водитель.

– Нет, – ответила я. – Я в этих местах никого не знаю.

Водитель с удивлением взглянул на меня.

– Не волнуйтесь, – добавила я. – Я вызову такси.

– Мэм, послушайте, здесь нет такси.

– Не страшно, я возьму в аренду автомобиль.

– Здесь поблизости нет проката. Вы вообще из каких краев сюда приехали?

Я ответила, что из Нью-Йорка, он рассмеялся и покачал головой:

– Из большого города. Я так и думал. Добро пожаловать в сельскую Америку. Здесь у меня конечная, – сказал он. – Я подвезу вас к месту, где вы сможете взять автомобиль напрокат.

Еще час водитель вез меня до аэропорта Рэпид-Сити, единственное место в округе, где я могла арендовать машину. Когда он засобиравался назад, я предложила ему пятьдесят долларов в благодарность за помощь, но водитель отказался брать деньги. В последующие несколько дней многие местные жители совершенно безвозмездно мне помогали.

Город оказался очень красивым, цены умеренными, вода хорошей, воздух чистым, энергетика отличной. Через два дня я сказала друзьям, что переезжаю сюда. Все решили, что я сошла с ума. Я планировала переселиться в город, где проживало десять тысяч человек, из Нью-Йорка с населением десять миллионов.

Перед моим отъездом из Южной Дакоты мне рекомендовали посетить Бэар-Бьютт-Стейт-Парк, в котором есть места, считающиеся священными для местных индейцев. В этом национальном парке среди равнин возвышается спящий вулкан. Уже при подходе к нему чувствуешь некоторую мистическую силу. В часть национального парка и на сам вулкан разрешено проходить только индейцам, так как это считается местом силы. И действительно, сюда приезжают индейцы со всей страны. Я стояла в части, разрешенной для посещения, и медитировала. Во время медитации я просила дать мне какой-либо знак, стоит ли мне переезжать в Спирфиш.

Перед моим внутренним взором появился ребенок-индеец. Ребенку было приблизительно шесть лет, и я не могла точно определить, мальчик это или девочка. На нем была набедренная повязка, грудь открыта, на

голове – две длинные косички. Ребенок долго и внимательно на меня смотрел, а потом заговорил.

– Я обещал сюда вернуться, – сказал он и исчез.

После этого видения я поняла, что точно должна переехать.

По пути обратно в Нью-Йорк я обдумывала все, что со мной произошло во время поездки. Как я уже говорила, до этого я никогда не бывала в Южной Дакоте. Почему это место так притягивает меня? Может быть, я жила здесь в прошлой жизни? Может быть здесь, я должна буду исполнить какую-то важную миссию? В общем, моя жизнь наполнилась новым смыслом и снова стала интересной.

Только недавно я узнала: сразу после того, как я переехала в Спирфиш, многие мои родственники сделали ставки, как быстро я вернусь в Нью-Йорк. Кто-то ставил на месяц, кто-то давал три, только один человек дал мне год.

Прошло шестнадцать лет с тех пор, как я здесь живу, и за все это время я ни разу не пожалела о принятом решении. Я не чувствовала себя одинокой и не считала, что что-то потеряла после переезда. В Спирфише жизнь подкидывала мне новые возможности и открывала новые горизонты. Я не жалею, что так долго искала новое место жительства и перелетела из одного временного гнезда в другое. Я нашла именно то, что искала. С самого первого дня в Спирфише я чувствовала себя как дома.

*Марша Уоррен Миттман*



## Мечта о жизни в горах

*Отнеситесь к своей мечте с энтузиазмом.  
Энтузиазм и радостное возбуждение  
распространяются, как огонь в лесу: их можно увидеть  
издалека, почувствовать и унюхать.*

*Дэнис Уэйтли*

Наша семья жила в небольшом провинциальном городке, и нас это устраивало. Но когда городок начал интенсивно разрастаться, мы захотели переехать в другое место.

Однажды ночью нам с мужем не спалось, и мы стали обсуждать дальнейшие планы. И договорились до того, что было бы здорово жить так, как в фильме «Так дорого моему сердцу»: фермерский домик в горах, дети растут на природе. Но потом муж резко вернул меня на землю.

– По деньгам мы сейчас не можем себе этого позволить, – отрезал он и начал приводить аргументы: – У нас нет достаточной суммы на покупку земли и строительство дома. А потом, на что мы будем жить после переезда?

– Ты говорил, что мы не можем себе позволить завести ребенка. Денег у нас по-прежнему немного, однако троих детей прокормить все-таки удастся.

Муж кивком признал этот факт.

– Так давай попробуем осуществить свою мечту? – предложила я.

На том и порешили.

Перед нами стояли сложные задачи, которые пугали и одновременно вдохновляли нас к действию. Одна из таких задач была – отразить атаки родственников и друзей, которые считали, что мы сошли с ума.

После долгих поисков мы нашли подходящий по стоимости домик и участок в горах на востоке страны, в тысячах километров от того места, где мы жили. Поблизости не было школ, и мы приняли нелегкое решение обучать детей на дому.

Пришел день, когда все приготовления были завершены, и мы с нашими пожитками, а также с тремя детьми, шестью кошками, семью попугаями и одной собакой отправились в наш новый дом.

Первое время, пока быт и хозяйство еще не были налажены,

трудностей хватало. Были моменты, когда одолевали сомнения: а вдруг мы совершили огромную ошибку. Но дети были счастливы здесь, им нравился такой стиль жизни, и это давало нам силы и дальше решать большие и маленькие проблемы.

Мы завели коз, которых я доила и делала из молока сыр – и нам, и на продажу. Ухаживала за огородом, молола муку и пекла хлеб, готовила. Муж рубил дрова и отапливал дом, рыбачил, добывал кленовый сироп. Дети делали домашние задания, помогали ухаживать за животными, убирались дома, собирали ягоды, которые потом я консервировала. Мы наслаждались природой, тишиной и спокойствием.

Прошло двадцать лет с тех пор, как мы переехали в горы. Годы пролетели быстро, наши дети выросли, а мы сами состарились. У нас родились внуки. Мы очень рады, что в свое время пошли на риск. Каждая трудность стоила этой реализованной мечты!

*Джилл Бернс*

## **Глава 7. Я у себя одна**

## Фото «после»

*Иди за мечтой, и ты станешь именно такой, как тебе мечталось.*

*Автор неизвестен*

Зудящие рубцы. Следы на внутренних сторонах бедер. Каждый вечер боль разгорается так сильно, что я чуть не плачу.

Растяжки. Уродливые борозды, пролегающие у меня на боках.

Пот. Соленые капли, разъедающие глаза, размывающие косметику, протекающие по позвоночнику и тыльной стороне ног.

Одежда. Не могу носить красивые вещи, которые раньше мне так нравились.

Люди. Глаза осуждают, а рты растягиваются в жалостливой улыбке.

Так все было «до». Лишний вес не всегда означает, что человек нездоров. Но я боролась с ним яростно: опробовала все возможные диеты от щадящих до экстремальных. То же самое относилось к тренировкам. Бывали моменты, когда мне так отчаянно хотелось похудеть, что я голодала и при этом каждый день устраивала двухчасовые тренировки.

И что в итоге? Набрала два с половиной килограмма. А потом вдруг я поняла, что мое тело реагирует на еду и тренировки совсем не так, как это происходит у других. Я наблюдала, как занимаются фитнесом мои подруги. Им удавалось снижать вес, даже если они позволяли себе дополнительный кусочек пиццы. Я же боялась даже смотреть в сторону этого кусочка. Казалось, все, что я ем, превращается в жир.

Я устала гнать и подхлестывать себя, хотя семья, друзья, врачи очень радовались и гордились тем, как я работаю над собой. Но во мне не было уверенности, что я тружусь себе на благо, ради здоровья. Я все мерила только килограммами, а они были непобедимы.

По сути, мне нужно было то, о чем мечтает любая девочка-подросток: чтобы ей симпатизировали подружки и чтобы ее любили мальчики. Мне казалось, что красивым все легко дается, их судьба складывается идеально, ими все восхищаются. Однако в какой-то момент я решила просто смириться с вечной ролью «одной из многочисленных полных девушек». И это оказалось чуть ли не самым правильным решением в моей жизни.

Дело было в начале лета. Я подумала, что не стоит больше

беспокоиться о том, сколько я вешу. Я поверила, что всегда останусь такой, как сейчас. Надо было принять этот факт и просто жить.

Сказано – сделано.

Первым делом я сосредоточилась на себе, то есть на девушке, живущей внутри этого «толстого кокона». Я так никогда раньше не делала: перестала волноваться, что подумают обо мне другие, и вместо этого стала наслаждаться всем тем прекрасным, что происходило в моей жизни. Прежде я не замечала многих удивительных вещей, потому что была нацелена исключительно на то, чтобы стать стройной.

Начала я с мелочей. Например, отправилась в торговый центр и проследовала напрямик в магазин, который ранее всегда именовала «для полных». Всякий раз, забредая в сетевые магазины одежды, чтобы что-то померить, я чувствовала себя глубоко несчастной. На мне ничего толком не сидело, и я каждый раз клялась, что больше не приду сюда, пока не похудею до «нормального» размера. И держала клятву – то есть никуда не ходила. И вот я первый раз за год пришла, чтобы что-то себе купить. Страх немного затих после того, как я сделала несколько кругов по торговому залу. Вещи вовсе не выглядели мешковатыми и бесформенными (я такие иногда видела на полных женщинах). Можно сказать, что они были даже довольно элегантными.

А потом я заметила очаровательное маленькое черное платье. Что может быть лучше? Машинально я схватила самый большой размер и лишь чуть позже поняла, что он будет мне слишком велик. Улыбнувшись, я нашла самый маленький. Хоть здесь я окажусь «самой миниатюрной».

Когда я шла в примерочную, через руку было перекинуто уже несколько вещей. И все они отлично мне подошли! Оказывается, мне есть из чего выбирать: я могу сама решать, что буду носить, а не брать от безысходности только то, во что влезаю. Покидая магазин с гордо поднятой головой, я подумала, что шопинг теперь снова приносит радость. В тот вечер я решила принять предложение подруг и пойти с ними в ночной клуб. Вообще-то я редко составляла им компанию. Все дело в том, что эти девушки – ослепительные красавицы. Когда идешь куда-то с ними, они, как солнце, затмевают все вокруг. А мою маленькую звездочку и подавно.

Но в тот день у меня был совсем другой настрой. Что-то во мне начало меняться. Я много улыбалась и даже иногда смеялась. Впервые в жизни я получала удовольствие от жизни, радовалась себе и своей свободе. А потом увидела его: высокого мужчину с темными, бездонными глазами. Я стояла далеко, и из этого угла зала он казался нереальным видением, будто прекрасный принц из сказки явился сюда и сел за столик недалеко от

танцпола. Почти все девушки засматривались на него. Некоторые украдкой бросали взгляд, а потом отворачивались, возвращаясь к своей компании. Даже длинноногие красотки с золотыми волосами испытывали желание подойти и поговорить с ним.

Когда оставалось 20 минут до закрытия клуба, я решила – сейчас или никогда.

Я начала с «игры глазами»: пристально уставилась на тех, кто находился рядом с ним. Его друзья меня заметили и что-то прошептали ему на ухо, после чего «принц» повернулся в мою сторону и взглянул на меня так, что у меня перехватило дыхание. Он действительно был очень красив.

Предположив, что «мужская компания», в которой он сидел, одобрила мою кандидатуру, я направилась к цели. Я кожей ощущала устремленные на меня оценивающие взгляды, но нашла в себе силы проигнорировать их. Нет, я не ретируюсь, а, напротив, буду изображать абсолютную уверенность в себе. С такими мыслями я приблизилась к мужчине мечты, легко тронула его за плечо, а потом подошла совсем вплотную и спросила:

– Хочешь потанцевать?

– Конечно, – улыбнулся он.

Друзья весело напутствовали его.

Честно говоря, меня поразило, что он согласился. Неужели эти потрясающие глаза слепы? Я вовсе не стройная модель, а именно такую девушку легче всего было бы вообразить рядом с этим человеком.

Я взяла его за руку и повела на танцпол. И тут поняла, что только я сама и была препятствием на своем пути к цели. Я могу быть такой, какой хочу.

Мы танцевали, почти прижавшись друг к другу. Оказалось, что он считает меня красивой. И совсем не отталкивающей. Ему нравились изгибы моей фигуры, нравилось дотрагиваться до меня.

Клуб закрывался, и я прошептала ему на ухо: «Спасибо!» Он что-то сказал мне вслед, но я не обернулась. В моей жизни будет еще много красивых мужчин. Теперь я в этом уверена.

К концу того лета я нашла свою любовь, обрела новых друзей и закончила свой первый роман.

Я искренне радовалась каждому новому открытию и достижению. Жизнь была прекрасна, и я была прекрасна. От стресса, который тяжелой ношей лежал на моих плечах, не осталось и следа. Пришло счастье, а лишние килограммы сами собой начали уходить.

Чем больше я развивалась и раскрывалась как личность, тем меньше весила. При этом я делала все то же самое, что и раньше. А иногда даже

баловала себя кусочком пиццы, и мир от этого не рушился.

На фотографии «после» я куда стройнее, чем раньше. Но это не самая главная перемена. Теперь я вижу в зеркале женщину, которая разрешила себе жить полной жизнью и быть счастливой.

*Дженнифер Азантиан*

## Королева красоты

*Я хочу, чтобы люди узнали о моих способностях, а не о моей инвалидности.*

*Роберт Хенсель* <sup>[35]</sup>

Однажды, когда мне было шесть лет, меня выбрали лицом кампании по сбору средств для детей-инвалидов. Мне сказали, что мое фото будет на ящиках для пожертвований в магазинах, банках и аптеках по всей стране. Я понимала, что это очень важное событие для меня и моей семьи. Впрочем, мне было не впервой ощущать себя особенной. У меня с рождения церебральный паралич, поэтому я ходила на костылях, и на ногах у меня были специальные фиксаторы, ежеминутно напоминавшие мне, что я не могу бегать, прыгать и лазать по деревьям, как мои сверстники.

В день съемок меня нарядили в новое платье, заплели две косички и показали, как позировать. Я стояла, опираясь на костыли, и, повернувшись к фотографу, улыбалась. Тогда я не очень понимала, что главной моей задачей было вызвать побольше жалости. Лишь спустя несколько лет я начала замечать, как смотрят на меня прохожие, и от этих взглядов становилось не по себе.

Не знаю, насколько точно и убедительно я смогу описать ощущения человека, которому все сострадают. Люди смотрят на тебя с двойственным чувством. Они, конечно, тебя жалеют, но при этом в их взгляде читается облегчение, что сами они здоровы. Такие взгляды я ощущала всю свою жизнь.

В школе и колледже мне очень хотелось, чтобы меня оценивали по тому, что я делаю и говорю, а не по тому, что я на костылях. Но позже пришло понимание: я могу сделать очень многое – именно благодаря инвалидности, а не вопреки ей. Эта позиция помогла мне сберечь силы, которые раньше тратились на отрицание и попытку быть как все.

Однажды в 2007 году меня пригласили поучаствовать в конкурсе красоты для инвалидов под названием «Мисс Канзас в инвалидном кресле». Вначале я хотела отказаться. Я адекватно себя оцениваю, и я точно не королева красоты. Но потом я подробнее узнала про конкурс и поняла, что его цель – найти интересных и талантливых женщин, которые смогут с большой сцены выразить устремления и чаяния всех инвалидов.



Требования к участницам не ограничивались длинными локонами и приятной улыбкой. Каждая претендентка должна была уметь обосновать свои политические взгляды, выступить с речью и быть готовой на сцене обсуждать актуальные проблемы, связанные с жизнью инвалидов. Мне стало интересно, я записалась и во многом благодаря своей уверенности на сцене выиграла этот конкурс!

Следующим этапом стал конкурс «Мисс Америка в инвалидном кресле». Должна сказать, меня очень приятно удивили все 26 участниц. Например, прикованная к инвалидному креслу мисс Техас поступила в колледж по стипендии, полученной за игру в теннис. Страдающая рассеянным склерозом мисс Виргиния преподавала детям-инвалидам. Мисс Иллинойс была танцовщицей в театральной труппе, а мисс Массачусетс похудела на двадцать пять килограмм, тренируясь в спортзале. Я подружилась с этими девушками и наслаждалась каждой минутой общения с ними. Днем мы могли обсуждать права инвалидов, а вечером, пару часов спустя, в комеди-клубе смеяться над собственными слабостями и ограничениями. Вдохновения и энергии, полученных от участниц, мне хватило на долгие годы.

Сам конкурс оставил невероятные впечатления. Я была в шикарном бальном платье, мне сделали профессиональный макияж и прическу. Я чувствовала себя Золушкой, с той лишь разницей, что в отличие от нее моя жизнь изменилась еще до самого бала.

Судьи зачитали имена пяти финалисток, и в этом списке моя фамилия не прозвучала. Но потом главный судья сказал, что в этом году в конкурсе будет новая номинация.

– Говорят, что на Среднем Западе растут самые красивые полевые цветы, – произнес судья. – И мисс Канзас, как самый красивый полевой цветок, получает специальный приз – «Букет красоты».

От этого сообщения я чуть не потеряла дар речи. Этот приз мне присудили за «удивительную способность радовать судей при каждом появлении на сцене». За тридцать пять лет проведения этого конкурса никому ни разу не давали такой награды.

Потом главный судья попросил меня подняться на сцену. Когда я заехала на сцену, он наклонился и тепло меня обнял. В тот момент я поняла, что как бы ко мне люди ни относились, я больше никогда не буду себя жалеть. Я широко улыбнулась и повернулась к залу.

И в этот момент меня сфотографировали.

*Лорейн Кеннистра*

## От любви не должно быть больно

*Оставьте своим сыновьям не богатство, а правильные принципы и знания. Гораздо больше преуспеет не богатый, а тот, кто имеет правильные жизненные установки.*

### *Эпиктет*

Он схватил ружье, направил его ствол мне в лицо и заорал. Я плакала и умоляла меня простить. В тот момент я думала только о сыне: что будет с ним, если его отец сейчас убьет меня, а потом застрелится сам.

Это были, пожалуй, самые длинные несколько секунд моей жизни. Хотя ружье оказалось незаряженным, события того дня навсегда остались в моей памяти. С того самого дня я начала относиться к мужу совсем иначе, однако развелась с ним только через семь лет после этих событий.

Инцидент с ружьем произошел одним прекрасным солнечным днем летом 1996 года. Тогда мы с мужем были гораздо моложе, и наш сын был совсем маленьким. Этот день мы планировали провести с родителями и родственниками мужа за шашлыком и рыбалкой на озере. Но все вышло не так, как мы рассчитывали. Муж легко выходил из себя и не умел сдерживать гнев, а мне сложно было признаться себе, что раз за разом его вспышки становятся все опаснее и мне пора от него уходить.

Я часто думала, почему же наши отношения со временем так сильно испортились. Частично это можно объяснить тем, что я вышла замуж в шестнадцать лет, когда мой жизненный опыт был минимальным. Возможно, я тогда считала, что сильная любовь предполагает терпение и боль, иначе чувства ненастоящие. Как бы то ни было, после случая с ружьем я поняла: мы оба зашли слишком далеко.

Муж часто говорил мне, что я сама провоцирую его на конфликт. Я считала, что он валит с больной головы на здоровую, однако у меня не было достаточно уверенности в себе, чтобы с ним спорить. До случая с ружьем я и правда думала, что сама виновата. Я хотела исправиться, понять, что я делаю не так.

Однажды осенним вечером 2002 года, почти через шесть лет после той сцены с ружьем, у меня случилось озарение. Муж уехал с приятелями на охоту, я вышла на крыльцо с чашкой чая и вдруг представила, как буду

жить без мужа. Как радостно буду просыпаться утром, какими спокойными и тихими будут вечера. Никаких приказов, оскорблений, угроз.

В 2003 году желание бросить мужа стало практически нестерпимым. Я посоветовалась со своим старшим братом, и он ответил: «Я не понимаю, почему ты раньше этого не сделала». Так думали многие, но они не понимали: очень сложно избавиться от стереотипов поведения, которые сложились во мне за двадцать шесть лет жизни.

У меня с детства есть склонность угождать другим и терпеть. Я думала: если ты хочешь быть настоящей любящей и сильной матерью, женой и дочерью, то надо быть готовой переносить самую сильную боль. Но потом, в конце концов, я поняла, что любовь совершенно необязательно должна быть связана с болью. Если я уважаю других, то предполагаю, что и другие должны уважать меня. Нельзя позволять к себе плохо относиться. Я поняла, что у меня тоже есть право голоса.

Собственного говоря, у меня всегда был голос, но я не знала, как им пользоваться. Чтобы найти этот голос, мне потребовалось десять лет неудачного брака, а также мудрость моего десятилетнего сына. Я развелась.

Сейчас я верю, я – достойная во всех отношениях. И я посвятила свою жизнь тому, что выступаю, пишу и работаю коучем. Я помогаю другим женщинам заговорить, расправить плечи и изменить мир.

*Берни Ксионг*

## Толстая и свободная

*У меня ушло много времени на то, чтобы перестать смотреть на себя глазами других людей.*

*Салли Филд, американская актриса*

Большую часть своей взрослой жизни я живу с недостатком, который многие в нашем обществе считают непростительным. В отличие от других дефектов скрыть его невозможно. Что же это? Я толстая. Для некоторых этого достаточно, чтобы вычеркнуть меня из списка нормальных людей.

Но ведь полнота – не единственная моя характеристика. Я мать, жена, друг, дочь, сестра, тетя, волонтер, автор, художник и музыкант. Некоторые даже считают меня очень успешным человеком. Как-то раз одна женщина сказала мне:

– Вот это да! Вы действительно многого в этой жизни добились! Несмотря на... ну, вы понимаете.

Женщина замолчала и отвела глаза. Она поняла, что у нее вырвалось больше, чем она хотела сказать.

– Несмотря на что? – вежливо поинтересовалась я.

Она окинула меня взглядом с ног до головы и уставилась в район талии. На ее лице появилось смущенное выражение.

– Ну, вы сами понимаете... – уклончиво ответила моя собеседница. Она была готова сквозь землю провалиться от стыда.

Я не стала развивать эту тему, хотя могла бы, конечно, кое-что рассказать.

Я часто слышала от людей, что я толстая, и наверняка еще не один раз услышу. В нашем обществе люди помешаны на своей внешности. Считается, что женщине непростительно выглядеть непривлекательно. Морщины, седина, старость – это табу.

То, что я толстая, ни для кого не секрет. Я сама это вижу, когда смотрю на себя в зеркало или поднимаю руку, чтобы помахать кому-нибудь на прощание.

В 20 лет я была худенькой, много двигалась и мало ела. Проблемы с весом начались, когда у меня появился аутоиммунный тиреоидит. У меня все болело, и я чувствовала себя хронически уставшей. Ела я по-прежнему мало, но, несмотря на это, набирала вес. На то, чтобы получить

правильный диагноз, у меня ушло несколько лет. Когда это произошло, я уже успела растолстеть. Мне было двадцать пять. Я постоянно чувствовала себя голодной и усталой.

Когда мне исполнилось сорок, доктор прописал мне лекарство, от которого я начала быстро худеть. К сожалению, при этом полностью исчезли эмоции, креативность и ум, то есть мои лучшие качества. Мне было приятно снова почувствовать себя худой, но остальные побочные эффекты препарата меня не устраивали. Я перестала пить эти таблетки и снова набрала вес.

В двадцать лет я стремилась поддерживать себя в хорошей форме. Я постоянно тренировалась, загорала в солярии и избавлялась от лишних волос на теле. Я все время сидела на диете, носила обтягивающую одежду и туфли на невообразимо высоких каблуках. У меня было много романов, которые ни к чему не привели и в конечном счете не имели никакого смысла. Я не чувствовала себя счастливой.

Сейчас все по-другому. Да, я иногда хмурюсь, увидев свое отражение в зеркале, и мне время от времени приходится общаться с людьми, которым не очень нравятся моя внешность и лишний вес. Иногда мне кажется, что благодаря моей комплекции я стараюсь быть лучше, умнее, сильнее и талантливее, чем другие.

Но то, что я в себе больше всего ценю, не имеет никакого отношения к тому, сколько я вешу. Я – мать, жена, художник, автор, друг и волонтер. Эти стороны моей жизни приносят мне радость. То, что я потолстела, во многом помогло мне стать такой.

До болезни я тратила огромное количество времени, сил и денег на то, чтобы нравиться окружающим. Я была куклой, у которой в голове не зарождается ни одной оригинальной идеи.

Потом произошло «переключение». Я не могла больше соответствовать чужим ожиданиям, да и не хотела этого. У меня уже не было шансов достичь прежнего идеала, зато высвободилось время, чтобы сосредоточиться на важном. Меня словно разбудили, облив холодной водой. Я сообразила, что я – интеллигентная женщина, которая купилась на чужие идеалы. Если бы не болезнь, я бы вряд ли стала собой.

Если бы я могла встретить себя в детстве, я бы вначале обняла эту маленькую девочку. Потом взяла бы ее за подбородок, посмотрела в глаза и сказала бы, что ей необязательно это делать. Она не должна стремиться к физическому совершенству, потому что не станет от этого счастливее и не сможет осуществить свой потенциал.

Хотя я счастлива, но не буду врать, что мне комфортно в моем

нынешнем облике. Очень сложно освободиться от стереотипов. Я не особенно люблю свои фотографии или видео.

Мы часто судим о людях по их внешнему виду. Нам кажется, что полный человек должен чувствовать себя неуверенно. У него невысокая самооценка. Он любит много есть. Он ленивый, неряшливый, одинокий и не умеет себя контролировать.

По своему опыту я могу сказать так: может быть, мне не всегда нравится то, что я вижу в зеркале, но я себя воспринимаю совершенно по-другому. Полная сострадания. Энергичная. Радостная. Смешная. Честная. Талантливая. Креативная. Любящая. Вот такая я есть на самом деле и такой хочу оставаться.

Потолстев, я перестала зависеть от физического идеала и нашла счастье в том, что действительно важно. За это я очень благодарна.

*Карен Фрейзер*

## Мыло для гостей

*Вы сто́йте всего самого лучшего.  
Главное – поверить в это.*

*Тони Гаскинс*

В нашем доме не было дорогих изысканных вещей. Однажды мама положила в ванной несколько сделанных из мыла цветков, зеленого, красного и желтого цвета. Мама сказала, что это красивое мыло предназначено только для гостей. Чтобы никто из детей случайно не помыл им руки, она закрыла его в прозрачном пластиковом контейнере. Но гости этим мылом никогда не пользовались. И из членов семьи к нему тоже никто не притронулся. Так и стояли три цветка в ванной в течение многих лет, пока не запылились, не потеряли цвет и запах.

Когда я сама стала взрослой женщиной, завела семью и детей, в моем доме тоже появилось «мыло для гостей». Это был красивый зеленый кусок в пластиковой упаковке, с приятным запахом, которое собственноручно изготовил мой деверь. Под Рождество он подарил всем присутствующим по такому мылу.

Мне казалось, что мыло слишком красивое, чтобы им пользоваться. Кроме того, хотелось использовать его «пахучесть». Я немного вскрыла упаковку и положила ее в ящик с шелковыми и нейлоновыми шарфами, и каждый раз, когда я выдвигала его, то чувствовала легкий мыльный аромат.

Несколько лет спустя у меня обнаружили рак. Я предпочитаю думать о периоде лечения и восстановления как об обособленном отрезке времени. Была жизнь «до», наступило будущее «после», а этот отрезок – ну вот как будто его выделили и удалили вовсе, как опухоль.

После болезни я посмотрела на свой дом новыми глазами. Захотелось что-то выбросить, что-то переставить. Совершенно случайно наткнулась на заветный кусочек «гостевого» мыла. Для какого случая я его берегла? Для праздника? А победить рак это не повод? Для кого? Для особенных гостей? Которые важнее меня самой?

Решительным жестом я сняла упаковку, радуясь этому процессу, как ребенок, разворачивающий новогодний подарок. Мыло немного пахло, и этот запах напомнил мне время, когда еще не было болезни, дети еще не выросли и жили дома, это был запах семейного праздника. Я пошла в

ванную, открыла кран и намылила им руки.

Под струей воды мыло снова стало блестящим, как драгоценный камень. Приятно скользя в руках, оно оставляло на ладонях пенный след. Я подставила руки под струю воды, ощущая, как смываются мои грустные мысли и переживания. Мытье рук превратилось в настоящую медитацию.

Я берегла этот кусочек не для важных гостей, а до того момента, когда осознаю, что я тоже важный человек. И раз уж я пользуюсь хорошим мылом, то выну-ка я из шкафа новое красивое полотенце.

*Паула Клендворс Скори*



## Как я начала заботиться о своем здоровье

*Здоровье – главное богатство.*

*Автор неизвестен*

Мой отец был врачом. Я выросла в большой семье, в которой меня любили и окружали заботой. Первые восемнадцать лет жизни я ела то, что мне давали, и одевала то, что мне покупали. Честно говоря, тогда никто не говорил о правильном питании.

В 1984 году я переехала из Никарагуа<sup>[36]</sup>, страны, в которой я родилась и выросла, в Коста-Рику, где поступила в университет. Я толком не умела готовить, да и некогда было, поэтому питалась в основном фастфудом, который покупала по пути из университета в Национальную библиотеку.

Закончив учебу, я вышла замуж за студента из Никарагуа. Мы не могли вернуться на родину, где шла гражданская война, и не могли оставаться в Коста-Рике, потому что наши студенческие визы закончились. Размышляя, куда нам теперь податься, мы узнали, что Канада гостеприимна для иммигрантов, что в этой стране демократия, у людей самые разные свободы, низкий уровень преступности, и кроме этого здесь были возможности развиваться и жить нормальной жизнью. В общем, в марте 1988 года мы с мужем иммигрировали в Канаду и поселились в Торонто.

И опять же – ели то, на что хватало денег и времени. Жизнь иммигранта не проста. Надо учить язык, искать работу и привыкать к тому, что рядом нет родственников, которые подбросят деньжат, если надо, или хотя бы накормят горячим ужином. Я очень скучала по матери, отцу, братьям и сестрам. В те годы еще не было Интернета, «Скайпа» и дешевых телефонных звонков за границу.

А еще погода... В Коста-Рике средняя температура плюс тридцать градусов, а когда мы приземлились в Канаде, то на улице было минус тридцать. Вы можете представить, какой перепад температур нам пришлось пережить в течение одного дня? Но мы были счастливы, что оказались в стране, где нет войны и так много возможностей. Через пару лет после приезда мы получили право на постоянное жительство и вздохнули с облегчением. Наконец-то у нас появилось место, которое мы можем назвать своим домом. Мы с мужем открыли свое дело – агентство по переводам. Вскоре после этого у нас родился наш первенец Серджио. Потом появилась

доченька Адриана, а потом и третий ребенок, Хуан.

После родов я прибавила семнадцать килограммов. Хотя детям я старалась готовить «здоровую пищу», сама ела на бегу и что придется: шоколадка, бутерброд, фаст-фуд, кофе из автомата. Мне казалось, главное – все успеть: трое детей, муж, бизнес. Если к концу дня все «продолжало работать», значит, я справилась, а большего и не надо.

Когда мне исполнилось сорок лет, я пошла на лекцию Энтони Роббинса. После нее пришло понимание: если прямо сейчас не начну поддерживать свое здоровье, надолго его не хватит.

В первую очередь я отказалась от кофе и красного мяса. С кофе оказалось очень непросто, я несколько раз срывалась. Но, когда продержалась без него два месяца, поняла, что если справилась со своей главной пищевой привычкой, то и другие осилю. Просто надо делать это постепенно, избавиться от целого ряда привычек за один присест невозможно.

Я начала пить воду с лимонным соком. Регулярно занималась йогой. Во время работы вместо стула сидела на фитболе. Вместо коровьего молока начала пить соевое. Отказалась от полуфабрикатов, консервов, сахара. Каждое утро готовила овощное смузи. И хотя заранее купить все ингредиенты, утром перетереть их и помыть после этого блендер сложнее, чем открыть пачку готового сока, польза от смузи колоссальная и, конечно же, стоит всех приложенных усилий. Я уже шесть лет не болею, и у меня исчезла аллергия. Я сбросила двадцать килограммов и купила себе новый гардероб. Я чувствую себя прекрасно!

Я регулярно участвовала в групповых медитациях. Научилась правильно дышать (большинство людей действительно не умеют правильно дышать, какой бы абсурдной эта мысль ни казалась). Я провела комплекс практик, чтобы простить определенных людей и «отпустить» некоторые события в моей жизни, и сейчас у меня на душе полный покой. Скажу вам, что стресс и негативные чувства гораздо сильнее повышают кислотность в теле, чем самая опасная и нездоровая еда. Я все еще учусь снижать обороты и не торопиться, а также стараюсь поддерживать и глубже проживать позитивные эмоции.

Я очень рада, что своим примером помогла задуматься о здоровье членам своей семьи, друзьям и коллегам. Мне кажется, я стала послем здоровья и счастья. У меня сейчас масса энергии, чтобы и дальше заниматься своим здоровьем. Не забывайте, это ваше единственное тело и другого у вас уже не будет!

*Лола Бендана*

## **Глава 8. Рискнуть хорошим ради лучшего**

## Застигнутая врасплох

*Именно возможность реализовать свою мечту делает жизнь интересной.*

*Пауло Коэльо*

Поворотные моменты судьбы не должны случаться с человеком, когда он идет на рыбный рынок за покупками. Мы ждем, что наша жизнь круто изменится в день свадьбы, рождения ребенка или получения диплома об окончании колледжа. И в большинстве случаев мы предчувствуем или предвкушаем такой момент.

Итак, вместе с мужем, с которым я прожила двадцать пять лет, мы шли на рыбный рынок. Над нами кружили чайки, шумел прибой. И тут муж сообщил мне, что хочет уйти с работы. Он сказал: хотя работа обеспечит ему достойную пенсию, у него отличные коллеги, медицинская страховка, представительские расходы и другие бонусы, он должен уйти с этой работы и открыть свое дело.

У меня внутри все перевернулось. В пятьдесят с небольшим мне уже начало казаться, что с точки зрения финансов мы наконец-то достигли стабильности. До этого я двадцать лет вырезала купоны, сэкономила, ходила на распродажи и ездила на общественном транспорте. Несколько лет назад мы окончательно выплатили ипотеку за дом. Я аккуратно платила все налоги и не давала себе разгуляться в использовании кредитных карт. Я считала, что наконец-то смогу ходить на маникюр без ощущения, что транжирю деньги из семейного бюджета, и оплачивать какому-нибудь подростку стрижку газона и уборку снега возле дома.

Я стояла посреди рядов с рыбой и чувствовала, как моя мечта о спокойной старости рассеивается в воздухе – как пар из огромных котлов, в которых готовили суп из моллюсков и крабов. Мне было грустно, что супруг ставит меня в такую непростую ситуацию.

Видимо, вся гамма эмоций, которые я переживала, отразилась у меня на лице, и мой муж заговорил быстро, как провинившийся ребенок:

– Прости, я пошутил. Просто было такое желание. Выброси из головы. – Он натянуто улыбнулся.

Но я знала, раз он поднял этот вопрос, значит, это не просто желание. Скорее всего он давно вынашивал эту идею, но решился озвучить только

сейчас. Я внимательно посмотрела на мужа и подумала: от того, как я поверну сейчас ситуацию, зависит очень многое, а именно – как мы проживем до конца жизни. Я тоже попыталась улыбнуться и игриво сказала:

– Да нет уж, говори теперь, что ты там придумал.

Муж, словно ребенок, получивший первую пятерку в школе, с горящими глазами начал рассказывать про свой бизнес-план. В конце он добавил:

– Я понимаю, что сразу после моего увольнения нам придется рассчитывать только на твою зарплату, но уже через год я смогу довести свой доход до уровня зарплаты, которую получаю сейчас. И тогда, мне кажется, ты сможешь перейти на полставки. Что скажешь?

– Полставки? Неплохая идея, – сказала я мужу, пытаясь звучать и выглядеть при этом максимально естественно.

Тут продавец из-за прилавка спросил:

– Вам как обычно, миссис Дейви? Два фунта камбалы и кварту<sup>[37]</sup> супа с моллюсками?

– Нет, – ответила я, – мне, пожалуйста, пару самых лучших ваших лангустов и дюжину тигровых креветок. – Я улыбнулась и добавила: – Сегодня мы начинаем новую главу в жизни, и это надо отметить.

Мой муж просиял и весь путь обратно держал меня за руку, словно влюбленный подросток. Из двух вариантов: верить в своего мужа или не верить – я выбрала первый.

*Барбара Дейви*

## Влюбленная в вино

*Выбери работу, которую любишь, и тебе не придется работать ни дня в течение всей жизни.*

### *Конфуций*

Вы когда-нибудь встречали человека, утверждавшего, что у него самая лучшая работа на свете? Если нет, то я буду у вас первой. Итак, еще раз: У МЕНЯ ЛУЧШАЯ РАБОТА НА СВЕТЕ! Думаете, я преувеличиваю? Ничуть. Мне платят, чтобы я путешествовала по всему свету и пробовала вино. Я дипломированный Знаток Вина<sup>[38]</sup>. Теперь вы мне верите?

Так было не всегда. Раньше из-за работы я чувствовала себя физически и морально истощенной, одинокой, периодически впадала в депрессию и пребывала на грани нервного срыва. В течение десяти лет я работала в сфере международных финансов, думая, что это занятие сделает меня богатой и счастливой. Я даже не подозревала, что через какое-то время от всей души возненавижу свою хорошо оплачиваемую и престижную работу.

В финансовой сфере я могла месяцами работать по сто часов в неделю, без выходных. «Работа не волк» – это точно не про работу финансистов. В этой сфере действуют дарвинские принципы эволюции, согласно которым выживает сильнейший. И среди этих выживших редко бывают женщины, что, конечно, подогревало мое самолюбие на первых порах.

Помню, как однажды в три часа ночи я умоляла своего начальника дать мне несколько часов, чтобы поспать (и помыться, потому что, если честно, от меня уже пахло). Но, увы, тот был непреклонен:

– Сначала закончи презентацию для клиента.

К тому времени я почти ничего не соображала и была впоследствии искренне удивлена, что в таком состоянии не наделала серьезных ошибок.

После этого случая ко мне подошел один из коллег и попытался приободрить.

– Не переживай! – сказал он мне. – Лет через десять сама станешь начальником, будешь махать хлыстом, как сейчас твой босс.

Вот только мне уже не очень хотелось занимать его место. Зачем мне нужна внушительная зарплата начальника отдела, если тратить ее не будет ни времени, ни сил, ни желания?

Все изменилось во время одного бизнес-ланча. Дело происходило в

офисе нашей компании, в зале с видом на Тауэрский мост. Погода в Лондоне часто дождливая и туманная, но в тот день, как помню, ярко светило солнце. Я пригласила на ланч крупного клиента, которому собиралась презентовать наш новый пакет услуг.

Когда я заказала официанту запеченного с травами лосося, он порекомендовал мне к нему французское вино Сансер. В Англии и вообще в Европе считается вполне позволительным выпить бокал вина за обедом. К тому же подготовка к этой презентации довела меня до изнеможения, так что я решила, что вполне заслужила немного расслабиться.

Невозможно описать мои чувства, когда я выпила вина и закусила его лососем. Вау! Меня просто сразило сочетание этих вкусов. Винная кислинка перешла в пряность трав, вино как бы приглашало откусить еще один кусочек лосося.

Можно сказать, тогда ко мне пришло озарение. Я поняла, что это впечатление было «запланировано» поваром. Что оба ингредиента этого вкусового «переживания» специально подобрали друг для друга. Мне словно открылся новый мир, о существовании которого я даже не подозревала. И в тот момент я решила как можно больше узнать о вине.

Я нашла курс сомелье, на который ходила вечером, после чего снова возвращалась на работу и трудилась практически до первых петухов. Не буду утверждать, что ведущий курс преподаватель был суперспециалистом своего дела. Он просто приносил с собой шесть бутылок вина и разливал по чуть-чуть в стаканы. Никто не жаловался, что он не был великим профессионалом, а я просто была рада попробовать новое вино, поговорить о нем и побыть пару часов вне офиса.

Через несколько месяцев компанию, в которой я работала, перекупили, и всех служащих-небританцев отправили домой на родину. Я вернулась в Нью-Йорк, где и пошла в свою первую настоящую школу сомелье и окончательно влюбилась в вино.

Я читала книги и журналы о вине, посещала выставки, где знакомилась с профессионалами, много часов проводила в винных магазинах, разглядывая этикетки и выписывая названия вин, чтобы потом найти их историю. Я изучала винодельческие районы земного шара при помощи карт и справочников. Меня завораживал процесс производства вина, как выдержка влияет на вкус, а также сам винный бизнес. Вино стало моей страстью, в которую я погрузилась с головой.

Один из постулатов Концепции всеобщего управления качеством<sup>[39]</sup> гласит: «Если вы уделяете постоянное внимание качеству своего продукта, деньги обязательно появятся». Поэтому я решила, что если вложусь в свои



знания винного дела, то впоследствии смогу зарабатывать на этом неплохие деньги.

После своей высокооплачиваемой работы я нанялась простой продавщицей в винный магазинчик в Гринвич-Вилладж. Члены моей семьи решили, что я сошла с ума. И что мое временное помешательство испортит трудовую книжку.

Однако я стояла на своем. После винного магазина я устроилась в штат в компанию-дистрибутор. Там я договорилась с руководством, что буду уходить чуть раньше, чтобы продолжать свое образование.

Потом я услышала о существовании звания Знатока Вина. Люди, имеющие диплом Знатока Вина, считаются лучшими специалистами в этой области. Чтобы его получить, надо сдать сложный экзамен, который проводится раз в год в течение четырех дней и включает в себя:

- «слепую» дегустацию 36 образцов вина, во время которой кандидаты должны определить сорт винограда, происхождение вина и его качество;
- тесты по витикультуре, виноделию, винному бизнесу и прочее.

Несмотря на прекрасную подготовку всех кандидатов, этот экзамен удается сдать только одному человеку из десяти. Пересдать можно в следующем году, в общей сложности есть три попытки, после трех поражений к экзаменам уже не допускают. У тех, кому все же удалось сдать экзамен, есть полгода, чтобы написать диссертацию, посвященную проблемам винной индустрии.

На подготовку к экзамену у меня ушло десять лет. Это недешевое удовольствие, поэтому все это время я работала на полной ставке. Мне удалось успешно сдать экзамен и защитить диссертацию. Я стала четвертой женщиной в США, имеющей диплом Знатока Вина, и я этим очень горжусь.

Я уверена, что человек должен инвестировать в себя и свои знания. Пусть цель кажется далекой и вы движетесь со скоростью черепахи, вы рано или поздно добьетесь того, о чем мечтаете. Сейчас я зарабатываю больше, чем во времена работы в финансовой сфере. Как вы понимаете, я не жалею о своем выборе. Я с лихвой окупилась все сделанные в себя инвестиции.

*Дженнифер Симонетти-Брайан*

## Разрушить стереотипы

*Сначала надо представить себе новый мир в мыслях, а потом создать его собственными руками.*

*Крис Уайднер<sup>[40]</sup>*

Я стояла у окна и смотрела на женщину, которая медленно брела по тротуару. Казалось, на ее сторбленных плечах лежит тяжкий груз. Она шаркала ногами, ее грустное лицо покрывали морщины.

Видимо, женщина почувствовала на себе мой взгляд, остановилась и подняла на меня глаза. Потом отвернулась и медленно побрела дальше.

Вечером я рассказала мужу Крису о той женщине. Сдерживая слезы, я описала ему пустоту, которую почувствовала в ее взгляде. Муж понял, что эта встреча произвела на меня глубокое впечатление.

– Ты работаешь в центре города и каждый день видишь много бездомных, – удивлялся он. – Почему именно эта женщина выбила тебя из колеи, ты же чуть не плачешь?

– В ней – мое будущее. Я стану такой же, если ничего не изменю в своей жизни. Если не найду счастья, то превращусь в нее.

– И что тебе надо сделать, чтобы изменить свою жизнь? – спросил Крис.

По его голосу я поняла: он боится, что я попрошу дать мне развод или признаюсь, что завела любовника. Я взяла мужа за руки и произнесла слова, которые уже давно хотела ему сказать:

– Мне надо уйти с моей работы.

Не знаю, кто после этого вздохнул с большим облегчением – я сама или мой муж.

Большинство людей, которые мечтают бросить свою работу, представляют, чем бы они хотели заниматься после увольнения. У них есть хотя бы минимальный план действий. У меня его не было.

Благодаря диплому «управление бизнесом» я получила должность в больнице. Эта работа обеспечивала мне стабильный доход, а также медицинскую страховку. И оплачиваемый отпуск – тридцать шесть дней в год. У меня не было неудобных ночных смен, я трудилась в офисные часы с понедельника по пятницу. Это была стабильная работа с неплохим социальным пакетом. Отличная работа, которой позавидовали бы многие.

Но мне она уже давно опротивела и казалась хуже каторги.

Я работала в больнице уже пятнадцать лет. Пылавший в моей душе дух творчества и предпринимательства начал затухать от скучных задач, которые мне приходилось там решать. Я написала заявление об увольнении и вышла на пенсию. Сейчас, вспоминая ту мимолетную встречу с женщиной, я иногда думаю, что повстречала ангела. И он помог мне принять правильное решение.

Вы не поверите, как быстро можно составить бизнес-план, когда у тебя нет стабильного ежемесячного дохода. Работая в больнице, я, кроме всего прочего, собирала подарочные корзины. Их продавали во время благотворительных мероприятий. Часто в корзины клали средства по уходу за кожей, мыло и пену для ванны. Я занималась составлением корзин, и от того, что я в них положу, зависела прибыль больницы от их продажи.

Закупив оптом гели для душа и лосьоны для кожи, я добавила в них разные ароматы, перелила в бутылочки и наклеила красивые этикетки. Потом я открыла для себя декоративное мыло. Нашла в Интернете формочки и стала сама варить мыло.

Я приобрела доменное имя, заказала сайт и выложила на него все продукты для продажи. Но, увы, клиентов было немного.

Я решила попробовать другую стратегию: вместо готового мыла – товары для «хенд-мейд». Я придумала красивые формочки, в сети нашла производителя и заказала партию. Потом оптом приобрела ингредиенты, необходимые для варки мыла: мыльную основу, красители и эфирные масла. Я изучила все возможные способы производства мыла и от корки до корки прочитала все самоучители. В то время на рынке еще не было предложений, подобных моему, но я не сомневалась, что очень скоро у меня появятся конкуренты.

Моя идея оказалась новой и интересной, и я через сайт начала продавать свои товары для варки мыла на дому. Я была просто в восторге, что мое предприятие приносит доход. Ведь это давало мне возможность самостоятельно управлять своей жизнью. Тем не менее денег от интернет-магазина было не очень много, и я искала дополнительный заработок.

Я пошла изучать веб-дизайн в местный колледж. После окончания курса местная школа наняла меня для создания сайта, и мне удалось немного заработать. Я хваталась за любые подработки в этой сфере, а полученный доход инвестировала в свой интернет-магазин.

Формочки с моим дизайном я заказывала у фирмы под названием «Молд Маркет». Постепенно я подружилась с ее владельцем; мы оба были верующими людьми, и это нас объединяло. Он мечтал выйти на пенсию и

отойти от дел. Через три года я купила у него компанию «Молд Маркет» и на десять лет запатентовала конфигурацию формочек, которые производила.

Сейчас мой бизнес процветает. «Молд Маркет» предлагает покупателям со всего мира триста видов различных формочек для мыла и шоколада. Я считаю, что траектория моей жизни изменилась после той бессловесной встречи с женщиной. В ней я увидела будущее, которое меня ждало, если бы я не решилась на перемены.

Каждому из нас дается лишь одна жизнь. И чтобы эта жизнь была счастливой, не бойтесь идти на риск.

*Денис Маркс*

## Пишущий человек

*Рискуйте чаще, чем окружающие считают безопасным. Заботьтесь больше, чем окружающие считают нужным. Мечтайте так, как другие считают непрактичным. Ожидайте большего, чем остальные считают возможным.*

*Клод Бисселл*

Эта история началась в научной лаборатории. Я изучал фотоны – совершенно удивительные частицы. Было уже поздно. Живот болел от съеденных чипсов, а голова раскалывалась от бесконечных математических вычислений. Я хотел встать и пойти домой, когда меня поздравил профессор.

– Ключфингер, идите сюда и взгляните.

Подходя к профессору, я увидел в его руке свой отчет.

– Перед уходом вам необходимо внести кое-какие правки. Информация правильная, но пишете вы слишком цветисто и длинно. Давайте-ка только факты без лишних слов.

Слова профессора ударили меня, как фотоны – невообразимо маленькие заряды энергии, из которых состоит свет.

Я хотел стать писателем.

Творчество – это искра вдохновения. Это вспышка света, хоть и короткая, но достаточная, чтобы я мог увидеть самого себя – нового и процветающего. Я не хотел провести жизнь в плену математических вычислений. Не хотел быть погребенным в склепе лаборатории, в которой умирало все лучшее, что во мне было.

Тем не менее я взял свой отчет и начал его редактировать. Я убирал описания, длинные предложения и ненужные отступления от темы. Я убил все метафоры и поставил на их место цифры. И что же у меня в результате получилось? Стопроцентная научная работа. Функциональный, но безжизненный скелет.

Это была смерть. Перерождение настало потом. К концу семестра и уже даже не знаю через сколько лабораторных отчетов я в последний раз выходил из здания факультета. С каждым шагом я чувствовал, как становлюсь легче. С каждым вздохом маленькая искорка разгоралась в пламя. Я шел все быстрее и быстрее, и вот, наконец, перед моим взором

предстало чистое звездное небо. Это было чудо из чудес. В небе я не увидел бинарных систем или звездной пыли, которую держит вместе давление электронов. Я не наблюдал четырнадцать миллиардов лет расширения Вселенной. Вместо всего этого я видел красоту и тайну, которые показывает мне на вытянутых руках Господь. Я смотрел на звезды и не хотел их считать или взвешивать. Я хотел прочувствовать их великолепие.

В ту ночь я написал стихотворение. В нем, мне казалось, было больше правды, чем во всех моих научных отчетах по астрофизике.

Закончив образование, я хотел начать карьеру писателя. Но как долго я мог позволить себе писать? Надо же как-то платить по счетам.

– Ты можешь преподавать, – говорили мне одни, – а в свободное от работы время писать все, что ты хочешь.

– Стань писателем. Пиши на научные темы. Это востребованная работа и стабильный заработок, – советовали мне другие.

Бакалавриат, кандидатская, докторская. Действительно, в этих словах есть что-то стабильное и успокаивающее. Эти слова символизируют заряды энергии, из которых складывается престиж и успех. Но мне это не нужно.

Я хочу, чтобы то, что я пишу, было органично. Я стремлюсь выражать эмоции и непредсказуемый хаос творчества. Хочу писать слова и абзацы, которые складывались бы в книги. Чтобы, читая мои тексты, люди вспоминали и забывали, смеялись и плакали. Чтобы они прикоснулись к плодам моего воображения и правде моего сердца.

Поэтому я отказался от стабильного заработка и постоянной работы. Достигну ли я успеха на писательском поприще? Конечно, да, ведь успех для меня – это прежде всего возможность вложить в свой труд душу.

*Райан Клюфтингер*

## Свой собственный голос

*Искать самого себя – не стыдно. Ищите того человека, которым вы хотите стать.*

*Роберт Бролт*

Когда мы приземлились в нью-йоркском аэропорту, мне было восемь лет. Я сразу поняла, что «Боинг-747» авиакомпании «Эйр Индия» перенес меня из Калькутты с ее ужасными и депрессивными школами в рай под названием Соединенные Штаты Америки.

Учеба в школе давалась мне легко, и у меня было много времени для хобби. Одним из увлечений было искусство. Каждую неделю я посещала музеи и выставки.

Когда мне исполнилось двенадцать, у моего отца случился первый инфаркт и мое детство закончилось. Мама очень боялась стать вдовой. Она все еще считала в рупиях, а не в долларах, говорила по-английски с ужасным акцентом и не представляла, как сможет одна растить двоих детей в чужой стране и выплачивать ипотеку. От нас с братом ждали большей помощи по дому, только отличных оценок и поступления в лучшие вузы страны, что обеспечило бы нам хороший уровень жизни и уважение окружающих.

Вопреки моим желаниям родители запретили мне выбирать гуманитарные науки для изучения. В свое время отец отказался от мечтаний стать писателем, актером или музыкантом, поскольку посчитал, что семью можно прокормить надежной технической специальностью. В итоге он оказался прав: благодаря его инженерному образованию мы смогли перебраться в Америку, когда та активно выдавала визы иностранным инженерам и докторам для жизни и работы.

Поэтому родители были очень рады, когда в итоге я получила докторскую степень по биохимии в Стэнфорде, а брат защитил кандидатскую по математике. Я стала довольно успешным ученым – получала исследовательские гранты, награды и часто публиковалась. Но счастья не было.

В свои 29 лет я не была замужем и не стремилась к этому. Отвергнув шестую по счету кандидатуру моей семьи, я выслушала от отца, что я – безответственная дочь, ведущая распутный образ жизни. После этого я

целый месяц не разговаривала с ним. Однако седьмое предложение я приняла. Мой муж понятия не имел, что я согласилась выйти за него только из-за сильнейшего давления со стороны семьи. Несмотря на то что он не вызывал у меня никаких чувств, именно ему предстояло на 180 градусов изменить мою жизнь.

Однажды он принес домой брошюру о биологически активных добавках (БАД) и спросил, не хочу ли я их попробовать (последнее время я и впрямь была не совсем здорова). Я посмеялась над ним, напомнив, что мое образование мешает мне быть столь же доверчивой к подобным продуктам. Муж оставил брошюру на кухне и просил не выбрасывать. Следующим утром, в ожидании, пока сварится яйцо, я все же полистала ее и, к своему удивлению, сочла технологию, по которой были изготовлены эти добавки, весьма интересной. Втайне от мужа (мне просто было неловко) я заказала БАД и начала их принимать.

И снова меня ждало приятное удивление. Через неделю я почувствовала себя значительно лучше. Мне тут же захотелось поделиться своим открытием с друзьями и коллегами, и одним из первых стал приятель Даг Барлоу. Инженер по профессии, он уже давно поговаривал о том, чтобы бросить работу и открыть свое дело. Выслушав меня, Даг через пару дней позвонил и сказал, что считает это направление деятельности перспективным и готов вложиться финансово, если мы будем работать вместе. Так началось наше профессиональное сотрудничество.

Несколько следующих лет стали временем больших перемен и испытаний. Прежде всего, мне пришлось бросить научную деятельность и посвятить все свое время бизнесу, сфере, в которой я пока мало разбиралась. С рвением я снова пошла учиться, а в моей сумке всегда лежала какая-нибудь книга: по маркетингу, продажам, управлению качеством... Мне открылось столько нового, по сути, я увидела мир заново. А люди, которых я встретила на своем пути, показали мне, что только я сама решаю, как хочу жить. Никогда еще я не просыпалась утром с таким огромным желанием скорее приступить к множеству дел.

Во-вторых, мне, конечно же, пришлось разорвать некоторые прежние связи и дистанцироваться от самых близких мне людей, потому что они не понимали и не поддерживали меня. Многие считали, что своим поступком я испортила репутацию и по собственному желанию положила конец блестящей карьере. А когда я развелась с мужем, родители в течение нескольких лет вообще не разговаривали со мной. Мне было горько осознавать, что причина этого – мое естественное желание следовать за своим сердцем.



А еще я впервые в жизни почувствовала себя одинокой. И в этом одиночестве помимо грусти была и огромная сила. Сила делать свой собственный выбор. Вспоминая детство и юность, я не обижалась на родителей за то, что они много лет своими голосами заглушали мой собственный. Я испытывала благодарность и сострадание, понимая, что за их позицией стоял страх, собственный трудный опыт и желание уберечь меня от ошибок.

Нам с Дагом удалось вывести продажи БАД на принципиально новый уровень. Продав своей бизнес, мы обеспечили себе безбедное существование. Сейчас мы в поисках новой бизнес-идеи.

И кстати, мы поженились! И у нас родились две прекрасные дочки. Я считаю, любовь моих детей – лучшее доказательство того, что я все сделала правильно.

*Митра Рэй*

## Замечательный возраст

*Успешные люди, встав рано утром, начинают искать необходимые им условия, и если этих условий нет, они их создают.*

*Джордж Бернард Шоу*

Я окончила Университет Уильяма Райса с тремя дипломами: по экономике, политике и менеджменту. После окончания университета мне предложили пройти летнюю практику в «Голдман Сакс»<sup>[41]</sup>. Многие завидовали, что у меня появилась возможность поработать в известной компании. Я, откровенно говоря, не очень понимала, чему тут можно завидовать. Каждое утро я вставала в половине пятого и мчалась на работу, на которой вкалывала до восьми вечера. Я чувствовала себя работающей в Excel обезьяной, цель которой – делать богатых еще богаче. Такая работа была мне не по душе.

Каждую минуту я хотела встать и уйти, но меня останавливал всеобщий восторг: друзья восхищались тем, что я попала в один из крупнейших инвестиционных банков планеты, а коллеги – что я с первого же дня продемонстрировала весьма впечатляющие результаты. К счастью, в банке у меня был наставник, который разрешил мои терзания. Он сказал, что я добьюсь успеха в любом начинании и, пока я молода, мне стоит попробовать себя в разных интересных, в том числе творческих, сферах, а если я вдруг решу вернуться, то в любой момент получу место.

Тогда я решила пройти практику в компании «Коуч»<sup>[42]</sup> в Нью-Йорке. Впервые в жизни я уехала из Техаса, предварительно подписав через Интернет контракт на аренду жилья. Квартира оказалась очень маленькой, а на работе я чувствовала себя, словно на съемочной площадке фильма «Дьявол носит Прада», только все вокруг меня ходили с ног до головы одетые в «Коуч». Я стала ассистентом эксперта по моде, и в этом качестве помогала выбирать дамские сумочки и кошельки, которые потом производили в огромном количестве и продавали по всему миру.

Через три месяца практики мне предложили постоянную работу. И снова я отказалась, понимая, что не хочу работать в крупной корпорации и чувствовать себя винтиком огромной машины. Я решила дать себе время разобраться, к чему у меня лежит сердце.

Вспоминая, какие занятия нравились мне в детстве и юности, я остановилась на своем опыте репетиторства, когда ко мне, отличнице из старших классов, мамы с нашего района приводили своих детей 10–13 лет, чтобы я подтянула их по разным предметам. Я тогда, кстати, очень неплохо зарабатывала.

Тогда я решила основать собственную компанию по предоставлению образовательных услуг и назвала ее «Элитные частные репетиторы». И тут все сошлось: мое искреннее убеждение, что хорошее образование чрезвычайно важно. Мой опыт учиться и обучать. Мои амбиции растить и развивать что-то свое.

Уже через пару лет моя компания начала приносить хороший доход. Я не боюсь находить и пробовать новые прогрессивные методики обучения. Мамы, на которых направлена моя реклама и пиар, видят во мне идеальный пример для своих детей, пример того, чего можно добиться в молодом возрасте.

Я не считаю, что юноши и девушки в двадцать с небольшим ненадежны и безответственны, потому что быстро теряют интерес, меняют работу и не знают, чего хотят. Я сама отказалась от двух престижных работ, рискуя еще на старте окончательно загубить свое резюме. Но когда еще искать себя и свое место в жизни, как не в этом замечательном возрасте? Успех и процветание возможны лишь тогда, когда вы найдете свое место и смысл собственной жизни.

*Неха Гунта*

## От кризиса к прорыву

*В этом мире у вас есть свое место. Это ваша жизнь, и только вы решаете, как ее прожить. Двигайтесь вперед и не останавливайтесь перед трудностями. Сделайте свою жизнь такой, какая вам нравится.*

Мэй Кэрол Джемисон<sup>[43]</sup>

Восемнадцать лет я строила карьеру в сфере книгоиздания и маркетинга в крупных американских корпорациях. Я работала как вол, научилась блестяще «играть по правилам», стала вице-президентом компании, прекрасно зарабатывала и меня уважали коллеги. Я обожала своего мужа и детей. Со стороны моя жизнь выглядела прекрасно. Казалось, я добилась всего, чего можно добиться. Но в душе я чувствовала себя очень несчастной. Близился мой сорокалетний юбилей, и внутренний кризис становился все сильнее.

За последние несколько лет работы в крупной корпорации я пережила ряд инцидентов, связанных с харассментом и гендерной дискриминацией. У меня были нервные срывы из-за огромного количества работы и периоды хронических заболеваний (очень болезненный трахеит, появлявшийся каждые три месяца в последние четыре года работы). Однако самым неприятным стало гнетущее чувство, что я трачу время и силы на работу, которая ни для кого не представляет никакой реальной ценности.

В течение нескольких лет я пыталась найти новое применение своим силам и потратила тысячи долларов на психотерапевтов. Ходила к консультантам по подбору оптимальной работы и профессиональной деятельности. Прошла массу бесполезных тестов, результаты которых мне нисколько не помогли. Я не понимала, как и в какой сфере применить свои таланты и умения, чтобы получать от этого радость и достойную оплату.

А потом меня уволили.

Первые несколько дней я вставала и одевалась так, как обычно ходила в офис, садилась в машину и колесила абсолютно без цели, пытаюсь собраться с мыслями и понять, что делать дальше. Я больше не являлась вице-президентом компании и совершенно не могла понять – кто же я теперь.

Через неделю после увольнения я пришла на прием к своему психотерапевту и разревелась в его кабинете, рассказывая, каким шоком стало для меня это событие. Вот каким был его ответ:

– Сейчас ты думаешь, что переживаешь самый страшный кризис своей жизни. Но мне кажется, что впервые за много лет у тебя есть возможность выбрать, чем заниматься. Кейти, что ты хочешь делать в этой жизни?

Совершенно не отдавая отчета своим словам, я выпалила:

– Мечтаю точно так же, как и ты, помогать людям.

Потом мы обсудили с психотерапевтом мои шансы стать коучем и специалистом по семейной терапии, и то, как он может мне в этом помочь.

Я поискала информацию в Интернете и поговорила с психологами, психоаналитиками и руководителями отделений в нескольких университетах. После чего подала документы в Фэрфилдский университет, чтобы получить диплом специалиста по семейной и супружеской терапии. Я дала себе слово, что моя будущая профессиональная деятельность будет соответствовать моим внутренним ценностям.

В тот тяжелый период переоценки себя и своей жизни я нашла новые силы и поставила новые цели. Ознакомившись с программой для получения степени магистра, я сказала себе так: «Мне нравятся эти предметы. Буду учиться, а там посмотрим. Главное – получить знания, а потом уже решать, как их использовать». В итоге оказалось, что все предметы, связанные с терапией, стали для меня самыми полезными и помогли изменить собственную жизнь.

Я получила образование и открыла частную практику. Работая с клиентами, я окунулась в самую темную сторону человеческого существования – инцест, изнасилования, педофилия, наркомания, депрессия, алкоголизм, суицидальные наклонности. Я научилась находить в душе сострадание не только к «жертвам», но и к «обидчикам».

Однажды мне позвонила клиентка и сказала, что собирается покончить с жизнью, врезавшись на машине в дерево. Я смогла уговорить ее не делать этого. Но подобные случаи показали мне, что работа психотерапевта не полностью отвечает моим способностям и представлениям, как я должна помогать людям. Не без некоторого стыда мне пришлось признать, что я – довольно странный «инженер человеческих душ», если больше не хочу заниматься этим. Однако я решила отбросить сомнения и довериться своему внутреннему чувству. И еще раз изменить себя и свою карьеру.

Что делать дальше, мне стало понятно в 2006 году, когда я вела в Коннектикуте семинар для женщин – о том, как изменить себя, чтобы процветать. После занятия ко мне в очередь выстроились слушательницы, у

многих из них на глазах блестели слезы. Некоторые говорили мне: «Кейти, ты словно рассказала историю моей жизни. У меня точно такие же проблемы с работой в большой корпорации, которые в свое время были и у тебя. Мне очень нужна помощь!»

После этого я провела небольшое исследование, его результаты показали: семь из десяти работающих женщин среднего возраста чувствуют, что недовольны своей карьерой и на работе постоянно испытывают стресс. Пятьдесят процентов из них не знают, как дальше быть. Тут я поняла, что мне делать.

Я решила специализироваться на проблемах работающих женщин, в том числе женщин-руководителей – чтобы они почувствовали себя счастливее, обрели на работе больше влияния и власти и смогли совмещать карьеру и личную жизнь без ущерба для здоровья и чувства вины.

В сорок пять лет я, дважды резко сменив сферу деятельности, наконец, нашла цель своей жизни и занятие по душе. Я вспоминала, какой несчастной чувствовала себя во время работы в корпорации, и это подстегивало и стимулировало меня. Я хотела помочь женщинам пережить двенадцать скрытых кризисов, с которыми столкнулась сама.

В итоге я открыла компанию под названием «Эллиа Коммуникейшнс», которая предлагает специальные программы, обучение и коучинг. В течение года я проводила общеамериканское исследование работающих женщин, переживающих различные сложные ситуации (по результатам исследования написав книгу «От кризиса к прорыву»). Я была очень довольна выбранным направлением деятельности. Наконец-то все, на мой взгляд, сложилось правильно. Мой предыдущий профессиональный опыт, изучение психоанализа, семейной терапии, коучинга, а также все, что мне нравилось делать в юности, слилось и соединилось в новом призвании, к которому у меня лежала душа.

Сейчас мне пятьдесят четыре года. У меня свой бизнес. Я пишу, работаю коучем, выступаю перед публикой, веду семинары. Стараюсь помочь женщинам обрести в жизни цель и почувствовать страсть. Я предлагаю им принять более активное участие в том, что происходит в мире в целом и вокруг них в частности. И это именно то, о чем я мечтала, – делать нечто серьезное, значимое, что останется, когда меня уже не будет.

Я пережила разочарование в своей карьере, победила внутренний кризис и внешние обстоятельства. Говорят, рассвет наступает сразу после самого темного периода ночи.

Мария Немет в своей очень любопытной книге «Энергия денег» пишет так: «Мы счастливы, когда демонстрируем миру, что верны себе и

своим идеалам, и когда вкладываемся в то, что идет на помощь другим людям».

Вот это, по моему мнению, и является хорошо прожитой жизнью, в которой человек становится счастливым и добивается успеха. А теперь я хочу спросить читателя: когда же наконец придет время и вашего прорыва?

*Кейти Каприно*

## Это изменит твою жизнь

Мы с приятельницей заканчиваем наш совместный ланч и уже готовы разбежаться. И тут она сообщает, что они с мужем задумались о ребенке. Биологические часы начали обратный отсчет... В общем, она стоит перед выбором – рожать сейчас или никогда.

– Мы решили устроить опрос, – говорит она то ли в шутку, то ли всерьез. – Вот ты как думаешь: стоит мне родить ребенка?

– Вообще-то это изменит всю твою жизнь, – осторожно замечаю я.

– Я знаю, – отвечает она. – Уже не поваляешься в постели по утрам, и никаких спонтанных поездок.

Но я имею в виду другое – то, чему не учат в школе материнства и на курсах для будущих мам.

Физические травмы, нанесенные деторождением, быстро заживут. Но само материнство станет для моей подруги эмоциональной раной, открытой и никогда не заживающей.

Она уже не сможет читать новости, не спрашивая себя невольно: «А что, если бы это случилось с моим ребенком?» Ей станет страшно узнавать о разбившихся самолетах и сгоревших домах. Ее будут преследовать картины этих трагедий. При виде фотографий голодающих детей она поймает себя на мысли, что самое ужасное – видеть, как умирает твой ребенок.

Я смотрю на руки подруги с великолепным маникюром, на ее модную одежду и понимаю, что все это кончится. Какой бы она ни была утонченной, материнство превратит ее в примитивную самку, оберегающую своего детеныша. От любого крика «Мама!» она уронит недоеденное суфле в хрустальный бокал и помчится на зов.

Сколько бы сил она ни вложила в свою карьеру, в профессиональной сфере материнство станет для нее серьезным ударом, от которого она вряд ли оправится. Она, конечно, наймет няню, но однажды по пути на важную деловую встречу она вдруг вспомнит сладкий запах своего малыша. Ей придется напрячь всю волю, чтобы не броситься проверять, что с ребенком все в порядке.

Самые заурядные бытовые вопросы окажутся совсем не простыми. Когда пятилетний мальчик впервые захочет пойти в мужской, а не в женский туалет в McDonald's, ей нелегко дастся это решение. Посреди ресторана, под крики чужих детей она будет оценивать взросление сына и



гнать от себя страхи, что в мужском туалете его подстерегает педофил. У себя в офисе она может быть какой угодно жесткой и уверенной в себе, но как мать она никогда не перестанет волноваться за своего ребенка.

Конечно, она снова похудеет после родов, но уже никогда не будет воспринимать себя такой, как прежде. Ей всегда казалась важной ее собственная жизнь, но теперь она будет готова в любой момент отдать ее за свое дитя. Она захочет жить долго не для того, чтобы осуществить свои мечты, а чтобы увидеть, как сбываются мечты ее ребенка. Небольшой шрам от кесарева сечения станет для нее памятным знаком дороже любых наград.

Отношения моей подруги с мужем изменятся, и совсем не так, как ей сейчас кажется. Мне бы очень хотелось, чтобы она могла еще сильнее полюбить своего мужчину за то, что он играет с малышом и заботится о нем.

Я надеюсь, она почувствует связь со всеми женщинами, которые на протяжении всей истории отчаянно пытались прекратить войны, остановить пьяных водителей и положить конец предрассудкам. И тогда она поймет, почему я трезво рассуждаю о самых разных вещах, но становлюсь невменяемой, когда речь заходит о потенциальной угрозе ядерной катастрофы, которая может выпасть на долю моего ребенка.

Я хотела бы передать ей восторг мамы, когда ее мальчик впервые отбивает мяч бейсбольной битой. Рассказать, как радостно смеется ребенок, который впервые в жизни погладил по мягкой шерсти собаку. Объяснить, что материнство – это такое счастье, от которого бывает даже больно.

Подруга смотрит на меня удивленно – она заметила слезы в моих глазах.

– Ты об этом никогда не пожалеешь, – произношу я наконец. Я сжимаю ее ладонь и молюсь за нее, за себя и за всех женщин на земле, которые стоят на пороге самого святого своего призвания.

*Дейл Бурк*

*Прислала: Карен Уиллер*

## **Глава 9. Привычки, которые меняют ЖИЗНЬ**

## Меньше вещей, больше жизни

*Чем большим количеством вещей человек владеет, тем больше времени и внимания эти вещи у него отнимают. Чем меньше вещей у человека, тем более свободным он себя чувствует.*

*Мать Тереза*

Обычно я не обращаю внимания на свои книжные полки, но тут заметила, что на них совсем нет места. Большую часть книг я не собиралась перечитывать. Так зачем же их хранить? Я принесла с кухни несколько прочных пакетов и сложила в них все, кроме Библии и нескольких особо любимых книг.

Мне казалось, что с каждой книгой, которую я убираю с полки, груз на моих плечах становится легче. Раньше мне в голову не приходило, что книги меня сильно обременяют, но когда я вынесла их из квартиры, стало легче дышать. Я сложила пакеты в багажник автомобиля и через пару дней отдала их в библиотеку.

Потом я решила проверить ситуацию с кухонной утварью. На кухне также оказалась масса ненужных вещей, как, например, шесть противней для выпечки маффинов, несколько банок для солений, огромный глиняный кувшин для вина и прочее. Все это я отвезла в Армию Спасения и отдала за улыбку и благословение.

Туда же отправились джинсы, в которые я уже не влезала, туфли на высоких каблуках, которые я уже не носила, и свитера, которые, видимо, покупались в бессознательном состоянии. Я выбросила треснувшие и битые цветочные горшки, высохшие цветы, тюбики с засохшей краской, а также масленки без крышек. Я отправила в шредер все ненужные бумаги и документы. Старые полотенца и простыни я отдала в приют для животных. Я расчищала пространство, словно пахала целину. Ходила по квартире, высматривая ненужные вещи, от которых могла бы избавиться.

И жизнь стала проще. Убираться стало проще. Находить нужные вещи стало проще. Разбираясь с тем, что выбросить, а что оставить, я стала лучше понимать, что мое, а что – нет.

Пользоваться старыми полотенцами – не мое. Красиво подавать на стол вино – не мое. Во второй раз перечитывать очень посредственные

книги – точно не мое.

Когда я познакомилась с Ричардом, в моем доме, как и в моей жизни, было много свободного места. Для нас обоих это не первый брак, и мы вступили в него в далеко не молодом возрасте, поэтому понимаем, что у нас нет времени на все лишнее. У нас есть все, что нам нужно, мы ценим все, что имеем: это отведенное нам время, наш дом и друг друга.

*Элисон Мартинез*

## Шагай, худей, меняйся!

*Прогулка ранним утром приносит радость на целый день.*

*Генри Дейвид Торо<sup>[44]</sup>*

Только моя жизнь в Нью-Йорке начала налаживаться (первый ответственный проект на работе, знакомство с интересным мужчиной, удалось найти хорошую квартиру рядом с офисом), у матери случился инфаркт. Я оставила все и вернулась домой, чтобы заботиться о ней, и вместе с тем постепенно перестала заботиться о себе. Не очень чистые волосы, стянутые в пучок, лишние килограммы, осевшие на бедрах и ягодицах, удобные треники – у меня не было стимула следить за собой и лишний раз выходить на улицу. Каждый раз зашторивая окно в маминной спальне, чтобы солнце не светило ей в лицо, я представляла, что и мою жизнь, как эту комнату, просто зашторили.

Однажды, стоя в очереди в супермаркете, я прочитала заголовок на одном из женских журналов: «Шагай и худей!». «Скоро мне будут малы все вещи, которые я с собой привезла», – мрачно подумала я и кинула журнал в свою корзину.

Дома я расположилась с чашкой чая и внимательно прочитала статью. В ней говорилось, что ходьба помогает избавиться от плохого настроения, повысить общий тонус, похудеть и уменьшить риск заболеваний сердца. Автор статьи убеждал: ходить – полезно, а ходить быстро – еще полезнее. В общем, я загорелась и решила начать со следующего дня.

Сперва я просто гуляла. Иногда я брала с собой фотокамеру. Прогулки на свежем воздухе пошли мне на пользу – я почувствовала прилив энергии. Через пару недель я решила ходить на более длинные дистанции.

Дело пошло веселее, когда я купила шагометр. Я начала ежедневно записывать, как много и за какое время прошла, и постепенно улучшала результат. За несколько недель я от трех километров со скоростью 4,5 км/ч перешла к семи километрам со скоростью 6 и более км/ч.

Я просто обожала эти прогулки и очень скоро заметила, что мое физическое и эмоциональное состояние изменилось в лучшую сторону. И я действительно похудела и стала более привлекательной! Мне стало легче двигаться, боль в спине из-за того, что я несколько раз в день

приподнимала маму, исчезла.

Во время ходьбы я следила, чтобы спина была прямой – и моя осанка улучшилась. Я хорошо «подкачала» ноги, и теперь не стеснялась коротких платьев. Время от времени я получала комплименты от соседей и знакомых, которых встречала на улице. Все отмечали, что я выгляжу свежей и похорошевшей. Из-за того, что теперь мне самой нравилась моя внешность, я стала более открытой и общительной.

По утрам я просыпалась в отличном настроении и буквально выпрыгивала из кровати, так мне хотелось побыстрее начать новый день. Я перестала воспринимать уход за матерью как что-то удручающее и обременительное. Мой энтузиазм был заразителен. Мама рассталась с чувством вины за то, что мешает мне наслаждаться жизнью. Видя мою активную позицию, она и сама стала прикладывать больше усилий по восстановлению своего здоровья.

Сейчас мне семьдесят два года, и последние несколько лет я участвую в пеших марафонах под названием «Первый забег Нового года», которые стартуют ровно в полночь первого января и проходят через два моста и два парка. Не могу и представить лучшего начала нового года, в котором я буду здоровой и счастливой.

*Конни Кейсвоттер Пуллен*

## Невыпитая чашка чая

*Вас наверняка предупреждали, чтобы вы не тратили попусту часы, ускользящие золотыми песчинками.*

*Но иногда часы становятся по-настоящему золотыми – из-за того, что мы их упускаем.*

*Джеймс Мэтью Барри<sup>[45]</sup>*

Я выросла в Нью-Йорке, и долгое время мне казалось, что я не попадаю в ритм и не успеваю за жизнью этого города, который, как поется в песне, «никогда не спит». Подозреваю, что мое имя в детстве было «Поторапливайся, Дирде!». Не то чтобы я была медлительной – нет, более того, я бегала быстрее всех в нашей команде по легкой атлетике. Но я постоянно отвлекалась.

Завязывая шнурок на скамейке в парке, я засматривалась на воркующих голубей. По дороге в школу я могла завязать с кем-нибудь разговор в метро и проехать свою остановку. Сидя на уроке у окна, вместо того чтобы слушать учителя, я наблюдала, как старушка выгуливает на поводке собачку. Люди говорили, что я витаю в облаках, но это было не совсем так. Просто мой ум отвлекался не на внутренние мечтания, а на бурлящую вокруг меня жизнь.

Потом я выросла. Когда мне исполнилось двадцать два года, мой первый в жизни начальник сказал мне: «Время – деньги». И я хорошо прочувствовала это, когда самостоятельно оплатила все счета.

Я сумела организовать себя. Утром в метро я больше не разглядывала смешные кеды сидящего напротив подростка, а писала в блокноте список дел на вечер. На работе я не зависала у автомата с кофе, чтобы потрындеть с коллегами – лучше поскорее справиться с делами и пойти вовремя домой.

Потом я вышла замуж и на желтых стикерах писала напоминания мужу. «Люблю тебя» – царапала я на листке и приклеивала его на зеркало в ванной, чтобы муж точно заметил, когда будет бриться. И далее продолжала: «Не забудь отвезти кошку к ветеринару». Дела не ждали, их надо было делать.

Когда появились дети, на помощь нам пришли новые технологии. Желтые самоклеющиеся листочки исчезли, и их место заняли компьютеры

и смартфоны. Писк «напоминалки» давал мне знать, что пора идти на родительское собрание, везти детей к зубному или сдавать проект на работе.

Когда заболел отец, я завела в телефоне отдельный раздел под названием «Папа». Звук «напоминалки» говорил мне, что надо забрать из лаборатории анализы отца. Или что пора нанять помощь по дому. По работе я часто летала между Нью-Йорком и Лос-Анджелесом и использовала перелет, чтобы распланировать свое время.

Потом отец скоропостижно скончался после операции по замене тазобедренного сустава. Это стало большой неожиданностью, потому что сама операция прошла успешно. Но и после этого ритм моей жизни не замедлился. У меня не было времени, чтобы горевать, потому что теперь, помимо маленьких детей, мне нужно было заботиться о маме. Смерть мужа стала для нее сильным ударом.

Я составляла планы на день и включала «напоминалки» в своем телефоне. Платила по медицинским счетам матери, забирала в аптеке ее лекарства, возила детей к врачам и в спортивные секции. Все надо было делать вовремя и ни в коем случае не опаздывать.

Однажды я должна была возвращаться в Лос-Анджелес утренним рейсом, когда в четыре часа утра услышала, что мать в соседней комнате не спит, а что-то бормочет.

– Мама, что случилось? – спросила я.

Она сидела на диване и держала в руках два дистанционных пульта.

– Не получается выключить видеоплеер, – пожаловалась мать. – Видишь, лампочка все еще горит.

– Мам, сейчас четыре часа утра.

– Твой отец всегда выключал плеер перед тем, как ложиться спать.

– Мам, сейчас это не имеет никакого значения.

Тогда я не поняла, что мать выполняла заведенные отцом правила, пусть самые пустяковые, чтобы иметь хоть какую-то точку опоры в этой жизни после смерти мужа.

Мать вздохнула и отложила пульты.

– Присядь, Дирде, – сказала она и показала на место рядом с собой.

– Мам, я очень устала.

– Давай я заварю чай.

Я помню, как мама заваривала мне чай в детстве. Он был изумительного вкуса, потому что мама добавляла в него молоко и сахар. От чашки такого чая возникало ощущение, что тебя любят и о тебе заботятся. Я бы не отказалась от него и сейчас, но не могла себе позволить сидеть с



мамой и пить чай – ведь через два с половиной часа начнется очень насыщенный для меня день.

Я знала, что такси приедет за нами в девять утра, а до этого мне надо накормить ребенка и немного с ним погулять на детской площадке. В самолете, когда ребенок заснет, мне необходимо кое-что закончить по работе. Я не могла сейчас сидеть и распивать чай.

– Мам, давай в другой раз.

Я пошла спать, но мама не стала ложиться. Она сидела на диване, держа в руках пульты.

Больше я никогда не попила с мамой чая. Утром она не встала с кровати. Из-за болезни отца мы совершенно позабыли, что у мамы слабые легкие. В том же инвалидном кресле, в котором я возила отца, я доставила маму в больницу. После осмотра доктор прошептал мне на ухо:

– Я не думаю, что ваша мама выйдет из больницы.

Мама умерла через три недели после отца.

Прошло шесть лет, но я часто вспоминаю ее приглашение попить чаю. И очень сожалею, что тогда не присела с ней рядом. Сожалею, что не взяла ее за руку. Не встретила вместе с ней рассвет. Не задала ей вопросы, которые хотела задать. Время – странная вещь. Вроде оно есть, а потом раз – и нет. Мгновения исчезают и уже никогда не возвращаются.

Я по-прежнему тороплюсь. Пишу списки дел, которые необходимо сделать. Но сейчас я нахожу время, чтобы посмотреть на лужи на берегу, оставшиеся после отлива, послушать историю, которую в очередной раз рассказывает дочь, и пытаюсь понять, что мой сын хочет донести до меня по поводу фильма «Аватар»... Я стараюсь подольше находиться в нашем саду и любоваться, как бабочки порхают над цветами. Время – это не только деньги. Время – это жизнь.

*Дирде Хиггинс*

## Чему меня научила Дайана Росс

*Учителя очень важны, но в конечном счете надо верить только самому себе.*

*Дайана Росс*

В старших классах по выходным и на каникулах я подрабатывал в универмаге «Блумингдейлс» в Коннектикуте. Дело было в 1980 году, в период популярности диско. Вообще «Блумингдейлс» – это особенный магазин для нашей семьи. Мои дедушка и бабушка жили поблизости от него и любили там отовариваться. Мама рассказывала, что схватки перед моим рождением начались у нее именно в «Блумингдейлс», из магазина ее отвезли прямо в роддом, где я и появился на свет.

В «Блумингдейлс» я, совсем молодой парнишка, работал в основном на подхвате, подменял отсутствующих, перемещаясь из отдела в отдел по мере необходимости. В магазине я познакомился с выдающимися людьми, например с президентом компании Марвином Траубом, который пережил кораблекрушение «Титаника», и со старшим вице-президентом Калом Руттенштейном.

Среди покупателей «Блумингдейлс» было немало знаменитостей: Кэрол Бернетт, Люсиль Болл, Ральф Лорен, Уилл Смит, Пол Ньюман, Джоан Вудворд, Джек Пар, Фил Донахью и Донна Каран.

Однажды начальница отдела по работе с VIP-клиентами отозвала меня в сторону и спросила, как я чувствую себя в обществе знаменитостей. «Совершенно спокойно», – заверил я ее, и это был честный ответ. Тогда начальница спросила, как я переношу сложных покупателей, и я ответил, что обычно с такими людьми у меня не возникает никаких проблем. Кивнув, она подвела меня к Дайане Росс.

Когда меня представили Дайане, я с трудом подавил желание сказать певице, что она прекрасно выглядит и что мне нравятся ее песни, и вместо этого тут же перешел к делу. Мы прошлись по отделам и набрали гору одежды и аксессуаров, после чего направились к примерочным. Большинство клиентов не только не возражают, но и просят консультантов заходить в примерочные и помогать им застегивать и расстегивать одежду, даже если консультант противоположного пола. Не стала исключением и госпожа Росс. Когда мы справились с первым платьем, она спросила, идет

ли оно ей.

– Нет, – ответил я честно. – Ваша попа в нем смотрится огромной, я бы не советовал.

Певица надела следующий наряд и спросила мое мнение.

– Нет, – снова сказал я. – В этом платье ваш бюст смотрится не лучшим образом.

Я предложил ей другие фасоны, и через некоторое время мы нашли несколько вещей, которые идеально на ней смотрелись. Если я видел, что наряд не лучшим образом демонстрирует ее фигуру, то откровенно заявлял об этом. Через пару часов г-жа Росс накупила кучу одобренных мною вещей. Все сотрудники отдела по работе с VIP-персонами очень удивились, когда Дайана обняла меня на прощание и сказала:

– Вы – первый человек, который честно сказал мне, как я выгляжу. Все остальные меня боятся и, чтобы бы я ни надела, говорят: «Вау! Супер!» Тим, я надеюсь на дальнейшее сотрудничество!

Итак, в подростковом возрасте я, подрабатывая в «Блумингдейлс», неоднократно помогал г-же Росс с шоппингом. После того случая мне стали доверять важных клиентов. Я всегда закрывал продажу только тогда, когда вещь полностью подходила покупателю. Были эпизоды, когда я отвергал все варианты и говорил: «К сожалению, ничего из этой коллекции вам не подходит». Клиент уходил ни с чем, а когда появлялась новая коллекция, возвращался и уходил с битком набитыми пакетами, потому что доверял мне.

Вот чему я научился в «Блумингдейлс», в том числе во время работы с Дайаной Росс:

1. Каким бы богатым и знаменитым ни был клиент, не надо охать и ахать. Он пришел к тебе как к профессионалу, вот так и веди себя.

2. Заработанное честностью доверие лучше сиюминутной выгоды. Иногда лучше отговорить человека от покупки, зато приобрести в его лице постоянного покупателя, чем впихнуть ему товар, которым он не захочет в дальнейшем пользоваться – как и вашими услугами.

3. Задавайте вопросы, потому что так вы сможете не только более полно удовлетворить запросы клиента, но и продать ему больше товаров. Если клиентка говорит: «Мне нужно платье», а вы не задаете ей никаких вопросов, то в лучшем случае, она купит у вас одно платье. Ненавязчивая беседа о том, куда она в нем пойдет, что будет делать и какое впечатление собирается произвести, поможет вам подобрать к платью соответствующие мероприятию аксессуары, а также собрать дополнительные образы, если она, предположим, отправляется в круиз.

Последние годы я активно занимаюсь маркетингом и интернет-продажами. Но принципы работы с клиентом нисколько не изменились.

*Тимоти Петерсон*

## Новая традиция

*Рождество, детишки, это не дата. Это состояние души.*

*Мэри Эллиен Чейз, писатель, педагог*

На светофоре зажегся желтый свет, а затем красный. Я остановилась. Тротуары кишели людьми, которые спешили с покупками домой. Снежинки кружились в воздухе и таяли, касаясь лобового стекла. Во всех витринах мигали огоньки. Вдруг мои глаза наполнились слезами – неужели пришло Рождество?

Загорелся зеленый. Я чувствовала себя ужасно одинокой. По дороге домой я видела нарядные елки в гостиных и разноцветные гирлянды. Слезы лились у меня по щекам, а сердце сжималось от боли. В тот год я просто не могла выносить Рождество.

Я снова осталась одна после тридцати лет брака. Все как будто ушло вместе с мужем – и дом, и семья. Мне незачем было готовить праздничный ужин, заворачивать подарки, наполнять рождественские носки. Все равно я не услышу радостного визга детей в Сочельник. Наша семья разрушилась, раскололась на части, разлетелась на множество маленьких кусочков.

Моей старшей внучке тогда было шесть лет, и она спрашивала:

– Бабушка, когда ты поставишь елку?

– В этом году я не буду ее ставить, милая, – отвечала я.

Но в один прекрасный день она заявила:

– Бабушка, без елки нельзя! Это неправильно.

У нее на лице было написано разочарование, от которого мне стало еще больнее – в тот год многое сложилось «неправильно».

– Ладно, – согласилась я. – Но при одном условии. Вы ВСЕ поможете бабушке нарядить елку. Вы выберете время, когда все смогут прийти... а об остальном я позабочусь. Мы устроим вечеринку по случаю украшения елки. Назовем ее бабушкиной елочной вечеринкой.

– Да, да, да, – затараторила внучка, подпрыгивая от радости и хлопая в ладоши.

Она поговорила со всеми и через несколько дней перезвонила мне, чтобы сообщить выбранную дату. Она была очень деловой девочкой.

Мне казалось, что семью уже не собрать вместе, но в назначенный

день все были у меня. Мои сыновья с шутками и хохотом обтесывали ствол елки, чтобы установить ее на подставку, а потом распутывали гирлянды, которыми хотели ее обмотать.

На кухне за столом сидели дети – Стефани, Джейсон, Эрика и Рейчел (возрастом от двух до шести лет). Они нанизывали на нитки клюкву и попкорн, то и дело отправляя лакомства в рот. Мы с их родителями заранее договорились: «На этой вечеринке можно есть что угодно».

Вкусно пахло горячим пуншем из сушеных и замороженных фруктов со специями и корицей. Рядом стояли привычный для праздников яичный ликер, горячий шоколад с зефиром, домашний фруктовый пирог, шарики из попкорна, яблоки, блюда с орехами и подносы с рождественским печеньем. Пока мы трудились и болтали, каждый подходил к столу и брал себе лакомство по вкусу. Взрослые поднимали детей, чтобы те могли повесить свои гирлянды из попкорна и блестящие шарики.

Когда елку нарядили, мы собрались возле электрооргана и стали петь рождественские песни. Затем мы прочитали «Рождественскую историю» при свете фонариков. Малыши скоро заснули.

Так родилась наша новая традиция.

Дети становились старше и брали на себя все больше задач. Они подбирали рождественскую музыку, а утром перед вечеринкой собирались у меня на кухне, чтобы вместе печь печенье. Несколько раз в этот особенный день к нам присоединялись друзья. Потом даты пришлось согласовывать с учетом расписания экзаменов и сессий, но бабушкина елочная вечеринка осталась «новой традицией», о которой все вспоминают с теплотой.

С первой вечеринки прошло тридцать три года. Теперь в нашей семье семь праправнуков, и мы разбросаны по нескольким штатам. Не забывая о «традиции», бабушка каждый год с радостью наряжает елку, про себя от души благодаря свою настойчивую внучку за то, что одно грустное Рождество превратилось во многие годы счастливых воспоминаний.

*Жозефина Оверхалзер*

## Потому, что могу

*Я – единственный человек, который может тянуть меня на дно. И я больше не позволю себе так с собой обходиться.*

*С. Джойбелл*

Сегодня я пробежала под дождем девять километров. Возможно, кто-то считает, что это не то достижение, которым стоит гордиться, но я горжусь. И завтра я тоже пробегу те же девять километров. И послезавтра.

А началось все с курения. Вы спросите, причем здесь сигареты? Сейчас расскажу.

Я начала курить в пятнадцать. Бросить удалось только через тридцать пять лет. Долгое время после этого я не могла смотреть телевизор. Просто раньше я всегда смотрела кино или передачу и курила. Теперь же, сидя перед экраном с пустыми руками, я сходила с ума.

Впрочем, все это лишь верхушка айсберга никотиновой абстиненции. У меня были головные боли, слабость, депрессия, я стала нервной, не знала, куда деть руки и дико хотела снова закурить. А еще я поправилась.

Эти лишние килограммы портили все удовольствие от моей славной победы. В итоге с февраля я перестала пить газировку с большим содержанием сахара, начала готовить здоровую еду – и бегать.

Недалеко от моего дома есть озеро. Рядом с ним, через лес и плотину, вьется дорожка. Ясным февральским утром я подъехала к озеру на машине, заперла авто, застегнула ветровку, положила в карман телефон и пошла быстрым шагом. Буквально через несколько метров дыхание участилось, а на половине намеченного мной пути с меня градом лил пот. Когда я дошла до противоположного берега озера, мне казалось, что я умираю. Легкие и грудь болели, ноги стали резиновыми, и у меня началась страшная одышка. Я прислонилась к ограде, и слезы полились из глаз. Честно говоря, я не представляла, как я смогу вернуться к машине.

Потом, уже дома, я твердо решила, что больше не позволю себе распускаться. На протяжении последующих четырех месяцев я каждый день приезжала к озеру и ходила до плотины и обратно. К июню была в состоянии пройти без остановки тринадцать километров. На ногах и животе появились мускулы, талия стала уже, но я специально не

взвешивалась.

Потом я перешла с шага на бег. Первую неделю я уже через триста метров начинала хватать ртом воздух, как выброшенная на берег рыба. Но с каждым новым днем я пробегала на несколько метров больше, чем в предыдущий день. И вот, наконец, к собственному удивлению, я смогла пробежать первые полтора километра.

Я ощутила такой подъем сил, которого никогда не испытывала. Увеличила дистанцию до трех километров, потом до четырех, пяти и, наконец, до восьми. Сейчас я каждый день пробегаю девять километров.

Я начала бегать, чтобы скинуть лишний вес, ну и, может быть, чтобы выглядеть чуть лучше и свежее. Бесспорно, и сейчас обе эти причины имеют значение, но по важности отошли на второй план. Я радуюсь, что я – здоровая и счастливая женщина.

Если бы раньше меня спросили, почему я бегаю, я бы, наверное, затруднилась дать точный ответ. Сейчас знаю: я бегаю потому, что могу!

*Шерон Розенбаум Ирлз*



## Книга счастья

*Не каждый день бывает добрым, но в каждом дне  
есть чуточка добра.*

*Автор неизвестен*

Большую часть жизни я была несчастной. Бывали времена, когда такие чувства были оправданны: когда развелись мои родители, когда на отдыхе на меня напал грабитель с пистолетом, когда двое моих школьных друзей погибли в автокатастрофе и когда меня жестоко избили в двадцать лет.

Но бывали и другие времена. В средней школе я думала, что глупее других; я не могла модно одеваться; мать привозила меня в школу в побитой машине. В старших классах было то же самое. Я не была такой высокой и стройной, как мои одноклассницы; у меня выпали не все молочные зубы; и где была моя грудь? До выпуска оставалось немного, но все было по-прежнему. Мальчишки продолжали смотреть на других; все были умнее меня и одевались лучше. Грудь у меня наконец-то выросла, но ей не удалось затмить все остальное.

После колледжа я устроилась на свою первую работу, но зарабатывала меньше, чем мои друзья; у меня была плохонькая квартира; меня огорчало все вокруг.

Много поколений в моей семье страдали клинической депрессией. Пока я была одна, я думала, что это нормально – такая уж у меня наследственность.

Когда мне было двадцать четыре, я познакомилась с мужем. Мы поженились три года спустя, а еще через три года родился мой первый ребенок.

После рождения детей моя отговорка про гены перестала работать – иначе она пророчила бы депрессию и им. Я понимала, что вероятность все равно есть, но решила посмотреть на свое состояние под другим углом.

Мне пришлось немало потрудиться.

Бороться с депрессией на протяжении этих лет мне помогало многое: здоровое питание, физкультура, свежий воздух, друзья, волонтерская работа, церковь, терапия и лекарства. Все это правда работает.

Но у меня есть еще один маленький секретик.

Это упражнение, которое я делаю каждый вечер перед сном. Возле

моей кровати лежит маленькая записная книжечка. Вообще-то она рассчитана на целый год, но места хватает только для того, чтобы каждый день писать одну строчку.

Каждый вечер я задаю себе вопрос: «Что сделало меня счастливой сегодня?»

Из-за того, что места мало, задача кажется простой, и у меня на это занятие уходит всего пара секунд. Но в эти секунды я заново проигрываю весь день и нахожу самый счастливый момент. Иногда я получаю ответы, которых ждала, а некоторые меня удивляют.

Иногда я пишу: «сегодня муж вернулся домой рано», «почитала детям на ночь», «похохотали по телефону с подружкой», «опаздывала, зато смогла припарковаться... прямо у входа!» Бывают трудные дни, тогда я пишу: «наконец-то могу пойти спать», «поссорилась с дочкой, но смогла сохранить спокойствие», «не пришлось готовить ужин – опять!»

Темп моей жизни изменился. Я активно ищу положительные стороны. Каждый день.

Если мне выпадает тяжелый день, я просматриваю книжечку, читаю и вспоминаю счастливые моменты из прошлого.

Можно сказать, я жалею, что не завела книжечку еще в школе. Там могли бы быть такие записи: «мне не нужны скобки на зубы, как всем остальным», «Чарли С. сегодня украдкой на меня смотрел» и «я не споткнулась, когда вышла на сцену, чтобы получить награду «Самый прогрессирующий игрок».

*Дженнифер Кваша*

## Каждый день – пятница

*Понедельник – жалкий способ провести 1/7 вашей жизни.*

*Автор неизвестен*

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

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

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

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

Мой мозг протестовал: «Что ты творишь? Сегодня вторник! Для кофе есть пятница!» И вдруг я поняла, насколько глупа эта мысль! Чем пятница лучше других дней недели? Зачем терять шесть дней впустую, чтобы

радоваться только на седьмой? Через несколько минут я уже шла обратно к машине, широко улыбаясь и держа в руке малиновый мокко.

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

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

Нам стоит брать с них пример.

*Элейн Бридж*

## Наполовину полный стакан

*Свет твоей свечи не станет тусклее, если я зажгу  
свою свечу от твоей.*

*Стивен Тайлер*

Однажды я сидела и жалела себя.  
И тут решила взять перо и перечислить  
Все, чем я недовольна...  
«Мои волосы в полном беспорядке, надо бы подстричься,  
Одежда моя старая и изношенная,  
Денег на покупки почти нет,  
Я одинока, и мне скучно,  
У меня нет близких друзей, которых можно навестить  
И разделить с ними радость.  
Мои дни – сплошная рутина  
От рассвета до заката».  
Господь услышал мои мольбы и укорил меня.  
Он заставил меня задуматься и написать новые слова,  
Которые буквально слетели с моего пера:  
«У больного раком нет волос,  
И он бы с удовольствием имел те, которые есть у тебя,  
Твою изношенную одежду с удовольствием взял бы бездомный.  
Бедняк мог бы устроить пир на те деньги,  
Которые тебе кажутся недостаточными.  
Так как же ты, дитя мое, используешь богатство, которое тебе дано?  
Твоя рутина – это подарок, который есть далеко не у всех.  
Парализованный человек был бы счастлив заниматься той рутинной,  
Которой ты так недовольна.  
В мире есть много одиноких людей,  
У которых нет ни одного друга.  
Ты считаешь, что тебе скучно, но на самом деле до счастья рукой  
подать».  
Сейчас я думаю совсем не так, как раньше.  
Я поняла, что безмерно богата и бесконечно счастлива.  
Ну, мне пора, должна бежать.

Меня ждут те, кому так не хватает моего участия и заботы.

*Денис Девад*

## Проект моего личного счастья

*Счастье – это настроение. Мы можем сделать себя несчастными, а можем – счастливыми и сильными. Усилия одни и те же.*

*Франческа Риглер*

Если вы ни с того ни с сего разрыдались в книжном магазине, ваша жизнь идет наперекосяк.

Я уютно устроилась в мягком кресле с книгой Гретхен Рубин «Проект «Счастье»<sup>[46]</sup>. Там говорилось о том, как автор, переосмыслив, изменила свою жизнь и стала счастливой. Она ссылалась на ученых, философов, произведения поп-культуры и мнение своих друзей.

Я читала и кивала, соглашаясь с ее идеями. Она писала, что ее опыт уникален, но в ее личности, описаниях семейной жизни и интересах я узнавала себя. Я увлеченно листала страницы, думая, что тоже смогу изменить свою жизнь, и тут меня захлестнуло давно забытое чувство надежды.

Когда муж и подруга нашли меня, я сидела зареванная, шмыгала носом, а мои щеки опухли от слез. Я не просто хотела измениться, но чувствовала, что меня ждет успех. Я постаралась успокоиться и пошла к кассе, не выпуская книгу из рук.

Следующие несколько недель я смаковала слова автора, читая книгу в кровати или в кафе, и всегда держала наготове карандаш и блокнот для заметок. Дочитав, я часами сидела за столом в своем кабинете, обдумывая проект собственного счастья. Я должна была сформулировать, что делает меня счастливой, и решить, что нужно изменить, а что оставить, как это сделать и как теперь относиться к жизни. Работы было много, зато у меня появился готовый план. Высыпаться, проводить время с мужем, чаще видаться с друзьями – все это реально, если тщательно продумать время, правда?

Не спешите. Когда мой план пошел в ход, стало ясно, что все не так просто. Иначе я бы давно уже все сделала. Конечно, изменения не были масштабными, но мне все равно не хватало часов в сутках. Чтобы освободить время для моих целей, нужно было пожертвовать чем-то другим. Но чем жертвовать, если все важно?

Несмотря на мои мучения, жизнь стала меняться – но не потому, что я научилась планировать время. Наверное, я всегда воевала с часами. На самом деле мне помогли два принципа, которые я задействовала независимо от своих планов: благодарность и присутствие момента.

Мы с благодарностью знакомы давно. Мы с ней – как старые подружки, которые редко видятся, но всегда рады друг другу. Много лет назад я начала вести дневник благодарностей, куда записывала маленькие радости: выпитый мятный мокко или вкусно пахнущий крем; а еще я перечисляла жизненно важные вещи, за которые стоило поблагодарить: хорошее здоровье и теплые отношения с окружающими. Вначале я писала часто, а потом все реже; а потом я вообще стала забывать о благодарностях, пока несколько лет спустя мне о них не напомнила серьезная операция. Чтобы ценить то, что можешь и имеешь, пришлось побыть беспомощной несколько месяцев.

Я навсегда запомнила урок того времени, но потом и это отошло на задний план, так как в жизни появились вещи поважнее. И вот необходимость благодарить за все, что с нами происходит, вновь напомнила о себе.

Шел ливень. Я бежала через парковку, погруженная в раздумья. Когда я вошла в спортзал, администратор спросил, как у меня дела.

– Я вся промокла, – пожаловалась я. – На улице льет!

Вместо того чтобы посочувствовать, он задал неожиданный вопрос:

– Вы любите дождь?

Я была поражена. На самом деле мне всегда нравился дождь. Он успокаивал, я любила его звук, мне нравилась свежая уличная зелень после дождя. На что же тут жаловаться?

– Вообще-то люблю, – сказала я, мысленно поблагодарив парня за напоминание. Его простые слова напомнили мне, что благодарность похожа на дружбу. Чем сильнее я ценю ее и чем чаще вспоминаю о благодарности, тем лучше себя чувствую.

Чтобы не забывать каждый день быть благодарной, я придумала игру в «пять вещей». Я думаю о пяти конкретных вещах, за которые именно сейчас благодарна. Не стоит говорить: «Хорошо, что я здорова». Но можно: «Я благодарна за то, что у меня не болит нога и я могу тренироваться». Эта игра отлично избавляет от тревог, к примеру, когда я по дороге домой погружаюсь в мрачные раздумья о проблемах на работе. Чтобы отвлечься, я перечисляю пять приятных фактов: законченный раньше срока проект; похвала от босса; любимая песня по радио; голубое, как на картинке, небо, которое так и зовет прогуляться; и то, что муж вечером приготовит свои



фирменные гамбургеры.

Игра в «пять вещей» с упором на текущие обстоятельства хорошо сочетается со вторым принципом – присутствием. Раньше я не понимала, сколько времени у меня уходит на переживание прошлого или беспокойство о будущем. После многолетней борьбы с тревожностью я с удивлением обнаружила, что мысли о настоящем прекрасно снимают стресс. Пробка на дороге не так удручает, если вы остановились, чтобы понюхать розы.

Есть и еще один приятный момент. Ножницы режут бумагу, камень разбивает ножницы, а мысли о настоящем развеивают тревоги. Живя настоящим, я не беспокоюсь. Ведь я увлечена делом или просто развлекаюсь. Если я начну волноваться, я отложу решение проблемы на потом и до поры до времени забуду о ней. Я обнаружила, что неудачные моменты не портят мою жизнь – ее отравляют тревоги, связанные с ними.

Не скажу, что я постоянно счастлива. Для того чтобы смотреть на мир сквозь призму благодарности и присутствия здесь и сейчас, нужны тренировки, и иногда мне нужно вспоминать о них. Недавно я угрюмо ходила по дому, зная, что нужно позаниматься, но не испытывая вдохновения. Ныла нога, которая периодически напоминала о себе после операции.

– Мне нужна мотивация, – сказала я мужу, Фрэнку, который только что вернулся с работы. – Сходишь со мной на прогулку?

– Не могу, – ответил он. – У меня болит нога, мне нужно прилечь.

Наверное, у меня на лице было написано разочарование, потому что он взглянул на меня и сказал:

– Ты такая грустная! Не грусти! Ты ведь теперь счастлива, забыла?

Я улыбнулась от его предположения, что несчастье может уйти навсегда. Я пожаловалась на то, что уже несколько дней отлыниваю от тренировок, а так нельзя («Конечно, можно», – возразил Король Дивана), но мое восприятие все же переменялось. Слова Фрэнка о том, что я счастливая, напомнили мне о моем проекте. И я точно решила погулять. Надо ценить то, что так легко дается: свежий воздух, холодное ясное небо и возможность шагать по округе.

Надевая прогулочную обувь и пальто, я почувствовала себя лучше. Я была благодарна. Я была счастлива.

*Алейна Смит*

## Насколько мы сыты?

*В тебе самом ответы на все вопросы, которые ставит жизнь. Ты сам решение всех жизненных проблем.*

*Джо Кордар*

Помню, как мы с родителями путешествовали на машине и я все допытывалась: «Мы уже приехали?». Кроме того, я спрашивала: «Почему небо голубое?», «Почему собаки не разговаривают?», «Почему мой маленький брат не слушается меня?». Каждый день я забрасывала родных десятками вопросов, но никогда не интересовалась: «А мы уже сыты?»

В нашем домашнем обиходе не было понятия «сытость». Родители были молоды и старались все успевать: учиться, работать и воспитывать двоих маленьких детей. Мама обычно возвращалась поздно, и кормил нас отец. Он говорил, что мы обязаны съесть все, что нам положили в тарелку. Это не обсуждалось. Меня никогда не спрашивали, сыта ли я. Сейчас мне кажется, что и моим родителям в детстве никто никогда не задавал такого вопроса. Кстати, я помню бабушкин рассказ о том, как она росла во время Великой депрессии, и в доме зачастую совсем не было еды. «Большое счастье, – говорила бабушка, – когда еда доступна всем и всегда. Ее надо ценить и всегда подчищать все на своей тарелке». Так мы и делали. Неудивительно, что я никогда не задумывалась о том, утолен ли голод. Я вообще не представляла, что значит быть сытой.

Это понятие я узнала только в прошлом году во время встреч группы Weight Watchers. Сначала я непонимающе смотрела на руководительницу группы по имени Эми.

– Что ты имеешь в виду под сытостью? – спросил еще один участник, смелее меня.

Эми объяснила, что речь идет о приятном состоянии, когда ты уже не чувствуешь голода и в то же время не ощущаешь и дискомфорта от переедания.

Тут возник другой вопрос. Я никогда не задумывалась о том, голодна ли я. Эта категория тоже была мне незнакома. Когда наступало «обеденное время», мне нужно было съесть то, что мне положили в тарелку, и все.

Мы с другими участниками группы переглянулись так, будто внезапно

освободились от волшебных чар. Некоторые от удивления потеряли дар речи. Другие начали говорить. Большинство рассказывало одно и то же: с детства им внушали, что тарелка должна остаться чистой. Некоторые восклицали: «Ах вот в чем дело! Теперь я понимаю, что происходит, когда человек вдруг кладет вилку и отставляет тарелку, хотя еда еще осталась».

А я про себя подумала: «Да-да, бывало такое. Некоторые мои друзья недоедали то, что им принесли. Я считала, что у них сильная воля. Но оказывается, они поступали так неосознанно. Просто ощущали сытость и переставали есть». Как же все это странно!

Последующие несколько месяцев в группе Weight Watchers мы продолжали обсуждать, что значит быть голодным или сытым. И я начала следить за своими ощущениями. Долгие недели практики сделали свое дело. Теперь я могла определить, что со мной происходит: я на самом деле сильно хочу есть? Или немного голодна? Или сыта? Или объелась так, что мне некомфортно? Любой прием пищи я начинала с вопроса: «Насколько силен голод?» И повторяла этот вопрос, пока ела – через каждые несколько минут.

Выяснилось, что мне проще заметить наступление сытости, когда я ем фрукты, овощи и цельнозерновые крупы. Сложнее с продуктами, от которых я получаю удовольствие – это печенье, капкейки или картофельные чипсы. С ними лучше все планировать, то есть заранее решать, какое количество допустимо (понятно, что порция должна быть небольшой). По ходу дела остановиться и задуматься уже не получается. Я такой человек: могу прямо на парковке перед супермаркетом, сидя в машине, сжевать десяток кексов, клятвенно заверяя себя при этом, что по какой-то причине все никак не могу насытиться.

Мне понравились сами понятия – голод и сытость. Пользуясь ими, я ощущаю, что контролирую себя. Мне по-прежнему немного странно, что на тарелке остается еда. А такое бывает все чаще, когда удается вовремя сдержаться. Удивительно, как это возможно: поковыряла вилкой в кусочке чизкейка и немного оставила! Но я знаю, что именно так необходимо поступить. Я ведь хочу быть здоровой. А для этого всегда должна задумываться о количестве и качестве еды.

По мере наблюдения за собой мне также удалось понять, что разные виды пищи вызывают очень разный отклик в моем организме. Поначалу казалось, что руководители группы Weight Watchers Эмми и Гвендолин просто отлично умеют держать себя в руках, потому и питаются овощами, фруктами и полезными крупами. Я успешно похудела на 20 килограммов, следуя их советам, но при этом не верила их словам, мол, свежие фрукты –

такое потрясающее лакомство! Из меня не получился фанатичный адепт их веры, и все же мое поведение за последние несколько лет сильно изменилось. Я заметила, что когда перекусываю яблоком или пригоршней миндаля с обезжиренным молоком, то наступает именно сытость. А вот если я съем, скажем, полторта, то ощущения будут совсем иными. Они скорее похожи на опьянение, которое очень быстро переходит в тошноту.

Труднее всего было провести границу между физическим и эмоциональным голодом. Еще одна наставница из Weight Watchers, Диана объяснила разницу с помощью «теста с яблоком». Она заявила: «Если тебе не хочется яблока, значит, физического голода нет». Я часто использую этот критерий, чтобы выяснить, действительно ли мое тело требует подпитки или я ем, чтобы успокоить нервы. Я вовсе не утверждаю, что всегда принимаю правильные решения (вы убедитесь в этом, когда увидите фантики от конфет, скопившиеся на дне моей сумки). И все же я стараюсь следить за собой, осознавать свои эмоции и регулировать свои взаимоотношения с едой. Я не идеальна и вряд ли когда-либо стану такой. Но я совершенствуюсь. Мне хочется быть здоровой, и я знаю, что дорога к хорошему самочувствию открывается, когда ешь много фруктов и овощей. Также я понимаю, что сбросить лишнее и потом поддерживать оптимальный вес возможно, только если все время спрашиваешь себя: «Ты и вправду голодна?»

Иногда меня посещает чувство вины от того, что я выбрасываю еду. Но моя подруга Николь как-то сказала: «Либо это будет в мусорной корзине, либо на твоей талии!» Мне понравилась такая формулировка. Так все и случится, если пожалеешь продукты и съешь больше, чем тебе необходимо на самом деле.

Все это очень серьезно. Многие стереотипы поведения берут начало из детства. Я благодарна маме и папе: они были хорошими родителями и старались правильно нас воспитывать. Но они не научили нас одной важной вещи – задавать себе ключевой вопрос: насколько мы сыты?

*Ребекка Хилл*

## **Глава 10. Сама от себя не ожидала**

## Дорогой, тебе лучше присесть

Если вам интересно мое мнение о жизни, могу сказать, что она бывает непредсказуемой. К примеру, в самый обычный день один телефонный звонок может изменить все.

У моего мужа Гэри немного иной взгляд на жизнь. Гэри большой, добрый, тихий мужчина, и я уверена, что он не совсем понимал, во что ввязывается, когда делал мне предложение. Я была матерью четверых взрослых детей, Гэри же был закоренелым холостяком. Я общительна, в то время как он предпочитает все записывать. (Например, предложение стать его женой было сделано в виде анкеты с несколькими вариантами ответа, и к анкете было прикреплено обручальное кольцо.) Мне нравится плыть по течению, его же устраивает ежедневная рутина.

Казалось, мы дополняем друг друга и наш брак счастливый. Гэри прекрасно ладил с моими взрослыми детьми, но время от времени я задавалась вопросом, не хочется ли ему своего собственного ребенка. И хотя, делая предложение, Гэри знал, что мне уже поздно рожать, он все равно попросил моей руки.

С самого начала семейной жизни каждый вечер, приходя домой, Гэри спрашивал меня: «Как прошел твой день, дорогая?» И порой бывал ошарашен ответом.

Однажды, спустя два года после нашей свадьбы, я ответила: «Дорогой, тебе лучше присесть».

Незадолго до того мою старшую дочь Миа перевели из филиала рядом с нашим домом во Флориде в другой, в Техасе. Там Миа наняла четырех новых стажеров и должна была сопровождать их в главное подразделение компании в Тампе для прохождения десятидневной стажировки. Она позвонила мне из отеля в сорока минутах езды от нашего дома, и я не узнала ее голоса. Куда подевалось все ее спокойствие и выдержка!

– Мам, ты не поверишь, что сейчас случилось! Такое можно услышать у Опры!

– Что такое, Миа? – Она явно разбудила во мне любопытство.

– Одна из молодых женщин-стажеров всю ночь мучилась от боли в животе. Нам пришлось вызвать «скорую помощь». И что ты думаешь? Из больницы позвонили и сказали, что она родила ребенка! Никто не знал, что она была беременна, включая ее саму!

– Да, понятно, – сказала я с удивлением и скептицизмом одно

временно.

– Говорю тебе, она была у меня на собеседовании и не выглядела беременной. Я уверена, она не стала бы менять работу и уезжать на десятидневный обучающий семинар, зная, что близятся роды. Это невероятно! Я еду в больницу!

Как ветеран четырех очень заметных состояний беременности, я покачала головой, засмеялась и занялась своими делами.

Около четырех часов Миа снова позвонила:

– Мам, ты не поверишь в это. Никто в Техасе не знал, что Джуди беременна, и завтра она возвращается домой, как будто ничего не случилось!

– Как будто ничего не случилось? – переспросила я в замешательстве. – Но что будет с ребенком?

– Она собирается оставить ребенка здесь. Она уверена, что социальные службы найдут ему семью.

Я была шокирована:

– Но нельзя так просто оставить ребенка. Его годами будут передавать из одной приемной семьи в другую! Я этого не позволю, я сама заберу ребенка!

– Мам, – с жаром произнесла Миа, – что ты сделаешь?

– Я... Что же, ты поговоришь со своей стажеркой и узнаешь, нужны ли ей контактные данные или она хочет оставить ребенка и восемнадцать лет ничего о нем не знать? – Произнося эти слова, я понимала, что действую импульсивно, но ничего не могла с собой поделать. – Полагаю, мне стоит поговорить с Гэри, когда он придет домой.

Это был тот самый день, когда Гэри, вернувшись домой, на свой обычный вопрос получил ответ: «Дорогой, тебе лучше присесть».

Я рассказала ему всю историю, и Гэри ответил:

– Да, понятно, малышку собираются бросить. А мы собираемся ее удочерить.

Странно, но чем абсурднее это звучало, тем больше у меня появлялось уверенности в правильности решения.

– Дорогой, – сказала я, – такая возможность дается раз в жизни. Если бы Миа не перевели и она не наняла эту самую женщину и не привезла ее сюда на десять дней... Если ты когда-то желал своего собственного ребенка, это единственный шанс!

Потрясенный, он ответил:

– Ну ты же не можешь принимать решения, меняющие жизнь, за одну минуту!

Зная, что он просыпается по утрам гораздо раньше меня и писать о серьезных вопросах в его стиле, я сказала:

– Отложи этот вопрос на завтра и оставь мне утром записку.

Следующим утром Гэри, как обычно, ушел из дома рано, но не оставил записки. Я расстроилась. Я была уверена, что поступаю правильно. Этому суждено было случиться!

Ровно в 9 утра раздался телефонный звонок.

– Здравствуйте, Шерри! Это Сью, социальный работник из больницы. Я только что говорила с матерью, и она согласна отдать вам ребенка. Вы заберете малышку?

Что мне было делать? Я была готова перевернуть наш мир вверх дном, а Гэри, казалось, предпочитал отлаженный порядок жизни.

Пытаясь найти слова для ответа, я услышала шаги на лестнице. К моему удивлению, это оказался Гэри, и он был не на работе.

Муж присел на кровать и прошептал:

– С кем ты разговариваешь?

Схватив лист бумаги, я написала: «Хочешь забрать малышку?»

Он взял ручку и написал: «Что, если она заболит? Нужен ли нам юрист? Во сколько нам это обойдется? Что, если мать передумает?»

Прочитав, я разорвала лист наполовину, возвращая ему первоначальный вопрос: «Хочешь забрать малышку?»

– У вас есть юрист? – спросила Сью.

– Нет, – ответила я. – Во что мне это обойдется?

– Позвольте мне найти юриста и узнать цену, – сказала она и повесила трубку.

Пять минут спустя Сью перезвонила.

– Я нашла юриста. Так как в деле больше нет заинтересованных сторон, он возьмет 2000 долларов. У вас есть столько на руках?

«Бог ты мой, – подумала я, – 2000 долларов. И это, когда я наконец-то расплатилась по кредитным картам. Ну, все, хватит!»

– Мы ее удочерим и предоставим аванс наличными!

Гэри, ошарашенный, наконец ушел на работу. Я побежала в супермаркет Уолл Март за подгузниками и молочной смесью, затем попыталась заняться своими делами, сохраняя как можно больше спокойствия. Юристы и агентства запустили правовые процедуры, но все казалось нереальным. И если для меня это было нереальным, то уверенности, что Гэри справится со всем этим, было еще меньше.

В тот вечер Гэри отправился со мной ставить подпись в книге регистра. Он все так же сохранял спокойствие. Или ему уже было скучно?



Когда все закончилось, я подумала: «Сейчас или никогда».

– Дорогой, – сказала я, – давай пойдём и посмотрим на неё.

– Мы не можем, – прагматично ответил он. – Часы посещения заканчиваются через десять минут, а ехать до больницы двадцать.

– Ну же, давай, – настаивала я, вытаскивая его на улицу и заталкивая в машину.

Мы шли по больничному коридору, и за нами следовал приглушённый шепот. Нас направили на сестринский пост.

– Это необычное для всех нас событие, – сказали нам на посту. – Если бы врачи знали, что она беременна, её бы отправили в родильный дом неподалёку на этой же улице. У нас даже родильной палаты нет!

Вокруг слышались смешки и хихиканье.

Нам сказали, куда идти, и мы с Гэри прошли до конца длинного коридора. Мой большой тихий муж нерешительно потянул ручку двери.

Перед нами предстала огромная пустая палата. Да, она была пуста, только прямо в центре стояла одинокая маленькая колыбель.

Вместе мы подошли к ней и увидели крошечную новорожденную девочку. Гэри наклонился, чтобы прикоснуться к ней. Как только он это сделал, она потянулась и обхватила его пальцы своими крошечными ручками. Я услышала, как Гэри шепчет своим глубоким голосом:

– Привет, милая! Это твой папа.

Какими бы ни были обстоятельства, казалось, папа и дочка давно ждали друг друга.

Как я полагаю, в жизни есть что-то, чему суждено случиться.

Пройдет время, и однажды Гэри успокоится и снова спросит меня: «Как прошел твой день, дорогая?»

*Шерил Николсон*

## Вернулась туда, откуда пришла

*Тебя любил я, океан!*

*Лорд Байрон*

Когда мне исполнилось пять лет, я получила в подарок книгу «Зайчонок, который хотел убежать из дома». По этой книжке получалось, что хорошо там, где нас нет.

– Сегодня я собираюсь убежать из дома, – объявила я во всеуслышание.

Мама кивнула в ответ.

– Я поняла тебя, зайчонок, – сказала она, приготовила мне в дорогу бутерброд с арахисовым маслом, завернула его в вощеную бумагу, положила в карман моего красного пальто и поцеловала на прощание.

– Пожалуйста, не забывай, – предупредила меня мама. – Дорогу тебе одной переходить нельзя.

Я дошла до угла, который был всего в трех домах от нашего. Посмотрела через плечо... Мама стояла и наблюдала за мной, поэтому я не осмелилась переходить дорогу. Я прикинула, что мне делать дальше, и решила остановиться на углу и съесть бутерброд.

Я медленно жевала его, подставляя лицо полуденному солнцу. Я подумала, что было бы приятно где-нибудь здесь поваляться и вздремнуть, но вспомнила, что спать мне разрешали только в кровати. Я доела бутерброд, засунула оберточную бумагу в карман и потащилась обратно.

В тот вечер за ужином я рассказала, что убегала из дома. Мой рассказ не произвел большого впечатления на папу и сестру-первоклашку.

– Ты, конечно, можешь убежать, но ты же вернешься назад, – заявили мне они.

Они оказались совершенно правы. В течение нескольких десятилетий я никуда особо не уезжала. Я вышла замуж, вырастила сына и, хотя мы пару раз меняли место жительства, я нигде не чувствовала себя как дома. Мне всегда казалось, что мой дом ждет меня где-то за линией горизонта. Дом был не там, где я жила. Он находился на другой улице... за углом... на другом континенте... в другой полушарии.

После того как мне исполнилось пятьдесят лет, я во второй раз убежала из дома. На этот раз по-настоящему. Я пошла работать в «Корпус

мира». В качестве волонтера я поехала в места, которые давно мечтала посетить. На этот раз я уже не останавливалась на углу улицы. Я надеялась, что за время странствий смогу найти свой дом.

– Ты вернешься через два года, – говорили друзья. – И уже больше никуда не захочешь уезжать.

– Ну, не знаю, – отвечала им я.

В память о матери в свою первую поездку во Флориду в начале работы в «Корпусе мира» я сделала себе в дорогу бутерброд с арахисовым маслом.

Но я оказалась зайчиком, которому понравилось путешествовать. Я вновь и вновь возобновляла свой контракт с «Корпусом мира». При помощи мачете я открывала кокосовые орехи в Белизе. Вместе с коллегой на мотоцикле мы выбирались из провинции Сан-Хуан-де-ла-Магуана в Доминиканской Республике буквально за несколько часов до большого наводнения. Вместе с местными художниками я рисовала картины на стенах Центра молодежи в городе Мон-Флери на Сейшелах. Во время отпуска в Сингапуре я пила коктейли «Сингапурский слинг» в отеле «Раффлз» и макала большой палец ноги в Южно-Китайское море. Я слышала вой волков в степях под Улан-Батором в Монголии и песни вождей племен и миссионеров в столице Самоа – Апия. Я работала в Узбекистане, Гайане, Таиланде, Болгарии и Сент-Винсенте. Я побывала в пятидесяти странах... но так и не нашла свой дом.

В 2000 году с моим новым мужем Кеном мы начали обсуждать, где хотим жить.

– Давай поселимся там, где есть зима, – предложила я. – Мне нравится ходить в свитере.

И мы поселились в штате Вашингтон, купив дом, в котором я начала чувствовать себя как дома. Но потом Кен умер.

После его смерти я осознала, что этот дом – просто огромный для меня. После уборки на двух этажах мое тело ныло и болело. Мне приходилось нанимать людей – разнорабочих, садовников и уборщиков снега, – чтобы они помогли мне поддерживать в нормальном виде огромный участок площадью несколько акров.

Зимой я мерзла. Местные жители, прожившие в этих местах всю жизнь, только радовались зиме. Они занимались зимними видами спорта и катались на санках. Я сидела дома у зажженного камина, пила горячий шоколад и мечтала о лете и тепле.

Но я никуда не переезжала потому, что считала себя слишком старой. Я представляла, сколько энергии и сил необходимо для переезда, и у меня руки опускались. Я думала, что застряла в этих заснеженных краях на всю

жизнь.

Прошлой осенью я вернулась в Калифорнию, чтобы навестить сына. Гуляла по пляжу и смотрела на бескрайние просторы Тихого океана. Волна добежала до пальцев моих ног, и я поняла, что мой дом находится именно здесь, на побережье Тихого океана. Мой дом всегда был здесь. Я выросла рядом с океаном. Ребенком я ловила рыбу с пирса. Плавала на парусных лодках, когда подросла. Мне всю жизнь нравилось ощущение соленой воды на пальцах, я обожала холод волны, когда вбегаешь в океан, чтобы встать на серф, и мне всегда был приятен запах водорослей и йода морской воды.

– Я даже и не подозревала, как соскучилась по Тихому океану, – сказала я в тот вечер сыну.

– Может быть, вернешься в Калифорнию? – спросил он.

– Ой, это такая морока, что думать страшно.

Сын посмотрел на меня с улыбкой:

– А я-то считал, что моя мама – та, что в пять лет сбегает из дома, а в пятьдесят отправляется путешествовать по всему миру.

Я задумалась. Неужели человек может быть слишком молод или стар для того, чтобы осуществить свою мечту?

И вот я снова пакую чемоданы. Будет ли это легко? Нет. Я связалась с агентом по продаже недвижимости и составила список дел, которые необходимо закончить до отъезда. На заработанные за перелеты мили купить моему пасынку билет в штат Вашингтон, чтобы он помог мне разобраться в сарае и гараже. Выставить на продажу свою небольшую коллекцию произведений искусства, деньги точно пригодятся. Разобрать содержимое шкафов, ящиков и полок и решить, что взять с собой, а что подарить или продать. Собрать вещи.

Каждое утро я просыпаюсь в отличном настроении с одной лишь мыслью: «Калифорния, я уже еду».

Я перейду через дорогу. И вернусь домой.

*Терри Элдерс*

## Изгой тридцать лет спустя

*Измените свой взгляд на мир, и мир, на который вы смотрите, изменится.*

*Уэйн Дайер*

В школьные годы у меня была единственная мечта – поскорее убраться из родного города. И у меня получилось. Сразу после выпускного я уехала из Луизианы в колледж в другой штат, а потом обосновалась в Нью-Йорке и возвращалась домой только для того, чтобы навестить родителей. Когда и они переехали, моей ноги там больше не было.

И вот я, тридцать лет спустя, еду в машине, взятой напрокат, по городу, который теперь с трудом узнаю, с чемоданом в багажнике, в котором аккуратно сложено платье для встречи с бывшими одноклассниками. И зачем я только приперлась, ведь я ненавидела школу?

Некоторое время назад я подписалась на страничку нашего класса в «Фейсбуке». Там я и увидела пост о том, когда планируется встреча. «Ха, желаю хорошо повеселиться», – подумала я. Со временем мое отношение к школе и людям, с которыми я училась, не стало лучше. Если я и вспоминала годы обучения, то только с чувством облегчения, что все уже позади.

А потом мне написала одна из организаторов этой встречи, Луиза О’Нил, с которой в школе я практически не общалась. Она была популярной девушкой, а я тусовалась с аутсайдерами. Луиза написала, что надеется на мой приезд. Меня подкупило то, что она практически сразу же рассказала о себе: что развелась и в одиночку воспитывает детей (как и я). Никогда прежде мы не делились ничем откровенным, и я подумала, а может, и правда, все эти роли – красotka, хулиган, ботан, жирный – все это в прошлом, и теперь мы все будем общаться на равных?

В общем, я купила билет до Луизианы, но сомнения ехать или нет преследовали меня до самого конца. Что ждет меня на этой встрече? Несварение желудка? Тревога? Я тайно надеялась, что те, кто гнобил меня в школе, растолстели и подурнели. Что жизнь побила их не меньше, чем меня... По пути в ресторан, где проходила встреча, я словно превратилась в неуверенного подростка, только без прыщей и в гораздо более приличных туфлях.

На самом деле, несмотря на седину в волосах, очки и морщины, большинство выглядели вполне презентабельно. Меня удивило, что многие из тех, кто не общался со мной в школе, подходили сами, обнимали и задавали вопросы, а также довольно откровенно рассказывали о себе без всякого пафоса.

В какой-то момент я подумала: а может, они и раньше были нормальными? Просто каждый из нас не хотел открыться первым?

Не буду скрывать, я ненавидела школьных красоток, считая их тупыми курицами в джинсах «Келвин Кляйн», в унисон хлопающими ресницами, подведенными тушью «Мейбелин». Я тоже хотела быть красивой и популярной, но не знала как. Хотя я частенько утром пыталась сделать себе прическу, как у актрисы Ферры Фосетт (которую копировали многие ученицы), у меня ничего не получалось. А если и получалось, то я чувствовала себя крайне неестественно. Поэтому я игнорировала большинство своих одноклассниц, делая вид, что это мой собственный выбор. Хотя на самом деле я боялась, что они первыми отвергнут меня.

Встретилась я и со школьными друзьями. Те, кто остался в Луизиане, рассказали местные новости: кто из наших общих знакомых или родственников друзей умер, спился или покончил жизнь самоубийством. Одна из старых подруг призналась мне, что все детство была свидетелем того, как отец бьет ее мать. Другая, читавшая мои статьи о психических заболеваниях, сказала, что двое ее братьев страдают от биполярного расстройства.

А еще в моем родном городе появился район, где живут художники, лица нетрадиционной сексуальной ориентации и представители разных национальных меньшинств. А я-то думала, все, кто остался жить на Юге, – консерваторы до мозга костей и люди с ограниченным кругозором.

На следующий день я поехала в аэропорт. К моему удивлению, я получила большое удовольствие от встречи выпускников. Все-таки прекрасно быть взрослым и не волноваться, что думают о тебе люди, ведь важно только то, что думаешь о себе ты сам.

*Сю Сандерс*

## Прыжок в воду

*Препятствиям надо противостоять активно. И вскоре вы поймете, что они не так уж непреодолимы, как вы думали.*

*Норман Винсент Пил*

Несколько месяцев я набиралась храбрости, чтобы пойти к врачу. Я дошла до полного отчаяния и уже почти не могла нормально передвигаться. И вот я сидела в кабинете у доктора. Сердце ушло в пятки. Что мне сейчас скажут? Что бы там ни было, наверняка это как-то связано с лишним весом, и мне порекомендуют от него избавляться. На этот случай я подготовила идеальную отговорку: как же мне заниматься спортом, когда у меня все болит?

Тем временем врач что-то записала в карточке, а затем сообщила, что у меня подошвенный фасциит<sup>[47]</sup>. Он появляется не вследствие полноты, а по другим причинам, однако лишний вес осложнил течение болезни.

– Мне очень трудно бороться с лишними килограммами, – призналась я. – Я не могу делать упражнения, мне больно!

– А как вы едите? Следите ли за балансом питательных веществ? Не потребляете ли слишком много калорий из напитков?

Я уверила ее, что изо всех сил стараюсь контролировать калорийность продуктов. Это было не совсем так, но правда в том, что я действительно старалась. В течение двух месяцев я даже ходила на консультации к диетологу.

– Попробуйте записаться в бассейн, – посоветовала доктор.

Простите, я, наверное, ослышалась? Она хочет, чтобы я облачилась в купальник и в таком виде появилась в публичном месте? Даже и не думайте! Да, размерами я напоминаю кита, но это не значит, что я должна плюхаться в воду на глазах у многочисленных зрителей, как это делают дрессированные морские животные в аквапарке во Флориде. В общем, я покинула кабинет врача с распечаткой нескольких простых упражнений на растяжку. Надежды на излечение почти не было.

Спустя несколько недель я уже практически не могла подняться с постели. Муж и дети делали все за меня, – я и пяти килограммов не могла поднять, тут же в пятках ощущался страшный «прострел». Надо было как-

то возвращаться к жизни. Ради этого, наверное, можно было забыть о смущении и неловкости.

И вот однажды ранним утром я приехала в бассейн. Стоя у его края, я чувствовала себя, вероятно, так же, как косатки, которые в моем родном штате Орегон прыгали с прибрежных скал в море. Разница была лишь в том, что я силилась вспомнить: каково это – плавать? Я сто лет не заходила в воду. Перед тем как нырнуть, я бросила взгляд на развалившегося в пластиковом кресле инструктора-спасателя. Это был худенький молоденький мальчик. К счастью, его не особо волновало, что собирается делать крупная женщина на бортике.

В душе моей шевельнулись сомнения, будет ли он вообще в состоянии мне помочь, если я начну тонуть.

Но когда я уже погрузилась в воду и начала старательно грести к противоположной стороне бассейна, случилось чудо. Мое грузное тело стало невесомым, а движения – легкими и грациозными. Конечно, приходилось отплеиваться и отдуваться. Но я столько времени провела почти без движения, что теперь оно доставляло физическую радость. Я проплавала более получаса, и все это время ощущала потрясающую свободу, как при полете. Плавание оказалось единственным доступным мне способом самостоятельно перемещаться в пространстве и не испытывать при этом боли в подошвах.

Я стала посещать бассейн три раза в неделю. Каждый раз я делала все больше и больше заплывов до противоположного бортика и обратно, и в итоге получилось, что я проплываю более полутора километров за одну тренировку, которая длилась примерно час. Эти заплывы стали для меня жизненно необходимыми. Рассекая вдоль дорожки, я размышляла: «А быть косаткой, оказывается, не так уж и плохо. Это очень красивые и грациозные существа».

Иногда мне бывало трудно заставить себя встать пораньше и поехать в бассейн. Но после нескольких месяцев новой жизни я заметила, что боль в ногах появляется все реже. Да и в целом плавание изменило мое мировосприятие. Теперь я куда больше довольна собой, и мне легче отдавать предпочтение здоровой пище. Но самое приятное – это показания весов. Они снижаются! Теперь внутри меня, с виду такой пассивной и неспортивной, живет настоящий сильный духом спортсмен.

Я плаваю, езжу на велосипеде и по пять раз в неделю занимаюсь на беговой дорожке. Мои результаты улучшаются: у меня получается быстрее, дальше, сильнее. И все это – без боли. Лишний вес уходит медленно, но верно. Мне еще далеко до идеала, но я уже вырвалась на свободу. Я на



верном пути к здоровью и хорошей фигуре.

*Линетта Смит*

## Рождение активиста

*Я удивлялась, почему кто-нибудь не сделает что-нибудь по этому поводу, а потом поняла, «кто-нибудь» – это я.*

*Лили Томлин*

В апреле 2013 года после продолжительной болезни умер мой муж. Ему был шестьдесят один год. В последние недели его жизни, понимая, что конец совсем близок, я впала в депрессию. Казалось, жизнь прожита, и в будущем меня не ждет ничего нового и интересного. Если Господь наградит меня здоровьем, то мне предстоит прожить еще пару десятков лет в полном одиночестве.

На следующий день после смерти Билли я получила из кадастровой службы округа письмо, что мой забор стоит на территории соседей и я должна перенести его, иначе власти «предпримут меры». Я подумала, это какая-то ошибка. Я жила здесь уже десять лет. У меня на руках был кадастровый план участка со всеми нужными подписями и печатями. По этим документам забор стоял правильно и переносить его не было необходимости.

В любом случае у меня только что умер муж, так что мне было не до этого. В сам день похорон, когда ко мне домой пришли родственники и друзья, я заметила во дворе соседей двоих мужчин в спецодежде, измеряющих мой забор. Я подошла и вежливо попросила их закончить свою работу в какой-нибудь другой день, и они, смекнув, что происходит у меня дома, уехали.

На протяжении последующих недель меня буквально забросали письмами из кадастровой службы по поводу моего забора. Изначально эту «кашу» заварили новые соседи, участок которых находился за моим домом, но потом соседи слева и справа от меня сообщили, что их тоже стали беспокоить власти по поводу того, что их заборы стоят неправильно, и их надо переносить.

Мне совершенно не хотелось всем этим заниматься. Раньше бытовые вопросы решал мой муж. Но другого выхода не было, так что я сделала копии права на собственность и кадастровых планов, заверила их и отправила по почте властям округа и моим новым соседям. Из окружного

совета мне ответили быстро. В письме было написано, что мои документы находятся в полном порядке, и, видимо, новые соседи, которые, замечу, даже не удосужились зайти и представиться, что-то неправильно поняли.

Я немного успокоилась, но решила не оставлять это просто так и пошла на заседание окружного совета, чтобы сказать его членам пару слов. К счастью, все заранее записавшиеся желающие имели право выступить во время заседаний. Несколько жителей передо мной жаловались на плохо работающую канализацию и состояние вырытых на участках колодцев. Когда слово передали мне, я очень сжато рассказала свою историю и добавила, что аналогичные претензии поступили не только ко мне, но и к моим соседям. Председатель окружного совета обещала заняться этим вопросом.

На протяжении последующих недель я начала регулярно посещать подобные заседания. За пару лет до этого я завела блог, который теперь регулярно пополняла новостями из окружного совета.

Через некоторое время мне позвонили из местной газеты и сообщили, что окружной совет изменил процедуры, связанные с обработкой запросов и выяснением деталей, касающихся земельных споров. Репортер газеты просил разрешения подъехать и задать мне несколько вопросов.

После интервью в местной газете появилась статья на половину разворота под заголовком «Местная жительница инициировала пересмотр окружным советом правил рассмотрения земельных споров». В газете напечатали цветную фотографию, на которой я стою около своего злосчастного забора. Меня стали узнавать незнакомые люди, подходить ко мне и говорить, что благодарны за то, что я подняла этот вопрос.

Потом я узнала, что окружной совет собирается обсудить новые правила относительно слишком громкого лая местных собак. Я задумалась. Мне уже приходилось иметь дело с одним очень надоедливым соседом, который жаловался, что собаки на участках облаивают прохожих и велосипедистов.

Я записалась для участия в прениях в день обсуждения окружным советом этого вопроса и, когда настала моя очередь, высказала свое мнение, закончив словами: «Мы живем в прекрасном районе, пожалуйста, не усложняйте нашу жизнь новыми и совершенно излишними правилами и предписаниями».

После этого у меня снова взяли интервью местные радио-и телерепортеры. И снова вышла газета с фотографией, на сей раз я позировала вместе с моим терьером. Через неделю я узнала, что окружной совет отказался вводить новые ограничения по поводу собачьего лая. Не

знаю, повлияло ли мое выступление на их решение, но я была очень довольна.

Я совершенно не планировала становиться местным активистом. Пока мой муж был жив и здоров, меня едва ли интересовало что-либо за пределами моей семьи. Когда он заболел, я ни о чем другом, кроме его болезни, и думать не могла. Но после его смерти у меня появились время и энергия для чего-то нового в моей жизни.

Не знаю, что со мной будет дальше, но пока количество читателей моего блога только растет. Более того, на него обратили внимание местные политики. У меня предчувствие: все еще только начинается.

*Пэт Фиш*

## Пока муж в командировке

*Есть разные способы стать счастливым, и танцы являются одним из них.*

*Вики Баум*

Вечер пятницы мы обычно проводили дома. Надев серую фланелевую пижаму и поставив рядом с собой тазик попкорна, я располагалась в спальне перед телевизором, чтобы посмотреть какой-нибудь детектив. А мой муж, в полинявшей майке и шортах, усаживался в глубокое кресло в гостиной. Он предпочитал чипсы и сосиски и смотрел записанную на видео трансляцию автогонок. Вот так выглядели наши романтические пятничные вечера.

Однажды муж уехал по работе на пару месяцев из города. В один из дней, сразу после его отъезда, я посмотрела по телевизору церемонию награждения исполнителей кантри. Все певицы кантри выглядели обворожительно. Пару дней спустя я получила по электронной почте рассылку из местного колледжа, где были разные курсы для взрослых. В письме сообщалось о наборе в группу для желающих научиться танцевать кантри. Видимо, я все еще находилась под впечатлением от того шоу, так что, недолго думая, сразу же записалась.

Когда настал день первого занятия, я занервничала. И зачем я только в это ввязалась? Мне уже за пятьдесят, и последний раз я танцевала диско, что, как вы понимаете, было несколько десятилетий назад. В общем, я серьезно засомневалась в правильности своего решения.

Преподавателя танцев в нашей группе я представляла в виде человека в огромной ковбойской шляпе. Вместо этого я увидела далеко не молодого толстячка-коротышку. В очках и с седыми волосами. Если бы его одели в костюм Деда Мороза, то выглядел бы он настолько убедительно, что я бы первой побежала к нему со списком подарков, которые хотела получить на Рождество. Однако, к моему удивлению, этот коротышка танцевал, как бог.

В нашей группе было восемнадцать дам глубоко бальзаковского возраста и двое смелых мужчин. Преподаватель попросил нас по очереди рассказать, почему мы решили заняться танцами кантри. Молодой человек возраста моего сына честно объяснил, что хочет произвести впечатление на девушек на сельских танцульках. Мужчина в летах заявил, что мечтает в

день годовщины свадьбы пойти с женой на танцы. Услышав его объяснение, я аж растрогалась. Какой милый дядечка! Ну а присутствующие дамы сказали, что хотят с пользой провести время, научиться чему-то новому и по возможности сбросить лишний вес.

В программе курса было заявлено, что одно занятие длится час, однако всем настолько понравилось, что урок закончился через полтора. Я давно так сильно не потела и так много не смеялась! В общем, как только занятие закончилось, я с нетерпением стала ждать следующего.

Каждый раз преподаватель давал нам домашнее задание – разучить движения из видео, которое он выкладывал на YouTube. В течение недели я каждый день репетировала дома по часу. Через полтора месяца я заметила, что мои джинсы сползают с талии, и мне пришлось купить штаны меньшего размера. А чуть позже я приобрела ковбойские сапоги для танцев.

Уже скоро должен был вернуться из командировки муж, и я с нетерпением ждала, как покажу ему на танцполе все, чему научилась. Приехав, он просто глаз не мог от меня отвести, настолько я похудела и похорошела. Он спросил, чем я занималась, пока он был в отъезде. Вместо ответа я показала ему несколько танцевальных па, которые мне удавались лучше всего.

В следующую пятницу мы с мужем пошли на занятия вместе. И, скажу вам, теперь наши пятничные вечера проходят гораздо интереснее.

*Тамара Моран-Смит*

## Голое испытание

*Голый человек – это почти революционер, а идущие босиком – всего лишь популисты.*

*Джон Андайк*

Однажды я подрабатывала тамадой, хотя до этого ни разу не была на свадьбах. Также я выступала перед 50 незнакомыми людьми с презентацией, в которую коллега добавил несколько слайдов за 5 минут до начала. Но я никогда – НИКОГДА – не испытывала такой паники, как перед входом в шведскую сауну. Все потому, что там мои дальние родственники, которые гостеприимно приняли меня в своем чудесной доме и в течение двух недель показывали достопримечательности и откармливали сельдью и блинчиками, – сидели АБСОЛЮТНО ГОЛЫЕ. Более того, и мне, глупой и чопорной американке, нужно было скинуть купальник со своего немолодого тела и войти туда.

А какие у меня были варианты? Не пойти неудобно, зайти нераздетой (вы только подумайте) – неприлично. Решительным движением сбросив с себя остатки одежды, я потной от волнения ладонью взялась за сделанную из кедрового дерева ручку парилки, глубоко вдохнула, втянула живот, выпрямила спину и, открыв дверь, с непринужденным видом вошла внутрь. Никто не обратил на меня внимания, разговор на убаюкивающем меня шведском языке продолжался, и я почувствовала, что совершенно зря так переживала.

Прошло пятнадцать или двадцать минут. Беседа текла в мирном русле. Я почти убедила себя, что находиться голой среди дальних родственников – явление совершенно нормальное и ничем не выдающееся. И вообще мне очень хотелось быть похожей на европейцев, совершенно не стесняющихся своей наготы.

И тут я услышала голос Кии и словно очнулась:

– Ты готова?

«Готова к чему?» – с тревогой подумала я. Что еще они там придумали?

– После сауны надо охладиться. И сейчас самое время.

Сердце тревожно забило. Как именно она планировала «охладиться»? В июле на улице нет снега. Может быть, она имела в виду

холодный душ? Кия улыбнулась, и в ее синих глазах появился озорной огонек. Ооой, вряд ли это будет душ.

– Пойдем в море окунемся.

– Что?!

Я, конечно, поняла, что она сказала, просто мой ум отказывался признавать, что Кия приготовила мне такую унижительную экзекуцию. Я представила, что значит «окупаться в море». Сауна находилась приблизительно в ста метрах от кромки воды. Надо было пройти через двор. И он прекрасно просматривался из окон соседних домов, в которых жили шведы. Мне казалось, что на меня во дворе будут смотреть не только соседи, но все население Швеции и даже летающие в космосе спутники.

В горле пересохло. Я не представляла, как буду бежать к морю, тряся всеми своими прелестями.

Я встала, ощущая слабость в коленях. Кия крепко взяла меня за руку.

– Vi ska ge nu!<sup>[48]</sup> – громко произнесла она, и мы вышли на улицу.

*Карен Николсон*



## Отказываюсь быть осторожной

*Храбрость – это не отсутствие страха, а понимание, что есть что-то более важное, чем страх.*

Амброз Редмун<sup>[49]</sup>

Когда я была маленькой худенькой девочкой, я очень любила ходить в кино и смотреть фильмы про Супермена, которого обожала. Я считала, что ему не обязательно быть храбрым – потому что он был большим и сильным. Человеком из стали, умевшим летать и бегать быстрее поезда. От его тела отскакивали пули. Супермен боялся только криптонита.

Я же была девятилетней девочкой, которая боялась своей матери, учительницы четвертого класса, и одноклассника Эрнеста Эванса, который воровал мой ланч и бил меня, когда ему предоставлялась такая возможность.

Когда я выросла, я продолжала бояться матери, начальства и хулиганов.

Я читала книги о смелых женщинах, которые путешествовали по всему свету, покоряли Северный полюс, жили в джунглях и забирались на Эверест. Мне же порой доставало храбрости поймать машину, чтобы с тяжелыми сумками добраться домой, сходить в одиночестве в ресторан и накрасить губы яркой помадой.

Больше всего на свете я боялась, что у меня не получится то, что я делаю. Ведь тогда люди будут надо мной смеяться. Я стану посмешищем.

В детстве и юности я ждала, что меня спасет «супермен», но к двадцати годам поняла, что сама я не похожа на девушек супергероев, поэтому мне надо учиться жить в этом мире, полагаясь только на себя.

И я начала делать то, чего больше всего боялась. Я рассудила так: в любой гонке есть победитель и тот, кто приходит последним. Так что лучше быть последним, чем просто зрителем. В конце концов, не ошибается тот, кто ничего не делает.

Я купила несколько ярких помад и красила ими губы каждое утро перед выходом из дома. Какие-то мне не очень подходили.

Я всегда мечтала стать художницей и иметь собственную художественную галерею. В двадцать семь лет я арендовала помещение и развесила на стенах свои работы. За первую неделю ко мне зашли всего два

человека и посмеялись над моими картинами. На второй неделе галерею посетила женщина, которая предложила мне двадцать долларов за раму на одной из моих картин. Сама картина ей была не нужна. На третьей неделе я закрыла галерею. Я не добилась успеха, но и не умерла. О том, что я не продала ни одной картины, не сообщили в теленовостях. Мир не содрогнулся и не замер.

Через некоторое время я снова арендовала галерею, но в этот раз в другом районе, с большей проходимостью. За месяц я продала тридцать четыре картины. И на эти деньги слетала в Австралию. Покаталась на верблюде, получила массу самых разных впечатлений. А еще меня укусил вомбат. Раньше я боялась сесть в такси, а теперь одна слетала на другой континент!

Я всегда мечтала о путешествиях, но ждала: вот встречу мужчину, и вместе полетим туда-то. Если бы у меня была боевая подруга, мы бы отправились туда-то. А потом я поняла: если мне хочется увидеть мир, то придется сделать это самой, по крайней мере начать.

После каждой победы я становилась смелее и ставила перед собой новые амбициозные цели. С каждым поражением я закалялась, понимая, что все можно пережить. Я просто каждый раз говорила жизни «да».

Если я слышала, что где-то нужны волонтеры, я первой поднимала руку. Так я побывала в Нью-Мексико, изначально планируя провести там три месяца, но они перетекли в два года.

Однажды я пришла посмотреть на родео и села в седло. Меня не остановило то, что большинство участников были в два раза моложе меня. Или то, что я могу упасть с быка и что-нибудь себе сломать. Конечно, я не выиграла того соревнования, но скажите: многие женщины возраста 45+ участвуют в родео?

Мне всю жизнь хотелось выучить какой-нибудь язык. Я брала уроки итальянского, японского, немецкого и французского. Увы, не даются они мне. Тем не менее я могу сказать «здравствуйте», «до свидания» и посчитать до десяти на четырех языках.

В цирке я каталась на слоне, а на Диком Западе управляла дилижансом. Три недели мыла золото в Колорадо и получила за это тридцать шесть долларов. Получается, в час всего семь центов, но это не важно. Зато я спала в горах под звездами и слушала, как койоты воют на луну.

Я выросла на равнинах Канзаса и всю жизнь боялась большой воды. Я так и не научилась плавать. Но недавно меня спросили, не хочу ли я слетать на Гавайи и понырять с маской. Я сказала «да».

Когда я рассказываю подруге о своих похождениях, она качает головой и говорит:

– Я бы никогда не смогла решиться на это. Ты очень храбрая.

– Я храбрее Супермена, – улыбаюсь я.

Сожалею ли я о чем-нибудь? Конечно. В моей жизни были ошибки, которых можно было избежать. Чувствую ли я себя одинокой? Иногда, но нет одиночества хуже, чем с человеком, которого не любишь.

Я переживала самые унижительные поражения и самые сладкие победы. Когда придет мой час, я буду довольна тем, что успела.

Не хочу жить тихой и незаметной жизнью. Отказываюсь быть осторожной.

Я участвую в гонке!

*Эйприл Найд*

## Бабушка была права

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

*Гарт Хенрихс*

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

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

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

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

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

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

получится».

Я не знала, с чего начать. Наконец составив план, я первым делом стала подыскивать подходящее помещение. Когда помещение нашлось, я пошла в Торговую палату и взяла там список адресов местных предприятий. Дома я ввела эти адреса в компьютер и распечатала на конвертах. Затем подготовила листовки с рекламой моих курсов, чтобы разослать их по всем адресам. Опустившись на пол, я разложила листовки по конвертам и приклеила марки. На следующий день я села в машину, помолилась возле почты, а затем вошла внутрь и отправила письма. На все это ушло немало денег, хотя в те дни у нас на счету был каждый цент.

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

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

– Может, откроешь? – спросил он.

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

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

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

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

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

Пришли первые слушатели курсов. Я улыбнулась, представилась и отметила их в списке посещений. Один за другим мои ученики входили в класс и занимали места. Я изо всех сил притворялась, что очень занята

подготовкой к уроку, и лишь несколько раз нервно улыбнулась собравшимся. Когда все пришли, я раздала методички и начала занятие. Через несколько минут меня отпустило – я спокойно излагала материал и отвечала на все вопросы. Время пролетело очень быстро.

Когда муж приехал, чтобы помочь мне с компьютерами, я радостно подбежала к нему:

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

– Здорово! – пораженно воскликнул муж.

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

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

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

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

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

*Дебби Эклин*

## **Глава 11. Никогда не поздно осуществить мечту**

## Снова за парту

*Если ты слишком долго думаешь перед тем, как что-то сделать, то рискуешь вообще никогда этого не сделать.*

*Ева Янг*

В полнейшей растерянности я стояла посреди большого зала. На мне была синяя юбка, аккуратная блузка в цветочек и туфли, которые носят люди среднего возраста. Вокруг ходили подростки в майках и джинсах. Они смеялись и выкрикивали друг другу приветствия из противоположных концов зала. В отличие от меня они были на своем месте.

Зря я сюда пришла, подумала я и повернула было к выходу, как вдруг кто-то позвал меня по имени: «Анна, Анна!» Я огляделась и среди десятков незнакомых молодых людей заметила, что мне машет рукой женщина моего возраста. Она и еще какая-то дама рядом с ней пробирались ко мне через толпу, пока я силилась вспомнить, кто они и знакомы ли мы.

– Ты меня помнишь? Я Джун. Мы вместе в школу ходили.

– Это было почти двадцать пять лет назад, – воскликнула я. – Как ты меня узнала?

– В школе тебя все знали, – ответила женщина. – Ты же тогда пела. Ты сейчас по-прежнему поешь?

Действительно, в школьные годы я много пела: в хоре, на концертах, везде, где только можно было. И я действительно была... довольно популярна. Но после выпускного это все осталось позади.

– Кстати, это моя подруга Глен, – представила Джун свою спутницу. – Ты пришла записываться на курсы? Пойдем вместе, я покажу, где это можно сделать. – И с громким смехом добавила: – Мы будем, как три настоящие ведьмы!

Она заразила меня своим оптимизмом, я пошла и оплатила те курсы, которые и планировала. После этого мы стояли и смеялись, возбужденные от собственной смелости.

Когда я вернулась домой, переоделась в домашнюю одежду и налила себе чай, сомнения вернулись. Деньги, которые я только что оставила в кассе университета, можно было потратить на детей, оплатить Джесси репетитора, купить Тому подержанную машину... Так, стоп. Я же хотела



что-то сделать для себя!

Сразу после школы я вышла замуж и родила ребенка. Одного, второго... пятого. Все эти двадцать пять лет я посвятила детям и домашнему хозяйству. В те минуты, когда казалось, моя жизнь вертится вокруг плиты и стиральной машины, я утешала себя мыслью, что никогда не была способной ученицей. Хотя забросить пение было по-настоящему жалко.

Когда мы с мужем развелись, а младший ребенок поступил в колледж, я почувствовала, что теперь просто обязана сделать что-то именно для себя. Вот только я не была уверена, что это «что-то» – высшее образование.

Когда сомнения вновь заглушили желание перемен, Джун оставила мне голосовое сообщение: «Привет, Анна! Занятия начинаются в восемь утра. Давай встретимся завтра у входа в лекционный зал за несколько минут до начала. Мне нужна твоя поддержка во время первой лекции. Извини, мне надо бежать! До завтра!» По тону Джун было件нятно, что ее лихорадит от волнения, так же как и меня. И все же я решилась пойти хотя бы на эту первую лекцию по английскому языку и литературе. Что страшного может произойти? Ведь читать-то я умею!

На следующее утро, одетая в джинсы и майку, я пришла в университет. Мои новоиспеченные подруги уже ждали меня у входа в зал. Втроем мы вошли и сели в первом ряду. Зал наполнялся студентами. Постепенно разговоры стихли, и наступила тишина.

Лектор Смэйлз приветствовал студентов, взял в руки книгу и зачитал вслух стихотворение Роберта Фроста «Снежный вечер в лесу». Потом началось обсуждение этого произведения. Я с интересом слушала разные трактовки стихотворения от студентов и, хоть сама в первый же день и не решилась вступать в дискуссию, в голове прокручивала, что бы сказала я. Мой мозг лихорадочно анализировал и подбирал слова, и в конечном счете я решила, что образование стоит потраченных на него денег.

В офисе, где я работала секретарем, я договорилась о новом графике работы, позволяющем посещать занятия в университете. Кроме английского языка и литературы я записалась еще и на курс психологии. Мои нейроны начали просыпаться, поглощая и обрабатывая новую информацию и новые идеи.

Год прошел в интенсивной работе и учебе. Я читала прекрасные литературные произведения и изучала основы психологии. В конце года у нас были экзамены, и я вместе с подругами получила хорошие оценки.

Я очень гордилась собой, но до конца не могла понять, как смогу применить полученные знания. И тут мне позвонил муж моей подруги,

директор школы.

– Я ищу человека, который мог бы преподавать английский, – сказал он. – У нас одна из учительниц уходит в декрет на год, и мы срочно ищем замену. Ты готова начать?

– Но я отучилась только год и никогда не преподавала, – возразила я.

– Ну и что? Практика всегда полезна. Пожалуйста, помоги.

Я согласилась и начала преподавать в школе. Мой опыт общения с подростками (ведь я вырастила пятерых детей) мне очень пригодился. Ученики отнеслись ко мне с симпатией, все схватывали на лету. Зарплата была не то чтобы большой, но тем не менее больше, чем я получала, работая секретарем. Расходы на учебу начали окупаться!

Постепенно я брала новые и новые курсы и в конце концов окончила университет с дипломом по английскому языку и литературе. Потом мне предложили место преподавателя в университете, который я окончила. Моя уверенность в себе крепла. В какой-то момент я решила вернуться в хор.

Что ни говори, а жизнь – великое приключение.

*Анна Хоффман*

## Бесстрашная

*Мы перестаем играть не потому, что становимся старыми. Мы становимся старыми, потому что перестаем играть.*

*Джордж Бернард Шоу*

Мне рассказывали, что мой отец отнес меня к Атлантическому океану и научил плавать еще до того, как я научилась ходить. Позже моим любимым занятием было заплывать на глубину на резиновом матрасике и ловить большую волну. Когда я неслась вниз по этой волне, я чувствовала, словно мной выстрелили из пушки. Я тогда вообще не знала страха. Мы с друзьями, местной детворой, лезли в воду даже тогда, когда спасатели вывешивали красные флаги, запрещающие купание. Все мы были до черноты загорелыми, и наши волосы выгорали от солнца.

Мой отец умер, когда мне было восемь лет, и только в океане я чувствовала контакт с ним, и это помогало пережить горечь утраты. На пляже я была веселой, дикой, бесстрашной.

Выйдя замуж, я поселилась у побережья Тихого океана. После рождения детей пришел мой черед познакомить их с океаном, передать знания, полученные от отца, и дополнить их своим личным опытом. Я учила детей, как избежать в воде опасностей. Обязательно несколько минут посмотри на воду прежде, чем в нее войти. Подныривай под большую волну, пропускай эту волну, а вот с этой съезжай! Нет, стоп, вот идет волна еще выше. Никогда не поворачивайся спиной к океану! Не дай волне прибить тебя ко дну!

В те времена молодые (и мои дети в том числе) плавали на бугибордах<sup>[50]</sup>, я же в большей степени увлекалась бодисерфингом<sup>[51]</sup>.

Потом, когда мне было за пятьдесят, из-за больших физических нагрузок в течение многих лет (бег, пеший туризм, велосипед) у меня появилась боль в левом бедре. Когда мне перевалило за шестьдесят, боль стала постоянной и очень сильной. Я с трудом могла заснуть, перестала управлять автомобилем и ходила с палочкой.

В 2003 году мне сделали операцию по замене тазобедренного сустава. Сама операция прошла без осложнений, но доктора предупредили, что мне надо вести себя очень осторожно, чтобы не произошел вывих или

смещение искусственного сустава. Я отказалась от велосипеда и лыж, потому что боялась упасть и сломать шейку бедра. Меня также пугала мысль, что волны собьют меня с ног, и поэтому океан я заменила бассейном.

Не так давно мы провели на острове Кауаи на Гавайях две недели – вместе с мужем, сыном, его женой и двумя детьми-подростками. Каждый день я ходила на пляж Пиопу. Там такая спокойная вода, что даже мне, бабушке с искусственным тазобедренным суставом, совершенно нечего было бояться.

Потом я шла на пляж Бреннеке. Это популярный пляж среди бодисерферов и буги-бордистов, и волны там бывают очень высокие. Я смотрела, как мой сын учит своих детей всему тому, чему в свое время научила его я, а меня – мой отец. Мы передавали наш опыт из поколения в поколение. А бесстрашие было у нас в крови.

И тут я задумалась: куда же делась та бесстрашная девушка, которой я была много лет назад? Неужели я теперь всего боюсь?

Мои грустные мысли прервал сын, который выбежал из воды, схватил меня за руку и сказал, что я буду кататься на буги-борде под его присмотром. Во времена учебы в колледже он несколько лет работал спасателем, а еще он на тринадцать сантиметров выше меня, поэтому с ним я была в безопасности. Внучка принесла мне буги-борд, а внук стоял рядом и следил за мной. Я смутилась, подумав, что со стороны выгляжу совсем немощной.

Но когда я заплыла на буги-борде на глубину, то поняла: тело ничего не забыло! Я почувствовала возбуждение, которого уже давно не ощущала. Меня перевернуло, но сын помог мне подняться на ноги. Мне уже было все равно, как я выгляжу со стороны.

– Еще! – сказала я и снова прокатилась на волне.

– Теперь пойдем поплаваем в бухте, – предложил он.

– Ты уверен? – спросила я его.

Дело в том, что вход в бухту был очень опасным – много камней и сильные волны. Даже по молодости было страшно. Но я решилась. Одеда маску и ласты, и сын помог мне войти в бухту. Она была так же прекрасна, как и много лет назад. Когда я вдоволь наплавалась с маской, сын, внучка и внук помогли мне вернуться на пляж, и я снова занялась буги-бордингом.

Я чувствовала себя прекрасно. И поняла, что никогда не поздно заниматься тем, что ты любишь до глубины души и что помогает тебе вновь почувствовать себя молодой. Я готова к новым испытаниям.

Кстати об испытаниях, здесь есть желающие прокатиться на зип-лайн?  
[\[52\]](#)

*Джозефин Фитцпатрик*

## Навели шороху

*Выпьем за свободу и искусство!  
Выпьем за приключения и за то, чтобы мы никогда  
не останавливались!*

*Джейсон Мраз<sup>[53]</sup>*

Мы с Бобом женаты уже сорок шесть лет. Иногда нас спрашивают: «Как вы умудрились прожить вместе так долго?» Конечно, в нашей паре есть доверие, уважение, честность и терпение. Все это основа хороших взаимоотношений. Но есть еще кое-что: мы не упускаем возможности повеселиться.

Вот, например, недавно один неаккуратный парковщик помял нашу машину. Мы могли бы расстроиться, злиться и так далее, но вместо этого на время починки мы решили арендовать машину. И не просто машину, а «Камаро»<sup>[54]</sup>. Да, пришлось потрясти кошельком.

Это совсем не новая модель, но производят ее и в наши дни. У моей сестры в 1972 году был зеленый «Камаро», и помнится, он ей очень нравился. Моя дочь хотела купить такой автомобиль, с капотом, разрисованным языками пламени, но так и не купила. Я спросила в компании, где мы арендовали авто, есть ли у них черная машина с золотыми языками пламени, но мне сказали, что таких необычных расцветок у них не бывает. В результате мы арендовали черный «Камаро» 2015 года выпуска. Может, не такой выделяющийся, но тем не менее очень красивый.

В общем, мы пересели в мощный молодежный автомобиль. Не машина, а мечта! Нажав на газ, я тут же поняла, что мне понравится водить. Машина буквально сорвалась с места, и мы понеслись по трассе.

Скажу честно, нам с Бобом было непросто забраться в этот автомобиль. Нам обоим уже за семьдесят, поэтому мы не такие гибкие, как в прежние годы. Но мы всегда готовы к приключениям.

Посадка и крыша у «Камаро» низкие, кресла – узкие. Мы не сразу освоили способ, при помощи которого можно усесться в машину. Для этого приходилось сильно пригибаться. Но постепенно мы научились.

Обзор через лобовое стекло был какой-то непривычный, зато в зеркале заднего вида – идеальный. Двери машины нам тоже очень понравились,

хотя они такие широкие, что изнутри сложно дотянуться до ручки. Казалось, для этого нужны двухметровые руки.

Ладно, не буду больше наговаривать на машину, в жизни нет ничего идеального. Мы стали ездить быстро, как и полагается в такой машине. К тому времени, когда прохожие успевали разглядеть, что в автомобиле сидят старики, мы уже были далеко-далеко от них.

Графство Сан-Диего достаточно большое по территории, и там есть горы. Местные пляжи протянулись на шестьдесят километров. Мы решили покататься там.

В первый день нашего путешествия мы с Бобом приехали в Джулиан – прянично-красивый городок, в котором в XIX веке добывали золото. Мы доехали до него по горной дороге, проложенной в дубовом и сосновом лесу, мимо огромных валунов и полей, на которых пасся скот. Мотор рычал низко и мощно. Казалось, машина – дикое и опасное животное, готовое прыгнуть на свою жертву.

Мы прогулялись по главной улице. В городке не было больших торговых центров и сетей фастфуда, и существовала всего одна заправка. Зато мы увидели много ресторанов и маленьких магазинчиков. И решили поесть в итальянском ресторане «Романос».

Когда мы ехали домой, солнце уже садилось. Длинные тени легли на склоны гор и кроны деревьев. Мы выехали на трассу номер восемь и добрались до дома. Так прошел первый день нашего путешествия.

Мы катались всю неделю. Побывали в центре Сан-Диего и в городке Ла-Джолла с запутанными улицами. Ходили по магазинам, посещали известные рестораны и гуляли по красивым туристическим маршрутам.

Мы замечательно повеселились. Люди нашего возраста, да и те, кто давно в браке, редко устраивают подобные поездки. Рутинная, обязательства, привычные маршруты... Но давайте не будем забывать, что в жизни есть и новые возможности. И когда эти возможности появляются, ими надо пользоваться. Это относится к людям любого возраста!

Что еще я могу рассказать о нашей с Бобом поездке на «Камаро»? За всю неделю мы ни разу не поругались, даже когда он давал мне неправильные указания, куда ехать в центре Сан-Диего. Если у тебя есть чувство юмора, если тебе интересна жизнь, ты не можешь быть слишком старым для того, чтобы красиво проехать по трассе жизни. Мы получили огромное удовольствие от той поездки.

*Джанет Боулер*

## Полагаться только на себя

*Быть смелым – значит не бояться оступиться и на мгновение потерять опору. Не быть смелым – значит потерять самого себя.*

Серен Кьеркегор<sup>[55]</sup>

Как только я подписала контракт, тут же начала сомневаться. Я уже тридцать лет не сидела за партой. Мне было за пятьдесят, и, по идее, пора уже внуков нянчить, а не учебники зубрить. Но я всегда мечтала закончить магистратуру, а компания, в которой я работала, обещала оплатить все расходы на образование, если я останусь работать у них еще два года после окончания учебы. И если все так удачно сложилось, почему же мои ладони вспотели от волнения?

В расписании, которое мне выдали, первым предметом значилась теория бизнеса. Я понятия не имела, что это такое. Представила себе класс, в котором сидят юные дарования, и подумала, что не в состоянии с ними соревноваться.

В поисках двух нужных книг по этому предмету я зашла в книжный магазин при университете. Он оказался больше похожим на сувенирную лавку. Там продавались кружки, майки, магниты, все с логотипом университета... В общем, что угодно, но не книги. Я увидела продавщицу с сережкой в носу, которая выглядела моложе моих детей.

– Девушка, а где учебники?

– В подвале, – ответила она и показала рукой на дверь в конце зала.

Хотя тон ее был вежливым, я почувствовала в нем некоторое снисхождение. Я подошла к двери и спустилась по лестнице. Среди полок с книгами я почувствовала себя гораздо лучше, чем наверху. «Странно, – подумала я. – Почему в книжном магазине для покупателей выставляют в первую очередь все, кроме книг?» Через некоторое время я нашла необходимые мне учебники.

Дома я полистала один из них и нахмурилась. Мой муж Фил внимательно на меня посмотрел.

– Что-то не так? – спросил он.

– Мне не очень все это нравится. Кажется, я начинаю жалеть, что ввязалась.



– Ну так брось.

Я могла бы согласиться, но вместо это крепко сжала губы. Гордость не позволяла мне сдаться вот так сразу. И я знала, что в состоянии освоить программу. Может быть, не так быстро, как остальные студенты, но я точно «потяну». У меня было свободное время. Наши дети выросли и уехали из родительского дома. Хотя мне будет непросто работать и заниматься хозяйством, я знала, что найду время на учебу, которая не будет длиться бесконечно. Я хотела учиться. Я уже много лет мечтала об этом. Так откуда столько сомнений?

– Давай съездим в ресторан, чтобы ты немного расслабилась, – предложил Фил.

Мы поехали в наш любимый мексиканский ресторан. За прекрасной едой и коктейлем «Маргарита», а также обсуждением планов на выходные, которые мы собирались провести с друзьями, я немного расслабилась и перестала волноваться по поводу университета.

Но по пути домой мы молчали, и мои мысли снова вернулись к учебе. Первое занятие по теории бизнеса было всего через два дня. Я снова начала сомневаться в правильности своего решения.

– Так идти мне или нет? – выпалила я.

– Если ты собираешься постоянно волноваться по этому поводу, то я против, – ответил Фил. – Лучше сходи куда-нибудь с подругами и повеселись.

Я очень удивилась его словам.

За долгие годы замужества местоимение «я» превратилось в «мы». Я уже и не помню, когда в последний раз ходила на какое-нибудь общественное мероприятие без мужа. Поэтому не представляла, что могу куда-то пойти одна...

Так вот оно что! Теперь понятно, почему я так волновалась! После тридцати лет брака мне предстояло отпустить руку супруга и отправиться в одиночное плавание.

Мне не понравилось, что я стала такой трусихой. Я решила, что без колебаний войду в класс с незнакомыми мне людьми и буду изучать предмет, о котором не имела ни малейшего представления. Я знала, что именно так и надо поступить.

– Я пойду в университет и выучу эту теорию бизнеса, чего бы мне это ни стоило.

Услышав уверенность в моем голосе, Фил усмехнулся:

– Вот это уже лучше. Уверен, ты все это переживешь.

И я действительно все это пережила. Спустя три года я закончила

образование и получила диплом по специальности «Управление некоммерческими организациями». Кроме этого я получила очень полезный опыт. И в очередной раз доказала себе, что, полагаясь только на себя, я могу добиться всего, что мне нужно.

*Пэт Валер*

## Покорить гору в шестьдесят

*Не так важно, чего именно вы достигнете, добившись своей цели. Гораздо важнее, кем вы при этом станете.*

*Генри Дейвид Торо*

В октябре я приехала в книжный магазин на встречу с альпинисткой Хайди Хокинс и презентацию ее книги «Женщина, которая в одиночку покорила К2». Она выглядела как человек, который всегда добивается поставленных целей.

– Альпинизм, – говорила Хайди, – смертельно опасное занятие, поэтому я должна быть готова ко всему. Я очень серьезно отношусь к этому.

Потом она зачитала несколько отрывков из своей книги.

– К2 – очень опасная гора. На нее взошли лишь пять женщин. И все они погибли – во время спуска с К2 или при восхождении на другие горы. Вот какую гору я хотела покорить.

Хайди сделала две неудачные попытки. Она видела, как альпинистов накрывает лавина и как замерзают трупы. Тем не менее Хайди не сдалась и с третьей попытки покорила К2.

Я не очень упорный человек. В своей жизни я бралась за многое, но не всегда добивалась успеха. Я училась вязать, шить, кататься на обычных и водных лыжах, плавать на байдарке и ходить под парусом. Это далеко не полный список того, чему я безрезультатно пыталась научиться и потом бросила. Мне скоро исполнялось шестьдесят, и у меня вот-вот должны были появиться внуки.

И я хотела почувствовать гордость за то, что чего-то добилась в жизни.

– Что нужно, чтобы стать альпинистом? – спросила я Хайди, когда она закончила свое выступление.

– Надо любить горы и твердо идти к поставленным целям, – ответила альпинистка.

«Я всегда любила горы, – подумалось мне. – Я прочитала все книги о покорении Эвереста, пролетала над этой горой, когда была в Непале. Ходила в кино, когда там показывали фильм про Эверест. Целых три раза! Я смогу стать альпинисткой... Наверное...»

Потом все купившие книгу подходили к Хайди за автографом, и мне представилась возможность поговорить с ней лично.

– Как вы считаете, – спросила я, – может ли женщина моего возраста без опыта восхождения покорить гору?

Я почувствовала себя неловко, задав такой прямой и личный вопрос.

– Если этого хочет ваше сердце, вы в состоянии покорить свой собственный Эверест. Главное – делать это с умом, предварительно подготовиться, все распланировать и нанять опытного проводника.

Хайди написала несколько слов на титульном листе купленной мной книги, улыбнулась и добавила:

– Нет ничего невозможного!

В тот вечер она буквально заразила меня своим энтузиазмом. Я вернулась домой и подумала: «Что ж, цель найдена. Теперь остается ее воплотить!» Я уже знала, какую гору хочу покорить. Эту гору было видно из окна моего дома. Я неоднократно фотографировала ее, каталась по ее склонам на лыжах, а летом устраивала пикники.

– Я собираюсь взобраться на вершину Маунт-Худ! – заявила я мужу, едва переступив порог. Он удивленно приподнял бровь:

– Неужели? Ну, тогда мой руки, и садимся за стол. Ужин готов.

Сразу после ужина я взялась за подготовку. В местном колледже в мае начинался курс для начинающих альпинистов. Я решила записаться, а до этого привести себя в хорошую физическую форму. У меня в течение многих лет был абонемент в спортзал, и я ходила туда по меньшей мере раз в неделю. Если я буду тренироваться чаще, то смогу нормально подготовиться к восхождению.

В течение следующих месяцев я регулярно посещала спортзал, бегала на дорожке и делала силовые упражнения. В остальные дни просто много ходила. К началу мая я почувствовала, что нахожусь в хорошей спортивной форме и готова приступить к занятиям по альпинизму.

Я записалась на курс восхождения по снегу и льду. Во время занятий мы изучали технику передвижения в связке, а также фиксацию при помощи ледоруба. В моей группе было шесть человек, но все гораздо моложе меня. Я подумала: если дело дойдет до восхождения, моими партнерами будут люди, которые по возрасту годятся мне в дети. Может, я все-таки старовата для такого мероприятия.

Инструктором группы был Дейв – мужчина средних лет с обветренным лицом.

– Во время восхождения, – сказал Дейв, – у каждого из вас будет рюкзак весом восемь килограммов, а на ногах – тяжелые альпинистские

ботинки. Нам придется идти по склону с разным углом наклона от шести до восьми часов. Часть маршрута мы сделаем в ночное время. Кроме этого учитывайте, что по мере восхождения кислорода в воздухе будет все меньше. Возможно, до вершины дойдет не каждый. Надо четко отдавать отчет, сколько у вас осталось сил, и не подвергать излишней опасности остальных членов группы, потому что идти мы будем в связке.

Мне показалось, что последняя часть его речи была обращена непосредственно ко мне. Дейв сделал кроткую паузу и продолжил:

– Маунт-Худ – самая высокая точка в штате Орегон. Пик расположен на высоте 3426 метров над уровнем моря. Маунт-Худ – это вулкан. Восхождение на гору технически сложное из-за обилия льда и возможного камнепада. На склонах горы погибли 156 альпинистов.

«Боже! – подумала я. – Ну вот зачем он нам сказал это?!»

Двадцать пятого мая мы вышли из лагеря. Восхождение началось в полночь при свете закрепленных на голове фонарей – чтобы успеть уйти с горы до тех пор, пока жаркое полуденное солнце растопит снег вокруг вершины. Мы шли двумя связками по три человека в каждой. Вначале казалось, что при восхождении усилий требуется не больше, чем когда поднимаешься по лестнице. Но постепенно мы стали уставать и почувствовали, что кислорода в воздухе все меньше.

Дейв постоянно нас подбадривал:

– Все хорошо, идем спокойно, не торопимся.

Он часто спрашивал, как у меня дела и не устала ли я. В конце концов мне даже немного надоело его навязчивое внимание.

Горизонт посветлел. Мы поднимались по склону под углом в сорок пять градусов, обходя крупные валуны, пласты снега со льдом и расщелины.

Потом мы сделали короткий привал, и я почувствовала серный запах и идущий из расщелины теплый воздух. Да, Маунт-Худ все-таки не просто гора, а активный вулкан. Я перестала обращать внимание на жалобы и стоны других альпинистов. Мне так же, как и им, было холодно, хотелось есть и я чертовски устала. Лучше молчать, чтобы экономить силы. Приумолкли и остальные. На этой высоте я почувствовала, что кислорода гораздо меньше, чем внизу, и дышать все труднее.

Мы поднимались под звуки хрустящего под «кошками» льда. «Боже, – думала я, – и когда все это закончится?»

Я попыталась представить гору и место, где находилась наша группа. Судя по всему, мы должны уже приближаться к вершине. Тут я услышала чей-то крик: «А вот и Райские Врата!» Так называлась очень опасная

обледенелая расщелина. Над горизонтом появилось солнце. Мы продолжали восхождение, и вдруг я поняла, что выше подниматься некуда. Мы уже на вершине!

Я вышла на обдуваемый ветром пик, расположенный высоко над уровнем моря, и увидела горящие вдалеке огоньки городов. Какое счастье! Какая радость! Я покорила гору! И вид с нее открывался просто замечательный.

Тут я почувствовала такой сильный порыв ветра, что меня чуть не свалило с ног. Все, хватит. Пора спускаться вниз. Я достигла своей цели.

*Ширли Дек*

## Новая жизнь

*Материнство – это не только все то, от чего ты отказалась, чтобы иметь ребенка, но и все то, что ты получила, родив его.*

*Санни Гупта*

Когда мой сын вырос, мне стало очень грустно. Я понимала, что нужна ему по-прежнему – но уже не так, как раньше. Мне сложно было смириться с мыслью, что у меня больше не будет детей. Я не смогу, накрывшись с головой, прятаться с ними под одеяло и изображать медведей в берлоге. Мы больше не сыграем в мяч. Я уже не почувствую тяжесть ребенка, заснувшего у меня на руках. Важная часть моей жизни ушла навсегда, и я очень горевала по этому поводу.

Однажды, когда я уже примирилась с тем, что больше не рожу, я ехала на работу в своей машине. Неожиданно меня затошнило. Всего за минуту до этого я подпевала песне, которую слушала по радио, а тут мне стало дурно. Я так не чувствовала себя уже двадцать лет... Нет, стоп, этого не может быть! Я не могла забеременеть! Мне было чуть за сорок, мужу под шестьдесят, лет пять назад врач сказал, что больше детей он иметь не сможет. Было бы очень странно, если бы я забеременела. Но постепенно я поняла, что это действительно случилось.

Прошло несколько месяцев. Многие мои подруги становились бабушками, а я ходила с большим животом. Во время беременности у меня возникала только одна неприятная мысль: я не хотела оставлять ребенка в детском саду, а потом в слезах ехать на работу. Хотя я закончила колледж и была бизнес-вумен, я всю жизнь мечтала сидеть дома с детьми. Чтобы не пропускать школьный утренник, в котором принимает участие мой ребенок. Не терзаться страхами в офисе, когда малыш болеет. Не уходить на работу, когда у детей каникулы.

И я сказала мужу: «Не знаю, как мы будем сводить концы с концами, но у меня нет никакого желания работать на полной ставке. Мне нужна частичная занятость».

Через двадцать один год и три дня после того, как я впервые стала матерью, я снова родила. На этот раз – девочку. После ее рождения я перешла на полставки. Сначала все было хорошо, но потом возникли

проблемы. Мой муж работал из дома, и маленький ребенок его сильно отвлекал. Он стал зарабатывать меньше. Полгода мы еле сводили концы с концами, но потом мужу предложили место в штате. Мы знали, что ему придется вкладывать в работу много энергии и сил.

– Я приму предложение, – сказал муж, – если ты сама уйдешь с работы и посвятишь себя дочери.

Нам надо было принять решение в течение двадцати четырех часов. На следующее утро я написала заявление об уходе по собственному желанию. Я отработала обязательные две недели и стала сидеть дома с дочерью. Чудо, о котором давно мечтала!

Было непросто перестроить семейный бюджет. Раньше мы работали вдвоем с мужем, а теперь приходилось рассчитывать только на его зарплату. Мы начали экономить. Потеряли медицинскую страховку. Возникли проблемы с починкой автомобиля. Я перестала покупать косметику, ходить в маникюрные салоны и рестораны. Я даже не могла позволить себе кофе в кафе. Мой сын спрашивал, хватит ли у нас денег заплатить за его образование в колледже.

Ситуация периодически становилась критической. Я научилась штопать и шить, чтобы не тратить лишние деньги на покупку детской одежды. Стала брать еду в пунктах раздачи бесплатных продуктов для малоимущих. Научилась делать тесто, печь пиццу и хлеб. Я мыла и заново использовала пластиковые пакетики для хранения пищи. Сидела дома и не тратила бензин на поездки. Сын начал подрабатывать, чтобы вносить свой вклад в семейный бюджет. Медленно и постепенно мы выбрались из ямы.

Не буду утверждать, что жизнь неработающей матери – это сказка. Далеко не сразу я поняла, как можно весело проводить время, не имея денег. Особенно сильно стесненность в средствах ощущалась во время праздников и дней рождений. А потом мы научились отмечать наши маленькие победы и вкладывать в праздник чувства и настроение, а не деньги.

Постепенно в нашей семье сложился новый творческий и счастливый стиль жизни. Мы осознали: то, что я сижу дома, – это большая роскошь, которая есть далеко не во всех семьях. Например, когда у моего мужа планируется важная презентация, я могу встать в четыре утра и послушать, как он репетирует. Я могу встретить сына после вечеринки и поболтать на кухне, аккуратно разузнав, как у него дела с девушками. Если у моей маленькой девочки режутся зубы, я могу обнимать ее весь день. В нашей жизни нет ничего роскошного, но это прекрасная и счастливая жизнь.



*Эду Шмит*

## Неожиданная встреча

*Все великие дела начинаются со смелости.*

Юджин Вэр<sup>[56]</sup>

Директор школы, в которой я работаю, пригласил меня на конференцию учителей. Одним из спикеров на этой конференции была Грейс Корриган, мать Шэрон Корриган Маколифф – женщины-астронавта, которая погибла при запуске шаттла «Челленджер». Во время обеда я представила кадры взрыва шаттла. Грейс никогда не говорит, как погибла ее дочь, вместо этого она рассказывает о том, как Шэрон жила.

Я приехала за сорок минут до начала конференции и решила выпить кофе в крошечном кафе неподалеку. Свободных мест не оказалось, и я подошла к седой женщине невысокого роста, которая сидела в полном одиночестве, и попросила разрешения сесть за ее столик. Она любезно согласилась. Буквально через минуту мы болтали так, будто много лет знакомы. На самом деле, она задавала вопросы, а болтала больше я.

Должна сказать, за несколько месяцев до этого происшествия я начала подумывать о том, чтобы завершить свое высшее образование. Я была студенткой тридцать пять лет назад, и у меня возникли сомнения, справлюсь ли я. Все эти мысли я и высказала незнакомой седой женщине. Через двадцать минут она проговорила, что ей пора идти, погладила меня по руке и тихо произнесла:

– Синди, не позволяй времени пройти впустую. Если ты хочешь учиться, не откладывай. Знания никогда лишними не бывают. – Она меня обняла и вышла из кафе.

Меня очень вдохновили ее слова. У меня было такое ощущение, что я встретила не с человеком, а с ангелом. Я почувствовала уверенность и прилив новой энергии.

Зайдя в конференц-зал, я отыскала директора моей школы, которая приберегла для меня место рядом с собой. Через некоторое время ведущий объявил следующего спикера, и на сцену вышла моя собеседница из кафе. У меня чуть дыхание не перехватило, когда я ее увидела. Это и была Грейс Корриган. Тут я поняла, что сама судьба хочет, чтобы я закончила вуз.

Через пару недель я, пятидесятидвухлетняя мать четверых детей и бабушка четверых внуков и внучек, записалась на курс образования

экстерном для женщин. Я продолжала работать учительницей начальных классов. Совместить работу, личную жизнь и учебу оказалось непросто, и не скрою, несколько раз я думала бросить курс.

Но все члены семьи меня поддерживали и помогали, поэтому через три года я получила свои «корочки». А потом, еще через несколько месяцев, Грейс прислала мне письмо с поздравлением, а также фотографию, на которой были изображены все члены экипажа «Челленджера». И какой же вывод я для себя тогда сделала? Не заставляй свою мечту долго ждать.

*Синди Л. Эли*

## Как я училась плавать

*Начало и конец тянут руки друг к другу.*

*Китайская пословица*

Я научилась плавать в сорок лет, когда привела двух своих дочерей в ближайший бассейн. Записывая их к инструктору, я в шутку спросила, не возьмет ли он меня третьей ученицей, он сказал, что возьмет и что это будет отличным примером и мотивацией для моих детей. И он оказался прав. Девочки подбадривали меня во время занятий и сами старались больше, чем обычно.

Однажды после урока, вылезая из бассейна, я обратила внимание, что на меня внимательно смотрит женщина, стоявшая в том месте, где «лягушатник» заканчивается и бассейн становится глубоким. Рядом с ней плескались двое ее детей и тянули ее на глубину. В глазах этой дамы я увидела удивление.

Пристальное внимание незнакомки меня немного смутило. Я стеснялась, что плохо плаваю и в своем немолодом возрасте беру уроки вместе с детьми.

В любом случае я решила не обращать на это внимание и сосредоточиться на своем прогрессе. Если в июне я не выходила на глубину, а держалась за бортик в «лягушатнике», то в августе я уже уверенно «рассекала» в глубокой части бассейна и освоила несколько стилей плавания. На прошлой неделе я научилась делать кувырок под водой. В общем, я очень гордилась своими успехами.

Во время следующего урока я висела у бортика в глубокой части бассейна и собиралась оттолкнуться, чтобы попробовать проплыть кролем. Тут появилась та самая женщина и жестом показала моему инструктору, что хочет что-то у него спросить. Они быстро переговорили, дама отошла и снова начала на меня пялиться. Инструктор понял, что мне неловко, и сказал:

– Послушай меня, Мишель, ты молодец, что учишь плавать детей и сама учишься. Я уже работал с другими взрослыми, поверь, ты далеко не единственная.

Женщина, буравившая меня взглядом, ушла в раздевалку, и я надеялась, что больше никогда ее не увижу.

Приблизительно через три недели я опять столкнулась с ней лицом к лицу. В этот раз я решила отомстить ей и сама на нее уставилась. Она отвела глаза, заерзала, принялась поправлять купальник. Потом посмотрела на моего инструктора, на меня и, смущенно улыбнувшись, спросила:

– А вы можете взять в группу еще одного человека?

Она осторожно спустилась в бассейн и осталась стоять в «лягушатнике», держась за бортик. Тут я все поняла – эта женщина, точно так же, как и я пару месяцев назад, не умела плавать.

Ну надо же! Я думала, она смеется надо мной, а на самом деле мой пример ее вдохновил!

*Мишель Бум*

## Но ты же был обычным полицейским...

*Обожаю писать. Обожаю вихрь слов и мыслей, передающих человеческие чувства и влияющих на них.*

*Джеймс Элберт Миченер<sup>[57]</sup>*

С детства я мечтал стать писателем. Но у меня была одна небольшая проблема: отсутствие таланта или хотя бы способности письменно формулировать свои мысли.

В колледже по английскому я стабильно получал тройку. По идее, эта оценка должна была меня насторожить и убедить, что я рожден не для писательского труда. Но такого вывода я не сделал.

Однажды я обратил внимание на книгу в мягкой обложке, которую читала моя сестра. Какое-то развлекательное чтиво. Я быстренько ознакомился с содержанием и понял, что это полная ерунда и откровенная халтура. После чего решил для себя: если современная молодежь готова это читать, а издательства – печатать, я в состоянии написать подобную ерунду. Наверняка это легко.

Что ж, на деле все оказалось сложнее, чем я ожидал. Промучившись с первой главой с неделю, я попросил помощи у приятеля. Его звали Уэйн, и точно так же, как я, он не был искушен в тонкостях писательского мастерства. Но у него было одно неоспоримое преимущество передо мной. Четверка по английскому! Короче, Уэйн согласился стать моим соавтором. Мы решили написать шедевр в стиле трэш: о двух безбашенных парнях, которые проводят лето на побережье океана, – и взялись за работу. Могу вам сказать, что несколько издателей обратили внимание на нашу рукопись, но, в конце концов, никто не решился ее напечатать.

Впоследствии Уэйн стал бухгалтером, а я – полицейским. Потом мы оба женились и у нас появились дети. Рукопись была забыта и заперта на веки вечные где-то в чемодане на чердаке без права выхода на свободу и пересмотра дела в суде.

Через несколько лет меня пригласили на конференцию, где я в качестве эксперта по вопросам детской преступности должен был выступить перед аудиторией. После выступления, когда мне аплодировали, я заметил, что люди в зале улыбаются, а у некоторых на глазах были слезы. Я не ожидал, что мои слова произведут такое впечатление.

Потом я размышлял о силе слова и реакции зрителей и подумал, почему бы не использовать некоторые отрывки своего выступления для короткого эссе. Меня захватила мысль, что своим творчеством я могу заставить людей плакать или смеяться. В тот же вечер я написал довольно простой, но трогательный рассказ, как мой сын поцеловал меня перед сном и пожелал спокойной ночи. Закончив его, я тут же написал следующий – уже про свою дочь. А потом задумался, захочет ли кто-нибудь их напечатать.

Я отправил свои рассказы в ряд издательств и почти везде получил отказы. Однако прошло пару недель, и два издательства согласились напечатать мои истории. Про сына взяли в сборник «Куриный бульон для души».

Прошло десять лет. Я вышел на пенсию и сочинил много рассказов, часть из них были опубликованы. Мне нравится думать, что именно профессия полицейского подтолкнула меня к осуществлению своей мечты. Мне приходилось часто выступать перед аудиторией, и я научился говорить по делу так, чтобы слушатели не скучали. А ведь это одно из основных требований к любому тексту. Он должен вызывать эмоции!

Сейчас моя цель – написать большой и крепкий роман. Я сочиняю с удовольствием и крайне признателен всем, чью душу тронули мои истории. Истории человека, который имел тройку по английскому и раньше работал полицейским.

*Стивен Русиниак*

## Уроки музыки

*Музыка – это душа Вселенной, крылья, полет фантазии и жизнь всего живого.*

*Платон*

Я сняла кошку с крышки нашего пианино и почесала ее за ухом.

– Пианино – не место для кошки, – пожурила я животное. – Это слишком дорогой инструмент, чтобы ты на нем резвилась.

Кошка боднула меня головой и снова прыгнула на крышку. Ей нравилось сидеть на пианино – с него открывался прекрасный вид на комнату и кухню, а из окна можно было наблюдать за садом.

Мы с мужем купили это пианино, чтобы наши сын и дочь могли заниматься музыкой. О своей мечте – научиться играть – я никому не рассказывала.

Я брала уроки игры на пианино, когда ходила в начальную школу. Потом моего отца, военного, отправили в другой штат, и мы оставили пианино, так как перевозить его оказалось задачей не из легких. Много лет с занятиями никак складывалось – или в квартире не хватало места для инструмента, или не было денег на его приобретение и оплату преподавателя.

В средней школе я научилась играть на флейте и была членом школьного оркестра. Мне нравилась флейта, но мечтала я о пианино.

В тот день, вытирая крышку инструмента, я подумала, что пришла пора раз и навсегда решить – или начну играть сейчас, или навсегда забуду эту мечту. Я уже и так слишком много лет откладывала это решение. Я подняла крышку и провела пальцем по клавишам. Потом взяла несколько аккордов и сыграла по памяти короткий отрывок. Звук был отличный, словно пианино только вчера настроили.

На следующий день я проходила мимо доски объявлений в церкви. Там прихожане вывешивали разную информацию. В самом низу доски кто-то предлагал уроки игры на пианино. Я записала номер и на следующий день позвонила.

У женщины, давшей объявление, был приятный и добрый голос. Она ответила на все мои вопросы, но когда узнала, что я уже взрослая, сказала, что всегда работала только с детьми. Но потом добавила, что готова



попробовать и позаниматься со мной.

Я решила начать уроки на этой же неделе. Хватит уже откладывать и находить оправдания! Но выкроить время для занятий музыкой было непросто – я работала полный день, занималась хозяйством и детьми, а еще ходила на курсы повышения компьютерной грамотности. Тем не менее, мы с преподавателем нашли время, которое устраивало нас обоих.

Я приехала к ее дому и позвонила в дверь. Где-то в глубине души я надеялась, что никто не откроет. Но дверь отворилась, и я увидела женщину, которая представилась как Мелоди. Какое подходящее имя для преподавателя музыки!

Когда мой урок подошел к концу, к Мелоди пришел следующий ученик – полный энтузиазма шестилетний мальчик.

– Меня зовут Джефф. Я научусь играть на пианино! – гордо заявил он. Я позавидовала такой уверенности. Было очевидно, что Джеффу нравится учиться.

Энтузиазм мальчика оказался заразительным. По пути домой я повторяла про себя его слова: «Я научусь играть на пианино!»

Не буду врать, что была у Мелоди лучшей ученицей. Я уже порядком разучилась читать ноты. Шесть лет я играла на флейте и поэтому легко читала скрипичный ключ, но вот басовый ключ давался мне с большим трудом. Мне непросто было играть одновременно двумя руками. Очень скоро Мелоди начала учить меня использовать ножную педаль. Иногда мне казалось, что играть на пианино слишком сложно и у меня ничего не получится.

Мелоди считала, что я слишком мало репетирую дома. Сперва она сказала, чтобы я каждый день занималась по полчаса, а потом увеличила это время до часа. Это показалось мне нереальным.

– Вряд ли я смогу найти достаточно времени для репетиций, – пожаловалась я в тот же день подруге.

– Послушай, – ответила она. – Если для тебя это действительно важно, ты найдешь время.

Я принялась прокручивать свой обычный день в голове, чтобы понять, где выкроить час. Полчаса у меня уходило вечером на мытье посуды. Я поговорила с мужем и попросила его в будни взять на себя это почетное дело. И еще полчаса я смотрела передачу по телевизору, пока дети играли перед сном. Что ж, придется принести и это занятие в жертву.

Через неделю Мелоди сказала, что в декабре я должна выступить на концерте. Каждый из участников сыграет наизусть композицию на рождественскую тему. Я была в ужасе! Это задание казалось мне

невыполнимым, ведь оставался всего лишь месяц.

– Ничего сложного, – уверяла меня Мелоди. – Даже Джефф будет участвовать и сыграет по памяти.

На концерте Джефф выступал передо мной и сыграл блестяще. Публика аплодировала, он кланялся. После него на сцену вышла я. Наверное, зрители порядком удивились, увидев после нескольких юных исполнителей взрослую женщину. Устроившись за пианино, я сделала глубокий вдох и посмотрела на сидевшего в зале мужа, который показал мне два больших пальца. Я прикоснулась к клавишам и начала играть. И вскоре совершенно позабыла о публике.

Когда я доиграла, в зале воцарилась тишина.

– Аминь, – громко сказал кто-то, и раздались аплодисменты.

Аплодисменты – это, конечно, приятно, но самое главное – я воплотила свою мечту и не остановилась перед трудностями.

*Мэри Энн Хэйхерст*

## Знакомьтесь с нашими авторами

**Мелани Адамс-Харди** в 1984 году получила степень бакалавра с отличием в колледже Спринг-Хилл, а в 2007 году окончила юридический факультет Университета Конкорд. Работает адвокатом в Cunningham Lindsey USA. Мелани любит готовить, заниматься пилатесом, работать волонтером и проводить время с мужем и детьми.

**Линда Аллен** счастливо живет в прериях Западной Оклахомы. Она пишет про семью, домашних животных, сад и делится своим писательским опытом со всеми желающими.

**Лола Бендана** – специалист по международным отношениям с Латинской Америкой. Занимается устными и письменными переводами. В 1997 году Лола зарегистрировала «Мультиязыковую корпорацию», предоставляющую переводы на самые разные языки. Лола – член правления ряда благотворительных обществ и организаций. Она интересуется психологией, коучингом, а также вопросами правильного питания и здоровой жизни.

**Джилл Бернс** живет в горах в Западной Виргинии. Раньше она учила играть на пианино, а сейчас вышла на пенсию. Джилл сочиняет музыку, пишет, занимается садом, любит природу и обожает своих внуков.

**Лорен Болл** изучала медицину в колледже во Флориде, работала риелтором, а сейчас пишет. Она замужем за Тироном Болом, и у них четверо детей. Лорен любит готовить, кататься на лошадях, ходить в походы, ловить рыбу и, конечно, писать.

**Джанет Боулер** была профессором истории и в течение тридцати лет преподавала. Она писала для изданий «Национальные парки и охрана природы», «Тайгерпейпер», «Исследователь» и «Природа Юго-Запада». А еще Джанет – соавтор книг «Жизнь ребенка» и «Женщины в биологических науках: библиография».

**Сейдж Бреслин** – лицензированный психолог и консультант, специалист по интуиции. Она пишет сценарии, книги и статьи, вдохновляющие читателей на преодоление жизненных трудностей.

**Мишель Бум** работала учительницей, а сейчас сидит дома с детьми. У нее два маленьких ребенка и муж, который часто бывает в командировках. Ее произведения публиковали в местных журналах в США и Канаде. Рассказ, помещенный в этом сборнике, является уже четвертым рассказом, опубликованным в серии «Куриный бульон для души».

**Бонни Бьют** с отличием окончила вуз по специальности «компьютерные технологии». В настоящее время работает системным администратором и айти-специалистом в адвокатской конторе. Кроме этого она является членом правления международной благотворительной организации. Бонни любит проводить время на пляже со своими двумя собаками, обожает читать и писать рассказы.

**Пэт Валер** за свою литературную деятельность получила грант и несколько наград. Ее рассказы были напечатаны в восьми книгах серии «Куриный бульон для души». Пэт обожает животных, насекомых, творчество и маленькие загадки природы. Подробнее на [www.critteralley.blogspot.com](http://www.critteralley.blogspot.com).

**Кейт Ван** – коуч для руководителей компаний. У нее трое детей, в которых она души не чает. Она обожает своего мужа, любит лыжи, йогу, путешествия, а вечерами – вкусно есть и пить хорошее вино в ресторане.

**Бенни Вассерман** вырос в Детройте. Он работал в аэрокосмической сфере, а с 1992 года стал двойником Эйнштейна. В 2007 году вышла его книга «Президенты тоже были подростками». С 1985 года Бенни ведет дневник, на основе которого написал свою биографию. Он любит читать и играть в пинг-понг.

**Шейла Вассерман** закончила Йоркский университет в Торонто, а потом получила диплом по специальности «управление бизнесом» в бизнес-школе при Университете ДеВрай в Чикаго. Она много путешествует и преподает в колледже в городе Санкт-Петербург во Флориде. В писательском труде ее поддерживают муж и члены Клуба начинающих писателей.

**Анжела Волтуис** обожает писать, старается найти вдохновение во всем, что видит вокруг, и делится своими историями с читателями.

**Эллисон Ворд** – мотивационный спикер и коуч, работающий с топ-менеджерами крупных компаний. Она окончила колледж в Бостоне и Мичиганский университет. Живет с мужем и дочерьми. Ведет тренинги для женщин, которые хотят найти гармонию в личной жизни, любви, отношениях с детьми и в работе.

**Диана Грейвмен** – в прошлом учительница, редактор, преподаватель колледжа и дизайнер. Соавтор четырех книг, один из редакторов антологии и автор большого количества статей и рассказов. Сейчас у Дианы собственная компания «Две реки», предоставляющая услуги копирайтинга и дизайна.

**Неха Гупта** основала компанию «Элитные частные репетиторы». Ее клиенты – школьники всех возрастов. Неха написала книгу

«Четырехлетний план» – о том, что родители могут сделать, чтобы их ребенок поступил в колледж. У нее высшее образование, и ей нравится работать с детьми, помогая им найти жизненное призвание еще в раннем возрасте.

**Лорри Данциг** специализировалась в колледже на теме «еврейский вопрос». В настоящее время она преподает на курсах для пенсионеров. Она пишет стихи и прозу, которые были опубликованы в нескольких антологиях и журналах.

**Денис Девалд** профессионально пишет вот уже тридцать лет, имеет массу публикаций и часто выступает на радио. У нее двое взрослых сыновей. Денис любит гулять, путешествовать, читать и писать.

**Барбара Дейви** – директор по связям с общественностью в доме престарелых в Нью-Джерси. Она окончила вуз по специальности «английский язык и литература» и преподавала деловую переписку в Университете Колдуэл. Вместе с мужем живет в Нью-Джерси.

**Ширли Дек** до выхода на пенсию работала микробиологом. Она живет на побережье Тихого океана, обожает читать, писать, рисовать и гулять. Чаще всего Ширли пишет рассказы о семье и истории из жизни.

**Линда Джонсон** окончила вуз в Калифорнии по специальности «биология». Занимала руководящие посты в различных больницах, благотворительных и некоммерческих организациях. Недавно продала свой бизнес, которым занималась более двадцати лет, и вместе со своей кошкой Скарлет переехала из Калифорнии в Лас-Вегас.

**Сэм Джорджес** семнадцать лет вел адвокатскую практику в Огайо, а потом двадцать два года был президентом компании в Сан-Диего. В молодости он служил в ВВС США в Америке и в Азии. Сейчас Сэм на пенсии и живет в Лас-Вегасе.

**Манпрет Диллон** – сертифицированный коуч, занимается личностным развитием и много работает с персоналом компаний. У нее диплом по специальности «организационный менеджмент».

**Кристин Доуни** – консультант по проведению мероприятий в Южной Калифорнии. А еще она писатель. В память о своей сестре она основала благотворительную организацию «Кейтис Картс», которая дарит больным раком детям игрушки, книги и другие подарки.

**Челса Дюхайме** окончила университет в Беркли по специальности «английская литература». Она живет в Лос-Анджелесе и превращает свои мечты в реальность.

**Шарон Ирлз** окончила в 1990 году колледж в штате Теннесси по специализации «бухгалтерское дело». Она уже бабушка, у нее трое внуков

и внучек: Эндрю, Элла и Ава. Шарон живет в Теннесси и владеет небольшим бизнесом.

**Эрика Калер** жила в восьми штатах, постепенно продвигаясь все дальше на север. В 1999 году она окончила вуз во Флориде по специализации «история». Сейчас она занимается веб-дизайном и живет в Мичигане вместе с дочерью, мужем и двумя собаками.

**Лорейн Кеннистра** – писатель, спикер, блогер и человек, который танцует в инвалидном кресле со своей собакой Леей. Она стремится помочь тем, кто оказался в тяжелой ситуации.

**Кейти Каприно** – коуч международного уровня, автор и спикер, выступающий по вопросам роли женщин в бизнесе. Она – автор книги «От кризиса к прорыву» и основатель компаний «Эллиа Коммуникейшнс» и «Удивительная карьера». Кейти пишет для изданий «Форбс» и «Хаффингтон пост».

**Сара Клауда** уже четыре года пишет статьи и рассказы на заказ. Ей нравится писать для молодой аудитории. Сара часто работает волонтером в приютах для животных, расположенных в окрестностях Балтимора. В свободное время любит ходить в походы, рыбачить, играть в видеоигры и читать.

**Кристал Клумп** служила в Афганистане, а сейчас проживает в Японии. Она пишет о женщинах, путешествующих по всему свету. В свободное время Кристал много фотографирует и старается не пропустить новинки в кино.

**Райан Клюфтингер** пишет как художественные произведения, так и научно-популярные. Живет в Монреале. Изучал физику и историю в канадском Университете Макгилл и по-прежнему интересуется этими предметами. Райан женился на девушке, которую любил еще со школы.

**Майк Конрад** уже шестнадцать лет женат, у него двое детей. Больше всего на свете ему нравится проводить время со своей семьей.

**Гитаджали Кришна** – мать двоих детей, автор детских книг и журналист. Она любит читать, путешествовать и гулять. В прошлом году Гитаджали решила, что у нее будет 365 хороших дней. Каждое утро она слушает Баха, попивая чай, потом гуляет и после этого целый день чувствует себя совершенно счастливой и бодрой.

**Берни Ксионг** написала книгу «Год храброго медведя: Не молчи. Выделяйся. Меняй мир». Владелица медиаконпании «Храбрый медведь», которая занимается консалтингом и коучингом предпринимателей по всему миру. Берни практикует рейки, выступает с лекциями и помогает людям похудеть.

**Кей Кэмпбелл** работает в сфере образования. Она много читает, играет в гольф и танцует аргентинское танго.

**Кортни Кэмпбелл** четверть века назад ушла из крупной компании и сейчас занимается коучингом. Ее цель – помогать окружающим преодолевать трудности и добиваться успеха. Она живет во Флориде, любит океан, обожает путешествовать и проводить время с семьей.

**Бет Левин** – автор статей, публиковавшихся в журналах «О», «Женский день» и других общенациональных изданиях. Ее произведения удостоены различных наград. Последнее появление Бет на сцене было в мюзикле «Скрипач на крыше» – в качестве одного из персонажей массовки. Критики все еще пребывают в шоке от ее выступления.

**Анна Лукас** – специалист по здоровому образу жизни, основательница и владелица компании «Крейв Йога & Веллнесс». Анна много пишет, выступает перед аудиторией, любит запускать воздушных змеев, работает инструктором по йоге, путешествует по всему миру и часто улыбается.

**Базз Маккарти** родилась в Австралии. Она много путешествовала и начиная с двадцати одного года посетила восемьдесят пять стран. В некоторых достаточно долго жила. По образованию Базз психоневролог. Разведена, у нее есть сын. Зимы она проводит в Лондоне, а лето – на прекрасной вилле в Италии.

**Ронда Маллер** – писательница. Она пишет в блогах и соцсетях, а также создает рекламу для разных американских компаний. Ронда часто выступает с мотивирующими лекциями. Любит читать, писать, путешествовать, проводить время в кругу семьи. У нее тринадцать внуков и внучек, а также масса друзей.

**Алана Мари** раньше весила двести семьдесят килограммов. Она не только много ела, но и много пила. В таком плачевном состоянии прожила почти двадцать лет. В 2012 году Алана резко изменила свою жизнь. Завязала с алкоголем, потеряла сто двадцать пять килограммов, начала писать о своей жизни и работать над книгой под названием «Выбери пирожное с начинкой «борьба».

**Денис Маркс** имеет диплом по специальности «управление бизнесом», несколько лет была президентом компании. Ее рассказы опубликованы в ряде книг серии «Куриный бульон для души». В 2014 году напечатана ее детская книга «Помни радугу» – о буллинге. Денис ведет блог. У нее трое внуков.

**Джудит Маркс-Уайт** ведет колонку в издании «Вестпорт Ньюс», она автор двух романов: «Соблазн Гарри» и «Степень холостяка-бакалавра». Ее произведения часто появляются в журналах и антологиях. Джудит

преподает курс сатиры и юмора для начинающих писателей и в настоящее время сочиняет свой третий роман.

**Элисон Мартинез** вместе с мужем Ричардом живет в солнечной Аризоне. Она пишет для журналов «Мир женщин», «Цель», «Жизнь» и «Свет».

**Брианна Меарз** окончила школу в Остине, штат Техас. Ей нравится играть в теннис и веселиться в компании друзей. Она всегда хорошо училась и сейчас сильно увлеклась английской литературой.

**Марша Миттман** работала редактором корпоративной газеты и лишь относительно недавно стала писать свои рассказы и стихи. Они уже опубликованы в нескольких антологиях, а также в виде дневника для прохождения курса медитации. Марша только что закончила работу над брошюрой «Патриархальные хроники». Как автор удостоилась шести литературных премий и наград.

**Тамара Моран-Смит** – мама. Она очень любит читать и писать, проводить время с семьей, обожает музыку, театр, путешествия, а также прогулки с собакой. Она пишет вдохновляющие и юмористические рассказы.

**Мария Морин** пишет рассказы (их напечатали в издании «Мир женщин») и тексты для поздравительных открыток компании «Холлмарк». Она ведет блог, где выкладывает еженедельную юмористическую колонку, а также на заказ пишет стихи. Вместе с мужем живет в деревне.

**Эйприл Найт** больше всего на свете любит кататься на лошадях. Она только что закончила свой первый любовный роман под названием «К западу от ниоткуда».

**Карен Николсон** окончила Университет Западного Вашингтона и Вашингтонский университет. Она учит пятиклассников в одной из школ штата Вашингтон. Любит читать и делиться хорошими книгами со своими учениками. У нее двое взрослых детей. Карен обожает путешествовать.

**Рут Нокс** любила писать с самых ранних лет. Она считает, что сила слова способна изменить мир. Рут родилась в Альберте, а сейчас вместе с мужем живет в Айдахо и пишет свой первый роман.

**Эмили Оман** учится на бакалавра искусств со специализацией по английскому языку в Северо-Восточном университете Бостона. Она получает хорошие оценки и заботится о своей дочери, которой недавно исполнилось полтора года. Эмили уже семь лет замужем. Она любит читать, рисовать, ходить в походы и проводить время на природе.

**Тимоти Петерсон** закончил в 1987 году Йельский университет и сейчас работает в маркетинге. Вместе со своей гражданской женой он вот



уже двадцать пять лет живет на Лонг-Айленде в Нью-Джерси. Тимоти собирает предметы искусства.

**Лиза Поулак** – мать двоих сыновей и путешественница. Она регулярно пишет для изданий «Карлсбад», «Оранжевый журнал побережья» и «Сан-Диего фэмели». Ее рассказы появлялись также в журнале «Монитор христианской науки».

**Конни Пуллен** в 2006 году окончила с отличием Портлендский университет и получила степень бакалавра искусств. Кроме этого она специализировалась на социологии и психологии. В момент окончания вуза ей было шестьдесят три года. У нее пятеро детей, она бабушка и прабабушка. Конни любит фотографировать и писать.

**Джанет Перез Эклес** – спикер международного уровня и автор бестселлеров. За возможность вдохновлять слушателей и читателей она готова в благодарность станцевать сальсу.

**Энджи Рейнолдс** окончила вуз по специальности «английский язык» и сейчас преподает в колледже. Вместе с мужем и двумя детьми живет в штате Орегон. Была награждена стипендией этого штата за вклад в детскую литературу.

**Сэлли Родман** окончила Университет Калифорнии по специальности «писательское мастерство». Там она сейчас и преподает – в институте «Ошер Лайфлонг Лернинг», обучающем взрослых. Ее рассказы неоднократно появлялись в книгах этой серии.

**Николь Росс** работает в маркетинговом отделе крупной корпорации. Она ведет блог, подрабатывает в качестве копирайтера, мечтает написать роман, любит кататься на лошадях, занимается боксом и йогой, играет на музыкальных инструментах.

**Стивен Русиниак** работал полицейским и специализировался на вопросах детской преступности. Его статьи и рассказы появлялись в целом ряде изданий, включая серию книг «Куриный бульон для души».

**Митра Рэй** родилась в индийском городе Калькутта. Она окончила Корнуэльский университет, а также Медицинскую школу в Стэнфордском университете. Митра часто выступает перед аудиторией в разных странах мира, написала несколько книг, последняя из которых называется «Хватит ли у тебя смелости быть красивой?». Вместе с мужем и двумя дочерьми она проживает в штате Вашингтон.

**Бет Саадати** преподает писательское мастерство в старших классах и пишет две книги нон-фикшн. Ее двое детей получают домашнее образование. В память о своей дочери Дженне она уже два раза пробежала полумарафон (второй раз она участвовала в забеге, уже излечившись от

травмы).

**Сю Сандерс** публиковала свои эссе в «Нью-Йорк таймс», «Вашингтон пост», «Реально просто», «Родители» и других известных изданиях. Она написала книгу «Мама, я уже не ребенок».

**Дженнифер Симонетти-Брайан** стала четвертой женщиной в США, обладающей дипломом Знатока Вина. Она ездит по миру, оценивает разные вина, выступает с лекциями и получает за это приличные деньги!

**Паула Скори** с отличием окончила Университет Северного Техаса. Она работает бухгалтером и вместе с мужем живет в штате Иллинойс. У нее трое детей. Паула была самым младшим ребенком в семье, в которой кроме нее было девять детей. Она победила рак груди и старается находить прекрасное в каждой минуте своей жизни.

**Сэнди Стейтон** вышла на пенсию и занимается веб-дизайном. Она играет на пианино, делает музыкальные записи и дарит их членам своей семьи и друзьям. Сэнди замужем, у нее есть сын, четверых внуков, одна внучка и один правнук. Она обожает свою семью и время, которое проводит в кругу родных. Она хочет написать вдохновляющую книгу стихов на религиозную тему.

**Кристал Тиерингер** очень сильно занята, хотя уже вышла на пенсию. Она живет с мужем и двумя своенравными кошками. Кристал ведет блог о фотографии под названием «Муза & Меандер», а также пишет серию романов для молодых людей.

**Элизабет Титус** была учительницей английского языка, журналистом, специалистом по рекламе и пятнадцать лет директором по коммуникациям крупнейшей компании «Американ Экспресс». Недавно Элизабет стала опекуном Сабиры, которая сейчас учится в Тринити-колледж.

**Хайди Фитцджеральд** развелась и в одиночку растит близнецов. Живет под Миннеаполисом. Днем работает редактором, а уложив детей спать, пишет пьесы и сценарии для кино.

**Джозефин Фитцпатрик** живет в Южной Калифорнии. Ее произведения появлялись в журналах «Креатив нон-фикшн» и «Каталог прозы Калифорнии». Она ведет курс по написанию мемуаров в институте для взрослых «Ошер Лайфлонг Лернинг», расположенном на территории Университета штата Калифорния в Лос-Анджелесе.

**Джуди Фитцсиммонс** более двадцати лет пишет статьи на заказ. Недавно издательство «Морган Джеймс» выпустило ее книгу «Только не за счет твоего ребенка». Кроме этого Джуди занимается ароматерапией и йогой. Живет в городе Франклин, штат Теннесси.

У **Джона Фореста** в серии «Куриный бульон для души» вышло уже

семнадцать рассказов. Его работы напечатаны в антологиях рождественских историй «Ангелы, звезды и деревья» и «Домой на Рождество». Вместе с женой Кэрол он живет в городе Орилла, штат Огайо.

**Кортни Фрайз** – мать двоих детей, живет в Чикаго. Она не представляет жизни без крабов и хорошего бальзама для губ.

**Пэт Фиш** уже неоднократно печаталась в сборниках серии «Куриный бульон для души». Она ведет блог, много пишет о политике в регионах и на федеральном уровне.

**Мишель Хаузер** раньше работала фандрейзером, а потом стала автором-юмористом. Она пишет для ряда газет и изданий. Вместе с мужем Марком и сыном Джозефом живет в Онтарио. Мишель активно сотрудничает с различными канадскими радиостанциями, газетами и журналами.

**Дирде Хиггинс** окончила Колумбийский университет и пишет с тех пор, как научилась держать в руках карандаш. Она сочиняла пьесы и сценарии. В настоящее время преподает писательское мастерство в Университете Южной Калифорнии. У Дирде двое детей, и она заканчивает работу над своим первым романом.

**Ребекка Хилл** любит гладить кошек в приюте для животных, бродить по секунд-хэндам в поисках обновок и выбирать сладости в магазинах.

**Анна Хоффман** раньше преподавала музыку и английский язык, а сейчас на пенсии. Она любит вышивать, петь в хоре и писать. У нее пять детей, одиннадцать внуков и внучек. Вместе с мужем Анна проживает в небольшом прибрежном городке в Южной Африке.

**Матт Чандлер** – директор по маркетингу и развитию бизнеса в компании «Липпс Матиас Векслер Фридман ЛЛП». Автор одиннадцати книг. В серии «Куриный бульон для души» опубликовано два его рассказа. Также Матт пишет для издания «Буффало ньюс».

**Люси Лимай Челлуччи** живет в Оттаве, Канада. У нее двое замечательных детей, и она – автор романа для подростков «Настоящее». Она обожает крепкий кофе, легкое вино и путешествие, которое каждый из нас совершает в процессе взросления.

**Джейн Чоти** любила рассказывать друзьям разные истории еще с детства. Сейчас она выросла, но продолжает свои рассказы. Джейн очень рада, что ее материал приняли для публикации в книге из серии «Куриный бульон для души».

**Мэри Энн Хэйхерст** обожает писать мотивирующие и вдохновляющие истории, путешествовать и проводить время в кругу семьи.

**Дженни Шефер** – известный мотивационный спикер и писатель. Она

появлялась в тепешоу «Доктор Фил», ее статьи печатали в «Нью-Йорк таймс». Дженни часто читает лекции и выступает в университетах. Она написала несколько книг, среди которых «Жизнь без Эда», «Прощай, Эд», а также «Привет мне» и «Почти анорексия» в соавторстве с сотрудниками Медицинской школы Гарвардского университета.

**Эди Шмит** родилась в штате Кентукки. Сейчас сидит дома с двумя детьми. Она получила степень бакалавра в Университете Уильямсбурга. Вместе с мужем и детьми Эди живет около океана, любит печь хлеб, рисовать, писать и гулять в парке.

**Дебби Эклин** живет в Алабаме вместе с мужем, двумя детьми и кошкой Герцогиней. Она любит проводить время на свежем воздухе, путешествовать и работать в саду. Дебби планирует вместе с дочерью написать книгу дорожных историй.

**Терри Элдерс** недавно вернулась в свою любимую Калифорнию. Она пишет, и ее произведения были напечатаны в более сотни антологий.

**Синди Эли** с отличием окончила колледж по специализации «искусство». Сейчас она не работает, у нее четверо детей и двенадцать внуков и внучек. Синди любит проводить время в кругу семьи, читать, вязать крючком и заниматься пилатесом. Мечтает написать детскую книжку.

## Знакомьтесь, Эми Ньюмарк

**Эми** – писатель и спикер. Более тридцати лет проработала аналитиком на Уолл-стрит и руководителем телекоммуникационных и финансовых компаний. Сейчас она издатель и главный редактор серии «Куриный бульон для души».

В свое время Эми с отличием окончила Гарвардский университет, где изучала португальский и французский языки. Тема ее дипломной работы касалась устного поэтического творчества в Бразилии, и во время написания диплома она познакомилась со многими бразильскими поэтами и писателями. Эми считает, что существует логическая связь между тем, что в молодости она собирала примеры народного творчества в Бразилии, а теперь занимается «народным творчеством» для проекта «Куриный бульон для души».

Эми часто выступает на радио и телевидении и ведет колонку в крупной газете. В своих интервью и статьях она рассказывает о жизненном опыте людей, с которым познакомилась благодаря своей редакторской работе, читая тысячи разных историй.

Она замужем, и у нее четверо взрослых детей. В свободное время (которого у нее совсем немного) она любит навещать своих детей, ходить в походы и читать книги, которые ей не надо редактировать.

## Знакомьтесь, Лорен Слокум Лахав

**Лорен** – коуч, ведущая семинаров по личностному развитию, спикер, автор, меценат, предприниматель, жена и мать. Люди говорят о ней как о честной и открытой женщине. Она востребованный специалист, ее часто приглашают на конференции в роли главного спикера мероприятия или ведущей семинаров в самых разных частях земли. За двадцать пять лет работы она накопила бесценный опыт общения с людьми и сделала много полезного, чтобы помочь окружающим.

Много лет Лорен работала в команде Энтони Роббинса, семинары которого прошло огромное количество людей. В течение четырнадцати лет она участвовала в проведении более ста шестидесяти пятидневных подготовительных семинаров для Энтони Роббинса в США, Фиджи, Пуэрто-Рико и Европе.

Лорен – основатель и президент компании «Лобелла Интернешнл», целью которой является помощь женщинам. Она написала книги «Прокачка жизни» (2009), «Нет большей любви: Как стать выдающейся матерью» (1999), которая была переиздана в 2008 году под названием «Самая большая любовь».

Вместе с мужем Зохаром Лахавом и четырьмя детьми – Джошуа, Самантой, Квинн и Эшер – она живет в Лас-Вегасе. Участвует в деятельности благотворительных организаций, созданных в школах, где учатся ее дети, и в течение семи лет является членом правления Детской больницы Сент-Джуд в Лас-Вегасе. Кроме этого она активно поддерживает программы «Иливейт» и СПИН, направленные на облегчение участи малоимущих и попавших в беду жителей Лас-Вегаса.

## Благодарности

Мы очень благодарны авторам, произведения которых вошли в этот сборник. Мы знаем, что тысячи людей, приславших нам свои истории, вложили в них душу и сердце. Мы признательны вам за оказанное доверие и за то, что вы поделились с нами очень личным опытом. Читая и редактируя ваши удивительные рассказы, мы предвкушали, как они вдохновят читателей серии.

К сожалению, мы можем напечатать только малую толику из всех полученных нами историй. Мы читаем все рассказы и даже те, которые не попадают в сборник, оказывают влияние на нас и на конечный продукт в виде книги.

Мы благодарны старшему редактору Барбаре ЛоМонако, которая прочитала все рассказы, собранные здесь. Барбара, помощник издателя Д'эт Корона, а также редакторы Марти Шил и Ронель Франкель помогли нам выбрать сто один рассказ для этой книги. Марти и заведующий редакцией Кристиана Пастир вычитали как корректоры финальный текст сборника.

Мы благодарим нашего креативного директора Брайана Тейлора из «Пневма Букс» за прекрасную обложку и изумительное оформление сборника.

Все сотрудники редакции серии «Куриный бульон для души» благодарны за то, что Лорен присоединилась к нам в этом проекте, а Лорен выражает признательность своим важнейшим наставникам: Энтони Роббинсу, Джеффу Роберти, Киту Каннингхаму и Бобу Проктору.

*Эми Ньюмарк и Лорен Слокум Лахав*

\* \* \*

# 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**

**1**

Эд – сокращенная версия имени Эдвард, а также аббревиатура от eating disorder (нарушение пищевого поведения).

Мэри Пикфорд – урожденная Глэдис Смит, американская кино– и театральная актриса, легенда немого кино (1892–1979).

Продовольственные талоны – талоны на продукты питания, которые получают безработные в США и которыми можно расплачиваться в ряде обычных магазинов.

Клайв Стейплс Льюис – ирландский писатель, поэт, преподаватель, ученый и богослов (1898–1963).

Голубая лента – самая крупная школа гостиничного сервиса и кулинарии в мире, включающая в себя тридцать пять школ, расположенных на пяти континентах.

Анаис Нин – американская и французская писательница, известная своими эротическими романами и дневником, который она вела более шестидесяти лет (1903–1977).

Джордж Герберт – английский поэт-метафизик, англиканский священник (1593–1633).



Джеймс Холлис – современный американский писатель, юнгианский аналитик.

Ральф Уолдо Эмерсон – известный американский философ и общественный деятель (1803–1882).

Гэвин де Беккер – американский эксперт по безопасности и автор бестселлера «Дар страха».

Сидони-Габриэль Колетт – французская писательница (1873–1954).

Люси и Рикки – главные персонажи очень популярного американского телесериала «Я люблю Люси», снятого в 1950-е годы. По сюжету жена певца и актера, Люси, тоже мечтает оказаться на сцене, но ее муж всячески противится этому. В ответ Люси демонстрирует свой талант дома, устраивая невероятные комические сцены и розыгрыши.

**Ironman** – серия соревнований по триатлону на длинную дистанцию, проводимая Всемирной корпорацией триатлона.

Тривиал Персьют – игра-викторина, в которой вопросы делятся на 6 категорий, а для выигрыша обычно необходимо правильно ответить как минимум на один вопрос в каждой из них.

Торт был украден в оригинальном английском тексте. В русском переводе С. Маршака Валет украл котлеты, а в переводе Н. Демуровой, который считается классическим и используется наиболее часто, крендели.



Ironman (с *англ.* Железный человек) – серия соревнований по триатлону на длинную дистанцию, состоящая из трёх этапов: заплыва на 2,4 мили (3,86 км), заезда на велосипеде по шоссе на 112 миль (180,25 км) и марафонского забега на 26,2 мили (42,195 км). Триатлон Ironman считается одним из наиболее сложных однодневных соревнований в мире. (Из Википедии).

Речь идет о демографической политике Китая «одна семья – один ребенок», действующей с 1970-х годов. Лишь с 1 января 2016 года китайцам разрешено иметь двоих детей в семье.

Энтони Роббинс – современный американский писатель, предприниматель, мотивационный спикер, автор тренингов по личностному развитию.

Арахнофобия – боязнь пауков.

Шри Рамана Махарши – известный индийский философ и мудрец (1879–1950).

Джон Бингхам – американский спортсмен, популяризовавший ходьбу.

Занимается проверкой прочности конструкций и внутренних систем жилых домов в качестве представителя покупателя.

**23**

Миля – 1,6 км.



Мировая серия покера – самая престижная серия покерных турниров в мире.

Гилберт Кит Честертон – английский христианский мыслитель, журналист и писатель (1874–1936).

Полное имя – Анна-Луиза Жермена де Сталь-Гольштейн (1766–1817) – известная французская писательница.

«Мильный столб» – путеводитель по Аляске, Юкону и Британской Колумбии. Издается с 1949 года.

Капитан Филлипс – капитан судна, захваченного в 2009 году в плен сомалийскими пиратами.

Андре Жид – французский писатель (1869–1951).

Ретрит – это уединение, удаление от общества с целью погрузиться в какую-либо деятельность. Такой вид отдыха популярен среди практикующих його. Ретрит может быть коллективным или индивидуальным, длиться от нескольких дней до нескольких лет, иметь обширную тематику или узкое направление.

«Городские девчонки» – американский фильм 2003 года режиссера Боаза Якина.



Кибуц – сельскохозяйственная коммуна в Израиле, характеризующаяся общностью имущества и равенством в труде и потреблении.

Джон Пирпонт Морган – американский предприниматель, банкир (1837–1913).

Денвер – крупнейший город и столица штата Колорадо.

Роберт Хенсель – человек с врожденной травмой, проехавший самую большую дистанцию в инвалидном кресле. Его имя занесено в Книгу рекордов Гиннеса.

Никарагуа – государство в Центральной Америке, между Коста-Рикой и Гондурасом.

Кварта – 946.35 миллилитра.

В оригинале Masters of Wine (MW) – наиболее почетное звание в мире вина; его с гордостью носят те, кто сумел сдать очень сложные экзамены в Институте Masters of Wine (IMW) (всего около 300 человек). Знаток Вина обладает уникальным уровнем практических и теоретических знаний, позволяющих ему работать в любых областях винной индустрии, начиная от профессии винодела, энолога и витикультуриста и до поставщика, розничного торговца и винного критика. (Информация взята с сайта <http://whywhywine.ru>).

*Total Quality Management* (TQM) – общеорганизационный метод непрерывного повышения качества всех организационных процессов.



Крис Уайднер – известный американский бизнесмен, писатель, мотиватор.

«Голдман Сакс» – один из крупнейших в мире инвестиционных банков.

«Коуч» – популярный американский бренд модных товаров экстра-класса, основанный в Нью-Йорке в 1941 году.

Мэй Кэрол Джемисон – бывший астронавт НАСА, первая афроамериканка, совершившая полет в космос.

Генри Дейвид Торо – американский писатель и общественный деятель (1817–1862).

Джеймс Мэтью Барри – британский драматург и романист, создатель образа Питера Пэна (1860–1937).

Книга выходит в издательстве «Эксмо» с 2010 года.

Основным симптомом этого заболевания является боль в пятке, возникающая или усиливающаяся при нагрузке. Обычно болевой синдром обусловлен воспалительно-дегенеративными изменениями подошвенной фасции (соединительной ткани).



Пошли! (*швед.*).

Амброз Редмун – настоящее имя Джеймс Холлингворт (1933–1996) – битник, хиппи, писатель.

Буги-борд – доска для буги-серфинга, в котором волну ловят, лежа на животе на сравнительно маленькой доске.

Бодисерфинг – серфинг вообще без доски.

Зип-лайн – быстрый спуск на креплениях по стальному канату.

Джейсон Мраз – современный американский певец.

«Шевроле-Камаро» – культовый американский спортивный автомобиль.

Серен Кьеркегор – датский философ, теолог и писатель (1813–1855).



Юджин Вэр – американский юрист, член сената Канзаса (1841–1911).

Джеймс Элберт Миченер – американский писатель, автор более сорока произведений, в основном исторических саг, описывающих жизнь нескольких поколений (1907–1997).