

*Chicken Soup*  
for the *Soul*.

# КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души

## Я РЕШИЛА – СМОГУ!

101 история о женщинах,  
для которых нет ничего  
невозможного



**БОЛЕЕ  
500 000 000  
ПРОДАННЫХ  
КНИГ**

**ЭМИ НЬЮМАРК**

Предисловие Джои Гордон

## Annotation

Героини этого сборника танцуют, не дожидаясь, пока закончится дождь.

Сталкиваясь с предательством мужчины, учатся забивать гвозди и по-прежнему считают себя желанными. Борются с болезнью с помощью кошек и творчества. А с неуверенностью в себе – с помощью красной помады. Отказываются от головокружительной карьеры ради детей. И все равно потом становятся успешными.

Удивительные, ранимые, смелые, они рассказывают, как годами жили внутри очерченных кем-то границ. И как трудно, непривычно и прекрасно оказалось снаружи.

---

- [Эми Ньюмарк](#)
  - 
  - [Предисловие](#)
  - [Глава 1](#)
    - [Вот теперь все](#)
    - [Не забывай дышать](#)
    - [Из жертвы в преследователя](#)
    - [Утреннее вторжение](#)
    - [День без волос](#)
    - [Как я решилась на побег](#)
    - [«Судебный процесс: США против моей матери»](#)
    - [Трудное признание](#)
    - [Сегодня я дерьмово себя чувствую](#)
    - [Она летит на своих крыльях](#)
  - [Глава 2](#)
    - [Говорить себе «да»](#)
    - [Плохая секретарша](#)
    - [Номер на одну персону](#)
    - [Больше не могу!](#)
    - [В первых лучах рассвета...\[4\]](#)
    - [Золушка](#)
    - [Под напряжением](#)
    - [«Нет» означает нет](#)
    - [Харассмент в бухгалтерии](#)

- [Сигнальная сумка](#)
- [Бывшая миссис Несчастливая](#)
- [Глава 3](#)
  - [Дети или карьера?](#)
  - [Старая дева](#)
  - [Правильные слова](#)
  - [Закон и порядок](#)
  - [Выздоровление](#)
  - [Что ж я делаю?!](#)
  - [Спасибо, но я все равно попробую](#)
  - [Любовь без границ](#)
  - [Серьезная работа](#)
  - [Свой собственный голос](#)
- [Глава 4](#)
  - [Я не из тех, кто пользуется красной помадой](#)
  - [Хозяйка своей судьбы](#)
  - [Чья-то мать, чья-то жена](#)
  - [Красотка](#)
  - [Идеальная жена](#)
  - [Никогда не поздно стать тем, кем ты мог бы стать](#)
  - [Горячая штучка](#)
  - [Отважная мама](#)
  - [Чужая среди чужих](#)
  - [Любить, не съезживаясь](#)
- [Глава 5](#)
  - [Самостоятельная](#)
  - [Пустая комната](#)
  - [Наличие партнера – необязательно](#)
  - [Не представляю, как ты с этим справишься](#)
  - [Мистер 99,89%](#)
  - [Близка к поражению](#)
  - [Цистерна лимонада](#)
  - [Возьмите с собой мужчину](#)
  - [Список](#)
  - [Большаядохлая крыса](#)
- [Глава 6](#)
  - [10 минут в день](#)
  - [Неподходящий город для девушки с амбициями](#)
  - [Бежать, чтобы выжить](#)

- [Самый большой риск – не рисковать](#)
- [Дебет с кредитом](#)
- [Как я рассталась с Чарли](#)
- [Нечаянные уроки](#)
- [Найти свой дом](#)
- [Последняя коврига хлеба](#)
- [Моя одержимость «глухарем»](#)
- [Глава 7](#)
  - [Неучтивый клиент](#)
  - [Ваше дело – менять подгузники](#)
  - [Мужчинам – деньги, женщинам – цветы](#)
  - [Вот комедия!](#)
- [Глава 8](#)
  - [Выдохшаяся](#)
  - [Колокола надежды](#)
  - [Бойся, да делай](#)
  - [Блестящие монетки](#)
  - [Аутотренинг в туалете](#)
  - [Не сдаваться](#)
  - [Идти до конца](#)
  - [Провал? Нет! Только временное отступление](#)
  - [Три ангела](#)
- [Глава 9](#)
  - [Золотые бусы](#)
  - [Уязвимая и бесстрашная](#)
  - [Больше не буду стоять в стороне](#)
  - [С пьяным на дороге](#)
  - [Воскресший жених](#)
  - [Очень страшный микрофон](#)
  - [Встать и удержаться](#)
  - [От страха к радости](#)
  - [Принцесски](#)
  - [Побить рекорд Гиннеса](#)
- [Глава 10](#)
  - [Комплекс Золушки](#)
  - [Сделать это ради Билла](#)
  - [Приключение на одну персону, пожалуйста!](#)
  - [Прививка от низкой самооценки](#)
  - [Как избавиться от вредных привычек](#)

- [Толстый фитнес-инструктор](#)
- [Аквалангистка поневоле](#)
- [Лучше чем галстук](#)
- [Плохой пример для дочери](#)
- [Прыжок в неизвестность](#)
- [Глава 11](#)
  - [Седина в голову](#)
  - [Гламур для сорокалетних](#)
  - [Чем заняться на пенсии?](#)
  - [Наравне с двадцатилетними](#)
  - [Покорить гору в шестьдесят](#)
  - [Не трогай мои колеса!](#)
  - [Девочка, которую никто не приглашал танцевать](#)
  - [Знакомьтесь с нашими соавторами](#)
  - [Знакомьтесь – Эми Ньюмарк](#)
  - [Знакомьтесь – Джои Гордон](#)
  - [Поделитесь своей историей](#)
  -
- [notes](#)
  - [1](#)
  - [2](#)
  - [3](#)
  - [4](#)
  - [5](#)
  - [6](#)
  - [7](#)
  - [8](#)
  - [9](#)
  - [10](#)
  - [11](#)
  - [12](#)
  - [13](#)
  - [14](#)
  - [15](#)
  - [16](#)
  - [17](#)
  - [18](#)
  - [19](#)
  - [20](#)

- [21](#)
- [22](#)
- [23](#)
- [24](#)
- [25](#)
- [26](#)
- [27](#)
- [28](#)
- [29](#)
- [30](#)
- [31](#)
- [32](#)
- [33](#)
- [34](#)
- [35](#)
- [36](#)
- [37](#)
- [38](#)



**Эми Ньюмарк**  
**Куриный бульон для души. Я решила –**  
**смогу! 101 история о женщинах, для**  
**которых нет ничего невозможного**

Amy Newmark, with a foreword by Joi Gordon  
CHICKEN SOUP FOR THE SOUL: THE EMPOWERED WOMAN: 101  
Stories about Being Confident, Courageous and Your True Self  
Copyright © 2018 by Chicken Soup for the Soul, LLC.

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2019  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

## Предисловие

Двадцать один год назад у Нэнси Лаблин родилась смелая идея, как изменить жизни многих людей за 5000 долларов. С момента первоначального вложения, сделанного Нэнси, компания *Dress for Success* выросла из стартапа, ютившегося в церковном подвале, в глобальное предприятие, которое помогло более чем 1 000 000 женщин в тридцати странах ощутить свою силу.

Все годы, пролетевшие с тех пор, как я пришла в *Dress for Success*, мне посчастливилось общаться с замечательными женщинами, сильными, независимыми и смелыми. Я наблюдала за ними с того момента, как они впервые переступали наш порог, и видела, как они сами начинали открывать двери другим. Они взламывали барьеры, одерживали победы над невзгодами, делились своими историями с миром – и теперь сторицей возвращают полученное компании *Dress for Success* и обществу как благотворители, наставницы и волонтеры.

Я видела, как женщины делают то, что считалось невозможным, преодолевают немыслимое и преображаются прямо на моих глазах. В *Dress for Success* наша задача – взрастить внутреннюю уверенность женщины. Многие, кто к нам обращается, пережили домашнее насилие, тюремное заключение, нищету, долги, зависимости, бездомность, тяжелые болезни и травмы, потери близких. Мы предлагаем им самую разную помощь – от консультаций психотерапевта до курсов профессиональной переподготовки. Цель всех наших программ – помочь женщине найти свою внутреннюю силу и достичь экономической независимости.

Когда составители серии «Куриный бульон для души» обратились к нам с идеей своего нового сборника «**Я решила – смогу!**», мы поняли, что это идеальное партнерство. Часть выручки от продажи этой книги пойдет на финансирование разных программ *Dress for Success*, доступных для женщин, которым мы служим; но еще лучше то, что эти истории смогут вдохновить их и поддержать на пути к независимости и счастливой жизни.

Стать сильной женщиной – значит выйти за пределы зоны комфорта, посмотреть в лицо своим страхам и победить их. Найти в себе смелость, чтобы сбежать из страны от мужа-тирана с двумя маленькими детьми, как это получилось у героини истории «*Как я решилась на побег*» Би-Би Лойд. Или просто отважиться самой и без визгов убрать «*Большую дохлую крысу*», обнаруженную на заднем дворе, как это сделала Дженнифер

Кэтлин Гиббонс.

Так же страшно может быть отстаивать себя и свою позицию, и женщины, которые делают это, имеют полное право гордиться собой. Когда Эйприл Найт, 45-летняя вдова, подала в суд на своего начальника за сексуальные домогательства на рабочем месте, ее не поддержали даже дети. Им казалось, что она только опозорит семью, и больше ничего. Тем не менее Эйприл добилась выплаты суммы в размере ее зарплаты за пять лет, а также письменных извинений и рекомендательного письма, которое помогло ей получить другую работу. Об этом вы прочтете в истории «*Вот теперь все*».

Не просто бывает и нарушить привычное представление окружающих о том, как должна выглядеть женщина. Тоня Абари стала первым «*Толстым фитнес-инструктором*», хоть и побаивалась, что никто не захочет у нее заниматься. А вот Одри Эйдс устала из кожи вон лезть, чтобы выглядеть моложе своих лет, и первым делом перестала закрашивать «*Седину*». И хотя она столкнулась с непониманием и неодобрением – ее же сверстниц, – она научилась гордо и высоко держать свою серебристую голову.

Иногда выход за пределы своей зоны комфорта может также означать, что вы впервые решаетесь на что-либо в одиночку, хотя до этого всегда делали это в компании или полагались на ощутимую помощь второй половины. Так, Уэнди Энн Рич из «*Сделать это ради Билла*» устала ждать у моря погоды и одна отправилась в Страну восходящего солнца. Дон Белт из «*Цистерны лимонада*» после развода сама отремонтировала и продала дом. А Люси Александер из «*Мистер 99,89 %*» и Рейчел Э. Райан из «*Близка к поражению*» смирились с предательством мужчины и нашли силу и радость в воспитании детей в одиночку.

У нас в *Dress for Success* есть собственная коллекция историй успеха. Один из примеров – Трейси Энн. Она с двумя детьми бежала от жестокого мужа, сделав первый решающий шаг к тому, чтобы стать самостоятельной и самодостаточной. Мы помогли ей встать на ноги, и вот ее собственные слова: «*Dress for Success* – это сестринство; все мы, попадая сюда, оказываемся в равных условиях. Ты приходишь, чтобы рассказать о себе кругу подруг, а не для того, чтобы ощутить себя хуже кого-то другого».

Мы помогли Трейси получить профессию, и вот что она об этом говорит: «Я осознала, что прежде позволяла другим людям писать историю моей жизни, а надо было писать ее самой. Когда вылезает из своей скорлупы и узнаешь о жизни других людей, возникает ощущение глубокого контакта, и тебе больше не стыдно из-за того, что случилось с тобой. Я словно потеряла себя в силу жизненных обстоятельств, а *Dress for Success*

помог мне вернуть *меня* назад».

Другую нашу клиентку, Роксану из Лос-Анджелеса, уволили с работы, а сразу после этого у нее обнаружилось страшное редкое заболевание. Кто-то порекомендовал ей обратиться в *Dress for Success*, и вот что она вспоминает: «Я оказалась в окружении позитивных женщин. Они стали моей опорой и поддержкой, когда я начала лечение, и у меня появилась надежда, что я смогу преодолеть свою болезнь. В *Dress for Success* мне помогли составить резюме и дали костюм от *Armani*, благодаря чему на собеседовании я чувствовала себя более чем уверенно и получила хорошее предложение. Компания *Dress for Success* стала для меня маяком, лучиком света, который говорил «мы здесь», и я пошла к нему сквозь бурю».

А вот еще одна история для вас – от Шэннон из Портленда, штат Орегон, которая пришла в *Dress for Success* после того, как в мастерскую ее мужа вломилась вора и вынесли оборудование, с помощью которого он зарабатывал на жизнь и содержал семью. Шэннон поняла, что они не выживут, если она не устроится на работу. Но она так долго сидела в декрете с детьми, что чувствовала себя потерянной и не знала, с чего начать. В *Dress for Success* Шэннон прошла тест на профорIENTATION и даже отрепетировала ответы на провокационные вопросы вместе с нашими специалистами. Вот что она сама об этом говорит: «Едва переступив порог *Dress for Success*, я ощутила позитивную энергию и надежду. Эти женщины сразу увидели, что во мне есть – и о чем я сама совершенно забыла. Они подобрали мне костюм для собеседования, в котором я выглядела такой уравновешенной и очаровательной, какой себя ни разу прежде не видела. Я смотрела в зеркало и подумала: «Ого, да я же красавица! Я добьюсь успеха, и мой путь к нему начинается прямо здесь». Это был не просто новый наряд. Это был опыт, перевернувший мою жизнь».

Такие впечатляющие истории наполняют мою жизнь радостью. Я с гордостью вижу, как сотни тысяч женщин во всем мире обретают силу, собственный голос, поддерживают других женщин и вдохновляют их своими успехами.

Сегодня я хочу сказать каждой читательнице: спасибо за то, что выбрали эту книгу. Я знаю, что, заканчивая ее читать, вы будете уже совсем другой женщиной – не той, которая открыла первую страницу.

*Джоу Гордон, главный исполнительный директор Dress for Success Worldwide 1 марта 2018 г.*

# **Глава 1**

## **Отказываюсь быть жертвой**

## Вот теперь все

*Правильный путь не всегда популярен и легок. Отстаивать то, что правильно, когда это непопулярно, – вот истинное испытание нравственного характера.*

*Маргарет Чейз Смит*

Никогда в жизни не подумала бы, что столкнусь с сексуальными домогательствами. Я была сорокапятилетней вдовой с четырьмя детьми-подростками. Не красавица, по шкале сексапильности от одного до десяти я поставила бы себе «двоечку». У меня было килограммов пятнадцать лишнего веса, я носила бифокальные очки<sup>[1]</sup> и не пользовалась косметикой.

Чтобы в одиночку содержать четверых детей, я работала на двух работах. Поскольку высшего образования или каких-то специальных профессиональных навыков у меня не было, обычно я совмещала уборку в частных домах и работу продавцом в каком-нибудь магазине недалеко от дома. Когда сувенирная лавка, где я трудилась последние пару лет, закрылась, я в срочном порядке начала искать новое место работы. И не могла поверить своему счастью, когда меня взяли в ювелирный магазин с таким окладом, который позволил мне бросить подработку в качестве уборщицы. Всего одна работа – это же почти отпуск!

Адвокат сказал мне, что я – идеальная жертва.

Счастье длилось шесть месяцев, а потом начальник стал задавать мне странные вопросы о моей личной жизни. Встречаюсь ли я с кем-нибудь? А почему нет? Он был шестидесятипятилетним вдовцом, и вплоть до этого момента с ним было приятно работать.

Потом он начал приглашать меня поужинать с ним; я отказывалась. Я объяснила, что у меня дома четверо детей и я хочу проводить вечера с ними.

Однажды утром я обнаружила в своем шкафчике на работе эротический роман и недвусмысленные комиксы. Я поняла, что их подбросил босс – больше просто некому. Чуть позже он намекнул, что я могу лишиться работы, если не буду с ним «вежлива». С того дня я начала

искать другую работу.

Как-то раз он подловил меня в складском помещении и попытался поцеловать и облапать. Сказал, что сделает меня помощником менеджера, если я «проявлю дружелюбие».

Я нашла адвоката, и он взял мое дело на условиях оплаты по результату. Если бы я проиграла в суде, мне не пришлось бы ничего ему платить. Поскольку мои дети были подростками, я не стала от них скрывать, что подаю в суд на своего начальника за сексуальные домогательства.

Первой их реакцией было: *«Да какой же мужчина станет интересоваться тобой в сексуальном плане?»* Потом им стало стыдно оттого, что я выношу это на публику. Что, если об этом узнают их друзья? И, наконец, если я лишусь работы, как мы будем жить?

Это был удар. Я рассчитывала, что мои дети проявят какое-то сочувствие и поддержат меня. Может быть, они правы? Может быть, я выставлю себя дурой и унижаю свою семью?

Еще хуже было на работе. Начальник перестал появляться в магазине и назначил одного из продавцов временным управляющим. Коллеги-мужчины потешались надо мной и взяли в привычку спрашивать, как поживает моя личная жизнь. Женщины вообще перестали со мной разговаривать. Сказать, что климат на работе стал прохладным, – значит ничего не сказать: он напоминал Северный полюс. Обо мне ходили слухи: насколько далеко я зашла в отношениях с начальником? Может быть, я его поощряла или соблазняла? Может быть, дело в деньгах?

Мне повезло найти понимающего адвоката, но он был очень молод. Я даже подозревала, что мое дело было у него первым. Он сказал мне, что я – идеальная жертва. Немолодая одинокая женщина с четырьмя детьми, отчаянно нуждавшаяся в работе. Мое образование и профессиональный опыт не позволяли тут же хлопнуть дверью и с легкостью найти работу получше. Кроме того, я была тихой, застенчивой и пугливой, в детстве уже пережила травлю и насилие. Начальник это почувствовал и воспользовался моим положением.

*«Мама, да какой же мужчина станет интересоваться тобой в сексуальном плане?»*

В какой-то момент я решила сдаться. Сказала адвокату, может, оно того не стоит. В ответ на это он возразил: наверняка мой босс уже не раз домогался других женщин до меня и продолжит этим заниматься, если его

не проучить. И что это важно для меня, моего самоощущения – довести дело до конца, поставить в нем точку.

Дело передали в суд. Мой начальник не пришел на заседание, и судья постановил, что он должен выплатить мне сумму, эквивалентную моей зарплате в ювелирном магазине за пять лет.

Я почувствовала облегчение оттого, что все позади. Но мой адвокат сказал:

– Нет, еще не все. Пусть напишет вам письмо с извинениями и другое, рекомендательное.

И в итоге он действительно их написал.

Через неделю мой начальник объявил о банкротстве – не из-за решения суда по моему делу, а потому что не платил налоги и задолжал крупную сумму арендодателю. Магазин был закрыт, товары арестованы. Он уехал в другой штат. Люди, с которыми я работала, объявили мне бойкот и винили меня в закрытии магазина, хотя я не имела к этому никакого отношения.

Проходить через эту драму было больно, стыдно, изнурительно и страшно. Мне казалось, я вышла на битку с великаном. Но я победила. И чувствую себя гораздо лучше, чем если бы просто уволилась и смолчала.

Мой бывший начальник умер два года спустя, и адвокат подал иск на его недвижимое имущество. Через четыре года после подачи первой жалобы я получила по почте чек с остатком денег, которые были присуждены мне изначально. Помимо чека в конверте была записка от моего адвоката с одной фразой: «Вот теперь все».

*Эйприл Найт*

## Не забывай дышать

*Никто не может вернуться назад и переписать жизнь сначала, зато каждый может начать сегодня и сделать новую концовку.*

*Мария Робинсон*

Я смотрела в дуло пистолета, и мои мышцы леденели. Потом перевела взгляд на его лицо. От ухмылки глаза почти превратились в щелочки, видны были одни черные зрачки. Секунды казались мне часами. *Сколько еще пройдет времени, прежде чем я перестану дышать?* А потом я заметила, что уже перестала.

Я вошла в спальню из ванной комнаты и обнаружила включенный ночник. Он лежал на кровати. Уютно устроился на приподнятых подушках, с руками, мягко покоящимися на груди, и ногами, укрытыми одеялом. Его ладони были сложены вместе, словно в молитве, вот только пальцы указывали прямо на меня под холодной сталью пистолета, нацеленного по траектории, которая прошла бы насквозь мою грудную клетку. Он тоже затаил дыхание.

Он меня застрелит? Он действительно меня застрелит? Я вернулась мыслями к тому дню четыре года назад, когда мы сказали друг другу: «Пока смерть не разлучит нас». А потом вспомнила о синяках, которые появлялись и исчезали все эти четыре года, о синяках, которые становилось все труднее прятать с каждым последующим инцидентом, о синяках – предвестниках сегодняшнего дня. И вспомнила слова семейного психолога: «Если вы с ним останетесь, он однажды вас убьет».

Я вспомнила один случай, когда он рассказывал мне об охоте, о том, как он обожает ощущение власти и как ему нравится, когда олень смотрит на него прямо перед тем, как он разрядит свой карабин. Как, прицелившись, он шумит, чтобы заставить оленя встрепетаться и посмотреть на него. Какое возбуждение он ощущает, видя его страх. Это, мол, настолько лучше собственно убийства, что удачный выстрел становится разочарованием.

И тут до меня дошло: он упивается моим страхом, продлевая наслаждение им перед тем самым разочаровывающим выстрелом. Чем больше страха я ему покажу, тем больше вероятность, что он меня

застрелит. Я не могла отобрать у него оружие, зато могла отобрать его власть.

– Это что за шутки? – Воздух поднялся вверх от моей диафрагмы в гортань, пощекотал голосовые связки, пронесся по языку и вышел между губами. Я использовала этот выдох, чтобы расслабить мышцы. Мои ступни, остановленные на полушаге, снова встали рядом. Голые пятки и пальцы ног утонули в белом плюшевом ковре. Лопатки расслабились. Я твердо стояла на своих двоих и снова дышала – и хотела, чтобы так и продолжалось впредь.

Я увидела, как на выдохе опала его грудь. Он продолжал смотреть на меня, пока я нарочито небрежно скинула халат и спокойно села на свою половину кровати. Он положил пистолет на тумбочку.

Все крохи любви к мужу, которые еще оставались во мне, в этот миг умерли. На следующее утро я пошла на работу, словно ничего не случилось. А через три дня, отпросившись у начальника, вернулась домой на три часа раньше обычного, затолкала свои вещи в большие черные мешки для мусора и втиснула их в машину. Привязала матрац от кушетки на багажник и перебралась в квартиру без мебели в тридцати милях от нашего дома, которую накануне нашла.

Психолог сказал мне: «Если вы с ним останетесь, он однажды вас убьет».

Я снова пошла учиться, зарабатывала свои дипломы, продвигалась по карьерной лестнице. Снова вышла замуж. Родила детей.

Этой истории исполнилось уже почти полвека. Но иногда, когда ночью я встаю в туалет, мне кажется, я увижу на постели *его*.

*Мэрилин Хайт*

## Из жертвы в преследователя

*Лучшая защита, какая может быть у любой женщины, – это смелость.*

*Элизабет Кэди Стэнтон*

В тот день мы с подругами заигрались в школьном дворе и не заметили, как стемнело. Понимая, что если не разойдемся сейчас, то дома получим от своих матерей, мы распрощались и пошли в разные стороны. Мне предстояло пройти около шести кварталов по улицам Лонг-Айленд-Сити. Несмотря на свою стеснительность, ходить в одиночку я не боялась, даже после наступления темноты. Я знала маршрут как свои пять пальцев. Я ходила по нему каждый день, пока училась в средних классах.

Жительницы Нью-Йорка не позволяют себе показывать страх или тревожность. Мы ведем себя так, будто знаем, что делаем, – тогда меньше вероятность, что кто-нибудь примется нас доставать.

Но в тот вечер, выйдя со школьного двора, я ощутила, как у меня по коже ползут мурашки. *Что-то не так!* Улицы были пустынные. Я не видела ни одной живой души, но чувствовала, что за мной наблюдают.

Между припаркованными машинами передо мной внезапно появилась сумрачная фигура. Это был мужчина лет пятидесяти – совсем старик, на мой тогдашний взгляд, – в черном плаще и голубой бейсболке. Я попыталась обогнуть его, но он преградил мне путь. Когда на него упал свет уличного фонаря, я смогла разглядеть его отчетливее. Если бы меня, подростка, попросили его описать, я не нашла бы лучшего определения, чем «жуткий». Он ухмыльнулся, сказал: «Приветик, ребенок!» – и принялся непристойно гримасничать, издавая мерзкие звуки.

Как будто этой мерзости было недостаточно, он еще и плащ распахнул! Один короткий миг мне казалось, что меня сейчас вырвет. Мне никогда прежде не показывали ничего столь отвратительного. Я была в ужасе! Едва придя в себя, я сбежала – и бежала всю дорогу до дома, лишь однажды обернувшись и увидев, что этот человек преследует меня. Но я была юной и прыткой, а он сопел и пыхтел, поэтому не смог меня догнать.

Оказавшись дома, я бросилась прямо в свою комнату. За ужином я ничего не сказала матери – мне было слишком стыдно.

*Если я очень постараюсь, может быть, мне удастся просто забыть*

об этом, думала я.

На следующий день мы с подругами снова играли на школьном дворе. Я решила в этот раз уйти пораньше, тем более мама просила меня купить в магазине картошки. Прощаясь с подругами, я рассказала им про этого гадкого мужчину и предупредила:

– Не гуляйте допоздна, будьте осторожны!

Выполнив поручение матери, я с пакетом картошки вышла из магазина, намереваясь сразу же направиться домой. Но увидела того отвратительного человека – в том же плаще и бейсболке. Он направлялся к школе и по ходу возился с пуговицами, поэтому не заметил меня и прошел мимо.

Я никого не видела, но чувствовала: за мной наблюдают.

Моим первым инстинктивным желанием было поскорее убежать домой, но потом я подумала: наверняка кто-то из моих подруг по-прежнему гуляет во дворе. Кто-то был младше меня, кто-то слабее. Я не знала, как они отреагируют на него. И я решила остаться. Более того – пойти в наступление.

И я пошла за ним. Затем перешла на медленный бег. Я могла бы легко догнать его, но не знала, что в таком случае буду делать.

До сих пор помню потрясенное выражение его лица, когда он обернулся и понял, что я бегу к нему, а не *от* него. Ощувив внезапное бесшабашное бесстрашие, я завопила во всю мощь легких, как может нью-йоркская девчонка-сорванец, которой я и была:

– Ты, грязный бродяга! Ты, гнусная крыса! Убирайся отсюда!

Потом крикнула подругам, чтобы предостеречь их:

– Берегитесь этого мешка с дерьмом!

Я сунула руку в пакет с картошкой, из которой мама собиралась готовить наш сегодняшний ужин, и принялась швыряться ею в мужика в плаще. Одна из картофелин попала ему в спину.

Мои подруги, увидев, что происходит, схватили камни и побежали за ним. Вскоре картофелины и камни летели в хищника со всех сторон. Гнусный тип пригнулся под градом ударов. Мы окружили его. В какой-то момент мне даже почти стало его жаль...

На наши крики вышел школьный охранник. Он погнался за преступником, которому удалось вырваться из нашего круга, и догнал его через пару кварталов. Через несколько минут мы услышали полицейскую сирену.

Когда я пришла домой, мне пришлось объяснять матери, почему в пятифунтовой сетке остались только две картофелины. Она попеняла мне, сказав, что я должна была раньше рассказать ей обо всем, что со мной случилось, и непременно сразу же сообщить об извращенце школьной администрации. Но потом мама добавила:

– Я так горжусь тем, что ты отказалась быть жертвой!

Взрослея, я все отчетливее осознавала, что быть женщиной не означает быть слабой. У меня есть воля, собственный голос и способность помогать себе и другим. И, если необходимо, просить о помощи – это нормально.

Ну а если никакие средства не срабатывают, я всегда могу прибегнуть к помощи картошки. Сегодня мне и в голову не пришло бы прикрываться словами «я всего лишь женщина»!

*Эва Картер*

## Утреннее вторжение

*Силу, отвагу и уверенность мы обретаем с каждым опытом, когда смотрим страху прямо в глаза... мы должны делать то, чего, как нам кажется, мы сделать не можем.*

*Элеонора Рузвельт*

Бледный свет зари просачивался сквозь занавески с цветочным узором. Я тихо лежала в кровати рядом со своей маленькой дочерью. Накануне вечером был снегопад, и в это утро не хотелось вставать раньше, чем включится котел отопления. Я лежала и размышляла о последних нескольких месяцах. «Наверное, я просто не гожусь для отцовства», – объяснил Джон, пакуя свои пожитки.

Неоплаченные ипотечные счета копились на моем столе – счета за дом, который никак не получалось продать. Я не видела способа изменить свою жизнь.

Потом, несмотря на уже привычное шуршание крыс в стенах, я снова уплыла в сон и дремала, пока меня не разбудил какой-то новый шум. Это точно были не крысы. Наверное, кот чудит.

Я подтянула повыше одеяло, наслаждаясь этими моментами полусна, полубодрствования. Показалось, где-то скрежетнул металл. Что бы это могло быть? Этот кот получит у меня, когда я встану.

Я позволила дремоте на мгновение снова убаюкать себя. А потом мое тело словно обдало ледяным холодом. Я села в постели. И сбросила с себя дрему со скоростью света. Кот все это время спал в изножье моей кровати! Я повернулась к открытой двери. В коридоре показался пляшущий лучик фонарика. В моем доме кто-то был.

Какую-то долю секунды я сомневалась, хватит ли у меня сил справиться. Потом оценила возможные варианты событий и решила: была не была! Вскочила с кровати и ринулась к двери.

– Кто посмел войти в мой дом?! – рывкнула я и прямо на пороге спальни наткнулась на незваного гостя.

– Убирайся вон! – заорала я и замолотила по его груди кулаками, – **ВОН ОТСЮДА!!!** – я орала и пихала его что есть силы.

Взломщик оторопел. Каким-то образом мне удалось сохранить

достаточное присутствие духа, чтобы составить его мысленный портрет – он понадобился бы мне потом, чтобы указать приметы преступника полиции. Темно-голубое клетчатое шерстяное пальто. Объемное на вид. Должно быть, под ним не один слой одежды. Это понятно: вчера вечером шел снег. Темно-синяя вязаная шапка. Белый мужчина, плотного телосложения. Латексные перчатки поверх вязаных. Я осознала невероятную опасность, которая угрожала нам с дочкой, и во мне проснулась новая энергия.

В мое тело потоком хлынула сила – сила, какой я никогда не знала. Мне показалось, что я рассыпаю во все стороны радужно-золотые искры. Я была богиней, мстительным божеством. Я колотила его и выталкивала вон. Он пятился от меня задом. Я удвоила напор. Незванный гость был выше меня, но я словно возвышалась над ним. На фут, на два, потом на три. Я стала огромной.

– Убирайся вон из моего дома!

В коридоре показался лучик фонарика. В моем доме был взломщик!

Я наконец вытолкнула его за порог входной двери. Захлопнула ее и заперла, а потом побежала к дочке, которая испуганно сидела на постели.

Я позвонила в полицию. Полицейские прибыли через считанные минуты после вызова вместе со служебными собаками. Но ни в то утро, ни месяцы спустя того человека так и не удалось найти.

Зато я нашла кое-что другое – внутреннюю силу, о которой не подозревала раньше, и уверенность, что смогу со всем справиться. Я до сих пор не могу объяснить феномен того золотого сияния, не могу понять, как это я стала такой высокой, что смотрела на этого человека сверху вниз. Я не переживала ничего подобного никогда прежде, да и потом тоже. Но теперь я просыпаюсь по утрам с благодарностью за то, что встречаю новый день.

*Келли Рэй*

## День без волос

Когда тебе 16, ты разглядываешь в зеркале каждый миллиметр своего лица. Ты в панике думаешь, что нос слишком велик, а вот вылез еще один прыщ. Мало того – ты не блондинка, и мальчик из группы английского не обращает на тебя внимания.

Элисон счастливо избежала этих проблем. Два года назад она была красивой, популярной и умной ученицей одиннадцатого класса, вратарем школьной команды по лакроссу<sup>[2]</sup> и членом океанской команды спасателей. Стройная, голубоглазая, с густыми светло-русыми волосами, она больше походила на модель из рекламы купальников, чем на старшеклассницу. Но в то лето все изменилось.

После целого дня работы спасателем Элисон прибежала домой смыть с себя соль и расчесать волосы. Она перекинула вперед выгоревшую на солнце роскошную гриву.

– Эли! – воскликнула ее мама. – Что ты сделала? – На макушке дочери она заметила голую полоску кожи. – Ты что, ее выбрила? Может, кто-то это сделал, пока ты спала?

Ответ нашелся довольно быстро: вероятно, Элисон слишком туго затянула резинку на своем «конском хвосте». Все забыли о происшествии. Но через три месяца обнаружился еще один лысый участок, а потом – еще. Вскоре весь череп Элисон был расчерчен на причудливые островки.

После диагноза «это просто стресс» и лечебных лосьонов ей начали колоть инъекции кортизона. Чтобы скрыть кровоподтеки от уколов, Элисон разрешили носить в школе бейсболку. Сквозь коросту начали прорастать маленькие пучки волос – но через две недели они снова выпадали. Девушка страдала от болезни под названием «алопеция», и ничто не могло ее вылечить.

Друзья Элисон, жизнерадостные и всегда готовые поддержать, не оставили ее и теперь. Но случались и неприятные моменты. Однажды ее сестра вошла в ее спальню с полотенцем, обернутым вокруг головы, чтобы расчесать волосы. Когда мать размотала полотенце, по плечам сестры рассыпались густые кудри. С трудом собрав свои поредевшие волосы двумя пальцами, Элисон разрыдалась. Она впервые дала волю слезам с тех пор, как началась эта напасть.

Шло время, и девушка начала носить бандану – кепка больше не скрывала ее лысеющий череп. На голове осталось лишь несколько тонких

прядей – пришла пора покупать парик. Вместо того чтобы воссоздать свою длинную светло-русую гриву, Элисон выбрала рыжие волосы до плеч. Почему бы и нет? Ведь люди постоянно стригут и красят волосы. Новый имидж придал Элисон уверенности в себе. Даже когда парик сдуло ветром в машине друзей, они все обратили в шутку.

Приближалось лето, и Элисон забеспокоилась: если она не сможет носить парик в воде, как же теперь работать спасателем?

– В чем дело? Ты разучилась плавать? – спросил отец.

Намек был понят, и, поносив всего один день неудобную плавательную шапочку, Элисон набралась смелости и вышла в свет совершенно лысой. Несмотря на изумленные взгляды и периодические комментарии бесцеремонных обитателей пляжа («Что ж вы, глупые панки, с собой делаете?»), Элисон привыкла к своему новому имиджу.

В ту осень она вернулась в школу без волос, бровей и ресниц, запихав парик в дальний ящик. Она, как и собиралась раньше, выдвинула свою кандидатуру в президенты школы, слегка подправив свое выступление. Девушка сделала презентацию о самых известных лысых лидерах – от Ганди до Мистера Мускула, заставив публику смеяться до колик. В своей первой, уже президентской, речи Элисон упомянула свое состояние, без всякого стеснения отвечая на вопросы. В этот день на ней была футболка с надписью «День плохих волос». Она указала на нее со словами:

– Когда многие из вас просыпаются по утрам и без восторга смотрят на себя в зеркало – вы надеваете эту футболку.

Затем поверх нее она надела другую, с надписью «День без волос», и продолжила:

– Когда я просыпаюсь по утрам, то надеваю вот эту.

Все засмеялись и зааплодировали, а Элисон – красивая, популярная, умная, вратарь школьной команды и спасатель, а теперь и президент школы, улыбнулась им с подиума.

*Элисон Ламберт и Дженнифер Розенфельд*

## Как я решилась на побег

*Бог поднимает ветер, но человек должен поднять паруса.*

*Св. Августин*

Я едва не лишилась сознания, когда служащая авиакомпании посмотрела на меня и виновато проговорила:

– Мне очень жаль, но с вашими билетами возникла проблема.

Моя мать приехала погостить к нам, в Германию, из Штатов, а улетала назад вместе со мной и моими детьми, убедив меня бросить мужа. Я взяла себя в руки чуть раньше, чем служащая принялась извиняться за то, что так меня напугала. Она объяснила:

– Вы с детьми можете лететь, как и запланировано, но никак не получится посадить вас на тот же рейс, что и вашу мать, потому что все места уже заняты.

Наконец, полная благодарности и облегчения, я крепко сжимала в руке три наших билета.

«Папа плохо поступает с мамочкой», – рассказывали двое моих детей приехавшей в гости бабушке, когда муж уехал на службу. Оставив детей играть с их новыми игрушками из Штатов, мама налила мне кофе и приступила к расспросам. Испытывая стыд и одновременно с этим невероятное облегчение, я рассказала о жестоком и неадекватном поведении мужа. Мама уверенно заявила, что без меня и детей она отсюда не уедет.

Воспользовавшись ее присутствием, я оставила на нее детей, а сама поехала к дерматологу в военную клинику. Уже девять месяцев с моих рук кожа слезала клочьями. За все время лечения мне ни разу не удалось попасть к одному и тому же врачу дважды. Разные доктора, которые принимали меня в эти месяцы, прописывали кто стероидные кремы, кто повязки. Однако последний врач просмотрел мою историю и обратил внимание на то, что мое состояние ухудшается. Он пристально посмотрел на меня и сказал:

– Вы находитесь в состоянии хронического стресса. Пока вы не избавитесь от источника этого стресса, никакие мази вам не помогут.

Это стало последним аргументом в пользу побега. Но как мне увезти

детей без разрешения мужа? Наконец я решила соврать ему, что еду на две недели. «Мы с детьми навестим твоих родителей и других родственников, пока будем в Штатах». Он сказал, что ему не очень нравится идея отпускать нас одних, но в целом он не против. Ночью я молилась, чтобы он не передумал.

На следующий день я собирала в чемодан наши вещи. Брала немного, как будто «на две недели». Под одеждой припрятала свое фамильное серебро – единственную ценность, которую забрала с собой из этой жизни.

Муж отвез нас в аэропорт Франкфурта, расположенный за много миль от нашего дома. Попрощались, обнялись, а потом мы с детьми сели в самолет. Ноги у меня дрожали все время, пока мы поднимались на борт и искали свои места. Самолет, в котором летела моя мать, должен был отправляться примерно на полчаса позже. Дети были в восторге от предстоящего полета, но вскоре их сморил сон.

Девять часов спустя мы прибыли в Нью-Йорк, где встретились с мамой, а потом пересели на рейс до Нового Орлеана. Я взяла напрокат машину, и мы поехали к маме домой, в Батон-Руж.

На следующей неделе мама вернулась на работу. Я сделала несколько телефонных звонков и выяснила, что для получения развода в Луизиане потребуется как минимум год. Когда я позвонила своей сестре Бобби, она посоветовала: «Приезжай в Хьюстон. Твои дети будут ходить в одну школу с Джоном. Представь себе, как будет весело им втроем! – и добавила: – К тому же развод в Техасе можно оформить быстрее».

Перед отъездом из Батон-Руж мы с детьми отправились в гости к их бабушке и дедушке по отцу. Обещание навестить родителей мужа было честно выполнено. Про развод я им не сказала. Все были в хорошем настроении, обмениваясь на прощание объятиями и поцелуями.

Я молилась и обдумывала нашу ситуацию пару дней, а потом купила три билета на автобус «Грейхаунд» до Техаса. Дети восприняли эту поездку как волнующее приключение. Бобби и ее шестилетний сын встретили нас на автовокзале в центре Хьюстона. Дети запрыгали от радости, увидев двоюродного брата Джона. Бобби, которая всегда была человеком практичным, по дороге к их дому еще раз перечислила преимущества моего переезда сюда.

«Папа плохо поступает с мамочкой», – сказали мои дети своей бабушке.

Мои дети с удовольствием ночевали на покрытом матрацами полу в

гостиной вместе с Джоном и двумя его старшими братьями. Я наслаждалась полноценным отдыхом в гостевой спальне. На следующее утро сестра предложила мне переговорить с ее другом-адвокатом. Я согласилась. Она договорилась о встрече и отвезла меня к нему в офис. По дороге Бобби уверяла меня: «Этот юрист и его жена – наши друзья уже много лет. Он даст тебе хороший совет».

Знакомый адвокат Бобби обрисовал шаги, необходимые, чтобы подать на развод в Техасе. Перед тем как мы ушли, он вдруг спросил: «А не хотите ли поработать у меня секретарем?»

Я ненадолго замешкалась, но потом согласилась. Да, мама и сестра были готовы поддержать меня на первом этапе, но я должна сама как можно скорее встать на ноги.

Потом Бобби с мужем помогли мне приобрести подержанную машину. Дети тут же нарекли ее Серым Гусем. Днем позже сестра связалась с женщиной, которая сдавала в аренду небольшой домик, и мы поехали его посмотреть. Он оказался довольно уютным, а школьный автобус останавливался прямо напротив, так что я, долго не раздумывая, внесла плату за первый месяц.

Следующим шагом стало письмо командиру моего мужа в Германии. Я объяснила нашу ситуацию и попросила его отдать распоряжение вернуть мне мебель, которую мы оставляли на хранение на армейском складе в Сан-Антонио перед переездом в Германию. Через пару дней после того, как мы вселились в новый дом, прибыла мебель.

В августе мои дети пошли в школу. К этому времени у них уже были три новых товарища по играм, живущих через улицу. Их мать забирала моих двоих после школы, и они все вместе играли, пока я не возвращалась с работы.

Самый отважный поступок за всю мою жизнь – побег от мужа. Самый важный день – когда я решила, что это возможно. А однажды утром, примерно через пару недель жизни в новом доме в Хьюстоне, я проснулась и увидела чудесную картину: на моих руках была гладкая здоровая кожа.

*Би-Би Лойд*

## «Судебный процесс: США против моей матери»

*Ключевой момент взросления – когда вы понимаете, что внутри вас заложена сила, способная выдержать любую боль.*

*Макс Лернер*

По данным, которые я нашла на одном сайте, в 2012 году 1 276 099 человек сидели в американских тюрьмах за употребление, хранение, перевозку или сбыт наркотиков. Но я и подумать не могла, что моя собственная мать окажется за решеткой из-за таблеток, которые можно купить по рецепту. Я понятия не имела о наркотической зависимости от легальных препаратов. Тем не менее это факт: после того как в 2007 году мои родители развелись, мама начала злоупотреблять лекарствами, вызывающими привыкание и зависимость.

У матери был диагноз – сколиоз и депрессия. Для лечения ей выписали ряд сильнодействующих препаратов. Мне кажется, все началось, когда я училась в шестом классе. К ней приходили друзья, и мама выгоняла меня в другую комнату под предлогом того, что у них будут «взрослые разговоры». На самом деле я прекрасно знала, что там происходит. Она толкла таблетки в порошок и нюхала их через трубочку или одноразовую ручку без стержня. Однажды я спросила ее, почему она не пьет лекарства с водой, как все люди. Мама ответила, что, когда нюхаешь, препарат действует быстрее. Я не понимала, зачем ей нужны эти таблетки.

Через год мама нашла себе нового бойфренда. Он платил за нашу квартиру, купил ей новый автомобиль и следил, чтобы у нас было достаточно еды и всего необходимого. Он казался мне нормальным и порядочным человеком, но потом я узнала, что и он злоупотребляет таблетками. Мать и ее бойфренд хотели жить счастливой жизнью, и по каким-то непонятным мне соображениям считали, что отпускаемые по рецептам препараты им помогут. Они пребывали в постоянной полудреме. Поддерживать с ними разговор было практически невозможно. У них изо рта текли слюни, и они что-то бормотали про себя. Почти весь день они валялись, закатив глаза, и не вставали. Как только действие наркотика заканчивалось, они принимали новую дозу.

Моя мать стала сама на себя не похожа. Я не понимала, почему это

происходит. Мне казалось, она обо мне забыла и моя судьба ее больше не волнует. Я приходила из школы и видела, что мама «отрубилась» на диване. Я подбегала к ней в слезах, испугавшись, что она умерла.

Потом мама вместе со своим бойфрендом стали продавать таблетки и получать от продаж определенный процент. Мать говорила, что это «быстрые деньги», которые помогут ей продержаться, пока она не найдет нормальную работу. В нашем доме в любое время дня и ночи появлялись незнакомые люди.

Вскоре мама и ее бойфренд начали ездить во Флориду, где ходили по врачам, получали рецепты и покупали в аптеках таблетки. Перевозка препаратов через границы штата считается противозаконной. В 2011 году шесть человек, среди которых была моя мать, разбились на две группы и поехали закупаться во Флориду. На обратном пути одну из машин остановила полиция. В той машине матери не было.

Не знаю точно, что там произошло, но их отпустили и все они вернулись в Кентукки. Однако через месяц подельников матери снова остановили и арестовали. Полиция предложила им выдать других участников группы, чтобы им «скостили» срок. Эти люди пошли на сделку и назвали имя матери и еще нескольких человек. 31 января 2012 года мою мать увели из дома полицейские. Я узнала об этом из SMS. Это был самый ужасный день моей жизни.

Примерно два раза в неделю я навещала мать в тюрьме. Посещение длилось ровно полчаса, и общались мы через стекло при помощи телефонных трубок, которые часто не работали. Чаще всего мои посещения заканчивались слезами и ссорами.

11 сентября 2012 года моя мать предстала перед судом и признала выдвинутые против нее обвинения. Вместе с бабушкой мы были в зале суда. Мы сидели в последнем ряду, и я увидела, как маму в наручниках и ножных кандалах ввели в зал из боковой двери, словно она была опасным преступником. Увидев меня в зале, мама начала плакать. Я тоже расплакалась. Судья спросил ее, хочет ли она что-нибудь добавить. Несмотря на то что маме не разрешили поворачиваться к публике, она посмотрела на меня. Слезы текли у нее по лицу. Мама громко попросила у меня прощения и сказала, что любит меня.

Жизнь не останавливается, даже если переживаешь серьезные потрясения.

Судья приговорил ее к сроку от пятидесяти семи до семидесяти одного

месяца лишения свободы. Вначале я не осознала, как это долго. Сейчас мама отсидела уже два года, и я понимаю, что это время мы уже никогда не вернем.

Раньше моя мама была независимой, сильной и красивой женщиной. Она была матерью-одиночкой, и у нее были работа и свой дом. Она даже подумывала начать учиться в колледже, чтобы расширить свои знания в области ухода за детьми. Сейчас она находится в тюрьме, расположенной в восьми часах езды от нашего дома. Мы общаемся по телефону раз в неделю в течение пяти минут. Я не видела ее уже больше года. Я не обнимала свою мать с 1 января 2012 года.

Иногда я думаю, как бы могла сложиться наша жизнь, если бы мама не принимала наркотики. Я видела, как она разрушала себя, и эти воспоминания останутся со мной навсегда. Матери не было рядом в самые важные моменты моей жизни. Она не смогла помочь мне советом в сложные подростковые годы. Она не провожала меня на выпускной бал. Она не видела, как я получаю диплом о среднем образовании в мае 2014 года. В августе того же года я пошла в колледж, и мама была далеко.

Бесспорно, ее судьба оказала на меня большое влияние. Тем не менее я справилась с ситуацией. В старших классах я училась по углубленной программе, одновременно работала на полставки и принимала активное участие в жизни школы и класса. Некоторые родственники говорили, что не представляют себе, как бы они выжили, если бы оказались на моем месте. На самом деле, когда человек переживает серьезные потрясения, его жизнь не останавливается. Рано или поздно любая ситуация выравнивается. Я нисколько себя не жалею и не жалуясь на свою судьбу. Такой жизненный подход помогает добиться большего в жизни.

*МакКензи Вот*

## Трудное признание

*За эти годы я усвоила, что принятое решение уменьшает страх; а понимание, что должно быть сделано, его убивает.*

*Роза Паркс*

Однажды вечером, когда я готовила ужин, моя тринадцатилетняя дочь Лиза села за стол и приготовилась что-то мне рассказать. Видя, как ей тяжело начать, я сделала вид, будто сосредоточилась на нарезке мяса, хотя внутри вся сжалась от волнения. Наконец дочь сказала мне то, что не хотела бы услышать ни одна мать.

– Мне кажется, мистер Ганн пытался меня изнасиловать.

Речь шла об учителе алгебры, который пару месяцев назад предложил совершенно бесплатно подтянуть Лизу по предмету, дабы подготовить ее к олимпиаде. Дочь радовалась этому и несколько раз с горящими глазами рассказывала об этих дополнительных занятиях. Однако последние пару недель она приходила какая-то замкнутая и понурая, но я решила, что она просто устала или не все получается так, как ей хотелось.

Боясь спугнуть ее бурной реакцией, я спокойным тоном спросила, почему она так решила. Лиза сбивчиво рассказала, как несколько занятий мистер Ганн как бы невзначай касался ее колена или гладил по спине. Но сегодня он просунул руку в вырез ее блузки и сжал грудь, и когда она отшатнулась, второй рукой схватил за ремень, не давая ей вырваться. Когда Лиза заплакала, мистер Ганн отпустил ее и холодным тоном сообщил, что, если она будет так эмоционально реагировать на сложные задания, он не допустит ее до олимпиады. Как будто слезы вызвала трудная задачка, а не его непристойные непозволительные действия.

Ты никогда не узнаешь, скольких еще девочек он обидит после тебя.

Я спросила, рассказала ли Лиза об этом кому-нибудь еще. Дочь заплакала и сказала, что не хочет говорить об этом вообще, так как считает себя виноватой в произошедшем.

– Понимаешь, мне всегда нравился мистер Ганн. Мне было приятно, что он выбрал меня. И когда он первый раз положил мне руку на колено, –

здесь Лиза перешла на рыдания, – я не убрала ее, а улыбнулась ему. Поэтому он решил, что мне это нравится!

С этими словами она вскочила и убежала к себе в комнату. Меня же душил гнев. Стоя там, в кухне, с ножом для разделки мяса в руках, я была готова на самое страшное преступление.

Когда через двадцать минут на кухню зашла моя старшая дочь и спросила, не готов ли ужин, я попросила ее помочь мне закончить с ним, а потом отнесла тарелку с едой Лизе в комнату. Она лежала на кровати, спиной к двери.

– Ты можешь поступить так, как считаешь нужным. Можешь никому больше ничего не говорить и постараться об этом забыть. Но ты никогда не узнаешь, скольких еще девочек он обидит после тебя.

Не дожидаясь ответа, я вышла из комнаты. На следующее утро Лиза спустилась вниз и спокойным тоном сказала:

– Я хочу рассказать все директору. Ты пойдешь со мной?

Расследование началось немедленно и вскрыло ящик Пандоры. Оказалось, мистер Ганн неподобающе вел себя еще с тремя девочками. Но только одна из них согласилась выступить в суде против учителя вместе с моей Лизой.

Я опасалась, что судебное разбирательство окажется для дочери тяжелым переживанием. В нашем небольшом городке новости распространялись со скоростью света, многие не верили в виновность учителя. Но Лиза ни разу не отступила. Она сказала мне, что его нужно остановить, и если это помешает ему навредить другой девочке, то она не только *готова* дать показания – она *хочет* их дать.

Наша дочь обретала новые силы с каждым заседанием суда. Когда судья вынес мистеру Ганну обвинительный приговор, я видела выражение удовлетворенности на ее лице.

Эта история могла превратить мою дочь в жертву, женщину, которая считает себя виноватой в насилии и агрессии по отношению к ней. Но она придала Лизе силу. Силу, с которой она не расстанется до конца жизни.

*Мишель Брюс*

## Сегодня я дерьмово себя чувствую

*Когда вы несчастны, это не означает, что нельзя наслаждаться жизнью.*

Позитивное отношение к жизни? Ага, точно. Да вы издеваетесь, подумала я, когда мой брат рассказал историю о потрясающем парне – которого с этого момента стоит называть исключительно Оптимист Оливер, – страдающем рассеянным склерозом и радостно смотрящем на жизнь.

– Ты бы даже не догадалась, что он болеет, – сказал брат. – Он никогда не унывает, занимается спортом, усердно работает и живет полной жизнью. Рассеянный склероз не приговор.

Я аж раскрыла рот от удивления – не в буквальном смысле, но в своем воображении. Должно быть, это у моего брата начались необратимые изменения в мозгу, раз он решил предложить такой бред – чтобы я брала пример с Оптимиста Оливера.

У меня только что диагностировали рассеянный склероз, и произошло резкое ухудшение. Всего две недели назад я ежедневно занималась спортом по утрам, таскала на руках сразу двух малышей и работала на полставки в Питсбургском университете, а теперь с трудом сползала по лестнице, сажая детей на колени, чтобы не упасть, и едва чувствовала свое тело. Я не могла даже печатать и на ощупь определяла, лежит моя рука на бедре или на подлокотнике кресла. А теперь еще и брат твердил мне о позитиве во время болезни. Стоит ли говорить, что его слова мне были вовсе не по душе?

Я злилась на случившееся со мной. Мой чудесный брат просто пытался помочь мне разглядеть в этом хоть какие-то плюсы. Он был не один. В последующие дни меня познакомили с другими больными рассеянным склерозом. Казалось, каждый знал кого-нибудь с этой болезнью и при первой возможности старался рассказать о том, как люди справляются с недугом с изяществом святых, ангелов или сказочных фей.

Каждый день я переосмысливала свое представление обо «всем, что захочу».

Услышав очередную такую историю о радости жизни перед лицом

пожирающего миелиновую оболочку заболевания, я все гадала, почему сама в сложившихся обстоятельствах не чувствую ни легкости, ни радости, ни какой-либо благодарности судьбе.

Честно говоря, меня тошнило от всего этого. Бывало, я встречалась и общалась с людьми, у которых дела обстояли хуже, чем у меня. Вам может показаться, что, раз уж мне претило одно упоминание о Позитивной Полли и Оптимисте Оливере, в окружении людей, которые видели жизнь в негативном свете или лишились трудоспособности из-за болезни, я чувствовала себя комфортнее.

Но в такие моменты я ужасалась и стыдилась, что при виде этих людей не ощущаю ни грамма сострадания. Ведь вместо этого меня посещали мысли вроде: «Мне в жизни не выдержать, если я буду в таком состоянии».

Мне хотелось жить своей жизнью на своих условиях, чем я и занималась целых три десятка лет. Но я не могла заснуть из-за дискомфорта в руках и ногах, который то сводился к покалыванию и онемению, то выливался в жуткую боль, из-за чего даже в носках я чувствовала, будто хожу по иголкам. Я мучилась от тревожного расстройства и заботилась о двух маленьких детях, которые вечно просыпались по ночам – и обязательно попеременно. Кажется, я прожила шесть лет, не набрав и сорока восьми часов быстрого сна.

– Вам лучше всего хорошенько отдохнуть, – сказал мой невролог.

Кажется, я фыркнула – и уж точно посмотрела на него безумными глазами.

– И все? Таково мое лечение? Лекарства, от которых я вечно словно гриппом больна, и отдых? Дорогой доктор, позвольте мне объяснить, какой жизнью я живу.

Я описала все до мелочей и объяснила, что отдыха мне в ближайшее время точно не видать.

Затем я стала ждать. Я ожидала, что он достанет толстую папку, полную историй других людей (Оптимист Оливер и Позитивная Полли тоже лечились у него), которые жили полной жизнью с рассеянным склерозом. Я ожидала, что он объяснит, как мне повезло с моими симптомами, и напомнит, насколько все могло быть хуже.

Но он вытащил из ящика коробку, выдернул из нее одну бумажную салфетку, затем другую и протянул их мне. Он положил руки на стол и подался вперед, словно невзначай приглашал меня на дружескую чашку кофе. Искренне взглянув на меня, он сказал:

– Да, это ужасно, я понимаю. Хуже и представить нельзя. Я понимаю, что принять такие новости нелегко, ведь вся ваша жизнь теперь

перевернулась с ног на голову. Не буду притворяться, будто знаю, насколько вам сейчас тяжело, но скажу, что сделать можно гораздо больше. Мы попробуем все, пока вы не научитесь жить той жизнью, какой хотите. Но пока все будет ужасно.

Признав, что все ужасно, человек может стать выше этого.

Впервые меня не попытались убедить, насколько я эгоистична, раз не ценю, что все не так плохо, как могло бы быть. Этот врач стал первым человеком, который не принялся рассказывать мне счастливые истории людей, живущих с рассеянным склерозом так, словно у них его и вовсе нет.

Знаю, это звучит ужасно, и в то время я была отвратительным человеком, но слова врача подарили мне избавление. Теперь мне больше не нужно было спорить с собой и с окружающими о том, как жить с моей болезнью.

Я поняла, что, закатывая глаза в ответ на болтовню об Оптимисте Оливере, я сама оставалась оптимисткой. Да, я двигалась медленнее остальных, мое тело отказывало, и бывали дни, когда я могла только покормить детей и лежать с ними на полу, читая сказки. Я не могла участвовать во всех мероприятиях соседских мам, потому что порой не справлялась ни с чем, кроме заботы о детях. Но каждый день я просыпалась и думала: «Сегодня я почувствую себя как раньше; я сделаю все, что захочу». И каждый день, когда этого не происходило, я переосмысливала свое представление обо «всем, что захочу».

Я перестала скрывать, что чувствую себя плохо. Если кто-то спрашивал, как я, он получал в ответ: «Дерьмово». И неизменно отводил глаза – эта доля секунды обличала его дискомфорт перед моим плохим самочувствием. Поэтому я добавляла: «Но все в порядке. Я привыкаю так себя чувствовать. Мы ездили в магазин и играли дома. И все. Хороший получился день». Хотя я и догадывалась, что такими достижениями сложно восхищаться, это была правда. Я начинала понимать Позитивную Полли и Оптимиста Оливера. Позитивное отношение к жизни складывается не из слов, которые говорит человек, а из его подхода к жизни. Признав, что все ужасно, человек может контролировать свою реакцию. Чтобы быть оптимистом, не терять надежды и смеяться в лицо трудностям, необходимо понять весь ужас ситуации, озвучить его и показать во всей красе, чтобы в конце концов стать выше этого.

*Кэтлин Шуп*

## Она летит на своих крыльях

*Храни веру, чтобы подняться ввысь и взлететь,  
столько бы ни пережила бед и печалей. Ты можешь  
превратиться из гусеницы в бабочку. Жизнь дает тебе  
второй шанс – призвание расти.*

*Ана Клодия Антьюнс*

Он крушил так долго и упорно  
Все ее мечтанья и надежды!  
Был он бешеной рекою горной,  
А она – ручьем лесным и нежным.

В небеса она с тоской глядела,  
Ввысь взлетая лишь во сне, лишь ночью.  
Как рабыню, и душой и телом  
Привязал ее к себе он прочно.

Неужели это невозможно —  
Просто быть счастливой и любимой?  
За слезой слеза – и день уж прожит.  
Дни за днями, так и жизнь вся – мимо.

В этих темных днях с лихвой хватало  
Далеко не только слов избитых:  
В гневе кулаки его взлетали,  
А ее ладони – лишь в молитве.

Но слышали мольбу ее однажды  
Небеса – и вдруг распались путы,  
И давнишняя полета жажда  
Мягко в спину подтолкнула будто.

Взмах – и вот жемчужно-белым вихрем  
Страх, и ненависть, и боль уносит.  
На своих она летит на крыльях,

Все оковы в одночасье сбросив.

Мир, как чистый лист, пред нею ляжет —  
От души рисуй, пиши, что хочешь.  
И никто ей больше не укажет,  
Где спуститься и поставить точку.

*Рут Кенхарт*

## **Глава 2**

### **У всего есть предел**

## Говорить себе «да»

*Иногда нам приходится говорить «нет», чтобы у нас было больше возможностей говорить «да».*

*Сюзетт Хинтон*

– Сделаешь мне одолжение? – спрашивал меня кто-нибудь.

– Конечно! Что тебе нужно? – всегда отвечала я, соглашаясь сделать это самое одолжение еще до того, как узнавала, в чем оно состоит.

Мне и в голову не пришло бы кому-либо отказать. «Нет» – это просто не мой вариант, и все тут. Я хотела быть хорошим человеком. Помогать людям. Нравиться им. Хотела, чтобы меня любили.

Я была добрым, послушным ребенком в детстве, а когда выросла, превратилась в ответственную взрослую женщину. Вышла замуж за надежного, трудолюбивого мужчину, который, как все говорили, идеально мне подходил.

У нас родилось четверо детей, и никто из них не был обделен моим вниманием и заботой. Я помогала со школьными праздниками и на каждое мероприятие приносила домашнее печенье. Ходила в походы с герлскаутами и бойскаутами. Помогала проводить благотворительные мероприятия и сборы средств на разные нужды. Никакие хлопоты не были для меня чрезмерными.

После того как мои дети выросли и покинули дом, а муж умер, люди решили, что должны непременно чем-то заполнить мою, по их мнению, пустую жизнь. Я работала волонтером в больнице и доме престарелых, вела занятия в воскресной школе.

Я была бесплатной рабочей силой. Отвозила людей в аэропорт, а потом снова забирала их, когда они возвращались из отпуска. Что, твоей свекрови нужно попасть в аэропорт в три часа ночи? Да нет проблем!

Я тратила время и деньги, которые были совсем не лишними, и часто не получала взамен даже «спасибо». Конечно, я помогала не для того, чтобы меня потом благодарили, но какое-то признание услышать хотелось бы. Ко мне так часто обращались с разного рода просьбами, что иногда эти просьбы накладывались друг на друга, вызывая у меня стресс и тотальную усталость. Когда-то этому должен был настать конец.

Я сожалею не о том, что сделала неправильно, а о том, что делала правильно для неправильных людей.

И вот однажды я попала в больницу. Мне сделали операцию на спине, и я сказала всем, что как минимум месяц не смогу выходить из дома, пока не поправлюсь. Ни одному человеку не пришло в голову предложить отвезти меня в больницу или забрать домой. Я не хотела никому причинять неудобств, поэтому вызвала такси. Никто не навещал меня в больнице, никто не приносил мне готовую еду, когда я вернулась домой.

Никто ни разу не позвонил, чтобы спросить, достаточно ли у меня продуктов, не нужно ли мне пополнить запас лекарств, не скучно ли мне одной. Мне стало обидно.

Я всегда заполняла благодарственные сертификаты для людей, которые делали пожертвования для зоопарка, и когда позвонил директор зоопарка и спросил, смогу ли я подготовить сто сертификатов, я отказала. Я плохо себя чувствую, объяснила я, и ему придется найти кого-то другого. Он был в шоке.

– Сделайте это ради животных, – стал настаивать он. Предложил завезти сертификаты ко мне домой, чтобы я их подписала, а потом забрать, когда они будут готовы. Он просто не мог поверить в то, что я сказала «нет».

Одна женщина из нашей церкви позвонила и спросила, может ли она оставить мне на неделю своего кота, пока она с семьей будет в Диснейленде. Я объяснила ей, что перенесла операцию на спине и не могу заботиться о ее коте.

– Но вы же всегда соглашались брать Флаффи! – возразила она. – Он же совершенно беспроблемный котик.

В действительности Флаффи был сплошной головной болью. Я брала его к себе дважды, когда она уезжала в отпуск. Весь дом был в кошачьей шерсти, Флаффи лазил по занавескам, обрывая их, и не всегда пользовался лотком для своих кошачьих дел. Я сказала хозяйке, что она наверняка найдет кого-то другого, готового позаботиться о Флаффи, но я больше не смогу это делать.

Потом мне позвонили из церкви – но не для того, чтобы узнать, как я себя чувствую, а чтобы спросить, когда я смогу снова вести занятия в воскресной школе. Я сказала, что им придется найти кого-то другого. Тогда последовал вопрос, остались ли у меня планы ведения уроков, и я сказала – нет, не осталось. Человек, который будет теперь вести занятия, наверняка захочет делать это по-своему, сказала я, и наверняка отлично справится с

этой работой.

Люди говорят, что после операции на спине я стала другим человеком. Они правы. Пролежав месяц дома с болью в спине, я перестала быть «беспозвоночной».

Кто-то может сказать, что я стала «жесткой», но это не так. Я просто стала сильной. Я не стала меньше любить людей; я стала больше любить себя.

На самом деле людям нужна была не «я», а услуги, которые я им оказывала. Я позволяла им пользоваться мной, думая, что они будут любить меня, но, когда помощь понадобилась мне, никого рядом не оказалось.

Я больше не работаю волонтером. Провожу дни, занимаясь вещами, до которых раньше никогда не доходили руки. Хожу на курсы живописи. Гуляю в парке. Читаю книги.

Мне – человеку, который всю жизнь всем говорил «да», – трудно говорить «нет»; но я впервые в жизни чувствую себя сильной. Я не обязана изобретать оправдания, лгать или извиняться. «Нет» – это полное и законченное предложение.

Как-то раз я увидела на бампере машины наклейку со словами: «Я сожалею не столько о том, что сделала неправильно, сколько о том, что делала правильно для неправильных людей».

Говорить «нет» другим людям – значит говорить «да» самой себе.

Я чувствую себя такой свободной!

*Холли Инглиш*

## Плохая секретарша

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

*Джозеф Кэмпбелл*

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

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

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

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

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

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

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

оттачивать старые.

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

С детства меня учили: все, что я могу, – это помогать мужчине.

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

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

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

Однажды у меня сломалась машина прямо на парковке. Ее отогнали в местную мастерскую, которая закрывалась тогда же, когда заканчивался

мой рабочий день, а открывалась в восемь утра. И, прекрасно зная это, Джим все равно отказался позволить мне уйти на пять минут раньше, чтобы забрать машину. А иным способом добраться от работы до моего дома было невозможно. Мне пришлось бы ночевать на работе.

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

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

На следующее утро Джим вызвал меня к себе в кабинет.

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

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

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

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

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

*Л. М. Лаш*

## Номер на одну персону

*Не судите строго, ибо если бы слабости ваши бросили вам под ноги, вероятнее всего, вы бы тоже споткнулись и упали.*

*Ришель Э. Гудрич*

Пьяные водители – эгоисты, а матерей, лезущих пьяными за руль машины, в которой сидят их дети, следует сажать в кутузку навечно вместе с другими сумасшедшими, дрянными наркоманками, проститутками и воровками. Никаких оттенков серого не существует – точка. Еще до того, как у меня родились дети, я знала, какой матерью буду: ответственной, любящей, поддерживающей, блюдущей безопасность... словом, идеальной.

Я бы ни за что не подвергла детей опасности. Я мечтала о том, что буду той самой «футбольной» или «бейсбольной» мамой – ну, вы знаете, той, что водит минивэн и вызывается помогать на всех рождественских и «валентиновских» праздниках у своего ребенка. Я буду печь свежее овсяное печенье с изюмом (*не с шоколадными кусочками, потому что с изюмом полезнее*) и выставлять его на стол с пылу с жару вместе со стаканами соевого молока, пока дети будут выходить из школьного автобуса. Мои малыши будут очень сильно любить меня и рисовать наши с ними портреты с сердечками вместо облачков; я буду вывешивать их художества на дверцу холодильника. Я буду Супермамой.

Но супермамы не отбывают наказание в тюрьме, и полицейские фото супермам не появляются на первой странице местной газеты вкупе с историей о том, как супермамы сели за руль минивэна со своими детьми в нетрезвом состоянии.

25 ноября 2012 года в 5.36 утра меня остановили возле универсама *Walgreens* на Мэдисон-стрит в Кларксвилле, штат Теннесси.

– Мэм, вы пили?

– Э-э... о... немного. Всего бокал-два вина во второй половине дня, – пробормотала я.

– Мне нужно, чтобы вы вышли из машины. С детьми останется офицер Митчелл.

Я повиновалась. Он попросил меня пройти по прямой, ставя ступни точно друг перед другом. Я не смогла. Он попросил меня проговорить

алфавит задом наперед. Я позорно провалилась. Трое моих младших – пяти, семи и девяти лет – смотрели, как на мне защелкивают наручники, пока позади коричневого «Ниссана Квеста», который возил их в школу и из школы, на бейсбольные тренировки и в церковь по воскресеньям, вспыхивали голубые огни полицейской мигалки. Как полицейский пригибает мою голову, заставляя сесть в патрульную машину. Мои дети смотрели, как меня увозят в тюрьму – все вместе, кроме старшего, одиннадцатилетнего сына, который был в гостях у друга.

Двадцать четыре часа я провела в камере предварительного заключения. Меня посадили туда совершенно одну. Я сидела на холодном бетонном полу и плакала. Наконец, около пяти утра я получила возможность выйти под залог.

Сколько жила на свете, я и представить не могла, что стану алкоголичкой! В конце концов, у меня никогда не было проблем с алкоголем в колледже. Я даже работала в винном магазине и легко могла как пить, так и не пить. Что-то случилось потом – на маршруте «колледж, замужество, первый ребенок, четвертый ребенок», – что-то такое, что называется жизнью.

16 февраля – тот день, когда я должна была узнать, какая судьба меня ждет, – настало быстро. Я не особенно волновалась, полагая, что судья наверняка будет снисходителен. В конце концов, я же преподавала английский в средней школе, вела воскресную школу и ни разу за всю свою жизнь не впутывалась в неприятности.

Слушание в суде пролетело мимо меня вихрем. Оно было быстрым и вызвало одну растерянность. Мой адвокат внес такое предложение: тридцать дней в тюрьме – по десять дней за каждого ребенка. Обвинения в подвергании жизни детей опасности будут удалены из моего личного дела, если я отбуду наказание в тюрьме. Я решила, что, если хочу когда-нибудь снова получить достойную работу, лучше будет согласиться на это предложение. Но каким образом я смогу отбывать тюремное наказание с... *этими женщинами?* Я содрогнулась при этой мысли.

Мне дали две недели на подготовку. С собой можно было взять только три белые рубашки, носки, белье и три книги – на эти сборы у меня ушло минут пятнадцать. Все остальное время я готовилась морально.

Я решила отнестись к этому как к необычному путешествию. В которое редко пускаются образованные, добропорядочные матери. Это возможность увидеть, как живут «плохие девочки», узнать их. Возможно, я даже направлю на путь истинный какую-нибудь заблудшую душу. Вот ведь необычная глава в истории моей жизни!

1 марта в 6 утра я пришла «сдаваться» в окружную тюрьму Монтгомери. Мама, прощаясь, рыдала.

– С тобой все будет в порядке?

– Да, конечно, мам. Это будет даже весело. Правда, весело. На самом деле я взволнована. *Приятно* взволнована. Не волнуйся обо мне! Все прекрасно. Все будет прекрасно. Очень весело. Очень волнующе...

– Я буду писать тебе и навещать тебя, – пообещала мама.

– Да не обязательно, мама. Я имею в виду, это для тебя слишком тяжело.

– Нет, я буду писать тебе каждую неделю и буду навещать.

Я так и не смогла снова поднять на нее взгляд и сказать «ладно» или «пока». Боялась еще раз увидеть эту боль и разочарование. Боялась потерять и без того сильно сдувшийся энтузиазм, который я растила эти две недели. *А без него*, мне казалось, *я всего этого не выдержу*.

– Номер на одну персону, пожалуйста, – храбро сказала я, улыбаясь короткостриженной круглолицей женщине за окошком из грязноватого стекла.

– А? – непонимающе вскинулась она.

– О... э-э... Я пришла сдаваться... Дана Кларк.

– Сядьте вон там и сидите, пока я вас не вызову, – велела она.

Я села на холодную скамью и напомнила себе, что надо дышать, что все будет хорошо. Просидела черт знает сколько времени, пока ко мне не подошла молодая охранница. Она показалась мне знакомой, но я не могла вспомнить откуда. Однако, как только наши взгляды встретились, хлынули воспоминания.

– Натиша, – проговорила я.

– Э-э... да, – удивленно отозвалась она.

На миг мне захотелось так все и оставить. Не нужно, чтобы охранница поняла, кто я такая. Она училась в меня в седьмом классе, когда я преподавала в средней школе «Нортист».

– Ой! Миссис Кларк! Я вас не узнала. О, Боже мой! Что вы здесь делаете?

– Э-э... ну... Я вроде как приняла неправильное решение... совершенно для меня нехарактерное, и... э-э, да... вот, собственно, и все.

Я солгала. *Это* как раз было характерным для меня решением. Я когда-то начинала с пары бокалов вина по выходным, чтобы помочь себе справляться с работой... и стиркой, и приготовлением ужина, и купанием, и домашними заданиями, и ссорами между детьми, и бейсбольными тренировками, и футбольными тренировками, и балетными репетициями,

и т. д. и т. п. Вскоре я уже пила каждый день – но не раньше, чем дети укладывались спать. Потом начала пить после четырех дня, потом после двух, а закончилось все добавлением кокосовой водки в утренний кофе.

Алкоголь был моим энергетиком. Он не вызывал у меня усталости или апатии. Облегчал боли в спине. Снижал тревожность. Делал меня спокойной, счастливой и достаточно терпеливой, чтобы позволять дочерям помогать мне с ужином. А после возиться с рассыпанными и разлитыми продуктами.

Когда я пила, мне казалось, что я становлюсь лучше как мама. У меня появлялись время и энергия, чтобы посидеть на полу и поиграть в куклы или покидать бейсбольный мяч на заднем дворе. И я не видела проблемы в том, чтобы сесть в таком состоянии за руль. *Я не хуже, чем какая-нибудь безумная мамаша, что строчит эсэмэски за рулем*, обманывала я себя. *По крайней мере, я езжу медленно и не отрываю глаз от дороги, когда выпью.* Алкоголь был похож на очень плохого друга, который дает совершенно неправильные советы.

Вскоре я пила уже каждый день – но не раньше, чем дети укладывались спать.

Натиша крикнула другим охранникам:

– Эй, ребята, это миссис Кларк. С ума сойти, она была моей любимой учительницей! Учила меня правильно употреблять времена и тому подобной ерунде.

Мое лицо вспыхнуло пятьюдесятью оттенками розового. Желудок перевернулся и скатался в шар острой, режущей боли. Я подумала, что не смогу со всем этим справиться. Помню, как стыдила одноклассников Натиши за драки и хулиганство, говорила, что если они не возьмутся за ум, то рано или поздно окажутся за решеткой. Ха-ха! Теперь в тюрьме я, а оформляет меня бывшая ученица!

– Миссис Кларк, – стеснительно произнесла Натиша. – Мне нужно, чтобы вы сняли всю одежду, потом присели на корточки и покашлиали.

– Присела на корточки и... что? – переспросила я.

– Присели и покашлиали, – повторила она. – Мы должны убедиться, что вы ничего не прячете в... Простите, миссис Кларк, НЕ ПРЯЧЕТЕ ничего в... ну, вы понимаете...

– Господи, да что я могла бы там прятать? – изумилась я.

– Ой, да вы не поверите, чего там только не прячут! В основном наркотики, но иногда бывают ножи, сладости, деньги.

Я не могла поверить, что это происходит на самом деле. Я стояла там совершенно голая. Мне никогда не было так стыдно... какой позор!

Проверив меня на контрабанду, Натиша сковала наручниками мои запястья и щиколотки и повела в блок Р. Взяв под мышку одну пятнистую простыню, грубое одеяло толщиной с ту самую простыню и тоненький матрас, я пошла за ней по длинному коридору.

В блоке было темно и прохладно. Около десяти камер располагались вокруг голой цементной площадки, так называемой зоны общего пользования. Там можно было свободно ходить по часу в день, заниматься физическими упражнениями, общаться.

– Итак, миссис Кларк, здесь вы проведете пару дней, а потом мы переведем вас в блок М. Все будет хорошо. Не волнуйтесь.

Я видела, что она не больно-то уверена в том, что все будет хорошо, но ее добрые слова мне немного помогли.

Когда Натиша подвела меня к моей камере, красивая молодая негритянка с бритой головой выкрикнула сквозь крохотное окошко в двери:

– Эй! Это она будет моей сокамерницей? Черт, хороша-то как! Щас мы этой новенькой цыпочке сделаем реальный макияж. Ну, разве не красotka? И вся моя!

Натиша вручила мне мой пакет с одеждой и книгами, потом отперла тяжелую металлическую дверь моего нового дома размером чуть побольше банки с сардинами.

– Это Саманта, но ее все зовут Король Икс. Она неплохая, – объяснила Натиша.

Натиша велела мне войти и застелить свою койку. Сказала, что около семи вечера я смогу выйти в общую зону на свой час квазисвободы. Я спросила ее, который час. Было только девять утра. Я испуганно подскочила, когда металлическая дверь захлопнулась за моей спиной.

– Не бойсь, – ухмыльнулась Король Икс, – не покусаю. Ты лесби? Я – лесби. Ты красивая. Мы с тобой отлично поладим. Ты хорошенькая, хоть и немолодая. Сколько тебе? Мне двадцать один.

– Эээ... Я Дана. Я не лесби. Мне нравятся мужчины. Мне тридцать восемь, – ответила ей, немного ошарашенная ее напором.

– Тебя сюда за что? – спросила она.

Я рассказала ей правду, и она кивнула: мол, понятно. Ее уже арестовывали за пьяное вождение, но на этот раз она была здесь за домашнее насилие. Поколотила свою подружку, пояснила она. За то, что та флиртвала с другими женщинами. Сказала, что сама не понимает, с чего так взъярилась. Еще сказала, что у нее есть пятилетняя дочка, прижитая от

полицейского, который часто навещался в ее район. Ей было всего шестнадцать, когда она забеременела. По ее словам, никто не знал, что у нее ребенок от полицейского. Поначалу он был добр к ней, но потом стал игнорировать. Впрочем, ей плевать, потому что она все равно больше любит женщин.

Она сказала, что я могу занять верхнюю койку – мол, ей не нравится быть сверху. Я начала застилать ее, гадая, как у меня, с моей больной поясницей, получится забираться на «второй этаж» без лесенки.

– Эй, это че, правда? Дай-ка я покажу тебе, как мы здесь заправляем койки. Простыня будет слезать, если ты не свяжешь концы – вот так.

Она встряхнула мою простыню и начала оборачивать ею матрас, как рождественский подарок, связав все концы вместе в середине, точно бантик.

Потом она показала мне еще много разных хитростей – например, как сохранить белье белым.

– Ни в коем случае не давай этим дурам стирать за тебя белье. А то будет все бурое. Вот, глянь-ка, делаешь так: берешь капельку этой дешевой зубной пасты – всего каплю – и немножко шампуня. Смешиваешь с водой и трешь этим делом свое бельишко. Очень беленькое получается, видишь? Я простирнула свое вчера вечером.

Она достала футболку, трусы и пару носков и с гордостью продемонстрировала их. Разрешила мне брать ее зубную пасту, когда понадобится, потому что мне своих средств гигиены не видать еще неделю.

Потом Король Икс достала из кармана пакетик «Скиттлз», который купила в передвижной тюремной лавке, приехавшей раз в неделю, выбрала фиолетовую и зеленую конфетки, дала им растаять в руке, а потом нанесла цветную глазурь как тени на веки.

– Видала? Вот как мы красимся. Дай-ка мне карандаш, он вон там, на моей койке.

Я взяла карандаш размером с клюшку для гольфа и протянула ей. Она подвела карандашом глаза, им же очертила контур рта, а потом закрасила губы красной конфеткой. Велела попозже напомнить ей, чтобы она показала, как делать постоянные татуировки с помощью карандашного грифеля, скрепки и лосьона.

Я решила, что с ее стороны очень мило вот так взять меня под крыло. Она совершенно меня не знала, а уже обращалась как с подругой.

Тот день пролетел быстро. Мы с Королем Икс разговаривали до самого вечера, прервавшись только на безвкусный обед, который нам просунули через небольшое окошко запертой двери. Я узнала, что мать ее бросила –

оставила в переноске на крыльце дома бабушки. Она пояснила: ее мать сидела на наркотиках и не могла о ней заботиться. Но она иногда навещала ее, в Рождество и День благодарения.

Кто ее отец, Саманта не знала. Бабка не слишком ее любила, хотя еды и одежды хватало всегда. Родной дядя, который жил с ними вместе, начал растлевать ее с трех лет. Сейчас с ними живет дочка Саманты. Король Икс сказала, что каждое утро и каждый вечер просит Господа уберечь малышку от сексуальных хищников. Саманта заверила, что всегда старалась быть хорошим примером для дочери, но у нее это редко получается.

– Я не хотела, чтобы это случилось с моей дочкой – ну, ты понимаешь, чтобы ее воспитывала не собственная мать, – говорила она, и по ее лицу текли слезы. – Клянусь, как только выберусь отсюда, я стану лучше.

Я начала думать о собственных детях – о том, что из-за пьянства они сейчас не со мной. О том, что подвергала их серьезной опасности. Так ли сильно я отличаюсь в этом от Саманты? Имею ли право осуждать ее или поучать?

Родной дядя начал растлевать Саманту с трех лет.

Король Икс сказала, что познакомит меня с другими женщинами, когда мы в семь часов выйдем «на прогулку». Я немного нервничала, не зная, чего ожидать от этого знакомства, но мне казалось, что, поскольку на моей стороне Король Икс, ничего страшного со мной не случится.

В семь часов дверь камеры распахнулась – так же внезапно, как выпрыгивает чертик из табакерки. Ее лязг был резким и ошеломляющим.

– Пошли. Давай сделаем это, – сказала Король Икс.

Я боязливо вышла вслед за ней в общую зону. Там меня представили примерно пятнадцати женщинам, многие из которых были совершенно обычными – точь-в-точь как я сама или моя младшая сестра.

– Слушайте все, это миссис Кларк! Она моя новая сокамерница. Она крутая. Будет рассказывать нам о Шекспире.

Я познакомилась с малышкой Лили, хрупкой женщиной с длинными рыжими волосами и конопушками. Ее взяли с поличным на производстве метамфетамина. Она выросла в благополучной семье и не могла и подумать, что когда-нибудь станет наркоманкой. Но попробовав метамфетамин в коллежде, на вечеринке за компанию, она продолжила периодически им баловаться, пока не заметила «положительный» эффект. У нее появились силы и энергия учиться, подрабатывать, а потом еще и веселиться всю ночь. К тому же она начала худеть, что было весьма кстати,

потому что все детство над ней смеялись из-за пухленькой фигуры. Я сказала ей, что у меня есть дочка по имени Лили – младшенькая. И что для каждого из своих детей я придумывала песенки, которые пела, когда укачивала их на руках. И спела ей свою песенку для Лили: «Лили, Лили, моя любимая. Лили, Лили, доченька моя. Мой цветочек маленький на большой воде, точно-точно знаю я, больше нет таких нигде».

– О-о-о, миссис Кларк! Мне так нравится эта песенка! А для меня вы песенку придумаете?

– Да, миссис Кларк, – подала голос Юрика, очень худенькая чернокожая девушка с длинными косами, – а мне сочините детскую песенку с моим именем?

Меня захлестнула нежность к этим двум молодым женщинам. Все, что я прежде думала о женщинах-заключенных, начало рассыпаться и разваливаться. Они не были злыми, или жестокими, или испорченными.

Со временем нас перевели в блок М, где можно было выходить в общую зону с десяти утра до полудня, с двух до четырех дня и с шести до восьми вечера. В эти часы я познакомилась со Стейси, пожилой женщиной-врачом. Она приобрела зависимость от обезболивающих и была поймана на выпiske фальшивых рецептов. Ее приговорили к одному году тюрьмы.

Я познакомилась с Лори, Табитой и Лидией. Все они были зависимыми от героина и торговали своим телом, чтобы покупать наркотики. Я познакомилась с чудесной латиноамериканкой по имени Мария. Она вела курсы по изучению Библии с двух до четырех. А еще она рисовала красивые поздравительные открытки и обменивала их у других заключенных на сладости или шампунь. Я познакомилась с Кексиком и Ти-Ти, которые обожали делать себе и другим заключенным невероятно сложные прически из косичек. Еще мне очень понравилась Сара, которую поймали на краже подгузников. Сара обладала ангельским голосом и пела лучше многих популярных исполнительниц.

Примерно 90 % женщин, с которыми я познакомилась в тюрьме, были зависимы либо от наркотиков, либо от алкоголя. Я приняла решение пройти курс лечения, когда выйду из тюрьмы.

– Ты же меня не забудешь, нет? – говорила Король Икс, когда мы с ней вместе в последний раз вышли за дверь камеры.

– Нет, Король Икс, я тебя никогда не забуду! – со слезами воскликнула я. – Ты прекрасная женщина с прекрасным сердцем. Давай, будь Супермамой для своей маленькой дочурки! Ты ей нужна.

После тюрьмы я провела девять месяцев в «Бетани-Хаус II», центре реабилитации для женщин, где научилась применять программу 12 шагов,

узнала, как справляться с депрессией и тревожностью без ущерба для здоровья и жизни, а самое главное, научилась любить и прощать себя.

Эти женщины изменили мой мир. Позволили понять: то, что мы *совершаем* ошибки, еще не делает ошибкой *нас*. Я научилась отказываться от своих предубеждений и начала понимать красоту и потенциал каждой женщины вне зависимости от ее прошлого. И именно в этих уроках я впервые в жизни обрела истинную свободу.

*Дана Д. Кларк*

## Больше не могу!

*В каждом из нас кроется глубокая мудрость, но иногда мы не знаем, что она у нас есть.*

*Шакти Гавейн*

– Как бы я ни старалась, я просто не успеваю, – призналась Джули – и расплакалась. – У меня нет сил, ни физических, ни душевных. Прошлой ночью Чарли почти не спал. По всему дому горы грязного белья. Я уже который день не могу принять душ. И не помню, когда я в последний раз смотрела детям в глаза – по-настоящему смотрела.

Ее голос дрожал, по лицу текли слезы.

Я вручила Джули коробку с салфетками. Некоторые посетительницы ретрита<sup>[3]</sup> прозвали эту коробку с салфетками «костылем для разговоров». Когда приходило время рассказывать, вместе со словами неизбежно лились и слезы. В прошлый раз Джули от салфеток отказалась, заявив, что плакать не будет. Но теперь приняла их с благодарностью.

Это был пятнадцатый по счету ретрит, который я проводила для матерей маленьких детей. Я могла по пальцам пересчитать мамочек, которые не плакали, когда приходило их время делиться наболевшим. Господь свидетель: я не так уж часто плачу, но за время материнства плакала больше, чем за всю предыдущую жизнь.

Пять лет назад я проплакала целую неделю. Моим детям было тогда восемь, шесть и два года. Как правило, они вели себя послушно, и я вполне справлялась с материнскими обязанностями, но в ту неделю все шло наперекосяк. Их капризам и истерикам не было конца. Казалось, они вдохновляли друг друга вести себя все хуже и хуже. Это было похоже на настоящую бурю. Я казалась себе полной неудачницей – и как мать, и как человек. Мне хотелось навсегда убежать от своей жизни!

В конце той невыносимой недели муж сказал мне:

– Уходи. Просто уйди, побудь где угодно. Столько, сколько тебе нужно. Я здесь буду держать оборону.

Ему не пришлось повторять дважды. Я схватила свой дневник, Библию и ключи от машины и выбежала за дверь.

В конечном итоге я оказалась в ретрит-центре в 25 минутах езды от своего дома. Не то чтобы я сама решила туда пойти; скорее, меня что-то

вело. В здание я вошла только для того, чтобы спросить разрешения побыть на территории. И все остальное время, которое провела там, бродила по этой Божьей красоте.

Я гуляла по лабиринту под открытым небом, петляя по его рисунку, запутанному, как мои мысли. Я бродила по пешеходным тропкам, едва обращая внимание на растущие повсюду деревья и цветы. Наконец, дошла до открытой часовни на берегу озера. Сидя там, лицом к кресту на фоне озера Кочичевик, я плакала, писала в дневнике и молилась. И снова плакала, писала и молилась.

Я чувствовала себя скороваркой, с которой наконец сняли предохранительный клапан. Три полных часа я просидела на той скамье, позволяя всем чувствам разочарования, отчаяния, растерянности и фрустрации свободно выливаться из меня.

Возвращаясь к машине, я с изумлением поняла, что чувствую себя легкой и свободной, как птичка. Мне не терпелось вернуться в свою материнскую жизнь, хотя я буквально убежала от нее считанные часы назад.

По пути домой мне пришло в голову, что каждой матери на свете необходимо то, что только что пережила я. Место, где они могут выговориться или побыть в уединении. Тогда и родилась идея ретрита, который я назвала «Мозаика Веры».

Вечером (когда есть возможность оставить детей с мужем) молодые мамы приезжают в ретрит-центр. После объявления темы вечера и расслабляющей медитации мы все ненадолго расходимся, чтобы побыть наедине с собой. Кто-то пьет вкусный кофе, кто-то гуляет по территории, кто-то полулежит на креслах-мешках. Далее мы садимся в круг, и каждая мама по очереди выговаривается. При этом никто никого *не перебивает*.

Это важное правило, ведь женщины *всегда* перебивают друг друга. Обычно мы делаем это с самыми благими намерениями – поддержать, дать совет, поделиться похожими историями, чтобы доказать, что мы понимаем собеседницу, что нам не все равно. Но когда мы перебиваем человека, мы сбиваем его с пути к открытию.

Я искренне верю, что большинство ответов, которые нам нужны, уже есть где-то глубоко внутри нас. Но шум и хлопоты жизни заглушают их шепот. Если же (и когда) нам удастся улучшить минутку тишины и покоя, мы уже настолько обессилены, что нам не хватает уверенности в себе, чтобы поверить в те ответы, которые мы слышим.

Большинство ответов, которые нам нужны, уже есть где-то глубоко внутри нас.

Вот почему так важно проговаривать эти ответы вслух. Возможность выговориться беспрепятственно позволяет нам выплескивать сильные эмоции. Делая это, мы достигаем большей объективности; наше зрение проясняется. И внезапно все обретает смысл. Мы не только видим решения своих проблем, но и понимаем, почему вообще эти проблемы возникли. А самое главное, мы признаем и благодарим и проблемы, и их решения – как необходимые аспекты нашего собственного пути.

То же было и с Джули. Пока она продолжала, никем не прерываемая, рассказывать свою историю, слезы шли на убыль, а ее взгляд становился все острее. Без всякой нашей помощи – если не считать искреннего принятия и настоящего слушания – Джули находила одну идею за другой, придумывая, как ей изменить подход к своей повседневной жизни. С каждой озвученной мыслью ее голос становился сильнее и увереннее. Вскоре слезы на ее глазах сменились блеском надежды и уверенности.

Потом, когда мы уже расходились по домам, Джули подошла ко мне, обняла и, отстранившись, сказала:

– Знаете, я на самом деле даже не представляла, что во мне есть все эти ужасные эмоции. Спасибо вам, что создали такое место, где можно со всем разобраться, посмотреть ясным взглядом и избавиться от этого. Я сегодня ухожу отсюда с верой, что смогу справиться с материнством – и справиться хорошо. Спасибо, что помогли мне это понять!

– На здоровье, Джули, – ответила я со всей искренностью. – Спасибо за то, что вы копнули так глубоко и доверили мне все эти мысли. Для меня высокая честь быть свидетельницей того, как вы обнаружили ответы, которые созрели в глубине вашей души.

*Клэр Макгэрри*

## В первых лучах рассвета... [4]

*Если ты должна это сделать, значит, ты поступаешь правильно.*

*Кэти Валентайн*

– Полковник хочет вас видеть, – сказал командир нашего звена, когда я поставила на стол свой оливково-зеленый рюкзак. Было без пары минут семь утра, и прямое распоряжение от начальства, как правило, могло означать одно из двух: либо меня хотят повесить, либо я где-то серьезно напортачила.

Насколько я знала, повышение мне точно не грозило. По спине пробежал холодок паники, и она явно отразилась на моем лице.

– Расслабьтесь, лейтенант, – посоветовал мне командир. – Думаю, она хочет просто дать вам какое-то поручение в связи с церемонией присвоения новых званий, которая состоится на следующей неделе.

– А-а!.. Ффух, – облегченно выдохнула я, чувствуя, что сердце начинает биться спокойнее, а плечи опускаются. И действительно, когда я явилась в кабинет полковника, она подтвердила, что у нее есть ко мне просьба.

Приказ был прост. Съездить в типографию, взять программки для церемонии, вычитать их и, если все нормально, принести в ее кабинет.

В своей части я работала с документацией, так что вполне логично было попросить меня вычитать программки, и все же что-то в этом приказе казалось мне странным. Я словно ждала какого-то подвоха.

Поначалу все шло согласно плану. Программки отпечатаны, обложка – яркая и привлекательная, и лежали они в двух запечатанных коробках, ну просто забирай и иди.

А потом я открыла программку, чтобы вычитать, и, когда пробежала глазами текст, буквально выпала в осадок.

Последовательность программы мероприятия изложена верно, список почетных гостей подробный и полный, звания и имена награждаемых – все без ошибок.

Обнаружилась только одна проблема: имя певицы, которая должна была вживую исполнять национальный гимн. Я была с ней знакома лично. Она не смогла бы спеть мелодию чисто, даже если бы от этого зависела ее

жизнь.

В армии все церемонии начинаются с исполнения «Знамени, усыпанного звездами». В зависимости от обстоятельств и звания военнослужащего, получающего повышение, гимн может исполняться полным военным оркестром, иногда – одним певцом, а иногда используется записанная инструментальная версия, транслируемая через колонки.

Тот факт, что в программке указан один исполнитель, – не было проблемой.

Проблема в том, что исполнять гимн вживую должна буду я!

Первое, о чем я подумала: это, должно быть, какая-то ошибка. Наверняка кто-то дал моему командиру ложные сведения, будто я умею петь. «Не может быть», – твердила я себе, добираясь обратно в штаб.

Казалось, что коробки с программками весили по пятьдесят килограммов каждая, пока я тащила их вверх по двум лестничным пролетам в кабинет полковника. Я постучалась и, получив разрешение, зашла в кабинет и поставила коробки на пол возле двери. Тем не менее груз с моих плеч так и не свалился.

– Ну что, все в порядке? – спросила полковник, не отрываясь от монитора своего компьютера.

– Ну... Я... просто хотела спросить, – запинаясь, проговорила я, – кто предложил мою кандидатуру в качестве исполнителя гимна? Это какая-то ошибка.

Я была одной из трех женщин в нашей эскадрилье, и хотя мы обожали разыгрывать друг друга и стали близки, как сестры, мне с трудом верилось, что кто-то из них так бы со мной поступил.

– Нет, никто не предлагал. Но вы же женщина, верно? Все женщины умеют петь. Не позволяйте страху стоять у вас на пути, – отмахнулась она.

Я силилась подобрать челюсть с пола и никак не могла поверить, что полковник говорит это совершенно серьезно! Я застыла на месте, слишком оглушенная, чтобы шевельнуться.

Когда я ставила свою подпись под военным контрактом, я была готова к борьбе и инсинуациям, без которых никогда не обходится. В какой-то момент моей военной карьеры кто-то непременно заклеил бы меня словом «недостаточно» – сочтя в недостаточной степени бойцом, в недостаточной степени лидером, – просто потому что я женщина.

Но как бы я ни была готова столкнуться с сексизмом в войсках, то, что источником этого сексизма окажется женщина, вышибло у меня почву из-под ног.

Полковник одарила меня хитрой улыбкой, как бы намекая, что

разговор закончен, потом повернулась к компьютеру и продолжила печатать текст.

Я знала, что должна делать – точнее, что мне «положено» делать. Протокол требовал, чтобы я лихо отдала честь, развернулась кругом, вышла из кабинета и подготовилась к выступлению за два коротких дня.

Стоя в кабинете, я мысленно представила, как будет разворачиваться церемония. Войдут официальные лица. Громкая барабанная дробь заставит всех умолкнуть. И где-то за микрофонной стойкой будет лежать мое кататоническое тельце, свалившееся в обморок от страха и шока.

В этот момент я сделала единственное, что пришло мне в голову: вдохнула поглубже, уперлась взглядом в пол и начала петь – прямо в кабинете полковника.

Я успела спеть до слов «эти широкие полосы и яркие звезды», прежде чем она меня остановила. На ее лице появилось выражение чистого ужаса, когда до нее дошло, что я не притворяюсь. Если бы я попыталась добраться до вокальных высот, необходимых для строки «красные отсветы ракет», пожалуй, взорвалось бы все – и авиабомбы, и стекла во всем здании.

Ошеломленная, она пробормотала, что найдет кого-нибудь другого, и отпустила меня. Я постаралась убраться из ее кабинета как можно скорее.

В тот день я усвоила два серьезных урока.

Да, признаю, это звучит банально, но совет «доверяй своей интуиции» – самый что ни на есть разумный. Наши тела способны прочувствовать и уловить то, что еще не зарегистрировано сознанием, и даже то, что еще не произошло. Еще до того, как я увидела свое имя в программке, я уже каким-то образом предчувствовала, что от меня утаивают часть истории.

Кроме того, я осознала, что делать что-то просто потому, что кто-то решил, что мне следует это делать, несправедливо по отношению к моей собственной душе и духу.

На ее лице появилось выражение чистого ужаса, когда до нее дошло, что я не притворяюсь.

Теперь, когда у меня появляются сомнения или выдается трудный день, я мысленно возвращаюсь к тому моменту, когда я проглотила свою гордость и решила постоять за себя – причем таким способом, который вполне мог оказаться самым что ни на есть унижительным. Я постепенно училась ценить свои таланты и навыки и точно знала, что пение в их число не входит.

Церемония награждения прошла без сучка без задоринки, хотя программки пришлось срочно перепечатывать, чтобы убрать из них мое имя.

С тех пор я много раз слышала национальный гимн. И каждый раз в таких случаях немного собой горжусь, вспоминая тот день, когда мне хватило духу постоять за себя и спеть его... не самым лучшим образом.

*Кристи Адамс*

## Золушка

*У каждого из нас своя история. Вот что важно: используете ли вы ее в качестве топлива, чтобы двигаться вперед? Или вы используете ее, чтобы оправдать свое положение жертвы? Уже сами эти вопросы придают вам сил, чтобы изменить вашу жизнь.*

*Санни Дон Джонсон*

Если бы кто-то решил переписать сказку «Золушка» на современный лад, я бы предложила им использовать для вдохновения мою историю.

Мама умерла, когда мне было восемь, и отец женился второй раз. Мы жили в курортном городе, и отцу принадлежал достаточно популярный среди туристов ресторан. Чтобы сэкономить на наемных рабочих, мачеха посоветовала отцу всячески привлекать к работе меня.

Сразу после школы я приходила в ресторан и убирала подальше рюкзак с учебниками. В раковинах высокими стопками меня дожидалась грязная посуда, которая копилась с самого утра.

После пяти вечера ресторан наполнялся посетителями под завязку, и в этот час пик я работала либо в баре, либо официанткой – смотря где была нужнее. В час или два ночи ресторан закрывался, и я снова шла мыть посуду и убирать зал, пока шеф-повар делал заготовки на завтра.

После работы в ресторане я садилась за уроки. Я знала, что если буду учиться плохо, то вероятнее всего так и останусь в этом месте мыть посуду и наливать алкоголь шумным посетителям. Пятерки давали мне надежду вырваться отсюда.

Утром я шла в школу, проспав перед этим всего пару часов, а иногда и вообще без сна. Глядя на расписание, я решала, на каких уроках можно будет прикорнуть. Некоторые учителя делали вид, что не замечали, поскольку знали о моей работе после школы.

В выходные я, естественно, работала с утра до ночи.

Однажды в ресторане было так много посетителей, что повар попросил меня сходить домой и попросить мачеху помочь нам. Обычно она была в ресторане только утром, когда я училась в школе, а посетителей почти не было. Она готовила себе алкогольные коктейли и, дождавшись

меня из школы, шла домой спать.

Когда по просьбе повара я пошла домой звать мачеху, то с порога поняла, что что-то не так: весь свет в доме был выключен и единственный звук, который был слышен, – это шум воды в ванной комнате, которая уже просачивалась в коридор. Я вбежала туда и увидела свою маленькую сводную сестру, которая лежала в ванне лицом вниз в переливающейся через край воде!

Раньше я была герлскаутом и знала правила оказания первой помощи. Я вытащила сестру из ванны и принялась откачивать ее. Вскоре она, с шумом откашливая воду, открыла свои большие голубые глаза и со страхом огляделась. Я перекрыла воду и завернула ребенка в большое полотенце.

Потом вышла вместе с сестрой в гостиную, где пьяная мачеха, отключившись, спала на диване. Ее дочь уже была бы мертва, если бы я не пришла просить ее о помощи. Она медленно, как пришибленная, подняла голову и посмотрела на меня с дурацкой пьяной ухмылкой.

– Эй, че случилось-то?

Я сунула ей в руки дочку.

– Ты едва не угробила свою дочь. Вот «че случилось».

Малышка осторожно вывернулась из рук пьяной матери и поползла по дивану к мятому кому из одеял. Мачеха потрясла головой. Попыталась разобрать пальцами волосы, но они застряли в том вороньем гнезде, что было у нее на голове.

– Не-не, – открестилась она. В ее глазах мелькнул злобный блеск. – Ты. Это была ты. Ты ее едва не угробила!

Она ударила меня только один раз, но этого хватило, чтобы я оторвала ее пальцы от своей шеи и выскочила за дверь. Задержалась я только для того, чтобы забрать учебники, которые никогда не забывала. Они оставались в цокольном этаже ресторана, где я жила вместе с мышами и другими вредителями, обитавшими в подвале. В этот момент пришел отец – слишком поздно, чтобы заступиться за меня, как было всегда с тех пор, как я стала подростком.

Моя сводная сестра лежала в переполненной ванне лицом вниз!

– Что происходит? – спросил он. Я злилась на него так же, как на мачеху. Он не только позволил всему этому случиться, но и своим бездействием поощрял мачеху.

– Я ухожу, – сказала я, – а тебе следует лучше заботиться о младшей

дочери, если не хочешь потерять и ее.

– Это что за выходки! – крикнул он и схватил меня за рукав куртки. Я увидела, что на нас смотрит повар, он всегда хорошо ко мне относился, и крикнула ему:

– Боб, если он сейчас не отпустит меня, звони в полицию.

Я повернулась, чтобы посмотреть на отца. Наши глаза были одного и того же оттенка голубого цвета. Только его налились кровью от ярости, а мои сверкали вызовом. Наши взгляды встретились и сцепились в поединке. Он отступил в сторону, отпустил мой рукав.

Я взяла с собой только учебники и школьные принадлежности. У меня не было плана, но теперь я была свободна.

Была ли я безответственной девчонкой? Подростком, сбежавшим из дому по прихоти? Социальный работник, которая вела мое дело, считала именно так. Потом, годы спустя, я читала ее заметки. Она писала, что я не понимаю последствий жизни в «реальном мире», и предсказывала, что я вскоре вернусь домой. Мне не верили, когда я рассказывала, сколько часов я вкалывала на работе без оплаты, без сна и питаюсь обедками после посетителей ресторана.

Первое время я поверить не могла, сколько новых возможностей у меня открылось. Я могла спать 5, 6, 7 часов подряд! Я могла каждый день пару часов отдыхать, смотреть кино или читать что-то интересное. Все остальное время я могла тратить на учебу! Сколько же всего можно было выучить, узнать, написать! Я окончила школу с отличием и получила стипендию для поступления в университет, но это уже совсем другая история. Та женщина, социальный работник, не понимала, какое чудо я переживала каждый день, когда пошла работать официально, поваром в закусочной быстрого питания, и стала получать справедливую почасовую оплату. Я работала только с четырех до восьми, и у меня были перерывы! Меня кормили бесплатно, и еда была качественной!

Повар Боб помог мне снять жилье. Помню, с каким нетерпением ждала своей первой зарплаты и как тщательно, до цента, планировала ее потратить: купить одну подержанную сковородку, занавеску для душа, один матрас и один комплект постельного белья и т. д. Из списка того, что мне было необходимо, я выбирала самое-самое нужное, оставляя другие пункты для следующих зарплат. Вещей было немного, но это были МОИ вещи.

Много лет спустя отец сказал мне, что он и представить себе не мог, что я убегу из дома. Он сказал: «Ты всегда была такой хорошей девочкой. Я был уверен, ты будешь рядом всегда».

Он так и не понял, почему его «хорошая девочка» ушла.

*Вирджиния Старк*

## Под напряжением

*Никогда не давай затравить себя до молчания.  
Никогда не позволяй делать из себя жертву. Не  
принимай никакого чужого определения своей жизни, но  
определяй себя сама.*

*Харви Фирстайн*

Когда я пришла работать в компанию AT&T<sup>[5]</sup>, то, как и большинство женщин, начала с позиции телефонистки. Позже *Western Electric*, производственная ветвь AT&T, открыла вакансии для женщин в отделе контроля качества. Изначально предназначенная для мужчин, эта работа оплачивалась значительно лучше, поэтому я очень обрадовалась, когда меня туда взяли.

Радость моя, однако, длилась недолго. Мне предстоял физически тяжелый и опасный для жизни труд. Кабель был намотан на огромные катушки, которые приходилось перекачивать по помещению, чтобы добраться до тестирующей установки-клетки. Чтобы проверить кабель, надо было его оголить, затем подсоединить к электронному тестирующему устройству, в процессе чего неопытный работник мог легко получить довольно сильный удар током.

Но самую большую опасность таила в себе высоковольтная клетка. Именно там приходилось тестировать кабели в воде. Большая часть кабелей, которые мы испытывали в *Western Electric*, использовалась под открытым небом, и изоляцию необходимо было делать прочной, чтобы не дать воде проникнуть внутрь и закоротить кабель. Некоторые виды кабелей, производимых *Western Electric*, прокладывались даже по дну океана, чтобы протянуть телефонную связь от континента к континенту.

После того как присоединялись тестируемые кабели, дверца клетки плотно закрывалась и запиралась, и в ней включался высоковольтный ток. Включить его можно было, дернув вниз рубильник, установленный – намеренно и в целях безопасности – *снаружи* клетки.

Никто не должен был находиться внутри высоковольтной клетки во время испытаний. При открытой дверце рубильник нельзя было включить. Проверяющий выходил из клетки, установив кабель для проверки, потом переключал рубильник на ее внешней стене, и высоковольтный ток,

который мог с легкостью кого-нибудь убить, направлялся по проводникам в кабель.

За пару дней до нашего прихода в отдел внутри этой клетки погиб рабочий. Сотрудники цеха стали слишком самоуверенными и оставались в клетке во время испытаний, подвергая себя опасности. Один из них даже иногда обедал в ней.

Таков фон моей истории, а сама она будет о том, как над нами изгалялись некоторые коллеги-мужчины. Нас, женщин, оказалось всего пятеро в отделе из тридцати человек. Большая часть мужчин были доброжелательны и готовы помочь. Но даже они не пытались остановить нескольких шутников.

Двое инфантильных лбов из отдела нашли себе отличное развлечение: они то прятали наши инструменты, то потешались над нами, когда мы с трудом перекачивали кабельные катушки с намотанными на них тысячами футов кабеля. Всем нам было тошно от их хамского поведения.

Но однажды их шутки перешли все границы. В обычный рабочий день моя подруга Бетти забежала в наш кабинет, тяжело дыша, бледная и вспотевшая.

– Чак запер меня в высоковольтной клетке, – сказала она мне, опираясь ладонями на стол и рвано, перепуганно дыша. – ЗАПЕР И ДЕРНУЛ РУБИЛЬНИК!

Я потрясенно ахнула.

Нас учили, что, если мы находимся в клетке, а дверь захлопнулась, нельзя ни к чему прикасаться, нужно просто ждать, когда выключат ток. Поэтому Бетти встала в центре клетки и криком звала на помощь, пока Чак и пара других парней смеялись над ней.

Мы тут же пошли пожаловаться старшему смены, но он лишь посоветовал нам «быть мужиками» – мол, скоро парням надоест над вами потешаться и они отстанут.

Но что, если до этого момента кого-то из нас убьет током?!

Я пошла прямо к начальнику отдела контроля качества, минуя протестующую секретаршу и необходимость записываться на прием заранее.

– «60 минут»<sup>[6]</sup>, – сказала я начальнику. – Если это не прекратится, я пойду в «60 минут» и расскажу, что у нас происходит!

В тот же день начальник уволил старшего смены – чего тот, несомненно, заслуживал, поскольку не обращал внимания на вышедшую из-под контроля ужасную ситуацию. Мы получили нового старшего, а когда настало время выборов профсоюзного представителя, 90 % коллег – в

том числе и мужчины – проголосовали за меня.

Первым делом я добилась перевода шутников в цех производства кабеля – там коллектив был чисто мужской, а значит, никто не мог пострадать от их высоковольтного юмора.

Прошло много лет, и работающая женщина перестала быть объектом для шуток и издевательств. И все же всегда есть и останутся ситуации, когда страдания, унижения и дискомфорт можно прекратить лишь словом «Довольно!», произнесенным одним человеком.

*Патрисия Фиш*

## «Нет» означает нет

*Иногда слово «нет» – это высшее проявление заботы о себе.*

*Клаудия Блэк*

Раздался телефонный звонок. Это оказалась моя соседка, Сэнди.

– Привет! Энджи может прийти к нам и поиграть с Мэри?

– Секундочку подожди. Я ее спрошу.

У моей шестилетней дочери на ангельском личике появилось обеспокоенное выражение.

– Я не хочу идти, мама.

Я сказала в трубку:

– Спасибо, что приглашаешь ее, но сейчас не самый подходящий момент.

Сэнди настаивала:

– Мэри скучно. Почему бы тебе не прислать к нам Энджи, чтобы девочки поиграли вместе? Хотя бы немного!

– Ну, я не думаю...

Во мне живет этот абсурдный страх разочаровать людей.

Сэнди перебила меня:

– Девочки могут помочь мне испечь печенье. Спроси ее еще разок, пожа-а-алуйста!

– Хорошо.

Я прикрыла трубку ладонью и шепотом заговорила с дочкой, на сей раз подбавив в голос настойчивости.

– Сэнди говорит, что вы с Мэри можете помочь ей печь печенье. Пожалуйста, почему бы тебе просто ненадолго к ним не зайти?

У дочки на глаза навернулись крупные слезы.

– Но я *не* хочу, мама!

– Ладно же, хорошо! – в сердцах рявкнула я.

Убрала ладонь от трубки и сказала:

– Мне жаль, но она сейчас не очень хорошо себя чувствует.

Такой вариант звучал чуть вежливее, чем «Она ни в какую не хочет идти к вам!».

Сэнди была недовольна. Это ясно слышалось в ее резком ответе:

– Что ж, ладно тогда. Пока.

Отключая телефон, я внутренне корчилась, как от пытки. Но почему?

Я опять стала приставать к своей малышке, и голос мой был напряженным и резким:

– Не понимаю, почему ты не могла просто пойти и поиграть с Мэри!

Энджи смотрела на меня своими огромными глазами, удивляясь, почему я принимаю сторону соседей, а не ее. Вдруг что-то во мне сломалось.

– Прости меня, Энджи! Ничего страшного, если ты не хочешь туда идти. Ты не обязана.

С этими словами я поспешила на кухню, и там плотину прорвало. Я знала, что мне самой трудно говорить другим «нет». Во мне живет этот абсурдный страх разочаровать людей. Но только что я взвалила это бремя угодждать людям на плечи своего шестилетнего ребенка!

В том же году случился еще один трансформирующий момент. Моя сестра без предупреждения заглянула к нам со своими двумя маленькими детьми и с порога спросила, могу ли я посидеть с ними: ей нужно выйти на работу в вечернюю смену.

Я проямлила:

– Э-э, знаешь, мне вообще-то много чего нужно сегодня сделать...

Она на это ответила, что ее вызвали вместо заболевшей сменщицы, и лишние деньги ей совсем не помешают.

Я чувствовала нарастающий во мне гнев. У меня самой было двое маленьких детей, которых я никому не подбрасывала. Зато с ее детьми сидела регулярно – почти каждый раз вот так же, без предупреждения. И очень от этого устала.

Однако вопреки собственному желанию я вновь проямлила:

– Ну ладно...

Она задержалась у меня еще немного, прежде чем отправиться на работу. Я пыталась быть вежливой, но возмущение придавливало мои плечи, точно толстое тяжелое одеяло.

Сестра наконец спросила:

– Что-нибудь не так?

Я замешкалась, но потом правда сама вырвалась из моей груди:

– Ты постоянно так со мной поступаешь! Знаешь, было бы очень мило, если бы ты хотя бы предупреждала меня заранее.

Она посмотрела мне прямо в глаза.

– Ты сама виновата. Если не хотела, надо было так и сказать. Нечего

соглашаться, а потом винить в этом меня! Вيني саму себя!

Ого! Я просто расвирепела на нее за эти слова, но в них была горькая истина, которую я должна была услышать. Это случилось много лет назад, и с тех пор я нередко напоминала себе об этом.

Как я могла быть так слепа?! Почему я почти всегда входила в режим автоматических «да» и «поддержания мира любой ценой»? Как научиться наконец отстаивать собственные интересы?

Я купила несколько книг на эту тему, а позже начала ходить на психотерапию. Это был долгий путь непрерывных открытий, который во многих отношениях сделал меня сильнее. Я научилась поддерживать честные отношения с другими людьми и самой собой.

Сейчас мое «да» означает *да*, а мое «нет» означает *нет* – без внутреннего бунта, возмущения или ложного чувства вины. В этом заключается моя сила и свобода.

*Диана Бодер*

## Харассмент в бухгалтерии

*Женщина, у которой есть голос, – это по определению сильная женщина.*

*Мелинда Гейтс*

Пол нанял меня на должность бухгалтера сразу, прямо во время собеседования. И предложил выйти со следующего дня. Он представил меня женщинам, с которыми предстояло работать, – своему секретарю Сюзан, чей стол стоял прямо перед его кабинетом, и моим непосредственным коллегам: двум молодым девушкам (им было чуть за двадцать, как и мне) и Элене, которая через два месяца уходила на пенсию (ее работой мне и предстояло заниматься). Все будущие коллеги показались мне довольно дружелюбными.

Вернувшись в кабинет Пола, мы завершили собеседование. Поднявшись с места и собираясь уйти, я протянула ему руку для рукопожатия. Другой рукой он на мгновение придержал меня за предплечье... а потом она начала скользить вверх-вниз, поглаживая меня интимнее, чем мне хотелось бы.

– Вы идеально впишетесь в наш коллектив, – промурлыкал он, подступая ко мне. Я попятилась.

Скомканно поблагодарив его, я как можно вежливее отстранилась и ушла. Дома я решила просто забыть об этом инциденте. На дворе было начало 70-х, и такого рода поведение со стороны мужчин считалось вполне обычным. Не думаю, что тогда кто-то использовал термин «харассмент», но начиная с подросткового возраста я периодически с этим явлением сталкивалась. Однако еще никогда ко мне не приставал человек, стоящий выше меня на служебной лестнице.

Первая пара недель пролетела в один миг. Все были терпеливы, пока я осваивала новую должность. Не прошло и месяца, как я уже успокоилась и эффективно выполняла свою работу, но тут начала замечать, что атмосфера в нашем отделе какая-то более унылая, чем в других. Не считая Элены, которая с энтузиазмом вела обратный отсчет до пенсии, рисуя яркие красные крестики на своем настольном календаре, никто из моих коллег-бухгалтеров не казался особенно счастливым.

Причина стала кристально ясна однажды утром, когда Пол вернул мне

одну из моих бухгалтерских книг. Он наклонился надо мной, чтобы положить ее на стол, и, когда убирал руку, его пальцы намеренно мазнули по моей груди, а другой рукой он интимно пожал мое плечо.

Он ушел раньше, чем я успела отреагировать. Я была в шоке и могла только хлопать глазами. Потом развернулась в кресле, пытаюсь понять, заметил ли кто-нибудь из моих коллег, что случилось, но все были сосредоточены на собственной работе. Я снова никому ничего не сказала. Мне отчаянно нужна была эта работа. Из-за проблем со здоровьем я не работала почти полгода, а моему мужу платили недостаточно, чтобы покрыть счета, накопившиеся за время моей болезни.

Два дня спустя я устроила себе поздний обеденный перерыв и была одна в офисной кухне, когда туда вошел Пол. Мое сердце бешено забилося, а он улыбнулся и смерил меня сальным взглядом, задержавшись на моей груди.

– Мне нравится этот свитер, Мария, – похвалил он. – Он демонстрирует ваши чудесные активы... обе разом.

– У меня перерыв закончился. Пойду-ка я на место, – нервно пробормотала я, протянув руку за сумкой. Я надеялась, что мой голос не выдал того страха, который я ощущала.

К моему изумлению, Пол твердо ухватил меня за руку, когда я пыталась проскользнуть мимо него.

– Сядьте. Расслабьтесь, – велел он. – Спешить некуда. И я точно знаю, ваш начальник не рассердится, если вы на пару минут опоздаете.

Шутник!

– У... у меня много работы, – пролепетала я, вывернув руку из его хватки и метнувшись к двери. И услышала его довольный смешок за спиной.

В следующие несколько дней новых инцидентов не было. Я старалась больше не оставаться в кухне одна, вообще отказываясь от перерывов, если, когда я туда заглядывала, там не было кого-нибудь из коллег.

Также я начала замечать, что Пол ведет себя неподобающе со всеми моими молодыми коллегами: похлопывает по плечу, невзначай поглаживает по ягодицам, когда проходит мимо, обнимает – слишком крепко и слишком долго. Секретарша Сюзан проводила много времени в его кабинете за закрытыми дверями и часто выходила оттуда растрепанная, не зная, куда глаза девать от стыда, торопливо поправляя блузку или юбку.

У меня начались проблемы со сном; я стала дерганой и застывала, когда мой собственный муж спонтанно притягивал меня к себе, чтобы просто поцеловать. Он заметил это и спросил, в чем дело, но я не могла ему

довериться. Он обращался со мной как с хрупкой принцессой, всегда защищал и был готов за меня драться. Я боялась того, что он может сделать, если я расскажу ему о чрезмерной фамильярности своего начальника.

Я знала, что обсуждать ситуацию с другими девушками было бесполезно. Они держались за эту работу и давно решили не подавать голос.

Ситуация достигла пика примерно через три недели после происшествия в кухне. Пол вызвал меня по телефону, велел прихватить с собой нужную ему папку. Когда я шла по коридору, ноги у меня словно налились свинцом. Сюзан увидела меня и низко наклонила голову, притворяясь, что печатает на машинке. Я вошла в кабинет. Пол сидел за столом, водрузив на него ноги. Он окинул меня цепким взглядом, ухмыльнулся и велел закрыть дверь.

– Чем я могу вам помочь? – спросила его, сохраняя дистанцию.

– Я же сказал тебе закрыть дверь. Сделай, что сказано, и иди сюда. Мне нужен массаж, – буркнул он.

– Прошу прощения? – ошарашенно пробормотала я.

– Ты меня слышала. Вчера вечером я вывихнул колено. Мне нужно каждый день делать массаж, пока не станет легче. А теперь делай, что говорят! Пора уже тебе понять, где твое место. Меня тошнит от твоих ханжеских ужимок! – рыкнул он.

Я возмущенно ахнула. Страх потерять работу сменился яростью. Мне надоело чувствовать себя жертвой всякий раз, приходя сюда, и я больше не собиралась с этим мириться.

– Это не входит в мои должностные обязанности. Обратитесь в массажный салон! – заявила я ему, внезапно успокоившись. – Что же до моего «места» – оно никогда не будет на коленях у отвратительного извращенца!

С этими словами я бросила папку ему на стол, развернулась и пошла к своему столу. Собрала вещи и покинула здание, сохранив при себе достоинство и гордость. Я не знала, что ждет меня в будущем, но понимала, что встречу его с новообретенной силой, смелостью и, самое главное, самоуважением.

Со временем я нашла другую работу, где чувствовала себя в безопасности, где меня ценили за то, что я делала, а не за половую принадлежность.

В тот день, много десятилетий назад, я была «одна в поле воин». Сегодня я с радостью вижу, что женщины объединяются, постепенно делая

этот мир более благоприятным и безопасным местом для себя.

*Мария Морин*

## Сигнальная сумка

*Я твердо убежден, что уважение намного важнее и намного лучше, чем популярность.*

*Джулиус Эрвинг*

Стоя у койки, врач спрашивает мою семнадцатилетнюю дочь:

– Пайпер, тебе нравится учиться?

Скрещенные на груди руки разоблачают его план – дискредитировать ее жалобы на физическое недомогание и выгнать из больницы. Мы уже не первый раз сталкиваемся с такими вопросами.

Я понимала, к чему он клонит, и мне, как матери, до смерти хотелось вклинуться в разговор, чтобы защитить дочь, но нужно было, чтобы Пайпер ответила сама. В конце концов, я не смогу защищать ее от таких обвинений всю жизнь. Я ждала ее ответа. *«Не повышай голос, – думала я, – иначе он обвинит тебя в дерзости. Не запинаясь, иначе будешь выглядеть неуверенной. Не плачь, иначе он навесит ярлык депрессии. И, самое главное, не одобряй его поведения молчанием».*

Она посмотрела в глаза человеку в медицинском халате, нависшему над ней, и сказала:

– Конечно, нравится. Я учусь в частной школе и взяла программу повышенной сложности, она гораздо интереснее и позволит мне впоследствии поступить в хороший университет.

*«Молодец, девочка, – думала я. – Отличная защита».*

Но врач сдаваться не желал.

– Ты часто пропускаешь занятия?

– Вы, верно, шутите? – удивилась она. – Когда учишься по продвинутой программе, прогулять один день – все равно что прогулять неделю. За весь этот учебный год я пропустила только два дня. Терпеть не могу оказываться в отстающих, – Пайпер перевела на меня взгляд, и я подбодрила ее улыбкой.

Она могла бы рассказать ему, как во время уроков то и дело бежит со всех ног в туалет, где ее выворачивает наизнанку, а потом потихоньку возвращается за стол в классе, словно ничего не случилось. Или упомянуть, что перед первым звонком, пока ее подруги обсуждают вчерашний вечер, она идет в кабинет медсестры, чтобы сделать себе инъекцию гепарина в

живот. И что во время обеденного перерыва она снова идет к медсестре, чтобы проглотить одну из многих горстей таблеток, которыми ей приходится давиться каждый день, чтобы в принципе иметь возможность ходить в школу. Но она знала, что не стоит вручать ему такое оружие. Чем больше фактов она сообщит мужчинам в белых халатах, тем больше вероятность того, что ее заклеят симулянткой, притворой. Она уже научилась говорить им как можно меньше.

– Может быть, это просто твои «ежемесячные гости», – презрительно выплюнул он.

Пораженная, я заглянула в глаза Пайпер и увидела, как мгновенная растерянность уступает место изумлению.

Очевидно, он счел ее слабачкой, не способной терпеть менструальную боль. Тут я уже не могла себя сдержать:

– Вы действительно считаете, что ее увезли на «Скорой» из-за месячных? Вы сознаете, что ее перевезли сюда на машине «Скорой» из другой больницы, верно? Если бы дело было в менструации, в той, другой, больнице посмеялись бы над ней и отправили домой. Но они сочли ее состояние достаточно серьезным, чтобы отправить ее сюда.

Я умолкла и стала ждать, какое последует наказание. Как я посмела сомневаться в том, что говорит врач?! Врач и мужчина, если уж на то пошло.

– Ну, они ошиблись. Она может отправляться домой.

Я поморщилась.

– Будете ли вы столь любезны поставить ей подобающий диагноз?

– Я считаю, что это вирус гриппа, – пробормотал он.

– Она несколько месяцев страдает приступами рвоты. Неужели грипп длится так долго?

Я подобралась, понимая, что переступила черту, усомнившись в его диагнозе. Но что нам терять?

Он покачал головой.

– Вы не могли бы хотя бы пропальпировать ее брюшной отдел, чтобы понять, где источник боли? Как я уже говорила, это длится не один месяц.

Он свирепо уставился на меня.

– В этом нет необходимости. Пусть одевается и едет домой!

Он протянул дочери свидетельство о выписке. Я повернулась к Пайпер, которая едва не плакала, и глазами сказала ей: не радуй его зрелищем своих слез.

И мы отправились домой – туда, где нет осуждения, сарказма, закатывания глаз и старания унижить.

Зная, что заболевание Пайпер хроническое и что в будущем нам предстоят новые встречи с равнодушными врачами, мы с дочкой разработали план.

– А мы можем просто встать и уйти, когда они ведут себя так грубо? – спросила она.

Эта мысль никогда не приходила мне в голову. Родители, бабушки и дедушки воспитывали во мне уважение к врачам. Благодаря вопросу Пайпер я поняла, что она не верит во всемогущество и всеведение докторов. Тогда почему бы действительно не уходить – физически? Разве мы не имеем права на уважение? Почему я должна продолжать позволять медикам унижать мою дочь, стыдить или считать лгуньей? Или намекать, что она симулирует болезнь, в то время как она каждый день страдает с утра до вечера?

Мы придумали основные правила: мы больше не будем поощрять их инсинуации о фобии перед учебой, намеки на «слабый пол», обвинения в симуляции или притворстве, навешивание ярлыков психического заболевания без достаточных обоснований. И самое важное правило: мы не будем грубить или проявлять неуважение в ответ. Мы будем сохранять достоинство.

– Я буду следовать твоему примеру, – предложила я. – Ведь это ты идешь к врачу, поэтому я хочу, чтобы ты сама подавала сигнал, если врач переступит черту. Твоя черта может отличаться от моей.

– Ну что ж, попробуем, – ответила она.

Первым делом – визит к гастроэнтерологу по поводу продолжающихся приступов тошноты и рвоты.

– Это может быть просто связано с овуляцией или, например, тревожностью.

Ого! Двойной удар.

Я ждала сигнала. Пайпер протянула руку за своей школьной сумкой и встала со стула. У врача глаза полезли на лоб.

– Спасибо вам за потраченное время, – сказала она. – Мам, ты готова?

Я последовала ее примеру и подняла с пола свою сумку.

– Тревожность возникает у нее только тогда, когда врач не принимает всерьез ее боль. И я не думаю, что она овулирует каждый день месяц за месяцем. Но все равно спасибо!

Пока доктор пытался переварить нашу наглость, мы ушли, уверенные в своем решении. Мы больше не будем вознаграждать неуважение. Мы больше не будем платить за некомпетентность. Мы больше не будем спорить с архаической установкой, которая продолжала перекладывать

вину на головы хронических больных, обращавшихся за помощью в надежде облегчить боль и страдания.

Следующий пункт – аллерголог.

– Значит, в прошлом у вас была болезнь Лаймса?

«Ох ты ж...» – подумала я и стала ждать решения Пайпер. Она схватила сумку, сигнализируя об окончании визита.

– Болезнь *Лайма*<sup>[7]</sup>. Не *Лаймса*. Если вы не знаете, как она пишется и произносится, то я не уверена, что вы умеете ее лечить.

Врач выпрямился и посмотрел на меня, рассчитывая, что я скажу что-то иное. Я только кивнула. По пути к машине мы с Пайпер хлопнули друг друга по ладоням.

Теперь мы расцениваем первый прием у каждого нового врача как собеседование о приеме на работу, решая, совместимы ли его взгляды и объем знаний о болезни Лайма с потребностями Пайпер. Основываясь на этом собеседовании, мы либо «нанимаем», либо «увольняем». Как мы лечим высокомерие и грубость докторов? Очень просто: берем сумки и несем свои доллары в другое место.

*Кэти Ламарш*

## Бывшая миссис Несчастливая

*Мнения посторонних людей о вас не обязаны соответствовать реальности.*

*Лез Браун*

– Здравствуйте, миссис Рабл! – крикнул мне сын соседей, когда я парковалась у нашего дома. Он произнес мое имя и слово «миссис» вместе, так что два слова слились в одно: миззрабл. Это звучало как «мизерабл» – «несчастливая».

– Привет, Джон! – откликнулась я через открытое окно автомобиля. – Привет, Ричард! – сказала я своему мужу, стригущему газон. Он делал это каждую пятницу независимо от того, насколько выросла трава.

– Где ты была? – проворчал Ричард, пересыпая скошенную траву из газонокосилки в мешок для мусора.

– Мэтью надо было показать педиатру, – ответила я. Не имело смысла напоминать, что прошлым вечером я об этом уже говорила.

– Вот как? И что он сказал? – спросил Ричард и снова включил газонокосилку.

Да, я знаю, что я слишком эмоциональная. Но я давно научилась сдерживать слезы. Я начинаю сильно моргать, чтобы они исчезли.

– Педиатр рекомендовал показать его неврологу. Он считает, что Мэтью избегает смотреть в глаза и его поза не совсем естественна. Он дал мне направление.

На лице Ричарда появилось раздражение.

– Зачем ты мне это все сейчас говоришь? Ты разве не видишь, что я кошу траву?! Черт подери, Анна, это не лучшее время для разговора. И вообще, где ты нашла этого доктора-шарлатана? – Отвернувшись от меня, муж пошел за газонокосилкой. Его спина была такой же прямой, как оставшаяся за ним линия подстриженной травы.

Мысленно я упрекнула себя, что не подготовилась к этому разговору заранее. Мы были женаты уже десять лет, и я прекрасно знала, что не стоит отвлекать Ричарда, когда он чем-то занят. Вообще нельзя начинать с ним разговор, предварительно тщательно его не обдумав. Чтобы избежать его гнева, надо было соблюдать негласные правила: подбирать слова, планировать оборону и аргументацию, а также быть всегда готовой

уступить. Достаточно вспомнить нашу свадьбу, где подружки невесты несли не букеты, а красные флаги.

Мы познакомились в колледже. Ричард был влюблен в себя, как Нарцисс, и считал, что весь мир против него сговорился. Я восприняла его неумение сочувствовать людям как сдержанность, перфекционизм – как настойчивость и упорство, а его стремление все регламентировать объясняла склонностью к порядку. Я очень хотела, чтобы наша любовь длилась вечно, и ответила взаимностью на его чувства. Кроме того, я помнила совет своей бабушки: «Люби мужчину таким, какой он есть, а не таким, каким ты хотела бы его видеть».

Когда Ричард сделал мне предложение, меня неприятно удивило дешевое кольцо, которое он надел мне на палец.

– Я знаю, ты хотела бы кольцо с бриллиантом, – сказал он тогда. – Но обычное кольцо без камня лучше с точки зрения вложений. Да и вообще, кольцо не имеет значения.

Ричард поцеловал меня и добавил:

– Никто не будет тебя любить сильнее, чем я.

Его слова были больше похожи на угрозу, чем на то, что говорят любимой девушке, когда просят ее руку и сердце. Но я дала согласие, и мы поженились.

Когда в первый раз Ричард на меня сильно рассердился, я была в шоке. На людях он всегда вел себя спокойно и корректно, но совершенно не сдерживал свои порывы гнева, когда мы оставались наедине. У него был очень непростой характер, но я решила не обращать внимания на его перемены настроения и делать все возможное, чтобы ему не перечить.

Однажды Ричард обругал меня за то, что я испачкала его любимую кухонную лопаточку соусом для спагетти. («Бог ты мой, да какой же дурой надо быть, чтобы мешать томатный соус лопаточкой?! Для этого есть деревянная ложка!») После этого я купила набор новых кухонных принадлежностей. Он постоянно критиковал меня за то, что я хочу стать писателем («Ты думаешь, ты у нас новая Джоан Роулинг?»). Его слова словно обдавали меня холодным душем.

Слова способны ранить так же больно, как и физическое насилие.

Однажды он сказал, что в моих ежемесячных ужинах с отцом есть что-то подозрительное. Я пригласила его присоединиться к нам. Я не отдавала себе отчета в том, что муж терроризирует меня своим деструктивным

отношением, и в ответ пыталась быть еще более мягкой, любящей и понимающей.

Из машины выпрыгнула наша трехлетняя дочь Оливия.

– Не переживай, мама, я тоже не заметила, что папа косит траву, – сказала она.

Прижимая к груди плюшевого зайца, дочка направилась к дому. Я заехала в гараж и выключила двигатель. «Дыши глубже», – повторяла я про себя, отстегивая ремень безопасности Мэтью. Я вынула сына из машины и положила его в слинг, снова с грустью обратив внимание, что его взгляд ни на чем не фокусируется. Его глаза были такими же отсутствующими, как гнетущая пустота в моей душе.

– Да, Джон, – подумала я, – я действительно мизе-рабл. Несчастливая миссис Рабл.

Следующие четыре года прошли в посещениях врачей: неврологов, диетологов, окулистов, физиотерапевтов, трудотерапевтов, логопедов и специалистов по сенсорной интеграции. Хотя все они подтверждали аутизм Мэтью, Ричард упорно отрицал, что с сыном что-то не так. А я отрицала факт, что все больше боюсь своего мужа. Я хотела сохранить наш брак ради дочери и сына и надеялась, что все изменится, если я стану хорошей матерью и доброй женой.

Состояние здоровья Мэтью действительно улучшалось. С ним работала целая команда профессионалов, и он развивался. Он делал первые шаги, произносил первые слова и начинал есть нормальную еду. Я аккуратно и дозированно рассказывала Ричарду об успехах сына.

– Ну, вот видишь, – отвечал Ричард. – Я всегда говорил, что у него все в порядке.

Муж испытывал облегчение от моих слов, но вел себя по отношению ко мне очень покровительственно.

Мне хотелось верить, что Ричард прав относительно Мэтью и нашего брака, но чем лучше становилось здоровье сына, тем больше портились мои отношения с мужем.

Однажды Мэтью выдал матернюю тираду, точно повторяя слова отца. Оливия часто спрашивала меня: «А почему все папы такие злые?» Я поняла, что больше не могу поддерживать брак ради детей.

Я сказала Ричарду, что хочу жить отдельно. Он ответил, что я не имею права его бросать – я вкладывала недостаточно сил в наши с ним отношения. Кроме того, он не может себе позволить платить за два дома.

– Ты не в состоянии жить одна, ты ведь даже не умеешь косить траву и расчищать снег, – сказал он мне.

На следующий день я вместе с детьми переехала к моим родителям. Я твердо решила, что мои дети не будут расти в атмосфере неуважения, манипуляций и вражды. Мы с Ричардом начали ходить к психоаналитику. Но эти посещения ни к чему не привели, потому что, по мнению Ричарда, я была виновата в том, что мы расстались. Я поняла, что развод неизбежен.

Другой специалист помог мне понять, что психологическое насилие не менее деструктивно и опасно, чем аутизм. Ричард никого из нас не бил, но слова способны ранить так же больно, как и физическое насилие. Перепады настроения, унижительные комментарии подавляли мою личность не меньше, чем рукоприкладство.

На получение развода ушел целый год. В это время я жила по новому принципу: «Люби себя за то, какая ты есть, а не за то, какой тебя хотят сделать другие». Я снова обрела самоуважение и живу, полагаясь только на себя. Я перестала мысленно репетировать разговоры с Ричардом и вздрагивать при звуке его голоса. Судья дал нам развод, и я получила свободу и свою девичью фамилию. Теперь я уже не миссис Несчастливая.

*С. А. Тибодо*

# **Глава 3**

## **Это мой выбор!**

## Дети или карьера?

*Один из самых мужественных поступков, которые вы можете совершить, – это определить себя, понять, кто вы есть, во что верите и куда хотите идти.*

*Шейла Мюррей Бетель*

Был поздний вечер, и я стояла на коленях, уронив пульсирующую болью голову в мокрые от слез ладони. Я силилась подавить рыдания, которые грозили разбудить двух моих маленьких детей.

Звонок раздался несколько часов назад: я получила эту работу. После пяти собеседований, трех презентаций и десятков образцов письменных заданий я получила щедрое предложение. Предложение, которому я искренне радовалась бы в любой другой момент своей жизни, но сейчас он причинял мне только душераздирающие мучения.

Предложение, на которое надо было дать ответ на следующий день.

Несколько лет назад, когда родился мой первый ребенок, я спрыгнула с высокой ступеньки очень крутой карьерной лестницы. Мои знакомые думали, что я спятила. Потом, когда моей дочери было три года, а сыну – всего пара месяцев, меня бросил муж. К концу того первого ужасного года моя финансовая стабильность дала опасный крен.

И вот у меня появился шанс восстановить карьеру, снова оказаться на коне. Перестать считать копейки, снова стать успешной молодой леди в дорогом костюме.

Но все это казалось неправильным.

Более того – нестерпимо ошибочным.

Прежняя карьера претендовала на весь объем времени, энергии, креативности и страсти, какой у меня был. Я по-прежнему обладала всеми этими качествами, но с удовольствием тратила их на семью. Продолжая одной рукой помешивать варево в профессиональном котле, я считала свою работу в СМИ своего рода гарниром, а своих детей кормила основным блюдом. Теперь же, столкнувшись с решением «все или ничего», я представила, как отставляю детей «на заднюю конфорку», после чего у них, совсем недавно имевших двух родителей, остается меньше одного.

Это никуда не годится.

Любительница свободы со стремлением к независимости, я никогда не

поддавалась стадным инстинктам. В результате я часто принимала непопулярные решения. Я дерзко окончила старшие классы экстерном, дерзко стала журналисткой в семье ученых, а потом, годы спустя, дерзко решила дать своим детям домашнее образование (высший акт бунта).

В прошлом я следовала зову сердца и оказывалась права, но сейчас неверный ход мог серьезно угрожать благополучию моих детей. Для многих других людей решение было бы очевидным и простым: уцепиться за такой потрясающий шанс, обеспечив себя защищенностью и престижем, которые могла дать новая работа. Но меня необходимость принять такое решение съела заживо: согласиться на эту работу значило пойти наперекор сердцу.

Измученная, я поднялась с пола и припухшими от слез глазами взгляделась в фотографии моих детей. Притихший дом словно тоже ждал моего решения. И в этом перехватывающем дыхание молчании я услышала голос. Он не был покорным. Он не терпел компромиссов.

Он был смелым и уверенным.

*У тебя уже есть работа, которую надо делать.*

Эти слова эхом разнеслись по комнате и поразили свою мишень – устремились прямо в мою душу.

Потрясенная, я поднялась на второй этаж, чтобы проверить, как там дети; они оба свернулись калачиком в блаженном сне. Я слышала их дыхание, тихое и ровное.

*У тебя уже есть работа, которую надо делать.*

Была глубокая ночь, однако я чувствовала, что меня окружают свет и ясность.

Решение действительно было простым. Я откажусь от чужой работы, о которой любой другой человек мог только мечтать, и радостно возьмусь за свою собственную.

С моих плеч свалилось гигантское бремя.

Ночь, которая была бессонной из-за стресса, так и осталась бессонной – но уже из-за адреналина. Мне многое надо было продумать. Что я имею: статус матери-одиночки, двух маленьких детей, никакого постоянного дохода и ноль помощи с детьми. Но все это было вторично. Я была готова действовать. И готова защищать свою решимость от отрицательной реакции, которая, я это знала, неминуемо последует.

Я начала составлять план.

Я писала и писала, набрасывая одну страницу заметок за другой. Я исследовала варианты работы на себя, вспоминая и ставя заново все творческие цели, которые у меня когда-либо были. Потом разрабатывала

стратегии, позволявшие максимизировать доход, при этом продолжая оставаться с детьми и заботиться о них. К утру я распланировала шаги с первого по сотый для плана А, а также для запасных В и С.

И снова мои знакомые решили, что я спятила. Некоторые и вовсе списали меня со счетов. «Такого шанса тебе больше не представится», – говорили они.

А я все равно продолжала идти своей дорогой.

Я решила на некоторое время залечь на дно, чтобы успокоиться и нарастить внутреннюю силу. Я брала договорную работу, которая позволяла мне одновременно получать небольшой доход и воспитывать детей. Я писала и редактировала. Консультировала и учила. Я испытывала свои силы и выяснила, что могу научиться чему угодно, если выделю на это время. Принимая самые разные заказы, от редактирования юридических документов до написания текстов для поздравительных открыток, я ступала на территорию таких профессиональных сфер, которых никогда не узнала бы, оставаясь наемным офисным работником.

Все начиналось постепенно – очень медленно. Но медленный темп не был трагедией, он был Божьим даром, позволившим мне отточить мою стратегию, принимать лучшие решения и, самое главное, оставаться доступной для простых моментов общения с детьми.

Было бы ложью сказать, что разбитые осколки моей жизни срослись заново, как ни в чем не бывало. На самом деле одна за другой возникали все новые трудности. Ушедший муж как в воду канул, мне пришлось продать дом, дети заболели астмой. Но я была неколебима. Я встала на свой путь, и по нему меня вело мое сердце.

Свобода, которая явилась результатом того, что я сама выбирала себе цели, более чем стоила затраченных усилий. Каждый новый день начинался как чудесное предложение написать мой собственный сценарий. Я могла выбирать для него сцену, декорации и актеров, отдавая своим детям главные роли. В дождливые дни мы оставались дома, занимаясь обязательными делами и имея массу времени для игр. Когда солнце сияло вовсю, отправлялись в зоопарк, прихватив с собой в дорогу рюкзак с моими рабочими проектами.

Что я имею: статус матери-одиночки, двух маленьких детей и никакого постоянного дохода.

От футбольных матчей юниорской лиги до театральных представлений – я смогла не пропустить ни одного из важных для моих детей моментов.

Мои профессиональные проекты были второстепенными сюжетными линиями, вплетенными в сцены ради поддержки истории моей семьи, а не наоборот. Разумеется, я упустила ряд деловых возможностей. Но каждый вечер, когда я укладывала детей спать, моя душа была полна. Со временем, по мере того как подрастали дети, рос и мой бизнес. Моя маленькая семья процветала.

Мои бывшие коллеги оказались правы. Я так и не «восстановила» свою прежнюю карьеру. И ничуть не жалею. Я одарена благами сверх меры и бесконечно благодарна за ту жизнь, которая у меня есть, за драгоценную близость с моими, теперь уже взрослыми, детьми и за разнообразие приносящей удовлетворение, наполненной истинной страстью работы.

Я рада, что доверилась своему внутреннему голосу. Я знаю, что в будущем мне предстоит принять еще немало решений. И принимая их, я не забуду собраться с мужеством и следовать зову сердца.

*Джуди О'Келли*

## Старая дева

*Никто не властен над твоим счастьем, кроме тебя; следовательно, ты обладаешь властью изменить в себе или своей жизни все, что захочешь изменить.*

*Барбара де Анджелис*

К тому времени как мне исполнилось двадцать восемь, я уже семь лет как преподавала, имела степень магистра по педагогике и собиралась покупать дом. И вот тут-то столкнулась с неожиданностью. Когда я заполняла анкету для получения кредита и написала в ней «не замужем», у меня почему-то возникло ощущение, что я в чем-то потерпела неудачу. Я была так занята своими достижениями, что забыла выйти замуж!

Желая исправить эту значительную промашку в своей обычной прямой и решительной манере, я влюбилась в обходительного инженера. Мы познакомились во фруктовом отделе супермаркета: он был в дорогом костюме, а я в своих обычных для выходных дней спортивных штанах и футболке. Я заметила, что его густые темные волосы лежат красивыми волнами, и поймала взгляд блестящих глаз, которые изучали то ли меня, то ли виноград, гроздь которого я поднесла поближе к лицу, чтобы рассмотреть. Стыдясь своего непрезентабельного внешнего вида, я пошла дальше – и снова столкнулась с ним (и не раз) в других рядах. Наконец, он пропал из виду, а я направилась к кассе, мысленно давая себе обещание выбрать для походов за покупками более привлекательную одежду.

Рядом с моей «коробчонкой» на парковке стоял спортивный «Ниссан 280Z». А к пассажирской двери вальяжно прислонился мой теперь уже открыто улыбающийся Адонис, который представился и спросил, не хочу ли я как-нибудь встретиться и выпить вместе кофе. «Как-нибудь» и «встретиться» звучало вполне безобидно, и я согласилась на встречу с ним после уроков в ближайший вторник.

Следующие шесть месяцев Ник был совершенно очарователен... пока мы не заключили помолвку. Бриллиант в форме сердечка, который он надел на мой пальчик, послужил сигналом для поздравлений от друзей, коллег и просто знакомых. Мои родители были вне себя от счастья. Прошло больше десяти лет с тех пор, как вышла замуж последняя из моих старших сестер, и им не терпелось увидеть, как я иду по их стопам. Я ощутила укол

разочарования при мысли о том, что это событие стало для всех таким праздником, в то время как мой заработанный трудом и потом диплом магистра едва ли вызвал рябь на воде безмятежного пруда, который напоминало мое семейство.

Жених сказал мне: «Ведь ты учительница! Можешь рожать детей во время летних каникул!»

Очарование Ника несколько потускнело, когда он начал озвучивать все новые и новые критические замечания по поводу того, как я одеваюсь и содержу дом. Должна признать, его квартира действительно была безупречна – ни пятнышка! Но вот интересно, почему же тогда он проводил столько времени в моей, если она не отвечала его высоким стандартам?

Наша любовная лодка закачалась всерьез, когда он взялся за сокращение моих трат, составив список вещей и услуг, без которых я могла обойтись. Это я-то – человек, который способен наготовить еды на неделю из одной-единственной курицы?! Я, которая купила дом на учительскую зарплату?! И внезапно меня стали возмущать его спорткар, итальянские туфли и одеколон за 100 долларов. Несмотря на то что его заработок был вдвое больше моего, он подчистую выбрал деньги с двух солидных кредиток и уже осваивал третью. Я спросила, от чего планирует отказаться он, но получила в ответ отповедь: мол, ему «необходимы» определенные вещи, чтобы поддерживать свой статус.

Вопрос детей тоже оказался непростым. Ник мечтал о целой футбольной команде сыновей. Я, как и мои сестры, представляла себя домашней мамой. Поскольку финансовые проблемы уже заявили о себе, мне вовсе не следовало удивляться, когда я услышала, что нам будут нужны оба наши источника дохода. И как он это себе представляет? Ник уверил меня, что благодаря своему длительному учительскому отпуску я смогу рожать детишек в летние каникулы, даже не уходя в декретный отпуск!

Я, обычно такая жизнерадостная, заметно приуныла. Те же люди, которые прежде охали и ахали над моим кольцом в форме сердечка, теперь, казалось, были полны решимости довести дело до свадьбы. Когда я выражала сомнения, которые множились с каждым днем, меня уверяли, что у всех невест бывают предсвадебные «нервы», и советовали не обращать на них внимания.

Вечером накануне похода за свадебным платьем, который я планировала вместе со своей матерью, Ник добавил ту самую пресловутую последнюю соломинку, которая сломала спину верблюду. Он объявил, что

собирается поставить загон для моих собак в переднем дворике, чтобы они не бегали где попало. Тогда на моем большом заднем дворе можно будет устраивать барбекю и прочие развлечения. У меня отпала челюсть. Я специально выбрала этот небольшой дом с большим двором, чтобы Банни и Флаффи было где гулять на свободе! Все контролирующие меры, которые применял ко мне Ник, побледнели, когда до меня дошло, что, если мы поженимся, плохо будет не только мне.

Я позвонила маме и сказала, что отменяю наш поход за свадебным платьем и, если уж об этом зашел разговор, саму свадьбу тоже. И была очень рада, что она не стала напоминать мне о моих «преклонных» годах или пытаться отговорить меня от поспешного решения. Оно в любом случае было не поспешным, а назревало несколько месяцев.

Можно ли сказать, что я потерпела неудачу в достижении своей последней цели? Предпочитаю думать, что я, скорее, сумела вовремя спрыгнуть с рельсов, убравшись с дороги мчащегося поезда.

*Марша Портер*

## Правильные слова

*Любые слова, которые мы произносим, следует выбирать с заботой о людях, которые их услышат и испытают их влияние, к добру или худу.*

### Будда

Я стояла у дверей кабинета профессора Миллс, уставившись на черные крапинки на полу и размышляя о своей итоговой оценке.

После трех лет специализации в английском языке я наконец набралась храбрости, чтобы выбрать свой первый курс творческого письма. Слова давно и тайно были моими лучшими друзьями, и, хотя я никому об этом не говорила, мне хотелось когда-нибудь сделать с их помощью карьеру. И наверняка, думала я, моя сегодняшняя оценка станет индикатором будущих успехов.

Дверь скрипнула, открываясь, и профессор Миллс пригласила меня в кабинет. Она вытащила мое сочинение из папки, лежавшей на столе, и сунула мне в руки. На меня уставилась здоровенная красная «тройка». Я опустила глаза. Моим первым побуждением было бросить листки и убежать.

Но профессору Миллс этого было мало. Она подняла брови и с почти незаметной змеиной улыбочкой проговорила:

– Боюсь, вам никогда не стать публикуемым писателем.

Мои щеки вспыхнули. Я кое-как сумела пробормотать «до свидания», развернуться и нащупать дверную ручку. Всю дорогу до конца коридора эти слова подсакивали и метались у меня в голове. Всю дорогу до дома я гадала, правдивы ли они.

Когда я рухнула на постель, наконец пришли слезы. Я-то думала стать известным писателем, а меня даже никогда не опубликуют! Вот так, в возрасте двадцати двух лет, распростершись на своем персиковом одеяле, я отказалась от мечты сделать карьеру в литературе.

Жизнь продолжалась. Я получила другую профессию и начала преподавать в начальной школе. Вышла замуж, родила детей, но никогда полностью не отказывалась от слов. Я продолжала много читать, но мои литературные опыты ограничивались в основном редкими заметками, нацарапанными в самодельном дневнике.

Что-то изменилось вскоре после моего тридцать девятого дня рождения. Возможно, я наконец осознала пустоту, возникшую в моей жизни из-за того, что я игнорировала свою потребность писать. Может быть, это было как-то связано с приближавшимся юбилеем и осознанием, что мое время не бесконечно.

Я преисполнилась решимости посрамить слова профессора Миллс, которые слишком долго правили моей жизнью. Пришла пора заново познакомиться со своей мечтой.

Я стала писать – дома, после того как дети уходили на занятия в школу; в машине на парковке; посреди ночи, когда у меня случалась бессонница. Я часами просиживала в библиотеке и книжном магазине, читая и просматривая журналы и списки издательств.

Поначалу я писала все подряд – короткие рассказы, сказки, стихи для поздравительных открыток и даже кулинарные рецепты, и отсылала их в журналы и газеты. Когда приходили отказы, слова профессора Миллс снова назойливо жужжали у меня в голове. Но я не сдавалась.

И вот почти год спустя наконец чудо свершилось! Один из журналов опубликовал мой рецепт печенья с арахисовым маслом, которым в свое время поделилась со мной мама. Журнал заплатил мне десять долларов, но эти деньги казались мне чистым золотом. Я стала публикуемым автором!

Я продолжала рассылать свои работы – в тот год их было 118; но получила 89 отказов. Каждый из этих отказов ныл и саднил, как заново вскрывшаяся старая рана. Я напоминала себе, что не каждый отказ бывает непосредственно связан с качеством письма. И сосредоточивалась не на отказах, а на 29 принятых работах.

В следующем году я записалась на первый в своей жизни семинар для начинающих писателей. Сомнения начали одолевать меня где-то на двухсотмильном пути к отелю, где он проходил.

*«Что, если это всего лишь глупая мечта?»* – гадала я.

Но на следующее утро я поглубже вдохнула и вошла в конференц-зал с ноутбуком под мышкой. За мной по пятам незримо следовала профессор Миллс. «Вам никогда не стать публикуемым писателем!» – гремел ее голос в моих ушах.

Я игнорировала ее, записывая все полезные сведения о писательском ремесле, какие услышала за эти выходные. Вернулась домой после семинара, вдохновленная и готовая трудиться еще усерднее.

«Вы тратите так много сил на столь скромный результат и называете это призванием?»

Вскоре я прошла онлайн-курс творческого письма и за время учебы познакомилась с несколькими начинающими писателями. Мы начали переписываться, делиться своими историями частых неудач и редких побед, которые были очень похожи между собой. И я усвоила писательскую мантру: никогда не сдавайся. Это общение приносило мне утешение.

Так я продолжала писать и предлагать на рассмотрение свои работы. Отказы и публикации чередовались, почти никогда не сравнивая счет.

Через некоторое время я записалась на следующий семинар, где наши работы должны были критиковать профессиональные редакторы. И я поймала себя на том, что стою у дверей конференц-зала, глядя теперь уже на бурые крапинки на гостиничном ковре. Будто я снова студентка, ожидающая вердикта.

Усевшись напротив редактора, я сцепила руки, чтобы унять дрожь. Она вынула из папки мою рукопись и посмотрела на меня. Я затаила дыхание. Но вместо язвительной усмешки она доброжелательно улыбнулась:

– Чудесный лирический стиль!

Я улыбнулась в ответ и снова смогла дышать. Я слушала и кивала, пока она высказывала конструктивные замечания и давала советы о том, как улучшить мою работу. В конце я поблагодарила ее и вышла.

Всю дорогу до конца коридора ее слова танцевали в моей душе. Всю дорогу до дома я говорила себе, что это правда.

Ранним утром два года спустя я была еще в пижаме, когда зазвонил телефон.

– Ваша рукопись выиграла грант, – сказал мне женский голос. – Пятьсот долларов.

– Вы уверены? – переспросила я. *Должно быть, это сон...*

К этому времени я сосредоточилась на сочинении книг для детей, и национальная премия от фонда детской литературы была одновременно и потрясением, и честью для меня. Я вложила эти деньги в продолжение своего литературного образования и осмелилась думать, что моя мечта стать известным писателем гораздо ближе, еще чуть-чуть – и ее можно будет потрогать кончиками пальцев.

Но ночь темнее всего перед рассветом. Три рукописи моих книг отправились в разные редакции – и все три были поочередно отвергнуты. Вскоре после этого я подписала договор с литературным агентом, но впоследствии рассталась с ним, когда осознала, что мы не подходим друг другу. По настоянию нового агента я целиком переделала свой детский роман – но и новая версия ему не понравилась. Отказ за отказом сыпались в

мой ящик входящих.

Я снова слышала голос профессора Миллс, и с каждой новой трудностью он звучал все громче. Не спасало даже то, что она уже ошиблась, – ведь я все же стала публикуемым автором. Теперь в моей голове ее посыл приобрел продолжение: «Вы тратите так много сил на столь скромный результат и по-прежнему считаете, что это ваше призвание?»

Я решила бороться с этим голосом, с этими словами, которые лишали меня силы и уверенности. И я начала искать положительные отзывы о своих работах – отзывы учителей, знакомых, редакторов и агентов.

*«Ваш язык оригинальный и интересный».*

*«Вы талантливый писатель».*

*«Ваши сюжеты увлекают».*

Я составила из них список и повесила его над своим столом. Каждый раз, найдя очередное подбадривающее или поддерживающее слово, я добавляла его к уже имеющимся. Эффект был значимым и продуктивным: вдохновение вернулось, и я села писать.

В конечном итоге я перестала считать полученные отказы – они приходят до сих пор. Со временем я даже перестала слышать ядовитые слова профессора Миллс. Вместо них я сосредоточиваю внимание на той двадцатидвухлетней девушке, у которой была мечта стать известным писателем. Я сосредоточиваюсь на том, какой эффект имеют мои слова. Чему они учат, на что вдохновляют моих читателей. Каждый день я сажусь за стол, читаю свой позитивный список и начинаю писать.

*Аннетт Гулати*

## Закон и порядок

*Дискриминация есть дискриминация, даже когда кто-то утверждает, что это традиция.*

*Дашанна Стоукс*

Закончив нездоровые и неблагополучные отношения, я поняла, что, кроме них, в моей жизни не было ничего интересного или значимого. Чтобы хоть с чего-то начать, я подала документы в вечерний колледж и попросила босса отправлять меня на все бесплатные курсы и тренинги, которые предлагала наша компания сотрудникам.

Осознав, что при желании могу успешно учиться, я начала лучше относиться к себе. Но я по-прежнему не знала, какой профессиональный путь мне выбрать. Поэтому я решила участвовать в любых конкурсах на рабочие места, если работа казалась мне особенной, интересной и трудной, и получила приглашение в том числе из департамента полиции Филадельфии.

Письменный экзамен проводили в здании средней школы, и я дала 95 процентов правильных ответов. Во время собеседования успешно прошла тест на детекторе лжи и психологический тест в полицейской академии. Мне оставалось только пройти медкомиссию. Когда я встретилась с врачом, он велел мне выпрямиться, чтобы измерить мой рост. Затем замешкался и сказал:

– О, давайте-ка повторим еще раз!

Снова измерил мой рост и заявил:

– Вы недотягиваете четверть дюйма.

Я не поняла и переспросила:

– Не дотягиваю до чего?

Я и не знала, что существуют какие-то требования в отношении роста. Месяц спустя я получила письмо, в котором мне сообщили, что я не получила эту работу.

Расстроенная и разочарованная, я вернулась на свою должность помощника супервайзера в банке. Три года спустя мне на работу позвонила женщина и сказала, что она из федерального правительства. Она спросила, действительно ли я – Кэтлин Моррис, и попросила назвать мой номер социального страхования.

– Я не даю свой номер социального страхования по телефону, – ответила я.

– Можете ли вы сказать «да» или «нет», если я назову его сама? – тут же спросила она и продиктовала мой номер абсолютно верно. – Я из федерального правительства, – повторила моя собеседница.

– Хорошо, но дело в том, что я сейчас на работе. Вы можете позвонить мне домой?

– В какое время вы будете дома? – спросила она. Я сказала, что буду в половине шестого.

Я приехала домой и стала ждать. Телефон зазвонил ровно в половине шестого. Я подняла трубку и спросила:

– Как вы меня нашли?

– По вашему номеру социального страхования.

Потом она рассказала мне, что подается коллективный иск против полицейского департамента Филадельфии за дискриминацию женщин и мое имя есть в списке. Она хотела получить подтверждение того, что я прошла все тесты, и моего текущего почтового адреса. Затем спросила, желаю ли я принять участие в этом судебном иске. Я ответила утвердительно.

В рамках нашей договоренности женщина спросила:

– Вы можете получить предложение о работе, возмещение ущерба и прибавку к трудовому стажу. Что предпочитаете?

Я сказала:

– Я хочу получить всё.

Прошла еще пара лет, а потом я получила по почте письмо с распоряжением явиться в полицейскую академию не позднее чем через сорок восемь часов. Я была в шоке, потому что успела совершенно забыть обо всей этой истории.

Мне пришлось остричь свои волосы длиной до плеча, чему я сопротивлялась до тех пор, пока мой командир не пригрозил, что я не окончу академию, если не постригусь. Физическая подготовка была суровой. Я была довольно спортивной, потому что еще до поступления пробегала по четыре мили в день, но не знала, что придется карабкаться по лестнице на трехэтажное здание. (Я боюсь высоты!) Инструкторы потратили тридцать минут, то уговаривая меня, то грозясь, прежде чем я добралась до вершины. К тому же я не умела плавать. Когда инструктор столкнул меня в воду в глубоком конце бассейна, я едва не захлебнулась. Кто-то прыгнул в бассейн и вытащил меня на бортик. Кое-как я выучилась плавать по-собачьи.

Через два месяца обучения мне выдали револьвер «смит-вессон» 45-го калибра. Я никогда прежде не видела настоящего оружия. Пистолет оказался слишком тяжелым для моих рук. Чтобы укрепить их, я начала усердно подтягиваться и отжиматься. После всей этой дополнительной подготовки я наконец сумела сладить со своим оружием. Четыре месяца спустя я вышла на сцену как одна из пяти женщин, принятых на работу в полицию Филадельфии. После церемонии я отправилась ужинать со своей семьей, а когда вернулась домой, сообщение, найденное на автоответчике, велело мне явиться на работу к полуночи того же дня.

Я явилась в участок к 0.00 с пистолетом в кобуре и в полицейской форме, пошитой на мужчину. Я оказалась единственной женщиной на построении личного состава участка. Вплоть до этого момента женщины работали только с несовершеннолетними. Нам с напарником выделили машину, и началась моя карьера полицейского. Теперь я была стражем общества. Я патрулировала улицы Филадельфии двенадцать лет, пока травма, полученная в результате автомобильной аварии, не вынудила меня уйти на пенсию.

*Кэти Моррис*

## Выздоровление

*Превратите свои раны в мудрость.*

*Опра Уинфри*

Однажды в июле мой младший брат Терри погиб. Он пытался спилить дерево и мгновенно умер от сильного удара по голове. Так я потеряла брата.

Я очень горевала и решила отдать долг его памяти, став медсестрой. В школе медсестер я хорошо училась. На втором году обучения, экономя на бензине, я начала ездить вместе с Джин, которая работала инструктором отделения реанимации. До школы было семьдесят пять километров, и по дороге мы рассказывали друг другу семейные истории. Я объяснила Джин, что смерть брата подтолкнула меня к выбору профессии, а также что я очень боюсь получить пациента с серьезной травмой головы. Джин слушала и сочувствовала мне.

На последнем курсе во время практики Джин приставила меня к пациенту с мозговой травмой. Узнав об этом, я начала молить Господа о помощи. Мне очень не хотелось, чтобы мой прошлый болезненный опыт повлиял на мою работу.

Когда я пришла в отделение реанимации, мне сообщили, что пациенту делают вторую операцию, чтобы удалить сгусток крови и уменьшить кровяное давление в мозге. Доктора не давали никаких обнадеживающих прогнозов. Однако у Терри вообще не было шансов, а у этого человека они были. Он все еще боролся за жизнь. Я молилась за этого пациента и членов его семьи, которые ждали исхода операции в больнице.

Днем и вечером я внимательно изучила медицинскую карту больного. Ему было девятнадцать лет, его звали Сэм. Он был самым младшим в большой семье, и с ним случился несчастный случай, очень похожий на тот, от которого умер Терри. Сэм работал в компании по стрижке деревьев. Когда его подняли к кроне дерева, ему на голову упала ветка. Потом он почти час провисел вниз головой, пока его не вынули из страховки. У него в черепе была трещина и сгусток крови в мозге. Ему установили устройство, снимающее внутричерепное давление. Он дышал через трубку, мочился через катетер, а в его артерии были вставлены капельницы. К нему уже приходил священник и отпускал ему грехи, причем два раза.

Впервые я увидела Сэма на следующее утро. Голова его была обмотана бинтами, он лежал без движения и ни на что не реагировал.

Колени у меня подкашивались, но я точно знала, в каком состоянии он находится, какие препараты ему вводят, что показывают датчики и экраны приборов. Я понимала, что и когда надо делать. В отделении реанимации все детали имеют большое значение.

– У меня все получится, – твердила я про себя. Вся моя прошлая жизнь и подготовка как будто вели меня к этому пациенту. Я положила свою руку на руку Сэма.

– Доброе утро, Сэм. Я твоя медсестра, и зовут меня Нэнси, – произнесла я. Потом я сообщила ему, какой сейчас день недели, число, время, и в двух словах рассказала о погоде. Делая все необходимое, я постоянно говорила с ним. Он не реагировал.

В зале для посетителей я подошла к матери Сэма и представилась. Она стала рассказывать мне о сыне и своей семье. Я попросила ее принести проигрыватель, чтобы Сэму можно было включить его любимую музыку, и семейные фотографии, которые я повешу там, где их видно с кровати. Я хотела таким образом стимулировать Сэма, чтобы он вышел из комы.

На следующий день я поставила любимую музыку Сэма. Я делала все, что должна делать медсестра, и при этом рассказывала ему, как листья желтеют, а у дорог продают яблоки и сидр. Он не реагировал. Странно было наблюдать, как этот высокий и сильный человек лежит совершенно неподвижно.

Однажды, пытаясь надеть на него пижамные штаны, я произнесла: «Сэм, можешь мне помочь? Подними ногу». И вдруг его нога поднялась над кроватью сантиметров на пятнадцать. Я постаралась не показывать свою радость и сказала: «Спасибо. А вторую можешь поднять?» И он сделал так, как я его просила! Но эти движения были не осознанными, а рефлекторными, потому что он не пришел в сознание и не открыл глаз.

На следующее утро мне сказали, что ночью он начал дышать сам. Я вошла в палату, вложила свою руку в его и сказала, что буду с ним целый день. И представьте себе, он сжал мою ладонь! Я попросила его сжать ладонь другой руки, и он это сделал! Весь день я с ним разговаривала. Однако он не открывал глаз.

На следующий день Сэм начал поворачивать голову в ту сторону, откуда звучал мой голос. Я привела в палату его мать.

– Сэм, – сказала я, и он повернул ко мне голову, – пришла твоя мама.

По его щеке поползла слеза.

– Сэм, – повторила я, стоя за спиной его матери, – здесь твоя мама.

Пожалуйста, открой глаза.

Я наблюдала, как его веки задрожали и он открыл глаза.

– Посмотри на свою мать, – повторила я.

Его взгляд сфокусировался, и он заплакал. Я немного опустила бортик кровати, чтобы матери было легче обнять сына.

Состояние Сэма стало быстро улучшаться, и вскоре его перевели в отделение реабилитации.

Через несколько недель я зашла в это отделение и услышала, как кто-то окликнул меня по имени. Я повернулась и увидела мать Сэма. Мы обнялись. Старая женщина улыбалась. Рядом с ней стоял высокий и красивый молодой человек. Его голова обросла коротким ежиком волос, закрывавших многочисленные шрамы.

– Привет, Сэм, как у тебя дела? – спросила я.

Он наклонил голову набок и, немного запинаясь, произнес:

– У тебя очень знакомый голос.

Я почувствовала в горле комок.

– Я была твоей медсестрой, когда ты лежал в реанимации, – объяснила я.

– Тебя зовут Нэнси, – произнес Сэм запинаясь. – Мне о тебе мама рассказывала.

Я смотрела на него, словно передо мной было чудо. На две недели наши жизни переплелись воедино, после чего выздоровел не только он, но я сама.

Потом, когда мы с Джин вместе ехали в школу, я набралась храбрости и спросила ее, зачем она назначила меня работать с пациентом с травмой головы. Ведь она прекрасно знала историю смерти моего брата. Джин ответила, что была уверена не только в моих профессиональных качествах, но и в силе моего характера. Джин хотела, чтобы я поборола свой страх. Она добавила, что была рядом и внимательно следила за происходящим, чтобы в случае необходимости прийти мне на помощь. Меня очень тронули ее доброта и забота.

Через несколько месяцев я получила от семьи Сэма букет цветов с открыткой, на которой было написано: «Нашему ангелу!» Действительно, мне кажется, что во время нашего с Сэмом выздоровления за нами следил ангел-хранитель.

*Нэнси Панко*

## Что ж я делаю?!

*Поворачивайся к солнцу лицом – и тени останутся позади.*

*Уолт Уитмен*

Я вся запыхалась к тому моменту, когда наконец добралась до своего места почти в самом хвосте самолета. Я бежала всю дорогу, как только высадилась из такси, волоча за собой тяжелую сумку, а муж мчался так далеко впереди, что я не могла разглядеть его в толпе. Мне было не угнаться за его длинными ногами и решимостью протаранить любое препятствие, одушевленное или нет. Необходимость говорить «извините его, он воспитывался семейством диких гиен» всем, кому не повезло оказаться на этом пути разрушения, еще сильнее тормозила меня.

Но тем вечером моя одышка была не просто реакцией тела на непривычные физические нагрузки и непрерывные извинения. То, что сделали мы с Полом утром того дня – подписали бумаги на покупку дома в Орегоне, находясь там в отпуске, – было достаточной причиной, чтобы вышибить воздух из легких у любого человека.

Уже сидя в кресле возле окна, я заметила, что мои руки трясутся. Купить дом, когда твой муж не задерживается ни на одной работе больше чем на полгода, а ты уже точно решила в этом году уволиться и кардинально сменить сферу деятельности, а именно сделать карьеру комика – как вам кажется, это похоже на взрослое решение?

Видите ли, мне было тридцать пять лет, а Полу – всего двадцать шесть. И идея купить дом площадью в 1100 квадратных футов с тотемным столбом во дворе исходила от меня. Я по уши влюбилась в тихую местность и питаемый родниками ручей, который бежал по заднему двору огромного участка. Дружелюбные утки вперевалку переходили улицу, пока мы дожидались завершения сделки агентом по недвижимости. А еще я очень не хотела жить рядом с его мамой в Индиане, где Пол и был склонен свить наше гнездо. Мой вам совет: если подумываете выйти замуж за мужчину, который намного вас моложе, убедитесь сперва, что вы по возрасту ближе к нему, а не к его матери. В противном случае будьте готовы делить своего суженого со свекровью, как и случилось в нашем с Полом браке.

Что касалось моего второго безумного решения... почти двенадцать лет я ходила на работу без всякого удовольствия. А потом я почти случайно записалась на курсы сочинения юмористических произведений и тогда же осознала, что все в жизни можно рассматривать сквозь призму юмора. С тех пор мне больше не захотелось иметь ничего общего с окружающими, которые, казалось, страдали неизлечимой серьезностью. Не такое уж легкое или логичное решение для тридцатипятилетней женщины, которую в школе отнюдь не считали классным клоуном. Я скорее победила бы в конкурсе на звание «главная умелица вгонять людей в депрессию». Моими примерами для подражания были Эдгар Аллан По и Сильвия Плат; ни того ни другую не назовешь ходячей уморой.

Когда я рассказывала о своих планах близким людям, они смотрели на меня так, будто я планировала открыть реабилитационный центр для дикобразов-алкоголиков. У них на лбу читалось: ну-ну, рано или поздно ты на карачках приползешь обратно в «реальный мир», поджав сплошь утыканный дикобразьими иглами хвост.

Представьте себе, как приезжаете на новое место и, никого не зная, пытаетесь прорваться в чисто мужскую сферу деятельности. Что еще хуже, большинство людей даже не считают настоящей работой занятие, в котором уровень неудач (я теперь это знаю) составляет примерно девяносто процентов. А теперь представьте, что делаете все это до изобретения Интернета! Так что я не только не могла искать работу онлайн – я не могла даже посмотреть видео про козчиков в пижамках, чтобы снять стресс под конец дня.

В эти первые шесть месяцев я рассылала шутки и хохмы в компании, которые печатают и продают поздравительные открытки (их контакты я нашла в телефонном справочнике). Я отсылала около ста шуток в месяц (в конвертах), и если они покупали какие-то из них, я получала за каждую по три доллара. Я бесплатно вела колонку юмора для бюллетеня о здоровом образе жизни. Выступила как ведущая на конференции по здоровому образу жизни – опять-таки бесплатно. Зато я писала и разговаривала по телефону, сидя в своем кабинете в новом доме с раздвижной стеклянной дверью и видом на тот замечательный ручей.

К пятому месяцу дела наши выглядели неважно. Я получила за свои труды копейки, у Пола была почти безденежная работа с частичной занятостью: он продавал ленту с надписью: «Место преступления: не переступать!» – и наши сбережения быстро таяли. Но потом ситуация начала понемногу меняться. Одна из компаний, производящих поздравительные открытки, перевела меня на постоянные заказы на 30

шуток в месяц. Один из гостей конференции предложил неплохой гонорар, если я соглашусь вести корпоративы для сотрудников его фирмы. Придуманную мной забавную фразу («Мой предыдущий фартук сгорел при пожаре») напечатали на фартуках. И я убедила местный колледж взять меня на работу – вести курсы по юмористическому творческому письму и стендапу, предмету, о котором сама имела в лучшем случае приблизительное представление. К тому времени я уже отрастила себе неслабую хуцпу<sup>[8]</sup>.

И вот она я, двадцать три года спустя. Пол давным-давно вернулся к мамочке в Индиану. Я по-прежнему люблюсь ручьем из своего кабинета. В 2003 году я завоевала премию Эрмы Бомбек как писатель-юморист (за правдивую историю о том, как сгорела при пожаре моя первая маммограмма) и опубликовала двадцать пять юмористических книг. Девять лет я вела академические курсы по темам типа «Комедия: герой или грубиян» и «Комедия и медиа» в крупном университете. В этом году голливудский продюсер попросил меня написать сценарий. Я преподаю импровизацию и стендап, и все мои друзья кажутся мне до ужаса смешными.

У них на лбу читалось: ну-ну, скоро ты приползешь обратно в «реальный мир».

Я до сих пор страдаю одышкой – но теперь в основном от смеха.

*Ли Энн Джешуэй*

## Спасибо, но я все равно попробую

*«Не могу» – два слова, которых никогда не было в моем словаре. Я верю в себя больше, чем во что бы то ни было в этом мире.*

*Вильма Рудольф*

С самого рождения у мира были в отношении меня определенные ожидания: я – чернокожая. Я родилась в большой шумной семье, балансировавшей на грани между жизнью на пособие и мизерными непостоянными заработками. В Бушвике, районе Бруклина, где я выросла, было много таких семей.

Мои родители старались сделать все, чтобы я и мои братья хорошо учились. Несмотря на то что мы часто донашивали старую одежду друг за другом и ходили в обуви, которая была нам не по размеру, у нас всегда были необходимые учебники и школьные принадлежности. Родители умудрялись пораньше уходить с работы, чтобы присутствовать на родительском собрании или встрече с учителем и, несмотря на усталость и обилие домашних дел, сидели с нами до полуночи, не ложась спать, пока мы писали очередное сочинение по прочитанной книге.

Люди видели во мне девочку, которая продает наркотики и забеременеет, так и не окончив школу.

Несмотря на особенности нашего социоэкономического статуса и внешности, многие ребята из нашего квартала, с которыми я вместе росла, сумели добиться успеха. Кто-то работал в банке, школе, газете, кто-то профессионально занимался музыкой, спортом, политикой... Кто-то даже стал предпринимателем. Но были и те, кто после учебы вернулся домой, устроился работать туда же, где работали родители, и завел семью.

И пусть наши родители в финансовом плане не могли обеспечить нас ничем, кроме самого необходимого, им удалось вселить в нас уверенность, что мы можем реализовать даже очень смелые мечты и стать прекрасными людьми, которые со временем смогут изменить мир.

Я часто удивляла людей просто потому, что они не видели дальше моего цвета кожи. Например, когда, будучи подростком, я уезжала куда-то за пределы своего района, люди видели во мне девочку, которая,

возможно, продает наркотики и забеременеет, так и не окончив школу. Никто не ожидал, что я могу оказаться умной и начитанной.

Никто не ожидал, что в старших классах по вечерам и в выходные я буду заниматься теорией музыки и сольфеджио и брать уроки вокала у преподавателя с международным именем, чтобы в итоге стать классической певицей. И уж конечно, глядя на меня, вы вряд ли подумаете, что я обладаю литературным талантом и не раз получала премии за свои стихи.

Люди часто смеялись над моими намерениями и пытались отговорить меня от затей, которые, как они были убеждены, я просто не смогу осуществить.

– Никто никогда не сдает этот экзамен, знаешь ли, – сказал мне однажды Морис Портер, самоуверенный вокалист с выпускного курса, когда я пыталась просочиться мимо него в узком коридоре «Робертсона», корпуса, в котором размещалось большинство крохотных душных репетиционных классов Оберлинской музыкальной консерватории.

– Спасибо за информацию. Я все равно попробую, – ответила я, – просто чтобы узнать, что это за экзамен, потому что все подряд советуют мне его не сдавать. Должно быть, он действительно трудный.

Он по-прежнему преграждал мне дорогу, и это меня раздражало. В аудитории 206 мне предстоит целый час сидеть и раскидывать мозгами над творчеством мертвых европейцев, к чьим произведениям я испытывала особенную склонность, и я не хотела опаздывать.

– Ну, так ты зря тратишь время. Почему бы тебе просто не пойти заниматься? Боже мой, ты же первокурсница, да еще специализируешься на вокале. Вокалисты никогда не сдают этот тест по истории музыки. Черт, да они даже *не пытаются* его сдавать! Шла бы ты в репетиционную, – сказал он, качая головой с сочувственной улыбкой и уходя прочь. Напоследок бросил через плечо предостережение: – Этот тест всегда сдают только скрипачи и пианисты, причем европейцы. Это же их музыка.

Морис слыл легендой Оберлина. Его невероятный природный певческий талант и не менее естественное умение играть на клавишных инструментах были поразительны настолько, что люди терялись, даже просто оказавшись в его присутствии. К нему прислушивались и следовали его советам. Даже маститые профессора и профессиональные музыканты уделяли внимание этому парню всего-то двадцати с небольшим лет.

На экзамене проверялось знание разных периодов западной классической музыки. Мы должны были определить каждый музыкальный отрывок: назвать исторический период, композитора, жанр и исторический контекст. Монтеверди, Скарлатти, Бах, Гендель, Моцарт, Бетховен, Шуберт,

Брамс, Штраус – это был экзамен, который я готовилась сдавать четыре года... Штокхаузен. Штокхаузен? *Кто такой, черт побери, Штокхаузен?* Эту часть страницы я оставила незаполненной.

К счастью, существование Штокхаузена и его вклад в современную классическую музыку не оказали того катастрофического воздействия на результат моего экзамена, которого я опасалась. В тот же вечер на двери аудитории 206 повесили список, в котором оказалось мое имя и имена еще двух первокурсников-пианистов, венгра и русского.

Что было дальше?

– Ни один из студентов Оберлина не дотягивает до обязательных критериев литературного конкурса, – внушал мне мой добрый друг Джон Фитц, редактор *Oberlin Review*. – Нечего и пытаться. В смысле, у тебя хорошие материалы и все такое, но не трать зря время.

– Ладно, э-э, спасибо, – пробормотала я, закатывая глаза и отходя от него с листом в руках, на котором была написана тема конкурсной работы.

Вы уже догадываетесь, что было дальше...

*Мирна Валерио*

## Любовь без границ

*Это и есть храбрость... решительно принимать все, что пошлют тебе небеса.*

*Еврипид*

Обожаю смотреть, как мой сын Эндрю играет в парке у нашего дома в Балтиморе. Эндрю не такой быстрый и общительный, как его ровесники, но он такой же милый и прекрасный, как они. И я знаю, что он может подарить этому миру не меньше их.

Но когда-то я сомневалась, что вообще готова быть матерью – не то что матерью Эндрю. Когда я забеременела, мне было семнадцать лет. Мы с Джимом, моей школьной любовью, поженились сразу после выпускного. И мы оба хотели детей, но не так скоро. Однако мы полюбили этого ребенка с того момента, как я узнала, что беременна.

Я знаю, что любовь и храбрость помогают осуществить практически все на свете.

Мой живот рос, мы представляли, как будем болеть за нашего ребенка во время бейсбольных матчей и как он подбросит в воздух академическую шапочку на своем выпускном. Как и большинство родителей, мы мечтали, что наш сын будет самым умным, самым сильным, самым красивым парнем во всей округе.

На восьмом месяце у меня началось кровотечение, и Джим примчал меня в больницу.

Врачи остановили преждевременные роды, но ультразвук показал, что мой ребенок слишком мал.

– Возможно, это синдром Дауна, – мягко сказали мне.

Мы с Джимом плакали и молились:

– Господи, сделай нашего ребенка нормальным.

Анализы показали, что у нашего ребенка не только синдром Дауна, но и кишечная непроходимость, поэтому ему понадобится срочная операция. Даже если он переживет непростые роды, он может умереть на операционном столе.

Я лежала на больничной койке, обнимая свой живот. Врачи так описали синдром Дауна, будто этот ребенок никогда не будет играть в

бейсбол, не пойдет в обычную школу, не заведет свою собственную семью. Он всегда будет непохожим на других, медленным, неспособным на все, о чем мы для него мечтали.

Быть матерью – уже большое испытание. Для меня это была самая важная работа в мире, и я отчаянно хотела сделать все правильно. Еще не зная, что у моего ребенка проблемы, я боялась, что не смогу быть достаточно любящей, понимающей и требовательной.

Теперь моя тревога превратилась в панику. *«Я не знаю, справлюсь ли!»* – мучилась я. Но потом доктор спросил:

– Дженнифер, хочешь, чтобы мы сделали все возможное, чтобы спасти твоего ребенка?

Мгновение я смотрела на него не отрываясь. *«Сделали все?..»* – звучали его слова в моей голове. *«О чем это он?»* – думала я. И вдруг во мне разгорелась такая яростная любовь, какой я раньше никогда не чувствовала.

Конечно, я хочу, чтобы для моего ребенка сделали все возможное!

Я подумала так, и меня огромной волной захлестнуло желание защитить его. Это же мой ребенок – как я могла хотеть чего-то еще?

– Я оставлю ребенка, – со слезами на глазах сказала я доктору. – И буду любить его, несмотря ни на что.

В ту ночь врачи вызвали у меня роды. Когда малыша Эндрю положили мне на руки, я осыпала его поцелуями. Он выглядел как ангелочек, и мое сердце сжалось, когда доктора унесли его на операцию. *«Держись, малыш, – думала я, мама тебя любит».*

Операция Эндрю прошла успешно, и когда мы привезли его домой, меня переполняла радость. Но меня раздражали жалостливые взгляды моих друзей и коллег, которые они бросали на маленького Эндрю.

*«В этом нет ничего ужасного!»* – думала я. Но мне тоже было жалко Эндрю.

– Ему столько не осилить, – плакала я. – Это просто несправедливо.

Отчаянно нуждаясь в помощи, я связалась с группой поддержки людей с синдромом Дауна, о которой узнала в больнице. Слушая, как другие родители говорят о своих надеждах, я поняла, что не одинока. И поняла, что Эндрю, вероятно, сможет работать, иметь друзей и жить самостоятельно. И самое главное – он будет счастлив. О чем еще может просить мать?

Быть матерью – уже большое испытание. Для меня это была самая важная работа в мире, и я отчаянно хотела сделать все

правильно.

Когда Эндрю сделал первые шаги и сказал свое первое слово «пап», я не переживала о том, как сильно он отстает от других. Вместо этого я ликовала и делала все, чтобы он смог добиться еще большего.

Я записала его на курсы развития речи и физиотерапию, а дома мы делали специальные упражнения для развития моторики. Когда у него получалось самостоятельно поест или кинуть мяч, мы оба хлопали в ладоши и смеялись.

Эндрю сейчас пять лет, и он не перестает меня удивлять. Он ходит в школу и дружит с ребятами, и я не переживаю, что его будут дразнить. Он – всеобщий любимец.

Иногда мое сердце все равно разрывается от боли, когда я думаю о том, чего он никогда не сможет сделать. Но потом я вспоминаю о тех прекрасных вещах, которые он уже сделал, и обо всем, что он сделает, когда придет время. И я знаю, что любовь и храбрость помогают осуществить практически все на свете.

*Дженнифер Хилл. Рассказано Чету Дембеку Отрывок  
из Woman's World Magazine*

## Серьезная работа

*Обретите контроль над своим временем – и обретете контроль над своей жизнью.*

*Джон Лэндис Мейсон*

Я сижу на втором этаже, в своем кабинете, который устроила в свободной спальне, и играю на компьютере в солитер.

– Что ты там делаешь? – окликает с порога мой муж.

– Работаю, – говорю я.

– Да быть того не может! – не верит он.

– Правда-правда, – уверяю я.

Он качает головой и уходит.

Его растерянность мне понятна. Когда сидишь за компьютерными играми, вряд ли кто-то сочтет это работой, достойной уважения. Иногда муж видит меня в положении полулежа, с ногами, закинутыми на стол, рассеянно созерцающую птичек, чирикающих в кроне цветущей сливы за окном. Это тоже не слишком похоже на работу.

Но работа бывает разной. Я – писатель. Когда я пишу научную статью, я вся из себя такая деловая: проверяю факты, беру интервью, редактирую. Могу часами сидеть за компьютером, переписывая свой труд, пока не сделаю все именно так, как надо. Когда я пишу беллетристику, у меня больше свободы действий. Я стараюсь расслышать голоса своих персонажей, которые не всегда желают разговаривать. Тогда я берусь за что-то другое – перекусываю, возжусь с садом, иду гулять, пеку пирог. Наконец мои герои сменяют гнев на милость, и я радостно возвращаюсь к работе.

Если муж застает меня в тот момент, когда у меня трудности с одной из моих историй, в его душу закрадываются сомнения. Да я и сама думаю: может быть, он и прав, может быть, я сама себя обманываю насчет своей работы. Как-то раз, когда я вела авторскую программу в начальной школе, мальчик-третьеклассник спросил меня: «А вы знаменитая?» Пришлось сказать ему: нет, не знаменитая, несмотря на все мои успехи. Это было нелегко признать, хотя известность никогда не была моей целью. И все же, вспоминая тот случай, я чувствую дискомфорт и неуверенность.

Прихлебываю из чашки зеленый чай и размышляю над

представлением о серьезной работе. Думаю о семнадцати детских книгах, которые уже опубликовала. Некоторые из них давались мне легко, позволяя писать с огромной энергией, так что было очевидно, что я тружусь, не жалея сил. Другим требовалось толика размышлений, чуть больше грез наяву, слушания музыки, взглядов в окно.

Я только что создала целый мир. Если это не серьезная работа, то что тогда?

Я думаю о сотнях статей, которые написала для газет и журналов за эти годы, о стихах, напечатанных в литературных сборниках. Теперь я еще веду еженедельный блог о природе. Наверняка ведь это что-то значит!

Я уношу кружку с собой в кабинет и откидываюсь на спинку кресла. Экран компьютера меня дразнит. Я отворачиваюсь, чтобы посмотреть на металлическую блестящую фигурку геккона, ползущего по стене над книжной полкой... и тут что-то щелкает и встает на место. И вдруг я понимаю, как поправить тот рассказ, который пишу. Я бешено работаю пальцами, набирая текст, потом слышу голос мужа из кухни:

– А что у нас на ужин?

– Все, что ты приготовишь! – кричу я в ответ.

У меня нет времени колдовать с макаронами – только не сейчас! Слова текут ручьем, персонажи взаимодействуют, сюжет строится. Я только что создала целый мир. Можно ли представить себе более серьезную работу?

*Ферида Вульф*

## 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 ко множеству дел.

В этом одиночестве помимо грусти была и огромная сила.  
Сила делать свой собственный выбор.

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*

# **Глава 4**

## **Путь к себе настоящей**

## Я не из тех, кто пользуется красной помадой

*Когда сомневаешься – надевай красное.*

*Билл Бласс*

Я поставила корзинку с косметикой перед кассиром. Не глядя на меня, она провела под сканером крем для рук, влажные салфетки, гель для умывания, а потом взяла тюбик красной помады и с почти незаметной ухмылкой быстро взглянула на меня. Может быть, все это мне только кажется, но скорее всего она в тот момент подумала: *ты никогда не будешь ею пользоваться, так зачем покупаешь?*

Я отвела взгляд и схватила с ближайшей полки бутылочку лосьона.

– Вам нравится эта марка? Никогда не знаю, какой лосьон купить! У меня очень чувствительная кожа, и ароматизированные лосьоны ее иногда раздражают, – одним духом выпалила я.

Отвлечь.

Отвлечь.

Отвлечь.

Она смерила меня взглядом.

– Конечно, это хороший лосьон. Он подойдет для любого типа кожи, но вот этот... – она указала на другую бутылочку. – Вот этот имбирный, за его праздничный аромат и умереть не жалко.

– Фантастика! – лживо восхитилась я. – Беру.

Потом я подарила этот ненужный мне лосьон своей двоюродной сестре на Рождество. Расплатившись, я скрылась бегством в безопасное убежище – салон своей машины. Открыла пакет. Она была там – новенькая красная помада. Целлофан защищал ее от всего остального мира.

А меня – от нее. От последствий, которые мог бы повлечь столь кричащий штрих.

Красный – опасный.

Красивый.

Сексуальный.

Красный – это все то, что не я.

Все то, чем я никогда не буду.

Словно я недостойна его носить.

А еще мне были нужны новые очки. Купить их в Интернете оказалось

намного легче: не приходилось выслушивать суждения продавцов. Я долго не могла выбрать и в итоге купила две пары. Первая была в черной оправе.

Простой.

Нормальной.

Моей.

Вторая – в красной.

Авантюрной.

Спонтанной.

Которая была всем тем, чем я хотела быть.

Тот день, когда доставили заказанные очки, принес и восторг, и страх. Я прятала их от всего мира. От чужих оценок. Оставшись в одиночестве, надела красную оправу. *Кто эта девушка – та, что в красных очках?*

Я ее не знаю.

Но хочу узнать.

Первая знакомая, увидевшая меня в тот день, расхохоталась – заливистым, от всей души смехом, тем самым, от которого текут слезы и щиплет глаза.

– Что это ты на себя нацепила? О боже мой, пожалуйста, скажи мне, что это розыгрыш!

– Что? Вот это? – переспросила я, стягивая с лица красные очки.

Новый взрыв хохота.

– Ой, вот умора-то! Бог ты мой, да у меня сейчас тушь потечет. Это что, часть клоунского костюма? Ты же не собираешься их носить, правда?!

Я отошла от нее, хотя все во мне требовало не идти, а бежать – спрятаться и больше никогда носа наружу не высовывать. Стащила с лица красные очки и надела черные. Вытерла слезы с глаз.

Я не буду плакать.

– О, эти намного лучше. Какие миленькие! Вот это – твое.

Я коснулась черных очков, стараясь не морщиться. Когда она ушла, сняла черные и надела красные.

Они смелые. Они прекрасные.

Они делают меня смелой и прекрасной.

Не давая себе времени передумать, я схватила ключи от машины и поехала в город, где мне *пришлось* бы ходить в них до тех пор, пока я не покончу с покупками.

– Ой, какая прелесть! Чудесная оправа!

– А разве вы раньше носили очки? Я и не замечал.

– Сто лет уже хочу такую оправу! Где вы ее купили?

Следующие несколько дней меня засыпали вопросами. А

я продолжала носить очки в красной оправе до тех пор, пока они не стали частью моего лица. Частью моей личности. Частью меня.

Красный – красивый, сексуальный, опасный. Цвет, которого я недостойна?

Я – девушка в красных очках.

На дне моего ящичка с косметикой перекачивается тюбик красной помады. Я время от времени думаю о нем – как о старом друге, с которым давно не виделась. Все наши встречи проходят в обстановке секретности. Я наношу на губы этот цвет, цвет спонтанности, и смотрю на девушку в зеркале. Она – та, кем я мечтаю быть.

Она сильна.

Она ходит, расправив плечи, не боясь мира, лежащего у ее ног.

Я пока не ощущаю ее – собой.

Я хватаю ключи от машины и поскорее еду в город. Пока меня никто не остановил. Заставляю себя проходить с этой помадой на губах весь день. Может быть, после этого она тоже станет частью меня. Я – девушка с красной помадой.

*Миранда Бойер*

## Хозяйка своей судьбы

*По предкам лишь имя, а честь по делам.*

### *Пословица*

Меня зовут Линда Перл Дэвисон.

Линда – потому что мама хотела насолить жене деверя, которая тоже должна была вот-вот родить дочь и мечтала назвать ее этим именем. Однако я родилась на неделю раньше и «застолбила» имя Линда. Невестка решила не уступать. Так в нашем маленьком городке появились две Линды Дэвисон, которые не общались друг с другом, как, впрочем, и их матери.

Второе имя, Перл, досталось мне потому, что мама задолжала арендную плату за несколько месяцев женщине по имени Перл. Она надеялась, что, если назовет своего ребенка в честь домовладелицы, та простит ей долг. Этого не случилось. Я возненавидела имя Перл, когда узнала, что жемчужины растут внутри моллюсков. В моем представлении жемчуг никогда не был драгоценностью. Для меня это мерзкая опухоль в слизком желудке морской твари.

А фамилию Дэвисон без всякой охоты «подарил» мне отец, но ушел от нас сразу после моего рождения.

Когда мать злилась, что случалось с ней довольно часто, она протяжно выкрикивала мое имя: «Лииниии-ндааааа!» – растягивая его на два бесконечных слога. И мое сознание превращало этот вопль в «Лииниии-ндааааа-отвратительный-отросток-в брюхе-моллюска-Дэвисон!».

В школе у популярных детей были яркие прозвища типа Рокки, Кэнди и Санни. А меня звали Зиппер – потому что я была такой тощей, что, когда поворачивалась в профиль и высывала язык, была похожа на застежку-«молнию». Вот так я получила еще одно нежеланное имя.

Выйдя замуж, я сменила фамилию и стала Стаффорд. Она нравилась мне больше, чем Дэвисон, но я все равно воспринимала ее как чужую. После развода мне показалось неправильным продолжать пользоваться фамилией мужа, и я вернула себе фамилию отца.

Мне всегда давали нежеланные и нелюбимые имена, и мне казалось, будто я иду по жизни в одежках не по размеру с чужого плеча. Даже когда я заканчивала свои картины (а я художница), то почти никогда не подписывала их своим именем, настолько чужим и неуместным оно мне

представлялось.

Одна подруга дала мне совет: найди нового мужа с хорошей фамилией. А я подумала, может, мне самой взять и сменить фамилию без всякого замужества? Почему бы не выбрать имя, которое будет полностью меня устраивать?

Я выяснила, что в том штате, где я жила, смена имени и фамилии обойдется всего в 150 долларов и займет около трех недель. И почему я не сделала этого двадцать лет назад?!

Я купила брошюру для будущих матерей с названием «Выбираем имя малышу», открыла половину с женскими именами и подчеркнула все, которые мне приглянулись. Я произносила их вслух и переписывала, чтобы посмотреть, как они смотрятся на бумаге. Перебрав около пятидесяти приятных мне имен, я остановилась на сочетании Эйприл Найт<sup>[9]</sup>.

Я родилась в апреле – месяце зарождения новой жизни. И была писателем-фрилансером, потому что не хотела никому подчиняться, точно как отважные рыцари древности, которые работали наемниками, но не принадлежали королю.

Три недели спустя я стала Эйприл Найт.

Я сменила имя – и изменила свою жизнь. Словно заново родилась. Перестала быть заложницей своего несчастливого детства.

Меня удивляла реакция людей на мое новое имя. Громче всех возмущались родственники! Позор! Как могла я повернуться спиной к семейной фамилии? Предки, должно быть, переворачиваются в своих могилах. Кто-то считал, что меня настиг кризис среднего возраста, а может быть, «крыша поехала», и кто знает, что я еще выкину!

Людям потребовался месяц, чтобы научиться звать меня Эйприл, а после они словно позабыли, что меня когда-то звали иначе.

Мои настоящие друзья понимали, что это был большой шаг в самоисцелении, который позволил мне оставить прошлое позади и стать сильнее и по-человечески лучше.

Сменив имя, я перестала быть заложницей своего несчастливого детства.

Тысячи лет люди верили, что *nomen est omen* – имя определяет судьбу. Теперь я хозяйка своей судьбы. Я больше не дочь своих родителей, не чья-то жена, не тот стеснительный, нервный, запуганный ребенок. Не кусок, не частица, не поскребыш, оставшийся от других людей. Я – на 100 процентов я, свободный и самостоятельный человек.

Мое сердце наполняется гордостью, когда я подписываю свои картины именем Эйприл Найт. Это мое творение, и только мое, предки не имеют к нему никакого отношения.

И знаете что? Теперь я рисую так, как не рисовала никогда. Больше никаких скучных цветов и оленей, лениво бредущих по мирному лесу. Теперь я рисую рыцарей в сияющих доспехах верхом на великолепных, с бешеными глазами конях, мчащихся в гущу битвы. Мои картины обрели страсть, силу и романтизм, их краски так и брызжут с холста, чего никогда прежде не было. Эти рыцари – символ благородства и готовности сражаться с драконами повсюду, где они встречаются.

А еще в моей жизни появилось гораздо больше новых друзей и знакомых. Все потому, что мне нравится знакомиться и называть свое имя.

Здравствуйте, была бы рада познакомиться с вами. Позвольте представиться. Меня зовут Эйприл Найт.

*Эйприл Найт*

## Чья-то мать, чья-то жена

*Каждая тайна души писателя, каждый опыт его жизни, каждое свойство его ума вписано в его труды заглавными буквами.*

*Вирджиния Вулф*

Я вышла замуж и из дочери в доме своих родителей превратилась в жену в доме мужа. Не прошло и года после свадьбы, как я родила ребенка и получила новую роль – матери.

Казалось, меня всегда определяли отношения с кем-то другим. А где же Джейн? И, самое главное, *кто* она – эта Джейн?

В перерывах между рождением еще четверых детей, поддерживая мужа в развитии бизнеса, помогая местной церкви и занимаясь общественными делами, я искала Джейн. Иногда сомневаясь, а вообще есть кого искать-то. Кто я без мужа, детей, родителей? Я не знала ответа на этот вопрос.

А потом я написала рассказ для детей. Торопливо, не давая себе времени передумать, перепечатала его на машинке (это было еще в докомпьютерные времена) и отослала в редакцию. К моему изумлению, его приняли к публикации.

Я стала писать новые рассказы. Одни из них публиковали, другие – таких было много – получали отказ. Я все равно продолжала писать. И в творчестве обрела наконец свой голос. А еще обнаружила, что люди к нему прислушиваются.

Я писала о материнстве. О послеродовой депрессии. О том, как выжить на пособие (растя при этом пятерых детей), пока безработный муж пытается начать свое дело.

И так я стала независимым человеком, ищущим и находящим слова внутри себя. Я делилась этими словами с читателем и знала, что они могут ему помочь. Интроверт по природе, я неохотно выступаю на публике. Но на бумаге я откровенна и красноречива.

«Я и не знала, что ты страдала депрессией», – сказала мне подруга, прочитав мою статью, опубликованную в женском журнале. После этого она рассказала про свой аналогичный опыт, мы смеялись и плакали, понимая, что этот честный разговор выведет нашу дружбу на новый

уровень.

Независимость и идентичность – понятия, которые имеют разные значения для разных женщин. Для меня они означают – дарить голос словам, которые вихрем кружатся в моей голове и сердце, и молиться о том, чтобы они смогли коснуться других людей.

И вот что забавно: эта форма *независимости* заново подтверждает мою связь с другими людьми и делает мою жизнь богаче и приятнее.

*Джейн Макбрайд Чоут*

## Красотка

*Мой настоящий цвет волос – темный блонд.  
Сейчас мои волосы – это мое настроение.*

*Джулия Робертс*

Однажды я узнала из проверенного источника, что зять считает, будто я похожа на Джулию Робертс. И не важно, что на самом деле он сказал моей сестре следующее: «Вот смотришь иногда на Деб и видишь в ней нечто такое, что напоминает Джулию Робертс». Я восприняла это как: «Ого, ты когда-нибудь замечала, что Деб и Джулия Робертс – практически одно лицо?» И пусть в действительности единственная моя черта, отдаленно напоминающая Джулию, – это громкий невоспитанный смех, моя уверенность в себе получила весомую прибавку.

Я с удовольствием сунула этот милый комплимент в заглазничник и вытаскивала его всякий раз, как мне нужно было чуточку воспрянуть духом. А потом настал период, когда мне потребовалось нечто большее, чем просто воспрянуть духом. Моего мужа не было в стране почти месяц, и я совершенно вымоталась, управляясь с нашими шестью детьми в одиночку. Мне хотелось чего-то эдакого, приятного и не имеющего ничего общего с обязанностями матери и домохозяйки. Что-то, что могла бы сделать Джулия Робертс!

Это маленькое откровение настигло меня как раз в тот момент, когда я с коляской шагала вдоль ряда с красками для волос в ближайшем от дома супермаркете. И вот я такая стою, смотрю на коробки с краской разных оттенков, от темного блонда до светлого шатена, – оттенков безопасных, неброских и очень похожих на мой естественный грязновато-русый цвет. Я могла бы с легкостью выбрать один из них и успокоиться – но нет! Мне совсем не хотелось «успокаиваться». И мой взгляд сместился к нижней полке, на которой стояли несколько коробок с красивейшими золотисто-рыжими оттенками.

Внутри меня словно вспыхнула искорка, и впервые за много недель я ощутила радостное возбуждение. Я постояла там еще пару минут, грызя ногти и размышляя, какую коробку взять, пытаюсь решить, какой цвет будет лучше всего смотреться с моей светлой кожей и голубыми глазами. И все это время мое воодушевление росло. Это была лучшая мысль, которая

появилась у меня за долгое время, и я только диву давалась, почему она не пришла мне в голову давным-давно.

Да, я стала похожа на знаменитость. Но на Рональда Макдональда, а не Джулию Робертс.

Наконец я выбрала коробку с изображением роскошной женщины с блестящими волосами цвета меди. Это была перемена – и разительная, если уж на то пошло, но моя философия в отношении волос всегда руководствовалась принципом «все или ничего» (девиз, который хорошо послужил мне в 1980-х). Я прижала коробку к груди и направилась к кассе.

У меня оставалось в обрез времени, чтобы вернуться домой, уложить младшего ребенка спать и покрасить волосы до того, как из школы вернутся старшие дети. Как только сын уснул, я тут же принялась за дело, пробежав глазами инструкцию намного торопливее, чем следовало бы, и пропустив ту ее часть, где мне рекомендовалось отрезать маленькую прядку волос и вначале проверить краску на ней. Вскоре я уже стояла перед зеркалом в ванной с полотенцем на плечах и перчатками на руках.

«Преображение» происходило с пугающей скоростью. Только что мои волосы были мокрыми и темно-коричневыми; в следующую минуту они стали... розовыми, даже розовато-оранжевыми, с примесью тошнотворно-желтой пены. Я моргнула, уставившись на свое отражение. Получился отличный образ горящей спички для вечеринки на Хэллоуин. *Наверное, так и надо, потом будет красиво*, успокоила себя я. Да и что в тот момент я могла поделать? Волшебство уже началось! Я выставила таймер и стала ждать.

Спустя двадцать минут я снова робко посмотрела в зеркало. Волосы приобрели тот особенный неоново-коралловый оттенок, который живо напомнил мне недоваренного лосося. Но надежда умирает последней, так что я встала под душ, откинула голову назад и принялась смывать краску.

Ярко-красные потеки на моем теле, стенах и стеклянной дверце душевой кабинки напомнили фильмы по Стивену Кингу. Наконец мне удалось отмыть волосы дочиста (заодно со стенами и полом душевой), я вышла из кабинки и обернула голову полотенцем.

Настало время Большого Откровения. Я встала перед зеркалом и стянула с головы полотенце. Как только волосы упали мне на плечи, моя челюсть одновременно с ними упала на пол. Да, мои волосы были рыжими. Ну *очень* рыжими. Ирония всей ситуации окатила меня, как ведро ледяной воды: я хотела выглядеть как знаменитость, и у меня получилось!

Единственная проблема заключалась в том, что я стала копией Рональда Макдональда, а не Джулии Робертс.

А потом из школы вернулись старшие дети. Они друг за другом переступили порог и гуськом прошли мимо меня, скидывая на ходу рюкзаки и обувь. Последним вошел сын-первоклассник. Он остановился в двух футах от моего кресла, растерянно огляделся и спросил: «А где мама?»

Я расхохоталась и долго не могла остановиться. Ничего не поделаешь, придется ждать несколько недель, а потом перекрашивать волосы в мой нормальный скучный оттенок! А пока... мне требовалось совершенно безумное количество мужества, чтобы выходить в таком виде на люди. И могу с гордостью сказать, что мужества мне хватало. Удивительно, что никто не спросил, куда подевались остальные части моего клоунского костюма.

По прошествии пары недель мои волосы чуть потускнели и приобрели очень привлекательный клубничный оттенок, который я с радостью решила не менять. Каким бы болезненным и постыдным ни был этот урок, со временем до меня дошло: лучше я буду чуть меньше похожа на Джулию Робертс и чуть больше – на себя.

*Дебра Мейхью*

## Идеальная жена

*Наше самоуважение определяется нашим выбором. Всякий раз, как мы действуем в гармонии со своим аутентичным «я» и своим сердцем, мы завоевываем собственное уважение. Все настолько просто. Каждый выбор важен.*

*Дэн Копперсмит*

– Сегодня полгода, как мы женаты, – проговорил Рич, собираясь на работу. – Почему бы нам не сходить вечером в ресторан? Где бы ты хотела поужинать?

Я сразу же подумала, хочу итальянскую кухню, – но вслух сказала:

– Не знаю. Выбери сам.

– Ладно, пойдем тогда в мексиканский.

Опять мексиканский!

Я помахала ему из окна, пока он выруливал с подъездной дорожки, а потом рухнула в кресло и дала волю слезам. Вот, прошло всего полгода, но я уже чувствую себя совершенно одинокой!

Я с готовностью переехала после нашей свадьбы в Цинциннати из маленького городка Маршалл в штате Мичиган, но адаптация шла медленнее, чем мне представлялось. Я была в ужасе от перспективы потеряться в большом городе – и не меньше боялась быстрого многополосного уличного движения. Но самое главное, я боялась поделиться мыслями и страхами со своим молодым мужем.

Я никогда не чувствовала себя комфортно с противоположным полом, но, познакомившись с Ричем, сразу поняла, что это мой мужчина. Я быстро влюбилась в его эксцентричное чувство юмора, интеллект и сильную веру в Бога. После всего восьми месяцев ухаживания мы поженились.

Я купалась в его любви, но постоянно боялась, что одно необдуманное слово, одно неверное движение с моей стороны – и наша идиллия даст трещину. Когда вечером он возвращался с работы домой, я в напряжении ждала, что он сделает мне какое-нибудь замечание: «Ты пересолила это рагу», «Ты что, забыла, я не ем цукини», «На книжных полках полно пыли, ты вообще хоть раз там ее вытирала?» и так далее. К слову сказать, он ни разу не сделал мне ни одного замечания, но я старалась сделать все, чтобы

у него не было повода.

Ранимая и сомневающаяся, я нравилась мужу даже больше, чем «идеальная» с готовым ужином на столе.

И даже в таких незначительных вещах, как выбор ресторана, я предпочитала оставить свое мнение при себе, боясь, что мой вариант ему не понравится. Я вела себя точь-в-точь как моя мать.

До пяти часов у нас была самая веселая мама на свете. Она играла со мной и братом в настольные игры, рассказывала о своем детстве и пела нам старые песни. Мы устраивали домашний театр. Иногда занимались рукоделием. Но в пять вечера мы, дети, со всех ног бежали в свои комнаты, а мать нервно занималась приготовлением ужина. Папа возвращался домой ровно в половине шестого и не желал ждать ни минуты, стол уже должен был быть накрыт.

Мы никогда не знали, в каком настроении будет папа, когда придет домой. Время от времени он казался добродушным, но чаще всего расхаживал по дому и из-за чего-нибудь орал. Невозможно было предсказать, что выведет его из себя.

Мама ходила на цыпочках вокруг папы, стараясь предугадать любое его желание. Но он всегда к чему-то придирался. Казалось, мы раздражаем его просто самим фактом своего существования.

Однажды он вернулся домой неожиданно рано. Мама как раз демонстрировала нам гимнастический трюк, балансируя стаканом воды, поставленным на лоб. Дверь с грохотом распахнулась, застав нас врасплох, и мама от неожиданности разлила воду.

– Что еще за дурость? – потребовал ответа папа.

– Я... я показывала детям то, что умела в школе, – заикаясь, пробормотала мама.

– Когда ты только повзрослеешь? Ведешь себя, словно сама ребенок!

Она не ответила и молчала до конца дня. Тогда папа вновь отругал ее:

– Да что с тобой такое? Хорош нюни распускать!

Все ему было не так.

И вот я следую по маминым стопам, хожу на цыпочках вокруг Рича, мысленно репетируя все, что ему скажу. Даже вскакиваю, когда он приходит домой, чтобы он не застал меня перед телевизором или за каким-нибудь столь же праздным занятием.

И я подумала: *«Я не смогу быть счастлива в этих отношениях, если буду постоянно бояться. Мой муж не похож на отца, поэтому я должна*

*отказаться от маминой модели поведения. Я должна рискнуть быть собой».*

Я позвонила мужу в офис. Мой голос дрожал:

– А мы не могли бы пойти праздновать в итальянский ресторан?

– Я думал, ты хочешь в мексиканский.

– На самом деле я хочу в итальянский.

– Ладно, пусть будет итальянский.

Вечером по дороге в ресторан я глубоко вдохнула и заставила себя сказать:

– Мне неприятно говорить об этом, но я в растерянности. Мне трудно представить себе, что я смогу найти работу в большом городе, он по-прежнему меня пугает. Особенно дорожное движение!

– Да? Ого! Я даже не представлял, что это так! Но тебе не обязательно работать, милая.

– Это вторая часть проблемы... привязанность к четырем стенам вгоняет меня в депрессию.

– Ой, малышка, я же не знал! Обещаю, мы найдем способ все решить. – Он положил ладонь поверх моей руки и пожал ее.

Постепенно я начала делиться своими чувствами с Ричем. Разумеется, эта перемена произошла не за один день. Более того, я делала шаг вперед, а потом скатывалась на прежние позиции, и это снова вызывало у меня подавленность. Тем не менее спустя пару месяцев прогресс был налицо.

Однажды вечером Рич вернулся с работы и нашел меня на диване, свернувшейся калачиком, поглощенной чтением романа. Я даже еще не начала готовить ужин, но не стала и подскакивать при его появлении. Вместо этого я просто улыбнулась и сказала:

– Дочитываю последнюю главу – слишком увлеклась, чтобы откладывать в сторону. Закончу через пятнадцать минут.

Теперь мы с Ричем делимся друг с другом всем – и радостями, и переживаниями, и просто мнением. Я поняла, что ранимая и сомневающаяся я нравлюсь ему не меньше, чем «идеальная» жена с готовым ужином на столе. Сейчас мой брак точно такой, о каком я мечтала. Я стала более уверенным человеком. А в процессе еще и нашла себе лучшего друга.

*Диана Л. Уолтерс*

## **Никогда не поздно стать тем, кем ты мог бы стать**

*В самом центре страдания мы найдем вдохновение и то, что поможет нам выжить.*

*Уинстон Черчилль*

Это случилось летом, перед тем как я должна была приступить к обучению в магистратуре в соседнем городке. Я мечтала стать лицензированным психотерапевтом, и эта мечта начинала сбываться. Все шло так, как мне хотелось. Но в конце августа я узнала страшную новость: у меня в голове опухоль.

Женщина-нейрохирург пыталась сообщить мне об этом так, чтобы я испытала как можно меньше боли. Она взяла в руки пластиковую модель черепа и, показывая карандашом на глазные впадины и нос, произнесла: «У нас нет никакой возможности проникнуть в мозг. Через эти отверстия не получится... Мне очень жаль, но ваша опухоль растет, и ее нельзя оперировать».

Я вышла из кабинета и, не глядя на окружающих, прошла по коридорам огромной больницы. Было ощущение, что мое тело потеряло чувствительность. Я схватилась за поручень в лифте и постаралась перевести дыхание. Когда я увидела своего мужа на парковке перед зданием больницы, у меня внутри все болело.

– Они не будут ее вырезать! – сказала я мужу, упала в его объятия и разрыдалась. О том, чтобы стать психотерапевтом и помогать людям, можно было позабыть.

Я дождалась, пока мои дети вырастут и обзаведутся собственными семьями, и только после этого пошла учиться, чтобы получить диплом колледжа. К тому времени мне был уже пятьдесят один год. Я с детства мечтала стать психотерапевтом, но моим планам мешали то одни, то другие обстоятельства.

Меня исключили из школы за год до окончания, и я вышла замуж. Я выросла в сильно пьющей семье, и мне хотелось как можно скорее уехать из дома. Через полгода после замужества я забеременела. Еще через год муж бросил меня с новорожденным сыном, и моя жизнь пошла под откос. В восемнадцать лет я стала жертвой группового изнасилования. После этого я год жила на улице и принимала наркотики.

Я уже прошла долгий путь и не собиралась сдаваться без боя.

Потом мой брат покончил жизнь самоубийством. Еще через три года наложил на себя руки мой отец. У меня началось серьезное психическое расстройство, от которого я с Божьей помощью постепенно избавилась. Мой жизненный опыт привел меня к мысли помогать подросткам, попавшим в тяжелую ситуацию.

Я получила диплом о среднем образовании, когда мне было уже тридцать четыре года. Я начала ходить на курсы в местном колледже, но при этом работала на полную ставку и воспитывала троих детей, так что на учебу у меня не хватило сил и времени.

В сорок два года я вышла замуж за прекрасного человека. Мы уехали из Калифорнии и поселились в Монтане, с ее синим небом и прекрасными пейзажами. Летом мы ходили в походы, ловили на блесну рыбу, а зимой катались на лыжах. Впервые я была довольна своей жизнью.

На шестом году замужества я упала с лестницы и сломала шею. Прошло много времени, прежде чем я окончательно выздоровела, и я продолжала мечтать о том, что стану психотерапевтом. Мой муж поддерживал меня во всех начинаниях, и я села на студенческую скамью.

Через четыре года я получила диплом бакалавра по специальности «психология». Трое моих детей прилетели в Монтану на церемонию вручения диплома. Я вышла на сцену, чтобы получить диплом *magistra cum laude* – с самым высоким отличием. При этом я училась с людьми, которые были в два раза меня моложе, а в зале сидели мои взрослые дети. Тех минут я никогда не забуду.

Но новая болезнь означала, что степень магистра я уже не получу никогда.

Несколько дней я пыталась осознать, что значит для меня мой диагноз, и пришла к выводу, что у Бога на меня другие, более приятные планы. Я уже прошла долгий путь и не собиралась сдаваться без боя. Я начала искать в Сети врачей и клиники, которые могли бы что-то для меня сделать. Я уже отчаялась, когда получила ответ от одного нейрохирурга из Калифорнии: «Я готов вам помочь». Это было все, что я хотела услышать.

В октябре 2006 года мне сделали очень рискованную операцию. В какой-то ее момент нейрохирург доктор Шаниниан велел всем остановиться и вышел проконсультироваться с моим мужем Томом.

– Вся опухоль опутана нервами, – сказал он Тому. – Она гораздо больше, чем я думал. Если мы вырежем всю опухоль, есть вероятность

того, что ваша жена уже не сможет ходить или улыбаться. А может, она потеряет слух или ослепнет. Но если мыотрежем только часть опухоли, то она сюда вернется через пять лет.

Муж посоветовался с моей дочерью. Вдвоем они приняли решение и попросили доктора Шаниниана попытаться вырезать всю опухоль за одну операцию.

Приходила в себя я очень тяжело. В глазах все двоилось, потому что во время операции мне повредили зрительный нерв. Я полностью оглохла на левое ухо. В голове стоял как будто шум огромного водопада. У меня было нарушено чувство равновесия, и время от времени я падала.

Но я не хотела жить просто для того, чтобы существовать. Я все еще мечтала помогать людям. Я полгода пролежала в кровати и приняла решение окончить магистратуру в аккредитированном онлайн-университете.

Три года ушло на то, чтобы пройти курс, а также набраться сил, чтобы «наработать» 3000 часов. Только после этого я стала дипломированным специалистом с лицензией на работу в штате Монтана. Каждый шаг давался мне с трудом. Постепенно вернулось зрение в одном из глаз и чувство баланса. Водопад в голове перестал гудеть, физически я окрепла. Когда мне становилось тяжело, я напоминала себе, что в моей жизни есть цель.

После операции прошло семь лет. Сейчас у меня частная психотерапевтическая практика. Я работаю с подростками и взрослыми, которые страдают от того же, от чего в свое время страдала и я. Я пишу мемуары – это я тоже давно хотела сделать.

Когда я оканчивала школу, а потом колледж, у меня над рабочим столом висела цитата одной английской писательницы.

Мери Эванс писала под псевдонимом Джордж Элиот, потому что в те времена женщин-писательниц не принимали всерьез. Вот ее слова: «Никогда не поздно стать тем, кем ты мог бы стать». И я от себя подтверждаю: никогда не поздно.

*Линда Лохридж*

## Горячая штучка

*Забота о себе – вот топливо, что позволяет сиять ярко.*

*Неизвестный автор*

Недавно я узнала, что мой будущий-бывший муж встречается с другой женщиной. Мы с ним сидели в школьном коридоре и ждали, когда начнется родительское собрание. На школьных мероприятиях, где присутствуют родители, легко можно вычислить разведенных. Они мрачны и напряжены, почти не разговаривают друг с другом и избегают любого физического контакта. Всем видом они как бы говорят: «Мы вынуждены сейчас быть вместе под одной крышей, потому что у нас общие дети».

Итак, я – разведенная немолодая женщина, бывший муж которой уже начал с кем-то встречаться.

По школьному коридору проплыла не знакомая мне дама. «Приве-ет!» – протянула она певучим голоском. Она обращалась не ко мне. Мой будущий-бывший муж покраснел, как свекла. В тот момент я словно сама стала школьницей, бывший парень которой на глазах у всех начал встречаться с королевой школы.

Тут подошла учительница Гарри и пригласила нас в класс. Кое-как пережив это собрание, я одна вернулась домой и позвонила своему будущему-бывшему.

– Ты с ней встречаешься? – без обиняков спросила я.

– Откуда ты знаешь? – Он никогда не умел врать.

На меня это подействовало, как удар под дых. Наш брак длился целых восемнадцать лет, и я до последнего пыталась его спасти. Когда мои подруги говорили, что спасать уже нечего, что я просто трачу время и нервы, я продолжала цепляться за эти отношения, потому что боялась оказаться разведенной немолодой женщиной, бывший муж которой уже начал с кем-то встречаться.

И вот я здесь.

У меня началась депрессия. Она была похожа на медленное погружение под воду со здоровенной каменной глыбой на спине. Любая мелочь вызывала у меня желание удариться в слезы. Я репетировала, как

звоню коллеге-психиатру (кстати, я психотерапевт) и говорю ей, что настало время сажать меня на антидепрессанты. Даже в самые трудные времена я сопротивлялась этому варианту.

В пятницу утром я поплелась на работу. В приемной меня ждала красивая женщина и... я не узнала ее, это же была моя клиентка! Обычно одетая в мешковатые джинсы, темные свитера и старые кеды, в тот день она выбрала розовую блузку, белую юбку и туфли на каблуках. Волосы, чистые, слегка завитые, небрежно рассыпались по плечам. Лицо свежее, помолодевшее. Не удивлюсь, если в то утро несколько мужчин обернулись ей вслед.

Я смотрела на ее прекрасное лицо и думала, почему же она раньше не красилась. А потом, точно удар молнии, настигли слова: «А почему я так не крашусь?»

«Как так, Боже?» – мысленно вопрошала я, одновременно подчеркнуто внимательно слушая клиентку. (Только по-настоящему опытные психотерапевты могут одновременно слушать и Бога, и своих клиентов.)

«Ответ» пришел тут же, громко и четко: «Ты тоже можешь стать горячей штучкой».

«А как же жировые складки на бедрах? И потом, мне уже пятьдесят шесть лет», – сразу засомневалась я. Но спорить с Богом бесполезно. Мой путь был определен. Что бы для этого ни потребовалось – тренер, диета, макияж, шопинг...

До последнего заседания суда еще несколько месяцев. И можно ли представить себе более сладкую месть, чем явиться в суд на развод, превратившись в настоящую горячую штучку?

Итак, теперь я на пути к тому, чтобы стать горячей штучкой. И знаете что? Моя депрессия каким-то таинственным образом испарилась. *Пуф!* Расступилась, точно море перед Моисеем. Я теперь женщина с важной миссией.

И стоит мне начать оплакивать прошлое или даже просто задуматься о том, что мой будущий-бывший сейчас где-то с другой женщиной, как я произношу эту маленькую мантру: «Я – горячая штучка!»

И это помогает. Я уже сейчас выгляжу лучше.

*Линда Хофф Ирвин*

## Отважная мама

*Жить – значит не ждать, пока минуют бури.*

*Жить – значит научиться танцевать под дождем.*

*Вивьен Грин*

Мой муж уже пару недель как работал в Нью-Йорке на своей новой работе. А мы с детьми дома, в Техасе, ждали, пока компания-перевозчик поможет нам переехать вслед за папой со всеми нашими пожитками. Но в результате дождалась не переезда, а урагана – урагана «Харви». И в пятницу он нанес удар.

Телефон круглые сутки разрывался от звонков: меня предупреждали о потенциальных наводнениях и торнадо. Что я сделала? Первым делом выключила новости. Мне нужно было сберечь нервы и силы для той опасности, которая грозила именно нам, я не хотела знать, что происходит на всей территории Хьюстона. А потом мы стали просто ждать – четверо трудных суток.

Когда пик урагана миновал, мы вздохнули с облегчением. Наш дом остался совершенно нетронутым. Многим повезло гораздо меньше.

Дожди продолжались, и потенциальная угроза наводнения не отступала. Все аэропорты были закрыты, и не было никаких сведений о том, когда они снова откроются. Я решила, что мы поедем в Нью-Йорк на машине, вместо того чтобы ждать у моря погоды. Наш переезд все же начался, несмотря на множество закрытых и признанных опасными дорог.

Идея перебраться из Хьюстона в Нью-Йорк своим ходом, на машине с тремя детьми и собакой, была поначалу встречена не слишком хорошо. Друзья и родственники ужасно волновались за нас. Я же поступала так, как было, по моему мнению, лучше всего для нашей семьи. Дети устали ждать, тосковали по отцу и не хотели пропускать первый учебный день в новой школе.

Мы выехали во вторник и направились на север, чтобы уйти от шторма. Первой остановкой на нашем пути должен был стать дом друзей нашей семьи в Далласе. Они открыли для нас свои двери, и трое их детей приветствовали наших очень тепло, как давным-давно потерявшихся кузенов. Дети тут же принялись играть вместе, а потом нас накормили горячей домашней едой. Отдохнув и набив животы, мы загрузились

обратно в машину. Теперь над открытым шоссе нас манили солнечные небеса, и мы ехали и ехали без конца.

Я поддерживала контакт со своей мамой в Лос-Анджелесе, которая с готовностью стала нашим диспетчером. Она нас просто спасала! Утром по телефону мы решали, каким маршрутом ехать в этот день, а на вечер она уже бронировала для нас придорожный мотель, куда пускали с собаками. Первую ночь мы провели в Маскоги, штат Оклахома. Успев благополучно зарегистрироваться еще до темноты, мы быстро поужинали, а потом уснули как убитые. На следующее утро встали рано, и начался второй день нашего пути.

Останавливались мы, только чтобы воспользоваться туалетом и перекусить. Дети были бодры духом и на удивление хорошо себя вели. Как правило, у нас не обходится без эпичных истерик в торговых центрах или даже на прогулках с собакой, так что тот факт, что они ни разу не пожаловались и не подрались, был выше моего понимания. Я буду вечно благодарна за то, что некая таинственная сила выудила детей из пучины их повседневных капризов и одарила способностью примерно себя вести, слушаться и помогать мне.

Вторую ночь, спасибо моей надежной помощнице – маме, мы провели в Терре-Хот, что в штате Индиана. Это красивый исторический университетский городок, где мы не только переночевали, но и прекрасно выгуляли свою собаку. Из окон нашего номера на пятом этаже дети с восторгом наблюдали сначала заход солнца, а потом и его восход.

На третий день мы остановились в центре Колумбуса, города в штате Огайо, и устроили пикник на Кэпитол-сквер. Посмотрели огайский Мемориал холокоста, познакомились с дружелюбными местными жителями. Всем встречным непременно хотелось остановиться и погладить Бонзо, нашего чудесного двухлетнего кокер-спаниеля.

Пейзаж «за бортом» постепенно менялся, и дети, в особенности младшая Хенни, ахали над видами гор, открывавшимися из окон. Последнюю ночь мы провели в Бедфорде, штат Пенсильвания.

Мы не видели Стива несколько недель, поэтому в последнее утро нашего пути быстренько позавтракали и в нетерпении устремились в Нью-Йорк. По мостам, сквозь туннели, минуя один пост за другим, ехали мы – и, наконец, увидели статую Свободы и громадные небоскребы Нью-Йорка. Добрались! Сияя от гордости, мы подкатили к отелю на Лонг-Айленде. Стив сумел записать детей в школу, так что они успевали на учебу с первого дня. Мы сделали это!

Не раз случалось мне задуматься о том, кто я такая теперь, когда стала

матерью. Мне часто казалось, что я распрощалась со смелостью и отчаянной независимостью, которые когда-то бурлили в моих «домашних» венах. Но эта поездка напомнила мне, что я отважная и независимая женщина, способная на что угодно – и в еще большей степени, чем прежде.

*Молли Ингленд*

## Чужая среди чужих

*Забывать предков – все равно что быть ручьем без истока, деревом без корней.*

### *Китайская пословица*

Я не помню точно, когда это случилось, зато отчетливо помню, что я при этом чувствовала.

Мне было тогда лет семь, и одна родственница куда-то везла меня на машине. Мы остановились на светофоре, и с нами поравнялась другая машина. Два парня, сидевшие в ней, выкрикнули в наш адрес два слова, которым предстояло навсегда поселиться в моей душе.

– Гребаные чурки! – обозвали они нас с издевательскими ухмылками, а затем продолжили с жаром выкрикивать другие оскорбления, пока не загорелся зеленый свет.

Поначалу я просто запаниковала, не в силах разобрать, что они кричат и почему. И что такого мы им сделали? Но когда до меня дошло, что «чурка» – это я и это что-то очень плохое, кровь прихлынула к моему лицу, и я ощутила стыд и унижение.

До этого инцидента я уже знала, что чужая в этой стране. Я катастрофически отличалась от детей, с которыми училась в начальной школе. Меня не понимали и часто дразнили.

Сидя в той машине, я сложила два и два. И поняла: эти парни просто передали мне сообщение от остального мира, и я должна стыдиться того, кто я есть. Что я и сделала.

Мне стало ненавистно быть вьетнамкой. Я ненавидела странное звучание своего имени – Май<sup>[10]</sup>. Вьетнамский язык. Нашу национальную кухню, которая так разительно отличалась от американской. Ненавидела свои жирные черные волосы, некрасивую желтоватую кожу и узкие глаза, которые превращались в две щелочки, когда я улыбалась.

Однажды мы с мамой зашли в гипермаркет. Там стоял большой стеллаж с именными кружками. Пока мама делала покупки, я тщетно пыталась найти кружку с именем «Май». Но мне попадались только «Мэри», «Мэгги», «Мелани». Кружек «Май» просто не существовало. Иногда у детей есть склонность чересчур драматизировать события, и я не

была исключением. В очередной раз я пришла к выводу, что я недостаточно хороша, что я здесь чужая, и это лишь подливало масла в огонь, уже разожженный теми парнями.

Шли годы. У меня появились друзья, их было немного, все – белой расы. Я разговаривала по-вьетнамски только тогда, когда без этого нельзя было обойтись. 95 процентов моего рациона составляла американская кухня – и не без причины. Однажды кто-то фыркнул, что *бань куон* (блинчик из рисовой лапши), который я ела, напоминает «прозрачное дерьмо». Все мои усилия были направлены на то, чтобы как можно меньше выделяться из толпы. Самым лучшим комплиментом для меня стало замечание одного мужчины, что я разговариваю, как типичная калифорнийка. Миссия выполнена!

Учась в старших классах, я наконец получила американское гражданство. Наконец-то мне представился шанс избавиться от имени, данного мне при рождении. Обдумывая множество вариантов для нового имени (чем более по-американски они звучали, тем лучше), я остановилась на Кристен. И, конечно же, по чистой случайности, именно так звали популярную светловолосую голубоглазую девчонку, капитана команды болельщиц, королеву школьного бала и подружку самого лучшего футбольного игрока школы. Она была моим идеалом.

Со своим новым именем я могла официально начать новую жизнь, и я была вне себя от радости. Мне не терпелось оставить позади и забыть ощущение стыда, унижения, комплексы.

Через какое-то время я познакомилась с девушкой. Она была вьетнамкой и даже не пыталась изображать из себя кого-то другого. Помню, как впервые услышала, как она говорит по-вьетнамски в среде американцев-одноклассников. Говорит без тени смущения, наоборот, с чувством гордости. Это восхитило меня.

В следующие несколько месяцев мы были почти неразлучны. Я наблюдала за ней пристально, практически как ученик наблюдает за учителем. Она комфортно уравнивала свои два мира, живя в настоящем, но чтя прошлое. С каждым днем нашей дружбы ее чувство любви к себе «заражало» меня и питало, словно бальзам, мою изъязвленную душу.

С ее подачи у меня появились и другие друзья-вьетнамцы. С ними мне не приходилось притворяться и чувствовать себя человеком второго сорта. Они понимали, что значит быть беженцами, и принимали меня целиком – такой, какой я была и какой не была. Мы обедали во вьетнамских ресторанах и слушали вьетнамскую музыку. Между собой мы всегда

общались на вьетнамском. Мои глаза вновь открылись для мистического мира, от которого я отвернулась много лет назад, сидя в той машине.

Мне перестало казаться, что я должна вписываться в чей-то чужой мир. Задача найти кружку с именем «Май» утратила свою важность, потому что я наконец поняла, что перестала быть одна. Моя «инаковость» перестала быть поводом для стыда. Теперь она стала поводом для принятия.

И хотя по документам я все-таки Кристен, друзья зовут меня Май. Американское имя, прежде такое манящее, теперь кажется мне неестественным и просто смешным. Когда на одной из студенческих вечеринок меня познакомили с симпатичным парнем, я, не задумываясь, представилась «Май».

Через многие годы после того, как я позволила двум совершенно незнакомым людям и двум злым словам определить мое чувство самоценности и идентичности, я наконец вернула себе способность любить себя настоящую.

*Кристен Май Пхам*

## Любить, не съезживаясь

*Что позади нас и что впереди – это такие мелочи  
по сравнению с тем, что есть внутри нас!*

*Ральф Уолдо Эмерсон*

Я из древнего рода женщин,  
Которые втягивают животы  
И болезненно широко улыбаются,  
Которые наказывают себя за ужином  
За то, что пообедали.  
Голоса их как порывы ветра,  
Молчание их отдается эхом из поколения в поколение.  
Вечно съезживающиеся, они собирают листья и пыль  
Немытыми волосами, стелясь по земле,  
Чтобы их мужчины казались себе выше на нашем фамильном  
древе.  
Вот почему, когда я встретила тебя,  
Мне было страшно занимать слишком много пространства.  
Я пыталась согнуться, ужаться и позволить тебе вырастать из  
освященной земли  
Моей голодной сути.  
Но ты не имел ничего против того, чтобы я заполняла хоть всю  
комнату.  
Мне было страшно показать тебе накопленные мнения и мечты,  
Которые я хранила в самом дальнем чулане.  
(Я всегда намеревалась выбросить их, когда влюблюсь, – чтобы  
освободить место для твоих.)  
Но ты просто попросил дать их тебе посмотреть,  
И теперь они занимают наши стены, точно произведения  
искусства.  
Когда я съезживаюсь  
По привычке,  
Ты наливаешь мне полный черпак храбрости.  
Ты говоришь,  
Мол, чем горделивее я выпрямляюсь,  
Тем больше меня

Ты видишь.  
Надеюсь, когда-нибудь мои дочери улыбнутся и скажут:  
«Я из рода волевых женщин, не боящихся занимать собственное  
пространство»,  
И портреты на их фамильных древах  
Будут начинаться с меня и тебя.

*Кристал Бирмингэм-Овермейер*

## **Глава 5**

### **Не одинокая, а самодостаточная**

## Самостоятельная

*Просто нужно ставить одну ногу перед другой и продолжать идти. Надеть шоры и упрямо двигаться вперед.*

*Джордж Лукас*

– Прохладно становится. Давай разведем огонь, – предложила я.

Сумерки позднего вечера подчеркивали ту пронизывающую сырость, которая в перуанской столице Лиме называется зимой. Моя гостья, американка, как и я, вышедшая замуж за перуанца, была моей подругой с того дня, когда мы познакомились с ней в Американской школе, куда приехали преподавать. Мы, молодые матери, делились друг с другом пляжными полотенцами, кулинарными рецептами, кухонной утварью и тревожными новостями о почти одновременной незапланированной беременности. Она часто заглядывала ко мне, чтобы утешить своей дружбой, выслушать и морально поддержать. Минул год с того вечера, когда после ужина мой муж вдруг сложился пополам от боли и я отвезла его в клинику с острым панкреатитом. По этой причине я особенно дорожила постоянством присутствия подруги.

Она устроилась в низком кресле у открытого камина, вытянула длинные ноги и сунула кисти рук в рукава.

– Что, сами? – недоверчиво спросила она.

– Конечно. А что тут такого?

– Ну, я бы не смогла. Не представляю, как это делается. О таких вещах заботится Карлос. У меня есть другие таланты.

Ее улыбка сказала мне все. Защищенность. Безопасность. Каменная стена.

Я ощутила привычное стеснение в груди. Мне было тридцать пять лет. Мать четверых детей, старшему нет еще и тринадцати; и вдова. Хоть я и гордилась тем, как справляюсь со своей жизнью с ее «тотальной ответственностью», именно такие разговоры с подругами – такие обычные, такие естественные, такие бесхитростные – отчетливо выявляли различия в нашей жизни. Точно порыв холодного ветра, когда меньше всего его ждешь.

Была, конечно, и боль утраты. Мы с ней сидели в гостиной

просторного дома, который я строила вместе с мужем – каждая плитка, каждое окно, каждое соединение труб были результатом наших общих решений... прежде чем все решения стали только моими.

Ее улыбка сказала мне все. Защищенность. Безопасность.  
Каменная стена.

Маленький камин, дизайн которого мы придумали сами, был открытым с трех сторон. Если не класть поленья точно в центр, дом наполнялся дымом – о чем мы узнали, когда в первый раз растопили его за считанные минуты до прибытия гостей. Со временем мы разобрались, как надо разводить огонь так, чтобы в трубе была нужная тяга: плотно свернутая в комок газета, подходящий вид растопки, нужная длина поленьев.

– Правда? Если тебе нужно затопить камин, ты дожидаясь его?

Она кивнула, ни капельки не смутившись.

– Это что, идеологическая позиция? Ты считаешь, что есть нечто первобытное в мужчинах и огне? – Я не могла сдержать нотку истеричности в своем голосе и торопливо опустила на колени перед корзинкой с газетами, чтобы она не видела моего лица.

– Наверное, при необходимости я бы смогла. Просто не давала себе труда научиться. – Она уселась поглубже в кресло и потянулась, широко разведя руки.

*Понимаю. Он всегда может сделать это за тебя. Я ощущала ее невысказанную реальность, такую отличную от моей.*

– Ясно...

Внезапно посерьезнев, она стала рассматривать свои ногти (в некотором замешательстве – или показалось?), а я отвернулась и принялась яростно комкать газету, потом выбирать щепки на растопку. Мои руки дрожали, пока я укладывала газету, растопку и короткие полешки на кованую чугунную решетку. Зажгла спичку.

Все, что я хотела сказать ей, складывалось у меня в голове и там же оставалось. Она не виновата. Ее муж жив. Но все же...

*Когда-нибудь это случится и с тобой! Об этом не предупреждают! Не считай время, которое вы проводите вдвоем, вечной данностью. Учись, учись всему, что нужно знать, прямо сейчас! Спрашивай его! Разводи огонь с ним вместе, пока можешь!*

– У тебя отлично получается, – прокомментировала она, когда пламя разгорелось и до нас дотянулось желанное тепло.

– Ну... да, – пробормотала я, отирая руки о полу рубашки. Села рядом с ней и улыбнулась. – Я научилась сама разводить огонь.

*Нэнси Дж. Виллалобос*

## Пустая комната

*Даже в самые бестолковые дни я становлюсь чуточку сильнее.*

*Сара Эванс*

Я услышала, как к дому подъезжает машина, и выглянула в окно. Человек, которого я знаю лучше, чем кого бы то ни было, – теперь абсолютно чужой для меня. Он прошел мимо берез и постучал в дверь.

– Я приехал за мебелью, – сказал он с унынием в светло-карих глазах. Я бросила взгляд на грузовичок-пикап, припаркованный на дорожке. Его приятель Ричард смущенно махнул мне рукой.

– Ага. Э-э... привет. – Я пригладила полурасчесанные волосы и заправила прядь за ухо. Интересно, а он по мне скучает?

Он вошел внутрь нашего – когда-то – дома мечты, уютного гнездышка, которое мы спроектировали и построили вскоре после рождения нашего младшего ребенка, который теперь ходил в детский сад.

– Я хотел бы забрать вот это... вот эту комнату. – Он махнул рукой прямо перед собой, имея в виду гостиную. – Думаю, мебель хорошо впишется в мою новую квартиру.

– Ага... Ладно. – Я медленно оглядела гостиную. – Всю?

– Да, мне ведь надо на чем-то сидеть. Нужны вещи. Мне, знаешь ли, тоже нужно как-то жить!

– Да, конечно. Все нормально.

Как и любые дела, за которые он брался, это делалось быстро. Были друг за другом вынесены кожаный диван, два кресла и необычный кофейный столик в форме палитры художника, комнатные растения и картины со стены. Последней стала маленькая скульптурка из Африки – миниатюрное семейство, вырезанное из серпентина. Это был подарок на День матери.

В несколько заходов комната опустела, если не считать большого ковра, протянувшегося от одной стены до другой.

– Думаю, пока хватит, – сказал он, отирая пот со лба. – С остальным разберемся позже.

Я кивнула и закрыла за ним дверь. Внезапно появившееся эхо прозвучало так, словно закрылся сразу десяток дверей.

Поскольку дети гостили у бабушки, в доме было странно тихо. Я долго вглядывалась в пустую комнату, думая о том, что надо бы пропылесосить и, может быть, перенести сюда какие-то вещи из других комнат. Подумала о журналах по декору, выстроившихся аккуратными рядами в магазине. Было два часа дня. Я могла бы выбрать какой-нибудь журнал и, может быть, заглянуть в мебельный магазин по пути домой. Вместо этого я поднялась на второй этаж и скользнула в постель, натянув одеяло на голову.

На следующее утро солнце, струившее свой свет сквозь окно, разбудило меня. Я, оказалось, так и уснула в желтой толстовке и старых джинсах с прорехой на колене.

Спустилась вниз и заглянула в чрево своего дома. Там было пусто.

Мне необходимо было хоть ненадолго спастись от этой пустоты, и я принялась искать возможности отвлечься. Первой возможностью оказался мужчина в годах, с мальчишеской улыбкой, подыскивавший себе жену. По крайней мере, на это он намекал по пути в ресторан. К десерту я узнала, что его младший сын вскоре уедет в колледж, оставив после себя опустевшее гнездо. Затем был деловой инвестор, который знакомился с женщинами, чтобы заполнить промежутки между частыми командировками. А потом был молодой разведенный мужчина, который до сих пор по привычке парковался в дальнем левом углу гаража, словно его жена вот-вот вернется домой.

Я довольно скоро поняла, что знакомства не справятся с моей проблемой. И переключила внимание на другие вещи, например мой зарождающийся коммуникационный бизнес.

Однажды в субботу я заглянула в секцию книг по самопомощи в книжном магазине *Barnes & Noble* – и на следующие шесть месяцев стала его завсегдатаем. Я выкопала из чулана свои старые кроссовки и несколько раз в неделю гоняла себя в спортзал. Я начала отрабатывать теннисные навыки у стенки гаража, снова стала писать, ходила на уроки управления яхтой. Со временем даже научилась в одиночку заявляться на барбекю к соседям.

Иногда пустота – это пространство, чтобы дышать.

Как-то раз в воскресенье мы с детьми работали волонтерами, раздавая ужин городским бездомным. В конце весны сажали сад перед женским приютом.

Все это время пустая комната оставалась неприкосновенной.

Однажды летним вечером, когда дети были с отцом, я включила

музыку, думая, что буду слышать ее в кухне. А вместо этого песня зазвучала из встроенных колонок в пустой гостиной.

Я на цыпочках вошла в нее и села на край ковра. Вскоре меня потянуло в центр комнаты. Я легла, закрыла глаза и раскинула в стороны руки. Отдалась звукам песни Андреа Бочелли «Молитва». Он пел: «Когда мы теряем свой путь, веди нас к цели, веди нас своей милостью туда, где мы будем в безопасности».

На следующий день я задумала пикник: сервировала ужин на плетеном подносе и снова встретилась с Бочелли в пустой комнате.

Ковер оказался на удивление удобным. Я устроилась на нем и огляделась. Когда здесь не осталось ничего, я смогла разглядеть простые линии комнаты, ее высокий потолок и стены. Бросила взгляд на западные окна и увидела что-то в отдалении... Моргнула и покачала головой.

*Это что, вид на озеро?! Как это я о нем забыла?*

Я не удержалась и хихикнула.

Солнце мало-помалу пробиралось к горизонту, попутно раскрашивая небо ярко-оранжевыми и розовыми мазками, которые, казалось, плясали над водой. Там, на полу пустой комнаты, я ела и наблюдала ошеломительное красочное представление. Это была блестящая феерия. Вскоре последнее оранжевое пятнышко уступило место ночной тьме.

Когда луна мягко осветила комнату, я поняла, что иногда пустота – это просто широкое открытое пространство. Пространство, чтобы дышать. И, может быть, немножко открытого пространства – это как раз то, что мне нужно... чтобы найти себя.

Прошел год, но я так и не обставила пустую комнату мебелью. Просто научилась ценить ее такой, какая она есть.

*Минди Сасман Эллис*

## Наличие партнера – необязательно

*Танцуй для себя. Если кто-то понимает – хорошо, если нет – не важно. Продолжай делать то, что тебя интересует, и делай это до тех пор, пока не иссякнет интерес.*

*Луис Хорст*

Хотя было всего полседьмого утра, Чарльз, утренний диджей фитнес-клуба, уже приступил к своим обязанностям. Когда я нога за ногу притащилась в зал, готовясь к тренировке, звуки песни *I Heard It Through the Grapevine*<sup>[11]</sup> заполнили зал. И я сразу же воспрянула духом.

– Отличная музыка, Чарльз, – похвалила я и покрутила бедрами. Чарльз подскочил ко мне и быстро закружил. Он был отличным танцором, вел гладко и легко, с той самой верной смесью дерзкого ритма и классного стиля. Я могла бы танцевать с ним все утро.

– Вы хорошо танцуете, – сказал он, когда песня завершилась.

Я широко улыбнулась в ответ на комплимент и лебедушкой поплыла к ближайшей беговой дорожке. Я люблю музыку и всегда чувствовала, что могла бы прекрасно танцевать, если бы у меня был подходящий партнер. Но я вечно западала на таких парней-интеллектуалов, которые предпочитали движение на шахматной доске, а не на танцполе. Не стал исключением и мой возлюбленный Рон.

Весь день утренний танец с Чарльзом оставался со мной, и я задумалась о том, как мне внести в свою жизнь больше таких моментов.

– Хочешь брать уроки танцев? – спросила я в тот вечер Рона за ужином.

Несколько секунд он молчал, уставившись на недоеденную брокколи.

– Ну, если это так важно для тебя... полагаю, я мог бы взять урок.

Всю следующую неделю я пыталась понять, насколько это важно. До меня дошло, почему Рон не преисполнился энтузиазмом: ему потребовался бы не один год занятий, чтобы уловить порывистый дух танца, достичь того уровня мастерства, который приносил бы мне как партнерше то удовольствие и ощущения, о которых я грезила.

Спустя несколько дней в фитнес-клубе я услышала совсем другую музыку и заметила двух женщин, отрабатывавших танцевальные па. Я

остановилась посмотреть, гадая, получится ли у меня скопировать их движения. Они казались сложными, но красивыми.

– Приходите заниматься с нами в следующий вторник, – предложила мне одна из женщин, тепло улыбаясь. – Мы танцуем самые разные танцы, от классических до современных. Я вас научу.

Так что спустя четыре дня, вместо того чтобы старательно вышагивать две мили на беговой дорожке, я встала за спиной Пэт и принялась наступать самой себе на пятки, пропускать повороты и терять равновесие. Под конец часа мое лицо стало пунцовым от смущения и напряжения.

Но Пэт меня утешила:

– У вас прекрасно получается. Приходите снова в следующий вторник.

Эти уроки были веселыми и энергичными, каждый вторник Пэт удавалось нас удивить новыми интересными направлениями и стилями. Постепенно я вошла во вкус. Я научилась отличать Bounce от Booty Shake и не стеснялась танцевать их даже при зрителях. Члены фитнес-клуба то и дело заглядывали в зал посмотреть на нас, но, когда Пэт приглашала их присоединиться, всегда отбивались: «это слишком трудно» или «я не умею танцевать». От этого я еще больше гордилась своей решимостью пробовать новое. Движения давались все легче, и я думала о том, что обязательно найду какое-то направление танца, который мы с Роном сможем разучивать вместе.

После шестого урока я сказала Рону:

– Тебе надо прийти в клуб и присоединиться к нам. Это так здорово!

– Что ж, ладно – если для тебя это важно, – ответил он.

Я сжала губы, чтобы ненароком не выдать раздражение. Почему я должна снова и снова повторять ему, чего я хочу? Почему Рон не может просто улыбнуться, обнять меня и закружить прямо в гостиной?

Всю следующую неделю я снова спрашивала себя: «Насколько это важно?» Но не могла найти конкретного ответа.

На следующем уроке мы начали разучивать движения твиста, и вскоре весь мир для меня исчез. Остались только я и музыка. Вот тогда-то я наконец поняла: мне нужно принять на себя ответственность за свои танцевальные фантазии. Пэт показала мне путь. Пока мы кружились, считая шаги, я представляла себя на танцевальной площадке, в своих обычных джинсах, футболке и теннисных туфлях, радостно отплясывающей среди лучащихся улыбками незнакомцев, двигающихся в унисон. Я больше не жаждала, чтобы мой партнер по жизни стал для меня партнером и по танцам. Мне было достаточно самой себя.

*Дебора Шаузе*

## Не представляю, как ты с этим справляешься

*Скорбь подобна океану; то накатит, то отхлынет. Иногда воды спокойны, иногда сбивают с ног. Все, что мы можем сделать, – это научиться плавать.*

*Вики Харрисон*

Когда в автокатастрофе погиб мой муж – всего через пару месяцев после того, как скончался от рака отец, – мой начальник проявил небывалую доброту и сказал, что я могу отдыхать столько, сколько мне нужно. Нет никакой спешки; моя работа подождет до того момента, когда я буду готова. Но после месячного отпуска я вернулась к привычному распорядку, чтобы иметь причину выходить из дома и возвращаться в общество людей.

Клиника хиропрактики, где я работала, была небольшой. Мы хорошо знали своих пациентов, а они знали нас. Когда умер мой отец, многие были в курсе и выражали свои соболезнования. Они также узнали и о моей последней утрате, и я крепилась, собирая крохи мужества, чтобы вернуться на работу и снова встречать эти взгляды, полные жалости или отводимые в сторону, сочувственные объятия и утешения. Я мысленно готовила себя ко всему этому, чтобы не терять самообладания во время рабочей смены – и одновременно не лишиться рассудка.

Так я и сидела за столом администратора, с неестественной неподвижной улыбкой, приклеенной к лицу, принимая добрые слова и объятия и игнорируя тех, кто прятал взгляд.

Но ничто не могло подготовить меня к тому, что случилось в середине смены. Вошла одна из пациенток и разразилась слезами при виде меня. Сгорбившись, она еле выдавила из себя слова:

– Это ужасно! Мой муж умер шестнадцать лет назад. И легче не становится. Только хуже.

Моя доброжелательная улыбка увяла. Слезы, которые я удерживала весь день, готовы были вот-вот прорвать выстроенную мною плотину.

– Прощу прощения, я на минуту, – я сумела вымолвить эти слова и каким-то образом преодолеть два метра пути до туалета, прежде чем плотину прорвало. Я сползла на пол, неудержимо рыдая.

Одна отважная коллега пришла вслед за мной в туалет и обнимала, пока я всхлипывала. Никогда не забуду ее доброту и мужество – их, должно быть, потребовалось немало, чтобы последовать за мной в бездну моей тьмы. А еще никогда не забуду намерение, которое сформировалось у меня в этот момент: *Я никогда не сделаю так, чтобы человек, переживающий скорбь, ощутил ее еще острее. Наоборот, я буду доказательством того, что жизнь может наладиться.*

Я была и великой счастливицей, и эпической неудачницей – иногда в один и тот же день.

Конечно же, я понятия не имела, к чему меня обяжет это намерение или насколько мне будет трудно. Но, как ни странно, всякий раз, как мне хотелось отказаться от него, кто-нибудь говорил: «Знаешь, я не понимаю, как ты с этим справляешься! Будь я на твоём месте, я бы просто легла и умерла». Или: «Всякий раз, как в моей жизни все идет вкривь и вкось, я просто думаю о тебе и понимаю, что могло быть и хуже». Моя внешняя реакция всегда представляла собой намек на улыбку и короткий кивок. А внутренней была мысль: «Я вам покажу. Когда-нибудь вы захотите оказаться на моем месте».

И я продолжала путь. Я начала совершать поступки, от которых годами отрещивалась словами «я не могу». Какие-то из них было младенческими шажочками. Другие – гигантскими скачками. Например, пробежать марафон. Или пойти на кулинарные курсы сыроедения, которое все считали самой что ни на есть странной странностью. Я проходила программы детоксикации, медитировала, вела дневник и сменила место жительства, когда оставаться в доме, который я купила вместе со своим покойным мужем, стало невыносимо.

«Ты уже пришла в себя? К этому времени ты уже должна была оправиться», – говорили мне люди спустя год, два, три. Нет, я не «оправилась». И никогда не оправлюсь. Но я не стану использовать свою боль как костыль. Я была полна решимости преобразовать ее в нечто прекрасное, способное ярко воссиять.

Слезы продолжали приходить то реже, то чаще, то снова реже. Когда я уже думала, что вывернулась из цепкой хватки скорби, она похлопывала меня по плечу: «Эй, не забывай обо мне. Я все еще здесь».

Не обошлось без ошибок. Множества ошибок. Я, бывало, принимала решения из страха или, пытаясь вписаться в некую формулу «лучшей жизни», делала то, что другие считали правильным.

А потом я начала прислушиваться к зову сердца. Доверять своему внутреннему голосу – тому тоненькому голоску, который включился тогда, на полу в туалете, говоря мне, что все пройдет и станет лучше. Побуждая меня доверять и верить.

Иногда я сходила с пути, думая, что успех определяется количеством денег, которых всегда было мало. Потом осознала, что истинный успех – это хорошо относиться к себе и заниматься тем, что приносит радость. Успех – это истинные сердечные связи с прекрасными людьми, которые ходят по этой планете вместе со мной. С людьми, которые идут собственной дорогой боли сквозь опустошающие смерти, разводы, потерю здоровья или ощущения своего «я» и полны решимости найти новый путь.

Я чувствовала себя и великой счастливицей, и эпической неудачницей – иногда в один и тот же день. Поняла, что такова извилистая дорога жизни, и научилась катить по ней с большей легкостью.

Прошло уже десять лет, а я до сих пор над этим работаю. Сбиваясь с пути, я делаю шаг назад и смотрю сквозь призму благодарности, чтобы разглядеть в тумане истинный успех. Каждый шагок (например, выйти из дома и набраться храбрости встретиться с миром лицом к лицу, не переставая скорбеть) – воистину большая победа.

Я благодарна за каждый вздох.

И каждую улыбку.

И каждое объятие.

И каждую душу.

Я сделала свой выбор. Я стою сегодня перед вами как доказательство того, что жизнь может стать лучше. Уже стала.

*Эме Дюфрене*

## Мистер 99,89%

*Я хотела быть независимой женщиной – той, которая может оплачивать счета, той, которая может управлять собственной жизнью, – и я стала этой женщиной.*

*Диана фон Фюрстенберг*

Вот оно, черным по белому: «Вероятность отцовства составляет 99,89 %». Мужчина, за которым я была замужем и с которым когда-то собиралась разделить будущее, доказанно был отцом моего сына. Держа в руке этот единственный листок бумаги, я чувствовала, как меня снедают жажда мести и гнев, но в первую очередь – глубокое чувство скорби по обманутой мечте.

Когда я получила от мужа письмо, в котором он информировал меня, что «остается в Соединенном Королевстве», моему сыну Кристиану только-только исполнилось девять месяцев, и отец с момента рождения виделся с ним в общей сложности недели четыре. В сущности, он был для малыша посторонним, и Кристиан не ощутил бы потери. С другой стороны, эта новость сшибла меня с ног и перевернула мой мир вверх тормашками. Это был не столько эмоциональный удар – я всегда хорошо умела отделять практические стороны жизни от чувств. Скорее, дело было в осознании того факта, что все мои ожидания, связанные с нашей жизнью как дружной семьи, все многочисленные жертвы, которые я принесла в профессиональном и личном плане за последние десять лет, были разбиты вдребезги двумя короткими предложениями на моем двенадцатидюймовом мониторе.

Мы с мужем познакомились, когда я жила в Лондоне, работая директором по маркетингу в компании его отца. Первые пару лет между нами не было ничего большего, чем теплые, но профессиональные отношения. В сущности, в этот начальный период мы, наверное, всего два общались в нерабочей обстановке. Постепенно между нами возникла дружба, потом романтические чувства, за которыми последовал брак. Нам удалось утаить это от наших коллег. Родственники были в курсе наших отношений, но коллег мы не посвящали – в смысле, до тех пор пока я не забеременела.

Это произошло на третьем году нашего брака. Беременность была незапланированной и неожиданной. Тем не менее, когда прошло первое потрясение, я невероятно обрадовалась перспективе грядущего материнства и нового приключения, в которое пустимся мы с мужем.

Желание переселиться в Штаты и там воспитывать нашего ребенка было обоюдным. Лучшее качество жизни, близость к моим родственникам и желание вывести компанию моего мужа на американский рынок – все эти факторы повлияли на наше окончательное решение. Поэтому когда я на восьмом месяце беременности первая приехала в Филадельфию, начала вить гнездо и готовиться к рождению Кристиана, пока муж утрясал рабочие дела, у меня не было ни тени сомнения, что впереди нас ждут очень счастливые, хоть и трудные времена.

Стоило лишь подать на алименты, и я внезапно стала в его глазах «потаскушкой Люси» – о, как удобно!

После рождения сына мой муж пробыл с нами примерно неделю, а потом решил, что ему нужно «снова браться за работу». Честно говоря, я была не против. Как мне казалось, он в это время переживал обычные для молодых отцов страхи, чему я и приписывала его безразличие к ребенку. Он не проявлял никакого интереса к кормлению, смене пеленок и даже не особенно рвался поддержать нашего сына на руках.

Следующие несколько месяцев я прожила вместе с моей матерью. Смотрела дома, выставленные на продажу, офисы, сдаваемые в аренду, и наслаждалась всеми прелестями материнства (включая бессонные ночи). Вскоре после родов я заболела. Никто не мог поставить мне внятный диагноз, поэтому в мою жизнь вошли и регулярные встречи с врачами. Впоследствии выяснилось, что я больна рассеянным склерозом.

Мой муж приехал в США, теперь уже надолго, чтобы решить вопрос со своим видом на жительство. Вместо логичного решения жить со мной и Кристианом дома у моей матери он предпочел снять квартиру в городе, потому что «это удобнее»: он сможет ездить в Нью-Йорк по делам поездом.

Мое повседневное существование оставалось прежним, наполненным посещениями врачей и заботами о маленьком сыне. Время от времени муж приезжал к нам, но ни разу не остался ночевать. Говорил, что не хочет навязываться – кому? Жене и сыну? В наших отношениях наметились трещины, но я по-прежнему не имела представления о его истинных намерениях.

А потом ему приспичило поехать в Лондон. И хотя ему не советовали

этого делать, чтобы не лишиться вида на жительство, он все равно уехал.

Ровно через неделю я прочла то злополучное электронное письмо. Его текст был коротким и простым: «Люси, я решил остаться в Соединенном Королевстве. Просто это не то, чего я ожидал». Помню, я раз пять выключала и снова включала компьютер, надеясь, что я как-то неправильно его поняла. Тем более что из-за хронической усталости мой разум в то время играл со мной странные шутки. Но каждый раз смысл слов оставался прежним. Мой муж трусливо сообщил мне, что хочет исчезнуть из нашей жизни.

Спустя год безуспешных попыток побудить мужа к общению я осознала, что мне придется пройти через суд. Помимо полного отсутствия интереса к нашей с сыном жизни муж за все время ни прислал мне ни цента. Сначала он делал вид, что разорился, хотя жил при этом в Кенсингтоне, в родительском доме стоимостью пять миллионов долларов. Потом, когда эта тактика не оправдала себя, он стал утверждать, будто сомневается в своем отцовстве, и потребовал ДНК-экспертизы.

Сказать, что меня это возмутило до глубины души, значит не сказать ничего. Самое смешное, что за все время нашего брака, за девять месяцев моей беременности и первый год жизни Кристиана ни разу не поднимался вопрос о моей неверности. Только когда от него потребовали денег на содержание ребенка, я внезапно стала в его глазах «потаскушкой Люси» – о, как удобно! Нет, правда, мы же работали вместе и жили вместе. Когда, по его мнению, мог состояться акт супружеской измены? В те пять минут, когда мы расходились в разные стороны в продуктовом магазине? Когда он задерживался в ряду органических продуктов, а я делала выбор между печеньем и чипсами?

Когда пришли результаты, единственное, о чем я могла думать – это о старом слогане рекламы мыла «Айвори»: «99,44 % чистоты из 100 возможных». В нашем сценарии, однако, тестируемый был весьма далек от чистоты: мой муж оказался подлецом на 99,89 процента из 100.

Так что мне приходится буквально начинать все сначала, и, несмотря на решение суда, мы до сих пор не получаем алименты. Но меня это не особенно заботит. В настоящее время я руковожу консалтинговым бизнесом и зарабатываю более чем прилично. А еще оказалось, нам с Кристианом на 100 % лучше живется, когда Мистера 99,89 % нет в нашей жизни.

*Люси Александер*

## Близка к поражению

*Бесконечный парадокс заключается в том, что мы действительно учимся через боль.*

*Мадлен Л'Энгл*

Прошло примерно девять месяцев с того дня, как я подала на развод. Мой муж (с которым мы были вместе еще со времен колледжа) и отец моей годовалой дочери сообщил о том, что у него есть другая, вскоре после нашей пятилетней годовщины. Затем он съехал от нас, а я сменила статус матери-домохозяйки на мать-одиночку. И знаете, какая мысль чаще всего крутилась в моей голове в те дни? Не «как он мог», не «где найти работу с частичной занятостью» и даже не «смогу ли я полноценно заботиться о малышке в одиночку». Я думала: «Я не заслуживаю ничего лучшего; я неудачница».

В один прекрасный день, когда моя дочка сделала свой первый самостоятельный шаг, упала, но тут же поднялась и сделала второй, я решила: моя самооценка на самом дне и с этим надо что-то делать. Шаг за шагом нужно выходить из этого состояния.

Я и раньше, до разрыва с мужем, не была о себе высокого мнения. Точнее, это мнение формировалось за счет оценок окружающих. Как-то я целый год ходила в ужасно неудобных туфлях только потому, что в первый день, когда я их надела, кто-то сделал комплимент моим ногам. Когда муж говорил, что я красивая, я верила ему. Когда он говорил о любви, я чувствовала себя желанной. Но стоило ему прийти домой уставшим и злым, проигнорировать мою улыбку или новую прическу, я чувствовала себя никчемной.

Когда, сидя в машине перед нашим домом – который мы купили вместе, чтобы рожать в нем детей и жить долго и счастливо, – он сказал, что у него уже пару лет роман на стороне, я тут же обвинила себя: «Это я не додала, это я не углядела, мне надо было больше стараться, наверное, его новая подружка во всем меня лучше, она заслуживает счастья с моим мужем, а я – нет».

Гнев начал расти в моей душе. А возможно, он жил там давно, но был подавлен годами.

И вот я в плохо освещенном зале, в красных перчатках молочу

боксерскую грушу изо всех сил. Пинаю ее до синяков на ногах. Пробую апперкоты и хуки до тех пор, пока у меня не начинают кровоточить костяшки.

В тот вечер, когда я уходила из зала после своего первого занятия боксом, у меня болело все тело – самым что ни на есть приятным образом. Я заставила себя делать нечто трудное, нечто совершенно новое, нечто такое, на что не считала себя способной.

В боксе есть выражение «повиснуть на канатах». Это означает, что боксер загнан в угол, прижат к канатам противником и опасно близок к поражению. Думаю, как раз это и происходило со мной в последние месяцы моего брака. *Я не боец. Я не сильна.* Вот что я повторяла себе снова и снова. Вот что мне так и пришлось бы повторять себе, если бы в тот ноябрьский вечер я осталась бы дома, как и хотела сделать, и, уложив малышку спать, занялась йогой и просмотром кулинарного шоу.

Я прекрасна, даже если мужчина рядом со мной так не думает.

Бог призвал меня в непривычное место, чтобы я могла наносить удары, и причинять себе боль, и узнать о себе нечто такое, что Он знал обо мне всегда. *Я – заслуживаю.* Любви, уважения, принятия – в первую очередь от себя собой. Я прекрасна, даже если мужчина рядом со мной так не думает. Я могу быть счастливой, даже если в конце дня меня ждет пустая постель.

Я не знаю, будет ли у моей дочери идеальный муж и идеальная жизнь. Но я надеюсь помочь ей стать сильной, чтобы справиться с любой ситуацией. Чтобы любить и уважать себя в любой ситуации.

*Рейчел Э. Райан*

## Цистерна лимонада

*Создай свой мир. Окружи себя людьми, красками, звуками и трудами, которые тебя питают.*

*Сюзан Ариэль Рейнбоу Кеннеди*

Я рассчитывала добиться многого к тому времени, как мне исполнится пятьдесят, но пункт «остаться в одиночестве» в этот список явно не входил. Однако вот я стою в большом семейном доме, который совсем недавно делила со своими, теперь уже выросшими, детьми и их отцом. Моей школьной любовью. Моим другом и помощником. Человеком, который был моим мужем тридцать лет, а потом внезапно объявил, что больше не хочет быть женатым.

Каждая комната хранила мучительные напоминания о нашей совместной жизни и его спешном побеге из нее. Почему-то труднее всего мне было входить в «хозяйскую» ванную комнату – там мне сильнее всего казалось, что я вот-вот его снова увижу.

Однажды утром, когда я по необходимости шла в ванную – усилие для этого требовалось почти нестерпимое, – божественный голос произнес: «Смени душевую занавеску». Что я и сделала в тот же день. Странно – как такой маленький шаг послужил началом моего пути к исцелению!

Считанные дни спустя, когда в прогнозе погоды объявили сильный снегопад, мне вспомнилось, до какой степени я всю свою жизнь полагалась на то, что мужчины позаботятся о большинстве бытовых задач. *Где мне купить соль в мешках, задумалась я, и как посыпать ею нашу длинную подъездную дорожку?* По этой и другим мелким трудностям, возникшим в те первые недели, я быстро поняла, сколь многого можно добиться, просто читая инструкции, прося совета у других и веря в то, что Бог дал мне способности справляться со всем, что ждет впереди.

Расхрабрившись от этой веры и своих маленьких побед, я начала думать о том, с какими еще задачами по поддержанию дома в порядке я смогла бы справиться. И снова оказалась в «хозяйской» ванной. Вооружившись гаечным ключом и видеоинструкцией с *YouTube*, я приготовилась починить давно подтекающий кран. Моя дочь заехала навестить меня, когда я удаляла старую прокладку, и вид мамы с гаечным ключом в руках настолько впечатлил ее, что она тут же сфотографировала

меня и выложила в своих соцсетях.

Дополнительной мотивацией служило желание продать этот большой дом и переехать в маленький милый уютный домик, чтобы начать все с чистого листа. Вскоре я уже замазывала шпаклевкой трещины, выпалывала сорняки, подстригала кусты и скашивала траву на нашем большом участке – готовила дом к продаже.

У меня было очень детальное представление о том, каким должно быть мое новое жилье. Заручившись пониманием своего терпеливого, недавно получившего лицензию агента по недвижимости – который, кстати говоря, был моим племянником, – я посмотрела почти пятьдесят домов, упустила прекрасную возможность довольно дешево купить пару из них и в конце концов задумалась: *может быть, просто не судьба?*

А потом я решила взглянуть на дом с участком, и близко не отвечавший тому списку требований, который я составила. Но, когда мы въехали на подъездную дорожку – очень крутую дорожку (по сравнению с большинством пологих), – я подняла взгляд и прошептала сама себе: «Вот это *мой* дом».

После переезда я с успехом постригла траву на этом крутом пригорке, побелила веранду, починила изгородь, поменяла фильтр в дымоходе и сделала много чего другого. Глядя на свой личный список «мужских достижений», я только улыбаюсь. Я *способна* позаботиться о своем доме. Я способна позаботиться о себе.

Недавно, когда я обедала вместе со своей милой подругой, она сказала мне, что я изменилась. Что у меня появились иные повадки. Что я стала спокойнее. Умиротвореннее.

– Когда жизнь вручила тебе лимоны, Дон, ты не просто приготовила лимонад, – сказала она. – Ты приготовила целую цистерну лимонада.

Ну, может быть, не так буквально... Но, знаете, я смогу – если захочу!

*Дон Белт*

## Возьмите с собой мужчину

*Вы контролируете только три вещи в своей жизни: мысли, которые обдумываете, образы, которые визуализируете, и поступки, которые совершаете.*

*Джек Кэнфилд*

– Возьмите с собой мужчину, – сказала моя знакомая из церкви, когда я объявила ей, что собираюсь на следующий день покупать машину. Не самый плохой совет, да где его взять. С тех пор как мой муж, после 24 лет брака, подал на развод и уехал, объявив, что ему нужна свобода, я не особенно спешила сблизиться с любым другим представителем сильного пола.

Поэтому утром я поехала в салон без мужчины. А также без денег, кредитной истории и созаемщика. Зато у меня была древняя «Шевроле Корсика» с большим пробегом и облезавшей серебряной краской. Она ломалась как минимум раз в месяц, выставляя мне неподъемные счета за ремонт и не оставляя никакой возможности добраться до работы. Мне нужна была новая надежная машина, которая могла бы с гарантией довезти меня и моего сына-инвалида хотя бы до границы округа.

Я вошла в салон «Шевроле», повесив голову и ссутулив плечи. Попыталась независимо походить по салону, разглядывая новейшие модели. Но ко мне слишком скоро подскочил пышущий энтузиазмом продавец. Он тут же сбросил цену на мою подержанную машину на 1200 долларов за большой пробег и осыпавшуюся краску. Позволил мне заполнить заявление на кредит. Но не думаю, что воспринял меня всерьез.

Проводя ладонями по сияющим металлическим блеском бокам новых машин, садясь на обтянутые бархатно-мягкой кожей сиденья и вдыхая соблазнительные запахи новых салонов, я видела, как продавец и его начальник попивают кофе за столом в кабинке со стеклянными стенами. Они явно не сильно старались добиться для меня одобрения кредита. «Никак невозможно, – сказали они в результате, выйдя ко мне, – если только вы не приведете созаемщика. Может быть, ваш бывший муж согласится стать им».

Наверное, непривычность «одиночного» состояния негативно воздействовала на мой мозг, лишив его привычной ясности мышления. Я

выехала из дома, не составив заранее план. Я не заготовила контрдоводы на случай, если меня не сочтут достойной кредита на машину.

На следующий день я подготовилась. Крупнейший мультибрендовый автоконгломерат в Портленде, штат Орегон, устраивал феерическую распродажу в портлендском «Экспоцентре». Под одной крышей были выставлены все бренды. Я смело вошла внутрь, расправив плечи и высоко держа голову, проходя мимо «Феррари» и «Фордов», «Меркьюри» и «Мазд», «Джипов» и «Ягуаров» к центру этого гигантского здания-ангара, где были выставлены «Шевроле» со своими отполированными открытыми капотами.

– Какую марку вы ищете? – спросил продавец.

– Я собираюсь продавать «Корсику», так что, думаю, мне хотелось бы другую «Корсику», – сказала я.

– Это не значит, что вы должны покупать именно «Корсику». Вот скажите, из всех машин, которые вы видите здесь, какую вам действительно хочется? – спросил он.

Ого! Трудный вопрос! Мои мысли никогда дальше «Корсики» не заходили. Я огляделась и заметила машину, о которой мечтал мой сын: *Geo Storm* цвета зеленый металлик.

– Вот эту, – сказала я, подходя к ней и лаская гладкие линии ее крыла.

– Сейчас проверю, что я могу для вас сделать, – сказал он.

Я заполнила анкету на кредит и стала ждать. На этот раз я была готова. Когда дилер решил сбросить цену на мою машину из-за облезающей краски, я вручила ему копию статьи, в которой говорилось о дефектах покраски в заводских условиях. Когда банк усомнился в моей истории трудоустройства, я сказала:

– Да, я часто меняла работу, но всегда в рамках своей профессии, и у меня никогда не было неоправданных перерывов.

Когда кредитующий банк задал вопрос об отсутствии у меня кредитной истории, я объяснила, что недавно рассталась и вскоре развожусь с мужем. Когда они потребовали первоначальный платеж, я предложила внести шаровой платеж<sup>[12]</sup> из своего налогового вычета. Когда финансовая компания потребовала созаемщика, я заявила: «Мне он не нужен».

На это ушло несколько часов. Более того, успело стемнеть, и снег покрыл землю к тому моменту, когда я была готова уйти из портлендского «Экспоцентра». Прошло несколько лет с тех пор, как я в последний раз водила машину с ручной коробкой передач. Поэтому я сделала пару кругов по почти пустой парковке, чтобы привыкнуть, прежде чем решила ехать

сквозь пургу в своем новеньком *Geo Storm*.

Это определенно не было великой сделкой – и даже просто хорошей сделкой по меркам большинства людей. Но это *была* сделка. *Моя!* И она придала мне уверенности, чтобы начать смотреть вперед, а не оглядываться назад.

*Мейсон К. Браун*

## 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 попкорн. 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*

## Большая дохлая крыса

*Есть лишь одно доказательство способностей – действие.*

*Мария фон Эбнер-Эшенбах*

Прошлой зимой две недели подряд шли дожди. Каждый день. Впрочем, это было не так уж плохо: я сидела дома, писала статьи и пересматривала любимые фильмы.

В один из дней я выскочила во двор насыпать зерна в кормушку для птиц. И увидела на земле непонятно чей хвост. Он выглядывал из-за миниатюрного деревца, которое я нарекла именем Бруклин. Я поглубже вздохнула – и заглянула за Бруклин. Это была крыса. Большая дохлая крыса. Как и многие женщины до меня в подобной ситуации, я завизжала – «а-а-а-а!» – и убежала в дом. Почему я так сделала, объяснить трудно. Крыса была не в том состоянии, чтобы броситься на меня. Подумав, я решила, что ее, должно быть, прикончили мои котики, или Ида Би, или Опал. Это хорошо – значит, не зря я их кормлю. А может, она съела где-то крысиного яду. Что так, что сяк, все равно у меня в саду оставалась лежать толстая дохлая крыса. Надо было что-то с этим делать.

Но делать с *этим* ничего не хотелось. У меня было полно дел по дому плюс работа и вообще жизнь. Но я то и дело возвращалась мыслями к эссе Бейли Уайт, которое читала много лет назад. У нее под домом сдохло какое-то животное. Миссис Уайт (мать Бейли) позвонила дератизатору, чтобы он помог избавиться от источника мерзкого запаха. Тот фыркнул в ответ: «У вас что, не найдется кого-нибудь вроде мужа, чтобы он сделал для вас такую малость?» Бейли пришлось заползти в подпол и самой извлечь мертвого зверька. Хотя одиночество меня не тяготит, это был один из тех моментов, когда я пожалела, что у меня нет «кого-нибудь вроде мужа».

Весь следующий день я тянула время. Убралась. Написала статью в память о недавно умершей Элизабет Тейлор. И надеялась, что, может быть, за это время крысиное семейство унесло свою главу, дабы устроить ей похороны в стиле викингов. Наконец, отважилась выйти во двор. Крыса, а может быть, крыс никуда не делся. Я вздохнула. Крыс был похож на Темплтона из «Паутинки Шарлотты». Брюхо у него определено было, как

у Темплтона, когда тот объелся на ярмарке.

В этот момент я пожалела, что у меня нет «кого-нибудь вроде мужа».

Я вернулась в дом, взяла стопку газет и мешок для мусора. Надела резиновые перчатки. Снова вышла во двор. Перекрестилась. «Милая крыска, надеюсь, ты прожила хорошую жизнь». Я обернула тельце крысы газетами, а потом сунула сверток в пластиковый мешок. Выбежала за калитку и бросила мешок в мусорный ящик.

Вернулась в дом, сняла перчатки и тщательно вымыла руки. А потом до меня дошло, что «кого-нибудь вроде мужа» у меня нет, зато есть я. И бывают моменты, когда «я» – более чем достаточно, даже когда приходится разбираться с большимидохлыми крысами.

*Дженнифер Кэтрин Гиббонс*

## **Глава 6**

### **То, что правильно для меня**

## 10 минут в день

*Ни одна женщина не может властвовать над своей судьбой, если не дает себе столько же, сколько другим.*

Сьюз Орман

– Ты лучше всех моих знакомых умеешь, так сказать, «прыгать с утеса», – как-то раз сказал мне один друг. – Правда, иногда приземляешься в куст, – добавил он, – но куда-то приземляешься всегда.

Летом 2007 года я прыгнула с самого что ни на есть высокого утеса – усыновила мальчика из Гватемалы. Мне тогда исполнился пятьдесят один год, разведенная женщина, у которой никогда не было своих детей. Знакомые спрашивали меня: «У тебя есть помощь? Сама справишься?» – но я отмахивалась. Нет, вся моя родня живет в четырехстах милях от меня, но я уже не девочка, неужто не разберусь, что делать. К тому же последние годы я научилась обеспечивать себя, работая на дому несколько часов в день. Идеально для совмещения с материнством, разве нет?

Прыгнуть-то прыгнула, вот только куста, который бы смягчил падение, подо мной не оказалось.

Когда в моем доме появился младенец, лавина событий, накрывшая мою жизнь, приняла две формы. Меня сшибла с ног совершенно вулканическая любовь, не похожая ни на что из того, что я когда-либо испытывала. А еще меня уложили на лопатки жизненные обстоятельства, да так, что ни вздохнуть, ни охнуть.

Я называла это «любовной тюрьмой строгого режима». Бывали вечера, когда я, уложив сына спать, просто сидела в темноте и слушала собственное дыхание – настолько у меня не было сил.

Тогда-то я и поняла, откуда было столько вопросов про помощь. Если бы у меня был муж или хотя бы один комплект «бабушка/дедушка», уход за ребенком стал бы в РАЗЫ легче. Минимум пару раз в сутки мне остро/отчаянно нужен был помощник, вторая пара рук хотя бы на десять минут!

Кстати о руках. Помню, как гордилась тем, что могу держать сына одной рукой, когда он весил десять килограммов. Два года спустя он весил почти двадцать килограммов, и я только посмеивалась над тем, что когда-то считала десять большим весом.

К моменту, когда сын научился более или менее самостоятельно ходить, я была совершенно изнурена. Хуже хронической физической усталости может быть только ощущение, что у тебя нет времени ни на что из того, чем хотелось бы заниматься, – и так продолжалось три года. Мне казалось, что я окончательно потеряла контроль над своей жизнью.

Это была «любовная тюрьма строгого режима».

До того как стать мамой, я любила работать в маленьком садике перед своим домом. Теперь же мой садик превратился в сплошной зеленый хаос. Прекрасная иллюстрация моего душевного состояния.

«Спаси меня», – молил он всякий раз, как на него падал мой взгляд.

«Прямо сейчас – не могу», – отвечала я. Как будто у меня было время на разговоры!

И все же сад продолжал меня звать.

Поэтому, отправившись вместе с сыном в ближайший супермаркет за подгузниками и детскими творожками, я заглянула в отдел садоводства и купила семена летних цветов. Вернувшись домой и уложив малыша спать, я побежала в сад, выкопала всего одну ямку и посыпала туда семена. Да, у меня нет времени «огородничать», но один-то цветок я точно посадить могу! Быстро справившись с этой задачей, я побежала в дом, чтобы заняться множеством дел, которые требовали моего внимания.

Но случилась неожиданная штука: до самого конца того дня я чувствовала, будто этот единственный цветок пророс в моей душе и вернул мне какие-то приятные ощущения из прошлой жизни.

Так, каждый день я выкрадывала 10 минут для своего сада. В остальное время я периодически мысленно возвращалась к нему, предвкушая покупку новых семян и создавая в своей голове целый ансамбль красок и форм.

Через некоторое время мой сад расцвел. Бледно-розовые бальзамины купались в рассеянном свете перед широколистными хостами. Повсюду цвели ландыши, а темно-красные астильбы добавляли яркие мазки цвета, которые прямо кричали: «Держись и не сдавайся. У нас ведь получается!»

Я никогда не тратила на свой сад больше десяти минут, потому что у меня никогда *не было* больше десяти свободных минут. Но в итоге его красота дарила мне много утешения и вдохновения. Он стал доказательством того, что на самом деле я могу справиться с чем угодно, если буду делать это крохотными шажками, но каждый день. В любой области жизни.

Так, через какое-то время стены в комнатах были покрашены (по квадратному футу зараз), мебель заново обтянута обивочной тканью, как-то незаметно отыскался потерянный было смех, и в конечном итоге в мою жизнь постепенно вернулось чувство равновесия.

То была тихая ежедневная революция – маленькая привычка, которая привела к большим переменам. А еще я осознала, что:

- Десять минут в день – это в сумме более чем час в неделю и более чем шестьдесят часов в год.

- Время пластично. Когда мы полностью сосредоточиваемся на том, что делаем, нам удастся сделать удивительно много за удивительно короткий промежуток времени.

- Делать дела шаг за шагом – значит действовать так, как действует природа. Все, что от нас требуется, – применить это знание к нашей собственной человеческой природе, чтобы пожинать добрые плоды.

Когда черепаха и заяц соревнуются в беге, черепаха всегда побеждает. Будь черепахой!

Теперь, когда я вспоминаю те времена, мне кажется, что я все-таки приземлилась на куст – а точнее, на тот единственный цветок. Он был маленьким и розовым, однако почему-то оказался достаточно большим, чтобы безопасно поймать меня в свои объятия.

*Лорна Холден*

## Неподходящий город для девушки с амбициями

*Тот счастливейший из всех, будь он король или крестьянин, кто обрел мир в собственном доме.*

*Иоганн Вольфганг фон Гете*

Скрестив руки на груди, я прислонилась к дверному проему своей чудесной квартиры с двумя спальнями, где счастливо прожила последние три года. Я буду скучать по ее двум роскошным ванным комнатам, по паркетным полам в гостиной, по балкону с видом на пышные зеленые сосны и даже по столовой, рассчитанной на большую семью, где я часто ела одна. У моих ног Челси, моя ши-тцу, вполголоса издает «гав», которое эхом разносится по пустой квартире.

Пора уезжать, и все же какой-то части меня хочется разгрузить дожидающийся меня фургон перевозочной компании, вернуть всю мебель, ради покупки которой я столько трудилась, и все поштучно отобранные украшения на их тщательно продуманные места – и продолжить мою одинокую независимую жизнь. Причем одна часть меня хочет остаться здесь, потому что я люблю эту тихую гавань, которую всю, от начала до конца, создала сама, а другая часть меня хочет остаться, потому что я боюсь перемен, которые ждут меня в будущем.

Я была провинциальной девчонкой, приехавшей покорить большой город. Знала, что никогда не смогу обрести настоящую независимость, оставаясь жить в своем родном городке, рядом с родителями и школьными друзьями. Чтобы стать по-настоящему свободной, мне надо было рассчитывать на саму себя и самой зарабатывать на жизнь. Хьюстон сулил прекрасные возможности, он был дверью, сквозь которую можно было попасть в самые разные места мира, а главное – он был шансом обособиться от тех «простых» ребят, с которыми я росла. Я хотела не только большего, но и лучшего.

Свободная жизнь оказалась именно такой, какой я и ожидала – по большей части. Я проходила стажировку в Рио-де-Жанейро, в Бразилии, и многое узнала о бразильской культуре. При любой возможности лакомилась фейжоадой<sup>[13]</sup>; принимала солнечные ванны на пляже Кобакабана; по выходным ездила в переполненных автобусах в отдаленные деревушки.

Я окончила магистратуру и получила грант на изучение культуры Ирландии. Днем листала пожелтевшие страницы книг в Длинном зале<sup>[14]</sup>, а вечером выпивала пару бокалов «Гиннеса» с местными жителями в расположенных по соседству пабах. Вышла замуж за учителя, и мы провели медовый месяц в Мексике, где побывали на развалинах Чичен-Ицы и плавали с масками над вторым в мире по величине барьерным рифом. Я спонтанно приняла решение и полетела с коллегами в Пекин, где прошла по Великой Китайской стене, а потом поехала ночным поездом через всю страну, чтобы увидеть десять тысяч терракотовых воинов первого китайского императора. Жизнь за пределами моего маленького городка была великим приключением, и весь мир принадлежал мне.

Но у этой свободной и увлекательной жизни была и обратная сторона... Муж так часто бросал работу, что, казалось, был уже не в состоянии нигде удержаться. Далеко не сразу я заметила его зависимость от рецептурных препаратов. Мы сводили концы с концами, оплачивая кредиты и счета за его лечение. Когда стало ясно, что он не изменится и потянет вниз нас обоих, я приняла волевое решение и стала дальше жить своей жизнью – одна.

Я всегда становилась сильнее, когда оставалась одна.

Теперь я смотрю на стену гостиной, где раньше стоял диван, на котором случился мой первый поцелуй после развода. На стене столовой остались едва видимые очертания картины, которую я заказала на свой первый налоговый вычет – тоже будучи уже разведенной. За этой кухонной стойкой я готовила закуски для своего первого званого вечера – встречи книжного клуба. А вот тут на ковре остались вдавлины от «гостевого» дивана, на котором спала моя мать и другие гости, навещавшие меня. Внезапная ностальгия начинает подтачивать мою решимость.

– Ты готова, детка? – раздается хриловатый голос за моей спиной.

Я бросаю последний взгляд на квартиру, разворачиваюсь и закрываю за собой дверь. Поднимая голову, вижу голубые глаза своего жениха, Терри, которые сияют, глядя на меня сверху вниз. Эти яркие голубые глаза шаловливо сверкали мне, начиная со второго класса школы, когда Терри дергал меня за косички и убегал, и в средних классах, когда он рассказывал старые анекдоты; эти пронзительные голубые глаза вспыхивали весельем, видя мою реакцию, в старшей школе, когда он приглашал меня поехать с ним покататься на машине, а потом подмигивал, прежде чем отойти. Я улыбаюсь мальчишке из моего родного городка, который ныне стал мужчиной.

Я всегда становилась сильнее, когда оставалась одна.

– Я готова, – говорю я. Подхватываю с пола Челси и почесываю ее между ушками...

Трудно поверить, что я блаженствую замужем и уже почти два года живу в своем родном городке. Он ничуть не изменился за те двадцать лет, что меня в нем не было. Однако этот городок – иной мир по сравнению с Хьюстоном. Я стою у окна в гостиной дома, где живу вместе с Терри и двумя нашими приемными детьми. Пухлые белые хлопья сыплются с неба и укрывают мягкие подъемы и спуски полей, окружающих наш дом. Птицы клюют корм в кормушке, подвешенной над клумбой, и Челси лежит, свернувшись, в обтянутом тканью кресле. Деревянный пол поскрипывает, когда я наклоняюсь и тянусь за толстовкой, а потом натягиваю ее, чтобы отогнать зимний холодок. Я не потеряла себя здесь, как боялась прежде, не лишилась ни независимости, которую так ценю, ни ощущения, что я особенная, которое так рьяно старалась найти во время своих странствий.

*Florence and the Machine* грохочет из комнаты моей дочери Терезы, и я слышу, как Томас, мой сын, смеется над персонажами своего любимого сериала. Терри разговаривает по телефону и, проходя мимо меня, игриво шлепает меня пониже спины. Я смеюсь. Позже я поеду по магазинам вместе с мамой, а потом позвоню братьям, чтобы договориться пойти семьями в кино.

Я таки нашла что-то большее и лучшее, и все это время оно было здесь, в моем родном городке – что-то более волнующее и радостное, чем моя одинокая жизнь в Техасе.

Эрин Э. Форсон

## Бежать, чтобы выжить

*Если ты хочешь жить, ты должен идти. Если хочешь жить долго, то должен бежать.*

*Джинабай Навик*

Я подметаю покрытый кленовым паркетом пол на кухне. На моей шее в такт движениям качается медаль участника триатлона. Мимо проносится моя пятилетняя дочка Эбби со своей копной светлых курчавых волос. Она резко останавливается.

– Ты никак медаль не снимешь, – констатирует она.

Я смеюсь.

– И не буду снимать ее целый день, – отвечаю я. Дочка хихикает.

– Так ты выиграла или нет? – спрашивает она.

Я объясняю, что мой результат далек от того, который показали победители. Дочка искоса смотрит на медаль, качает головой и выходит во внутренний дворик.

Выиграла ли я? Мне кажется, что я выиграла уже тогда, когда зашла в озеро, такое холодное, что впору было купаться в нем в гидрокостюме. Я проплыла 750 метров, проехала 20 километров на велосипеде и пробежала 5 километров. После соревнования я приняла душ, но не смыла трехзначное число, написанное на моей левой руке. Я разглядываю эти цифры – неоспоримое доказательство того, что я недавно закончила свое первое состязание по троеборью. Я чувствую себя сильной и в отличной форме. Я раздвинула свои горизонты возможного.

Раздается телефонный звонок. Моя золовка звонит поздравить меня со спортивным достижением. Я ставлю швабру в кладовку и с телефонной трубкой выхожу на веранду.

Греет яркое июньское солнце. Трубку я держу около левого уха, а правой рукой облакачиваюсь на деревянные перила. Мой трехлетний сын Александр играет в песок. Он сидит на бортике песочницы, чтобы не слишком испачкаться. Эбби с размаху садится в самодельную песочницу, сколоченную из синих досок, и проводит пальцами по песку. Мой муж возится в саду рядом с Александром, который неожиданно может выбежать на дорогу быстрее ветра, быстрее, чем все спортсмены, которые финишировали в троеборье раньше меня.

Я говорю золовке, что и сама была удивлена, когда прошла всю трассу и не вышла из соревнования.

– Скажи, зачем ты это делаешь? Зачем тебе так напрягаться? – спрашивает она. Она меня не осуждает, просто интересуется, почему я трачу столько сил. Мы с ней одного возраста. Она сама в хорошей спортивной форме, она бегают, но без фанатизма.

– Я бегу, чтобы выжить, – отвечаю я.

Как еще я могу объяснить, зачем устроила себе это приключение? Вырабатываемые во время физического напряжения эндорфины дарят мне радость. Кроме того, мне нравится ощущать, что я чего-то добилась. Мне нужны достижения и напоминания о них, вроде медали участника.

Материнство – это совсем другая гонка. Это дело, которое поглощает все твоё время, все твои силы, и нет ему конца и края. Мне оно принесло еще и кучу проблем, связанных со здоровьем детей. Мое собственное материнское троеборье началось, когда у Эбби в возрасте одиннадцати месяцев нашли рак. Потом у Александра была опасная для жизни аллергия, и вот сейчас, в самое ближайшее время, врачи, вероятно, объявят его аутистом. Золовка переживает, хватит ли у меня сил заниматься детьми, если я так много энергии вкладываю в спорт. Выдержит ли мой организм, уже не такой молодой, как раньше? Иногда я и сама думаю об этом.

Сложно объяснить, почему мне так нравится напрягаться и добиваться спортивных результатов. От занятий спортом устаешь, и иногда болит все тело, но в целом это очень позитивный опыт. В спорте нужны совершенно другие усилия и концентрация, чем те, которые потребовались мне, чтобы выдержать целый год сложного и болезненного лечения Эбби. У нее была редкая форма лейкемии. Напрягаться в спорте – совсем не то, что прожить полгода в больничной палате без окон. Спорт – это не вынашивать ребенка, находясь в больнице и заботясь о другом ребенке, в то время как твой муж зарабатывает на жизнь. Спорт – это не кормить грудью новорожденного, держа его на одной руке, чтобы свободной рукой успеть подставить коробку, в которую дочь вырвет после химиотерапии.

Бег, плавание и езда на велосипеде – все это приносит мне радость.

Спорт помогает мне укрепить тело и дух после того тяжелейшего года, когда Эбби чуть не умерла. Во время тренировок я перестаю думать, что она, возможно, выйдет из ремиссии и снова заболеет. Есть и еще одна причина, по которой я занимаюсь спортом. Я не говорю о ней даже своему мужу. Это тихий внутренний шепот, который подсказывает, что мне понадобятся все мои силы, если дочь снова придется спасать.

Когда у Эбби нашли рак, я была очень наивной. Я предполагала, что во

время ее болезни смогу иногда тренироваться. Я не подозревала, что мои беговые кеды так и пролежат в чулане в ее больничной палате, что постоянная забота о здоровье дочери и вынашивание ребенка отнимут у меня все силы. Что у меня не останется ни капли энергии даже на короткую пробежку.

Я знаю, что такое детский рак, хотя лучше бы этого не знать. В этом опыте нет ничего интересного. Я знаю, что от химиотерапии детские губы исчезают, превращаясь в две желтые полоски. Знаю, что надо менять детский подгузник в резиновых перчатках, потому что ее какашки слишком токсичны и к ним нельзя прикасаться голыми руками. Я знаю, что многие дети переживают рак, но навсегда остаются инвалидами в физическом или психологическом смысле. Я знаю, что, вне зависимости от статистики, половина детей, попавших в раковый корпус, умирают. Я знаю, что моя единственная надежда на выживание – это мое здоровое тело, которое поможет мне перенести любые невзгоды.

Два раза в неделю я плаваю: вечером во вторник, когда муж может присмотреть за детьми, и рано утром в воскресенье, когда я возвращаюсь домой до того, как они встали. Пробежки я пытаюсь «воткнуть» между посещениями с сыном врачей, сеансами лечения по программе раннего вмешательства и временем, когда дочь находится в детском саду. В подвале нашего дома мой велосипед стоит на специальной станине. Я могу крутить педали, не выезжая из дома, пока дети спят. В бассейне я всего лишь анонимная женщина в синем купальнике. Просто женщина, которая тренируется для собственного удовольствия.

Во время лечения Эбби другая мамочка, лежавшая в больнице со своим ребенком, сказала мне, что я буду носить воспоминания об этом времени с такой же гордостью, как золотую медаль. Она сказала: «Если ты смогла это сделать, ты можешь все». Вот я и тренируюсь, чтобы это было так, а не иначе.

*Сю ЛеБретон*

## Самый большой риск – не рисковать

*Женщины держат половину неба.*

*Мао Цзэдун*

Когда я стояла на перекрестке, рядом с которым захоластная африканская деревушка целовала подножие величественного горного хребта, деревенские мужчины все как один по третьему разу задавали мне все тот же вопрос: уверена ли я, что хочу подняться на эту гору?

Конечно же, на нее поднимались и местные мужчины, и иностранцы, и местные женщины, но для гостьи с Запада, прибывшей без сопровождения, желание подняться на эту гору отнюдь не было нормой.

Я объяснила, что довольно долго готовилась – и теоретически, и практически, наращивая физическую силу, – и показала им разрешение правительства их страны на восхождение. Подчеркнула, что буду очень рада блюсти их местные традиции и нанять одного из жителей деревни проводником, но это, похоже, ничуть не умерило их озабоченности.

Мужчины из деревни рассказывали мне о «зыбучей грязи», с которой я непременно столкнусь. Они говорили, что она засосет мои ноги, а может и целиком проглотить, уверяя, что наверняка так и будет, учитывая мой небольшой рост. Хотя они не смогли припомнить ни одного человека, с которым это случилось бы на самом деле, похоже, реальность такого исхода не вызывала у них сомнений.

А вот деревенские женщины, напротив, цокали языками, глядя на своих мужчин; как я поняла, это тамошний эквивалент неодобрительного качания головой. Они ласково улыбались мне, а несколько из них одновременно вскинули руки в воздух, издавая радостные громкие гортанные крики, которые я восприняла как высказывание в мою поддержку.

Тогда мужчины пустились в рассказы о непредсказуемых маленьких слонах, которые, как они утверждали, были свирепыми кузенами более спокойных видов, известных нам, и могли угрожать мне во время восхождения. Чем дольше я стояла и слушала их, тем фантастичнее становились байки об опасностях и тем шире я улыбалась.

\* \* \*

Я мысленно возвращалась к тем временам, когда была десятилетней девочкой и стояла со своей двоюродной бабушкой Хеленой в очереди, дожидаясь свободного столика в местном ресторане. Она рассказывала мне о своем грядущем путешествии в Китай, и другие люди в очереди прислушивались с огромным интересом.

Хотя в то время бабушка водила знакомство с молодой китайкой из Гонконга, с которой собиралась встретиться в Китае, она также планировала в одиночку поехать по отдаленным районам страны, в которых, как правило, иностранцы были редкими гостями.

Я с энтузиазмом засыпала ее лавиной вопросов – как и другие посетители ресторана, стоявшие вместе с нами в очереди. Даже мне, ребенку, не составило труда почувствовать их неодобрение.

Они спрашивали, как она будет справляться с неминуемыми опасностями, которые, как они полагали, поджидают ее в чужой стране, и как она будет ездить по стране, не зная языка. Один мужчина даже усомнился в здравости ее рассудка: разве женщина может в одиночку путешествовать в дикой глуши?

Верная своему характеру, моя бабушка отвечала на все их вопросы спокойно, остроумно и с юмором, воспринимая их как совершенно нормальные. Она, бывшая учительница, всегда радовалась, когда подворачивалась возможность поделиться с другими знанием, будь то исторические факты или интересные культурные различия. Она всегда делала это с присущей ей скромностью, позволяя каждому собеседнику почувствовать себя интеллектуально равным ей.

Когда мы наконец сели за столик, я спросила ее, почему совершенно незнакомые люди так сердятся из-за ее будущего путешествия. Лично я не могла представить себе ничего более волнующего. Путешествие в Китай в то время казалось настоящей экзотикой, и я не могла дождаться возможности рассказать об этом подругам.

Бабушка спокойно объяснила, что женщина, путешествующая в одиночку, в особенности по нетрадиционным маршрутам, для некоторых людей – явление непривычное. Возможно, они просто боятся неизвестного и нового. Она напомнила мне, что самый большой риск – это не рисковать вообще и что нам всегда следует идти за своей мечтой.

\* \* \*

Увидев дружную поддержку со стороны местных женщин и услышав

их энергичные голоса, мужчины согласились на договор, который, похоже, как-то примирил их с моим будущим восхождением. Они пожелали, чтобы я не только взяла местного проводника, но и заручилась поддержкой как минимум одного носильщика и трех охранников с оружием – для защиты.

Женщины прибавили к списку собственное требование – чтобы моим проводником была местная женщина; это гарантировало бы, что у меня будет защита «сестры» во время восхождения в компании нескольких мужчин – а ведь я не придавала этому особого значения.

Похоже, от такого соглашения выиграла все стороны. Я смогла внести небольшую лепту в доход деревни, а мне наконец позволили начать мое путешествие при полной поддержке и с добрыми пожеланиями местных жителей – как мужчин, так и женщин.

Пока я прощалась и шла по проселочной дороге в сторону горы, ко мне присоединилась в торжественной процессии не только моя новая альпинистская команда поддержки, но и все женщины деревни. Две из них шли рядом, держа меня за руки, остальные плясали вокруг нас кругами, распевая победные песни, словно мы были на праздничном параде.

Я знала, что буду не первой белой женщиной, совершающей восхождение на эту гору, и уж точно не последней. Но в сопровождении деревенских женщин, гордо шедших рядом со мной, я ощущала поразительное чувство коллективного достижения. И, глядя на их победоносные улыбки, подозревала, что мои «сестры» испытывают такие же чувства.

*Мелисса Валкс*

## Дебет с кредитом

*Хорошие события происходят, когда четко выстраиваешь свои приоритеты.*

*Скотт Каан*

– Ненавижу воскресные вечера, – пожаловался мой пятилетний сын Джордан. – Они означают, что выходные кончились и придется целых пять дней ходить в садик до следующих выходных, когда можно будет снова играть!

– Понимаю, приятель, но так уж устроена жизнь, – сказала я. – Мне это тоже не нравится.

– Ты ненавидишь свою работу? – с интересом спросил он.

Я пожала плечами.

– Я не то чтобы не люблю свою работу. Просто я очень скучаю по тебе и твоей сестре в будние дни.

– Я тоже по тебе скучаю, мамочка. Жаль, что мы не можем побольше быть вместе!

Очень часто нам кажется, что что-то невозможно, пока мы не пропишем все шаги на бумаге.

Я притянула его к себе, чтобы он не увидел слез на моих глазах. Как это бывает у большинства работающих матерей, мои дети проводили весь день в детском саду, а наши совместные вечера были заполнены торопливым приготовлением ужина, домашними делами и купанием. Многие из них напоминали гонки: успеть накормить, помыть и уложить детей спать вовремя.

Выходные были для нас теми днями, когда можно просто играть и наслаждаться обществом друг друга. Я обожала это время, но его было катастрофически мало. Бросить работу я не могла, так как наша семья зависела от моего дохода. Мне казалось, что выхода нет и нужно просто смириться с этим.

Как-то подруга спросила, почему бы мне не найти работу с частичной занятостью, например в ближайшем гипермаркете.

– Я не могу! – воскликнула тут же я. – Частичная занятость означает частичную зарплату. Нам просто не хватит денег на жизнь.

Я с тоской вспомнила этот разговор, укладывая в тот воскресный вечер детей спать. Потом пошла на кухню, прихватив с собой блокнот, и начала составлять список доходов и расходов: бензин, еда, одежда и т. д. Самой большой статьёй расходов оказался детский сад. Я тратила половину своего дохода, чтобы платить другим людям за заботу о моих детях – работу, которую я хотела делать сама!

И все-таки без детского сада я не смогу работать совсем. Как ни крути, я оказываюсь в тупике. Или нет...

Я начала искать по Интернету все детские садики в нашем районе и нашла тот, который предлагал неполный день – на три часа и на шесть. Затем зашла на официальный сайт сети гипермаркетов и нашла вакансию кассира, открытую в ближайшем гипермаркете. Позвонив по указанному телефону, я спросила, сколько смогу заработать за шестичасовой рабочий день. Сумма вновь оказалась в два раза больше, чем оплата за садик. Но оставшаяся половина была меньше, чем половина с моей текущей зарплаты за полный рабочий день.

Я снова приуныла. А потом мне в голову пришла мысль. В гипермаркете мне выдадут бесплатную форму, так что я сэкономлю на одежде – это раз.

И садик, и работа теперь будут ближе к дому, а значит, на бензине я тоже сэкономлю примерно половину текущих расходов – это два.

И, работая неполный день, я буду успевать готовить дома, а значит, ни я, ни муж не будем платить за ланчи в кафе – это три.

Слезы навернулись на глаза, когда до меня дошло, что все действительно может получиться.

Я ушла со своей прежней работы и устроилась кассиром. Отвозила утром детей в их новый сад, а в 2 часа дня уже забирала. Всю вторую половину дня мы читали книги, готовили ужин и пекли печенье, сидели в обнимку на диване и смотрели мультфильмы. Мы даже завели собаку, на которую раньше не хватало бы времени.

Ушли в прошлое торопливые вечера, не дававшие возможности насладиться обществом друг друга. Ушли в прошлое чувства вины и одиночества, вызванные тоской по детям.

Я перестала бояться утра понедельника и начала наслаждаться жизнью. Я была по-настоящему счастлива.

Очень часто нам кажется, что что-то невозможно, пока мы не пропишем все шаги на бумаге. И тогда невозможное превращается в ряд сложных, но разрешимых задач. У нас появляется выбор. И власть над собственной жизнью.

*Диана Старк*

## 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.

Я превратилась в его заложника. Жизнь потеряла радость и смысл, все сводилось к одному – накормить ненасытного Чарли.

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*

## Нечаянные уроки

*Мы, матери, учимся измерять собственный материнский успех продолжительностью полета своих дочерей.*

*Летти Коттин Погребин*

Есть уроки, которые мы намеренно преподаем своим детям. А есть нечаянные уроки. Моя мать научила меня быть писателем – нечаянно. Это случилось в тот день, когда я нашла ее черную папку.

В папке оказался рассказ, который она писала – тайно, упорно, прямо у нас под носом. Это было завораживающее открытие для десятилетней девочки, которая любила красивые блокноты и чудесный вымысел. В тот день во мне зародилось желание писать.

Мы никогда не говорили об этом с матерью, но я наблюдала за ней, примеривалась пальцами к ее пишущей машинке, когда она не видела.

В какой-то момент моя мать перестала писать и увлеклась другими занятиями. Я же осталась верна словам.

Я писала для школьной и университетской газет. Сочинила одну пьесу, которая выиграла конкурс. И еще одну, которая так и осталась рукописью.

А потом я стала матерью, но не перестала быть писателем. Я знала, что это возможно, потому что так делала моя мать. Я вынашивала и растила детей, и также вынашивала и растила свои статьи и рассказы, заполняя ими собственные черные папки.

Я стеснялась говорить кому-либо, что я писатель, поскольку для этого – как мне казалось – нужны были обоснования: публикации в книгах, газетах, журналах. На собственном опыте я узнала, что путь к этой обоснованности вымощен отказами.

Когда мои дети пошли в школу, положение начало меняться. Медленно. Очень медленно.

Я начала писать колонку для местной газеты, *Battle Creek Enquirer*. Так приятно было снова видеть напечатанной собственную подпись! Она позволила мне, говоря о себе, пользоваться замечательным словом – «писатель» – и при этом не краснеть. Меня так называли даже мои дети, что тоже было формой официального признания.

Следовать своей страсти – это и благословение, и проклятие.

Моя колонка, прежде выходившая от случая к случаю, постепенно стала еженедельной, воскресной. Чуть позже я стала печататься в литературных журналах и антологиях. Пару моих пьес приняли к постановке. Я работала над книгой. Мою первую книгу, «Учительница по имени Вера», опубликовало издательство *Cairn Press*.

И вот мне сорок четыре года. Трое моих детей – подростки. Старшая любит музыку так же, как я люблю литературу. Мой опыт сослужил мне хорошую службу в непростые моменты общения с ней, когда ей с трудом удавалось совмещать занятия музыкой и школьную программу. Я поддержала ее, так как хорошо понимала: следовать своей страсти – это и благословение, и проклятие. Успех, признание (и оплата труда) могут прийти не сразу – или не прийти вовсе. Поэтому ты годами работаешь на нелюбимой работе, чтобы иметь возможность потом, вместо отдыха или сна, делать то, что по-настоящему любишь.

Однажды после работы (офисной скучной работы, где мне иногда удается писать) я приехала домой и нашла на столе записку от дочери.

Она написала, что во время собеседования в колледж один из членов комиссии спросил, какая книга больше всего ее вдохновляет. Дочь назвала мою книгу и объяснила, что именно она научила ее не отказываться от своих увлечений, доказав, что можно сделать карьеру в музыке, даже если не станешь к концу колледжа поп-звездой, потому что ее «матери сорок с лишним лет, а она до сих пор реализует свои мечты».

Свою записку дочь завершила словами: «Вот это и есть вдохновение».

Я разрыдалась. И плакала не минутку, а все десять.

Я не намеревалась преподавать ей этот урок. Даже не предполагала, что она сделает такой вывод.

Я не знаю, добьется ли моя дочь успеха на музыкальном поприще, но она точно преподаст много чудесных нечаянных уроков своим детям. И это вызывает у меня улыбку.

*Николь Л. В. Маллис*

## Найти свой дом

*Дом – это укрытие от бурь, от всевозможных бурь.*

*Уильям Дж. Беннетт*

Мои ладони вспотели, а ноги то и дело пускались в нервный пляс, и я не могла их удержать. Естественно, я нервничала, но при этом испытывала приятное возбуждение, сидя рядом с агентом по недвижимости в кабинете нотариуса и заполняя документы. Поставить еще пару подписей – и я домовладелица. В двадцать пять лет! Это был один из лучших дней в моей жизни, уступавший только тому, когда я пару месяцев назад стала дипломированным бухгалтером. У меня всегда имелся жизненный план, и этот дом определенно был его частью. Я хотела получить собственную долю «американской мечты» столько, сколько себя помнила, и теперь стояла на ее пороге – во всей ее кирпичной семикомнатной красе в стиле ранчо.

Эта покупка была важна во многих отношениях. Моя родная мать отказалась от меня сразу после моего рождения. И пока других новорожденных встречали с цветами и шариками близкие и везли домой, я отправилась в детский приют, где жила, пока меня не удочерили. Моей приемной матерью стала прекрасная женщина, которая руководила успешным бизнесом, но не могла иметь своих детей. Через шесть лет, когда она ехала на рабочее совещание, ее машину занесло на обледенелой дороге и она врезалась в ограждение. Проведя около недели в реанимации, она все же скончалась. Мне даже не довелось с ней попрощаться. Вот так я вновь осталась без матери. И без дома.

Спустя пару недель я уехала жить в Миссисипи. Суд назначил сестру моей приемной матери моей официальной опекуной. Она сразу дала мне понять, что будет обеспечивать меня жильем лишь до тех пор, пока я не окончу школу, как это предписано ей судом. Следующие десять лет были для меня безрадостными. За пару месяцев до окончания школы моя опекуна сказала мне, чтобы я и не думала подавать заявление в колледж. «Ищи работу и снимай жилье» – таким был ее настоятельный совет. Она не желала заботиться обо мне на собственные деньги после того, как ей перестали выплачивать пособие на меня. За неделю до вручения аттестатов

она снова напомнила мне, что я должна покинуть ее дом сразу после этого события, потому что срок ее опекуинства на этом закончится. Я получила аттестат и осталась одна. Без дома. Снова.

После недели в реанимации моя приемная мама скончалась.  
Я осталась одна. Снова.

Несмотря на совет моей опекунши забыть о колледже, я понимала, что хорошее образование – мой единственный шанс на достойную профессию, работу, жизнь. Нужно было всего лишь решить две проблемы: нечем платить, негде жить.

Решение первой проблемы стоило мне многих ночей и выходных, посвященных зубрежке, пока мои сверстники дружили, влюблялись и веселились на вечеринках. В итоге я таки получила полную академическую стипендию и выбрала колледж в городе, где жила моя кузина.

Идея найти биологическую семью отчасти решила проблему с жильем. Я не смогла наладить контакт с родной матерью, но кузина и ее семья приняли меня с распростертыми объятиями. Они разрешили жить у них дома во время каникул, в остальное время я пользовалась общежитием.

И снова веселая сторона юности прошла мимо меня. Пока однокурсники всячески развлекались, я бралась за любые подработки и готовилась к жизни после колледжа, в реальном мире. Знала, что меня никто не подстрахует, поэтому не имела права на неудачу. Я выбрала профессию бухгалтера-аудитора, потому что с ее помощью могла заработать достаточно денег, чтобы обеспечивать себя.

После того как я подписала последний документ, агент радостно вручила мне ключи от моего прекрасного нового дома на Лейсвуд-Коув. Мне нравилось даже название моей улицы! Я зарулила на подъездную дорожку и выскочила из машины. Бегом помчалась к двери и едва сумела повернуть ключ в замке, так отчаянно тряслись мои руки. Вбежала внутрь, опасаясь, что это всего лишь сон и что я сейчас проснусь. Рухнула прямо на пол гостиной с голыми стенами – и разрыдалась.

Больше никто не отдаст меня в приют, не выгонит вон. Никто не будет скверно обращаться со мной и указывать, что мне делать. В этот момент я почувствовала себя сильной, как никогда. Я была такой потерянной, когда умерла моя приемная мать! После долгих лет страданий и физического насилия я упорно трудилась, чтобы стать тем человеком, которым мне было предназначено стать. В тот день, обводя взглядом пустую комнату, я поняла, что наконец-то нашла свой дом.

*Шейла Тейлор-Кларк*

## Последняя коврига хлеба

*Помогая другим, мы поможем себе, ибо любое добро, которое мы отдаем, совершает полный круг и возвращается к нам.*

*Флора Эдвардс*

Когда мы с мужем оба лишились работы, нам втроем с сыном пришлось переехать из дома в пустую, но довольно просторную квартиру с одной спальней. И, само собой, мы отказались от привычного образа жизни.

Некоторое время мы жили скромно, но более или менее сносно. И все же в какой-то момент, несмотря на свою гордость, нам пришлось признать, что без помощи через день нам просто нечего будет есть.

Муж нашел поблизости благотворительную организацию, которая принимала в качестве пожертвования еду и вещи, чтобы потом раздать тем, кто в них нуждался. Сначала мы попросили только один пакет с продуктами – крупой, молоком, хлебом, маслом, мукой, консервами, – этот набор помог нам продержаться несколько дней до зарплаты. Затем мы не удержались и выбрали несколько вещей и кое-что из мебели, чтобы обставить нашу почти пустую с момента переезда квартиру. Люди были щедры и готовы помочь, не задавая вопросов.

Сразу после того, как и я, и муж нашли постоянную работу, мы решили, что пришла пора возвращать долги. Каждый раз, делая покупки в супермаркете, я покупала лишнюю пачку масла, или пакет муки, или пару банок с консервами, чтобы в конце недели собрать одну большую сумку с продуктами, примерно такую, какую получили мы, обратившись за помощью в самый первый раз.

Потом я заметила, что всегда готовлю больше, чем необходимо нашей семье. Чем выбрасывать остатки испорченной еды, почему бы сразу не отложить лишнее, угостив тех, кому сейчас эта еда особенно нужна. Мы начали раздавать готовую еду как минимум раз или два в неделю, всегда дополняя ее домашним десертом.

О нас пошла молва. И у нашей двери стали спонтанно появляться коробки с продуктами для раздачи. Продавцы с рынка делились овощами и фруктами, когда понимали, что не успеют их продать. Кто-то, зная, что я

люблю печь, приносил муку, сахар и свежие яйца.

На пакетах с готовой едой я обычно писала: «Для тех, кому просто нужно подкрепиться» – и никогда никого не спрашивала, почему они оказались в такой ситуации. Помню, как нам самим было неловко обращаться за помощью.

А потом мы узнали, что я беременна. Сперва я не сильно обрадовалась, так как до этого у меня было несколько выкидышей, но с каждым месяцем моя радость росла вместе с животом.

Рожать мне предстояло на День благодарения. Я понимала, что после рождения ребенка мне придется взять паузу в благотворительной готовке, которой я все это время занималась. Я сильно прибавила в весе, отекала и больше утомлялась в течение дня. Мы с мужем обстоятельно обсудили мою потребность в этом перерыве, а на следующее утро он пошел выгуливать нашу собаку – и едва не полетел с крыльца, споткнувшись о ящики с цукини.

– Для тебя это чересчур большая нагрузка, – сказал он мне. – Передай их кому-нибудь другому.

Но этот благодатный урожай был вверен моим заботам, и как бы муж ни пытался отговорить меня, я понимала, что должна что-то сделать, чтобы люди гарантированно насладились этими овощами в День благодарения. Так начались следующие четыре дня, наполненные самой тяжелой и самой благодарной работой, какой я когда-либо занималась.

Одну ковригу хлеба из цукини приготовить нетрудно, но представьте себе, как готовите более шестидесяти таких ковриг! Я действовала по отработанной программе. Встать ранним утром, приготовить все ингредиенты, в том числе натереть на терке целый ящик цукини, проводить сына к школьному автобусу, замесить и поставить в холодильник тесто, а потом начать ставить ковриги в духовку по четыре штуки зараз. Духовка работала с девяти утра до шести вечера. В нашем многоквартирном доме витали райские ароматы. Соседи стучались в двери и робко просили кусочек попробовать. Я совершенно уверена, что даже муж и сын благоухали хлебом из цукини, уезжая в школу и на работу.

На улице было около нуля, но все окна в квартире, от кухни до гостиной, были открыты, иначе поддерживать комфортную температуру было невозможно. Я слышала, как люди комментировали замечательные ароматы, проходя мимо наших окон.

Я опубликовала объявление о ковригах, пояснив, что их будет много. Люди заглядывали за хлебом ежечасно: и просто нуждающиеся семьи, и представители церквей, которые планировали раздавать или совместно

преломлять хлеб; были и пожилые люди, которым предстояло праздновать День благодарения в одиночку.

Я закончила печь ковриги за полтора дня до праздника. После этого изматывающего приключения я чуть ли не светилась. Пусть у меня болели кисти рук и голени, ныла спина, зато дух парил высоко. Но все хорошее когда-нибудь кончается, и это время настало. Я опубликовала объявление о том, что у меня остался еще один, последний, пакет с продуктами для Дня благодарения – ужин с мясным рулетом и одна коврига хлеба из цукини.

В своем объявлении я объяснила, что это последний ужин, а дальше я беру перерыв в благотворительной готовке, чтобы подготовиться к родам и сосредоточиться на заботах о дочке, когда она появится на свет.

Было семь часов вечера, когда раздался стук в дверь. Я никогда не забуду момент, когда открыла ее.

На пороге стоял отец семейства, опустив голову и обнимая стоявшую рядом дочь. Девочке было лет десять-двенадцать. Этих людей я никогда прежде не видела.

Мужчина робко спросил:

– Вы наверняка уже отдали последний ужин?

– О нет, он как раз ждет вас, – улыбнулась я и протянула сумку мужчине, а девочке – ковригу, обернутую в бумагу. Девочка сразу приободрилась, мужчина тоже поднял голову, и его покрасневшие глаза встретились с моими.

– Не знаю, удалось бы нам сегодня поесть или нет, если бы не вы. Мы... – он запинаясь, пытаясь подобрать слова. Как будто надо было что-то объяснить!

Я перебила его и пожелала им самого счастливого Дня благодарения.

Слишком часто, когда мы в нужде, другие люди требуют, чтобы мы рассказали свою историю. Мы должны представить доказательства, и попытки сделать это нередко превращаются в унижительный процесс, лишаящий нас гордости. Очень может быть, что тому мужчине никогда прежде не приходилось просить о помощи, и я видела, насколько он мне признателен за мою деликатность. День благодарения стал для него не календарной датой, а моментом, когда он понял, что может накормить своего ребенка.

С тех пор я больше никогда их не видела. Не узнала их имен, их историю. Но каждый раз, когда приближается этот праздник, я улыбаюсь, вспоминая их.

*Николь Рук-Макалистер*

## Моя одержимость «глухарем»

*Разница между трудным и невозможным заключается в том, что на невозможное требуется намного больше времени.*

*Леди Абердин*

В прошлом году в Страстную субботу я навещала могилу дедушки и бабушки. На кладбище всегда было тихо, и я это особенно ценила. Повсюду росли лилии, а на детских могилах сидели мягкие игрушки – зайчики. В отдалении ухала сова. Я некоторое время посидела в молчании, потом решила пройтись по траве босиком, и тут ко мне обратился мужчина. Он был с виду чуть моложе меня, с черными вьющимися волосами.

– У вас есть ручка? – спросил он.

Я немного растерялась. Во-первых, потому что он нарушил мой покой, во-вторых, потому что его вопрос был таким странным.

– Да, есть, – ответила я, достала из сумки ручку и передала ему.

– Спасибо, я через минуту верну.

Из любопытства я запомнила могилу, к которой он подошел и что-то записал в блокноте, затем вернул мне ручку, еще раз поблагодарил и ушел. Уходя с кладбища, я таки заглянула на эту могилу.

Она была совсем юной. Четырнадцать лет. Судя по фотографии на ее надгробии, у нее были длинные светлые волосы, большие глаза. Красавица. Сюзанна Арлин Бомбардье. Родилась 14 марта 1966 года. Умерла 22 июня 1980 года. На ее надгробии были высечены слова: «Ты в моем сердце».

Я поискала это имя в Интернете на своем телефоне. Когда прочла ее историю, мои глаза налились слезами.

Сюзанна Бомбардье жила вместе со старшей сестрой в Антиоке, штат Калифорния. В наши дни он известен как город, где Филипп Гарридо восемнадцать лет держал пленницей Джейси Ли Дюгард<sup>[15]</sup>.

Однажды сестра задержалась на работе. Дома Сюзанна ее не встретила, но сестра подумала, что та уже спит в своей комнате. Только на следующее утро она поняла, что Сюзанна пропала. Никаких следов борьбы или взлома не было. Единственным следом пребывания Сюзанны в доме остался портфель, все так же стоявший у дивана. Она позвонила в полицию.

Через три недели по почте пришел ее табель. Она стала круглой отличницей и получила похвальную грамоту. В тот же день рыбак заметил труп в реке Сан-Хоакин неподалеку от Антиока.

Опознал тело отчим Сюзанны. Она была изнасилована и убита ударом ножа в сердце. Убийцу так и не нашли.

Стоя у ее могилы, я прикрыла ладонью рот. Убрала в карман телефон.

– О, прости! – прошептала я. Я даже не понимала, за что извиняюсь – за тот факт, что она стала жертвой такого чудовищного преступления, или за то, что ее убийца до сих пор на свободе.

Придя домой, я сделала то, что часто делаю, когда пытаюсь найти смысл в каком-то переживании: написала обо всем этом в блоге и озаглавила статью «Потерявшаяся девочка». Эта история не давала мне покоя. Но что мне делать – искать убийцу? Я не журналистка, занимающаяся расследованиями. В своем блоге я обычно пишу о «Маппет-шоу» и о невозможности найти подходящую сумку. Как я буду искать концы этой истории? Но тут история сама начала находить меня.

После праздников мне написала женщина по имени Лиса. Она дружила с Сюзанной (которую родственники и друзья называли Сюзи) и благодарила меня за то, что я написала о ней. В 1979 году, когда они сдружились, им было по тринадцать лет – обе недавно переехали в Антиок, разговаривали о мальчиках и своих семьях. Лиса рассказала мне, что в Интернете о Сюзи почти ничего нет.

Я решила найти человека, который смог бы по-настоящему написать эту историю. «Настоящего журналиста». Отправила письма нескольким репортерам местных газет. Один из них вроде бы заинтересовался; однако никаких новых ниточек в деле не было, так что писать ему было не о чем. Я просила и других писателей – безрезультатно. Тогда я послала эту историю в *This American Life*. Никакой реакции. Может быть, я смогу написать ее сама? Или это безумие?

Что было хорошо в моей работе с частичной занятостью, так это то, что у меня оставалось время для исследований. Я поехала в отдел микрофильмов библиотеки Плезант-Хилл и нашла там статьи в газетах *Contra Costa Times* и *The San Francisco Chronicle*.

Когда я рассказывала людям об истории, над которой работала, они удивлялись. *А как же твой роман о Джонстауне? Или собрание эссе о поп-культуре?* Да, я работала над обоими этими проектами, но они временно отошли в сторону. Я хотела писать о Сюзи. Эта история меня не отпускала. Отчасти потому, что в юности, когда мне было шестнадцать, в той местности, где я жила, за шесть месяцев были похищены четыре девушки.

Одна была найдена мертвой. Другие – Эмбер Шварц-Гарсия, Микаэла Гарехт и Айлин Мишеллофф – так и считались пропавшими без вести.

Я помню, как после этих похищений стала очень осторожной. Не разговаривала с незнакомцами. Старалась быть рядом с людьми. Шла домой быстрым шагом и всегда тут же запирала за собой дверь. У меня всегда был этот страх – что-то плохое может случиться, если я не буду бдительной. Но что, если быть бдительной недостаточно?

Другая причина заключалась в том, что я переживала довольно безрадостный период моей карьеры, и потому, конечно, мне хотелось совершить что-то героическое, преуспеть в чем-то.

Я отправила краткое описание этой истории на сайт под названием «Разморозка «глухарей»<sup>[16]</sup> (*Defrosting Cold Cases*). Элис, владелица сайта, захотела получить ее полную версию – да поживее. Так что писала я быстро. В следующем месяце ее приняли к публикации, и она была признана «глухарем» месяца» июня – как раз на тридцать четвертую годовщина смерти Сюзи.

У нее были длинные светлые волосы, большие глаза.  
Красавица.

У Сюзи появился свой профиль на *sfgate.com*, в онлайн-издании *San Francisco Chronicle*. Подруга, довольно популярный блогер, взяла у меня интервью. И сама я делилась этой историей в соцсетях, а затем просила друзей делиться ею дальше. Я очень хотела добиться результатов, не сознавая, насколько это желание наивно. Наверное, я думала, что полиция, как по волшебству, найдет улики и скажет, что это сделал такой-то и такой-то.

*Ужасные мысли вползали в мою голову: Зачем ты ищешь на свою голову приключений? Ты серьезно думаешь, что способна раскрыть преступление тридцатичетырехлетней давности? Все твои знания о детективной работе почерпнуты из «мыльных опер» и сериала «Закон и порядок». Ты не боишься, что преступник жив и ему не понравится твоя активность? Что, если он придет за тобой?*

Однажды вечером после работы я опоздала на свою электричку. Я осталась на станции ждать следующую и ужасно разнервничалась. Ко мне вернулся мой старый страх: что-то плохое может случиться, если я не буду осторожна. Я увидела, что на меня смотрит какой-то мужчина. Он выглядел нормальным. Потом я вспомнила, насколько нормальным, даже красивым мужчиной казался Тед Банди<sup>[17]</sup>. Я торопливо перебралась на другую

скамейку, неподалеку от телефонной будки. Мой сотовый был разряжен. Я немного знала карате и, наверное, могла оказать некоторое сопротивление. Боролась ли Сюзи? Да, я знала, что она бешено сопротивлялась. Когда, наконец, подошел поезд, я выбрала место рядом с группой женщин и попыталась успокоиться. Я не хотела жить в страхе. Я всегда была осторожна. Но я также знала, что ужасные события происходят даже с осторожными людьми.

Как-то вечером пришло электронное письмо от человека по имени Грегори Глод, который хотел поговорить со мной о Сюзи. Он был младшим детективом, работавшим над этим делом, потом ушел из полиции в разведку и проработал там двадцать шесть лет. Теперь он был заместителем директора службы охраны Пентагона. Мы назначили дату и время для разговора.

Когда Сюзи пропала, он только начинал работать в полиции. Грегори не мог забыть тот день, когда нашли ее тело. Это было первое убийство, над которым он работал. У полиции было несколько ниточек, но все они оборвались. Прошло много лет, но Грегори так и не забыл.

Я встретила с Грегори и бывшим полицейским детективом Роном Рэкли за обедом в одном из ресторанов Антиока. Я сделала для них копии микрофильмированных<sup>[18]</sup> статей. Они изучили то, что я случайно обнаружила в *Antioch Herald*: список учащихся, получивших похвальные грамоты весной 1980 года, в числе которых была и Сюзи. Грегори обещал помочь учредить стипендию ее имени в местной средней школе, а потом сказал, что было бы здорово поставить памятник в ее честь, и показал возможные места в Антиоке. Но самое главное – оба они сказали, что помогут добиться повторного открытия дела.

Ты не боишься, что убийца все еще жив? Что, если он придет за тобой?

Когда я начинала работать над этой историей, моей целью было выяснить, кто убил Сюзанну Бомбардье. Это дело слишком долго оставалось в неизвестности. Вторая моя цель – сделать так, чтобы Сюзи не была забыта. Это была совсем юная девушка, красивая и умная. Она любила Гилду Раднер<sup>[19]</sup> и песню Рода Стюарта «Ты в моем сердце». Она должна была прожить прекрасную долгую жизнь в окружении любящего мужчины и таких же красивых детей, как она.

В декабре 2017 года мне позвонил Грегори Глод. Возбужденным голосом он сообщил, что 11-го числа в своем доме в Антиоке был задержан

Митчелл Линн Бэйком, друг семьи Бомбардье, который знал девочку с самого ее рождения. Его ДНК попало в федеральную базу данных в связи с расследованием по другому делу и совпало с ДНК, образец которого был взят с тела Сюзи. Впрочем, Митчелл заявил, что не виновен, и ждал суда.

Я благодарна за то, что встретила того незнакомца на кладбище, а также людей, которые не могли – и не хотели – забывать Сюзи. Из-за их (и чуть-чуть моего) равнодушия удалось восстановить справедливость, пусть и спустя 37 лет.

*Дженнифер Кэтрин Гиббонс*

Эта статья впервые была опубликована на сайте Salon.com, по адресу <http://www.Salon.com>. Онлайн-версия остается в архиве сайта. Публикуется с разрешения.

## **Глава 7**

### **Умная... как мужчина**

## Неучтивый клиент

*Верьте в себя! Верьте в свои способности! Без уверенности в собственных силах вы не сможете быть ни успешными, ни счастливыми.*

*Норман Винсент Пил*

Внезапный телефонный звонок взорвал тишину в офисе вечером в пятницу накануне Рождества 1970 года. Если бы это звонил кто угодно другой, я бы и задумываться не стала; но просьба Бруно разожгла во мне любопытство. Зачем он хочет меня видеть? За те пятнадцать лет, что я проработала в маленькой компании-дистрибьюторе промышленных инструментов, он ни разу не демонстрировал ни малейшего намерения пообщаться с глазу на глаз.

Бруно уже числился среди важных клиентов, когда я только начинала печатать счета-фактуры. Будь на то его воля, я так и осталась бы выставлять счета до скончания веков, поскольку он отказывался признавать мой переход в отдел заказов. Разумеется, в те времена гендерная пропасть в трудовой сфере еще даже не начинала сокращаться. А если бы и наметился какой-то прогресс, то вряд ли он оказал бы влияние на Бруно. Наряду с акцентом из Старого Света он, похоже, сохранил и средневековые представления о женщинах.

Несмотря на мои манеры «по Дейлу Карнеги», Бруно всегда просил позвать к телефону «кого-нибудь из парней». Как правило, в офисе всегда оставался мужчина, который мог удовлетворить его требование, так что я и не настаивала на том, чтобы обрабатывать его звонки.

Однако по мере того, как моя сфера ответственности на внутренних заказах росла, «парни» стали посвящать больше времени заказам на выезде. Однажды случилось так, что все три сотрудника мужского пола отсутствовали, так что я спросила Бруно, чем могу помочь.

– Пусть кто-нибудь из парней мне перезвонит, – вполне ожидаемо ответил он.

– Сегодня никто из них в офис уже не вернется, – сообщила я. На другом конце повисло молчание. Наконец Бруно решился:

– Что ж, не могли бы вы в таком случае принять мой заказ.

Этот случай не произвел революции в моих отношениях с Бруно, но

стал каким-никаким началом. Он по-прежнему явно предпочитал договариваться с мужчинами, но «повысил» меня в своих глазах до служащих второго порядка. Мне он доверял стандартные заказы, если же ему нужна была консультация по новой продукции, он всегда ждал «кого-нибудь из парней».

Наше деловое знакомство могло бы никогда не зайти дальше этой точки, если бы однажды я не нашла несоответствие в одном из его заказов, что позволило мне «набрать очки» у Бруно. Он разворчался, когда я сказала, что номер партии и описание не совпадают, но все же выдал неохотное «благодарю» после того, как проверил свои записи, чтобы узнать, права ли я.

После этого Бруно постепенно преисполнился уверенности во мне. По привычке он однажды все же заявил, что ему нужна информация и он хочет поговорить «с кем-нибудь из парней». Однако не успела я перевести звонок, как он уже отказался от своей просьбы:

– Впрочем, может, и вы знаете... – проговорил он. – Вы, похоже, много знаете – для женщины.

Впоследствии рост бизнеса потребовал кадровых перемен в нашей компании. Меня повысили, а на мое место взяли нового человека. И хотя это был мужчина, Бруно предпочитал разговаривать со мной. «Я подожду», – говорил он, если ему сообщали, что я на другой линии. Или: «Пусть она мне перезвонит».

Через пару лет я стала вице-президентом, и хотя в мои обязанности больше не входило общаться с клиентами лично, я оставила себе Бруно. Для меня он был символом моего успеха в мужском бизнесе.

Вся эта панорама событий мелькнула перед моим мысленным взором в ту декабрьскую пятницу 1970 года, когда оказалось, что Бруно хочет встретиться лично по какому-то нерабочему вопросу. К слову сказать, до этого момента мы общались только по телефону. Наконец-то я встречу с человеком, который сыграл такую важную роль в моей карьере! Я горела нетерпением.

Он приехал в субботу утром и нашел меня на складе.

– Миссис Бейли? – спросил он.

Мы пожали друг другу руки и направились для беседы в мой кабинет. Обмен фразами, не связанными с бизнесом, требовал огромных усилий с его стороны, но теплота, струившаяся между нами, не нуждалась в вербальном выражении.

Через некоторое время, ведя себя скорее как стеснительный первоклассник, а не как крутой бизнесмен, Бруно вытащил из кармана

маленький сверток.

– Рождественский подарок, – пояснил он.

То, как он подошел к выбору подарка, меня растрогало. Он наконец стал воспринимать меня как партнера по бизнесу, но флакончик дорогих духов также говорил, что он не перестал считать меня женщиной – и что моя женственность для него так же значима, как и моя деловая хватка.

*Эстер М. Бейли*

## **Ваше дело – менять подгузники**

*Следуй зову сердца, слушай свой внутренний голос,  
перестань заботиться о том, что думают другие.*

*Рой Т. Беннетт, «Свет в сердце»*

Некролог в университетской газете привлек мое внимание. Один из моих давних преподавателей, профессор Б., скончался. Я не виделась с ним и не думала о нем больше пятнадцати лет. Его фото пробудило воспоминания – и ни одно из них не было добрым.

Профессор Б. преподавал материаловедение, а мы с моей подругой Нэнси были единственными девушками на курсе. На одном из занятий профессор Б. пустил по рядам новый материал с высокой степенью абсорбции, предназначенный для использования в одноразовом детском подгузнике. Нэнси с показной брезгливой осторожностью взяла его в руки, намекая, что не желает иметь ничего общего с подгузниками! Профессор не упустил шанса поддержать шутку.

– Да-да, вам стоит к нему привыкнуть, юная леди! – объявил он. – Лет через пять-десять вы перестанете работать инженером, а будете тихо сидеть дома, воспитывать детей и менять подгузники, как вам и полагается.

Группа затихла. Мы были ошарашены. Нэнси завоевала уважение однокурсников своими способностями, и никто из нас не считал, что с ней следует разговаривать подобным образом. Все мы знали, что из нее получится прекрасный инженер, а если она решит родить детей, то наверняка сможет совмещать оба эти занятия. Хотя эти резкие слова были обращены к Нэнси, я понимала, что они предназначены и мне. Юноши из группы стали заступаться за Нэнси, их поддержка согревала душу. Вместе с нашими одноклассниками я и Нэнси завершили семестр и навсегда распрощались с профессором Б.

Прошло чуть больше пятнадцати лет, профессор Б. умер. Нэнси стала главным инженером в региональной энергетической компании. Я работала над диссертацией в области биомедицинской инженерии в другом университете. Мы обе строили многообещающую карьеру, каждая свою.

А недавно я случайно узнала, что первый подгузник изобрела женщина, Мэрион Донован, когда сама стала матерью и столкнулась с проблемой грязных пеленок и испачканной одежды и белья. Эх, профессор

Б., вы ошиблись дважды!

*Дженни Павлович*

## Мужчинам – деньги, женщинам – цветы

*Не забывайте, Джинджер Роджерс делала все то же самое, что делал Фред Астер, только спиной вперед и на каблуках.*

*Фейт Уиттлси*

Они прислали мне цветы. Я сэкономила им миллионы долларов – а они прислали мне цветы. Понимаю, они хотели как лучше, но, честное слово!..

Я работала аналитиком на Уолл-стрит и очень хорошо делала свое дело, определяя, какие акции пойдут вверх, а какие упадут. Была одна компания, которую я знала очень хорошо, акции которой рекомендовала годами. В какой-то момент я поняла, что они переоценены и цена на них непременно упадет в ближайшее время.

Я сказала об этом нескольким клиентам, крупным профессиональным инвесторам, и посоветовала тем, у кого были эти акции, снять сливки, сбросив их.

Вот потому-то я и получила цветы – потому что акции той компании действительно пошли вниз, и один из моих милейших клиентов хотел поблагодарить меня за то, что я выручила его раньше, чем он лишился всей своей прибыли.

Конечно, клиенты платили мне комиссионные, и в общем-то я зарабатывала совсем неплохо. Но я знала, что за такую же работу мужчины-аналитики зарабатывают больше меня, и уж, конечно, в качестве благодарности им не присылают цветочный веник.

Когда все это мне надоело, я решила открыть собственный хедж-фонд, чтобы самой управлять тем, что зарабатывала. Когда руководишь хедж-фондом, все дело в чистой математике. Если ты принимаешь правильные решения, то получаешь двадцать процентов прибыли. И не имеет значения, кто ты – мужчина, женщина или игуана. Математика – это математика.

Итак, за пару лет руководства фондом у меня не было ни одного убыточного квартала. Я получала свои двадцать процентов прибыли, имея возможность работать из дома и заботиться о маленьких детях. За это время у меня была только одна серьезная стычка с мужчиной-шовинистом. Однажды он позвонил мне с претензиями и, услышав, что рядом со мной

капризничают дети, стал кричать в трубку, что мне больше подойдет руководить школьной распродажей домашней выпечки, чем хедж-фондом. Я придерживалась политики «увольнения» одного раздражающего клиента в квартал, отсылая ему назад его деньги. Поэтому немедленно рассчиталась с ним, а он потом умолял взять его обратно. Но я слишком много вкладывала в свою работу, чтобы зарабатывать деньги для человека, который мне не нравился. И я ему отказала.

Я руководила хедж-фондом, но для большинства оставалась просто хорошенькой блондинкой.

На Уолл-стрит мужской шовинизм – обычное дело, но мне часто удавалось использовать его для своей выгоды. Многие видели во мне миниатюрную хорошенькую блондинку и не контролировали, что говорят в моем присутствии. Так я узнавала много инсайдерской информации, не предназначенной для чужих ушей. Однажды я даже разоблачила мошенничество, совершенное генеральным директором и другими высокопоставленными менеджерами компании, торгующей своими акциями на Нью-Йоркской фондовой бирже. Сначала на меня подали в суд за клевету (об этом даже писали в *Forbes*), но после доказательства их вины публично извинились. Как мне удалось вычислить мошенников? Благодаря двум вещам: умению разговорить мужчин по телефону... и математике. Так вот, парни! Маленькая блондиночка вас сделала!

А потом мне предложили крутейшую работу – пост исполнительного вице-президента по стратегическому планированию в восхитительной новой компании, телекоммуникационном стартапе. При этом я продолжала руководить своим хедж-фондом.

Это была компания с огромным потенциалом. Когда я к ней присоединилась, денег у ребят не было, но благодаря моей репутации меткого стрелка на Уолл-стрит нашелся хедж-фонд, который был готов инвестировать в компанию шесть миллионов долларов при условии, что я буду в составе ее менеджмента.

Все выглядело оптимистично! Именно мое присутствие привело к решающему вливанию денег. В следующие два года я стала важнейшим членом команды, мы заработали десятки миллионов долларов, и компания росла как на дрожжах.

Самая крупная сделка с моим участием – это сбор инвестиций на 225 миллионов долларов. Встречи с инвестиционными банкирами проходили по всей стране. Это было такое роуд-шоу на частных самолетах из города в

город. Лимузины встречали нас прямо у трапов самолетов и тут же увозили на очередную встречу. Иногда мы встречались с инвесторами в двух разных городах и двух разных штатах в один и тот же день.

Мне казалось, что я достигла вершины – единственная женщина в самолете и незаменимый член команды, которая успешно провела роуд-шоу и собрала 225 миллионов долларов для бизнеса.

Через пару дней мы вернулись в свой офис и праздновали победу. Потом, выражая свою благодарность нам за успешное завершение сделки, инвестиционные банкиры вручили нам подарки. Генеральный, главный оперативный директор и вице-президент получили каждый по ящичку с шампанским «Дом Периньон». Обожаю шампанское!

Угадаете, что получила я?

Вазу с цветами.

*Эми Ньюмарк*

## Вот комедия!

*Чего женщины еще не поняли, так это того, что никто не даст им силу. Ее просто надо брать самой.*

*Розанна Барр*

Мы склонились друг к другу в библиотеке, приглушенно споря.

– Да ты просто не можешь, и все! Вот почему! – горячился мой бойфренд.

– Потому что я несмешная? И только-то? Меня все равно можно как минимум допустить до прослушивания. Или это тоже против правил?

– Послушай, это чисто мужская группа комиков, – объяснял он. – Ты – девушка. Никто не станет менять ради тебя правила. Она существует уже более пятидесяти лет, и в ней есть только одно требование помимо чувства юмора. Ты не можешь пройти прослушивание, потому что у тебя нет...

– Мужского органа, который называется чувство юмора? – перебила я, а потом, пыхтя, собрала свои книги и ушла на прослушивание, где меня завернули прямо с порога.

Мой бойфренд Хауи был членом «Клуба маски и парика», чисто мужской группы комиков Пенсильванского университета. Я завидовала, как и все неудачники. Пар валил у меня из ушей, когда мы с ним встретились позже в тот же вечер.

– Почему ты не хочешь вступить в женскую группу комиков?

– У них маленькая аудитория.

– Может быть, дело в том, что они не такие смешные, как парни?

Ну все, хватит! Я вступила в женскую комеди-группу, полная решимости покорить аудиторию. Но, когда состоялось наше весеннее выступление, я осознала неприятную истину. Парень, играющий старуху, это смешно: мужской голос, превращенный в тонкий, писклявый фальцет, висящие мешком накладные груди, которые «она» обматывает вокруг пояса, лязгая вставными зубами на своего зятя. А девчонка, играющая старого деда... ну, просто не настолько интересна. Может быть, Хауи прав?

В следующем сентябре я стянула волосы в высокий конский хвост и затолкала под беретку в стиле «милитари» (а-ля Феррис Бьюллер – в конце концов, на дворе были восьмидесятые!), натянула фланелевую рубашку, джинсы и парусиновый пиджак и дополнила все это парой черных кед.

Потренировала походку перед зеркалом в комнате общаги. Я выглядела как настоящий пацан. Оставалась только одна задача – быть смешным пацаном.

Хауи за это время получил повышение в клубе и стал «главным виггером»<sup>[20]</sup> (я не шучу!), но он не мог присутствовать на предварительном прослушивании, так что это было мне на руку. Я испустила вздох облегчения, когда меня впустили в зал в моем костюме «мальчика на побегушках». Я читала конкурсный текст с листа, иронически играя роль «подружки» на неудачном первом свидании. Я была девчонкой, игравшей парня, игравшего девчонку! Что ж, я оказалась в неплохой компании. Еще Шекспир создавал всевозможных персонажей, которые маскировались под представителей противоположного пола, не говоря уже о Жанне д'Арк и Йентле.

Я их сразила! Три парня в жюри надрывали животы от смеха. Подавая заявление на кастинг, я назвалась Деннисом. «Этот парнишка Деннис смешной до колик!» – тихонько сказал один из членов жюри другому, когда я выходила из зала, и, только закрыв за собой дверь, я сообразила, что они говорили обо мне!

Я получила приглашение на повторное прослушивание. Теперь я уже нервничала всерьез, поскольку там должен был присутствовать Хауи, и я думала, что он взбесится, узнав меня. Или, того хуже, подумает, что я намерена подорвать священную систему клуба – что я, собственно, и делала.

Мой свернутый в пучок хвост под бейсболкой промок от пота, а позаимствованная куртка мешком висела на худых плечах. Я отыграла конкурсную сцену до середины, когда из-за стола встал Хауи.

– Эй! – окликнул он. – Кепкуними!

Я до сих пор не знаю, то ли он узнал меня, то ли просто терпеть не мог актеров в головных уборах. Но в любом случае шутка на этом кончилась. Когда я сняла кепку и встряхнула волосами, члены жюри попадали со стульев от хохота, кто-то зааплодировал, кто-то выкрикнул:

– Это самое смешное из всего, что я видел за целый день!

Я не прошла.

Но и не сдалась. Я любила жанр комедии, поэтому подала прошение руководству университета о финансировании новой группы комиков (обоих полов) под названием «Без страховки». Мы организовали прослушивания и к весне уже провели свое первое выступление перед весьма скромной аудиторией. Но «сарафанное радио» хорошо постаралось, и второй спектакль прошел с аншлагом. Мы даже повторили его в следующий уик-энд.

Мои отношения с Хауи вскоре после этого увяли, зато с группой «Без страховки» они были долгими и прочными. Группа до сих пор – тридцать лет спустя! – устраивает вечера в кампусе. Если вы живете в Филадельфии и тоже задаетесь вопросом, кто смешнее – мужчины или женщины, приходите к нам на представление, у вас будет возможность сравнить!

*Илана Лонг*

## **Глава 8**

### **Никогда не сдавайся**

## Выдохшаяся

*Все, чего ты хочешь, находится по другую сторону страха.*

*Джек Кэнфилд*

Однажды воскресным утром я села перед телевизором с кофе и включила программу Опры Уинфри «Душевное воскресенье». Ее гостьей была Арианна Хаффингтон, автор книги «*Выдохшиеся. Когда кофе, шопинг и отпуск уже не работают*»<sup>[21]</sup>. Она рассказывала о работе на износ и отчаянных попытках добиться успеха. И пусть моя жизнь была не один в один, как у Арианны, я была работающей на двух работах матерью-одиночкой, которая пыталась еще и писать. Изнуренная, эмоционально опустошенная и сломленная внутри женщина на грани нервного срыва.

До этой передачи я не знала, кто такая Арианна Хаффингтон. Да, мне случалось читать многочисленные статьи на вебсайте *Huffington Post*, но я никогда не проявляла достаточного любопытства, чтобы выяснить, откуда взялось это название.

Я смотрела программу – и плакала все время, пока она шла. Я думала, Господи, этой женщине удалось выпрыгнуть из беличьего колеса, изменить свою жизнь. Может, это какой-то знак мне? Может быть, это и есть начало перемен?

Я настолько вдохновилась, что зашла на сайт Арианны, чтобы купить ее книгу, и там узнала о Конференции женщин из Калифорнии (*California Women's Conference*). Билет стоил недешево, но мне нужно было «подкормить» свою душу – и, что самое забавное, конференция была назначена на тот самый день, когда мне исполнялось сорок четыре года. Купить билет означало на две недели остаться без кофе в «Старбаксе» (который дарил мне немного сил) и взять в качестве репетитора четыре дополнительных часа в неделю. Но я решила сделать это!

Утром в день конференции я проснулась, полная энергии и возбуждения. Впервые за очень долгое время я делала что-то важное для себя! На конференции выступали многие вдохновляющие спикеры, в том числе Джек Кэнфилд, Лиза Николс, Иммакуле Илибариса, Секу Эндрюс и, конечно, сама Арианна Хаффингтон.

Ближе к концу мероприятия настало время раздачи автографов. В

очереди к Арианне Хаффингтон я оказалась самой последней, и когда наконец добралась до нее и наши взгляды встретились, доброта в ее глазах заставила меня почувствовать, будто я встретилась со старой подругой. Я опустилась на соседнее кресло и начала говорить. Со слезами на глазах рассказала, что всегда хотела быть писательницей, но мне трудно реализовать свою мечту, одновременно воспитывая детей и работая на двух работах. Обстановка для душевной беседы была не самая подходящая, поэтому вскоре Арианна достала из сумки визитку, протянула мне и, улыбнувшись, сказала:

– Напишите мне, милая.

Вернувшись домой после конференции, я засомневалась. Не было ли это со стороны Арианны просто вежливой попыткой прервать мою неуместную исповедь? Что мне ей написать? И рассчитывать ли на ответ, ведь она очень занятая женщина, а таких читательниц, как я, у нее несколько тысяч?

Уложив детей спать и заправив бельем стиральную машинку, я с чашкой чая уселась за ноутбук. Если я не напишу ничего, то завтра, скорее всего, проснусь той же женщиной, что была до конференции.

И я написала. Про двадцатилетний брак, который рухнул. Про детей и две работы. Про несбывшуюся мечту писать, делиться с людьми своим опытом многолетней зашоренности и отсутствия контакта с собой. Я переписывала письмо одиннадцать раз, прежде чем сочла его достойным внимания Арианны. И все же мне понадобилось еще около сорока минут, чтобы решиться нажать на кнопку «отправить». Страх оказаться отвергнутой был гораздо сильнее, чем ему следовало быть. Наконец я сказала себе, что лучше не получу ответа, чем буду сожалеть о том, что так и не написала. В 2.48 я закрыла почту, а через пять минут, эмоционально истощенная, уснула, даже не переодевшись.

Любой отказ всего лишь означает, что я пыталась сделать что-то за пределами своей зоны комфорта.

Около семи утра меня разбудил будильник, и я обнаружила в своем телефоне несколько оповещений. Пока дети ели приготовленный мною завтрак, я просмотрела их, и – о Боже – мне ответила Арианна Хаффингтон! Она предложила мне стать блогером для *Huffington Post* и прислала контакты редакторов!

Прошло больше трех лет с того замечательного и наполненного переживаниями дня, омраченного страхом быть отвергнутой, но в

результате ставшего судьбоносным. На сегодняшний день я опубликовала три книги и написала множество статей для *Huffington Post*, *Thrive Global* и *Mind Body Network*. Я также руковожу собственным веб-сайтом, который называется *Detoxthesoul.com*. Я вернулась к учебе, чтобы получить диплом магистра литературы в университете Чапмана. И, самое главное, поняла: любой отказ всего лишь означает, что я пыталась сделать что-то за пределами своей зоны комфорта и без этих попыток развитие невозможно.

*Тами Шейх*

## Колокола надежды

*Надежда – это лучшая музыка для скорбящей души.*

*Неизвестный автор*

На веранде моего нового дома стоял проржавевший стул. Он выглядел таким же ненадежным, как деревянные доски пола, но больше сесть было негде. Стояло раннее субботнее утро, люди еще не собирались в церковь. Я держала в руках чашку с кофе. Эту чашку я привезла из своего старого пригородного дома, чтобы сохранить какое-то подобие удобства и комфорта на новом месте.

Солнце светило ярко, но на душе у меня было пусто и темно. Я подумала обо всем, что мне предстояло, и горько заплакала: мне с этим не справиться!

Я не ожидала, что финансовое положение нашей семьи окажется таким плачевным. Муж уходил от нас, и мне пришлось искать новый дом для себя и дочери. Она очень не хотела переезжать, но выбора не было. Мы начинали жизнь сначала и не могли позволить себе дорогое жилье, поэтому я купила этот старый запущенный дом.

Пока я с трудом представляла себе, как в нем жить. Стены были изрисованы фломастерами. В потолке ванной комнаты зияла дыра, повсюду на полу валялся мусор.

Когда я плакала и пила кофе на веранде, вдруг зазвонили церковные колокола. Я узнала мелодию молитвы, которую исполнял звонарь. Когда перезвон закончился, в моей душе прозвучали слова Господа: «Не волнуйся. Я поселился в этом районе раньше тебя».

Впервые за несколько месяцев у меня проснулась надежда. Мысль о том, что Господь близко, приободрила меня и придала мне сил. Я уже не чувствовала себя такой одинокой. Колокола возвестили Его присутствие как раз в тот момент, когда мне надо было об этом услышать. Я поставила чашку с кофе на пол и улыбнулась небесам.

Потом я открыла входную дверь и начала выносить мусор из дома. Мне предстояла гигантская работа. Некоторые перегородки между комнатами пришлось снести. С помощью волонтеров мы практически перестроили это запущенное здание.

Я вложила в ремонт дома немало сил и времени, и постепенно он стал принимать вид нового жилища, в котором нам с дочерью будет уютно.

Я красила, клала плитку, занималась сантехникой и трубами – и постепенно начала ощущать связь с новым домом. До переезда сюда я испытала много разочарований. Мне казалось, что у меня есть счастливая семья, уверенность в будущем, друзья и родственники. Очень быстро я потеряла многое из того, что имела.

После того как мы наконец устроились, моя подруга, которой в жизни пришлось пережить много горя, сделала мне подарок. Она подарила мне сертификат в массажный салон, где ей в свое время помогли избавиться от стресса.

Я воспользовалась сертификатом лишь спустя несколько месяцев. Ко мне уже давно не прикасался мужчина, и хотя массажист – это не любовник и не муж, я чувствовала себя зажатой и не торопила события.

Массажный кабинет находился в подвале офисного здания. Салон был обставлен хорошей мебелью. В комнате стояла тишина. В целом обстановка была умиротворяющей, но я все равно чувствовала себя не в своей тарелке.

Массажист вышел из комнаты, пока я укладывалась лицом вниз на массажном столике и накрывалась фланелевым одеялом. Освещение было приглушенным, играла тихая музыка. Массажист вернулся, подогрел массажное масло и начал массировать мне плечи и шею.

Он почувствовал, что я волнуюсь и напряжена, поэтому начал задавать мне вопросы, чтобы разрядить обстановку.

– Как вы ко мне попали? – спросил он.

Я ответила, что его мне рекомендовала подруга, которая и подарила мне сертификат на массаж.

– Да, я знаю ее. Она хороший человек, – сказал массажист.

Я расслабилась и начала рассказывать о сложном периоде своей жизни, о том, сколько сил ушло на ремонт дома, о страданиях, связанных с разводом, и о своих разбившихся мечтах.

Потом я рассказала, как, сидя на веранде, слышала звон церковных колоколов. Неожиданно он перестал меня массировать и отошел от столика. Я его не видела, но чувствовала, что он не вышел из комнаты. Я подумала, что он ставит другую музыку, подогревает масло или берет полотенце.

Прошло несколько минут. Массажист извинился за то, что прервал работу. Его голос чуть заметно дрожал. Потом он сказал то, от чего мы оба расплакались и вспомнили, что Господь дает каждому из нас смысл жизни и определяет нашу судьбу.

– Моя мать, – сказал массажист, – много лет проработала секретарем в церкви по соседству с вашим домом. Когда мы с братом были детьми, мы приходили к ней и лазили на высокие деревья, растущие вокруг церкви.

– Однажды, – после паузы продолжил массажист, – мой брат забрался очень высоко. Он не удержался на ветке и случайно коснулся оголенного провода, который был протянут рядом. Он умер мгновенно.

Массажист замолчал. Я уже начала догадываться, как может закончиться эта трагичная история.

– Мои родители купили колокола для церкви, чтобы почтить память погибшего сына. Я расскажу вашу историю моей матери. Ей будет приятно узнать, что вы услышали в колокольном перезвоне мелодию надежды.

Я никогда не встречалась с его матерью и не видела, как массажист рассказал ей мою историю, но я часто представляла себе улыбку этой женщины. Для меня звон колоколов – это напоминание о том, что из трагедии может родиться что-то светлое, а также о том, что мелодию надежды слышат все, у кого тяжело на душе.

*Диана Лоу Маклахан*

## Бойся, да делай

*Думай как королева. Королева не боится потерпеть неудачу. Неудача – это еще одна ступенька к величию.*

*Опра Уинфри*

Я вытерла вспотевшие ладони о брюки и посмотрела на часы. 7.58 утра. На другой стороне парковки показалась молодая женщина со стопкой книг и направилась к входным дверям. *Идти или нет?* Регистрация начинается ровно в восемь часов, но первый оратор начнет выступление только минут через пятнадцать. Не буду спешить. Наверняка все сейчас знакомятся и общаются, прихлебывая кофе из пластиковых стаканчиков и обсуждая свои новые романы.

Я побарабанила пальцами по рулю, стараясь игнорировать раздражающий голосок в голове. *То, что ты пишешь для церковного бюллетеня, еще не делает тебя писателем. Кто угодно может писать для церковного бюллетеня.*

Вот еще пара участников семинара пересекла парковку и зашла в дверь. Желудок проделал сальто. *Почему я вообще на это решилась?* Все началось несколько месяцев назад, когда мой пастор прочел проповедь, которую я не смогла проигнорировать.

Это был переходный период в моей жизни. После десяти лет материнства «с полной занятостью» мой младший ребенок пошел в детский сад – и я почувствовала себя потерянной.

– И что теперь? – спросила я мужа. – Мне следует вернуться к моей прежней работе? Начать новую карьеру? Снова пойти учиться? Родить еще одного малыша?

Курт обнял меня за плечи.

– Подумай, чем бы ты хотела заниматься. Не надо довольствоваться первой попавшейся работой.

В душе я всегда знала, чем бы хотела заниматься: я обожала писать. Но разве писатель – надежная профессия? Что, если я недостаточно хороша? Что, если обо мне скажут: «Это она-то писатель? 10 лет меняла пеленки и варила каши, что она там может написать».

Я решила поискать какой-то более практичный вариант, а мечту задвинуть подальше... до утра следующего воскресенья.

– Как часто мы ограничиваем себя из-за страха? – пронзительный взгляд пастора сканировал прихожан. – Как часто мы упускаем то, что уготовано нам Богом, потому что боимся отказа и слишком беспокоимся о том, что подумают другие?

Я заерзала на сиденье. Откуда он узнал, что я прямо сейчас борюсь с этим страхом?

Следующие несколько минут я торопливо записывала за пастором в свой блокнот. Он, похоже, решил ответить на все мои вопросы и сомнения разом.

– Если в вашем сердце есть стремление, не позволяйте чувству страха остановить вас, – завершил он проповедь.

Я согласно кивнула.

– В том, что вы боитесь, нет ничего удивительного, – добавил он. – Бояться – это нормально. Просто не давайте страху парализовать себя. Решитесь на первый шаг. А дальше Бог проведет вас через ваш страх.

Я записала за пастором три простых слова «Бойся, да делай» и подчеркнула их. В последовавшие месяцы они стали моим девизом, пока я выходила из своей зоны комфорта и вступала в удивительный, но ошеломляющий мир литературного творчества. Я начала читать книги о том, как отточить писательское мастерство. Со временем набралась храбрости, чтобы предлагать свои статьи для публикации, – и получила массу возможностей научиться справляться с отказами.

Тем временем неутомимый голосок в моей голове изо всех сил старался обескуражить меня. Но я не сдавалась. «Бойся, да делай», – бормотала я, заставляя себя написать очередную статью. «Бойся, да делай», – думала я, подписывая письмо очередному редактору журнала. «Бойся, да делай», – говорила я, записываясь на семинар для начинающих писателей.

Так я и оказалась на этой парковке.

Сердце гулко колотилось в груди, когда я вошла в зал. Точно новичок в школьной столовой, я стала искать взглядом «безопасное» свободное место. Но чувство неловкости сопровождало меня недолго. К концу семинара я чувствовала себя как дома. Состоявшиеся писатели, приглашенные в качестве ораторов, рассказывали вдохновляющие истории из своей творческой жизни, делились профессиональными секретами и бросали нам вызов.

«Это она-то писатель? 10 лет меняла пеленки и варила каши, что она там может написать».

Среди участников семинара я нашла много новых друзей. Еще бы, оснований для дружбы или хотя бы для приятного знакомства было более чем достаточно: мы все обожали литературу и мечтали быть писателями, хотели перемен в своей жизни, но не знали толком, с чего начать.

После семинара я продолжала следовать простому, но сильному совету своего пастора. Я вступила в клуб начинающих писателей, подала заявку на литературный конкурс и записалась на следующий семинар. С каждым новым шагом моя уверенность росла. Когда к концу года две мои статьи были опубликованы, никакого «бойся» уже не осталось, только «делай».

*Шери Зек*

## Блестящие монетки

*Я думаю не о страданиях, а о той красоте, которая еще осталась в этом мире.*

*Анна Франк*

Ей не с чего было так радоваться. По всей стране люди оставались без работы, теряли крышу над головой и вынуждены были обращаться в социальные службы или жить на улице. Молодежь, которой я преподавал в институте, проявляла редкостный цинизм и апатию. Зачем учиться, когда нет работы? Неужели в моих занятиях не было никакого толку? Неужели я поддерживал в студентах ложную надежду?

И все же каждый день 45-летняя Бетти сидела за первой партой и радостно мне улыбалась. Она была крупной женщиной и носила мешковатые джинсы и свитера. Ее седые волосы свисали до плеч, а при ходьбе она с трудом переставляла ноги, словно страдая от артрита. Как ей было бороться за место на современном агрессивном рынке вакансий? Если кому-то и следовало печалиться, так это Бетти. Но она всегда прекрасно выполняла домашние задания и ждала начала семинара с нетерпением скакового коня, готового рвануть вперед.

Она не только получала одни пятерки, вступала во все дискуссии и читала дополнительную литературу, но и отказывалась принимать любые проявления цинизма и апатии. Однажды мы обсуждали историю о человеке, который освободил птицу из силка, чтобы она могла улететь к своему спутнику, парившему над ней в небе.

– Как здорово, что люди совершают такое, – вздохнула Бетти. – Это прекрасно!

– Что толку от одной птицы? – буркнул молодой парень. – В неволе она бы дольше прожила. К тому же в силочек попадет другая. Ты хоть знаешь, сколько денег можно выручить за редких птиц?

– Верно, – улыбнулась Бетти. – Но важен момент, когда птицы снова встречаются в небе. Представь это и забудь остальное. Не важно, поймает ли охотник другую птицу и погибнут ли эти. Не важно, наступит ли конец света. Зачем вообще жить, если не ради таких блестящих моментов? Жизнь полна смерти и потерь. Это не новости. Вам, молодым, кажется, что мир рушится, но это не так. Я знаю, что такое настоящая катастрофа. В

прошлом году у меня умер муж. У моей дочери болезнь почек. У нас нет ни страховки, ни постоянного дохода. – Парень покраснел, но Бетти лишь улыбнулась. – Нет, не стоит чувствовать себя виноватым. Ты не мог этого знать. Все в порядке. Плохие вещи случаются, но это не значит, что жизнь вообще плохая. Нам стоит научиться ценить, что мы имеем. Не ждите, пока деньги и успех добавят красок в вашу жизнь. Хватайте все блестящие моменты, которые возникают у вас на пути, пока они еще не пропали.

Да, подумал я. Вот что мне нужно говорить студентам – и самому себе.

Неделю спустя я увидел, как кто-то копается в мусорном баке возле студенческого союза. В те дни бездомные часто заходили на институтскую территорию, чтобы поискать на помойках алюминиевые банки, которые можно было сдать по пять центов за штуку. Но, когда непрошенный гость выпрямился, держа в руке две банки, я узнал в нем Бетти. Я не знал, стоит ли с ней поздороваться.

Ей могло стать неловко, из-за того что ее застучали возле мусорного бака. Я вот готов был сквозь землю провалиться. Пока я пытался тихонько проскользнуть мимо, она заметила меня и просияла:

– Профессор!

– Здравствуйте.

– Я собираю банки в перерыве между занятиями. Так оплачиваю проезд на автобусе! Знаете, люди чего только не выбрасывают, даже в такие тяжелые времена, – сказала она и бросила банки в сумку. – Это просто поразительно. Я каждый день прихожу в институт с пустым кошельком. Порой у меня ни цента не бывает! Но всегда нахожу достаточно банок, чтобы оплатить билет. Иногда и на обед хватает. Они каждый день меня ждут.

– Сегодня, видимо, не получилось?

Она рассмеялась и пожала плечами:

– Я могу и пешком домой дойти. Но банок меньше не становится. Человек всегда находит то, что ищет, нужно только попотеть.

Я сказал ей, чтобы она заходила ко мне, если вдруг почувствует, что банок не хватает. Она улыбнулась:

– Видите? Теперь у меня есть гарантия оплаты проезда!

Я отвел ее в сторону, чтобы не стоять на дороге.

– Знаете, то, что вы сказали на прошлой неделе, сильно задело молодых ребят. Они пишут об этом в своих эссе. Вы заставили их иначе взглянуть на мир. Да и меня тоже, – признался я.

– Вот и славно. Может, даже страдания идут на пользу.

– Я сожалею о вашем муже.

– О, я врать не буду. Без него я долгое время чувствовала себя сломленной. Расколотой на части. Я лишь пыталась выжить, и это было ужасно. Он два месяца не дожил до пенсии, а страховка, конечно же, закончилась, когда мы нуждались в ней больше всего. К счастью, я до сих пор могу на него положиться.

– Что вы имеете в виду?

Она улыбнулась:

– Я очень его люблю, как и раньше. Каждый вечер я вспоминаю, как мы лежали в кровати, читали и разговаривали, порой до трех часов утра. У нас был ветхий дом, но мечтали мы по-крупному. О, какие у нас были мечты! Такого у человека не отнять. Сейчас я осталась в квартире одна, но мы до сих пор женаты и любим друг друга. Просто он умер. Однажды мы встретимся снова, как птицы в той истории.

– А как же ваша дочь?

– Доктор сказал, что почки еще лет пять прослужат. Я бы отдала ей свою, но она не подходит. Придется просто ждать. Я не могу контролировать судьбу. Мне под силу контролировать лишь свое отношение к ее поворотам. Зачем же отчаиваться? Разве не чудо, что мы вообще живем на свете? Что мы видим, слышим и чувствуем? Мы с Биллом научили дочку радоваться жизни. Она не умрет, не пожив.

Хватайте все блестящие моменты, попадающие у вас на пути.

Мне под силу контролировать лишь свое отношение к поворотам судьбы.

Я назвал ей несколько агентств, которые могли помочь с оплатой медицинских счетов ее дочери.

– О, я их знаю, – ответила Бетти. – Мы работаем над этим. А я в своем возрасте даже поступила в институт, чтобы найти приличную работу! – рассмеялась она. – Биллу бы это понравилось! Молодежи кажется, что работы нет. Но всегда можно найти место, если не сдаваться и не бояться запачкать руки. Я точно найду работу. – Она встряхнула сумкой, и банки зазвенели. – Это не мусор. Не перерабатываемый алюминий. Это мои блестящие монетки.

*Гарретт Бауман*

## Аутотренинг в туалете

*Входя в каждый день, находи в себе внутреннюю силу, чтобы мир не задул твою свечу.*

*Кэтрин Данэм*

«Будь сильной ради него», – повторяли мне тысячу раз. Но я не чувствовала себя сильной. Я сидела у койки своего мужа, а он с трудом дышал. На его лице была маска, грудь опутана проводами, а на голове не осталось ни одного волоска. Врачи сообщили, что операция прошла хорошо, но тревога в их глазах напоминала мне о его критическом состоянии.

Я думала о том, как рак может превратить здорового двадцативосьмилетнего мужчину в слабого, хрупкого пациента, лежавшего рядом со мной. Он раскашлялся, и я потянулась за ведром и салфетками – условный рефлекс, выработавшийся за месяцы ухода за ним. Муж сказал мне, не надо, мол, все в порядке, и я поправила маску, чтобы она была расположена точно по центру переносицы, а ее завязки приходились на дюйм ниже швов, оставленных операцией. Он улыбнулся и сказал, что я – единственная, кто способен сделать это правильно. Я была рада ему помочь, но тяжести обстоятельств это все равно не облегчало.

Мои эмоции рвались на поверхность, и я силилась удержать внутри слезы. *Будь сильной ради него*, напоминала я себе. Я всегда считала себя сильной женщиной и обычно предпочитаю быть сильной ради себя, а не ради кого-то другого. Но в этот раз все было иначе. Он был пациентом, а я – сиделкой. С первого дня его болезни наша жизнь была целиком посвящена стараниям сделать все, чтобы он остался жив. Время от времени кто-нибудь говорил мне, что надо позаботиться и о себе, но я считала, что не могу позволить себе эту роскошь. И как можно думать о массаже и спа, когда его жизнь в опасности.

Конечно, мне хотелось немного отдохнуть от больниц. Но в последний раз, когда я взяла себе «выходной», медсестры забыли принести мужу лекарства, и ему стало намного хуже. Мне было страшно оставить его, потому что я знала, что мое присутствие его успокаивает. Я сжала его руку и заверила, что отойду только в туалет, расположенный дальше по коридору.

В крохотном больничном туалете, который уже начала считать своим единственным личным пространством, я посмотрела на себя в зеркало. Волосы свисали сосульками, и я всерьез задумалась, не помыть ли голову прямо в раковине. Но потом решила просто зачесать их в хвост и ополоснула лицо.

Я не узнавала себя. Никогда еще я не выглядела так плохо. Попыталась сдержаться, но слезы так и полились. Я извелась и устала. Была напугана и опечалена. Но в первую очередь я чувствовала, что потеряла себя.

Зажужжал телефон. Писала подруга, с которой я познакомилась в группе поддержки для родственников онкологических пациентов. У ее мужа тоже был рак, так что у нас были во многом общие переживания.

«Все говорят мне, что надо быть сильной, но я не знаю как», – прочла я.

Мое сердце дрогнуло, и слезы полились еще пуще.

Я набрала ответ: «Быть сильной – не то же самое, что быть стойким. Плакать – нормально. Чувствовать себя сломленной – нормально. Иногда силу нам дает надлом. Как бы ты ни хотела быть сильной ради него, прежде всего следует быть сильной для себя. Не забывай, что твоя жизнь тоже важна».

Я посмотрела на это сообщение и осознала, что мне хотелось бы, чтобы в этот момент кто-нибудь дал мне именно такой совет. Снова взгляделась в зеркало и прочла его вслух самой себе:

– «Быть сильной – не то же самое, что быть стойким».

Мне нужны были эти слова. Я так усиленно клеймила себя слабачкой при первых же признаках эмоций, что не осознавала силу, присутствующую глубоко в моем сердце и душе.

– «Плакать – нормально».

Я много раз говорила это мужу, но нужно было напоминать об этом и себе. Сильная женщина не обязана быть жесткой и бесчувственной. Слезы могут давать силу, мужество и решимость.

– «Чувствовать себя сломленной – нормально. Иногда силу нам дает надлом».

Слезы могут давать силу, мужество и решимость.

Все мы переживаем жизненные трудности, и никто не избавлен от боли. У всех нас бывают дни, когда нам кажется, что мы больше не можем. Но в эти дни мы часто обретаем свою величайшую силу. Она внутри нас, и иногда приходится глубоко копать, чтобы найти ее. Иногда надлом

позволяет нам воссиять.

– «Как бы ты ни хотела быть сильной ради него, прежде всего следует быть сильной для себя. Не забывай, что твоя жизнь тоже важна».

Я не сомневалась в своей любви к мужу или в ценности, которую придавала его жизни. Но я махнула рукой на себя. Я была так сосредоточена на спасении его жизни, что, фигурально выражаясь, теряла собственную.

Я хотела узнать эту женщину в зеркале. Решила начать с признания ее силы и красоты. Поверить в нее. Я объявила, что, какие бы карты не выбрасывала жизнь, эта женщина все преодолеет.

Вдохнула поглубже и выпрямила спину, расправила плечи. Прошла по коридору с новообретенной уверенностью. Села рядом с мужем и сказала ему:

– Я знаю, что это тяжело. Не стану притворяться, что это не так. Но я также знаю, что мы способны справиться с трудностями, потому что мы сильны.

Он подтянулся и сел на край койки – чего еще ни разу не делал сам после операции. Улыбнулся и взял меня за руку.

– По-моему, ты права. Мы сильнее, чем думаем сами.

*Джулиэнн Селден*

## 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 нельзя назвать 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...

Я звала на помощь мать, но та не вышла из спальни.

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 стрип-клубе. 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.

Думаю, по моему виду она поняла, чем я занимаюсь.

Однажды на улице я встретила библиотекаршу, которая подбирала мне

книги по гимнастике. Я подошла к ней и попросила помочь. Сказала, что хочу окончить 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 окончила 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*

## Идти до конца

*Начни делать необходимое, затем возможное и внезапно увидишь, что уже делаешь невозможное.*

*Св. Франциск Ассизский*

Однажды февральским вечером 2001 года мой муж Джимми пришел домой с работы и возмущенно сказал:

– Наш совет уполномоченных проголосовал за снос городской ратуши Ашленда, построенной в 1855 году, и замену ее кирпичной самозванкой!

Я никогда прежде не обращала внимания на это здание в центре города, но Джимми – архитектор, и он был настолько взволнован, что я стала расспрашивать о подробностях.

– Это простое, но элегантное здание в стиле греческого Возрождения с затейливыми деталями, – объяснил он.

На выходных мы поехали к городской ратуше и обошли по периметру это двухэтажное старинное здание. Муж поочередно указывал на его пострадавшие от времени фронтоны, фриз, лепнину и окна.

– Видишь, как эти старые оконные стекла искажают отраженные деревья, облака и небо, создавая на стене крохотные, вечно меняющиеся абстрактные рисунки? – говорил он. – Это означает, что в проемах стоят те самые, изначальные, окна.

Его хвалебная песнь архитектуре задела во мне некую струнку, что-то почти материнское, настолько сильное, что я не смогла бы это остановить, даже если бы хотела. Я увидела городскую ратушу в совершенно новом свете и поняла, что эта беззащитная красота былых времен нуждается в ком-то, кто спасет ее от уничтожения. И этим кем-то решила стать я.

На следующей неделе я поспешила на заседание Исторической комиссии, где попросила составить план по предотвращению сноса. Пожилые члены комиссии озадаченно переглянулись. Затем председатель сказал:

– Это непрактично из-за слишком больших расходов. Пришлось бы поднимать здание на домкраты, чтобы укрепить фундамент. И к тому же, – добавил он, – у нас нет ресурсов для такого проекта.

Поначалу я приуныла, даже чувствовала себя глупой из-за того, что у меня возникла такая безумная идея. Но потом набралась храбрости,

стремясь проявить себя с такой стороны, о существовании которой прежде и не подозревала. Я была полна решимости спасти это здание, даже если Историческая комиссия не окажет мне никакой помощи. Впервые в своей жизни – и это было лишь первое из многих последовавших «впервые» – я написала письмо редактору местной газеты, оплакивая грядущее разрушение здания. Потом связалась с другим человеком, который тоже написал письмо редактору, и мы образовали крохотную группу под названием «Спасем городскую ратушу Ашленда». Посыпались телефонные звонки от других жителей города, желавших помочь. С каждой неделей наша группа становилась немного больше. Оказывается, многие горожане хотели, чтобы здание было спасено, но не представляли, как это сделать.

Обо мне говорили: «Да кто она такая? Она пытается саботировать решения правительства!»

Не представляла этого и я. Но все равно приняла вызов, решив, что разберусь, что надо делать, уже в процессе.

Я пришла на первое в моей жизни заседание совета уполномоченных, которое проходило в цокольном этаже городской ратуши, и попросила внушительных мужчин, сидевших передо мной, спасти ратушу.

– Нет! Нам нужна новая, побольше, – сказали они. – Кроме того, это даже не историческое здание. Линкольн здесь ни разу не ночевал!

Их ответы заставили меня по-новому взглянуть на современные культурные нормы – уничтожать что-то маленькое, уникальное и созданное вручную ради того, чтобы построить большое, безликое и штампованное; отречься от того, что имеет местную, а не национальную ценность; отрицать историческую значимость и наследие, оставленное простыми людьми.

Уполномоченные говорили о прогрессе. Но в чем именно был этот прогресс?

Я проводила среды и субботы в Исторической библиотеке, просматривая небольшие документальные фильмы и подшивки газет, открывая для себя богатую историю моего города и узнавая, сколько всего происходило в старинных помещениях нашей старой городской ратуши. Чем она только не служила – тюрьмой, средней школой, общественным центром, штаб-квартирой скаутов-«волчат», кинотеатром и бальной залой! Самое забавное, я выяснила, что Линкольн таки ночевал в нем однажды, хотя этот Линкольн оказался местным жителем, а не нашим шестнадцатым президентом.

Я снова выступила на заседании совета уполномоченных, чтобы достучаться до жителей городка, смотревших эти заседания по кабельному телевидению у себя дома.

– Мужчины, которые принимали участие в Гражданской войне – в сражениях при Геттисберге, Спотсильвейни и Фредериксберге – танцевали здесь, на втором этаже, прямо над нами, на балах Великой армии восстания, – говорила я. – Если это для вас не история, то я не знаю, что можно считать историей.

Наша небольшая группа выступала на городских митингах и привлекала к участию школьников, приглашала журналистов с телевидения и «подбрасывала» статьи с громкими заголовками в местные газеты. Но самое главное, нам удалось убедить городского чиновника открыть давным-давно заколоченную бальную залу на втором этаже и пропустить нас внутрь.

Поднявшись по лестнице из старого дуба, мы обнаружили огромный, похожий на пещеру зал с семнадцатифутовыми потолками, покрытыми затейливой лепниной. Была здесь и сцена, прекрасная, но нуждающаяся в ремонте. Фотографии бальной залы во всей ее старомодной красе распространялись, как лесной пожар. Люди хотели увидеть ее, сохранить ее, иметь право голоса в решениях о том, как будет выглядеть их город, радоваться чуду, которое уже существовало в нем задолго до их рождения. Народные усилия по спасению здания учетверились в масштабах.

Во время одной из моих ежедневных прогулок по нашему району со мной поравнялся какой-то парень на машине и прокричал: «Спасем городскую ратушу!» Люди останавливали меня на улицах и говорили: «Мы видели вас по кабельному. Спасибо вам», или «Как жаль, что мне часто не хватает храбрости защитить то, во что я верю!»

Но муниципалитет это отнюдь не обрадовало. Он распространял лживые слухи о том, что ратуша не представляет собой никакой исторической и архитектурной ценности. Что второй этаж наверняка обрушится. Что здание невозможно отреставрировать. И оно никогда не будет внесено в национальный реестр исторических памятников. Обо мне говорили: «Да кто она такая, эта девчонка? Она пытается саботировать решения правительства». Другим членам нашей группы звонили и грозили: «Вы не представляете, против кого идете!»

Чтобы успокоиться и заглушить в себе сомнения, я приучилась мысленно представлять отреставрированную ратушу, гордо возвышающуюся посреди нашего городка. Воображала торжественную церемонию открытия и горожан с фотоаппаратами. Воображала детей,

спешно поднимающихся по широкой старинной лестнице, чтобы полюбоваться изящной лепниной.

Даже мой начальник заметил во мне перемены. Он сказал: «Вы кажетесь такой живой, такой влюбленной в жизнь!» Честно говоря, я сама себя удивляла. Я и подумать не могла, что способна на такую настойчивость.

В общем, мы, горожане, приняли бой за свою городскую ратушу и победили. На реставрацию выделили четыре миллиона долларов. Я вошла в состав реставрационного комитета и лично присматривала за этим проектом. Когда реставрация была завершена, наша ратуша стала истинным украшением городского центра и первым зданием в Ашленде, внесенным в Национальный реестр исторических памятников. Новый городской управляющий сообщил, что гости, посетившие городскую ратушу после открытия, объявили ее «одной из красивейших в Массачусетсе».

Что до меня, в результате я стала женщиной, которая решилась отстаивать свои убеждения и делала это до победного конца. После успешного спасения городской ратуши я призываю других не бояться отстаивать то, что им дорого, делать первый шаг из неизвестности в центр общего внимания, бросать вызов авторитарности. И хотя я не понимала этого тогда, выступая за спасение ратуши, я в действительности спасала и саму себя. Я открыла в себе силу, которая всегда жила в моей душе.

*Джюльетта Нардонэ*

## Провал? Нет! Только временное отступление

*Гений – это тот, кто зрит в корень вещей.*

*Лао-Цзы, древнекитайский философ*

Если вы заглянете в мой офис в Калифорнии, вы увидите старомодную испанскую плитку, красный деревянный автомат для продажи газированной воды и девять обтянутых кожей стульев (такие обычно стояли в старых аптеках). Странно? Да. Но если бы эти стулья умели говорить, они бы рассказали о том дне, когда я едва не потеряла надежду.

Только что закончилась Вторая мировая война, и с работой было очень напряженно. Боб, мой муж, занял денег и купил небольшую химчистку. У нас было два очаровательных малыша, стандартный дом, машина и обычные выплаты, которые нужно было делать в срок. Но вот наступил кризис. Не хватало денег, чтобы платить за дом и все остальное.

Я была невысокого мнения о себе: без образования, специальных навыков и особых талантов. Но я вспомнила, что когда-то в прошлом одна учительница в школе считала меня одаренной. Она побудила меня заняться журналистикой и назначила главным редактором школьной газеты. Я подумала: «А ведь я могу писать в «Колонку покупателя» для небольшой местной еженедельной газеты. Может, заработаю на взнос для дома».

Я посадила обоих детей в старую покосившуюся детскую коляску и пешком пошла в редакцию. Дорога заняла у меня больше часа, а результат оказался нулевым – редактор сказал мне, что из-за кризиса они более не ведут «Колонку покупателя» и не могут дать мне работу. Уходить ни с чем не хотелось, и я сделала им довольно смелое предложение: я сказала, что куплю у них эту полосу оптом, а потом буду продавать ее рекламодателям в розницу. Они согласились.

Как потом выяснилось, увидев, как я толкаю старенькую коляску по сельской дороге, в газете решили, что меня хватит на неделю. Но они ошибались.

Идея с газетной колонкой оправдала себя. Я заработала достаточно денег на выплату за дом и купила старую машину. Затем я наняла старшеклассницу, чтобы та сидела с детьми с трех до пяти каждый день. Когда на часах было три, я хватала газетные образчики, вылетала из дому, чтобы мчаться по нужным адресам.

Однако в один печальный день я получила отказ, когда пришла, чтобы забрать рекламное объявление.

– Почему? – спросила я.

Мне объяснили, что Рубен Алман, владелец аптеки, не хочет рекламировать свои товары у меня. Его заведение было очень популярным в городе, с мнением Алмана многие считались, и я боялась, что с ним от меня уйдут и другие клиенты.

– Должно быть, вы как-то не так делаете рекламу, – объяснили мне.

Я упала духом. Этих четырех рекламных объявлений хватило бы на следующий платеж по дому. Потом я решила, что мне стоит поговорить с мистером Алманом. Его все любят и уважают. Конечно, он меня послушает. Всякий раз, когда я пыталась к нему подойти, он отказывался меня принять. Его всегда «не было» или он был занят. Я понимала, что, если он закажет у меня рекламу, другие торговцы в городе последуют его примеру.

На этот раз, когда я вошла в аптеку «Рексалл», он находился за окошком, где выписывали рецепты. Я улыбнулась самой ослепительной улыбкой, держа при себе драгоценную «Колонку покупателя», тщательно размеченную детским зеленым карандашом. Я сказала:

– Все считаются с вашим мнением, мистер Алман. Не могли бы вы взглянуть на мои работы, чтобы я рассказала другим продавцам о том, что вы думаете?

Выражение его лица стало кислым. Он выразительно покачал головой:

– Нет!

Сердце мое оборвалось и, казалось, с такой силой стукнулось об пол, что это слышали все вокруг.

Весь мой энтузиазм куда-то мгновенно испарился. Я подошла к красивому старому автомату с газированной водой перед аптекой, чувствуя, что у меня нет сил ехать домой, достала из кармана последние десять центов и взяла кока-колу с вишней. Я лихорадочно пыталась сообразить, что мне делать дальше. Неужели мои дети лишатся дома, как это бывало со мной во времена моего детства? Неужели моя учительница ошибалась и талант, о котором она говорила, всего лишь вымысел? Глаза мои наполнились слезами.

Если вы получите отказ, ищите обходной путь.

Мягкий голос рядом со мной проговорил:

– Что с вами, милочка?

Я увидела приветливое лицо красивой седой дамы. Я рассказала ей

свою историю, добавив под конец:

– Но мистер Алман, которого все так уважают, не хочет иметь со мной дело.

– Дайте-ка поглядеть на вашу «Колонку покупателя», – сказала она.

Она взяла в руки газету с пометками и внимательно прочитала все от начала до конца. Затем она повернулась в сторону окошка, где выписывали рецепты, и командным голосом, какой можно было услышать за квартал, произнесла:

– Рубен Алман, подойди-ка сюда! Дама оказалась его супругой!

Она велела Рубену дать объявление в мою газету. На сей раз его рот растянулся в широкой улыбке. Затем миссис Алман попросила меня назвать имена четырех торговцев, которые отвергли мои услуги. Подойдя к телефону, она позвонила каждому из них. Затем обняла меня и сказала, что они готовы дать в моей газете рекламные объявления.

Рубен и Вивьен Алман стали нашими близкими друзьями и постоянными клиентами по рекламе. Я узнала, что Рубен очень милый человек. Раньше он размещал рекламные объявления у других, теперь пообещал Вивьен больше этого не делать. Если бы я раньше спросила людей в городе, я бы сразу могла выяснить, что мне с самого начала следовало поговорить с миссис Алман. Наша беседа с ней возле старого автомата стала поворотным моментом. Мой рекламный бизнес расширился до четырех офисов с 285 служащими, которые обслуживают по контрактам 4000 рекламодателей.

Позже, когда мистер Алман модернизировал старую аптеку и убрал автомат с газированной водой, мой славный муж Боб купил его и установил в моем офисе. Если вы будете в Калифорнии, мы с вами вместе посидим на стульях возле него. Я налью вам кока-колы с вишней и напому, что никогда нельзя сдаваться, следует помнить, что помощь всегда ближе, чем мы думаем.

Затем я сказала бы вам, что, если вы получите отказ, ищите обходной путь. Ищите кого-то, кто мог бы представить вас как третье лицо. И наконец, я бы предложила вам замечательные слова Билла Марриота, владельца сети гостиниц «Марриот»:

«Провал? Никогда с таким не сталкивался. Были только временные отступления».

*Дотти Уолтерс*

## Три ангела

В первый месяц я просто наслаждалась жизнью. После развода, переехав вместе с Джинн, Джулией и Майклом (тогда им было шесть, четыре и три года) из Миссури в мой родной город на севере Иллинойса, я испытала огромное счастье от того, что здесь нет вечной борьбы и унижений.

Но первый месяц прошел, и я начала скучать по своим друзьям и соседям, по нашему милому кирпичному дому, построенному в стиле ранчо в пригороде Сент-Луиса. Особенно мне его не хватало, когда я окидывала взглядом белый бревенчатый домик, построенный 98 лет назад, в котором мы поселились теперь. Это было все, что я могла себе позволить на деньги, оставшиеся после развода.

В Сент-Луисе у нас были все удобства: стиральная машинка, сушка, посудомойка, телевизор и машина. Теперь на смену ощущению комфорта среднего класса пришла паника нищеты. В спальнях на втором этаже было холодно, хотя дети почему-то этого не замечали. Не обращали они внимания и на полы, покрытые линолеумом, от которых у них мерзли ножки – просто теплее одевались и раньше ложились спать по вечерам. Я жаловалась на стылый декабрьский ветер, проникавший во все щели. Но дети только хихикали – им нравился «сквознячок» – и забирались под уютный клетчатый плед, который подарила нам тетя Бернадин, когда мы только переехали.

Мысль об отсутствии телевизора вселяла в меня панику.

– Что мы будем делать по вечерам без любимых передач? – спрашивала я. Я жалела, что дети пропустят рождественскую программу. Но сами они были настроены куда более оптимистично и творчески. Они достали все свои игры и уговорили меня сыграть вместе в «Карамельную страну» и «Пиковую даму».

Устроившись на протертом сером диване, мы одну за другой читали детские книжки с картинками из городской библиотеки. Мы слушали пластинки, пели песни, жарили попкорн, строили потрясающие башни из конструктора «Тинкертой» и играли в прятки, бегая по всему дому. Дети научили меня веселиться без телевизора.

Однажды в промозглый декабрьский день, всего за неделю до Рождества, пройдя две мили до дома от магазина, где я работала неполный день, я вдруг вспомнила, что сегодня нужно стирать белье. Я ужасно

устала, целый день раскладывая рождественские подарки для других людей и переживая, что мне не на что купить подарки собственным детям.

Забрав детей от няни, я погрузила огромные корзины с грязной одеждой в их красный фургончик, и мы все вчетвером отправились в прачечную в трех домах от нас. Там мы дождались, пока освободятся машины, а затем – пока люди освободят столы. В этот раз сортировка, стирка, сушка и укладка заняли больше времени, чем обычно.

– Мам, а ты взяла изюм или крекеры? – спросила Джин.

– Нет. Придем домой – поужинаем, – отрезала я.

– Смотри, мам! Снег! Какие большие снежинки! – воскликнул Майкл, прижавшись носом к запотевшему оконному стеклу.

– Дорожки мокрые, – добавила Джулия. – Снег идет, но не долетает до земли!

Их воодушевление только сильнее расстроило меня. Мало нам холода – теперь еще снег и слякоть под ногами. А я даже не распаковала их зимние ботинки и варежки.

Наконец постиранная и аккуратно сложенная одежда была разложена по корзинам и погружена в фургончик. Мы вышли на улицу. Было темно – хоть глаз выколи. Неужто уже половина седьмого? Немудрено, что дети проголодались. Обычно мы ели в пять.

Осторожно ступая, мы шли по слякотному тротуару. Целая процессия: хмурая мать, трое маленьких детей и четыре корзины свежестыранного белья в стареньком красном фургончике. Ледяной ветер жег лицо.

Мы пересекли по зебре оживленное четырехполосное шоссе. Уже у края дороги передние колеса фургона поскользнулись на льду, он накренился, и все белье вывалилось прямо в черную лужу грязи.

– О нет! – взвыла я. – Джин, хватай корзины! Джулия, держи фургон! Майкл, вернись на тротуар!

Я побросала мокрую грязную одежду обратно в корзины.

– Ненавижу! – кричала я. Злые слезы заливали мое лицо. Я ненавидела эту нищету, когда нет ни машины, ни даже стиральной машинки и сушки. Я ненавидела эту погоду. Я ненавидела жизнь матери-одиночки, вынужденной тащить на себе трех маленьких детей. И больше всего я ненавидела этот безумный предрождественский период.

Придя домой, я открыта дверь, швырнула сумку через всю комнату и бросилась в свою комнату, чтобы от души поплакать. Я рыдала громко, чтобы дети меня слышали. Мной овладело эгоистичное желание дать им понять, как мне плохо.

Хуже просто быть не может. Белье осталось грязным, все мы были

голодные и усталые, ужин еще нужно готовить, и нет никакого намека на лучшее будущее.

Когда слезы наконец высохли, я села и уставилась на деревянную икону с изображением Иисуса с распростертыми над землей руками, как бы олицетворявшего решение всех проблем. Я вглядывалась в его лицо в ожидании чуда. Я ждала и ждала, а потом сказала:

– Господи, неужели ты не можешь сделать хоть что-нибудь, чтобы мне стало легче?

Мне отчаянно хотелось, чтобы ко мне спустился ангел на облаке и спас меня. Но никто не пришел... кроме Джулии, которая заглянула в щелку и сказала тоненьким голоском четырехлетнего ребенка, что накрыла стол к ужину. Я услышала, как в гостиной шестилетняя Джин раскладывает белье в две кучки: «очень грязное» и «вроде бы чистое». Трехлетний Майкл вбежал в мою комнату – он только что нарисовал первый снег.

Я увидела целых трех ангелов, вечных оптимистов, снова и снова вытаскивающих меня из мрака депрессии в мир, где «завтра все будет хорошо, мам».

И знаете что? В этот момент я увидела не одного, а целых трех ангелов. Трех маленьких херувимчиков, вечных оптимистов, снова и снова вытаскивающих меня из мрака депрессии в мир, где «завтра все будет хорошо, мам».

То Рождество было поистине волшебным. Нас окружала любовь и радость от простых вещей, которые мы делали вместе.

Одно несомненно: хуже того дня, когда вся моя стирка вывалилась в грязную лужу, уже не было. С того момента жизнь матери-одиночки перестала казаться мне такой ужасающей и гнетущей, как прежде. Три рождественских ангела не дали мне впасть в уныние, и по сей день, 20 лет спустя, когда я смотрю на них, я знаю, что Бог рядом.

*Патрисия Лоренц*

## **Глава 9**

### **Не ожидала от себя**

## Золотые бусы

*Окружайте себя только теми людьми, которые поднимут вас выше.*

*Опра Уинфри*

Мне и в самом страшном сне не могло привидеться, что я разведусь, оставшись с четырьмя детьми на руках и без работы. Я не могла платить по счетам, и вскоре в нашем доме отключили электричество. А еще через несколько дней закончилась еда.

Тогда подруга рассказала мне о центре «Женские возможности», где, как она обещала, мне обязательно помогут. Когда я впервые пришла туда, меня буквально лишила дара речи доброта и сострадательность организаторов и волонтеров. Центр раздавал бесплатные продукты и средства личной гигиены, предлагал пройти компьютерные курсы и даже предоставлял деловые костюмы для собеседования.

Но самое главное, мне дали наставницу. Ее звали Бонни, и она тоже недавно развелась и теперь в одиночку воспитывала сына и дочь. Бонни мечтала стать учителем и недавно получила стипендию, которая позволяла ей продолжить образование. Мы быстро стали близкими подругами. Она вдохновляла меня своей уверенностью в себе и уговаривала тоже подать заявление на стипендию.

Мне эта идея казалась очень спорной. Я уже пробовала учиться в колледже – больше двадцати лет назад, – и у меня ничего не вышло. В те времена единственное, что меня волновало, – это любовь, а не учеба. Когда я вылетела из колледжа за неуспеваемость, то быстро вышла замуж и одного за другим родила четверых детей. Я окончательно погрязла в домашних хлопотах и смирилась с мыслью, что учеба не для меня.

Однажды мне позвонили из центра «Женские возможности» и предложили бесплатный билет на мотивационный семинар. Я решила сходить, потому что любая помощь из центра до этого момента была просто бесценна.

Заходя вместе с другими участниками семинара в зал, я посмотрела на их лица. Они выглядели такими печальными и побитыми жизнью – точь-в-точь так я чувствовала себя последние несколько недель, не имея средств к существованию. Я была одной из многих оказавшихся у разбитого корыта

домохозяек, пытающихся вырваться из нищеты. У некоторых проблемы были еще серьезнее – например, домашнее насилие. Всем нам требовалась помощь.

– Вы не обязаны оставаться жертвами, – начала свое выступление милостивая женщина-спикер по имени Линда. – Вы можете управлять своей жизнью сами.

Она рассказала, как сама долгие годы жила сначала под крышей с тираном-отчимом, затем вышла замуж за агрессивного алкоголика. И как с ребенком на руках сбежала однажды ночью и начала новую жизнь, в которой сама решала, что и как делать. Потом Линда обратилась к залу:

– Кто-нибудь хочет поделиться своей историей и своими ближайшими планами по изменению жизни?

Я подняла руку прежде, чем подумала, что не стоит этого делать. Поскольку никто другой не изъявил желания рассказывать про себя, Линда кивнула в мою сторону, и я поднялась с места. Мой голос дрожал, но я видела, как Линда улыбалась мне, а многие женщины кивали в знак понимания. Я поделилась своей ситуацией и добавила, что хочу поступить в колледж, если, конечно, мне дадут стипендию. Я села и услышала, как женщины в зале аплодируют мне.

Я была одной из многих оказавшихся у разбитого корыта домохозяек, пытающихся вырваться из нищеты.

Когда очередь выступить перешла ко второму спикеру, я почувствовала, что кто-то подошел ко мне сзади и коснулся плеча. Это была Линда. Она вложила в мою ладонь нитку пластиковых золотых бус и прошептала:

– Как самому активному участнику.

Они были дешевыми и кричаще-яркими, но я сразу поняла, что не выброшу их.

После семинара я позвонила Бонни и сказала ей:

– Я попытаюсь получить стипендию и вернусь в колледж!

Даже в самых безумных мечтах я не представляла, что всего через месяц получу стипендию от штата Нью-Джерси для безработных домохозяек, а еще через два приду в колледж на свое первое занятие.

На своем потоке я, как и следовало ожидать, оказалась самой старшей. Я нервно ерзала на стуле и поглядывала на веселых и молодых студентов, которые тут же сбились в группы по 5–6 человек, шутили, смеялись и явно чувствовали себя как рыбы в воде. Что за дикое безумие заставило меня

думать, что я могу стать здесь своей?!

Потом одна девушка протянула мне упаковку с крекерами.

– Хочешь? – спросила она, приветливо улыбаясь. Я с благодарностью приняла угощение.

Наконец, в аудиторию вошел человек примерно моего возраста. Преподаватель...

По дороге домой я сама себе читала лекцию: *«Тебе дали стипендию. Ты обещала Бонни. А какой пример ты подашь своим детям, если сейчас бросишь учебу? И потом, эти золотые бусы на дне сумки – неужели Линда ошиблась, когда подарила их тебе?!»*

Я взяла за правило садиться на первый ряд и активно участвовать во всех дискуссиях. Присмотрелась к своим одноклассникам и выбрала пару умных, но не слишком общительных ребят. Они и стали моими первыми друзьями в колледже. Позже подтянулись и другие.

В положении старшей на курсе были свои преимущества. Мой любимый преподаватель часто поддразнивал меня, когда оказывалось, что я знаю вещи, которых не знали другие студенты, поскольку мы с ними принадлежали к разным поколениям. Я с нетерпением ждала каждого занятия, а уж такого удовольствия от жизни не получала много лет. Когда были обнародованы наши оценки, я не поверила своим глазам. У меня было «отлично» почти по всем предметам. Мой упорный труд окупился!

Эх, если бы я сосредоточилась на учебе, когда мне было двадцать, вместо того чтобы тусоваться с парнем в общежитии, вся моя жизнь пошла бы по другому пути. Однако я не имела права «зависать» на сожалении о старых ошибках. Сейчас, как никогда, настало время изменить мою жизнь.

В день вручения дипломов у меня была самая мощная команда поддержки: мама, Бонни и четверо детей, все сияли от гордости за меня. И хотя в той толпе, конечно же, не было Линды, которая подарила мне бусы, я хочу, чтобы она знала: я по-прежнему храню их как символ обретенной силы и всегда буду ими дорожить.

*Л. А. Струк*

## Уязвимая и бесстрашная

*Уроки жизни не усвоил тот, кто страх свой  
каждый день не преодолевает.*

*Ральф Уолдо Эмерсон*

Я догадалась о содержании этого письма еще до того, как открыла. Его выдала тема: ПОЗДРАВЛЯЕМ! А имя отправителя было знакомо мне в связи с конкурсом эссе, в котором я участвовала. На радостях я исполнила на своем кресле маленький сидячий победный танец и с сильно бьющимся сердцем кликнула по кнопке, чтобы узнать подробности.

У меня от восторга закололо пальцы, когда я прочла обращение: «Уважаемый победитель!» Но потом я перешла к той части, где говорилось о чтении своих произведений на литературном фестивале... тут у меня отпала челюсть, и покалывание в пальцах резко прекратилось. Я пару раз моргнула, глядя на экран, словно моргание могло изменить то, что я видела; но слова остались прежними.

Уверенная, что произошла какая-то ошибка, я зашла на сайт конкурса. Я знала, что ни за что не стала бы участвовать в мероприятии, подразумевающим публичные выступления; я избегала этого всю свою жизнь. Однако вот она – деталь, которую я проглядела, – прямо посередине страницы. Я осела в кресле, снова переключилась на письмо и уныло смотрела, как слово «ПОБЕДИТЕЛЬ» превращается перед моим мысленным взором в «ПОДСТАВА».

Трясущимися руками набрала номер мужа. После шестнадцати лет брака Роджер знал обо всем – и о моих недостатках, и о том, как важно согласие с супругой. Конечно же, он меня поддержит! Но разговор пошел не так, как я рассчитывала. Когда мы миновали все обязательные охи и ахи, Роджер сказал:

– Не глупи. Конечно же, ты поедешь. Это же такая честь!

Честь? Он не понимает. У чести не было никаких шансов на ринге против страха.

– Длинное у тебя эссе? – спросил он.

– Пятьсот слов, – пробормотала я едва слышно, зная, насколько абсурдно это звучит.

– Три минуты – и свободна. Никаких проблем, – постановил он.

Никаких проблем для Роджера – изумительного оратора, который с радостью хватался за подобные возможности. После этого комментария он быстро закрутился, и я повесила трубку.

Потом я позвонила лучшей подруге, Лизе. Несмотря на профессию учительницы музыки, страхи ее терзают те же, что и меня; уж наверняка у нее я найду сочувствие. Но тридцати лет нашей дружбы хватило лишь на какие-то две минуты утешений, за которыми последовал хороший такой пинок по мягкому месту. Я завершила разговор, как только поняла, к чему он ведет.

*Пора разобраться с этой проблемой самостоятельно*, решила я. Может быть, все, что я должна сделать, – это ответить на письмо и указать на три очевидных, но ускользнувших от внимания авторов фактора:

1. У писателей и публичных ораторов совершенно разные наборы навыков.

2. Мое личное эссе было *очень личным*.

3. Я была новичком в литературном творчестве, а следовательно, недостаточно опытна, чтобы выступать перед аудиторией со своим произведением.

Сейчас не припомню, что именно я написала в черновике; помню только, что отправила его Лизе для предварительного прочтения, и пару секунд спустя от нее пришел ответ:

«НЕ ОТСЫЛАЙ ЭТО ПИСЬМО! В нем ты напоминаешь женщину, которая прячется в чулане со своими десятью кошками, одержимая страхом перед всем миром!»

Я испустила вздох. Это был не тот образ, к которому я стремилась... хотя про страх и желанием спрятаться получилось точно.

Что ж, я села и написала второй вариант письма, на сей раз прибегнув к художественному вымыслу. Соврала, что у меня уже запланировано одно мероприятие, которое, возможно, не удастся отменить. Таким образом я вроде как не отказывалась окончательно, а просто «трогала воду», желая посмотреть на реакцию учредителей конкурса, если я все-таки струшу.

Ответ последовал незамедлительно; примерно такой же дала бы моя свекровь на вопрос об обязательности присутствия на семейном ужине.

«Присутствие не обязательно, но ЧРЕЗВЫЧАЙНО желательно».

Следующие дни я провела, взвешивая «за» и «против». Я чувствовала себя жалкой. Еще недавно я прочитала своему ребенку, ученику средних классов, целую лекцию о том как важно справиться с *его* страхом публичных выступлений. И вот посмотрите на меня: я не только отказываюсь бороться с собственным страхом, но и сочиняю отговорки.

Пора было покончить с этими метаниями. Я села и, полная решимости, написала окончательный ответ, включавший слова «будет честью присутствовать». Закусила губу, закрыла глаза и нажала кнопку «отправить». Теперь пришло время распахнуть дверь чулана – и, разумеется, «избавиться от кошек».

На следующий день я вспомнила о совете, который всегда давала сыну: репетировать и не беспокоиться насчет тех людей в зале, которых он считал умнее себя. Затем я начала с чтения своего эссе вслух в пустой гостиной своего дома. В первый раз меня сразу же затошнило от ужаса. И попытки выбросить из головы негативные мысли, которые то и дело в ней появлялись, оказались таким же изматывающим мероприятием, как игра в «грохны крота» на окружной ярмарке. Но я понимала одно: желание победить страх во мне сильнее, чем желание комфорта.

Я читала свое эссе каждый день до хрипоты и могла наизусть повторить каждое слово даже во сне. Я продолжала грохать этих чертовых кротов каждый раз, когда они поднимали свои маленькие негативные головы. А потом время пришло. Тот самый страшный день настал.

Роджер сидел рядом со мной в тот вечер, а я все ерзала и ерзала на стуле, пытаясь принять удобное положение. Конференц-зал отеля был переполнен. Организаторы решили, что финалистов «повеселит» элемент неожиданности, потому порядок выступлений нам не раскрывали. Все, что мы знали, – это что в финал вышли шестнадцать участников и ведущий начнет с вручения утешительных призов и будет двигаться по нарастающей, вплоть до первого места.

Когда на сцену пригласили уже тринадцатого по счету чтеца и стало понятно, что я вышла в финальную тройку, муж начал подталкивать меня локтем: «Похоже, кто-то уедет сегодня победителем». «Прекрати!» – прошипела я, а сама подумала: «А вдруг меня вообще не вызовут? Может быть, я вообще не вышла в финал, а пригласили меня по ошибке». Эта догадка укрепилась, когда еще дважды ведущий назвал не мое имя. И вот пришла пора огласить победителя. Муж вцепился мне в руку, а я перестала дышать.

– Обладательница первого места... Эми Мермелштейн!

О Боже, это я! Это я! Словно в тумане, я вышла на сцену, повернулась лицом к зрителям, поправила микрофон, откашлялась и начала. Я уставилась в какую-то точку, стараясь не вглядываться в лица, и читала на автопилоте, желая, чтобы все это поскорее закончилось. Пока не услышала первое «ах»... Похоже, кто-то меня действительно слушает. Время от времени я начала поднимать глаза и замечала, что люди в зрительном зале

согласно качают головами, словно то, что я говорила, казалось им правильным.

А потом эти три минуты кончились, и я вернулась на свое место, упиваясь только что возникшим озарением: когда мы говорим правду и позволяем себе быть уязвимыми, в нас проявляется мужество, не оставляющее страху места на сцене. Дело не в том, чтобы быть умной, а в том, чтобы быть человеческой. Мне нужно было быть человеком, который хотел рассказать о своем опыте, надеясь помочь другим справиться с собственными похожими переживаниями.

Когда мы говорим правду и позволяем себе быть уязвимыми,  
в нас проявляется мужество.

На следующий день я выложила фото своего сертификата в «Фейсбук» с обновлением статуса: «Вот как выглядит выход за пределы своей зоны комфорта!»

И я бы сделала все это снова!

*Эми Мермелштейн*

## Больше не буду стоять в стороне

*Живи без оправданий, путешествуй без сожалений.*

*Оскар Уайльд*

– А может, на Аляску? – спросил муж, наполняя наши кружки.

О, класс! Они будут взбираться на каждую гору и выслеживать медведей в естественной среде обитания. Еще один отпуск, во время которого будут кайфовать все, кроме меня.

Мы уже давно обещали как-нибудь поехать туда с отцом и сестрой Брюса. «Да, когда-нибудь обязательно съездим» – легко давать обещания, когда ты почти уверен, что это «когда-нибудь» никогда не настанет. О, я искренне любила всех своих родственников по мужу, но никогда не разделяла их страсти к суровым прелестям отдыха под открытым небом. Семья Брюса успела побывать во всех до единого государственных парках от Калифорнии до Нью-Йорка. Они были заядлыми туристами, любителями приключений, пеших походов и сна в палатках на холодной, грязной, кишасей насекомыми земле. Я содрогалась при одной мысли об этом.

Я отхлебнула кофе, и Брюс подсунул мне глянцевую брошюрку. Я неохотно взяла ее в руки. Круиз на Аляску?! Элегантный океанский лайнер с широкими мраморными лестницами, стеклянными лифтами, роскошными смотровыми площадками и кучей бытовых удобств. Я представила себе замечательные спа-залы, изысканную кухню и прогулки по палубе под луной. Наконец-то отпуск, которым я смогу насладиться! Но мне было трудно поверить, что семья Брюса пожелает провести все семь дней на борту этого плавучего рая.

Я ждала, что Брюс вот-вот вскинет голову, расхохочется и скажет: «Это просто шутка!» Наверное, на самом деле он хочет арендовать дом на колесах и часами добираться до какого-нибудь ужасного кемпинга, отделенного от цивилизации многими милями глуши, где они смогут рыбачить, охотиться и готовить еду на костре. Но Брюс хранил молчание, пока я листала страницы, любуясь величественными горами в снежных шапках, ослепительно-голубыми водами и царственными ледниками, которыми славится Аляска.

– Ладно. – Я прищурилась и сложила руки на груди. – Итак, в чем

подвох?

– Никакого подвоха, – ответил он, еле заметно замешкавшись. – Вот разве только...

– Я так и знала! – Я хлопнула ладонью по столу. – Разве только – что? – Мои губы сжались в тонкую линию, пока я дожидалась его ответа.

– Разве только экскурсии... – Он повернулся к компьютеру, пробежался пальцами по клавиатуре. – Вот, смотри.

«НА ЗИПЛАЙНЕ НАД ЛЕСАМИ АЛЯСКИ!» – вспыхнула надпись поперек монитора. Я в ужасе смотрела, как туристы один за другим пролетают на тросах высоко над древесными кронами. Люди, стоявшие на земле под ними, были размером с муравьев, а река походила на макаронину. Мне сделалось дурно. Я и колесо обозрения едва могла вытерпеть! На любителей экстрима цепляли ременную сбрую, и они зависали над огромной пропастью, а потом проносились над ней со скоростью молнии.

– Да ты шутишь! – рявкнула я. – Я подожду вас на корабле! Я могу найти себе тысячи занятий безопаснее, чем это!

– Да ладно тебе, Сью! Я хочу, чтобы ты прокатилась на зиплайне со мной. Только одну экскурсию – и все. Я не прошу тебя больше ничего делать. Пожалуйста, милая! – Он пригвоздил меня к месту своим жалобным щенячьим взглядом.

– Брюс, не смотри на меня так. Ты знаешь, что я не могу этого сделать! Это опасно! Что, если трос лопнет?

Я больше не могла смотреть на этот ужас ни секунды. Пошла мыть чашку, снова набрала воды в чайник и начала готовить завтрак.

– Это совсем не опасно! Я проверял. Не нашел ни одного несчастного случая, – он поднялся, подошел ко мне и обвил руками. – Давай, детка! Пожалуйста. Папа и Кристина сказали, что поедут, но без тебя это будет совсем не то.

Я вывернулась из его медвежьих объятий и принялась готовить омлет, свирепо взбивая яйца в пену. Я терпеть не могла отказывать мужу, но еще больше ненавидела страх, который не давал мне шагу ступить. Мне надоело стоять в стороне, пока Брюс и дети катаются на всех аттракционах подряд в парке развлечений. Я чувствовала себя посторонней, снимая видео с безопасного пляжа, пока мое семейство проносилось мимо на водных лыжах, волоча за собой гигантский клин вспененной воды. А уж прыжки с парашютом с самолета – просто кошмар! Мне было так страшно, что я едва удерживала в руках камеру. У меня все внутри переворачивалось при одном воспоминании о том, как они вместе кувыркались в голубом небе между пухлыми белыми облачками.

Рядом пролетел орел. Вот как высоко я забралась!

Брюс, его родственники и наши дети всегда веселились от души, в то время как я просто стояла и смотрела. Мне надоело быть прицепом, человеком, который слишком боится всего на свете. Может быть, настала пора меняться... У меня сердце сжималось при одной мысли о зиплайне, но в то же время в нем зрело крохотное зернышко надежды на то, что, может быть – только может быть, – я смогла бы это сделать.

Вот так я и оказалась, дрожащая, на деревянной платформе посреди аляскинской тайги, на такой высоте, на какой не бывала никогда в жизни. Рядом пролетел орел. Вот как высоко я забралась!

Я затрепетала, когда оператор нахлобучил мне на голову шлем и затянул ремешок.

– Итак, давайте вас пристегнем, – проговорил он, берясь за дело. – Расслабьтесь, вам не о чем волноваться, – посоветовал он и без предупреждения просто столкнул меня с платформы.

Я, зажмурившись, рассекала воздух, ветер свистел в ушах. Потом отважилась открыть глаза – и была заморожена потрясающим видом горы, неба и реки. Испустила восторженный вопль, который зазвенел эхом в моем громоздком шлеме. Я выпустила трос и закинула руки за голову в блаженном забытии – как делали на моих глазах дети на «американских горках». И захохотала – точь-в-точь как они. Не успела я оглянуться, как уже оказалась на той стороне. Мне едва хватило времени, чтобы воспользоваться тормозом, но я успела и совершила идеальное приземление на платформу. Это был чистый восторг. Я вскинула кулак в воздух. Я это сделала!

До самого конца того дня, где бы мы ни оказывались, я улыбалась всем встречным, купаясь в своем триумфе. Я наконец поборола свой страх! Я чувствовала себя другим человеком – тем, кто готов встречаться с новыми трудностями и даже ждет их с нетерпением.

На следующее утро я вскочила с постели спозаранок, бодрая и свежая. Брюс проводил меня вниз, к столу заказа экскурсий.

– Что это ты делаешь? – озадаченно спросил он.

– Записываюсь на экскурсии, – расцвела я улыбкой в ответ. – Если мы не внесем свои имена в список, то все пропустим. А тут, смотри, и наблюдение за китами, и ловля лосося, и катание на собачьих упряжках! О боже мой, сколько всего предстоит сделать! – и я сгрузила ему в руки стопку брошюр. Отныне и впредь я собиралась быть активным членом своего семейства. Больше не буду стоять в стороне! Никогда.

*Сюзан А. Карас*

## С пьяным на дороге

*Доброта отчасти состоит в том, чтобы любить людей больше, чем они того заслуживают.*

Жозеф Жубер

С облегчением выдохнув, я посмотрела в зеркало заднего вида, благодарная за расстояние, которое росло между мной и машиной пьяного водителя. Она так и рыскала по шоссе из стороны в сторону.

И в то же время я почувствовала себя виноватой. В моей голове спорили два голоса – совесть и страх.

*– Ты не можешь просто так взять и уехать. Ты должна увести его с дороги!*

*– Не ввязывайся. Не твоя вина или ответственность, что он напился.*

*– То есть ты спокойно поедешь домой спать, зная, что он может угробить машину с целой семьей внутри?*

И я поняла, что не смогу уехать просто так. Здесь больше никого нет, вмешаться больше некому.

Я снизила скорость, сознавая, что мне нужно снова пристроиться в хвост пьяному водителю. Эх, минуту назад я так радовалась, что сумела обогнать его. И, гадая, как бы увести его с дороги, я ни разу не задумалась о последствиях. Я ни разу не подумала, что он может быть опасен.

Когда пьяный водитель снова поравнялся со мной, а потом и обогнал, в моей голове начал вырисовываться план. Если я буду держаться с ним наравне, то смогу жестами и клаксоном заставить его свернуть на обочину. Так было в теории, но, когда я решила применить этот метод на практике, мужчина просто озадаченно глянул на меня и сбросил скорость. После того как я повторила этот маневр еще дважды, он снизил скорость до разрешенной в городе, но мне по-прежнему не удавалось заставить его остановиться. Озадаченная и встревоженная мыслью о том, что вскоре на шоссе появится больше машин, я снова поравнялась с ним, молясь про себя, чтобы в этот раз все получилось. Не понимая, чего я от него хочу, пьяный водитель притормозил еще больше и стал съезжать на обочину. А потом я в ужасе увидела, как он теряет управление машиной.

Кюветы в этих местах были просторными и с пологими склонами. Хороший водитель мог бы въехать в них и выехать, не потерпев аварию.

Пьяный же въехал в кювет и остановился, но не предпринимал никаких попыток выбраться.

Может быть, он ранен? Прогоняя дурноту, вызванную страхом, я свернула на обочину, выскочила и помчалась к его машине. Мысль о том, что я могу встретиться там со злобным, разъяренным пьяным мужчиной, даже не пришла мне в голову. Он сидел, ссутулившись, такой же опустошенный, как и множество пакетов и бутылок, захламлявших салон. Я постучала в окно:

– С вами все в порядке?

Он кивнул и опустил стекло.

– Отдайте мне ключи от вашей машины. Я не могу позволить вам ехать дальше! – Мои слова, резкие и властные, повисли в воздухе и удивили меня саму.

Какую-то секунду он смотрел на меня, потом потянулся за ключами и положил их в мою протянутую руку.

– Разрешите я вам ехать дальше в таком состоянии, вы могли бы стать причиной аварии! Вы попросту могли кого-то убить!

Наверное, ему показалось, что он должен как-то оправдаться.

– Я не спал всю ночь. Работал допоздна, а потом была прощальная вечеринка. Мы никак не могли остановиться... Мне надо было домой... я не понимал... – он безуспешно искал слова, потом умолк, осев на сиденье, понимая, что ничего не может сказать в свою защиту.

Я открыла дверцу.

– Идите к моей машине, а я выведу вашу из кювета.

Через пару минут, убедившись, что он более-менее надежно держится на ногах, я завела его машину. И тут до меня дошла вся серьезность этой ситуации. У меня на руках оказался в хлам пьяный мужчина, а дальше этого момента я ничего запланировать не успела. Если я заберу его с собой, его машина останется в часе езды от города. Я обдумывала и отбрасывала одну идею за другой.

Когда я вернулась на шоссе и по второму кругу выслушивала объяснения мужчины насчет того, как получилось, что он сел за руль в нетрезвом состоянии, в моих мыслях сложился второй этап плана.

А потом я в ужасе увидела, как он теряет управление.

Мы были на длинном прямом отрезке дороги. То, что на ней вплоть до этого момента не было других машин, оказалось для нас чистой удачей, но теперь для того, чтобы реализовать мой план, они были нужны. И тут, как

по заказу, на горизонте появилась машина. Я вышла на дорогу и начала махать руками как сумасшедшая. Машина затормозила, и стало видно, что в ней сидят четверо мужчин и смотрят на меня, разинув рты.

– Мне нужно, чтобы один из вас отвез этого мужчину домой в город на его же машине. Он пьян, и я не могу позволить ему вернуться за руль, – заявила я. Хрупкая тридцатилетняя женщина, я стояла там, перед ними, и мой тон подразумевал: «И даже не думайте со мной спорить!»

Никаких вопросов не последовало. Все они только кивнули и сказали: «Ладно!» Один из них покорно пересел за руль машины пьяного водителя. Мой подопечный сел сзади, но перед этим взял меня за одну ладонь, а другой сжал мой локоть. Его жест меня не напугал. Он улыбнулся и сказал:

– Хочу поблагодарить вас за заботу. Никто никогда не делал для меня ничего подобного. Я просто... спасибо вам! Вы такая... невероятная.

Я высвободила руку и похлопала его по плечу. Не помню, что ответила ему, но помню облегчение, с которым сама села за руль и сказала своей совести: *вот теперь я могу ехать домой.*

*Элли Браун-Хейли*

## Воскресший жених

*Когда понимаешь, что хочешь провести с человеком остаток своей жизни, хочется, чтобы этот остаток жизни начался как можно скорее.*

*Из фильма «Когда Гарри встретил Салли»*

Шел 1988 год. Мы с моим бойфрендом к тому времени встречались больше двух лет и уже познакомились с родителями друг друга. Это было лето после окончания магистратуры. Крис вскользь несколько раз заводил речь о браке, но я честно призналась, что не готова. Друзья твердили ему, что если я не хочу выходить за него замуж, то нечего тратить на меня время. Что ж, я была готова отпустить его, если ему так невтерпехж жениться, главное, чтобы никто на меня не давил, этого я точно не буду терпеть. Но он продолжал ждать.

Мама моего парня позвонила, чтобы сказать: он разбился на машине вместе с какой-то девушкой.

Однажды вечером мне позвонила мама Криса и сообщила ужасные новости: он разбился на машине вместе с какой-то девушкой. Сперва она решила, что речь идет обо мне. Несколько минут я, не двигаясь, сидела на диване и смотрела перед собой. Потом разрыдалась, осознав, что Крис был тем самым человеком, с которым я хотела провести вместе остаток жизни.

Через полчаса мне позвонил... Крис! Он был жив и ни в какую аварию не попадал. Я кричала в трубку: «Немедленно звони матери, она думает, что ты мертв!»

Оказалось, ей позвонили по ошибке. Сказали: «Ваш сын и его подруга погибли», а имени не назвали. В результате неправильно набранного номера я полчаса думала, что мой парень мертв.

Теперь я была уверена, что хочу за него замуж. Потерять его еще раз из-за своих предубеждений и нерешительности было бы сущей глупостью.

Несколько раз я попыталась поднять эту тему при встрече, но он не понимал моих намеков, и я пришла в отчаяние. В конце концов я решила, что просто сама сделаю ему предложение и подарю кольцо. Я вспомнила, что он любит оникс, обратилась к ювелиру и сделала заказ.

Когда кольцо было готово, мне осталось решить, когда и как

осуществить задуманное. Ни я, ни Крис не были романтиками. Сперва я решила пригласить его в тот ресторан, где состоялось наше первое свидание, но потом поняла, что не хочу делать ему предложение на публике. Поэтому однажды вечером, когда мы были у Криса дома, я нервно вытащила из сумки миниатюрную коробочку с кольцом, по-прежнему не зная, что сказать.

– Да, – сказал он, едва увидев ее.

– Я тебя еще даже ни о чем не спросила! – опешила я.

Он надел кольцо на палец.

– Да. Я на тебе женюсь.

Он словно все это время ждал, пока я сама заговорю о браке.

Вскоре после этого он тоже купил мне кольцо, более того, я сама его выбрала. Мы назначили дату, и все остальное следовало в русле обычных свадебных традиций. Ведь то, что мы нашли свой путь к помолвке и браку немного иначе, чем другие, не означало, что мы не могли надеяться жить долго и счастливо!

*Д. Б. Зейн*

## Очень страшный микрофон

*Внутри каждого из нас томится прирожденный рассказчик, ожидающий, когда же его освободят.*

*Робин Мур*

Сто пар глаз уставились на меня. Я стою на сцене, рассказываю юмореску. Волны смеха из зрительного зала окатывают меня. Я уже на середине рассказа, и вдруг иллюстрации истории в моей голове, сопровождающие сюжет, внезапно пропадают. Мой мысленный экран, как ни прискорбно, лишается содержания. Пусто!

Страх поднимается из моего нутра. Мне случалось видеть, как другие начинающие рассказчики поддавались этому страху и покидали сцену униженными и побежденными. Я впервые за свою недолгую карьеру переживаю этот жуткий кошмар «внезапного отключения», проклятия всех актеров, которые выступают вживую и без бумажки.

Отведя взгляд от аудитории, делаю глубокий вдох и позволяю безмолвию пропитать меня до костей. И вдруг, как по волшебству, из небытия вновь возникает остальная часть моей истории. Я победно улыбаюсь и подхватываю ее там, где остановилась. Почти неосязаемое дуновение воздуха омывает мое лицо, когда сотня людей испускает огромный коллективный вздох облегчения. Рассказчица вернулась в колею!

Прялка моей истории снова раскручивается. Пряжа рассказа тянется и наматывается на каждого человека, связывая их вместе в единении удовольствия. Зал снова звенит от смеха, который звучит музыкой в моих ушах.

\* \* \*

Все началось в октябре 2015 года. Мы с мужем вышли на пенсию и перебрались в живописный приморский город Нанаймо на острове Ванкувер, чтобы жить там спокойно и уединенно. Такой образ жизни очень привлекал меня, по жизни закрытого и стеснительного человека.

Вскоре после переезда мы узнали, что неподалеку от нашего дома будет проходить творческий вечер, где горожане будут со сцены читать

написанные ими произведения. Я тоже иногда писала небольшие рассказы, поэтому очень заинтересовалась этим мероприятием и уговорила мужа пойти. Пока рассказчики на сцене ткали свое волшебство, аудитория смеялась, рыдала и пела. А я, наверное, делала все это громче остальных. В конце третьей по счету истории я уже знала, что в самое ближайшее время напишу несколько историй для таких вот выступлений и тоже приму участие!

Но где я найду мужество, чтобы выйти на сцену под яркие огни софитов и обратиться к незнакомым людям? Как смогу выучить наизусть большой текст, пусть даже он будет моего сочинения, ведь я терпеть не могу зубрить? А микрофоны, это же вообще кошмар. И я молчу про актерский талант, который для рассказчика, безусловно, необходим.

Страх публичных выступлений был для меня вторым по силе после страха смерти. *Я, должно быть, спятила*, думала я про себя. *Моя память не настолько хороша. Что, если я выйду на сцену и забуду свою историю? Я не хочу позориться!* И все же я знала, что непременно попробую. Никогда до этого момента я не чувствовала себя настолько живой и воодушевленной.

Поэтому, когда в конце вечера ведущий объявил запись на курсы по мастерству рассказчика, я тут же зарегистрировалась и убедила мужа записаться вместе со мной. Мне нужна была его поддержка, очень не хотелось оказаться одной в компании незнакомцев.

Я также подала заявку на выступление на сцене, запланированное через месяц после этих курсов. Я решила прыгнуть напрямик в этот новый мир, пока не растеряла кураж.

Когда муж повез меня на мое первое выступление, мне казалось, будто меня везут на гильотину. Внутренности скручивались в узел, руки были ледяные, а колени дрожали. Но, выйдя на сцену, я с легкостью вошла в ритм истории, описывая сцену за сценой без всяких заминок или ошибок. И завершила ее под шквал аплодисментов, за которыми последовали сердечные поздравления других рассказчиков и нескольких зрителей. Упоительный восторг (смешанный с облегчением) волной окатил меня. И я попала на крючок!

Так началось мое приключение. Я начала выступать, рассказывая истории, каждый месяц, порой на сцене, порой в собственной гостиной. Благодаря новообретенной уверенности я даже основала клуб начинающих рассказчиков, в котором мы делились друг с другом историями и оттачивали мастерство выступления.

Со временем я даже подружилась с микрофоном – предметом, который

поначалу приводил меня в ужас. Моя память заметно улучшилась, что просто замечательно для человека моего возраста.

На улице ко мне начали подходить незнакомые люди и благодарить за мое творчество. Первое время я терялась и старалась поскорее уйти. Но позже осмелела, заводила с ними короткие беседы, спрашивала, что именно им понравилось больше всего, пишут ли они сами.

Опыт преодоления своих страхов, комплексов, зажимов сделал меня сильнее и подарил ненасытную жажду пробовать себя в новых увлекательных видах деятельности. Я научилась играть на укулеле<sup>[23]</sup> и записалась на зумбу<sup>[24]</sup>. Начала петь в хоре и заниматься пиклболом<sup>[25]</sup>, бадминтоном и каякингом.

Со временем от моей стеснительности не осталось и воспоминания. К собственному радостному изумлению, я обнаружила, что мне хорошо удается все, за что бы я ни бралась, и моя уверенность в себе продолжала расти.

Сегодня я совершенно не похожа на ту робкую женщину, которая приехала в этот город два года назад. Все эти замечательные изменения в моей жизни произошли тогда, когда я прислушалась к своему сердцу и преодолела страхи.

А как же «внезапные отключения»? Я узнала, что временами они случаются со всеми рассказчиками, даже с профессионалами, так что воспринимаю их как мимолетные огорчения и не беспокоюсь о том, что они могут повториться.

Уже жду с нетерпением очередного приключения, которое начинается через пару недель. Никто не хочет заняться болливудскими танцами?

*Кристина Кларк-Джонсен*

## Встать и удержаться

*Верный способ развить уверенность в себе – делать то, что боишься делать, и оставлять за собой след из успешных попыток.*

*Уильям Дженнингс Брайан*

Когда прошлой осенью моя подруга из лучших побуждений прислала мне ссылку на статью о парне из Австралии, который учит женщин в возрасте серфингу, я вздохнула с сожалением, ведь у меня не было:

- а) достаточно денег, чтобы отправиться в Австралию;
- б) такого тела, которое я осмелилась бы нарядить в купальник;
- в) смелости.

Одним плавным движением мой указательный палец нажал кнопку «удалить». *Пуф-ф!* Мысль о том, чтобы научиться серфингу на данном этапе моей жизни, была в очередной раз похоронена. Временно.

И вот, год спустя, я отдыхаю на песчаных пляжах Манкоры, в Перу, и с благоговением наблюдаю за серферами. Худенькая темноволосая девочка, лет шести с виду, сама тащит тяжелую доску, потом прыгает в воду и без усилий выгрывает к волне. Как я восхищаюсь ее уверенностью! Еще пара минут – и вот она уже легко ловит волну и внимание окружающих ее старших серферов. Фантастика!

Я родилась в Калифорнии, поэтому все априори полагают, будто я должна была научиться «серфить» раньше, чем ходить. Ну да! Я умею «серфить» – по сайтам в Интернете, по телеканалам и еще дома на диване. А на доске – нет, не умею. Ну и что? Со временем я научилась игнорировать эти разочарованные взгляды. Сложнее было игнорировать собственные тоскливые мечтания.

И вот, грустная и опечаленная, я решаю пойти пообедать. Не успеваю дойти до ресторана, как натываюсь на вывеску над одним бунгалом – «Учу серфингу». «За спрос не бьют», – думаю я. Но владелец бунгала, капая слюной, пожирает взглядом роскошных девушек, одетых в купальники-танга. Меня он не замечает, а я удаляюсь прочь, получив очередной удар по самолюбию. «Ты слишком стара для серфинга», – поет мое скептическое «я». Потом на ум приходит еще одна неприятная истина: у меня нет медицинской страховки. Но приставучий внутренний голос, хоть я

и заглушала его десятилетиями, не желает сдаваться и канючит: *Ведь тебя здесь никто не знает. Попробуй!*

Я сосредоточиваюсь на более важной проблеме – своем бурчащем желудке. Замечаю палатку, где торгуют рыбными блюдами, и направляюсь к ней. Рядом оказывается другая палатка, где скучают «настоящие серферы» – трое латиноамериканцев. Проведя много времени среди серферов, я научилась отличать «настоящих» от любителей. Точно затягивая на мне нежное, невидимое лассо, один из них воркует:

– Неужели вам не хотелось бы заняться серфингом?

Я отвечаю ему по-испански:

– Конечно, хотелось бы, вот только этот пароход уплыл тридцать лет назад!

Он изображает на лице удивление и принимается уверять меня:

– Но вы можете научиться! Вы в прекрасной форме!

Вот кто умеет польстить женщине, так это «латиносы»! Получив глубокий массаж эго, я поневоле возвращаюсь мыслями к своей давней мечте. Может быть, как раз настал тот самый день?

– Я, право, не знаю... В смысле... – запинаюсь я, как перепуганная девчонка.

– *Mi amor*<sup>[26]</sup>, гарантирую: если ты не встанешь на доску, я не возьму с тебя платы, – продолжает соблазнять он.

*Серьезно?* Я оглядываюсь в поисках скрытой камеры. Но, вместо того чтобы разразиться смехом, он бросает мне гидрокостюм и говорит, что его зовут Мело.

Сперва мы немного тренируемся на песке, где я с необычайной – еще бы! – легкостью встаю на доску, а потом наступает пора перенести наше шоу в океан. Я иду за ним, любуясь его прекрасной фигурой и радуясь, что он несет за меня доску. Такой серфинг мне нравится!словно читая мои мысли, Мело оборачивается и сверкает ободряющей улыбкой. Может быть, потому что мне стоит усилий понимать его речь (весь урок проходит на южноамериканском диалекте испанского), у меня просто нет времени, чтобы испугаться, – пока я не вижу первую волну. Клянусь, она растет у меня на глазах! Как загипнотизированная, я не могу шевельнуться. В моих ушах гремит саундтрек из «Челюстей». Я же сейчас утону!

Невозмутимый Мело наставляет меня:

– Делай в точности то же, что делала на берегу. Не думай слишком много.

Вот уж вправду глупейшая из моих идей! Я никогда не сумею...

– Арриба! – вопит он наше кодовое слово для команды «вставай сейчас

же!»

*Бам!* О чудо! Я на доске. Я сама стою на доске! О... Боже... мой! После целой жизни, прошедшей по принципу «хочется, да колется», я наконец это сделала! Мело загодя предупредил меня, что новички теряют равновесие и падают, стоит им отвлечься и задуматься о чем-то другом. Ха! Будь я способна сосредоточиться на чем-то еще, кроме этого момента, я запрыгала бы на доске вверх-вниз!

*Я стою на доске.*

И чего я раньше так боялась?.. Плюх! Сваливаюсь в воду и с восторгом думаю о том, что только что сделала. Улыбаюсь так, как никогда прежде, и не могу сдержать победный вопль:

– Да-а-а-а!

*Ах ты, черт! Теперь же придется заплатить за урок...*

Мело сияет от гордости и от души хлопает меня по ладони.

– *Mi reina!*<sup>[27]</sup>

Какие совершенно изумительные эмоции, не похожие ни на что из того, что я переживала прежде! Но мои старые приятели, сомнения в себе, не дремлют и потихоньку возвращаются ко мне. *Может быть, это просто случайная удача?*

– Готова попробовать еще раз? – спрашивает Мело. Я только успеваю подумать – «что ж, попробуем еще разочек...» – и... *Бам!* Я снова на ногах. И почему все говорят, что это так трудно? Кто бы мог подумать! Да я прирожденный серфер! Я! Ничто еще не давалось мне так легко. Или...

*Погодите-ка! секундочку...* Оказывается, Мело все это время стабилизировал мою доску, не давая мне упасть! Неудивительно, что я так легко на нее встала.

Он ухмыляется. Я ухмыляюсь в ответ. Это будет наша тайна.

– Можешь теперь попробовать сама, если хочешь?

Следующая волна оказывается непобедимым врагом! Я не могу удержаться даже на корточках, не то что выпрямиться. Когда-то в свои тридцать я училась кататься на роликовых коньках – наверное, как и тогда, сладить с доской получится не сразу.

Пока мы ждем следующей волны, разговор заходит о моей личной жизни, точнее о том, почему у меня нет бойфренда. И мой сексапильный молодой наставник приглашает меня вечером на танцы. Ах, эти уроки серфинга в латинском стиле!

Снова оказавшись на твердой земле, я очень радуюсь тому, что прозорливый владелец палатки перед уроком попросил оставить ему мой телефон и сфотографировал меня, стоящую на доске. Теперь мне хочется

сфотографироваться вдвоем с моим чудесным инструктором. Подмигнув,  
Мело забивает в мой телефон свой номер.

– Вечером жду, *mi reīna*.

Я приду.

Чувствую ли я себя хорошим серфером? Это вряд ли. А может,  
королевой океана? Уже ближе!

*Джей-Си Салливан*

## От страха к радости

*Нет надежды без страха, и нет страха без надежды.*

*Бенедикт Спиноза*

Я лежала на смотровом столе в тускло освещенном кабинете, и у меня по вискам катились слезы, заползая в уши. Мой муж Патрик стоял рядом и держал меня за руку. Техник ультразвука сочувственно улыбнулась нам и подготовила мой живот к осмотру. Она нанесла немного смазки чуть ниже пупка и села на стул, готовясь начать сканирование. Я смотрела в потолок и готовилась услышать худшее. Несколько месяцев назад у меня уже был выкидыш, и я боялась, что теперь он случился снова.

Десятью годами ранее пьяный водитель убил трех моих дочерей, находившихся в машине с отцом. Отъехав от дома друга, пьяница вывернул на шоссе не в том направлении и врезался в машину, в которой мой бывший муж вез домой четверых наших детей. Кэти, Миранда и Джоди, которым было восемь, семь и пять лет, так и не доехали до больницы. Мой бывший муж скончался через несколько часов после аварии. Брат-близнец Джоди Шейн единственный выжил в этой аварии, отделавшись легким сотрясением мозга и переломом ноги.

Боль от потери ребенка всю жизнь терзает сердце.

Вместо четырех шумных детей у меня остался лишь один тихий мальчик, и я с трудом смогла это вынести. До аварии я занималась с дочерьми гимнастикой, слушала, как они учатся играть на пианино, и смотрела, как они жонглируют жезлом, не говоря уже о множестве других материнских дел. Шейн был спокойным ребенком. Когда все улеглось и к нам перестали постоянно заглядывать гости, в доме воцарилась зловещая тишина. Честно говоря, я больше не чувствовала себя матерью.

Я не знала, хочу ли еще детей. Когда я решила, что готова завести еще одного, племянница моей невестки погибла в аварии. Эта трагедия так меня потрясла, что по дороге с похорон я сказала мужу, что уже передумала. Я больше не хотела детей. Родовые муки забываются, как только младенец оказывается у тебя на руках, но боль от потери ребенка всю жизнь терзает сердце. Я знала, что не смогу еще раз вынести такое.

Мы купили маленькую спортивную машину и попытались жить дальше. Я занялась работой в местной больнице и делами Шейна. Хотя я старалась больше не думать о новых детях, желание родить меня никогда не покидало.

Вместо четырех шумных детей у меня остался лишь один тихий мальчик.

Прошло шесть лет, прежде чем мы решили расширить семью. После рождения близнецов мне перевязали маточные трубы, поэтому теперь нужно было найти врача, который сможет провести обратную процедуру – реанастомоз труб. Однажды поздно вечером я смотрела телевизор и на образовательном канале увидела конец сериала о хирургах. Мне показалось, что это не случайное совпадение, а знак, ведь на экране врач из Северной Каролины производил амбулаторный реанастомоз маточных труб.

Схватив телепрограмму, я нашла время следующего показа этого сериала и настроила видеомангитофон на запись. Через полгода мы уже сидели в кабинете этого врача и проходили предоперационный опрос. Я была беременна около месяца. К несчастью, наша радость сменилась печалью, когда через неделю у меня случился выкидыш. Я пережила еще один выкидыш, а потом у нас появился Ландри. Он был просто чудо. Его каштановые волосы и карие глаза напоминали мне о Кэти. Дальше у меня случилось еще два выкидыша, а затем родился Келли. Заглянув в его ясные голубые глаза, я вспомнила о Миранде.

Когда Келли было полтора года, я поняла, что хочу девочку. Но я не знала, стоит ли пытаться еще раз, ведь мне было почти тридцать восемь и риск казался довольно высоким. Я снова забеременела и снова пережила выкидыш – и он взял меня за живое. Я не знала, хватит ли у меня душевных сил смириться еще с одним выкидышем. Тогда-то я и заключила сделку с Богом и решила, что не буду больше рожать детей, если не забеременею до тридцати восьми.

За две недели до моего дня рождения мы с мамой должны были увезти детей на выходные в гости к моей сестре. Тем утром перед выходом из дома я вытащила тест на беременность из шкафчика в ванной, повертела его в руках и взвесила все за и против выяснения своего положения. Решив не портить выходные, я положила тест обратно в шкафчик и захлопнула дверцу. «Сделаю, когда вернемся», – сказала я себе.

Взяв сумочку и ключи, я посадила детей в машину, и мы тронулись в

путь. К вечеру воскресенья, когда мы вернулись домой, я была уже полна надежд. На следующее утро я сделала тест, и он подтвердил мои подозрения. Полоски проявились еще до истечения положенной минуты. Как обычно, я оставила тест возле раковины, чтобы таким образом сообщить мужу, что скоро у нас будет ребенок. Зная, что на два выкидыша у меня приходится одна здоровая беременность, я с оптимизмом смотрела в будущее.

Один из плюсов работы в больнице – знакомство со специалистами по ультразвуку. Они любят практиковаться, а беременные женщины любят смотреть, как внутри их растет новая жизнь, так что в итоге все остаются в выигрыше. Я сидела в кабинете вместе с беременной подругой, которая хотела в последний раз обследоваться перед родами. Когда техник закончила с Бобби, я спросила:

– Может, посмотрим, есть ли сердцебиение? Я неделе на шестой.

– Конечно, – ответила техник. – Ложитесь на стол.

Я задрала рубашку и приспустила штаны. Мне хотелось предоставить ей как можно больше свободы движения, чтобы она смогла найти сердцебиение и показать мне мерцающий огонек, который бы подтвердил, что все в порядке. Я смотрела на экран и четко видела темный круг – желточный мешок, в котором развивался ребенок.

– Вот оно, – сказала техник.

Я присмотрелась. Бобби тоже подалась вперед. Затем техник указала на крошечный мигающий огонек. Моей радости не было предела. Я знала, что после обнаружения сердцебиения риск выкидыша снижается. Вернувшись в аптеку, я позвонила мужу.

– Нашли сердцебиение!

– Отлично, – сдержанно ответил он, не позволяя себе радоваться раньше времени. – Будем надеяться, все пройдет удачно.

Через несколько недель я ходила по торговому центру и покупала одежду для беременных, а когда вернулась домой, обнаружила на трусиках кровавые пятна. Стараясь не терять мужества, я вышла к Патрику, который работал во дворе, и с порога объяснила ситуацию. Мы быстро завезли мальчишек к моей маме и поехали в больницу. Со слезами на глазах я отвечала на вопросы сестры из приемного отделения, а затем и врача. При помощи доплера он нашел сердцебиение: когда мы услышали этот шорох, нам стало немного легче. Но когда врач попытался отправить меня домой без ультразвука, я на это не согласилась.

Желание родить меня никогда не покидало.

– Прошу вас, – сказала я, – мне просто нужно узнать, что там происходит.

Кивнув, врач сказал, что позвонит технику. И вот мы уже ждали начала сканирования. Техник прислонила датчик к моему животу, и муж закричал:

– Их два! Два! ДВА РЕБЕНКА! Слезы полились с новой силой.

Шесть месяцев спустя родились наши дочери-близняшки – две здоровые малышки.

*Бренда Диллон-Карр*

## Принцесски

*Слезы – это слова, которые нужно записывать.*

*Пауло Коэльо*

Я проснулась вся в поту – так бывает только от сильного страха или после химиотерапии. Посмотрела на часы. Было 2.13 ночи. Я села в постели.

Или, скорее, немного приподнялась. Облученное место пульсировало, кожа была словно обожженная, а мышцы при любом движении пронзала боль. Перевалившись на бок, я вздохнула, бросив искоса взгляд на сверток, который прислал мой друг Джефф. Он покоился на трех других посылках возле моей кровати, рядом со стопкой, в которой было еще штук пять от разных людей. Там-то и свил себе гнездо мой страх.

Да, у меня была третья стадия рака. Да, моя опухоль была размером с мышь. Ни один врач не обещал мне, что я выживу. Но не это заставило меня проснуться среди ночи, обливаясь потом. Это был голос моей матери.

Несмотря на то что мне было за шестьдесят, а моей матери 94 и мы уже очень давно не жили вместе, я по-прежнему следовала ее «правилам», а если не следовала, то думала: «Ох, если бы мама узнала...» Этикет был в нашей семье второй религией. Помню, когда мне исполнилось 5 лет, мама пригласила моих подруг и их мам на мой день рождения. Когда праздник закончился, я бросилась распаковывать подарки, но мама остановила меня. Она сказала, что мы обязаны каждого поблагодарить за подарки письменно и чтобы не запутаться, лучше делать это по порядку. Мама принесла несколько пустых открыток, мы открывали один подарок зараз и тут же писали благодарственное письмо. Поскольку писать, да еще и красиво, я тогда не умела, мама взяла на себя эту роль, а мне предстояло украсить открытку собственным рисунком – разным для каждого гостя. Рисовать я обожала, поэтому особенно не расстроилась, что нет возможности распаковать сразу все и тут же начать играть. С тех пор так и повелось: я соблюдала строгие правила этикета от мамы, но при этом добавляла что-то творческое от себя.

Когда друзья узнали о том, что у меня рак, я получила несколько посылок в течение двух недель. Я знала, что в одной из них книги, но остальные даже не открывала. И я не написала ни одной ответной

благодарственной открытки. Ни единой. По маминым правилам это было непростительно. Я прямо слышала, как она говорит: *«Прошло столько времени, а ты так и не поблагодарила их!»*

Мое воображение умерло в тот же день, когда мне поставили диагноз. Лучевая и химиотерапия, а также постоянная угроза смерти сокрушили мое врожденное мужество. Я не рисовала, не писала, не бралась за кисть. Не занималась никаким творчеством два с половиной месяца. Меня словно удерживали под водой все десять недель.

Вместе с воображением ушла и энергия. Я не представляла, как нарисую 5 или 6 разных открыток – это просто было выше моих сил.

*А что, если я нарисую что-то одно, а потом просто сделаю копии.* Я встала с постели и отправилась за ручкой и бумагой.

Две рыжие кошки приветствовали меня мяуканьем, прыжками и кувырками. Я называла их обеих Принцесски. Они любили провожать меня посреди ночи, когда я ковляла между спальней и ванной, иногда буквально падая на пол посреди дороги. Они всегда приходили и устраивались рядом со мной, находя это забавным.

Теперь они решили атаковать мои тапочки. Я вздохнула, жалея, что у меня нет такой же энергии, смелости и жизнерадостности.

– Ладно, дети мои, – сказала я, шаркая к креслу. Взяла ручку и блокнот. – Как нам написать благодарственную записку, которая объяснит мою химиотерапию и не даст вашей бабушке повода отречься от меня?

Изнуренная преодоленными тремя метрами пути, я замерла в неподвижности. Кошки запрыгнули мне на колени. Одна уселась на блокнот. Другая – на руку, которая держала ручку.

– Как бы мне того ни хотелось, – проворчала я, пытаясь вытащить блокнот из-под кошки, – я не могу отослать вас к ней, чтобы вы все объяснили.

Принцесски уставились на меня своими ярко-голубыми глазами, словно вопрошая: *«А почему бы и нет?»*

И тогда в эту холодную безмолвную февральскую ночь в мой затылок поскреблось давным-давно забытое ощущение. Начала оформляться творческая мысль.

– Ладно, – проговорила я, забирая ручку из шаловливых лапок. – Ладно, попробуем по-вашему.

И тогда в 2.58 я начала делать то, чего раньше никогда не делала: я нарисовала страницу комикса. Разделила ее на четыре части и нарисовала кошкам все эти диалоговые пузыри. Изогнутая черта, которая должна была изображать очертания моего тела, лежала спиной к читателю, слишком

ослабевшая, чтобы пошевелиться. За меня говорили кошки. Они объясняли, благодарили, шутили, а потом снова укладывались подремать. Короче говоря, мои рисованные Принцесски делали все, чего не решалась сделать я.

Мое воображение умерло в тот же день, когда мне поставили диагноз.

Я продолжала рисовать.

В пять утра зазвенел мой будильник. Нужно было поесть, прежде чем принять утреннюю порцию таблеток. Как правило, необходимость есть вызывала у меня такой же страх, как и эти лошадиные дозы пилюль, но тем утром после своего отважного поступка я заметила первые проблески аппетита. И съела двойную порцию своего обычного завтрака: два крекера вместо одного.

Пару часов спустя, почувствовав себя достаточно окрепшей, чтобы думать, я продолжила рисовать. Два дня спустя у меня был готов первый черновик из десяти комиксов. Принцесски шутили над тем, как скучно болеть, пугали друг друга неопределенностью конечного результата и сетовали на плохой аппетит. Иногда получалось забавно, иногда не очень, но им «удалось» озвучить почти все, что меня волновало, но о чем я не готова была говорить друзьям и даже маме.

Почувствовав себя чуть лучше обычного, я тут же оделась и поехала в ближайших торговый центр, чтобы сделать копии. Наконец, в последний день из тех, когда, согласно этикету, было еще не поздно послать благодарственные открытки, я отослала все десять комиксов моему хорошему другу Джеффу, который всегда плохо умел скрывать свою реакцию. Через пару часов он прислал мне ответ:

– Джинни, я не знаю, что сказать. Это... здорово и... Так пронзительно. Я, конечно, не могу точно знать, но, мне кажется, я теперь понимаю, что ты чувствуешь. Будет здорово, если ты продолжишь это дело.

Правда?! Я уставилась на экран. Перечитала еще раз. Ух ты, ему понравилось!

Медленно, день за днем, ползли недели. Чем больше я рисовала комиксов, тем меньше мне казалось, что я тону. Я показывала их и другим людям. Как и Джефф, эти другие говорили что-то вроде: «они кое-чему меня научили».

Наконец, зная, что слухи о моих занятиях со временем достигнут ушей матери, я села на веранде и нарисовала для нее открытку с ирисом.

Вложила внутрь первые пять комиксов и наклеила на конверт еще одну марку. Никаких объяснений я не писала.

На следующей неделе, когда я позвонила в наше обычное время, она ответила на звонок и с ходу сказала:

– Я прочла твои комиксы.

Ну, *отлично*, подумала я. Надеюсь, что мы начнем со светской болтовни, прежде чем погружаться в тему моего рака и того, как я с ним справляюсь. Не тут-то было.

– Правда?

– Правда, – подтвердила она. – Они очень похожи на тебя.

У меня упало сердце. Что это значит? Она полагает, что мои комиксы боятся пауков? Часто и громко плачут? Не способны решить ни одного кроссворда? Видя множество вариантов ответа, ни один из которых не был лестным для меня, я откашлялась и решила броситься вперед очертя голову.

– В каком смысле?

Она нежно, тихонько рассмеялась.

– Они кажутся мне замечательно храбрыми.

Когда эти слова, произнесенные маминым голосом, заставили вибрировать мои барабанные перепонки, земля начала крутиться медленнее. Время остановилось и пошло вспять. Гравитация перестала существовать. Я оттолкнулась от дна и окончательно перестала чувствовать себя тонущей.

Моя мать считала меня – как ни удивительно – замечательной и храброй.

Я прикрыла глаза. Прижала телефон к щеке – словно он был продолжением моей матери.

*Вирджиния Элизабет Хэйес*

## Побить рекорд Гиннеса

*Жизнь – это либо дерзкое приключение, либо ничто.*

*Хелен Келлер*

Я стендап-комик. Я работала на радиостанции Нью-Йорка и рассказывала о погоде в образе Джун Ист (пропавшей сестры Мэй Уэст<sup>[28]</sup>). Однажды мне позвонила сотрудница «Дейли ньюс» и сказала, что хочет написать обо мне статью.

После интервью она спросила:

– Чем вы планируете заниматься дальше?

Честно говоря, я вообще ничего не планировала и, чтобы потянуть время, спросила, что она имеет в виду. Она ответила, что хотела бы следить за моей карьерой. С ума сойти! Журналистка из «Дейли ньюс» говорит, что я ей интересна! Я решила ее не разочаровывать и ляпнула первое, что пришло в голову:

– Да вот, подумываю побить рекорд Гиннеса как самая быстро говорящая женщина.

На следующий день вышла статья, в которой, среди прочего, были мои слова о рекорде. В пять часов вечера мне позвонили из «Шоу Ларри Кинга»<sup>[29]</sup> и пригласили поучаствовать. Они хотели, чтобы я попробовала побить рекорд. Сказали, что заедут за мной в восемь – то есть в тот же вечер!

Начнем с того, что о «Шоу Ларри Кинга» я никогда не слышала, а когда женщина заявила, что звонит с канала «Манхэттен», я подумала: «Порнушка, что ли?» Но она терпеливо объяснила мне, что это шоу общенационального масштаба и от таких предложений не отказываются – сегодня или никогда.

В тот вечер у меня была запланирована программа. Нужно было найти себе замену на семичасовое шоу, и я принялась обзванивать знакомых комиков, пока не нашла того, кто согласился поработать вместо меня.

Только потом я задумалась: а что, собственно говоря, я буду делать? Я позвонила в редакцию Гиннеса, чтобы узнать, как побить рекорд самого быстро говорящего человека. Там ответили, что нужно прочесть что-нибудь из Шекспира или из Библии. Я принялась повторять девяносто первый

псалом, охранительную молитву, которой научила меня мать. С Шекспиром мы никогда не ладили, так что все мои надежды были на Библию. Я тренировалась снова и снова. Меня охватила дикая смесь волнения и возбуждения.

В восемь вечера за мной заехал лимузин. Всю дорогу я повторяла свою скороговорку, и к тому моменту, как мы приехали на студию, язык у меня совсем заплетался. Я спросила дежурную:

– А если я не смогу побить рекорд?

– Для Ларри это не важно, – заверила она. – Главное, чтобы в первый раз ты попробовала именно в его шоу.

Тогда я подумала: «Что такого страшного может со мной случиться? Выставлю себя душой на всю страну? Подумаешь! Переживу. А вдруг я все-таки побью рекорд?»

Я решила выложиться по полной – и получилось! Я стала самой быстро говорящей женщиной: произнесла 585 слов в минуту перед зрителями канала. Через год я уже побила свой рекорд, на этот раз произнесла 603 слова в минуту. Я была на пике карьеры.

Самое Лучшее, что со мной случится, – у меня ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Меня часто спрашивают, как мне это удалось и как мне вообще удастся то, что я делаю: в первый раз прочесть лекцию, впервые выйти на сцену или прыгнуть с «тарзанки». И я отвечаю: моя философия проста. Я всегда сначала говорю «да», а потом спрашиваю себя, что нужно сделать, чтобы этого добиться. Следующий вопрос: «Что самое страшное может со мной случиться?» Ответ: я не добьюсь поставленной цели. А самое лучшее, что со мной случится, – у меня все получится!

Больше ничего не нужно: просто будь собой и наслаждайся жизнью!

*Фрэн Капо*

## **Глава 10**

# **Выйти из зоны комфорта**

## Комплекс Золушки

*Как ошибается женщина, ожидая мужчину, который создаст мир ее мечты, вместо того чтобы взяться за это самой.*

*Анаис Нин*

Внезапное прозрение настигло меня через пару месяцев после рождения сына. Я сидела на диване, одна в темноте, недоумевающая, расстроенная и потерянная. За окном спальни на все голоса звенели хором цикады, а я все гадала и не могла понять, где допустила ошибку.

Я познакомилась со своим парнем на корте для бадминтона, когда мне было восемнадцать. Хотя мы состояли в отношениях почти восемь лет, мы до сих пор в значительной степени оставались детьми. Ни у кого из нас душа не лежала к поиску постоянной работы. Мы считали себя такими «свободными духами» и не испытывали ни малейшего желания попасть в жернова работы «с девяти до пяти». Справлялись, как могли, в основном живя на деньги от разовых и случайных заработков. Оба спортсмены, мы тратили большую часть своего немалого досуга, либо играя в бадминтон, либо тренируясь, чтобы стать более сильными и профессиональными игроками.

Потом я неожиданно забеременела. Мы знали, что это повлияет на наш образ жизни, что многое придется изменить. И все же не были готовы участвовать в «крысиных бегах», поэтому решили вместо этого открыть собственный бизнес. Когда эти планы провалились, наши отношения вступили в чрезвычайно трудный период. Занимая в них позицию ведомого, я полагала, что это мой мужчина, как ведущий, должен выручать нас из трудностей. В конце концов, он был умным, общительным – прирожденным лидером. А я была стеснительна и не имела никаких полезных навыков. Когда деньги закончились, я стала винить его во всех неудачах. Как он мог допустить такую ситуацию, ведь он глава семьи?! И чем настойчивее я требовала от него действий, тем больший груз, сама того не понимая, взваливала на его плечи, а сама тем временем, как дура, сидела и ждала, пока все исправится само собой.

Но ничто не исправлялось. Становилось лишь хуже.

В тот вечер я нашла блокнот и ручку и начала изливать душу, страница

за страницей, пока не кончились слова. А потом случилась странная вещь. Прочтя то, что написала, я испытала абсолютное отвращение. Если бы эти слова написал кто-то другой, я велела бы этому человеку перестать ныть и сделать уже что-нибудь!

На следующий день, вдохновившись своей новой решимостью, но не зная, с чего начать, я отправилась в нашу крохотную местную библиотеку. Подойдя к полупустой полке с книгами по саморазвитию, я наткнулась на издание с заголовком «Комплекс Золушки» Колетт Даулинг. Хотя эта книга была написана давным-давно, казалось, ее текст был создан специально для меня. В сущности, автор объясняла, почему женщины рассчитывают, что о них позаботятся другие люди, а не меняют свою жизнь сами. Она буквально раскрыла мне глаза на мои недостатки и побудила создавать свой собственный путь в этом мире.

Я считала: раз он мужчина, значит, должен решить все проблемы сам. И просто ждала.

Ситуация изменилась не сразу. Но мало-помалу я начала прогрессировать. Вместо того чтобы ждать, пока мой мужчина решит все наши проблемы, я по мере сил помогала ему. Преодолевала свои страхи и комплексы и делала свои первые неуверенные шаги во взрослом мире. Со временем я сумела найти «настоящую» работу. Поскольку благодаря своему дневнику заодно обнаружилось, что у меня есть склонность к сочинительству, я пошла на курсы начинающих писателей. К моей великой радости, меня начали публиковать, что, в свою очередь, поддержало мою самооценку и обеспечило мне положение, благодаря которому я могла бы когда-нибудь стать сама себе хозяйкой.

Прошло двадцать лет. Мы с моим мужчиной до сих пор вместе. К счастью, мы оба сделали выводы из своих ошибок. Хотя наш воланчик не всегда идеально пролетает над сеткой, мы научились с уважением относиться к сильным сторонам и слабостям друг друга. Но, самое главное, мы стараемся обеспечить друг другу пространство для роста. Для меня это пространство продолжает расширяться, особенно с тех пор, как я сменила роль и стала единственной добытчицей в семье. Как ни странно, я ничего иного и не хочу.

*Паскаль Дюге*

## Сделать это ради Билла

*Путешествия и перемена мест придают новую живость уму.*

*Сенека*

Как-то раз я сильно опаздывала на встречу с подругой. Телефон, как назло, разрядился, и я даже не могла ее предупредить. Добежав наконец до места нашей встречи – милого ресторанчика, заполненного в этот субботний вечер до отказа, – я обнаружила Тамми у входа, замерзшую насквозь (было действительно очень холодно) и крайне негодующую. Срывающимся от холода и злости голосом она выкрикнула, что стоит тут почти час.

– Но почему ты не вошла внутрь? – удивилась я.

– Вот еще, зайти и сидеть там *одной!* – фыркнула Тамми.

Несмотря на очевидную глупость этого поступка, я подумала, что с трудом могу вспомнить подруг, которые ездили бы путешествовать в одиночку или хотя бы ходили в кино без компании. А где моя собственная «точка замерзания»? Как часто я отказываю себе в удовольствии пойти в бар, на концерт или просто в кафе, потому что мне не хочется делать это в одиночку?

Я решила, что осознанно буду «размораживать» себя и составила список всего, чем мне нравилось или хотелось бы заниматься, но в чем я всегда зависела от кого-то: бойфренда, подруги, коллег-приятельниц. Он оказался длиннее, чем я ожидала. С грустью я осознала, что даже решение, пойти на вечеринку или нет, зависит у меня от того, как много знакомых там будет и в котором часу освободится подруга, чтобы мы могли прийти туда вместе.

Честно говоря, дальше составления списка дело не зашло, пока на работе нам не предложили в качестве волонтеров провести день в доме престарелых. Мы с коллегой согласились, но потом она передумала. А я решила: «Вот он, шанс наконец-то пойти и сделать что-то *одной!*». И там я познакомилась с Биллом.

Билл пережил всех родных – своего брата-близнеца, родителей и друзей. У него никогда не было ни жены, ни детей. Интеллектуально сохранный, с мягким голосом и суховатым чувством юмора, он недавно

отметил в этих стенах свой восемьдесят второй день рождения. Передвигаться он мог только с помощью инвалидной коляски, которую называл своим «кабриолетом».

– Мне нужно ее выгуливать, – сказал он. Я подумала, он имеет в виду обычные прогулки на свежем воздухе, однако Билл хмыкнул и объяснил: – Нам не разрешают выбираться за пределы дома, кроме тех случаев, когда выезжаем мы все. А это случается не так часто.

Там было много таких стариков, как он, катавшихся в своих «кабриолетах» из одного длинного коридора в другой. Разворот – и все заново. Это была единственная свобода, которая теперь осталась у Билла.

Итак, после рассказов о жизни в доме престарелых, о сбывшихся и несбывшихся мечтах, а также о кумирах своей молодости, Билл внезапно перевел фокус на меня.

– Есть что-то, что вы хотели бы сделать, но всегда боялись? – неожиданно спросил он.

Я аж подскочила на стуле. Список моих хотелок как раз лежал на дне сумки. Смущаясь, я протянула его Биллу и пояснила: суть в том, чтобы сделать все это в одиночку. «Мелочовку», как он выразился (например, сходить одной в кино, или провести в одиночку выходные, или выпить кофе в кафе, не прикасаясь к телефону, журналу или книге), Билл не удостоил вниманием. Но, увидев почти в самом конце списка Японию, он потребовал объяснений.

Я рассказала, что у меня скопились четыре недели не отгулянного отпуска и что я ни в коем случае не хочу потратить их на уборку дома или обыденные дела. Зато я могла бы забронировать турпоездку в Страну восходящего солнца, о которой ничего не знала и которая казалась мне очень необычной. Я просто хотела поехать туда, чтобы проверить, насколько я самостоятельна без страховочной сетки привычной среды, а может быть, даже выяснить, насколько мне приятно собственное общество.

– И что же вас удерживает? – поинтересовался Билл.

Я приготовилась перечислить все риски и опасности этой авантюры, но секунд через десять Билл перебил меня взволнованным восклицанием:

– Если вы не можете сделать это ради себя, сделайте ради меня!

Билл с жаром заговорил о том, как его жизнь в доме престарелых растрачивается на одни и те же скучнейшие занятия. Одни и те же лица, одни и те же помещения, одни и те же звуки, одни и те же запахи, одни и те же «кабриолеты», ездившие по одним и тем же коридорам, которые составляли границы его мира. Хотя Билл смирился со своей судьбой, он заверил меня: будь у него сейчас ходячие ноги, он бы пулей вылетел за

входные двери, даже не попрощавшись. Он бы только и делал, что ходил, ходил и ходил!

Я поцеловала его на прощание. И пообещала, что отправлюсь-таки в эту поездку. А он сказал, что, «выгуливая свой кабриолет», будет представлять меня рядом с цветущей сакурой.

Меньше чем через месяц после знакомства с Биллом я одна поехала в Японию. Там как раз начался сезон цветения сакуры, и я сделала замечательную фотографию – специально для моего нового друга.

*Уэнди Энн Рич*

## Приключение на одну персону, пожалуйста!

*Вы должны уйти из города своего комфорта в дикий лес своей интуиции. То, что вы обнаружите, будет удивительным. Вот что вы обнаружите – себя.*

*Алан Алда*

Я была готова пуститься в новое приключение. Мысли об Италии и Греции преследовали мое воображение несколько лет. Я охала и ахала над фотографиями, с завистью слушала рассказы других людей и, точно загипнотизированная, смотрела видеоматериалы. И теперь была готова сделать свою давнюю мечту реальностью.

Начиная планировать это восхитительное путешествие, я прикидывала, кто мог бы меня сопровождать. Подруга? Нет, она уже распланировала свой отпуск. Сестры? Нет, они не так интересовались путешествиями, как я. Продолжая вычеркивать из своего мысленного списка одно имя за другим, я обнаружила, что у меня остался только один вариант – поехать одной.

Одиночные путешествия были мне не внове, но еще ни разу они не получались такими масштабными. Я прежде никогда не летала в другие страны и, хотя быстро увлеклась планированием, не была уверена, что справлюсь с насыщенным расписанием в одиночку. Но потом поняла, что это даст мне отличную возможность вылезти из своей раковины. Моей тихой и интровертной личности не повредил бы небольшой социальный эксперимент.

Сделать предстояло очень много: заранее забронировать отели в Риме, Венеции и Милане, поездки на поезде по Италии, экскурсии, которые включали посещение всех главных достопримечательностей, и столики в ресторане на одну персону. Какой бы сложной ни была логистика, все эти хлопоты держали меня в состоянии приятного волнения, пока обратный отсчет постепенно переходил от месяцев к неделям, а потом и дням.

Когда, наконец, занялся рассвет первого дня моего большого приключения, мне вдруг стало чуточку страшно. Я считала недели в ожидании этой даты – и вот она настала, а я задумалась, уж не совершаю ли ошибку. Смогу ли я справиться с задуманным в одиночку? Несмотря на сомнения, я все же поехала в аэропорт. Устроилась в кресле самолета,

которому предстояло лететь всю ночь, и заговорила сама с собой, как тренер перед важным матчем обращается к команде:

«Деон, из-за чего ты нервничаешь? Ну да, ты никогда прежде не летала международными рейсами – и что? Да, ты ни разу не бывала в этой части света – и что? Да, ты не думала, что тебе придется соблюдать график своего путешествия в одиночку – и что? Ты этого хотела – и сделала все, чтобы это случилось. Гордись собой, улыбайся, знай, что ты можешь, – и все будет в порядке».

Я еле заметно улыбнулась сама себе, пристегнулась... и приземлилась в Риме с совершенно иной психологической установкой.

Трудно описать, что я чувствовала, когда ехала в машине по этим улицам! Все еще потрясенная тем, что наконец сделала это, я молча сидела рядом с другими пассажирами, глядя в окно на утренний Рим. Регистрация в отеле пролетела в один миг, и остальные два дня я кочевала от одной достопримечательности к другой. Колизей, фонтан Треви, Ватикан и Сикстинская капелла – настоящее чудо!

День, проведенный в Венеции, выдался особенным. После того как сильный ливень вынудил прохожих спасаться в поисках сухого местечка, я добралась до пиццерии на площади Сан-Марко. Пока я терпеливо ждала своего заказа, у меня завязалась ненавязчивая беседа с женщиной, сидевшей за соседним столиком. Когда в ответ на ее вопрос я подтвердила, что путешествую одна, она широко улыбнулась мне и похвалила за то, что у меня достаточно мужества, чтобы пуститься в такое смелое путешествие в одиночку. Затем она рассказала мне печальную историю о том, как два года назад стала вдовой. Оказывается, они с мужем всегда мечтали побывать в Италии. Она призналась, что, хотя путешествует одна, его дух составляет ей компанию и сама эта чудесная страна – лучшее утешение для нее. Ее история явилась для меня подтверждением того, что женщины путешествуют в одиночку по самым разным причинам, и что я, решив ехать одна, приняла наилучшее решение.

Остальная часть моего путешествия была не менее замечательной. Побывав в Милане, Флоренции и на озере Комо, я отправилась в Грецию. Гуляла среди белых домов Санторини, любовалась великолепием афинского Пантеона, побывала на прекрасных пляжах Микен и восхищалась изумительными видами на Корфу. Но этим дело не кончилось. Еще я успела влюбиться в Черногорию, хорошо провести время в Хорватии и ненадолго заехать в Швейцарию.

Свобода одиночного путешествия восхитительна. Что может быть лучше, чем принимать спонтанное решение, зная, что оно не повлияет ни

на кого, кроме меня! Мне не нужно было никому угождать, потому что я сама решала, что и как делать на каждом этапе пути. Помню, как смаковала вино, глядя на собор Санта-Мария-дель-Фьоре во Флоренции и думая, что на сей раз воистину превзошла саму себя.

Я летела домой, сознавая, что стала ближе, понятнее и интереснее... самой себе. Пожалуй, каждой женщине стоит пережить нечто подобное.

*Деон Тобан*

## Прививка от низкой самооценки

*Мать, которая излучает любовь к себе и самопринятие, обычно делает своей дочери прививку от низкой самооценки.*

*Наоми Вулф*

Этим летом я буду носить бикини. Не потому что сильно похудела. И не потому, что мне очень хочется. На самом деле не хочется совсем.

Причина в том, что у меня две дочери, и я хочу показать им, что бикини – это нормально, какая бы женщина его ни носила. Высокая, маленькая, стройная, полная. Вне зависимости от цвета кожи и наличия или отсутствия целлюлита.

Давайте я расскажу вам, насколько это для меня трудно. Я не носила бикини со школы. И хотя все детство я жила через улицу от океана и ходила на пляж почти каждый день, в моем старом альбоме вы не найдете ни одной фотографии меня в купальнике.

Сколько я себя помню, всегда весила больше, чем хотелось бы. Насмотревшись девчачих журналов, я села на свою первую диету еще в третьем классе. За долгие годы я перепробовала самые разные системы питания, а также была членом обществ *Weight Watchers* («Следящие за весом») и *LA Weight Loss* («Снижение веса», лос-анджелесское отделение). Вплоть до нашего последнего переезда я не держала дома ростового зеркала. По системе школьных оценок я бы оценила себя на 5-4-3: интеллект – «отлично», лицо – «хорошо», тело – на «троечку».

Мои родители сами постоянно сидели на диетах, стараясь сбросить вес по какому-нибудь поводу: встреча выпускников, отпускной круиз или наступающий пляжный сезон. Они прошли через опыт диеты скоростного похудения *SlimFast*, диеты на капустном супе, грейпфрутовой диеты и диеты «волшебных капель». Они усердно помогли мне следить за моим рационом в детстве, ограничивать порции и особенно сладости.

С тех пор как у меня появились дочери, я изо всех сил старалась не переносить на моих девочек собственные проблемы с весом. Наша семейная цель – питаться полезными продуктами и вести активный образ жизни. Я участвую в марафонах и триатлонах. Плаваю как минимум раз в неделю. Девочки занимаются в разных спортивных секциях. В нашем доме

нет женских журналов. У нас нет даже весов, поскольку я не хочу, чтобы дочери видели мое беспокойство из-за веса.

Я оцениваю себя так: интеллект – «отлично», лицо – «хорошо», тело – на «троечку».

Поэтому для меня стало неожиданностью, когда моя дочь Венди не захотела носить бикини. Ей тринадцать лет, она очень активная и довольно уверенная в себе девочка. К тому же она профессионально занимается плаванием.

Сперва я подумала, что, возможно, дело в меняющемся образе ее тела. У нее теперь появились все эти новые для нее округлости, так что, может быть, она не очень понимает, что с ними делать. Поэтому я поговорила с ней об этом и сказала, что очень хочу, чтобы она примерила бикини: мол, я уверена, мы сможем найти такое, в котором ей будет комфортно.

Но она отказывалась снова и снова. Под конец призналась: она не хочет, чтобы люди видели ее шрамы.

У Венди на нижней части живота имеется целое созвездие шрамов. Слева – шрам от трансплантации почки, а шрам в форме звездочки чуть выше – от катетера для перитонеального диализа. В действительности никто не обращает на них особого внимания... по крайней мере я не обращаю. Эти шрамы аккуратные, не яркие и не выпуклые. Для меня они служат доказательством: моя дочь – боец, ей есть чем гордиться.

Но Венди боялась, что окружающие заметят ее шрамы, начнут расспрашивать о них и ей придется пересказывать свою историю болезни всем встречным-поперечным в бассейне или на пляже. Я понимаю: для тринадцатилетней девочки это чересчур.

Поэтому мы заключили сделку. Если она согласится примерить бикини и найти среди них такое, которое ей понравится, я тоже буду носить бикини. Я заверила ее: «Не волнуйся, ребенок! Если я буду в бикини рядом с тобой, никто на твои шрамы и не взглянет!»

Догадайтесь, что было дальше! Она не просто нашла то бикини, которое пришлось ей по вкусу; она нашла целых два. Так что, не буду врать, я впала в легкую панику.

Я рассказала о своем затруднении нескольким подругам, которые выдали самые разные советы. Одни спрашивали, могу ли я как-то переиграть ситуацию, отказаться от своего обещания или схитрить, надев танкини. Это уменьшило бы доверие Венди ко мне, поэтому я отвергла такой вариант. Вторые принялись жаловаться на комплексы, похожие на

мои, и негативное представление о собственном теле. Третьи мне аплодировали.

Выход был такой: я купила не только купальник, но и чудесное парео к нему. А шляпа у меня и так была.

Я не стану говорить, что буду наслаждаться каждой минутой, выходя в этом бикини на публику; но я собираюсь с полной уверенностью в себе «притворяться, пока не поверю».

*Дарси Дэниелс*

## Как избавиться от вредных привычек

*Сначала привычки как паутина, потом как канаты.*

*Испанская пословица*

За свою жизнь я избавилась от многих вредных привычек. Совсем недавно я перестала пить кофе. Отказаться от него было непросто. Как ни странно, это было куда сложнее, чем начать вести трезвый образ жизни и оставить наркотики. Кофеин был моим последним наркотиком и, поскольку он меня не убивал, я разрешала себе кофе.

Одна из основных причин, по которой мы не можем избавиться от бесполезных привычек, заключается в мыслях, которые дают нам разрешение. Например: «*Одна чашка кофе в день для меня не смертельна*». Или: «*Ну, я пью кофе только по выходным*». Такие мысли убеждают нас в том, что с нами все в порядке, хотя в глубине души мы понимаем, что не правы.

Часто мы используем вредные привычки, чтобы избежать контакта с чем-то более проблемным. Для меня кофе – меньшее из зол. Будучи непьющей женщиной, я считала, что имею право побаловать себя чем-то, когда мне требуется встряска. Привычка эта кажется безобидной, но, если быть честным с самим собой, ясно, что кофе – просто очередной наркотик. Тщательно разобрав свое поведение, я пришла к осознанию того, что я должна перестать разрешать себе пить кофе и поменять привычку.

Получая радость от создания новой привычки, вы можете безболезненно отбросить старую.

Отказ от вредной привычки поначалу может вызвать массу неудобств. Чтобы облегчить процесс, я выделила три шага, которые мне помогли.

### **Шаг первый: держитесь границ одного дня**

Одна из главных причин, по которым мы попадаем в тупик, пытаясь избавиться от вредных привычек, состоит в том, что мы начинаем заглядывать в будущее. Например, когда я только перестала пить кофе, я думала: «*Что я буду делать, когда попаду в Европу и захочу капучино?*» Я справлялась с такими далеко уводящими мыслями, сосредоточившись на сегодняшнем дне. Я говорила себе: «*Не стоит загадывать на завтра*».

*Сегодня я решила не пить кофе». Так, день за днем, я сумела продержаться долго.*

### **Шаг второй: измените модель дыхания**

Когда мы меняем модель дыхания, мы изменяем энергию и, следовательно, свои переживания. Каждый раз, когда вы испытываете рецидив негативного поведения, – сделайте долгий и глубокий вдох. Вы спокойны, и сконцентрированная энергия способствует вашему позитивному поведению. Она же поможет воздерживаться от потакания вредным привычкам.

### **Шаг третий: испытывайте радость**

Избавление от вредных привычек не должно превращаться в пытку и испытание силы воли. Пусть оно вызывает у вас радость и любопытство, поскольку подразумевает создание новой привычки, которая может принести нам счастье. Например, я решила не просто исключить кофе – я полюбила натуральный чай и стала настоящим знатоком чая. Получая радость от создания новой привычки, вы можете безболезненно отбросить старую.

Если вы готовы избавиться от гадкого порока, используйте эти три шага. Держитесь границ дня, дышите в переходный период и находите радость в создании новых привычек.

*Габриэлла Бернштейн*

## Толстый фитнес-инструктор

*То, что принесет тебе новый год, в значительной степени зависит от того, с чем ты в него войдешь.*

*Верн Маклеллан*

Меня можно было назвать серийной убийцей новогодних зарок. Каждый год я давала себе обещание с 1 января заняться своим весом: регулярно ходить в зал, правильно питаться. А потом срывалась. Всякий раз. Это был бесконечный цикл, продолжавшийся большую часть моей взрослой жизни – от учебы в магистратуре и до тех пор, пока не начался мой тридцатый виток вокруг Солнца.

После спонтанного переезда в другой город в свой тридцатый день рождения я записалась в ближайший фитнес-клуб. Это был июль, даже не Новый год, но на этот раз я настроилась решительно!

Придя в этот новый клуб, я, как обычно, прошла мимо танцевального зала, где гремела музыка, и поплелась к беговой дорожке, которая навевала на меня тоску. Когда-то, будучи студенткой, я обожала танцевать и даже получила сертификат инструктора по зумбе<sup>[30]</sup>. Тогда я и предположить не могла, что буду весить больше 100 кг (при росте 173 см). Люди с моей комплекцией чаще всего танцуют в самом дальнем ряду, стараясь быть невидимыми. Но эта роль меня не устраивала.

Прошла пара недель, и я поймала себя на том, что снова ищу оправдания, чтобы пропустить тренировки. В попытках найти хоть какую-то мотивацию, я все же заглянула в танцевальный зал и – к моему огромному удивлению – увидела в первом ряду четырех очень «сочных» девушек, которые танцевали от души. Их энтузиазм вдохновил меня, и я записалась на следующее занятие.

В первый же день мы сдружились. Как и я, мои новые подруги дали себе зарок похудеть в этом году, но изначально выбрали более веселый способ. Мы стали завсегдатаями класса зумбы. Не пропускали ни одного урока. Вставали в первый ряд и плясали как в последний раз. Утром в день занятий обменивались эсэмэсками, чтобы убедиться, что каждая из нас уже в пути к нашей любимой танцевальной вечеринке.

Я тут же пала духом, услышав, как кто-то прошептал: «Это

она сегодня будет вести занятия?»

Медленно, но верно я теряла килограммы и впервые в жизни верила в то, что не сорвусь.

И тут, как снег на голову, увольняется наш преподаватель зумбы. Менеджер фитнес-клуба сказала, что зумба отменяется до тех пор, пока ей не удастся найти замену, а это может занять месяц-два. Два месяца без занятий?!

Зная, что у меня дома бесполезно пылится сертификат инструктора по зумбе, я в шутку сказала своей танцевальной четверке, что готова сама вести занятия, лишь бы не лишиться этого танцевального удовольствия по выходным. Но мои подруги всерьез ухватились за идею.

– Эй, вы не шутите? – пыталась вразумить их я. – Вы когда-нибудь видели такого толстого инструктора? Кто станет ко мне ходить?

Мои подруги буквально волоком потащили меня к менеджеру и заставили подать заявление. Вряд ли она когда-нибудь в этом признается, но ее взгляд явно говорил: «Ты действительно хочешь попробовать?» Вслух же она сказала: «Отлично, Тоня. Во вторник у тебя прослушивание. Кстати, пробоваться будешь прямо с группой».

Я пришла на прослушивание, зная назубок порядок упражнений, но очень стесняясь своей физической формы. Никогда не видела инструктора, который носил бы пятидесятый размер одежды. Я двигалась ритмично, но при этом у меня ходуном ходили живот и бедра. Я надела под форму утягивающее белье и черные компрессионные легинсы – в попытке зрительно уменьшить свои габариты, – хоть и знала, что делать этого не следует. Войдя в зал, я тут же пала духом, услышав, как одна женщина в заднем ряду прошептала: «Это она сегодня будет вести занятия?»

Мне включили музыку, но никто не ожидал того, что случилось дальше. Я застыла на месте! Не потому что нервничала, а потому что не могла дышать во всей утягивающей сбруе, которую на себя нацепила. «Прошу прощения, я на минутку!» – пропыхтела я и убежала в туалет, где торопливо содрала с себя тесную нижнюю экипировку. Тоненький голосок – тот самый, который всякий раз прорезывался в прошлом, когда я давала новогодние зарок, – снова прошептал: «Будь исключением из правила. Просто наслаждайся, дурачься и пляши от души».

Я вернулась в зал – со своими трясущимися бедрами и всем прочим. Я чувствовала стыд и смущение за себя, но знала, что эти чувства знакомы многим, кто стесняется и боится прийти в тренажерный зал или на танцевальную площадку. В качестве инструктора я бы показала этим

женщинам, что можно выйти из угла и встать в центр – и земля не рухнет под ногами. Я бы показала, что бороться с лишним весом можно красиво, весело и с удовольствием. Я могла бы каждую неделю дарить час надежды тем, кому это было нужно.

И я доказала там, в зале, менеджеру и всей группе, что они ну просто не могут упустить возможность нанять меня в качестве инструктора. Я получила работу, не сходя с места. Та самая женщина, которая когда-то стеснялась переступить порог зала, теперь учила других. Похоже, в конце этого года мне будет чем гордиться!

*Тоня Абари*

## Аквалангистка поневоле

*Жизнь сокращается или расширяется пропорционально смелости человека.*

*Анаис Нин*

Я боялась утонуть. Мне казалось, это худший способ умереть: дергая руками и ногами, пытаться добраться до поверхности, не суметь и начать захлебываться водой, все еще отчаянно пытаюсь сделать хоть один вдох. Несмотря на этот страх, я любила плавать, просто старалась всегда держать лицо над водой.

Поэтому когда мой папа сказал мне, что для того, чтобы стать морским биологом, о чем я всегда мечтала, нужно быть аквалангисткой, меня одолели сомнения. Погружаться в толщу вод с грузом, тянущим вниз, и ограниченным количеством воздуха на спине – эта мысль была воистину пугающей. Однако папа не желал слышать слова «нет». Через местный дайверский магазин он нашел курсы аквалангистов и записал на занятия себя и меня.

Впервые я занималась плаванием с аквалангом в местном плавательном бассейне. Мне не было страшно, поскольку мы погружались всего на восемь футов и я знала, что смогу с легкостью выбраться на поверхность, если будет необходимо. Было так здорово плавать у самого дна без надобности подниматься наверх, чтобы глотнуть воздуха! Зато значительно менее приятно было видеть все, что скопилось на этом самом дне.

Поскольку в целом мне этот опыт понравился, папа записал нас на курсы для получения сертификата. Он заставлял меня ходить на каждое занятие, не важно – теоретическое ли, в учебном классе, или практическое, в бассейне. У меня не вызывали восторга дополнительные домашние задания (я ведь еще и в колледже училась), но я все это преодолела.

Главной трудностью для меня было снимать маску и регулятор. С самим процессом снятия и очистки маски я справлялась отлично, как в бассейне, так и в океане, но раздражение от соленой воды вызывало у меня желание больше никогда этого не делать. А вот со снятием и последующей ловлей регулятора дела обстояли не так хорошо. Я была вынуждена доставать загубник изо рта, видя, как он уплывает прочь, а потом ловить.

Лучший способ сделать это – наклониться на тот бок, где находится регулятор (как правило, правый), быстро выбросить руку поперек тела и поймать регулятор.

Я подумала: «Пожалуйста, не нападай на меня! Я не претендую на твою еду!»

Пора было выполнить это упражнение в бассейне, и я в страхе ждала момента, когда инструктор-подводник даст мне сигнал его выполнить. Когда моя единственная связь с воздушным баллоном исчезла из поля зрения, подступила паника. Она усилилась, когда я повела рукой и... ничего не нащупала. Я попыталась снова – бесполезно. Мое тело жаждало воздуха, а я возилась и не могла достать регулятор. Стала искать резервный, но и его не смогла найти.

Я сдалась и пулей рванула к поверхности, что мне как раз и не полагалось делать. Инструктор последовал за мной, кое-как убедил снова погрузиться и заставил проделать упражнение еще раз. На второй раз и во время сертификации я не толкала регулятор так сильно, так что он никогда полностью не исчезал из вида. Этого было достаточно, чтобы сдать экзамен. Я получила свой сертификат аквалангиста, позволяющий плавать в открытом море, в мае 2010 года.

Даже после получения сертификата папе приходилось заставлять меня совершать погружения, чтобы не растерять навыков. Мне не слишком нравилось по выходным вставать ни свет ни заря, чтобы прыгать в холодную воду и не видеть вокруг почти ничего, кроме водорослей. Мне было настолько скучно во время погружений в Шедоу Клиффс, наш местный водоем, что я придумала историю о дружелюбном болотном чудовище, живущем в этом озере.

Однако одному событию удалось полностью изменить мои чувства к дайвингу. Это случилось во время погружения у острова Каталина. Я отдыхала на глубине 15 футов, чтобы предотвратить возможный приступ декомпрессионной болезни<sup>[31]</sup>, а папа приглядывал за мной сверху. Вокруг меня кружил косяк рыб, а потом они мгновенно исчезли. Мимо проплыл морской лев. Рыбы вернулись, а спустя минуту снова исчезли. Морской лев подплыл ко мне чуть ближе. Рыбы вернулись снова, но теперь не уплыли, а держались рядом со мной. Прошла еще минута. И тут морской лев поплыл прямо ко мне. Я подумала: «Пожалуйста, не нападай на меня! Я совершенно не претендую на твою еду!» В футах<sup>[32]</sup> от моего лица морской лев развернулся и поплыл прочь. После этого эпизода я всегда брала с

собой под воду видео- и фотокамеры.

Полюбив дайвинг, я обеспечила себя подводными приключениями на долгие годы. Заработала еще несколько сертификатов, в том числе на право глубоких погружений, право работать дайвером-спасателем и сертификат нитрокс<sup>[33]</sup>-дайвера. Я искала дорогу в зарослях ламинарий, сталкивалась (буквально) с акулами, видела великое множество всевозможных рыб и других морских организмов.

Если хотите невероятных приключений и изобилия морских обитателей при каждом погружении, настоятельно рекомендую отправиться на Галапагосские острова. Стоимость посещения этого природного парка довольно высока, но поездка стоит каждого потраченного на нее цента. В неделю, проведенную там, мы почти ежедневно совершали по четыре погружения.

Мы видели рыб-молотов, галапагосских акул, рифовых акул, но не встретили никого по-настоящему опасного, вроде большой белой. Мурены высовывали головы из своих укрытий в скалах. Косяки рыб мигрировали между местами кормления, стаи ромбовых скатов проплывали мимо нас и над нами. Мы плавали с масками рядом с пингвинами и дельфинами и смотрели, как на двадцати футах глубины лакомились водорослями морские игуаны. Ничто не сравнится с дайвингом на Галапагосах!

Если бы папа поначалу не подталкивал меня и не заставлял взглянуть в лицо своим страхам, я не пережила бы все эти замечательные приключения и не смогла рассказать ни одной истории. Мне пришлось научиться успокаивать себя в моменты паники, когда я теряла из виду партнера по погружению или никак не могла справиться с экипировкой. Благодаря папе (и собственной решимости) я увидела новые миры, даже не покидая нашу планету.

*Сара Рус*

## Лучше чем галстук

*Я узнал, что смелость – это не отсутствие страха, а победа над ним. Смелый человек – не тот, кто не ощущает страха, а тот, кто побеждает этот страх.*

*Нельсон Мандела*

Любой, кто бывал в парке развлечений, наверняка их видел. Женщин, которые держат сумки, сотовые телефоны и солнечные очки, пока остальные члены их семьи веселятся на аттракционах. Я была такой женщиной всю свою жизнь.

Накануне шестидесятипятилетия мужа мы отправились в аэроклуб «Скайдайв Майами» в Хомстеде, штат Флорида. В молодости, служа в армии, Джо совершил сотни прыжков с парашютом с круглым куполом и теперь хотел присмотреться к новой модели «крыло».

– Правда, здорово смотрится? – восхитился он, глядя, как молодые люди заходят на идеальную, ровную посадку.

– Смотрится как отличный подарок на день рождения, – уловила я его намек.

Его глаза сверкнули озорством.

– Вот именно!

– Ну вот, а я уже присмотрела симпатичный галстук! – пошутила я.

Мы хлопнули друг друга по рукам и направились в офис парашютного клуба. Мои мысли лихорадочно скакали. Я представляла себе, как Джо экипируется на летном поле. Я буду снимать видео, когда самолет оторвется от земли. А потом поспешу в зону приземлений, чтобы заснять Джо при посадке.

Зная своего «адреналинщика»-мужа, я предполагала, что стоит ему начать – и он уже не сможет остановиться. Я уже мысленно видела, как мы планируем свои выходные на следующие несколько лет. Джо будет прыгать, а я фотографировать. Он будет стараться найти слова, чтобы описать ощущения в полете, а я буду кивать, даже отдаленно не представляя, о чем он говорит.

«Нет уж, только не в этот раз», – решила я. Я хотела все прочувствовать на себе. Когда Джо подошел к окошку выдачи, чтобы

заполнить документы, я сжала его локоть.

- Почему бы тебе не заполнить сразу два комплекта?
- Да ты шутишь! – усмехнулся он. – Ты готова прыгнуть?
- Почему бы и нет. Хочу разделить этот опыт с тобой.

Недоверчиво хмыкая, он повернулся к окошку и поднял вверх два пальца. Мы заполнили документы и подписали отказ от претензий. Джо дополнительно заплатил за видеосъемку моего первого прыжка.

Натянув на себя ярко-голубые, оттенка электрик костюмы, мы пошли в тренировочный зал. Используя макет двери самолета, мы учились выпадать за борт, принимать позу для стабильного свободного падения и поджимать ноги при приземлении. В крохотной комнатке без окон все это казалось таким легким делом! Я повторяла шаг за шагом вместе с инструктором Питом. Джо лучился гордостью за свою абсолютно уверенную в себе жену. Тренеры выдали нам альтиметры<sup>[34]</sup>, шлемы и летные очки и плотно затянули на нас тяжелую черную амуницию для парного прыжка. Видеооператор заснял предполетное интервью, во время которого я непринужденно смеялась.

Когда объявили наш рейс, мы погрузились в маленький самолет *Caravan*. Сели, скрестив ноги, парами на полу: инструктор прямо за спиной ученика. Пит пристегнул свое снаряжение к моему, пока самолетик с ревом разбежался по взлетной полосе. Сквозь прозрачную откатную дверь я видела, как пропадают позади и внизу верхушки деревьев.

Мой желудок совершил кульбит, когда я осознала две вещи: во-первых, это происходит на самом деле, а во-вторых, я совершила ужасную ошибку.

Во рту было сухо, как в Сахаре, ладони вспотели. Я не смогу это сделать. О чем я только думала?! Мое место – на земле, с камерой в руках, а не в эпицентре происходящего. Я бросила взгляд на Джо, который непринужденно болтал со своим инструктором. Казалось, он ни капли не волнуется. Но это меня не успокоило. За плечами Джо сотни сольных прыжков.

На высоте 13 500 футов главный инструктор поднял вверх большие пальцы, и, к моему ужасу, прозрачная дверь отъехала вверх, точно шведское бюро. Это же неправильно! Ведь летать с открытой дверью опасно! Неужели они не понимают, что кто-то может вывалиться?!

Ах да! Мы же здесь как раз для этого...

По сигналу Джо и его инструктор зашаркали, точно скованные одной цепью узники, к смертельно опасному отверстию. Я неверящим взглядом смотрела, как они трижды кивнули в унисон и вывалились в дверь. В жизни есть переживания, к которым можно подготовиться, но видеть, как

мой собственный муж выпадает из самолета – точно не одно из них. Сердце готово было вылететь из моего горла, как птичка.

Я все еще пребывала в шоке, когда Пит приподнял меня, помогая встать на колени, и подтолкнул в сторону зияющего отверстия. Чтобы не завалиться набок, я ухватилась за металлическую скобу над головой. Пит пытался отцепить мои руки, но я наотрез отказывалась выпустить единственный прочный предмет, отделявший меня от верной гибели.

Когда другие нетерпеливые прыгуны выстроились за нами, я осознала, что у меня есть выбор. Я могла отказаться прыгать и вернуться на аэродром вместе с пилотом. Я быстро проиграла этот вариант в голове. Потеря денег, которые нам не вернут. Лицо Джо, когда он видит, как мой инструктор приземляется без меня. Стыд от того, что я снова дала страху победить себя.

Да ни за что! Этого не будет. Я сделала глубокий вдох и выпустила скобу из своей мертвой хватки. Следуя предполетным инструкциям, скрестила руки на груди и прогнула спину. Пит вытолкнул нас обоих из самолета.

Ощущение падения длилось считанные секунды, пока мы не достигли нужной стабильной предельной скорости. Пит хлопнул меня по плечу – сигнал расставить руки, точно крылья. Как и рассказывал Джо, сопротивление ветра при скорости 120 миль в час было настолько сильным, что казалось, будто нас поддерживает воздушная подушка. Шум был оглушительный, и сила ускорения растягивала лицо, делая мою улыбку больше похожей на гримасу. Помню, как встретила взгляд видеооператора, который летел прямо передо мной, записывая мои последние мгновения для следующего поколения.

Пит проверил свой альтиметр примерно через шестьдесят секунд полета, потом дал отмашку видеооператору. Потянулся рукой назад, чтобы раскрыть парашют, – и наше свободное падение внезапно прекратилось. Наши тела вздернуло из горизонтального положения в вертикальное, ноги подлетели вперед, словно у двух тряпичных кукол, ремни натянулись, и парашют раскрылся. И тогда стало спокойно. Достаточно тихо, чтобы можно было разговаривать. Мы плыли по воздуху, точно гигантская бабочка. Пит указывал на местные достопримечательности на горизонте, и я любовалась красивым лоскутным одеялом сельской местности. Мы мягко планировали к земле, и единственное, о чем я пожалела, так это о том, что нельзя задержаться здесь подольше.

Когда мы скользнули в зону приземления, я поджала ноги, предоставляя Питу совершить посадку. Он отстегнул наше снаряжение, я

побежала к Джо и влетела в его распахнутые руки. Наше радостное объятие заснял видеооператор. По дороге домой нам обоим было что рассказать друг другу.

Даже много лет спустя это воспоминание, оживающее во мне, заставляет мое сердце биться чаще. Сталкиваясь с возможностью, которая меня пугает, я вспоминаю открытую дверь самолета. «Зачем испытывать удачу? – бубнит мой внутренний голос. – Зачем выпрыгивать из совершенно исправного самолета?»

«Затем, что я это могу», – отвечает мое авантюрное внутреннее «я». Это мой выбор – пересидеть или попробовать. Отныне и всегда я выбираю отбросить страх и ринуться в приключение, которое ждет впереди.

*Линда Барбоса*

## Плохой пример для дочери

*Одна из самых важных вещей, которые мы, взрослые, можем сделать для маленьких детей, – это быть такими людьми, какими хотим видеть их.*

*Кэрол Б. Хиллман*

Я сидела за кухонным столом и щурилась, стараясь разглядеть мелкий шрифт. Моя дочь Хоуп вошла в кухню и спросила, почему я читаю в полумраке. Я ответила, что лампочка перегорела, но поскольку она не простая, а люминесцентная, я жду, пока папа вернется с работы и заменит ее. Моя десятилетняя дочь подбоченилась и выдала:

– Мама! Ты же всегда учишь меня быть самостоятельной! А сама ждешь, пока мужчина придет и спасет тебя? Как я разочарована!

Выпалив эту тираду, Хоуп покачала головой и вернулась в свою комнату.

Она была права. Я не хотела даже попробовать, а просто беспомощно сидела в полумраке и ждала мужа. Со всей решимостью я встала, пошла в гараж, нашла запасную лампу, прочла инструкции, залезла на кухонный стол и поменяла лампу.

Вуаля! Да будет свет!

Я позвала Хоуп в кухню, а сама села читать газету – не щурясь! – под яркой новой лампой.

Дочка страшно гордилась мной и просто не могла дождаться, когда папа придет домой, чтобы продемонстрировать ему мое достижение.

Годами я твердила дочерям, что надо быть сильными и независимыми, что девочки могут делать все то, что делают мальчики. Но мои слова расходились с моими же поступками – пока, наконец, для меня не забрезжил свет!

*Малинда Данлэп Филлингим*

## Прыжок в неизвестность

*Отвага, отвага, отвага, что до багряной славы  
возвышает жизни кровь. Живи отважно и с отвагой  
лицом к лицу встречай невзгоды.*

*Гораций*

Когда мы с Натаном огибали последний поворот тропы, от вида моста, перекинутого через реку Чикамус, у меня свело челюсти.

– Готова? – Он держал меня за руку все время, пока мы приближались к мосту и выходили на него. Река ярилась в пятидесяти с лишним метрах под нами.

Меня пугал не только наш запланированный прыжок с «тарзанки». На этих выходных Натан собирался сделать мне предложение – я случайно увидела коробочку с кольцом, когда запихивала свои вещи в его сумку.

Мы подписали отказ от претензий, и вот я уже стою перед инструктором, который держит в руках красную матерчатую «сбрую».

– Ах, это для меня? – шутливо изумилась я. – Ну что вы, не стоило!

Он помог мне разобраться, что куда надо вставлять, а потом туго затянул ремни на моем теле.

– За это не хвататься, – он указал на зажим, который предстояло прикрепить к эластичному тросу. – Защемит и сдерет кожу. Кто из вас идет первым?

Натан кивнул, предоставляя выбор мне. Если уж придется выставить себя дураком, подумала я, лучше покончить с этим до его безупречного смелого прыжка.

– Я, – сказала я. – Я хочу пойти первой. Он уже это делал. Я – нет.

Что касается брака, тут все было наоборот. Натан этого не понимал, зато понимала я. Нет никаких гарантий.

– ...Ни одного несчастного случая... – услышала я голос одного из операторов, обращавшегося к другим желающим прыгнуть.

Я подергала ремни безопасности, пытаюсь заставить толстую ткань лежать ровно. Сжала кулаки, чтобы перестать нервно перебирать пальцами. За последние два года я научилась скрывать свою депрессию и тревожность. Но сейчас, когда я стояла на этом мосту с Натаном, ком в горле, напряженные плечи и бешено мчащиеся мысли казались вполне

уместной реакцией, а не симптомами того состояния, которое я старалась преодолеть.

– Ты как? – прошептал Натан. Мы ждали, пока очередной безумец прыгнет в пустоту и будет вытянут обратно. Передо мной были еще три человека.

– Кажется, в порядке, – прохрипела я.

– Я очень нервничаю, – признался он.

Честность Натана помогала мне вновь научиться доверять партнеру и полагаться на него. Он никогда не расточал пустые комплименты, не говорил громких слов, но всегда замечал хорошее во мне, пусть даже речь шла о моей способности приготовить вкусную яичницу. Натан был объективен, как зеркало, в которое я привыкала смотреть без страха и самоосуждения.

И тем не менее потенциальная возможность еще одного неудачного брака пугала меня куда как сильнее, чем прыжок с моста.

– Вы готовы? – спросил инструктор.

Я кивнула, понимая, что до готовности мне, как до луны. Натан широко ухмыльнулся и показал мне большие пальцы, но беспокойно притопывающая ступня его выдавала. Вид его нервозности немного притушил мою собственную.

На негнущихся ногах я приблизилась к краю. Крохотная платформа протянулась над рекой, бежавшей внизу – слишком далеко. По склонам ущелья карабкались деревья. Инструктор крюком прицепил меня к главному тросу и велел полностью расслабить тело во время первого прыжка и отскоков. Все его наставления звучали для меня, как китайская грамота. Я попросту не представляла, что меня ждет.

Мелкими шажками я подобралась к краю платформы и собралась прыгнуть, глядя на реку и деревья внизу. Но это было слишком страшно. Я не могла столкнуть себя в пустоту, зияющую передо мной. Поэтому я повернулась спиной к каньону, мои пятки зависли над ничто. Я смотрела в улыбающееся лицо Натана. Он прошептал одними губами:

– Ты можешь это сделать. Мы можем это сделать.

Предложение руки и сердца пугало куда больше, чем прыжок с моста.

Я нащупала в себе крупицу силы, которой прежде не чувствовала. Я не была готова, но вот-вот буду. Убедила себя, что через секунду-две прыгну...

Вот уж чего я не ожидала, так это того, что поручни выскользнут у

меня из рук. Я рванулась сквозь воздух, пытаясь дотянуться до них, желая еще немного задержаться в этом прочном привычном комфорте, но было слишком поздно. Я уже падала.

От той половины меня, которая вопила, что надо что-то делать, куда-то двигаться, пришло желание дергаться и трепыхаться. А вторая моя половина застыла, признавая бесполезность движения.

Воздух свистел. Деревья сливались в полосы. Материальный мир смешался с эмоциями.

Спокойствие. Тревожность. Любовь. Страх.

Медленное, мягкое сопротивление постепенно охватило меня, а потом потащило назад, к мосту и небу.

Момент инерции, затем обратно вниз. Вверх. Вниз. Вверх. Вниз. Я не знала, как долго будет длиться каждый отскок или когда я остановлюсь, но понимала, что я в безопасности и к тому же совершила очень смелый поступок.

Мои конечности безвольно висели, как у тряпичной куклы, когда инструктор вытащил меня обратно на мост.

– С вами все в порядке? – спросил он. – Вы молчали и почти не двигались, мы уж решили, что вы в обмороке.

Я улыбнулась, немного гордясь собой. Натан обнял меня. У него страховочные ремни были затянуты вокруг лодыжек, а не на туловище, как у меня. Его лебединый полет выглядел гораздо привлекательнее, чем мое каменное падение, однако я знала, что ему пришлось брать намного меньший барьер, чем мне.

Когда мы возвращались от моста к парковке, нас остановили две женщины, наблюдавшие за прыжками с почтительного расстояния.

– Вы это сделали? – Женщина постарше ткнула в меня пальцем.

– Да, сделала, – улыбнулся Натан.

Я это сделала. Я прыгнула. Но никогда не стану прыгать опять. А вот замуж второй раз выйти готова. За Натана.

Грядут взлеты и падения, но я буду смелой и все переживу. Я смогу с этим справиться.

*Ронда Пейн*

## **Глава 11**

### **Возраст как привилегия**

## Седина в голову

*Не по сединам возраст сердца узнают.*

*Эдвард Бульвер-Литтон*

Я выгуливала собаку, когда рядом со мной притормозила машина, опустилось стекло и подруга с водительского кресла крикнула мне:

– Ох, боже ты мой! Я так давно хотела это сделать! Ты такая храбрая!

Элиза увидела меня впервые с тех пор, как я перестала закрашивать седину.

Я подумывала о том, чтобы решиться на этот шаг, уже пару лет. Мне было тошно красить волосы. Тошно от мысли о зря потраченном времени и деньгах. Тошно от голубоватого оттенка морских водорослей, который придавала моим волосам хлорка в бассейне через какую-нибудь пару недель после окраски.

А еще мне до смерти надоели нормы культуры, по которым серебристо-серая шевелюра шестидесятилетнего мужчины считалась «достойными сединами», а от женщины того же возраста требовались невозможно золотые или яркие брюнетистые локоны. Я была сыта по горло всеобщим представлением о том, что каждая женщина должна из кожи вон лезть, чтобы выглядеть моложе своего возраста.

Около двенадцати недель прошло между тем днем, когда я перестала красить свою короткую стрижку в стиле афро, и тем, когда я оставила последние ошметки своей химически продленной молодости на полу салона. В эти неловкие месяцы, когда моя голова была похожа на ванильный кексик с шоколадной посыпкой, я чувствовала себя ходячим тестом Роршаха. Интересно, что видели мои друзья в этом изменчивом рисунке?

Многие женщины – и давние подруги, и едва знакомые – сочли мое решение заявлением достаточно публичным, чтобы делиться со мной своими чувствами и мыслями. Они озвучили немало поводов для беспокойства: «Что подумают мои дети? А понравится ли это моему мужу? Когда я смотрюсь в зеркало, не вижу ли я в нем свою мать? Или, того хуже, бабушку?»

Многие женщины моего возраста заканчивали разговор о моих волосах словами: «Как здорово, что ты это сделала! Удачи!» Они хотели

опосредованно осуществить свою мечту через меня, но признавали, что бабушке, которая готова вычеркнуть прыжки с парашютом из своего списка обязательных дел, немного удачи не повредит. Они коллективно наблюдали за мной, как за канарейкой в шахте: выживет или нет?

Большинство из них, подобно Элизе, аплодировали моей храбрости, позволившей мне уйти на ту территорию, куда они все еще не отваживались ступить. И все же меня поражало количество женщин, которые под конец разговора напоминали мне: «Ну, ты же всегда сможешь снова покраситься, если тебе не понравится». Это был этакий сестринский жест принятия на случай, если мой дурацкий эксперимент обернется провалом.

Храбрость похвальна, но не всегда безопасна. Для слишком многих из нас в том, чтобы больше не выглядеть молодой, таятся свои угрозы. Требование выглядеть молодо заставляет нас покупать продлевающие молодость зелья с настолько неправдоподобными заявленными свойствами, что мы и не подумали бы верить в такую чушь в любой другой сфере своей жизни. Одних из нас это требование толкает к депрессии, других – к косметологу за уколами красоты, а третьих – под нож пластического хирурга.

Даже мои старшие подруги, которые красят волосы, признаются, что уже не один год думают о том, чтобы перестать закрашивать седину, но чувствуют, что просто «не готовы». Не готовы к чему?

Каким бы странным это ни показалось, думаю, самый честный ответ на этот вопрос – не готовы выглядеть старыми. Это особенно верно для тех моих подруг, которые работают в корпоративной среде. Они зарабатывали свои высокие посты годами учебы, жертв и упорного труда. И все же они боятся, что, если будут выглядеть на свой возраст, это каким-то образом поставит под сомнение их... что? Актуальность знаний? Конкурентоспособность? Или дело в чем-то более глубоком? В их чувстве самооценности?

Хотя я с самого начала в основном комфортно чувствовала себя в своей «седой ипостаси», случались и срывы.

«В каком возрасте умерли ваши родители?» – этот неловкий вопрос задала мне молоденькая медсестра, когда я недавно сменила врача-терапевта. До того как я стала седой, вопрос звучал иначе: «Ваши родители живы?»

Неужели каждая женщина должна из кожи вон лезть, чтобы выглядеть моложе своего возраста?

Я на тот момент ходила полностью седая всего пару дней и носила свою новую индивидуальность, как стареющий Питер Пэн – с бравадой и неуверенностью, с полной палитрой чувств, которые способны возникать в любых новых обстоятельствах. Реактивная и безжалостная, я выпалила в ответ: «Вы задали этот вопрос потому, что у меня седые волосы?» Бедная девушка вспыхнула и застыдилась, но я-то пленных не брала! «Вы делаете вывод, что я слишком стара, чтобы иметь живых родителей, просто потому что у меня седые волосы?» Медсестра многословно извинилась. Мне показалось, что она вот-вот заплачет. После такой открытой демонстрации оборонительной реакции мне и самой захотелось провалиться сквозь землю от стыда.

Обретение силы – это внутренняя работа. Дать себе разрешение и право бросать вызов нормам – задача не для слабых духом, и вся эта история с сединой – сложное предприятие. Час на час не приходится: я решительная, но неуверенная; освобожденная, но стеснительная.

Время идет, и я все спокойнее отношусь к своему решению. Седина соответствует тому образу жизни, который я намерена вести до конца своих дней. Простому. Спокойному. Контркультурному. Вместе с этим решением – не противоречить естественному ходу вещей – я дала себе разрешение выглядеть на свой возраст, веря, что моя солидарность с ним компенсирует любые допущения, которые сторонние зрители могут связывать с серебряной шевелюрой.

В самом начале своего паломнического пути я дергалась, проходя мимо зеркала, встречая в нем свое седовласое отражение. Оно застигло меня врасплох, но я не страдала от этого. Я была полна желания принять эту знакомую незнакомку – зная, что, принимая ее, я становлюсь на один шаг ближе к тому, чтобы более полно принять себя.

*Одри Эйдс*

## Гламур для сорокалетних

*Меньше бойся, больше верь; меньше ешь, больше жуй; меньше плачь, больше улыбайся; меньше болтай, больше слушай; меньше ненавидь, больше люби, и ты будешь счастлив.*

### *Шведская поговорка*

Я поднимаю крышку ноутбука. Всплывающее уведомление сообщает, что у меня есть новое письмо от фирмы Six, моих разработчиков в Англии. Я открываю его. «Ура, – говорится в нем, – мы рады сообщить вам, что все готово!»

Я два года ждала этого момента. Но вместо радостного волнения ощущаю головокружение и тошноту. Оксиконтин<sup>[35]</sup> начинает действовать, притупляя жгучую боль в брюшной полости; у моего плеча мягко шипит кислородная подушка. Муж читает в кресле в моей одноместной палате.

Дежавю. Почти за двадцать семь лет до этого дня я сидела на похожей больничной койке в Нью-Йорке, ощущая такую же резкую боль в животе после кесарева сечения. (Я даже спросила медсестру, не забыл ли кто у меня на животе коробку горящих спичек.) Тот же тип дивного наркотического тумана – только предыдущий вариант был вызван морфином, любимым обезболивающим медиков в 1991 году. Другое отличие сегодняшнего дня – то, что медсестра не подходит ко мне, неся на руках чудесно пахнущего младенца.

Разве что... погодите-ка, ведь бизнес – мой новый интернет-сайт под названием CoveyClub.com – это тоже своего рода новорожденное дитя. И разве не появился он как раз вовремя, чтобы унять душевную боль оттого, что наше домашнее гнездо опустело? Двадцатисемилетний Джей-Джей живет и работает в Нью-Йорке, а двадцатидвухлетняя Лейк – в Бостоне. Оба счастливы и процветают. А ведь, как мы знаем, любая мать счастлива настолько, насколько счастлив самый несчастный из ее детей. Так что – да, я счастлива. Действительно счастлива.

Нажимаю кнопку «ответить» и набираю текст: «Извините, ребята. С запуском придется подождать. Только что, в три часа ночи, мне экстренно вырезали аппендикс. Собираюсь поспать».

Ой, погодите-ка! Еще одна параллель. Двадцать семь лет назад после

двадцати восьми часов в трудных родах доктор зашивал меня, и медсестра подошла, чтобы дать мне в руки Джей-Джея; вид этой чудесной маленькой почти квадратной головки, которая отказывалась проходить по родовому каналу, вызвал у меня такие неконтролируемые рыдания, что врач, чтобы закончить со швами, попросту отключил меня. Последнее, что я сказала в тот день: «Отдайте его Джеффу. Собираюсь поспать».

Вот такие они, параллели в жизни женщины-предпринимателя. Шестидесяти одного года от роду.

В это приключение под названием «свой бизнес» я пустилась два года назад, когда закрыли журнал *More*, которым я руководила на протяжении восьми лет. *More* был, пожалуй, единственным журналом, посвященным образованным женщинам от сорока и старше с высоким уровнем дохода. У него была аудитория страстных поклонниц в 1,5 миллиона человек, но слишком мало рекламодателей, чтобы поддерживать его миссию. Хотя все факты и цифры доказывают, что женщины старше сорока ответственны в Америке за траты, составляющие 40 миллиардов долларов ежегодно – и обладают свободой решать, на что эти деньги тратить, – высокодоходные рекламодатели настолько боятся, что «старухи» испортят репутацию их брендов, что отказываются вкладывать деньги в любое СМИ, не ориентированное на «поколение миллениума».

Самый печальный (и в ретроспективе – пророческий) день для меня наступил через пару месяцев после того, как я заняла пост главного редактора *More*. Был 2008 год, самая середина «великой рецессии», я обедала в ресторане со знаменитым дизайнером, который двадцатью годами ранее нарисовал на салфетке эскиз моего свадебного платья за таким же обедом. «Лесли, – доверительно сказал он мне, наклонившись над своим острым роллом с тунцом, – единственные люди, благодаря которым двери моих магазинов до сих пор открыты, – это женщины старше сорока. Но я просто *не могу* давать рекламу для них».

Однако он без всяких проблем давал рекламу для пятидесятилетних мужчин в любых «Эсквайрах» и *GQ* этого мира. Это были двойные стандарты во всей их красе. И я боролась с ними – и в рекламе, и в Голливуде – почти десять лет. Представьте только, каково это – убеждать явно сорокалетнюю актрису признать, что ей все-таки больше тридцати пяти, чтобы она снялась для обложки *More*! Это же смерти подобно, потому что, как конфиденциально сказал мне один из моих друзей-агентов, мужчины-актеры вписывают в свои контракты требование, чтобы их партнерша в любовных сценах была как минимум на пятнадцать лет моложе их самих!

Быть самой себе хозяйкой спустя сорок лет – наслаждение, к которому непросто привыкнуть.

Мне уже случалось лишаться работы. В 1980-х знаменитый редактор журнала *New York* Клэй Фелкер нанял меня помогать в создании вечерней газеты, конкурировавшей с *New York Post*; я имела честь получить одно из самых желанных журналистских мест в городе. Но из-за вялой продажи рекламы газета Фелкера закрылась спустя всего год, и я оказалась на улице. Два десятилетия спустя я руководила *Marie Clair*, обеспечивая рекордные продажи и десятки наград. Это продолжалось пять лет, а потом закончилось, поскольку даже огромный успех – не гарантия долговечности в мире журнального издательского дела.

Когда произошло крушение *More*, я сфотографировала нашу команду и разместила фотографию в соцсетях. Сотни друзей, конкурентов и партнеров не замедлили написать, как их печалит и злит то, что такой интеллектуальный и качественный журнал оказался разгромлен. Читатели постили фотографии последнего, апрельского, номера со своими кофейными кружками, оплакивая тот факт, что их любимое журнальное издание уходит в небытие. Многие призывали меня «замахиваться на большее», «не сдаваться» и пробиваться самостоятельно. Один даже предложил внести стартовый капитал для моего следующего проекта!

Читатели убеждали, что мне следует создать нечто радикально новое в медиасреде. Чтобы понять, в каком именно направлении двигаться, я составила анкету из 54 вопросов, разместила ее в соцсетях и получила 627 заполненных форм, которые и вдохновили меня на создание *CoveyClub*<sup>[36]</sup>. Мои подписчики давали ясно понять: помимо интересного чтения им также хочется живых и виртуальных мероприятий, общения, интерактива, коллективных выездов и путешествий. Я отложила свое выходное пособие из *More*, чтобы финансировать этот бизнес, нашла замечательных веб-разработчиков и начала записывать все идеи, которые возникали в моей голове.

Хотя *CoveyClub* никак не может быть журналом *More* (у меня нет штата сотрудников из тридцати четырех редакторов и многомиллионного бюджета), он может вдохновляться невероятной энергией и энтузиазмом читателей, которые отказываются оставаться невидимыми, что бы там ни говорили и ни делали рекламодатели. Вот почему это клуб, и вот почему в нем есть взносы. Члены клуба помогают финансировать этот проект сами.

Быть самой себе хозяйкой спустя сорок лет – это наслаждение, к которому надо привыкнуть. Я все еще не до конца поняла, что больше не

обязана ни под кого подстраиваться или просить чьего-то разрешения, прежде чем попробовать что-то новенькое. И каждый день – это новая обучающая возможность.

Сталкивалась ли я с техническими препятствиями? Не укладываюсь в сроки из-за того, что у меня недостаточно помощников? Сгораю со стыда, когда новый член *Covey* называет технологию, которую я выбрала для выкладки материала и создания контактов, «барахлом»? Да. Да. И еще раз да. Но вот что я вам скажу. Каждый день мои глаза распахиваются в пять утра, и я жду не дождусь момента, когда начну работать. С таким же волнением, как тогда, когда мне было двадцать.

Я учусь, расту и завожу множество новых друзей, с которыми у меня складываются более богатые и значимые взаимоотношения, чем все, что когда-либо происходило в корпоративном мире. Боюсь ли я неудачи? Конечно. Думаю ли я иногда, что рискую своей прочной репутацией, сделав ставку, которая может быть проиграна? Разумеется. Но мне все равно! Я готова к этому путешествию – куда бы оно ни привело. *CoveyClub.com* был запущен в День св. Валентина в 2018 году, через два дня после того, как мне срочно удалили аппендикс. Я по-прежнему стремлюсь к большему!

*Лесли Джейн Сеймур*

## Чем заняться на пенсии?

*Лучший способ предсказывать будущее – создавать его.*

*Авраам Линкольн*

За полгода до выхода на пенсию я начала получать от коллег вопросы и замечания вроде: какое райское местечко под солнцем я для себя присмотрела? Туксон? Тампу? Как мне везет, ведь скоро не придется тащиться на работу по дорогам, засыпанным полуметровым слоем свежевыпавшего снега.

Мне устроили проводы-«сюрприз»: вручили торт и пляжный зонтик – полагаю, для того самого «райского местечка». Под конец дня меня порадовали еще парой объятий, похлопыванием по спине, комментариями в стиле «ну, ты нас не забывай» и редкими слезинками тех, кто за пятнадцать лет работы на этом месте стал хорошим другом. Я надеялась, что они не перестанут приглашать меня на карточные игры и ужины, которые мы порой устраивали.

Моим последним рабочим днем стала пятница, и последующие за ней суббота и воскресенье были обычными выходными. А вот понедельник...

Я проснулась в привычное время, хоть и не ставила будильник. Соседские дома опустели – все разъехались на работу. А я сидела в кухне, неторопливо допивая вторую чашку кофе.

Мои глаза по-прежнему каждые пару минут возвращались к часам. Тело напрягалось от жгучего желания по-быстрому принять душ и выскочить за дверь. Мозг запаниковал, когда настал момент, после которого я непременно «опоздаю».

Никаких планов у меня не было. Никаких «пляжей мечты» для пенсионеров. Мои дети и внуки жили в других штатах. Никто из близких друзей еще не вышел на пенсию. В голове стучала мысль: «Тебе некуда пойти! Нечем заняться. Кто ты теперь? Что за жизнь тебя ждет?»

Совершенно бесцельно я вышла во двор. Осмотрела свой небольшой сад в надежде, что найду там какую-то работу для себя. Но нет, все было сделано еще вчера. И тут я заметила свою соседку Дженни, она стояла у своей машины и крайне взволнованно разговаривала по телефону.

– Что-то случилось? – спросила я, когда она закончила свой

телефонный разговор.

– Машина не заводится. А мне надо отвезти внука в садик к девяти утра. Что делать, ума не приложу.

– Если хотите, я могу отвезти вас, только скажите куда, – неожиданно для себя предложила я.

С Дженни мы были знакомы очень условно. Я только знала, что они с мужем уже пару лет живут по соседству. Я даже не была в курсе, что ее внуку четыре года, пока тот не сел в машину и сам мне об этом не сказал. Еще он рассказал, что у него день рождения в августе, что его зовут так же, как второго его дедушку, Колином, что в Рождество он поедет в Нью-Йорк навестить этого самого дедушку и что бабушка положила ему с собой сэндвич с арахисовым маслом и мармеладом, потому что сегодня у них на обед будут рыбные палочки, а он терпеть не может рыбу.

– Как видите, – прокомментировала Дженни, пока мы добирались до садика, – он довольно разговорчив.

– Я знаю, что вы работаете, – добавила она. – Так что нам невероятно повезло, что вы оказались дома именно сегодня и любезно согласились подвезти нас.

Я выдала ей сокращенную версию истории о своем уходе на пенсию и завершила рассказ как раз к тому моменту, когда мы въехали на парковку.

Здание было красивым, хотя до того, как стало детским садом, явно использовалось для бизнеса. Вывеска над дверью гласила: «Детский сад «Солнечный денек» для выдающихся детей».

Дженни рассмеялась:

– В этом саду считают, что *все* дети – выдающиеся!

– Мне это нравится, – одобрительно кивнула я, и они вышли из машины.

– Хотите – зайдите, увидите своими глазами, как там все устроено, – предложила Дженни, когда Колин галопом помчался к двери через парковку. Недолго думая, я пошла с ней.

На стенах холла висели детские рисунки, из одного класса слышались детские голоса, поющие хором. Я последовала за Дженни, которая повела Колина в его группу, и он тут же присоединился к другим детям, кружком сидевшим на полу. Воспитательница рассказывала им, чем они сегодня будут заниматься. Дети перебивали ее вопросами и замечаниями, не всегда по делу, но все это казалось довольно милым. Воспитательница спросила, какую песенку они хотят спеть сегодня, и после горохом посыпавшихся предложений и быстрого голосования они остановились на песне «Завтра». Потом малыши дружно встали и радостно запели – пусть и не слишком

стройно.

В голове стучало: «Тебе некуда пойти! Нечем заняться. Кто ты теперь? Что за жизнь тебя ждет?»

Мне понравилось то, что я увидела. Уходя, мы с Дженни наткнулись на директора садика, и Дженни представила меня. Бывшая учительница начальной школы, она основала этот садик после того, как заметила, что многие дети оказываются не подготовлены к школе и плохо адаптируются к учебному расписанию.

Следующие несколько дней я провела за разборкой шкафов. В одном из них я нашла стопку детских книг, которые покупала, когда в моем доме гостили внуки пару лет назад. Я подумала, что можно было бы отдать их в детский сад. «Передам Дженни как-нибудь утром», – решила я и уложила книги в большой прочный пакет.

Затем я решила перекрасить стены в ванной.

– А чем тебе не нравится тот цвет, который уже есть? – удивился муж за ужином. Я и сама не знала. Призналась, что, став пенсионеркой, все еще не вышла из рабочего режима и мне хочется чем-то загружать свои будни.

Еще одна неделя была потрачена на покраску и наведение порядка. Потом я сходила пообедать со своими бывшими коллегами – и совершенно пала духом.

– Пенсионерское безделье тебе не подходит, – наконец сказал мне муж. – Подумай, чем ты на самом деле хочешь заниматься – я знаю, что точно не перекрашивать весь дом, – и займись этим.

И тут меня посетила идея. Я взяла пакет с книгами, который до сих пор не удосужилась передать соседке, и отвезла его в «Солнечный денек» сама. Заодно переговорила с директором, и знаете что... Теперь я каждый день читаю малышам книжки! Потом мы вместе обсуждаем, что им понравилось и что оказалось непонятным в прочитанной истории. У моих новых юных друзей находится немало уникальных наблюдений о мире, который я считала постаревшим и скучным. Также мне приятно думать, что, пока я занимаю малышей, у воспитательниц есть полчаса перевести дух. Каждое утро я просыпаюсь бодрой и в отличном настроении.

Пенсия – это прекрасно, когда мы занимаемся тем, что нам нравится!

*Нэнси-Ли Дэвис*

## Наравне с двадцатилетними

*Просто пробуйте новое. Не бойтесь. Выходите из своей зоны комфорта и взлетайте, договорились?*

*Мишель Обама*

Я работала методистом в университете и однажды услышала, как студентка, квотербек<sup>[37]</sup> университетской футбольной команды, жаловалась на отсутствие центрального нападающего. Не задумываясь, я выпалила, что всегда хотела играть в женский футбол, но не имела такой возможности. И девушка предложила мне пройти отбор на эту позицию. Я уточнила время и пообещала прийти.

Муж и дети решили, что я сошла с ума. Я, взрослая женщина, далекая от спорта, буду бегать по полю с двадцатилетними девчонками?! И потом, где я найду время, ведь помимо работы и домашних дел у меня футбольные тренировки сына и танцевальные репетиции дочери?

Мне нечего было им возразить. Но про себя я твердо решила попробовать.

В назначенный день я явилась на трясущихся от волнения ногах и с очень большими ожиданиями. Была уверена, что как только девушки увидят, насколько я не в форме, то просто из вежливости позволят мне сделать пару пробежек, а потом выберут кого-нибудь помоложе и поживее. Однако никто больше не претендовал на эту позицию, и она по умолчанию досталась мне.

Не могу передать, как я была счастлива! С меня сняли мерки для футболки, спросили, какой номер и командное прозвище я хочу. Я выбрала номер, который был у моего отца в школьной футбольной команде, 74, а прозвище взяла «мама Платт» – так называли меня некоторые студентки. До сих пор помню, как стояла в магазине спортивных товаров, выбирая бутсы. Неужели это действительно происходит?! Я просто не могла поверить. Эти девушки всерьез собираются позволить мне стать членом команды!

Тренировки проходили по понедельникам и средам, а в остальные дни я старалась как можно больше бегать по парку рядом с домом. Передача мяча стала для меня самым нервным моментом, поскольку я должна была бросать мяч назад достаточно далеко и высоко чуть ли не из положения

приседа. Однако вскоре это движение превратилось в автоматическое, запечатленное в мышечной памяти.

Но оставалась другая проблема – я слишком быстро выдыхалась. Трудно было переходить от передачи к агрессивной блокировке, а потом мчаться в конечную зону. Пару раз я даже думала, что свалюсь без сознания, но радостное возбуждение при виде того, как мои подруги по команде проводят тачдауны, удерживало меня на ногах. Однажды я даже сама заработала тачдаун! Помню, как ехала домой после той игры, понимая, что на самом деле мне по плечу любое дело – стоит только задаться целью.

Дети начали гордиться мной, муж всячески поддерживал, а родители обещали прийти на пару матчей – полагаю, больше из любопытства. Мы выиграли свой первый матч, потом второй и третий. В иные вечера мы играли по два матча подряд. Это было воодушевляюще, утомительно и весело, как никогда в моей жизни! За весь сезон мы проиграли лишь один-единственный раз!

В тот год мне исполнилось тридцать девять, и я играла в футбол в команде двадцатилетних. А еще работала на полную ставку, вела хозяйство, воспитывала детей и регулярно занималась бегом. Я чувствовала себя Чудо-Женщиной и, что удивительно, энергии хватало на все!

*Ребекка Дж. Платт*

## 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.

Если этого хочет ваше сердце, вы в состоянии покорить свой собственный Эверест.

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.

Мы продолжали восхождение, и вдруг я поняла, что выше подниматься некуда. Мы уже на вершине!

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*

## Не трогай мои колеса!

*Найди в себе силу, чтобы контролировать собственную жизнь. Найди в себе силу, чтобы сделать свою жизнь счастливой.*

*Сюзан Полис Шуц*

До шестидесят второго дня рождения моего мужа оставались считанные недели, когда он вдруг объявил:

– Знаешь, я выйду на пенсию в шестидесят два. Я все посчитал, мы вполне можем себе это позволить.

Решение Кена стало для меня сюрпризом, но идея понравилась. Мы не раз обсуждали, как переберемся поближе к нашим взрослым детям и их семьям, вернемся в те места, где у нас осталось много давних друзей. Но все это мы планировали сделать только через три года. А теперь...

На следующий день, хлопоча по хозяйству, я задумалась о том, какой станет наша жизнь, когда Кен будет целыми днями дома. Каждый день – как суббота или воскресенье. Наверное, это будет приятно... Перекладывая чистую одежду из стиральной машины в сушильную, я вдруг застыла с мокрым бельем в руках: меня посетила одна мысль.

Мой отец тоже рано вышел на пенсию, и с этого момента они с мамой были как сиамские близнецы. Единственное время, которое оставалось у нее для себя – это когда он раз в месяц уезжал в парикмахерскую. Мама не водила машину, так что по всем делам ее возил папа. Никакого больше общественного транспорта! Он помогал ей по дому, то и дело указывая новые и лучшие способы решать задачи, с которыми она как-то справлялась почти пятьдесят предыдущих лет. Если она хотела выбраться в ресторан или на прогулку, то отец везде ее сопровождал. Они стали неразлучны – по его решению. Мать лишилась и той небольшой личной жизни, которая была у нее до этой новой фазы их брака.

Моя собственная активная жизнь доставляла мне немало удовольствия. Я работала волонтером в местной больнице. Раз в неделю обедала с подругами и была членом нескольких клубов любителей бриджа. Захочет ли Кен, чтобы я от этого отказалась? Рассчитывает ли он, что я, несмотря на вдохновение, отложу свою фрилансерскую литературную работу, чтобы поехать с ним в магазин за инструментами? У меня скрутило

желудок. В тот день я пылесосила яростнее обычного, а мой утюг так и летал по гладильной доске, пока я размышляла об этой новой жизни, наполненной возможными переменами, с которыми мне пока не удавалось смириться.

Я держала свои сомнения при себе, когда мы начали планировать жизнь после его выхода на пенсию, намеченного на 1 октября, – дать объявление о продаже дома, перебраться наши пожитки и составить план переезда. *Я приспособлюсь*, говорила я себе. Вот только проблема в том, что я сама в это не верила. Я все время думала о том, как жила моя мать, когда отец вышел на пенсию. А потом однажды вечером Кен выступил с заявлением, от которого у меня отпала челюсть и застряли в горле слова.

Он сказал:

– Мы продадим твою машину. Мы прекрасно можем обойтись одной. Это позволит нам сэкономить немало денег.

Когда ко мне наконец вернулся дар речи, я отказалась наотрез:

– Ни в коем случае! Я не отдам свою машину.

Еще чего – избавляться от одной из наших машин! О чем он только думает? Но никакого спора не вышло, поскольку Кен просто улыбнулся и сказал:

– Посмотрим.

В этот момент я поняла, что буду бороться за свою независимость. Как бы я ни любила мужа, каждому из нас нужна была своя жизнь. Я не собиралась превращаться в свою мать, которая вечно бросала все дела, чтобы подать отцу обед ровно в полдень.

Мы оставили тему отказа от одной машины, но она продолжала неотступно вертеться у меня в голове. Я представила себе несколько возможных ситуаций. Кен уезжает играть в гольф, а я остаюсь привязанной к дому на пять часов. Или я собираюсь за покупками, а он говорит, что я должна вернуться через сорок пять минут, потому что ему нужно заняться... ну, чем там занимаются мужчины-пенсионеры... Мне снова стало дурно.

Однажды вечером я сидела за кухонным столом с чашкой чая и придумывала план. Я знала, что мне нужно сказать Кену. В конце концов, он был, как правило, разумным человеком, хотя мог становиться упрямым, когда речь заходила о деньгах. В тот вечер я приготовила на ужин его любимые блюда: стейк средней прожарки, запеченный картофель со сметаной, салат из «домашних» помидоров и хрустящие итальянские булочки. А еще испекла шоколадный торт, чтобы достойно увенчать ужин, и щедро покрыла его шоколадной глазурью.

Дождавшись, когда Кен перейдет к десерту, я снова подняла «машинную» тему:

– Давай для начала оставим обе машины и посмотрим, насколько активно мы ими пользуемся. И будем исходить из этого.

Отрезая себе второй кусок торта, Кен согласился, что торопиться с продажей не стоит. Пока он ел добавку, я добавила ему еще пищи для размышлений:

– Ты знаешь, мои родители были неразлучны после того, как папа вышел на пенсию...

Он кивнул и отрезал еще кусочек торта.

– И я не хочу, чтобы это случилось с нами, – продолжала я. – Мне хотелось бы, чтобы у каждого из нас была своя жизнь. Я буду заниматься волонтерской работой в больнице, а ты можешь найти какое-нибудь дело, которое интересно тебе. Я хотела бы продолжать участвовать в клубах бриджа и писать. И рассчитываю, что ты будешь играть в гольф столько раз в неделю, сколько тебе захочется, и возиться в саду столько, сколько тебе будет угодно. Иногда мы, конечно, будем куда-то ездить вместе – просто не все время.

Кен прибавил к этому собственное пожелание, которое помогло бы не превращать нашу жизнь в рутину:

– Я не хочу каждый день ужинать в пять или половине шестого, как делают большинство пенсионеров!

Я с улыбкой согласилась.

Все эти события происходили пять лет назад. У нас до сих пор две машины. Довольно часто мы занимаемся каждый своими делами, но что-то делаем и вместе. Если я дома, я готовлю для нас обоих обед. Если меня нет, это делает Кен. В пять вечера мы, как правило, наливаем себе по бокалу вина, смотрим новости по ТВ и обсуждаем, что у нас случилось за день. Затем я готовлю ужин. Нас это устраивает. Я смогла сохранить все – и мир в семье, и свою независимость.

*Нэнси Джульен Копп*

## Девочка, которую никто не приглашал танцевать

*Но главное, будь верен самому себе.*

*Уильям Шекспир*

Я жду, что этот парень пригласит меня на танец. Он лучше всех танцует джиттербаг<sup>[38]</sup>. Но он не приглашает.

Проблема в том, что у мальчишек из средних классов я не пользуюсь популярностью. В старших классах буду популярна. Но не сейчас. Моя гордость – в их руках.

Этот лучший танцор, самый популярный парень в школе, живет через улицу от меня. Он еще и «звезда» баскетбола. Обычно танцует с девочками, которые готовы с ним целоваться. Он знает, насколько красив, даже в свои двенадцать лет. Многие мои одноклассницы соперничают за право танцевать с ним, быть его подружкой на вечер, неделю, месяц. Он смазливый очаровашка. И знает, что он – номер один.

Я не из тех девчонок, которые по нему убиваются, но обожаю смотреть, как он танцует. Отличный танцор с безупречным ритмом и знает все самые модные движения. На танцполе он ослепителен...

Вот мне было двенадцать – а вот уже шестьдесят три. Эти десятилетия подарили мне брак, о котором можно было только мечтать, три невероятные профессии и жизнь, в которой я всегда могла оставаться самой собой.

В наш городок приезжает моя давняя школьная подружка, чтобы присутствовать на праздновании пятидесятилетия нашей школы. Она уговаривает меня пойти, но я сомневаюсь. Не уверена, что такого рода вечеринка, открытая для всех выпускников за пятьдесят лет, даст возможность нормально пообщаться и предаться воспоминаниям. Но мне звонят старые друзья, которые специально приехали в наш городок. И я решаю пойти.

Моих одноклассников оказывается немного, человек пятнадцать. Большинство из них учились со мной и в средних, и в старших классах. Я так рада их видеть! Ко мне подходит один мужчина и называет по имени. Не могу понять, кто это. Тогда он представляется с улыбкой. О, да это «звезда» танцпола, мой бывший сосед, тот самый парень, по которому сохли все мои подружки!

Мы обмениваемся рассказами о своей жизни. Подходят другие, я здороваюсь с ними, меня тепло приветствуют в ответ. Все выглядят прекрасно. Никогда еще не видела более красивых шестидесятитрехлетних!

Оркестр готовится играть старые хиты. Когда начинает звучать музыка, я иду к танцполу и разворачиваюсь. Он ловит мой взгляд, я протягиваю к нему руку, приглашая присоединиться. И лучший танцор шестого класса берет меня за руку – мы пускаемся в грациозный динамичный танец, подпевая словам песни. Он до сих пор отлично танцует.

В свои шестьдесят три я танцую всегда, когда мне этого хочется, и с тем, кого выберу сама.

Когда заканчивается наш танец, я подзываю другого друга детства, потом третьего. Все они танцуют со мной на танцполе, один за другим. Я ни разу не танцевала ни с одним из них в школьные годы. Теперь же я получаю удовольствие от их стилей и движений, таких разных у каждого. Меня ничуть не смущает то, что я сама их приглашаю. Я выбираю тех, с кем хочу танцевать.

На празднике присутствует одна из моих сестер. Когда мы под конец вечера делимся с ней впечатлениями, она захлеб говорит о том, как замечательно я танцевала и что у каждого из моих партнеров по площадке загорались глаза, когда я приглашала их танцевать.

Я улыбаюсь себе. Я всегда буду любить ту застенчивую двенадцатилетнюю девочку, которая только смотрела на танцующих и надеялась, что кто-нибудь обратит на нее внимание. Но гораздо лучше я чувствую себя сейчас, в свои шестьдесят три, потому что я танцую всегда, когда мне этого хочется, и с тем, кого выберу сама.

*Элинн Чаплик-Алескоу*

## Знакомьтесь с нашими соавторами

**Эйприл Найт** – писатель-фрилансер и художница. Она начала писать рассказы в 12 лет, а в 13 ее в первый раз опубликовали. Больше всего она любит ездить верхом или прочесывать пляжи в поисках разных диковинок.

**Мэрилин Хайт** пережила домашнее насилие и смогла заговорить об этом лишь много лет спустя. В прошлом предприниматель, Мэрилин отдыхает на пенсии и пишет книги. С ее творчеством вы можете ознакомиться на сайте: [www.marilynhaight.com](http://www.marilynhaight.com).

**Эва Картер** – писатель-фрилансер и фотограф. Это ее двадцатый рассказ, опубликованный в серии «Куриный бульон для души». 23 года Эва проработала в телекоммуникационной индустрии. Эва обожает ужинать в ресторанах и путешествовать вместе с мужем Ларри.

**Келли Рэй** – учительница начальной и средней школы. Воспитывает дочь, любит вязать, путешествовать, отдыхать с друзьями на природе.

**Элисон Ламберт** окончила Пенсильванский университет в Филадельфии в 2000 г. Она сертифицированный медик «Скорой помощи» при пожарной команде Ньютон-Сквер в Пенсильвании. В юности работала спасателем на пляже в Лонг-Бич, штат Нью-Джерси. «День без волос» / No Hair Day. Перепечатано с разрешения Дженнифер Розенфельд / Jennifer Rosenfeld и Элисон Ламберт / and Alison Lambert. ©1996 Jennifer Rosenfeld and Alison Lambert.

**Би-Би Лойд** сбежала от мужа из Германии и в настоящий момент счастливо замужем второй раз. Вместе с мужем и детьми живет в Техасе и преподает рисование в местной школе.

**МакКензи Вот** учится в муниципальном колледже Сомерсет и планирует поступать в университет Восточного Кентукки, чтобы получить диплом психолога. Ее мать вышла из тюрьмы в сентябре 2014 года.

**Мишель Брюс** – жена, мать четверых детей. В свободное время она с удовольствием ходит на спортивные матчи своих детей, проводит время с многочисленными домашними любимцами, дурачится с мужем, реставрирует винтажную мебель и пишет рассказы. Ей можно написать электронное письмо по адресу: [brucefamily6@gmail.com](mailto:brucefamily6@gmail.com).

**Кэтлин Шуп** получила докторскую степень Питсбургского университета. Она воспитывает детей, пишет, работает с учителями и обожает домашние дела. Порой она даже радуется мужу! Пишите Кэти по адресу: [jakenmax2002@aol.com](mailto:jakenmax2002@aol.com).

**Холли Инглиш** – автор нескольких романов. Она – мать троих взрослых детей, почти идеальных, и бабушка четверых внуков – безусловно, идеальных. В настоящее время она пишет роман-вестерн под заглавием «Сожаление».

**Дана Д. Кларк** получила диплом бакалавра по английскому языку (1996 г.) и диплом магистра по педагогике (1999 г.) в университете Остин-Пи, оба – с отличием. У нее четверо детей (два мальчика и две девочки). Дана нравится заниматься экономным шопингом, украшать свой дом и быть наставницей тех, кто страдает зависимостью, в программе «12 шагов».

**Клэр Макгэрри** – основатель программы для молодых матерей «Мозаика Веры». Пишет статьи для журналов, сайтов CatholicMom.com и ShiftingMyPerspective. Живет вместе с мужем и тремя детьми в Нью-Гэмпшире.

**Кристи Адамс** – трэвел-блогер, она пишет о ламах в Европе, о трудностях пользования немецкой *GPS*, о приключениях в пещерах и многом другом. Кристи живет в Германии с мужем-военнослужащим и ворчливым котом. Гордится тем, что семь раз становилась автором серии «Куриный бульон для души». Более подробная информация по адресу: [www.kristiadamsmedia.com](http://www.kristiadamsmedia.com).

**Диана Бодер** ведет блог с 2013 года и недавно начала карьеру писателя-фрилансера. Прежде она работала сиделкой с детьми и взрослыми с ограниченными возможностями. Диана воспитала детей и теперь дорожит своей ролью «бабули» трех умильных внучек.

Работы **Джуди О'Келли** публикуются в журналах, газетах, на поздравительных открытках и в мюзиклах от Среднего Запада до Пекина. Страстный педагог, Джуди находит вдохновение в своих проницательных учениках. Она любит рассветы, погоню за ураганами, настольные игры до полуночи и общение со своими взрослыми детьми. Пишите ей по адресу: [judyokelleycards@gmail.com](mailto:judyokelleycards@gmail.com).

**Аннетт Гулати** – писатель-фрилансер и автор детских книг, живет в Сиэтле. Она публикует рассказы, статьи, эссе, стихи, обзоры по ремеслам в многочисленных журналах, газетах и антологиях. Она также пишет книги для детских образовательных издательств. Подробнее – по адресу [www.annettegulati.com](http://www.annettegulati.com).

**Ли Энн Джешуэй** – фельетонист-юморист, писатель, стендап-комик и оратор-мотиватор. Она завоевала премию Эрмы Бомбек в 2003 году с рассказом о том, как ее первая маммограмма погибла при пожаре. Она также ведет курсы юмористического творческого письма и импровизации и

заботится о своих собаках.

**Ферида Вульф** – автор многочисленных книг, ведет блог Ferida's Backyard о связи человека с природой. Пишите ей по адресу: feridawolff@msn.com.

**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 проживает в штате Вашингтон.

**Миранда Бойер** работает школьным учителем на заменах, подает надежды как писатель, является активным членом местного писательского клуба. Она каждый год читает огромное множество книг и пишет о них в блоге на своей странице MirandaBoyer.com.

**Джейн Макбрайд Чоут** любит писать с детства. Публикация в сборнике «Куриный бульон для души» для нее – сбывшаяся мечта.

**Дебра Мэйхью** – жена пастора, мать семерых детей, учительница, редактор и писатель. Она любит жить в маленьком городке, ненастную погоду, хорошие книги и общение с семьей. Вы можете узнать о ней больше по адресу: debramayhew.com.

**Диана Л. Уолтерс** – администратор дома-пансиона для больных деменцией. Пишите ей по адресу: dianalwalters@comcast.net.

**Линда Хофф Ирвин** – психотерапевт с частной практикой. Она счастлива во втором браке, и у ее сына все хорошо. Пишите ей по адресу lhofflcs@gmail.com.

**Молли Ингленд** постоянно старается упростить свою жизнь. Она стремится быть достойной матерью, женой, дочерью и другом. А заодно осмысливает ежедневный хаос жизни, записывая свои размышления. Работы Молли публикуются в *The Washington Post*, *HuffPost*, *Scary Mommy*, *Babble*, *Salon* и многих других периодических изданиях.

**Кристен Май Пхам** – сценарист и писатель. Родилась в семье беженцев. Живет в Калифорнии вместе с мужем Полом. Отслеживайте ее в «Инстаграме» (kristenmaipham) или пишите по адресу: kristenmaipham3@gmail.com.

**Кристал Бирмингем-Овермейер** выросла в Калифорнии, влюбилась в Соноре, а живет в центральной Калифорнии со своими двумя щенками и мужем Брэндоном. Ее страстный роман с поэзией начался, когда ей было тринадцать лет, и с тех пор она ни разу об этом не пожалела.

**Нэнси Дж. Виллалобос** – учительница начальной школы на пенсии,

сейчас живет в Южной Калифорнии со своей собакой Коко. Она написала книгу «Перу, моя другая родина» и сейчас работает над второй книгой, о долговечности женской дружбы. Пишите ей по адресу: [nancyvillalobos603@gmail.com](mailto:nancyvillalobos603@gmail.com).

**Минди Сасман Эллис** – писатель, художница и любительница приключений, живет на Среднем Западе. Она обожает своих двоих почти взрослых детей. Ей принадлежит маркетинговый и коммуникационный бизнес. Минди любит йогу, походы, водные виды спорта и почти любые занятия под открытым небом. Ее следующее приключение планируется в Европе. Минди можно послать электронное письмо по адресу: [mindicreates@gmail.com](mailto:mindicreates@gmail.com).

Последняя книга **Деборы Шаузе**, «Контакты в стране Деменции. Творческие виды совместной деятельности», помогает улучшить и упростить жизнь людей, живущих с деменцией, и тех, кто о них заботится. Подробности на сайте [DementiaJourney.org](http://DementiaJourney.org).

**Эме Дюфрене** – «катализатор радости», творец, писатель, путешественница и любительница латте. А также автор книги «Продолжай идти. От скорби к развитию» (*Keep Going: From Grief to Growth*) – мемуаров о любви и утрате, о жизни в текущем моменте и силе настойчивости. Подробности на сайте [www.aimeedufresne.com](http://www.aimeedufresne.com).

**Рейчел Э. Райан**, редактор и писатель компании Gospel Advocate Co., имеет дипломы бакалавра и магистра по английскому языку. Она и ее дочь Оливия живут в Маунт-Джульет, TN, являются прихожанками церкви Христа. Рейчел любит проводить тихие утра со своим дневником, путешествовать с семьей и читать книги вместе с дочерью.

**Дон Белт** – помощник юриста на Среднем Западе. Она мать двух замечательных детей и бабушка одной восхитительной внучки. Дон с удовольствием учится быть «рукастой» женщиной, гордится своими успехами, а также попытками этого успеха достичь. Она планирует продолжить этот путь с гордо поднятой головой.

**Лорна Холден** – художница, хореограф и писатель. Ее книга «Как сделать это за 10 минут в день. Простой метод-выручалочка для того, чтобы делать дела» – бестселлер *Amazon*.

**Эрин Э. Форсон** была учительницей, социальным работником и библиотекарем. Она обожает читать, писать, исследовать мир вместе со своей семьей – и учиться! В настоящее время она готовится получить степень *MBA*.

**Сю ЛеБретон** пишет статьи на тему здоровья, которые печатаются в региональных журналах для родителей в США и Канаде. Ее дети

столкнулись с такими болезнями, как рак, аутизм, опасные аллергии и диабет.

**Диана Старк** – жена, мать пятерых детей и писатель-фрилансер. Помимо серии «Куриный бульон для души» ее работы также публикуются в Guideposts, Focus on the Family и десятках других изданий.

**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».

**Николь Л. В. Маллис** – автор романа «Учительница по имени Вера». Ее работы публиковались в газетах, журналах и антологиях, включая серию «Куриный бульон для души». По нескольким ее пьесам поставили спектакли. Она живет в Мичигане с мужем и детьми.

**Шейла Тейлор-Кларк** – писатель, женщина, дважды пережившая рак груди, и мотивационный оратор. Выпускница JSU, она живет в Льюисвилле, штат Техас, и замужем за Дэниелом Кларком-младшим. У них есть взрослые сыновья-близнецы и восьмилетняя дочь Маккензи. Пишите ей по адресу: shauspra@msn.com.

**Николь Рук-Макалистер** в колледже изучала журналистику. Жена, мать двоих детей, живет в прекрасном трехэтажном бревенчатом доме в Пайн-Барренс, где книгами завалено все – шкафы, столы, подоконники.

**Эстер М. Бейли** пишет ради удовольствия. Еще обожает обедать в ресторанах и принимать гостей в своем доме в Скоттсдейле, штат Аризона.

**Илана Лонг** – писатель, актриса, стендап-комик, учительница английского языка и мама подростков-близнецов. В 2014 году в свет вышла ее книга «Большая идея Зигги» (Kar-Ben Publishing), а недавно она завершила свой первый научно-фантастический роман.

**Тами Шейх** – мать троих детей. Написала три книги и множество статей для The Huffington Post и MindBodyNetwork.

**Гарретт Бауман** недавно вышел на пенсию, оставив работу преподавателя английского языка в Общественном колледже Монро в Рочестере, Нью-Йорк. Он автор книги о писательском ремесле под названием «Идеи и детали», седьмое издание которой недавно было выпущено издательством Cengage. Он играет в теннис, сплавляется на байдарках, занимается садоводством и пишет о своих учениках и близких. С ним можно связаться по электронной почте: mbaum@monroec.edu.

**Джулиэнн Селден** – писатель, оратор, мать, жена и волонтер

некоммерческих организаций. Ее муж Кен оправляется от саркомы. В своем блоге [contemplatingcancer.com](http://contemplatingcancer.com), она исследует мысли и эмоции жизни через призму диагноза агрессивного рака.

**Джульетта Нардоне** живет в Массачусетсе с мужем, двумя кошками и четырьмя игровыми автоматами. Ее рассказы публикуются в книгах, газетах, их читают по радио. Джульетта не только пишет, но и рисует, поет, катается на велосипеде, путешествует, играет в театре, ходит в походы и спасает диких животных. Ей можно написать по адресу: [giuliettan@gmail.com](mailto:giuliettan@gmail.com).

**Патрисия Лоренц** – писатель, автор мотивирующих и юмористических книг, колонок и журнальных статей. Две ее первые книги «Вещи, имеющие значение для родителя-одиночки» и «Объятие в день для родителей-одиночек (365 молитв)» вышли в издательстве Servant Publications. Она написала более 400 статей, которые были напечатаны в 70 изданиях, в том числе в Reader's Digest, Guideposts, Working Mother и Single-Parent Family.

**Эми Мермелштейн** замужем, у нее двое сыновей-подростков, которые играют в бейсбол. Когда Эми не болеет за них на поле, ей нравится ходить в походы, кататься на велосипеде, заниматься йогой и садоводством. В настоящее время она работает над своим первым романом.

**Сюзан А. Карас** не один год оттачивала свое мастерство, окончив немало образовательных программ по творческому письму. Она победила в писательском конкурсе Guideposts и после этого не раз публиковалась в этом журнале, а также в серии «Куриный бульон для души» и многих других изданиях. В настоящее время она работает над своим первым романом.

**Элли Браун-Хейли** – постоянный автор серии «Куриный бульон для души», ее рассказы переведены на несколько языков. Когда Элли не занята литературным трудом, она с удовольствием проводит время с детьми, внуками и правнуками. А еще она разрабатывает дизайн поздравительных открыток. Вы можете написать ей по адресу: [milady@evrcanada.com](mailto:milady@evrcanada.com).

**Д. Б. Зейн** – учительница, писатель и мать троих детей, замужем почти тридцать лет. Любит писать, читать и вязать.

**Кристина Кларк-Джонсон** – учительница на пенсии, опубликовала в журналах несколько рассказов. В настоящее время пишет и иллюстрирует детскую книгу. Кристина также поет в двух хорах и любит бадминтон и каякинг.

**Джей-Си Салливэн** продолжает доказывать, что никогда не поздно нажать кнопку перезагрузки. Актриса и режиссер, ныне живущая

попеременно на двух побережьях, она считает, что серфинг сделал ее еще более бесстрашной. Она узнала, что кем бы ты ни был, все достигают своей мечты одинаково – сделав первый шаг... а потом следующий!

**Бренда Диллон-Карр** живет в городе Инид, Оклахома, со своим мужем Патриком и детьми Ландри, Келли, Кариссой и Элисайн. Шейну уже двадцать три, он живет в том же городе, но отдельно от родителей. Бренда обожает футбол и болеет за команду Небраски, а также любит шить, писать, читать и проводить время с животными.

**Вирджиния Элизабет Хэйес** – младшая из девяти сестер в семье. Живет в Миссури с мужем и двумя кошками. Автор комиксов «Принцесскины записки, или Как победить рак с помощью цветных карандашей и кошечек».

**Фран Капо** – комик. Читает лекции, самые популярные из которых «Как опубликовать свою книгу без издателя» и «Юмор и деловой язык». Вошла в Книгу рекордов Гиннесса как самая быстро говорящая женщина. Участвовала в 76 телепередачах и 248 радиопрограммах.

**Дарси Дэниелс** – историк и мама двух дочерей, одна из которых хронически больна. Она ведет блог «Отважные хрупкие воины. Уход за детьми с хроническими заболеваниями» (*Brave Fragile Warriors: Caring for Kids with Chronic Illness*) и служит в семейном консультативном совете в детской больнице Массачусетса.

**Линда Барбоса** – автор книги «Как я могу улыбаться в такой момент?» Она также пишет под псевдонимом для популярного веб-сайта добрых советов. Когда Линда не выпрыгивает из совершенно исправных самолетов, она наслаждается жизнью пенсионерки вместе со своим мужем Джо в их тихом, «на две лошади», городке.

**Малинда Данлэп Филлингим** – молодая вдова, которая пытается найти свой путь на трудной дороге скорби. Литературные труды наряду с молитвой и хорошим шоколадом придают ей сил и помогают исцеляться. Она живет в штате Северная Каролина, в городе Уилмингтон. С ней можно связаться по адресу [fillingam@ec.rr.com](mailto:fillingam@ec.rr.com).

Писательница с тех пор, как научилась держать ручку, **Ронда Пейн** страстно обожает слова. Она – копирайтер-фрилансер. С удовольствием живет в Мейпл-Ридж ВС в очередном отреставрированном доме с мужем и их домашними любимцами.

**Лесли Джейн Сеймур** – основатель CoveyClub, онлайн/оффлайн-платформы для тех, кто всю жизнь учится. Она журналист, обладательница многих премий и бывший главный редактор журналов YM, Redbook, Marie Claire и MORE.

**Нэнси-Ли Дэвис** мать четверых детей, долгие годы занималась разведением абердин-ангусской **породыкоров** и породистых собак на ферме и водила гоночные машины, прежде чем обрести покой в доме на пляже. Ее увлечения – каякинг, выращивание орхидей и гоночные автомобили.

**Ребекка Дж. Платт** замужем 22 года, у нее двое детей. Любит кемпинг, резьбу по дереву, прогулки по пляжу и свою работу координатора академической успеваемости в Юго-Восточном университете.

**Элинн Чаплик-Алескоу** – писатель, номинирована на премию «Пушкарт». Основатель и генеральный менеджер телестанции WYCC-TV/PBS, почетный профессор колледжа Райта. Автор книги «Мой дар момента сейчас» (*My Gift of Now*), которую журнал *Conversations Magazine* назвал «вдохновляющей».

## Знакомьтесь – Эми Ньюмарк

Эми Ньюмарк – главный редактор и издатель серии «Куриный бульон для души». С 2008 года она опубликовала более 150 новых книг, большинство из которых стали бестселлерами в США и Канаде, более чем удвоив число книг, вышедших в серии в целом. Эми ставят в заслугу то, что она оживила бренд «Куриного бульона для души», который является феноменом издательской индустрии с тех пор, как в 1993 году вышла его первая книга.

Эми – выпускница Гарвардского университета, где специализировалась на португальском языке и изучала французский. Затем она стала дипломированным финансовым аналитиком, много лет проработала на Уолл-стрит, руководила собственным хедж-фондом, а также проявила себя на должности корпоративного директора в стремительно развивающейся компании в сфере технологий.

То, что после такой блистательной карьеры Эми решила стать издателем «Куриного бульона для души», не случайно. Тридцать лет назад, завершая учебу в Гарварде, Эми ездила по самым нищим районам северо-западного региона Бразилии и собирала истории самых обычных людей для своего дипломного проекта.

Когда Эми и ее муж, генеральный директор «Куриного бульона для души», не заняты работой, они навещают четверых взрослых детей и своего первого внука.

Станьте фолловером Эми в Твиттере @amunewmark и слушайте ее бесплатный подкаст «Куриного бульона для души» на сайте [www.chickensoup.podbean.com](http://www.chickensoup.podbean.com).

## Знакомьтесь – Джои Гордон

Джои Гордон стала частью команды *Dress for Success* в 1999 году, а три года спустя приняла пост руководителя *Dress for Success Worldwide*. Под руководством Джои организация расширилась, превратившись из одного-единственного центра в Манхэттене в глобальную организацию, чьи отделения есть в 160 городах и 30 странах, которая помогает более чем миллиону женщин достичь экономической независимости и уверенности в завтрашнем дне.

Помимо работы в *Dress for Success* Джои активно участвует в ряде общественных организаций, будучи членом Женского Форума в Нью-Йорке и членом исполнительного совета одного из отделений Links, Inc. Джои награждена почетной медалью острова Эллис, входила в список «самых влиятельных мам в некоммерческих организациях» журнала *Working Mother* и в список «25 самых влиятельных чернокожих женщин в бизнесе» *Network Journal Magazine*. Кроме того, за 19 лет работы в *Dress for Success* Джои была не раз награждена за гражданские и общественные заслуги.

Джои получила диплом бакалавра в области радио- и телевидения в Оклахомском университете, а затем докторскую степень в юридическом колледже Оклахомского университета. Она живет со своим мужем Эрролом в Квинсе. Ее главная радость – двое детей, Сидни и Николас.

Получить больше информации о *Dress for Success* или найти ближайшее отделение можно на сайте [www.dressforsuccess.org](http://www.dressforsuccess.org).

## Поделитесь своей историей

С каждым из нас случалась история, достойная «Куриного бульона для души». Если вы хотите поделиться ею с миллионами читателей по всему свету, отправляйтесь на сайт [chickensoup.com](http://chickensoup.com) и нажмите на кнопку «Submit Your Story». Ждем ваши истории на английском языке. Вы сможете вдохновить других людей и одновременно стать публикуемым автором. Писательская и ораторская карьера некоторых наших авторов началась именно с публикации историй в наших книгах!

Чтобы связаться с нами *по другим вопросам*, пожалуйста, пришлите нам электронное письмо на [webmaster@chickensoupforthesoul.com](mailto:webmaster@chickensoupforthesoul.com)

Также обращаем ваше внимание. Временами мы получаем не короткие истории, а целые романы. Их мы к публикации не рассматриваем.

\* \* \*

# КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

## ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:  
<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:  
+7 495 411-68-59, доб. 2261



notes

## **Примечания**

**1**

Очки с двумя оптическими зонами: верхняя область предназначена для дальних дистанций, нижняя – для работы вблизи.

Лакросс – командная игра с использованием резинового мяча и клюшки с сеткой.

Ретрит (от английского слова retreat – «затворничество», «уединение») – это времяпрепровождение, посвященное медитативным практикам, уходу от плохих мыслей, мирской суеты.

4

Слова из первой строки гимна США.

Крупнейший поставщик телефонной связи и прямого спутникового вещания, а также второй по величине сотовый оператор в США.

**6**

60 Minutes – американское общественно-политическое телешоу, транслируемое каналом CBS с 1968 года.

Болезнь Лайма – инфекционное заболевание, чаще всего передающееся посредством взаимодействия с инфицированным клещом.

Ху́цпа – присущее евреям свойство характера, приблизительно описываемое как дерзость или наглость, выходящая за пределы того, что другие считают возможным и в состоянии вообразить.

**9**

April – апрель; knight – рыцарь.

Май (Mai) – в переводе с вьетнамского абрикосовый цвет.

**11**

Сингл Марвина Гэя (Marvin Gaye).

Шаровой платеж – крупный единовременный платеж по кредиту, сумма которого значительно превышает размер регулярного ежемесячного платежа.

Бразильское рагу из разных видов мяса и фасоли.

Речь идет о библиотеке Тринити-колледжа, одного из самых престижных учебных заведений Ирландии.

Об этом шокирующем преступлении можно почитать в книге Джейси Ли Дюгард «Украденная жизнь», М.: Эксмо, 2014.

«Глухарь» – на жаргоне работников уголовного розыска преступление, вероятность раскрытия которого крайне мала.

Американский серийный убийца, насильник, похититель людей и некрофил, действовавший в 1970-е годы.

Микрофильмирование – получение фотографическим способом уменьшенного изображения плоских бумажных носителей информации.

Американская актриса, комедиантка, сценарист и певица.

Игра слов: wig (англ.) – парик; wigger в данном случае – член группы «Маски и парика»; но есть сленговый термин wigger (англ.) – белый поклонник афроамериканской культуры.

Книга выходит в издательстве «Бомбора» в 2019 году.

Занимается проверкой прочности конструкций и внутренних систем жилых домов в качестве представителя покупателя.

Четырехструнный щипковый музыкальный инструмент, разновидность гитары.

Фитнес-программа, сочетающая в себе элементы хип-хопа, сальсы, самбы, меренге, мамбо, фламенко и танца живота.

Упрощенный и облегченный вариант большого тенниса.

Любовь моя (исп.)

Моя королева (*исп.*).

Мэй Уэст (1893–1980) – американская актриса театра и кино.

«Шоу Ларри Кинга» – ток-шоу, популярная передача CNN, которую вел Ларри Кинг (род. 1933).

Зумба – танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов.

Декомпрессионная болезнь, также известна как болезнь водолазов – заболевание, возникающее, главным образом, из-за быстрого понижения давления вдыхаемой газовой смеси, в результате которого газы, растворенные в крови и тканях организма (азот, гелий, водород – в зависимости от дыхательной смеси), начинают выделяться в виде пузырьков в кровь пострадавшего и разрушать стенки клеток и кровеносных сосудов, блокируют кровоток. (Из Википедии.)

**32**

Примерно 30 см.

Нитрокс – это название газовых смесей для подводных погружений, содержащих кислорода больше, чем в обычном воздухе. Благодаря этому время пребывания на дне может возрасти, а интервалы между погружениями могут быть уменьшены без последствий для здоровья.

Альтиметр – прибор для измерения уровня высоты.

Обезболивающее.

Covey – с англ. стайка птиц; club – клуб.

Квотербек – позиция игрока команды нападения в американском и канадском футболе.

Джиттербаг – популярный в 1930–1950-е годы танец, характеризующийся быстрыми, резкими движениями, похожий на буги-вуги и рок-н-ролл.