

Chicken Soup
for the *Soul.*

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

101 ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ИСТОРИЯ

О СИЛЬНЫХ
ЛЮДЯХ
И УДИВИТЕЛЬНЫХ
СУДЬБАХ

БОЛЕЕ
500 000 000
ПРОДАННЫХ
КНИГ

ЭМИ НЬЮМАРК, предисловие ФРЭН ДРЕШЕР

Chicken Soup
for the *Soul.*

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

101 ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ИСТОРИЯ

О СИЛЬНЫХ
ЛЮДЯХ
И УДИВИТЕЛЬНЫХ
СУДЬБАХ

БОЛЕЕ
500 000 000
ПРОДАННЫХ
КНИГ

ЭМИ НЬЮМАРК, предисловие ФРЭН ДРЕШЕР

Эми Ньюмарк

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

Amy Newmark. Foreword by Fran Drescher

Chicken soup for the soul: Find your inner strength. 101 empowering stories of resilience, positive thinking & overcoming challenges

В оформлении обложки использована фотография: © 2015 Jeff R. Clow / GettyImages.ru.

© Андреев А. В., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство „Э“», 2017

*Порой хорошая история человеку нужнее, чем
пища*

Предисловие

Меня попросили написать предисловие к этой книге – видимо, потому, что я ни от кого не скрывала трудностей, с которыми сталкивалась, преодолела их и стала сильнее.

В жизни случается, что плохие вещи происходят с хорошими людьми. Но большинство хороших и плохих событий в нашей жизни помогает нам стать лучше. Мы становимся более щедрыми, заботливыми и внимательными, более любящими, у нас появляется сострадание к людям, мы больше живем в настоящем, чем в своих воспоминаниях или мечтах. Недаром говорят, что в сложные моменты раскрывается настоящий характер человека.

Беда обычно приходит, когда мы ее совсем не ждем, и меняет жизнь человека раз и навсегда.

Иногда сложно понять, что произошло. И еще сложнее согласиться с тем, что от перемен никуда не деться и к старой жизни нет возврата.

Перед нами выбор: страдать и жалеть себя – или встать на ноги, вытереть слезы и начать решать проблемы по возможности смело и красиво. Можно похоронить себя заживо, а можно сказать себе: моя жизнь изменилась и я ищу выход из сложившейся ситуации.

Я пережила рак. За два года я сменила восемь врачей и в конце концов услышала диагноз: радикальная гистерэктомия^[1]. Мне было сорок два года, и я не хотела верить в необходимость серьезной операции. У меня не было детей, и теперь я уже никогда не смогу родить.

Не могу передать, как я расстроилась. Я чувствовала, что меня предали врачи и собственное тело. Почему это случилось со мной? Обычно я заботилась о других, а теперь окружающим пришлось заботиться обо мне.

Раньше я думала, что я – супергерой, самая сильная и умная женщина на земле, которой суждено вершить великие дела. Я считала, что всегда и во всем должна быть идеальной, и ощущала ответственность за всех, кого любила и кто был мне близок.

То, что у меня нашли рак, не только потрясло меня до глубины души, но и начисто избавило от моего фальшивого «я», с которым я прожила большую часть жизни.

Впервые я почувствовала себя слабой, испуганной и совершенно не контролирующей ситуацию.

Рак изменил всю мою жизнь. Эту болезнь невозможно пережить без помощи близких людей. Мне пришлось признать, что я – не супергерой, а обычная земная женщина, такая же смертная, как и все остальные.

Когда мне сообщили диагноз, я собрала в кулак всю свою смелость и позвонила родителям. Я знала, что это известие причинит им много горя. Я всегда стремилась быть независимой и не быть обузой ни для кого, особенно для своих родителей.

Моя мать выслушала меня спокойно, хотя я уверена, что, повесив трубку, она закричала во весь голос. Я приняла предложение родителей переехать в Лос-Анджелес, чтобы они могли за мной ухаживать после операции. Так я превратилась в человека, о котором заботятся.

Раньше я вела совершенно неправильный образ жизни, и это наверняка повлияло на то, что у меня появился рак.

Человек не в состоянии постоянно отдавать, отдавать и только отдавать и при этом никогда не брать. Это путь эмоционального банкрота. Я и сама чувствовала, что у меня не осталось энергии и я бегу по инерции.

За все приходится платить.

Что еще со мной произошло? Я уже была в разводе, и мы с моим бывшим мужем Питером даже не разговаривали. Развод был моей идеей. Питер возражал против него. Он так расстроился, что уехал в Нью-Йорк сразу же после того, как сняли последний сезон «Няни» / The Nanny. Отношения с бывшим мужем были для меня источником переживаний, вины и грусти.

Но когда наша менеджер Элейн сообщила Питеру, что у меня рак, он перестал на меня злиться. Он испытывал ко мне только любовь. Мы с ним до сих пор остаемся лучшими друзьями.

А потом это произошло! У меня появилось вдохновение, которое помогло мне вернуться к нормальной жизни. Я решила написать книгу о том, что пережила (неправильно поставленный диагноз и неправильное лечение), чтобы подобное не случилось с другими людьми.

Я написала четыре черновых варианта от руки и только после этого нашла свою манеру и стиль. Это был катарсис, и в результате я поняла, что рядом с горем живет радость.

Мой бойфренд придумал название книги «Рак-дурак»^[2]. Она попала в список бестселлеров газеты New York Times и стала началом моей новой жизни.

Потом я поехала выступать с мотивационными лекциями, и тогда меня осенило. Мне стало понятно, что надо изменить наше мышление, стиль жизни и цели применительно к здоровью. Так родилось движение Cancer

Schmancer за раннее диагностирование рака у женщин. У этого движения следующие цели:

1. Превратить пациента в «потребителя медпрепаратов и услуг».
2. Знание – сила, поэтому на ранних стадиях существуют максимальные шансы вылечить болезнь.
3. Проводить очищение всего дома потому, что дом – это очень токсичное место, в котором мы проводим большую часть времени.
4. Активно работать с избирателями и политиками, чтобы донести до общественности необходимость просвещения людей в вопросах борьбы с раком на ранних стадиях, а также введения более жесткого законодательства по использованию химических препаратов.

И представьте себе – лед тронулся!

Мое имя было упомянуто в записях слушаний в Конгрессе, и меня назначили послом доброй воли по вопросам здравоохранения при госдепартаменте США.

Теперь я занимаюсь проблемами, связанными с политикой, образованием и медицинским обслуживанием на общемировом уровне.

Моя боль поставила передо мной цель и помогла найти смысл в совершенно бессмысленном. Сейчас я веду гораздо более здоровый образ жизни, чем раньше. Я стараюсь не забывать о своих чувствах и слабых сторонах. Наконец, я научилась не только отдавать, но и получать, и всегда учитывать свои интересы, принимая важные решения.

Я стала активистом, филантропом и начала бороться за сохранение окружающей среды. Благодаря духовному росту у меня сложились теплые и зрелые отношения с любовью моей жизни, замечательным мужчиной по имени Шива.

Я никому не пожелаю переболеть раком, но я даже рада тому, что у меня было это заболевание, и я с ним справилась, потому что в результате я сама стала лучше.

Иногда самые дорогие подарки судьба преподносит нам в некрасивой и отталкивающей упаковке.

Фрэн Дрешер

Вступление

Наверное, я сильнее, чем предполагал.

*Томас Мертон, американский поэт,
богослов и публицист*

Судя по реакции редакторов серии «Куриный бульон для души», сборник историй, который вы держите в руках, – один из самых сильных за двадцать один год существования серии. Мне выпала большая честь представить читателю удивительных людей, авторов этих рассказов.

Во время работы над книгой меня поразила сила человеческого духа, которую люди проявляют при возникновении проблем со здоровьем, инвалидности, денежных неурядиц, потери любимого человека или других сложных жизненных ситуациях. Авторы этих историй не жалуются; они, как нокаутированный боксер на ринге, поднимаются и продолжают свой бой.

Список наших выдающихся авторов стоит начать с человека, написавшего предисловие книги, – Фрэн Дрешер, писательницы, комика, продюсера и активистки, которая рассказала о своей борьбе с раком. Она превратила боль в нечто осмысленное, основав движение «Рак-дурак» (Cancer Schmancer) – некоммерческую организацию, поставившую своей целью диагностирование рака на ранних стадиях и его профилактику. Мы благодарим ее за предисловие к этому сборнику, призванному вдохновить читателя, придать ему сил для того, чтобы преодолеть трудности и выйти победителем из сложной жизненной коллизии.

На меня произвели большое впечатление все истории. Я очень сочувствовала авторам, которые столкнулись с большими трудностями, но меня вдохновили их сила духа, выносливость, а также юмор и отказ от жалости. Сложности закалили этих людей, показали им, что, пока ты жив, не существует безвыходных ситуаций. Такой настрой станет примером для многих читателей.

Большинство авторов были сами удивлены, обнаружив в себе такую внутреннюю силу. Эта сила просто ждала своего часа. Если вы сейчас переживаете жизненный кризис, то, прочитав эти истории, поймете, что можете решить свои проблемы, как это сделали такие же люди, как вы.

Они сумели взять себя в руки, потому что этого потребовала жизнь.

В первой главе вы познакомитесь с историями людей, которые смогли справиться со своим деструктивным поведением. Один из них – известный агент Ли Стейберг, работавший со знаменитыми спортсменами и ставший прототипом героя Тома Круза из кинокартины «Джерри Магуайер». Ли пишет о том, как ему удалось избавиться от алкоголизма и добиться успеха в жизни, и самое главное – об отношениях с дорогими ему людьми.

Во второй главе Рисса Воткинс поразит вас рассказом о том, как она побеждала острый лимфобластный лейкоз и одновременно растила шестилетнего сына. Она сделала так, что мальчик чувствовал себя героем, потому что помогал матери в тяжелые минуты.

В третьей главе вы познакомитесь с историями людей, которые потеряли своих любимых. Не все болеют раком, но каждому из нас приходится пережить потерю близких. Эта глава поможет вам понять, как вести себя в такой ситуации. История Шерил Харт о своем отце, который сказал, что ее любит, только в день похорон матери, – прекрасный пример того, как можно улучшить отношения между людьми даже в самые трагические минуты.

В четвертой главе речь пойдет о людях с инвалидностью. Читатель познакомится с Лоррейн Каннистра, которая живет одна и сама о себе заботится, несмотря на церебральный паралич. В инвалидной коляске она проехала двадцать два километра по велосипедной трассе, чтобы собрать деньги на операцию для своей собаки.

В пятой главе читатель узнает о людях, страдающих хроническими заболеваниями. Один из рассказов посвящен Джил Дейвис, которая, несмотря на биполярное аффективное расстройство (сокр. БАР), живет счастливой и насыщенной жизнью с любящим и заботливым мужем.

В этой главе вы также прочитаете историю Кэрол Хайзер о том, как она пережила первые месяцы после смерти мужа. Кэрол не упоминает, что вскоре после этого скоропостижно скончался ее сын, а у нее самой обнаружили рак груди. Она дает советы овдовевшим женщинам.

Автор предисловия Фрэн Дрешер также не упоминает обо всех проблемах, которые ей пришлось пережить. Она написала о раке и разводе, но не рассказала, что ранее стала жертвой изнасилования. Кэрол, Фрэн и авторы других историй стараются концентрироваться на позитивных сторонах жизни, чтобы помочь читателям.

В шестой главе разговор пойдет о том, как авторы научились признавать, что они отличаются от других. Это рассказы людей с

аутизмом, избыточным весом или другими заболеваниями. Джо Игер пишет, как ее маленькому сыну, у которого обнаружили диабет, очень помогло посещение другого мальчика с тем же заболеванием. Этот мальчик объяснил сыну Игер, почему надо делать уколы.

Лейтмотивом седьмой главы стала помощь посторонних людей. Один из авторов, Алайна Смит, рассказывает, как ей помогли друзья, когда ее неожиданно уволили с работы. Мне очень понравилось, что она использовала срок сдачи рассказа в сборник «Куриный бульон для души» как дедлайн для своего ритуала благодарения.

В седьмой главе вы также прочитаете рассказ участника передачи Survivor^[3] Ника Фагера о том, как он сохранял спокойствие, когда другие участники реалити-шоу голосовали за его исключение из команды.

Меня приятно удивило не по годам взрослое поведение девушки-подростка МакКензи Вот, которая начала учиться в колледже. Ее мать находилась в тюрьме за торговлю наркотиками, и тем не менее МакКензи не только успешно окончила школу, но и работала на полставки. Эту историю вы прочитаете в восьмой главе, где собраны рассказы людей, преодолевших самые разные трудности.

В девятой главе рассказано о людях, добившихся исполнения своей мечты. Среди них есть потрясающая история Шэннон Франклин. Шэннон и ее муж частично парализованы и передвигаются в инвалидных колясках, но это не помешало Шэннон родить дочь.

Десятая глава «Как оправиться после удара судьбы» включает рассказы людей, переживших развод, болезнь и другие катастрофы. Мне очень понравилась история Сандры Сладкей о том, как она эвакуировалась из своего дома под Сан-Диего во время лесного пожара. Хотя Сандра знала, что ее дом сгорит в огне, перед отъездом она тщательно в нем прибралась. Я думаю, что на ее месте я поступила бы точно так же. Дом действительно сгорел, но на пепелище Сандра нашла раскрашенные ею керамические фигурки, представляющие сцену рождения Христа. Они стали белыми, потому что в огне краска исчезла, и Сандра поняла, что ее семья в безопасности.

Мне кажется, что все мы гораздо сильнее, чем думаем, или, по крайней мере, становимся сильными, когда этого требует от нас жизнь. После этих историй я обрела надежду, что смогу пережить трудности, когда они выпадут на мою долю. Все авторы рассказов – смелые люди, герои, перед которыми я преклоняюсь. Их поведение служит нам примером.

Эми Ньюмарк

Глава 1

Как бороться с саморазрушением

Выход из пике

Чтобы восторжествовало зло, нужно, чтобы хорошие люди просто ничего не делали.

Эдмунд Бёрк

Я лежал на кровати моего умершего отца и пил водку. Мне был шестьдесят один год, у меня было трое детей, но единственное, что меня волновало, – где бы достать еще водки. Я потерял свою квартиру, закрыл бизнес, растратил кучу денег и вел себя так, что от меня отвернулись близкие и друзья. Последние три года я не выходил из пике и падал все ниже и ниже. Надежды на перемены не было. Я чувствовал себя Гулливером, которого лилипуты опутали веревками и привязали к земле. Я хотел выбраться, но мне не хватало сил. Единственным спасением была водка.

Вдруг в голове прояснилось. Отец научил меня, что в жизни есть две главные вещи: первая – человеческие отношения, особенно с членами семьи, и вторая – надо помогать тем, кто не в состоянии помочь себе сам, и таким образом менять мир к лучшему.

Отец также говорил, что все познается в сравнении. Я не был умирающим от голода ребенком в Африке, не жил во времена нацистов, которые могли меня убить, не страдал от смертельных болезней и инвалидности. Следовательно, я не имел права поставить на себе крест и должен был встать на ноги. У меня одна жизнь, и я не могу позволить, чтобы она прошла зря.

Когда я пил, я не был самим собой. Начиная с 1975 года я как агент представлял более 300 профессиональных спортсменов из Главной лиги бейсбола, Национальной футбольной лиги, Национальной баскетбольной ассоциации, гольфсменов и олимпийцев. Благодаря мне восемь спортсменов – рекордное число! – из команд колледжа взяли сразу в

профессионалы НФЛ. Я посвятил свою жизнь презентации спортсменов и защите их прав и добивался изменений в этом бизнесе. Я вкладывал в работу всю душу. В конце концов, с меня «списали» главного героя фильма «Джерри Магуайер». Но когда я пил, то совершенно не контролировал ситуацию. Мне надо было собраться и взять себя в руки.

Я обратился в организацию «Трезвая жизнь», где прошел программу из двенадцати шагов. Через несколько месяцев я уже не чувствовал тяги к алкоголю. Но это были только цветочки, а ягодки ждали впереди.

Мне пришлось разбираться с кучей эмоциональных и финансовых проблем, расплачиваться с денежными и моральными долгами и с обязательствами высотой с гору Эверест. Я чувствовал себя Сизифом, закатывающим в гору тяжелый камень, который срывался вниз на подступах к вершине, или мальчиком, затыкающим пальцем дыру в прорвавшейся плотине. Над моей головой висел Дамоклов меч долгов и испорченных отношений. «Я когда-нибудь расплачусь с кредиторами и отвечу добром на доброту других людей? Мой сын начнет со мной разговаривать? Будут ли у меня еще отношения с женщинами и какое-то подобие семьи? Ладно, все постепенно, все постепенно», – думал я.

Никогда прежде я не считал себя религиозным человеком, но тут ощутил единение с какой-то высшей силой, которая помогла мне все это пережить. Постепенно я начал вспоминать, кто я на самом деле. Я вспоминал, что строил свою карьеру на таких ценностях, как уважение, любовь к семье и забота об окружающих. Я помог сотням спортсменов присоединиться к спонсорским программам, чтобы они смогли закончить образование. При моем участии на благотворительные нужды было собрано в общей сложности около миллиарда долларов. Я понял, что возвращаюсь к жизни в награду за свои добрые дела – и ради их продолжения. Я должен был говорить, писать и помогать людям.

Я возвращался в мир, чтобы продвигать в жизнь идею «Зеленого спорта» – программы по развитию технологий солнечной энергии, энергии ветра, экономии воды и сортировки мусора. Эти технологии надо чаще использовать на спортивных аренах и площадках, а также в школах. Людям необходимо избавиться от зависимости от нефти и газа, тогда уровень CO₂ в атмосфере уменьшится.

Если миллионы болельщиков увидят в спортивном комплексе, например, писсуар, работающий без воды, то кто-то из них захочет внедрить эту технологию у себя дома или на работе. Спорт – очень важный рубеж борьбы с глобальным потеплением. Но это не все. Спорт – это арена

борьбы с насилием в семье, расизмом, хулиганством в школах и издевательствами сильных учеников над слабыми. Спорт – это способ во всех отношениях сделать мир лучше.

Если я не потеряю контакт с высшими силами, смогу остаться трезвенником и хорошим отцом, то все остальное, что выпадет на мою долю, будет настоящим благословением.

Ли Стейнберг

Таблетки

Чтобы измениться, надо очень устать от своей усталости.

Неизвестный автор

Когда я была подростком, я как огня боялась наркотиков. Наверняка это раздражало моих сверстников, которые активно экспериментировали с запрещенными препаратами. Кто-то, возможно, завидовал моей силе воли и умению отказываться от юношеских «невинных» удовольствий.

Но в двадцать лет я упала, сильно ушиблась и у меня начались боли в спине. Время шло, а боль не проходила. Врач направил меня на рентген. Оказалось, что у меня воспаление одного из межпозвоночных хрящей, и мне прописали болеутоляющее. До этого я не принимала ничего сильнее аспирина и ни разу не испытывала чувства эйфории от сильных препаратов, которые продают по рецепту. Но тут я поняла, что означает выражение «меня вставило», которое иногда использовали мои сверстники. Мне казалось, что мое тело становится невесомым, а все проблемы уходят на второй план и исчезают.

Я принимала таблетки чуть больше недели, но потом неожиданно боль вернулась. Врач решил в два раза увеличить мою дозу. Он предупредил, что полное выздоровление произойдет, скорее всего, в течение полугода. Мне нужно быть осторожнее с лекарствами и принимать их только при сильной боли.

Следующие две недели я принимала по две таблетки каждые шесть часов. Потом пришлось сократить время до четырех часов. Вскоре я начала пить по три таблетки через каждые пять часов и отмахивалась от мужа, когда он предлагал мне немного «притормозить» с препаратами.

– Ты не представляешь, как мне больно, поэтому оставь меня в покое! –

огрызнулась я, хотя понимала, что он прав. Когда он отвернулся, я закинулась по полной.

Второй пузырек таблеток закончился очень быстро. Я пошла в аптеку, где продавец сообщил мне, что я принимаю сильнодействующие наркотические средства, вызывающие зависимость. Он выдал мне таблетки, но предупредил, что следующую партию я смогу получить только через месяц.

На следующий день я записалась на прием к другому врачу. Я знала, что мне сделают рентген, который покажет воспаление межпозвоночного хряща. Доктор выдал мне рецепт, и я немедленно «отоварила» его в ближайшей аптеке. Тогда все еще не было так сильно компьютеризировано, поэтому никто не задавал мне вопросов.

Зависимость появилась очень быстро, а вместе с ней обманы и отчаяние. Мне казалось, что я постоянно закидываюсь таблетками. У меня теперь было два состояния: заторможенной эйфории и утомительных бесед с разными докторами, которых я уговаривала выписать мне очередной рецепт. Мне делали рентгеновские снимки, и я постоянно врала, что мне ужасно больно. Я не хотела слушать мужа и наотрез отрицала, что у меня возникла зависимость. Я не признавалась в этом даже себе самой.

Я была убеждена, что я не наркоман. Наркоманы колют себе наркотики в вену и живут в антисанитарных условиях. Наркоманы не работают. Чтобы получить дозу, они воруют у своих семей. Ко мне это не имело отношения – у меня была работа, муж, и я всегда вовремя оплачивала счета. Таблетки, которые я принимала, мне выписывал врач. В общем, я была совершенно уверена, что наркомания – это не про меня.

Чтобы не забыть, я вела записи, в которых отмечала аптеки и докторов, с которыми уже имела дело, и не ходила слишком часто в одну и ту же аптеку и к одному и тому же врачу. Но как бы «обдуманно» я себя ни вела, обмануть других было все труднее. Многие врачи видели, что я стала наркоманкой. Они с презрением выписывали мне рецепт на три или четыре таблетки, чтобы только от меня избавиться, и просили больше не приходить. Я подбирала ручку того же цвета, каким был написан рецепт, и пририсовывала к цифре нолик, а внизу дописывала разрешение на вторичное использование.

Препарат вызывал привыкание, и мне приходилось еще больше увеличивать дозу. Проблемы со спиной закончились, воспаление исчезло, получать рецепты стало проблематично. Я потеряла чувствительность и перестала реагировать на физическое воздействие. Я обнаруживала на теле синяки и ссадины, происхождение которых оставалось для меня

полнейшей загадкой. Однажды я схватилась за горячую сковородку и даже не почувствовала боли. То, что я обожглась, я поняла только после появления волдыря.

Атмосфера в семье накалялась, но меня это совсем не трогало. Я думала только о том, что проглочу следующую порцию таблеток и мне будет хорошо. Муж умолял меня сходить к врачу, постоянно повторял, что любит меня, и помогал во всем, но я не переставала принимать препараты.

Однажды, когда он играл в боулинг с друзьями, я отдыхала дома. Незадолго до этого я «отоварила» свежий рецепт и чувствовала себя счастливой. Я решила принять ванну.

На край ванны я поставила свечу. Когда я зажигала спичку, кусочек горячей серы отлетел от головки, попал мне на руку, и я с ужасом увидела, что моя рука загорелась. Ее охватила яркая вспышка пламени, которая через секунду исчезла, не оставив на коже никакого следа.

Я в шоке смотрела на свою руку, которая совсем не пострадала. Единственным объяснением было то, что мой организм пропитался разной химией и она стала выходить через поры кожи.

Обескураженная, я осела на пол. По щеке поползла слеза и попала мне на губу. Я лизнула слезу и почувствовала, что она совершенно безвкусная.

– Слезка должна быть соленой, – пробормотала я. – Слезки всегда соленые.

Я поднялась с пола и посмотрела на себя в зеркало. Мои волосы были грязны и безжизненны. Зрачки расширенные, лицо опухшее, кожа серого цвета. Мне показалось, что из зеркала на меня смотрит мертвая женщина. В этот момент я наконец осознала, до какого состояния себя довела.

– Ты – наркоманка! – сказала я своему отражению. Как только я произнесла эти слова и призналась, что у меня есть проблема, мне стало значительно лучше.

Я пошла из комнаты в комнату, и, как на автомате, начала собирать таблетки, которые спрятала в разных местах. Несмотря на то что я вела себя, как робот, я действовала совершенно осмысленно. Потом я прихватила недавно купленный пузырек и твердым шагом направилась в ванную. Я высыпала все таблетки в унитаз и спустила воду. Я не стала искать более экологичного способа избавиться от таблеток, зная, что со временем моя решимость может исчезнуть.

Прошло несколько месяцев тяжелой абстиненции, и я снова стала здоровым человеком. Отношения с мужем наладились. Я испытывала к нему любовь и благодарность, которые он заслужил своей заботой и поддержкой.

Однажды я зашла в аптеку в торговом центре. Я подошла к кассе, чтобы заплатить за крем, сунула руку в карман пальто и обнаружила пластиковую бутылочку. Я вынула из кармана таблетки и как замороженная уставилась на них.

Я совершенно забыла, что когда-то спрятала их в кармане. Я практически ощущала во рту вкус этих таблеток.

– Чем я могу вам помочь? – спросил продавец.

– Можете выбросить эти таблетки? – попросила я и протянула их продавцу, – Срок годности уже закончился.

Потом я заплатила за свою покупку и вышла. Я плакала и улыбалась сквозь слезы, которые снова были солеными на вкус.

Мария Морин

Я сошла с ума?

Чувство юмора крайне важно. Это ваша броня. Радость в сердце и улыбка на лице – это признак того, что человек понимает происходящее и контролирует ситуацию.

Хью Сайди, американский журналист

Нервный срыв может случиться с каждым. Даже со спасателями, которые помогают другим, а также с теми, кто контролирует и исправляет ситуации.

Я вспоминаю то, что произошло перед моим нервным срывом. Мне было сорок два года. Мой муж служил в американских ВМС на корабле, который мы в шутку называли «Вечно на приколе». Я работала помощником омбудсмена, то есть тем человеком, которому звонят, когда возникают проблемы. Я выслушивала бесконечные жалобы, и это меня доконало.

Я начала раздавать людям свои самые любимые вещи. Видимо, я хотела убедиться, что контролирую свою жизнь. Я пропускала занятия в школе и часто говорила о смерти. В то время я еще не познала Господа, и мои отношения с Ним сводились к крику о помощи.

Однажды, после целого часа телефонных жалоб, я поняла, что теряю связь с реальностью. Позвонившая женщина утверждала, что все ее преследуют, а она ни в чем не виновата. Она просила меня подсказать ей,

что делать. Я попыталась дать ей пару советов, но тут она прокричала в трубку: «Не лезь в мою жизнь!» – и закончила разговор.

Дальше было не лучше. Я переживала за мужа, который никак не мог выйти в море, за молодых жен военнослужащих, которые надеялись на мои советы и подсказки. Все они позвонили мне в тот день. Я занималась спасением людей, но меня спасти было некому. Я чувствовала себя одинокой, затравленной и уставшей.

Раздался очередной телефонный звонок. Звонившая молодая женщина попросила меня привезти ей провода для «прикуривания» севшего автомобильного аккумулятора на ресторанную парковку, где она застряла. Было уже около полуночи, и я не успела закончить домашнее задание. Казалось, мир вокруг сошел с ума, хотя на самом деле нервный срыв начинался у меня. Я, словно робот, делала все, о чем меня просили. «Кто-нибудь, помогите мне», – говорила я мысленно, но никто этого не слышал.

Следующие события я видела как в тумане или словно в перевернутый телескоп. Я не помню, как доехала до дома. Я сидела в машине, мотор работал, и мне хотелось задохнуться выхлопным газом. Но я не могла наложить на себя руки. Я заглушила мотор и зашла в дом.

На диване сидели две мои прелестные юные дочери. Я сказала какие-то страшные вещи, которые при них не стоило говорить. Мне до сих пор стыдно, что я причинила им боль. Но они не обиделись – они беспокоились только о моем самочувствии. Дженни позвонила знакомому врачу, и та дала мне единственный совет, на который имела право.

– Послушай, Джей, – сказала она, – на твоём месте я бы легла в психбольницу.

Я знала, что она права. Доктор позвонила прекрасному психологу, и он договорился, что меня положат в гражданскую больницу, но вначале надо взять направление из военно-морского госпиталя, к которому я была приписана.

Дженни с озабоченным лицом набрала номер и передала мне трубку. Все это происходило вечером в воскресенье. Дежурным в военно-морском госпитале оказался молодой лейтенант, которой повел себя крайне вежливо и корректно. Вначале я не могла говорить, а только рыдала. Он терпеливо слушал, пока я спутано рассказывала ему свою историю. Он был очень добр.

– Никаких проблем, миссис Льюис. Мы все сделаем. Если понадобится, я разбужу людей. Не волнуйтесь, о вас позаботятся, а мы с женой будем за вас молиться.

Он записал нужную информацию, и я, всхлипывая, поблагодарила его.

Я думаю, что именно он сообщил о моем состоянии в Красный Крест, откуда информация дошла до корабля моего мужа. Все было готово, чтобы отвезти меня в лечебницу. Не хватало только человека, который это сделает.

Дженни было всего пятнадцать лет. Она позвонила нескольким женщинам из группы поддержки жен морских офицеров. Те приехали к нам домой и начали спорить, кто из них повезет меня. У каждой оказались веские причины, по которым они не могли этого сделать. Только потом я поняла, что они боялись садиться со мной в машину. Я почувствовала, что даже подруги меня покинули.

В конце концов эти дамы нашли человека, который готов был отвезти меня в больницу. Это оказалась крепко пьющая жена одного из военных моряков. До больницы надо было ехать целый час. Добрая женщина, мой водитель, начинала каждый день с того, что наполняла половину огромного стакана газированным напитком, а остальное доливала ромом, виски, водкой или любым другим крепким алкоголем. Чтобы от нее не слишком сильно пахло, она постоянно полоскала рот освежающими жидкостями. Алкоголь и это полоскание создавали такую смесь, что если бы рядом зажгли спичку, то дама бы наверняка запылила синем пламенем. Слава богу, что она не курила.

Вот такого водителя нашли мне мои лучшие подруги.

Несмотря на боль, которую я ощущала, меня начала смешить комичность ситуации. В глубине души появились пузырьки смеха, рвавшиеся вверх.

Женщины упаковали мои личные вещи и положили их в машину моего в стельку пьяного водителя. Мне захотелось взять с собой плюшевую собаку, которую подарил мне муж, но потом я подумала, что в обнимку с ней буду выглядеть как настоящая сумасшедшая. «Эй, оставляем собачку!» – сказала я сама себе. Я еду в психбольницу, и везет меня алкоголичка! Я села в автомобиль. «Господи, сделай так, чтобы она меня не убила», – молила я про себя.

Мой водитель была человеком добрым, она старалась меня поддержать, но дороги не видела совсем. Путешествие началось с того, что она поехала по «встречке». Когда я ей об этом сообщила, она резко повернула руль, пересекла разделительную полосу и покатила в правильном направлении. Она не могла вести машину прямо, и автомобиль постоянно вилял туда-сюда. Вскоре после разворота через сплошную нас унесло так близко к обочине, что машина чуть не съехала в кювет. Водитель крутанула руль влево. Так, болтаясь из одной полосы в другую, мы мчались вперед. Перед

моими глазами проносились картинки из жизни, словно я вот-вот умру.

Я не знала, молиться ли о том, чтобы нас остановила полиция, или, наоборот, чтобы полицейские не обратили на нас внимания. Я представляла себе разговор, который может произойти, если нас остановят.

– Я отфффожу эту фенфину ф фсихическую лечефффницу, – пробормотала бы водитель автомобиля.

– Мэм, я должен выписать вам штраф и попросить вашу спутницу сесть за руль, – сказал бы полицейский и, посмотрев на меня, спросил: – У вас же есть с собой водительские права, верно?

– Да, права у меня с собой, но я не могу сесть за руль.

– Вы же умеете водить машину?

– Да, умею, но сейчас не могу.

– Почему, позвольте спросить? – поинтересовался бы полицейский.

– Как вам сказать... Понимаете, меня везут в психиатрическую больницу. Поэтому, честное слово, мне лучше не садиться за руль.

К счастью, нас в тот день хранили ангелы, и мы благополучно добрались до психбольницы. Я была несказанно счастлива, когда услышала, как за мной захлопнулись тяжелые стальные двери. Я радовалась, что жива, и громко смеялась, пока медсестра вела меня в палату. Сначала появился смех, а за ним пришла надежда, что я выздоровею. Несмотря на свое тяжелое состояние, уже тогда я была уверена, что пройдет время и с Божьей помощью при нормальном лечении я приду в себя и снова почувствую себя человеком.

Джей Льюис

Не будьте такой, как я

Мы обретаем силу того, что мы победили.

Ральф Уолдо Эмерсон

В прошлое Рождество я отметила пять лет жизни без алкоголя. Несмотря на это, я все равно считаю себя алкоголиком, поскольку не смогу контролировать себя, если начну пить. Я всегда буду алкоголиком, потому что пила, чтобы притупить боль. Я пишу эти слова, перечитываю их вслух, и слезы каплют на клавиатуру. Только раскрыв людям свою страшную тайну, ты сможешь ощутить истинную свободу.

В молодости я считала, что алкоголь не причинит мне большого вреда,

ведь я не похожа на алкоголиков. Я всегда контролировала себя и то, что я делаю. Я выросла в религиозной семье, и христианские ценности и мораль оказали на меня большое влияние. Я вообще не пробовала спиртное, пока мне не исполнился двадцать один год. В то время я работала официанткой. Алкоголь не произвел на меня впечатления. Выпивка поработила меня не сразу, а постепенно. Я прожила много лет, не прикасаясь к спиртному.

Однажды я выпила на свадьбе подруги. В то время я переживала сильный стресс – моему сыну Эндрю поставили диагноз «аутизм», и мы с мужем пытались понять, как его лечить и что нам делать. Я чувствовала себя совершенно потерянной. Сын каждый день избивал меня – в буквальном смысле слова. Терапия, которую ему прописали, не приносила никакого результата. После визитов к врачу я приходила домой с синяками, с царапинами на руках и даже с разбитыми губами. Сын бил меня головой, когда я пыталась помешать ему падать на пол и травмировать себя. У меня совсем не было сил. Когда во время обеда мне предложили бокал вина, я с радостью его взяла. Я понятия не имела, к чему все это приведет.

Хочу кое-что прояснить. Я не считаю алкоголиками людей, которые любят выпить пару рюмок. С этим у меня нет никаких проблем. Если кто-то пробует разные вина или заказывает алкоголь в ресторане, или кому-то нравится пиво с орешками или чипсами – ради бога. Я говорю не об этом. Среди моих хороших друзей есть члены винных клубов, и те, кто каждый вечер за ужином выпивает пару бокалов. Я их не осуждаю. Проблема не в том, что люди пьют и в каком количестве. Главное – почему человек пьет. Я пила, чтобы притупить боль, от которой не знала, куда деться.

Алкогольная зависимость развивалась постепенно. Иногда я позволяла себе стакан вина. Постепенно я начала пить все больше и чаще, и алкоголь превратился в проблему, которую я не хотела решать. Я с нетерпением ждала окончания рабочего дня, чтобы позволить себе выпить рюмку водки... или сразу три. Мне нравилось, как тепло от крепкого алкоголя разливалось по телу. Нравилось покалывание в пальцах. Боль и страдания постепенно уходили на второй план и исчезали. Я говорила себе, что спиртное помогает мне быть хорошей, спокойной женой и матерью. Это, конечно, было страшным самообманом.

Сначала я пила по паре рюмок поздним вечером, когда Эндрю засыпал, потом начала пить после четырех дня, если мне не надо было выходить из дома. Я переставила бутылку из кухни, где она стояла на виду, в кладовку в нашей с мужем спальне. Я не хотела, чтобы муж заметил, сколько я пью, а в кладовке он бутылку не замечал. Она была спрятана надежно, но всегда

находилась под рукой.

Так продолжалось около года. Перед Новым годом я напилась до такого состояния, что муж отвез меня в больницу, где доктор спросил, сколько я выпила. Я испугалась и стала утверждать, что это была всего пара рюмок. Мой замечательный муж тогда не подозревал меня в алкоголизме. Он решил, что я приняла слишком много антидепрессантов и потом выпила спиртное, что и вызвало острую реакцию. Он не понимал, в каком состоянии я находилась, и мне очень жаль, что я его обманывала и доставила ему столько неприятностей в канун Нового года.

Мы вернулись домой, и я продолжала отрицать, что у меня есть проблемы с алкоголем. На следующий день я проснулась со страшным похмельем. Весь день я пролежала в кровати, мучаясь от головной боли. Мой муж Брайан заговорил о том, что со мной происходит, только через день, когда мне стало лучше. Он показал мне пижаму сына, которую я полностью облевала, и сказал, что отвез меня в больницу после того, как ее увидел. Я укладывала сына спать и даже не заметила, как меня вырвало. Тогда я поняла, что отрицать уже невозможно. С того дня началась моя новая жизнь.

После Нового года, по настоянию Брайана, я записалась на программу лечения алкоголизма под названием «Праздник выздоровления». Это христианская программа, состоящая из двенадцати шагов. На первом занятии было много людей, и на меня никто не обратил внимания. Нам рассказали, что сама программа начнется через пару недель и мы должны приходить каждую среду в течение девяти с половиной месяцев. В моей группе оказалось тридцать три женщины. К завершению программы нас осталось всего одиннадцать.

Возвращение к жизни без алкоголя было сложным. Бросить пить – это только цветочки. Сложнее понять, почему ты начал пить, разобраться с причиной алкоголизма.

Первые три месяца стали самыми страшными. Физическая тяга к алкоголю исчезла, но психологическая осталась. В магазин я ходила только с мужем, иначе бы обязательно купила себе бутылку водки. У меня не осталось никакой силы воли. Прежде водка была способом справиться с жизненными сложностями, а других способов я еще не знала. Когда наступало отчаяние, мне приходилось просить окружающих о помощи. Это было очень трудно. Борясь с алкогольной зависимостью, я часто испытывала унижение.

Хорошо помню момент, когда желание пить (по крайней мере на время) меня покинуло. Мы тогда находились на четвертом этапе, при котором

участников просят разобраться со своими внутренними проблемами. Пожалуй, это самая сложная, но и самая важная стадия лечения. К этому моменту больше половины женщин уже покинули группу. Настало время рассказать о причинах, которые подтолкнули нас к бутылке. Участницы программы говорили о чувстве вины, о тех отговорках и обоснованиях, которые мы сами для себя придумываем. Я, конечно, подготовилась к этой встрече и даже набросала конспект, но когда открыла рот, то сама удивилась тому, что сказала.

– Мне кажется, я виновата в том, что у моего сына аутизм. Зачем я во время беременности занималась своими зубами и ходила на чистку зубных каналов? Еще я ела очень много тунца. Я должна была думать о своем будущем сыне, но я этого не сделала. Вдруг я своими действиями привела к тому, что он родился больным?

Я произнесла эти слова и почувствовала, будто камень свалился с души. После этого впервые с Нового года мне не хотелось алкоголя. Я громко перед всеми призналась в том, о чем думала уже несколько лет, и мне стало легче. У меня и сейчас периодически возникают такие мысли, но я уже не становлюсь их рабом. Я в силах отогнать их, и мне не нужен для этого алкоголь.

Почему я все это описываю и раскрываю душу перед незнакомыми людьми? Потому что не хочу, чтобы вы стали такими, какой была я. Не надо быть слишком гордой. Не надо говорить себе, что ты сильная и со всем справишься. Когда человек просит помощи, это не значит, что он слаб (я еще сама окончательно не свыклась с этой мыслью). Принимайте помощь, даже когда вы о ней не просили.

Все мы люди, а идеальных людей не существует. Вы не обязаны быть суперчеловеком: суперматерью, суперотцом или суперженой. Не стоит брать на себя такие завышенные и нереальные обязательства.

Вы не в состоянии контролировать все, что происходит вокруг вас. Все мы, конечно, стараемся это делать. Но надо отпустить этот сверхконтроль и позволить жизни идти своим чередом.

И, наконец, хочу сказать несколько слов родителям, у которых есть дети с разными проблемами. Некоторые с этим справляются, а некоторые – нет. Главное – не забывайте уделять немного времени себе, общайтесь с друзьями и с супругом. Необходимо подзаряжать свои энергетические батарейки. Перед вами стоят сложные задачи. Жизнь длинная. Если вы не будете о себе заботиться, то не сможете сопротивляться стрессу. Вы должны иногда отдыхать и расслабляться. Ваши дети переживут без вас пару часов. Очень важно, чтобы вы были здоровы, чтобы вы выдержали, а

не перегорели. Если вы не в состоянии помочь самим себе, то не сможете помочь и своим детям.

Никогда не игнорируйте внутренний голос, который говорит вам, что вы находитесь на пределе возможностей.

И не повторяйте моих ошибок.

Не будьте такой, какой была я.

Венди Хоард

Как я нашла настоящих друзей

Нам надо научиться быть своими лучшими друзьями, иначе мы можем легко стать себе самыми страшными врагами.

Родерик Торп, американский писатель

«Пара лишних отжиманий – настоящая победа.

Если пропустила завтрак, то останусь без обеда».

Эти слова я быстро набила на компьютере, сидя на полу в своей комнате за закрытой дверью. Написала я их, чтобы подбодрить себя и забыть о чувстве голода. Я сочиняла стихи, пытаюсь найти новые способы быстрее и эффективней похудеть. По моим подсчетам, в моем теле оставалось шестнадцать процентов лишнего жира, и я твердо намеревалась довести эту цифру до нуля. Мой страдающий от голода мозг уже не мог рационально оценивать ситуацию, и я не понимала, что становлюсь болезненно худой.

Эти рифмованные строчки, вдохновленные чувством голода, могли бы стать чудесной эпитафией на могиле человека, умершего от анорексии. Я училась на первом курсе колледжа и чувствовала себя очень одинокой. Мои друзья и подруги разъехались по разным колледжам и университетам, и новые знакомые пока не смогли их заменить. Мне казалось, что все успели сбиться в кучки и подружиться. А вот я – опоздала. Я очень болезненно переживала любой отказ, чувствовала, что не достойна дружбы, и ненавидела себя за это.

– Ух, какая я толстая! – думала я, входя в столовую. – А толстым людям есть не обязательно.

Я решила съесть только половину обеда. «Это же так легко», – думала я. Меня удивило, что такое проявление силы воли и самоконтроля вызвало

прилив адреналина. Болезненно-сладкое чувство гордости собой помогало мне пережить одиночество, от которого я очень страдала. Так я начала есть только половину порции или не есть вообще.

Процесс похудения превратился в игру, в которой каждый новый день позволял добиться результатов. Я решила установить, какое минимальное количество еды мне необходимо для жизни. В то время я так отчаянно голодала, что небольшую порцию салата-латука воспринимала как полноценный и вкуснейший обед.

Шли недели, и я весила все меньше и меньше. Мои сверстники начали поглядывать на меня с некоторым подозрением. Помню, как однажды мы шли с тренировки с одной девушкой из моей команды по легкой атлетике.

– Зое, у тебя все в порядке? – спросила она. – Ты что-то сильно похудела.

Я еле сдержала улыбку. Мне было приятно, что окружающие замечают, как я похудела. Наконец-то люди начали обращать на меня внимание!

– Все отлично, – ответила я, избегая смотреть ей в глаза.

Я боялась, что в моих грустных глазах она увидит обуявших меня демонов и поймет, что мне совсем не сладко. Девушка посмотрела на меня так, что я поняла – она нисколько не верит моим словам.

Вокруг меня начали ходить слухи, и я наслаждалась тем, что кто-то обо мне говорит. Интерес окружающих был для меня как наркотик. Чем больше люди обращали на меня внимание, тем меньше я ела. Так я попала в смертельный капкан анорексии.

За полгода я похудела на тринадцать килограммов.

– Угощайся, – сказала мне однажды знакомая, протягивая энергетический батончик.

– Я не хочу есть, – соврала я и посмотрела на нее с осуждением. Девушка просто не понимала, какие в моей игре ставки. Всякие перекусы и особенно сладкие энергетические батончики – это табу, непростительная слабость и знак того, что ты не в состоянии контролировать себя. Разве она сама не понимает, что это неправильно?

Но в глубине моей души начали зарождаться сомнения. Я понимала, что веду себя опрометчиво и глупо. Однажды мы ехали в автобусе с соревнования, после которого я забыла поесть. Я ощущала такое страшное чувство голода, что, казалось, вот-вот потеряю сознание. Представьте себе, я не поела после тяжелой физической нагрузки, я была слишком голодной, чтобы вообще нормально соображать, но думала только о том, как побыстрее добраться до своей комнаты и сделать побольше отжиманий.

Вот тогда я поняла, что со мной происходит что-то не то. Мне нужна

была помощь.

– Давайте отметимся, – произнесла руководитель нашей группы по имени Минди. Нас было четверо, и мы сидели на поставленных в круг раскладных стульях. Я вступила в группу поддержки людей с нарушениями пищевого поведения. Наши встречи проходили раз в неделю, и собирались мы в подвале церкви.

Под словом «отметиться» подразумевалось, что участник группы должен был произнести свое имя и рассказать, как у него идут дела в смысле питания. Кроме этого, надо было поделиться своими чувствами. Мне очень не хотелось рассказывать о своих чувствах.

– Я чувствую себя толстой, – обычно говорила я и надеялась, что этого хватит.

Но вскоре я подружилась с девушками, которые ходили в эту группу. Я удивлялась, что они знают про меня самое плохое, но при этом очень хорошо ко мне относятся. Они мне доверяли, и постепенно я начала рассказывать о себе все больше и больше. Я произносила вслух то, что меня волновало, и это помогло мне понять, каких сумасбродных взглядов я придерживалась.

В нашей группе ценилась честность. Такой настрой помог мне побороть болезнь.

– Это твоя анорексия говорит, что ты толстая, – объяснила Минди, – поэтому ты должна сказать болезни, чтобы та заткнулась.

Минди всегда выражалась прямо и называла вещи своими именами. Я начинала понимать, что стала заложником своего ума. Анорексия – очень упорная штука, она отнимает энергию, которая необходима, чтобы с кем-нибудь подружиться.

Наконец я решилась – сейчас или никогда. Однажды вечером я нарисовала в своем дневнике могильный камень и написала: «Я должна раз и навсегда распрощаться с анорексией. Когда-то она была моей лучшей подругой, но сейчас ее надо закопать в сырую землю».

Я посещала психоаналитика и ходила в группу поддержки. Постепенно анорексия теряла надо мной власть, и у меня появилась энергия для того, чтобы впустить в свою жизнь других людей.

Процесс выздоровления не был ни простым, ни быстрым. Каждый раз, когда я могла бы сбиться с пути, друзья помогали мне вспомнить, кто мой главный враг.

Я четко помню день, когда я поняла, что выздоровела и окончательно избавилась от анорексии. С одной из моих лучших подруг мы сидели в

ресторане и ели. Она посмотрела на меня и с улыбкой сказала: «Зое, ты за последнее время сильно изменилась. Ты становишься необыкновенной красавицей – и внешне, и внутренне».

Моя подруга представить себе не могла, как я была рада этому комплименту. Я поняла, что больше не стану морить себя голодом. Анорексия никогда не была моим другом, это страшное психическое заболевание. Я от него избавилась, и это было самым сложным делом за всю мою жизнь. Но после этого я смогла полюбить себя и найти настоящих друзей.

Зое Найтли

Господь помог, когда я стоял у последней черты

План Господа – это не график встреч и точный план, расписанный в ежедневнике, а Его отношение.

Эндрю Дуз

Сколько раз по утрам я стоял, стараясь собраться с мыслями, перед зданием, в котором расположена редакция моей газеты. Я молился или скорее умолял Господа спасти меня.

Я знал, что вскоре начнут собираться сотрудники и мне придется улыбаться фальшивой улыбкой и шутить. Хотя с виду я был радушным и приветливым, в моей душе все было черно. Мне казалось, что я нахожусь в глубоком колодце с гладкими каменными стенами. Внутри колодца было темно и пусто, как в моей жизни. И выбраться оттуда я не мог.

Я молился, но знал, что Господь меня не слышит. Я не мог быть на Него в претензии, ведь даже когда я обещал завязать, то все равно думал о том, как бы выпить.

Но на самом деле Господь слышал меня и ждал.

Мне стукнуло пятьдесят лет, я был успешным журналистом, мужем, отцом и даже дедом – и при этом безнадежным алкоголиком. Я работал, выполнял разные социальные функции – и постоянно пил, планировал, где и когда буду пить, и скрывал свой алкоголизм. Моя жизнь строилась на вранье. Я старался, чтобы со стороны все выглядело нормальным, хотя огонь всепоглощающей привычки сжигал меня изнутри.

Каждое утро, встав с кровати, я наливал себе стакан. Чаще всего после этого меня рвало, но я не сдавался и выпивал еще. А потом еще и еще, пока в желудке не оказывалось достаточно спиртного, чтобы меня перестало трясти.

Я пытался менять магазины, в которых приобретаю алкоголь, но каждый раз, когда я входил в дверь, сотрудник на кассе точно знал, зачем я пришел. Я никого не мог обмануть. Я ненавидел самого себя за то, что с большей радостью проводил время в компании с несколькими литрами пива, чем со своей семьей.

В то время двумя самыми важными для меня вещами были алкоголь и работа. Я гордился статьями, которые выходили из-под моего пера. Пока я был в состоянии писать, у меня оставалось достаточно самоуважения, чтобы жить дальше.

Я боялся все потерять. Вдруг на работе узнают, что я алкоголик? Или у меня откажет печень? Но страх исчезал, по крайней мере на несколько часов, как только я выпивал несколько рюмок.

— Боже, — молился я, — Ты видишь меня? Слышишь ли Ты меня? Я умираю! Неужели Тебе все равно?!

Но мои молитвы оставались без ответа. Несмотря на это я продолжал истово молиться, сам не знаю почему. Ведь я знал, что алкоголь точно ответит на мои молитвы и принесет сладкое забытие. Алкоголь давал мне то, что я хотел и когда я этого хотел.

И вот настал декабрь. После выходных, проведенных в беспробудном пьянстве, я вышел на работу. Перед Новым годом газета выпускала самый объемный и интересный номер, но я не мог собраться с мыслями, чтобы что-то написать.

Я встал и вышел на улицу. Я чувствовал себя ужасно, мне было больно, и надежды не оставалось. Я сломался, не выдержал и ушел с работы, которая оставалась единственным оправданием моей жизни.

Я хотел умереть. Я молился и ждал ответа, хотя был уверен, что никогда его не получу.

Наконец я «созрел» для того, чтобы обратиться за помощью к профессионалам. Мы с женой сделали несколько звонков, и меня зачислили в программу избавления от алкогольной зависимости.

Я вошел в здание, где проводилась эта программа. Я чувствовал себя одиноким, и мне было страшно. Но скоро выяснилось, что я — далеко не единственный человек на земле, у которого существуют проблемы с алкоголем.

Я прошел программу детоксикации, потратил много времени на

лечение у психоаналитика и участвовал в обсуждениях в центре по борьбе с алкоголизмом. Только после этого у меня снова нашлись силы на молитву.

На этот раз она была короткой.

– Господи, – выдавил из себя я, и тут меня захлестнули чувства. Слезы потекли по щекам. Каждой клеткой своего тела я ощутил присутствие Бога. Это было потрясающее чувство, словно меня ударило электрическим током.

В ту ночь я впервые за много лет заснул спокойно, с пониманием того, что воля Господа осуществляется в соответствии с нашими нуждами, а не желаниями.

Я понял, какой у Господа был план. Оказывается, он меня всегда слышал. Просто Он ждал, пока я сам разберусь с проблемами, которые себе создал, и только потом стал мне помогать. Если бы Он меня спас, я бы этого не оценил и продолжал пить, как и раньше. Если бы Он ответил на мои молитвы так, как я хотел, я, скорее всего, никогда бы не бросил пить.

С тех пор как я «завязал», прошло несколько месяцев. Я по-прежнему молюсь каждое утро перед зданием, в котором расположена моя редакция. Я молюсь и благодарю за все, и знаю, что Он меня слышит. Он слышит меня сейчас и слышал тогда, когда я тонул в страхе и эгоизме и ненавидел самого себя.

Я был готов скорее умереть, чем продолжать существование в своем личном аду, и тогда Бог ответил на мои молитвы и дал мне еще один шанс.

Господь помог, когда я стоял у последней черты.

Том Монтгомери

Научись радоваться жизни

*Жить – это не просто существовать, а
пребывать в добром здравии.*

Марк Валерий Марциал, римский поэт

– Эй, Хэйли, не спи! – кричала моя лучшая подруга Иззи, с которой мы делили квартиру. – Обещай мне, что ты не заснешь.

Я что-то промычала в ответ, думая лишь о том, чтобы моя подруга не гнала машину так, словно играет в Grand Theft Auto^[4]. Я сидела на пассажирском сиденье. Иззи не знала, что делать. Она что-то говорила, но

я не все понимала, потому что она плакала.

Потом Иззи позвонила моей мачехе.

– Хэйли приняла кучу таблеток, – сказала она. – Точно не знаю, но много.

Она закончила разговор, еще сильнее нажала на газ и сказала: «Твой отец отвезет тебя в больницу».

Я положила голову на приборную панель. Краем глаза я видела испуганное лицо Иззи, по которому текли слезы. В глазах постепенно становилось темно.

– Зачем ты все это делаешь?! – услышала я голос подруги. – Почему, Хэйли?

– Потому что Джеймсон был прав, – ответила я. Больше из той поездки я ничего не помню.

Доктор сказал, что мне очень повезло. Я так не думала. Мое сердце выдержало и снова начало биться. В животе словно горел пожар, но я постепенно возвращалась к жизни.

Не могу сказать, что меня это радовало. Я очнулась в приемном покое больницы, где было много плачущих и стонущих пациентов. Рядом стояли отец с мачехой, которая вытирала слезы. Потом врач задал самый важный вопрос: «Мисс Грэхам, вы сознательно приняли большую дозу лекарства?»

Я отрицательно покачала головой и ответила, что у меня сильно болела голова.

– Скажи доктору правду, – попросил меня отец. – Скажи ему то, что ты говорила Иззи.

Я закатила глаза, показывая, что он сгущает краски.

– Я только сказала, что мой друг был, возможно, прав.

– Ее друг месяц назад покончил жизнь самоубийством, – объяснил раздраженным тоном отец, словно Джеймсон был виноват в том, что случилось со мной.

Врач кивнул:

– Значит, вы считаете, что он поступил правильно, и поэтому решили наложить на себя руки?

Меня удивили его слова. В них была правда, которую я до этого осознавала. Я сползла по стене, села на корточки и заплакала так громко, что от неожиданности замолчали все пациенты.

– Я уже не в первый раз пыталась это сделать, – пробормотала я между приступами рыданий.

После этого меня оставили в больнице, чтобы как можно скорее перевести в психиатрическую лечебницу. Там я должна была провести три

дня.

Боже, что я натворила? Я понятия не имела, как моя смерть отразится на окружающих меня людях!

Я несколько часов лежала в своей палате, и мне было страшно и одиноко. Я чувствовала себя маленьким ребенком, которого наказали за то, что он сделал что-то не так.

За мной ухаживал добрый медбрат по имени Рэнди. Он зашел в мою палату и предложил мне выговориться. Целый час я рассказывала ему о своей жизни, которая в последние десять лет была довольно сложной. Моя мать постоянно меняла бойфрендов, но все они оказывались наркоманами или психически неуравновешенными людьми, которые все проблемы решали кулаками. Мы жили в ужасной нищете и экономили на мелочах. Когда у нас в доме появлялась теплая вода, это был настоящий праздник.

Я призналась Рэнди, что уже в пятнадцать лет пыталась дважды покончить с собой. За последние четыре года я часто резала себя лезвием, надеясь, что физическая боль поможет забыть о проблемах и невзгодах. После окончания школы я начала пить, спала с кем попало и несколько месяцев «сидела» на кокаине и героине. Потом мой ближайший друг детства застрелился. После этого я приняла несколько разных таблеток и упаковку NyQuil^[5].

Рассказав Рэнди все это, я разрыдалась. Он молчал.

– Мне кажется, – сказал он наконец, – что ты уже научилась выживать. Но смысл жизни не только в выживании. Хватит выживать. Теперь пришло время радоваться.

Он с нежностью взял меня за руку.

– Забудь прошлое. Забудь все плохое, что тебе пришлось пережить. Научись радоваться жизни. Обещай мне, что ты это сделаешь.

Я схватила Рэнди за обе руки и произнесла: «Да, обещаю!»

В психиатрической лечебнице я вела дневник, в котором описывала свои чувства и переживания. Я пробыла там всего три страшных дня, но за это время поняла больше, чем некоторые понимают за всю жизнь. Сестры в психлечебнице укоряли меня за то, что я хотела покончить с собой. Они говорили, что жизнь – это подарок, который я должна ценить.

На третий день я наконец почувствовала себя достаточно сильной, чтобы жить дальше. Мне надо было измениться, избавиться от плохих привычек, извиниться перед одними людьми и по-новому построить отношения с другими. Я перестала принимать наркотики.

Прошел год. Я пишу книги и продаю свои произведения онлайн. Я занимаюсь благотворительным фондом, помогающим музыкантам, а также

работаю в компании по продаже шляп, которая перечисляет часть своих доходов в больницы. У меня прекрасные друзья, ситуация в семье стала нормальной. Я наконец-то чувствую себя счастливой. Теперь я не просто выживаю. Я живу не только ради себя, но и ради друзей, которые помогли мне в самое тяжелое время моей жизни. Я выполнила свое обещание, сдержала слово, начала новую жизнь и научилась радоваться.

Хэйли Грэхам

Мысли о будущем, воспоминания о прошлом

*Нельзя начать все сначала, но можно сегодня
начать жить по-новому и сделать так, что итог
будет совсем другой.*

*Мэри Робинсон, первая женщина-
президент Ирландии*

В тот день, когда я возвращалась домой, мои коленки, локти и лицо были разбиты в кровь. Мы с ребятами играли в «царя горы», и я несколько раз сильно и больно упала. Мне было всего восемь лет.

Моя мать могла бы меня пожалеть, но на это я, честно говоря, не рассчитывала. Увидев меня, она схватила меня за волосы и начала трясти, как куклу, а потом сильно отлупила. «Сколько раз я говорила тебе, чтобы ты не доводила себя до такого состояния!» – кричала мать.

В детстве побои были для меня привычными. Я выросла в семье, где считалось нормальным применять к детям физические наказания. Из поколения в поколение детей воспитывали именно так. Судя по тому, как сложилась жизнь моих предков, никто от этого сильно не пострадал, не стал преступником или наркоманом. «Если метод работает, то зачем от него отказываться?» – так, видимо, рассуждали все мои родственники. Прабабка была мою бабуку, когда та была маленькой, а потом бабка была мою мать.

Мой отец умер, когда мне было два года, поэтому нас с сестрами воспитывали мать, бабушка и тетя. Поскольку среди моих воспитателей были еще две женщины, я регулярно получала еще больше тумаков.

Никто в семье не делал секрета из наших методов воспитания. Бабушка хвасталась, какими послушными выросли ее шестеро детей. И все почему? Потому что на них розог не жалели.

На моей памяти детей били руками, швабрами, тапками или деревянной палкой. Не было точно определено, за что именно надо наказывать. Как я уже писала, меня отлупили за то, что я разбилась в кровь. Били деревянной палкой, когда я ходила по дому босиком. Били за пререкания со взрослыми (это считалось одним из самых серьезных нарушений) и за то, что я бросала грязь на крыльцо соседей. Били, когда я оказывалась в неправильном месте в неправильное время. Это делали мать, бабушка или

тетя – любым описанным выше способом по любой части тела.

В детстве меня били так часто и много, что у меня, наверное, появился иммунитет к боли – как у бактерии может развиваться иммунитет к антибиотику. Так говорила моя мать. Но хуже всего были не физические наказания, а психологические издевательства.

Когда мне исполнилось одиннадцать лет, мать уехала на работу, с которой возвращалась в отпуск только раз в году. Целый месяц после ее отъезда я плакала по вечерам, разглядывая ее фотографию, которую держала у себя под подушкой. Но горечь расставания с матерью я испытывала гораздо дольше.

Я осталась с бабушкой и тетей. Побои продолжались, но более всего мне становилось от замечаний тети, которая была очень остра на язык. Тетя любила издеваться над моим внешним видом. Она говорила: «Ты надела сережки и вообразила себя красавицей?» Или: «Представляю, как ты выглядишь на танцах. Как скелет, который встал из могилы и трясется перед тем, как развалиться». После каждой такой шутки тетя заливалась смехом, от которого мне становилось тошно.

Тетя знала мои слабые места и была прямо в них. Я полагала, что спасти от бедности и нищеты меня может только хорошее образование. Я хорошо училась и рассчитывала на свои успехи в учебе. Но тетя постоянно говорила мне: «Хочешь поступить в колледж? Губу-то не раскатывай! Тех денег, которые присылает твоя мать, на оплату обучения не хватит!»

После этих слов у меня темнело в глазах. Я верила в добро и надеялась на лучшее будущее. Я считала, что каждый раз, когда невинного человека оскорбляют или обманывают, Господь видит это. Он воздаст пострадавшему добром за те несправедливости, которые тот пережил. Я, как утопающий за соломинку, держалась за эту веру.

Много раз, не в состоянии заснуть, я лежала в кровати и сквозь тонкую занавеску смотрела на растущее во дворе дерево-сандорик. Стрекотал вентилятор на потолке, и на стене моей спальни чуть покачивались тени. Я лежала в темноте и размышляла о своих проблемах. Я не могла обсуждать их ни с бабушкой, ни с тетей.

В одну из таких грустных ночей я поняла: у меня, моей матери, бабушки и тети была одна общая черта – мы оказались жертвами своего воспитания. Буду ли я относиться к своим детям так, как относились ко мне? Я пообещала себе сделать все возможное, чтобы этого не произошло.

В моем настоящем не было ничего привлекательного, поэтому я мечтала о будущем. Я вырасту, перестану жить в бедности, не буду беспомощной, и надо мной не смогут издеваться. После этих

оптимистичных мыслей я просыпалась по утрам, готовая ко всему хорошему, что мог принести мне новый день.

И моя жизнь действительно менялась в лучшую сторону. В тринадцать лет я заняла первое место на федеральной олимпиаде, и мне предоставили стипендию для обучения в одной из самых престижных школ. Школа находилась в другом городе, но мне полностью оплачивали проживание.

Наконец-то я смогла уехать из дома. Моя мать действительно была не в состоянии оплатить мое образование, но ей не пришлось вложить ни копейки. Моя стипендия также покрыла расходы и на обучение в одном из лучших колледжей страны. Окончив его, я получила престижную и хорошо оплачиваемую работу, которая открыла мне массу возможностей.

Через много лет, когда я уже выросла, мать призналась мне, что не хотела бить своих детей. «Если бы я тогда знала то, что знаю сейчас, я бы так не поступала», – сказала она.

Я часто думаю о том, как бы могла сложиться моя жизнь, будь у меня счастливое детство. Впрочем, какая разница – ведь я же в конце концов преуспела? Возможно, я оказалась лучше подготовленной к трудностям из-за того, что прежде мне приходилось несладко. Главное – что я выжила.

Сейчас у меня есть ребенок, и я стараюсь никогда не нарушать обещание, которое дала себе в детстве. Я хочу быть идеальной матерью, но время от времени «взрываюсь», как и женщины, которые меня вырастили.

Жизнь – странная штука. В детстве источником внутренней силы для меня были мечты о будущем. Теперь, когда я стала взрослой, преодолеть трудности мне помогают опыт и воспоминания о прошлом. Мне удалось пережить свои детские психологические травмы. Благодаря этому я стала более счастливым человеком и более заботливой матерью своему ребенку, чем была моя мать по отношению ко мне.

Жаклин Лори

Страшная история

Мечты – это возобновляемый ресурс. Неважно, сколько вам лет и в каком вы состоянии, внутри вас таится масса неосуществленных возможностей и новая красота, готовая родиться на свет.

Хелен Келлер, американская писательница и ученый

У меня есть одно страшное воспоминание, связанное с теми временами, когда мой сын Джимми был наркоманом. Чаще всего я стараюсь выбросить из головы эту историю.

Вот и сейчас я выхожу на веранду дома моей дочери Эллисон, чтобы отвлечься. Раннее утро, но влажность большая, и все тело липкое от пота. Дует слабый ветерок, веранда находится на теневой стороне, поэтому здесь все-таки легче и приятнее, чем внутри. На клумбе около веранды растут розовые цветы. Собака Роки лежит у моих ног.

На улице мало машин. Это понятно – зачем куда-то торопиться ранним субботним утром? Я рада, что могу пожить в городе у дочери, пока в нашем доме чинят обрыв проводов. Прошлой ночью был шторм, и многие дома остались без света. Слава богу, что у Эллисон электричество есть, работает кондиционер и можно спать в прохладной комнате. И все же мне не нравится жизнь в большом городе. Я с удовольствием вернусь к себе в небольшой городок в сельской местности.

Проходит час, движение становится плотнее. «Интересно, – говорю себе я, – о чем думают эти люди? Какие планы строят на сегодня? Может быть, они волнуются о деньгах? А может, стараются выбросить из головы дурные мысли, похожие на мои?...»

Я больше не в силах держать свои воспоминания под контролем, и они захлестывают меня, как волна. Я снова мысленно переживаю тот день, когда мы выгнали Джимми из этого дома. Мне было ужасно больно отправлять сына жить на улице среди наркоманов. Но в тот день он украл у Эллисон деньги, чтобы купить наркотики. Когда он вернулся, то встал здесь на веранде и попросил пустить внутрь или, по крайней мере, отдать пистолет, который лежал в его комнате. Отец Джимми с небольшим ломом в руках преградил ему путь. Он был готов ударить сына.

Джимми уже не раз воровал у своих родных. Настало время с этим покончить. Его отец сказал: «Можешь стоять здесь, сколько захочешь, но внутрь мы тебя не пустим. Я уже позвонил в полицию. Они скоро приедут и разберутся, может ли условно осужденный иметь при себе оружие».

Джимми уже успел побывать в наркологической клинике, а до этого – пожить на улице. И вот он должен был снова стать бездомным. Я не знала, чем все закончится в этот раз. Мысленным взором я видела, как он лежит мертвый после передозировки. Мы все любили его, но поняли, что наша любовь должна стать жестокой. Если мы его не выгоним, у него будет еще больше шансов плохо закончить свою жизнь.

Джимми решил не спорить и уйти вместе со своей девушкой, которая тоже была наркоманкой. Когда он повернулся и вышел с веранды, я

почувствовала, что мое сердце разорвалось на части и одна часть исчезла вместе с сыном. Потом послышался звук сирен. Около дома остановилось несколько машин, из которых выскочили полицейские в бронежилетах и с оружием в руках. Они кричали: «Где пистолет?» Они обыскали комнату Джимми и нашли только несколько пустых пакетов из-под наркотиков и много шприцов. Отец Джимми повел полицейских к нашему автомобилю, где он спрятал пистолет сына на случай, если начнется драка. Полиция конфисковала оружие – ни Джимми, ни его девушке нельзя было его носить, так как они оба были осуждены условно.

Сейчас я могу более или менее спокойно вспоминать об этом, потому что Джимми бросил наркотики. Он снова живет у Эллисон и ничего не употребляет. Некоторое время он был бездомным и одумался. Вот уже четыре года он обходится без наркотиков, и у него есть работа. Он занимается в секции карате и учится в колледже, чтобы стать специалистом по работе с наркоманами.

На прошлой неделе я была на открытой тренировке, в которой участвовал Джимми, одетый в белое кимоно. Его сенсей мистер Ким похвалил его и сказал: «Он молодец!» От этих слов у меня на глазах выступили слезы. Если бы кто-нибудь спросил, почему я плачу, я бы ответила: «От гордости! Посмотрите, это мой сын!»

Сюзан Рэндалл

Писать, чтобы выздороветь

Любовь – это лучшее лекарство. С теми, кто себя любит, происходят настоящие чудеса.

Луиза Хей, одна из основателей движения самопомощи

Много лет я страдала от психического расстройства под названием дисморфофобия^[6]. Мне очень не нравилось, как я выгляжу, я считала себя ужасной дурнушкой, и от этого у меня были заниженная самооценка, депрессия и даже суицидальные идеи.

Каждый раз, когда я смотрела на свое отражение, мне казалось, что я попала в аттракцион кривых зеркал – с той разницей, что мне было совсем не смешно. Я потратила много часов, чтобы улучшить свою внешность, но ничего не получалось. Все мои попытки заканчивались паникой,

добровольным социальным ostrакизмом, сильной тоской и головной болью.

Несколько раз у меня появлялись мысли о самоубийстве. Это состояние влияло на работу, на отношения с близкими и на всю мою жизнь. Я не общалась с людьми, и ничто меня не радовало.

В какой-то момент я поняла, что избавиться от всего этого можно, лишь выплеснув свои чувства на бумагу. Я начала писать, и это меня спасло. Я перестала думать о том, какая я некрасивая, и мечтать о смерти. Пошел процесс излечения, и моя жизнь изменилась к лучшему.

Рассказывая про свою болезнь, я научилась любить себя и смогла справиться с ранами, полученными в прошлом. Один психоаналитик сказал мне: «Научившись любить себя, ты сделаешь лучший подарок себе и окружающим». Перемены в моем психологическом состоянии помогли мне понять, что не только меня, но и тех, кого я люблю, ждет светлое будущее.

Я закончила книгу и положила рукопись в стол, где она пролежала полтора года. Я начала писать мотивационные христианские тексты для женской организации под названием «Сила изменения». Мои тексты выходили для 20 000 женщин по всему миру. Кроме этого я стала модератором сайта организации, получив возможность помогать людям по всему миру.

Со временем я поняла, что пора опубликовать рукопись, которая лежала у меня в столе. Так на свет появилась книга «Встань, дочь моя: Путешествие из тьмы к свету». Я знала, что она поможет всем женщинам, у которых были такие же проблемы, как у меня.

Я продолжаю писать и сейчас. Я уверена, что именно это меня спасло. Работа со словом изменила мой характер, помогла мне поделиться своим опытом и мыслями с другими и открыла возможность руководить женскими группами по обсуждению разных важных тем.

Раньше я не верила, что смогу забыть боль, которую испытала в прошлом. Но все сложилось иначе, за что я безумно благодарна. Жизнь преподнесла мне очень важный урок – если ты не любишь себя такой, какая ты есть, то вряд ли сможешь любить других людей.

Барбара Алперт

В жизни так много возможностей!

Когда человек начинает бороться, чудеса становятся возможными.

*Мао Цзэдун, китайский политический
деятель*

Раннее утро. Сегодня день св. Патрика, и дождь тоскливо льет за оконным стеклом. Внизу люди собираются на парад, и я вытягиваю шею, чтобы лучше их рассмотреть и зарядиться радостью праздника. Я сижу на старом деревянном стуле, который, кажется, стал моей могилой. Дым моей сигареты поднимается вверх. За грязным окном дует холодный ветер с Гудзона.

Ребенок покупает у уличного торговца яркий флажок и радостно убегает. Я смотрю на людей, и это отвлекает меня от грустных мыслей. Мой муж не вернулся домой вчера вечером, и, честно говоря, я не могу его за это винить. Женщина на улице смеется, запрокинув голову и слушая, что ей шепчет на ухо дирижер оркестра. Почему бы мне не выйти и не присоединиться к параду? Ведь наверняка будет весело.

Дрожащей рукой я подношу к губам бутылку с ромом, который обжигает мне горло. Это мой завтрак. Я размышляю, достаточно ли выпила, чтобы заглушить в душе боль. Нет, я никого не смогу обмануть. Я всего лишь бесполезная и асоциальная женщина. Я уже три дня не мылась. Я не похожа на тех, кто идет на парад. Они нормальные люди, у них своя жизнь и свои заботы.

У себя на кухне я чувствую себя в безопасности. Я словно серая тень на стене, которую никто не видит. Музыканты строятся рядами и уходят.

А вот еще одно утро. Встает солнце, я поднимаюсь со стула, кровь резко приливает к голове, и у меня начинается головокружение. Когда я в последний раз ела? Сердце бьется часто-часто, и мне кажется, что я умираю. Я совершенно одна. Я делаю несколько неуверенных шагов по комнате и слышу, как под ногами шелестит газета. Я поднимаю ее и тупо смотрю на страницы. «Что-то надо менять, – думаю я. – Так больше жить нельзя. У меня нет мужа. Нет денег. Нет человеческого достоинства. Вообще ничего уже не осталось».

Я открываю телефонный каталог и ищу раздел «Церкви». Может быть, церковь поможет, даст мне какую-то надежду? Мое тело словно одревенело и потеряло чувствительность. По моим впалым щекам текут горячие слезы. Я слышу, как в соседней комнате ворочается во сне мой замечательный шестилетний сын. Когда он проснется, я должна выглядеть и вести себя как нормальный и здравомыслящий человек. Если в ближайшее время я не пойду на поправку, то сын перестанет меня любить.

Я затравленно оглядываюсь по сторонам. Мне так хочется раз и навсегда избавиться от этой постоянной внутренней боли. Потом я неожиданно решаю помолиться. Я захожу в спальню, зажигаю свечку и ставлю ее на пол. Я становлюсь на колени и опускаю голову. Щекой я чувствую тепло горящей рядом свечи. Я утыкаюсь лицом в ковер, и моя грудь начинает содрогаться от беззвучных рыданий.

– Господи, – тихо шепчу я, – если Ты на самом деле есть, то помоги мне, пожалуйста, мне так нужна твоя помощь.

За мной закрывается тяжелая железная дверь. Я в клинике для прохождения детоксикации и лечения от алкоголизма. Пациенты кажутся мне смертельно опасными. Я чувствую, как по всему телу течет холодный пот и урчит в пустом животе.

– Меган, ты знаешь, зачем ты здесь оказалась? – спрашивают меня.

– Я хочу кое-что понять, – отвечаю я.

Я с наслаждением залезаю в горячую ванну под одеяло густой белой пены. Сегодня Пасха, и я предвкушаю, как мы с сыном будем босиком гулять по зеленой траве. Как я рада, что могу заниматься самыми простыми вещами, которые доставляют мне удовольствие. У меня пока нет сил на что-либо ответственное и серьезное. Внутри до сих пор болит, и я стыжусь состояния, до которого себя довела.

Вчера на встрече бывших алкоголиков сказали так: «Сначала все изменится, и только потом полегчает». Мне надо ходить на эти встречи, но я не в восторге от того, что меня считают алкоголичкой. Хотя, впрочем, какая разница, кем меня считают? Я ощущаю себя частью чего-то очень большого. Я не такой уж плохой и никудышный человек, как мне казалось раньше. Да, я врала, манипулировала людьми и позволяла другим собой манипулировать. Но сейчас я изменилась. Некоторые могут считать, что я не заслуживаю жизни в гармонии с собой и окружающими. Но я так не думаю. Я знаю, что я не одинока. «Да, я могу быть счастливой», – думаю я и с головой окунаюсь в воду.

Сегодня моя машина снова сломалась. Я нервничаю, потому что не знаю, как попаду на работу и где возьму деньги на ремонт. Мне надо быть здесь и сейчас, не улетать мыслями в будущее, а сконцентрироваться на том, что я делаю в данный момент. У меня есть дом и семья, хорошая работа, и меня окружают люди, которым не все равно, что происходит в моей жизни. Я бросила пить, но это произошло относительно недавно. На меня свалился груз ответственности, и иногда мне кажется, что я с ним не

справлюсь. Что мне делать и как быть? Я так устала от того, что мой автомобиль часто ломается. Я много работаю, сильно напрягаюсь, но иногда кажется, что я не двигаюсь вперед, а топчусь на месте. Я стараюсь не злиться. Я все делаю правильно, и все равно никакого толку! Меня начинает мутить, и я иду в туалет.

Я запираю за собой дверь и начинаю плакать. Слезы помогают спокойнее воспринимать ситуацию. В моей голове звучат голоса мудрых женщин – они предупреждают, что мои мысли до добра не доведут. Когда я о чем-то сильно сожалею, я создаю неконструктивную атмосферу хаоса и очень ее боюсь. Надо дышать глубоко и размеренно, найти то, что меня радует и за что я благодарна. Я начинаю с намерения: «Я хочу ощутить чувство благодарности. Я хочу успокоиться».

Я вспоминаю, как коллега на работе рассказывал о молодой женщине, которой удалили толстую кишку, и думаю: «Бог ты мой, у тебя-то, Меган, толстая кишка на месте!» Тут я начинаю смеяться и говорю себе, что переживала вещи гораздо более страшные, чем поломка автомобиля. Я одновременно смеюсь и плачу, и внутреннее напряжение спадает.

Сегодня я решила заехать в клинику, где я лечилась от алкоголизма. Надо быть благодарной, надо отдавать людям то, что в свое время они дали мне. Я все лучше думаю о себе, моя самооценка растет, когда я бескорыстно служу другим людям.

Признаюсь, в последнее время я слишком сильно увлеклась собственной жизнью. Мне нравится моя работа, бейсбольные тренировки сына, я получаю удовольствие от того, что готовлю еду. Я стою около входа в клинику, но меня несколько не угнетают воспоминания о проведенном здесь времени. Я уже не слабая и потерянная, какой была тогда. Я готова ко всему, что мне может подкинуть жизнь. Я завершила своего рода полный круг. У меня в жизни было много открытий, которые следовали одно за другим. Я принимаю себя такой, какая я есть, улыбаюсь и вхожу в здание.

Я лежу в кровати и даже с закрытыми глазами чувствую мягкий свет нового дня. Я хорошо выспалась и готова к великим делам. Никто не знает, что ждет его впереди, но меня это не пугает, а, наоборот, заряжает энергией будущих возможностей. Моя история совсем не уникальна. Но у меня хватает смелости простить себе свои ошибки и быть уверенной в том, что я заслуживаю счастья.

Меня переполняет радость, которой мне не терпится поделиться с окружающими. Я думаю о том, что обязательно расскажу другим о своей

личной истории, чтобы люди поняли: они тоже могут измениться. Сегодня я верю в чудеса. Почему? Потому что я сама – чудо.

Меган МакКэнн

Глава 2

Как победить болезнь

Надежда – лучшее лекарство

Мне иногда было страшно, ужасно, отчаянно плохо, но даже тогда я прекрасно понимала, что быть живым – это лучшее, что есть на свете.

Агата Кристи, писательница

Утром 25 декабря, в день Рождества, я проснулась со страшной болью. О подарках никто даже не вспомнил, потому что мы помчались в больницу. У меня взяли кучу анализов и отправили в палату. Количество тромбоцитов в моей крови составляло 3300, а у здорового человека их должно быть более 150 000.

Через несколько дней мне сообщили диагноз – лейкоemia. Точнее: острый недифференцированный лимфобластный лейкоз с филадельфийской хромосомой^[7]. Заболевание в такой форме развивается очень быстро, поэтому лечить меня надо было как можно скорее. Я не могла понять, как боли в спине и груди превратились в рак.

Мне назначили трансплантацию и перевели в больницу в другом городе, где делали такие операции.

До этого я ни одной ночи не провела вдали от моего шестилетнего сына. Как я сообщу ему, что мне придется, вполне возможно, лежать в больнице несколько месяцев? Как скажу, что его мама может вообще никогда не вернуться из больницы? Какими словами это можно объяснить своему ребенку? Да и самой себе?

Была зима, самый разгар эпидемии гриппа, поэтому сыну запретили навещать меня. Муж не мог долго со мной оставаться – ему надо было ехать домой и заниматься ребенком. Я лежала и тупо смотрела повторы телепередач, с грустью думая о том, что, быть может, мне не придется увидеть, как мой сын вырастет. В то время именно это печалило меня больше всего на свете.

Мне всегда нравилось читать и писать, но я принимала разные

препараты, из-за которых совершенно не могла сконцентрироваться. Я была в отчаянии. Я потеряла не только здоровье и семью, но и способность думать. Господи, что еще у меня могут отнять?!

Если бы мне делали только химиотерапию, то мои шансы выжить составили бы двадцать процентов. Пересадка костного мозга увеличивала шансы на выживание до тридцати и даже пятидесяти процентов. Впрочем, в этом случае оставалась двадцатипроцентная вероятность, что трансплантированный костный мозг не приживется и я все равно умру. Я считала себя заложником этих цифр, в которых воплощалась грозящая мне опасность.

В больнице могли сделать операции по трансплантации костного мозга только в том случае, если моя медицинская страховка покрывала эти расходы. В одной новостной телепрограмме рассказывали о человеке, у которого была государственная страховка, но страховая компания отказала в оплате операции, и он умер. Этот сюжет я увидела как раз в тот момент, когда ждала ответа от своей страховой компании.

Если бы я продала все, чем владела, – свой дом, машину и даже одежду, мне бы все равно не хватило денег на операцию. К счастью, у мужа на работе предоставляли медицинскую страховку на членов семьи. В свое время я выбрала самый дорогой вариант – как выяснилось, он покрывал расходы на операцию.

Теперь мне надо было найти донора.

Моя сестра сдала анализ, но результаты показали, что она не может быть донором. Наш брат исчез с горизонта сразу после того, как наша мать умерла от рака яичников, и мы ничего о нем не знали больше десяти лет. Но моя племянница нашла его в Интернете, и он прилетел из Вашингтона. Мало того, он предложил переехать ко мне, чтобы ухаживать за мной после операции.

Получилось, что моя болезнь вернула нам брата!

Я была очень рада его снова увидеть. Но выяснилось, что и он не сможет стать моим донором. Значит, мне нужен был анонимный донор.

Мои родители принадлежали к разным расам, и таким людям, как я, сложнее всего найти донора. Иногда им это не удается, и они, увы, умирают. Так что я начала готовиться к смерти.

В полном отчаянии я однажды спросила своего онколога, есть ли у меня надежда на выздоровление.

– Надежда есть всегда, – ответил он.

И он оказался прав. Мне нашли донора.

До трансплантации надо было пройти химиотерапию. Мне кололи

препарат прямо в позвоночник. Мне сделали биопсию, воткнув огромную иглу в позвонок, чтобы достать изнутри немного спинного мозга на анализ. Вы, вероятно, никогда не задумывались о том, что кость нельзя анестезировать или «заморозить». Боль была страшной. Бывали моменты, когда мне казалось, что я не выдержу. Но я выдержала.

Пережить все это мне помогли смешные и грустные видеоблоги, которые я размещала в Сети. Незнакомые люди оставляли комментарии о том, что эти видео их вдохновляют.

Однажды утром я проснулась, подняла голову, и большая часть волос осталась на подушке. Я написала хайку и запостила его вместе с картинкой, на которой я лежала лысая и с улыбкой до ушей. Потом я попросила сына разрисовать мне голову фломастерами, чтобы он не боялся моего нового облика.

У меня была ремиссия, и костный мозг мне ввели путем простого переливания крови, или трансфузии. Было очень больно, мне сделали капельницу с морфином, и я не могла есть. После трансфузии случились осложнения, поэтому я провела в больнице еще сорок четыре дня.

Это был, пожалуй, один из самых сложных периодов моей жизни. Мне тогда надо было просто выжить, и я боролась. Каждое утро я, как могла, делала гимнастику. Я представляла себе, как мой сын оканчивает школу. Если бы можно было выжить на одной силе воли, я бы точно это сделала.

За время пребывания в больнице я потеряла массу сил. Мне было трудно пройти по комнате. Однажды у меня внезапно отказали ноги. Я стояла в дверном проеме и упала так, что перегородила дорогу и никто не мог подойти ко мне. Мне пришлось отползать в сторону, чтобы люди смогли помочь.

Перед самой операцией у меня три часа непрерывно шла кровь из носа. Было странное ощущение, что мускулы лица перестали мне подчиняться. Я посмотрела на себя в зеркало – в ноздрях марлевые тампоны, на руках ссадины от того, что в крови у меня слишком мало тромбоцитов, синяки под глазами. Медсестра спросила, что со мной. Я ответила: «Первое правило „Борцовского клуба“...», и рассмеялась.

Это было на самом деле довольно мрачно и страшно, но я старалась воспринимать все происходящее с улыбкой, молитвой и слезами. Мой муж помогал мне принимать душ, и я шутила, что мы вместе не мылись в душе со времен нашего медового месяца. Я научилась ходить по стеночке или за что-нибудь держаться, чтобы не падать. Но когда я все-таки падала и сын помогал мне подняться, я называла его героем и замечала, что он ужасно рад этой похвале.

Я начала ходить, с каждым днем все дальше и дальше. Мой организм креп, и сил становилось все больше.

Вскоре после того как меня выписали, скоропостижно скончался мой отец. Его смерть стала для меня страшным ударом. Я плохо себя чувствовала и поэтому несколько месяцев с ним не виделась. Я понимала, что слезами горю не поможешь и душевные страдания никак не будут способствовать моему собственному выздоровлению. Поэтому я решила вспоминать, как мы в последний раз вместе праздновали Рождество. Я рада, что перед смертью отца успела сообщить ему по телефону, что трансплантация прошла успешно и я выздоравливаю.

Прошел год после того, как я легла в больницу. Снова наступило Рождество. Пора было переходить от выживания к нормальной человеческой жизни. Я твердо решила не думать о боли и сложностях, а благодарить судьбу за то, в чем мне так несказанно повезло, – за поддержку близких и друзей, за возвращение моего «блудного» брата и щедрость незнакомца, который стал моим донором и подарил мне жизнь.

Прошло три года. Мы экономим деньги, чтобы съездить в Disney World. Мой сын в восторге от нашего путешествия в Гранд-Каньон. Я закончила писать свой второй роман и тесно сотрудничаю с организацией Be The Match^[8]. Теперь я перестала воспринимать Рождество как трагическое время моей болезни. Я выдержала, преодолела трудности, которые выпали на мою долю, и считаю себя совершенно счастливой.

Рисса Воткинс

Рак, моя история

Я боялась заболеть раком, и этот страх изменил мою жизнь. Сейчас я благодарна за каждый день, когда чувствую себя здоровой. Я поняла, что в жизни главное.

Оливия Ньютон-Джон, австралийская актриса и певица

Мне было тогда тридцать пять лет. Однажды я мылась в душе и обнаружила на своем теле что-то странное. Я еще раз ощупала это место. Действительно, на груди появилось какое-то уплотнение. Я провела очень беспокойную ночь, уговаривая себя, что это, скорее всего, игра моего

воображения, а не злокачественная опухоль. Настало утро, но уплотнение не исчезло. Следующие несколько дней я ездила по разным клиникам и сдавала анализы.

Когда я услышала диагноз, у меня внутри все перевернулось. Никто в моей семье не болел раком. Доктора удивлялись не меньше меня. Несколько дней я провела, как в тумане. Меня бросало в крайности: я то дрожала от страха, то говорила себе, что это ошибка. Но потом я примирилась со своим диагнозом и с новыми реалиями.

В первую очередь мне надо было заняться лечением, которое требовало больших душевных и физических сил. Я хотела понимать, с чем имею дело, поэтому пошла в медицинскую библиотеку, чтобы выяснить все о злокачественных опухолях на начальных стадиях развития. Я набрала научных книг и журнальных статей, отсканировала их и стала подробно изучать три метода лечения, которые предлагали врачи: операцию, химиотерапию и лечение радиацией.

Чтобы не утонуть в море информации, я решила сперва сконцентрироваться на операции: как она происходит и в каких случаях ее делают. К тому моменту, когда я зашла в операционную, я была подготовлена к любому исходу, который мог ждать меня в будущем.

Через несколько недель после операции я пережила шок, увидев свое покрытое шрамами тело в зеркале. Оно было похоже на сшитое из лоскутов одеяло. Моя душа тоже казалась лоскутным одеялом, сшитым нитками любви и поддержки моих родных и друзей.

После операции я начала изучать вопросы химиотерапии и лечения радиацией. Я проштудировала достаточно информации и была готова к серьезному разговору с врачом. Я согласилась на химиотерапию, но отказалась от радиации, которая «убила» бы часть легких и сердца. Я хотела сохранить возможность жить активной жизнью, пусть даже она окажется не такой долгой.

Первый сеанс химиотерапии произвел на меня сильное впечатление. В нос ударил сильный запах химикатов, и я с удивлением увидела большой зал с шезлонгами для пациентов. Я представляла себе все совсем по-другому. Процедуры проводили, не запирая пациентов в отдельных комнатах, а собрав их вместе в одном пространстве. Ряды шезлонгов и лежащие на них люди напоминали молочную ферму с рядами коров, которых присоединили к доильным аппаратам. Я старалась не смотреть в глаза лежащим под капельницами пациентам и уперлась взглядом в спину медсестры, которая вела меня в дальний конец процедурного зала.

Медсестра предложила мне лечь на шезлонг, стоящий между двумя

мужчинами. Они о чем-то оживленно беседовали. Рядом с каждым пациентом стояли капельницы, наполненные красными или синими растворами, поступавшими им в вены. Пациенты не обращали на капельницы никакого внимания. Я заняла свое место между двумя джентльменами и извинилась, что я нарушаю их беседу. Эти господа спокойно отнеслись к моему появлению и втянули меня в разговор. Они сообщили мне свои диагнозы и поинтересовались, какой диагноз поставили мне. Я поняла, что моя болезнь – просто цветочки по сравнению с формами рака, которыми страдали мои соседи. «Как я могу жалеть себя, если людям приходится гораздо хуже, чем мне?» – подумала я.

Приблизительно через час оба моих соседа задремали. Потом я узнала, что сонливость – побочный эффект лечения химиотерапией. Я вынула свои распечатки и начала их читать. Позже я стала воспринимать эти сеансы как возможность отключиться, заснуть, мечтать или видеть сны о чем-то совершенно не связанным с реальностью. Сны и грезы скрашивали часы, проведенные под капельницей.

В следующие шесть месяцев я привыкла к химиотерапии и проходила ее на автомате – ложишься в шезлонг, лежишь под капельницей, выходишь в туалет и снова возвращаешься на место. В те дни, когда самочувствие было нормальным, я занималась домом и даже ходила на работу.

Лечение растянулось на несколько месяцев, и я очень ослабла. В это время я научилась принимать помощь. Если кто-нибудь изъявлял желание приготовить мне обед, я с радостью соглашалась. Прибраться у меня дома? Конечно, буду очень обязана! Купить мне продуктов? Спасибо большое. Я даже не представляю, в каких безднах отчаяния могла бы оказаться без поддержки и помощи близких людей.

Мой психический и душевный настрой имел такое же огромное значение, как и физические факторы лечения. Я читала и перечитывала отрывки из Библии, в которых рассказывается об исцеляющем прикосновении Господа.

Я фантазировала, что по моим венам носится Рас-Woman^[9] и поедает злокачественные образования. Я представляла себе, что мое тело постепенно очищается от злокачественных клеток. Эти мысли придавали мне сил и помогали позабыть о боли и страданиях.

Знакомые пациенты говорили, что у меня уйдет минимум год, чтобы физически окрепнуть и снова начать нормально мыслить, а не пребывать в тумане. В один прекрасный день я проснулась и почувствовала себя сильной и энергичной, как и до болезни. Я начала жить полной жизнью – заводила новые знакомства, путешествовала и радовалась.

Мой характер и привычки сильно изменились. Сейчас я могу проехать девять часов на автомобиле, чтобы увидеть в лесу редкую птицу. Я готова идти по кишасим опасными змеями джунглям Южной Америки в поисках редкого вида орхидеи. Когда мне предлагают попробовать странное и экзотическое блюдо, я никогда не отказываюсь. «Почему бы и нет? – думаю я. – Козлиные потроха – это же наверняка что-то вкусное!»

Каждый из нас, находящихся в тяжелой кризисной ситуации, должен найти из нее свой выход. Конечно, если бы у меня был выбор, мне бы хотелось избежать той страшной болезни, которую я пережила. Но то, что я переболела и выздоровела, научило меня по-новому смотреть на жизненные возможности, на личностное развитие и получаемый опыт. Во мне появилось больше жажды жизни и сострадания. И я благодарна за каждый новый день, который мне предстоит пережить, независимо от того, что он несет и чем будет наполнен.

Гейл Моррис

День Благодарения за невозможное

*Материнская любовь – это чувство,
позволяющее простым людям делать
невозможное.*

Маррион Гарретти

Девять месяцев моей беременности прошли легко, но сами роды оказались тяжелыми, и нашего сына вынимали щипцами. Я была несказанно рада, что стану матерью. Мы с моим мужем Марком надеялись, что роды будут естественными, пройдут при зажженных свечах и приятной, мягкой музыке. Потом мы омоем ребенка в теплой воде, и я начну кормить его грудью. Но жизнь внесла свои коррективы, и получилось совсем не так, как мы планировали.

Ребенок выходил лицом вверх. В те годы будущей матери приходилось надеяться на то, что младенец в ее чреве сам перевернется. Помню, я была подключена проводами к массе аппаратов, словно телевизор в сельской местности к антеннам, чтобы прием был лучше. Как только обнаружили проблемы, моего мужа выгнали из родильного зала, включили свет, выключили музыку и отодвинули от греха подальше в угол ванну с теплой водой для омовения младенца.

Врач сделал мне укол в позвоночник, и потом на свет появился наш сын. Когда мне передали младенца, я заметила у него на лбу порезы. Я тогда подумала, что он большой молодец и пережил щипцы.

Прошло два месяца. Мы с Марком были счастливы и занимались ребенком. Приближался День Благодарения, и мы уже предвкушали, как проведем его с нашим сыном.

Но однажды, когда я кормила ребенка грудью, у меня сильно заболела голова. Через несколько часов боль стала такой сильной, что я не могла пошевелиться. К приходу Марка с работы у меня поднялась высокая температура. Муж предложил отвезти меня в больницу, наши друзья обещали присмотреть за ребенком, и я согласилась. Я поцеловала сына и сказала ему, что скоро вернусь.

По дороге в больницу каждая кочка отдавалась сильнейшей болью в спине. Я сообщила врачу, что кормлю грудью, попросила его выписать мне что-нибудь от боли и поскорее отпустить домой. Врач ничего не ответил и, закончив осмотр, вышел поговорить с моим мужем. Из-за температуры я была почти в бреду. Из соседней комнаты доносились отдельные слова: «заразное», «опасное для жизни», «консультация специалистов». Тон Марка стал озабоченным. Потом доктор вернулся и сообщил, что не может отпустить меня домой, потому что у меня спинальный менингит и меня нужно изолировать.

– Какой менингит? – переспросила я. – Как я могла им заразиться?!

– Я не знаю, как вы заразились, – ответил доктор. – Сейчас я даже не могу сказать, бактериальный менингит или вирусный. Вам необходимо принимать антибиотики.

Несмотря на боль, я не соглашалась с тем, что меня разлучат с сыном.

– Да кто же будет заниматься ребенком и его отцом? – бормотала я. Но температура все поднималась, и уговаривать доктора было бесполезно.

Меня положили в отдельную палату, и все посетители должны были надевать специальные костюмы и маски. Друзья звонили и старались меня поддержать, но из-за болеутоляющих я тут же забывала, с кем только что говорила. Каждый раз, когда действие лекарств притуплялось, я просила молокоотсос, чтобы сцедить молоко для сына. Марк должен был работать, поэтому ребенком занялись наши родственники. Малыша начали кормить из бутылочки, которая ему не нравилась, и он много плакал.

Мне несколько раз делали пункцию спинного мозга. Это очень болезненная процедура, но ее приходилось выносить, чтобы понять, успешно ли идет лечение. Потом врачи поняли, что у меня вирусный менингит, прекратили лечение антибиотиками и сказали, что мое тело

должно само бороться с болезнью. Когда пришел День Благодарения, вся моя семья собралась в доме родителей мужа. Они разрезали индюшку, а я в это время лежала в больнице с менингитом. Болезнь сильно повлияла на левое полушарие моего мозга. Кроме того, начали атрофироваться мускулы правой ноги. Я часто молилась о выздоровлении и о том, чтобы Господь послал мне надежду. Мне так хотелось снова обнять своего ребенка!

Я подняла глаза и посмотрела в окошко на двери моей палаты. В коридоре стояли мой муж со своей сестрой и моя свекровь, державшая на руках моего двухмесячного сына. На моих глазах выступили слезы. Малыш смотрел на меня через разделявшее нас стекло, и наши взгляды встретились. Он улыбался. Я ощутила прилив новой энергии, и во мне проснулась надежда. Я улыбнулась ему в ответ. После этого случая я обрела уверенность, что скоро вернусь домой.

На одиннадцатый день у меня взяли еще одну пункцию спинного мозга. Моя правая нога высохла, став тоньше практически в два раза, но врач заявил, что мое состояние улучшилось на семьдесят процентов и меня можно выписывать из больницы. Марк отвез меня домой. Я попыталась кормить сына, но молоко пропало. Я очень расстроилась – и все же то, что сын не заразился менингитом, когда я его кормила, было настоящим чудом.

Во время одного из последующих посещений врача медсестра рассказала мне, что ее мужа парализовало после такой же болезни, которой переболела я. Я почувствовала, как благодарна Господу за то, что он уберег меня от такой участи. Мой врач считал, что мне очень повезло, но, по его прогнозам, у меня на всю жизнь останется небольшая хромота. Я ответила: «У меня маленький мальчик, и я буду с ним бегать. Я обязательно выздоровлю».

Марк помогал мне делать специальные упражнения. Я еще не могла самостоятельно выйти из душа, не рискуя упасть, а ребенка могла держать только сидя. В моей голове крутилась песня: «О, все будет легче, о, все будет лучше».

Для того чтобы полностью выздороветь, мне потребовалось полтора года. Анализы показывали, что нервы в бедре и голени сильно повреждены, но моя нога стала такой же толщины, как и до болезни. Мускулы постепенно крепились. В день рождения сына, когда ему исполнилось два года, я не просто ходила не хромя – я бегала вместе с ним! Через некоторое время я стала преподавать аэробику и выиграла соревнование по танцам!

Я никогда не забуду тот День Благодарения. Все шло к тому, что я умру или останусь калеккой, но Господь посмотрел на меня глазами моего ребенка, и я поняла, что выдержу. Сейчас только мои самые близкие помнят, какую сложную битву мне пришлось пережить тем далеким ноябрьским днем. Остались только слова благодарности за то, что тогда казалось практически невозможным.

Джсинджер Бода

«Мать рядом, ребенок спокоен»

Где бы мы ни были и куда бы ни шли, у нас с собой всегда нейлоновый мешочек ярко-синего цвета с пурпурной каймой по краям. В мешочке два пластиковых шприца, в каждом из которых 5 мг седативного препарата Valium, тюбик смазки-геля для операций и тонкие резиновые перчатки. Как только он начинает часто моргать или дергаться, мы кладем его на левый бок, приспускаем вниз резинку трусов, раздвигаем маленькие ягодички и вставляем в попу смазанный гелем кончик шприца. Буквально через несколько секунд приступ заканчивается, словно выключили мотор автомобиля. Он глубоко засыпает, а мы успокаиваемся.

Первый приступ у сына случился, когда ему было всего пять лет. Они с няней пошли обедать в пиццерию. Сын смеялся, потом вдруг начал моргать и упал на пол. Он быстро поднялся и снова сел на стул, но няня на всякий случай позвонила в «Скорую помощь» и отправила мне сообщение. Этот текст сохранился в моем пейджере. С тех пор прошло много лет, но я иногда размышляю, не стоит ли мне еще раз его перечитать и вернуться в те дни.

Няня с сыном находятся в отделении «Скорой помощи» ближайшей к дому больницы, куда я вхожу, быстро показав охране свое врачебное удостоверение. Вскоре к нам присоединяется мой муж со своим пропуском доктора из другой больницы. Нам говорят, что анализы не выявили у нашего сына никаких отклонений, и советуют привозить его снова, если с мальчиком что-нибудь случится в будущем.

И в самом ближайшем будущем с мальчиком действительно много чего случается. На следующий день мы не ведем его в школу. Он смотрит мультфильмы, а я убираюсь по дому. «Вдруг няня просто сгущает краски, – думаю я. – Может, сын просто валял дурака, пытался пошутить». Я отвлекаюсь на свои дела, перестаю за ним следить и слышу его голос: «Ой, мам, смотри, что моя рука вытворяет!»

Мы едем в больницу. На этот раз нет никаких сомнений – у сына самый настоящий эпилептический припадок, такой, как описывают в медицинских справочниках. Ему делают спинномозговую пункцию и МРТ – магнитно-резонансную томографию. Все результаты отрицательные. Мы уже собираемся уходить, когда невролог спрашивает, есть ли у нас еще вопросы.

– Да, только один, – отвечаю я. – Что нам делать, если у него повторится припадок?

– Ну, вы же с мужем врачи... – удивленно говорит невролог и дает нам брошюрку.

Фенитоин. Желтые треугольные таблетки, которые можно жевать. Их надо принимать три раза в день. Эти таблетки сын должен иметь при себе всегда. С ними он идет в первый класс, на экскурсию или когда остается ночевать у друга. У этого мальчика есть кохлеарный имплантат для улучшения слуха. Его мать берет у меня аптечку с таблетками и говорит: «Не волнуйтесь. Я все понимаю, у моего ребенка тоже есть инструкция по применению». Вместе с родителями этого мальчика мы стали членами клуба, в который никто не вступает по собственной воле.

Через год мне звонит медсестра из школы. «У него начался припадок и продолжается уже десять минут», – быстро говорит она.

Впопыхах я припарковала автомобиль у школы и влетела в кабинет медсестры. Сын лежал на диванчике из кожзаменителя, на котором обычно устраиваются ученики с больным животом или горлом – те, кто хочет прогулять школу. Я знаю, как его болезнь лечится у взрослых. Но тогда я просто обняла его и крепко держала. Он дергался, на его губах была пена, и весь он был мокрым от мочи.

Когда мы едем с ним в «Скорой», в пене на губах появляется кровь. Я спрашиваю молодую девушку-доктора: «Он умрет?» Она делает вид, что не расслышала, и деловито поправляет на лице сына кислородную маску. Мы доезжаем до больницы, где я командным тоном заявляю, что моего ребенка лечит невролог в одной из центральных больниц и пациента необходимо туда перевезти. Доктор, который осматривает сына, поворачивается ко мне и вежливо говорит: «Мамочка, вам лучше подождать в другой комнате».

Его готовят к перевозке в другую больницу. Молодая девушка-врач из «Скорой» дает мне пластиковый стаканчик, в котором находится причина так испугавшей меня крови – молочный зуб. «Вот, – говорит она, – это вам на память».

Когда мы возвращаемся домой, сын должен ежедневно принимать

сорок таблеток. Эти таблетки мы размельчаем и добавляем в мороженое с шоколадной крошкой. И все равно его периодически трясет, он часто моргает, а потом падает. Так проходит несколько недель. Большую часть времени мы проводим в подвале, где устроена выложенная коврами игровая комната. Это единственное место в доме, где сын не может упасть с лестницы. Каждый вечер мы укутываем его в одеяло в пододеяльнике с рисунками героев из «Звездных войн», но по утрам находим его на полу около кровати в мокрой пижаме. Если Valium не действует, мы вызываем «Скорую». Однажды вместе со «Скорой» к нам приезжают пожарные в касках и огнезащитных костюмах. Наш младший сын ужасно рад видеть пожарных в спальне, которую он делит со своим больным братом.

Нашего ребенка забирают в больницу. Потом выписывают. Потом снова забирают и снова выписывают. Забирают. Выписывают. Забирают. Выписывают. Забирают-выписывают-забирают-выписывают-забирают-выписывают... Мой муж слишком высокий, чтобы уместиться на раскладном кресле-кровати в палате, поэтому он сидит с ребенком в дневную смену. Я остаюсь с ним на ночь. Вместе с другими родителями я брожу по коридору бессонными ночами. Мы покупаем друг другу кофе. Мы сочувствуем друг другу. Я так привыкаю к этой ночной жизни, что пациенты и медперсонал больницы становятся мне ближе членов моей семьи, друзей и коллег по работе. Я начинаю дружить с местными медсестрами: Джен, Сарой, Кристен и еще одной, которую все мы зовем «вторая Джен». Однажды я нахожу медкарту сына, оставленную в палате. На последней странице написано: «Мать рядом, ребенок спокоен».

Наконец ситуация становится более понятной. Шестое или седьмое МРТ показывает, что в правой височной доле наблюдается какое-то изменение, возможно, опухоль. Это хоть что-то конкретное, это проблеск надежды в море волнений. Наверное, до нас еще не было на свете родителей, которые так радовались, узнав, что у их сына опухоль в мозгу.

Делают операцию. Потом снимают с лекарственных препаратов. Я отказываюсь читать отчет об операции и удивляюсь собственному отсутствию профессионального интереса. Я вообще ничего не хочу знать, кроме того, что моего сына больше не будет трясти. После того как ему снимают швы, мы садимся в машину и аж девять часов едем к родителям мужа. До этого мы не могли позволить себе такой роскоши. По дороге домой муж бросает взгляд на сына в зеркальце заднего вида и сообщает: «Он снова моргает».

Вторая операция. Потом третья. На этот раз нам повезло. «Мы самые счастливые из несчастных родителей», – шучу я.

Проходят годы. Мы делаем ремонт в кухне и на одной из полок находим аптечку с двумя шприцами, где уже давно высох Valium. Сын выздоравливает и набирает вес. Он оканчивает школу. Он оканчивает колледж. Он уезжает из родительского дома.

Я не знаю, много ли он помнит о том, что пережил в то время. Он вообще редко вспоминает детство. Иногда он может прокомментировать работу парикмахера, который подстриг его так, что видны или не видны многочисленные шрамы на его голове. Не более того.

Я давно успокоилась, но иногда меня снова охватывает ужас, словно прошлое оживает и входит в настоящее. Это происходит, когда я гуляю по нашему спокойному району, чтобы поддержать свое здоровье, размять мускулы и заставить мое уже не молодое сердце чаще биться. Вдруг я слышу сирену, а потом в поле зрения появляется «Скорая помощь». В нашем районе происходит мало преступлений и других экстренных происшествий. Иногда кого-нибудь укусит собака, или человека прихватит приступ астмы. Я знаю, что мой сын уже не живет в этом городе, но я все равно вздрагиваю и смотрю, куда направляется «Скорая». Порой меня спрашивают, легче ли жить, когда оба родителя больного ребенка работают врачами. Мне кажется, что это неправильная постановка вопроса. От этого не сложнее и не проще. Значение имеют только страх и любовь, паника и облегчение, трясется он или нет.

Сюзанн Ковен, доктор

Перепечатано из журнала The New England Journal of Medicine, Suzanne Koven, M. D., Mom at Bedside, том 370, стр. 104–105. Copyright © 2014 Massachusetts Medical Society с разрешения Медицинского общества штата Массачусетс / Massachusetts Medical Society.

Клянусь своим сердцем

*Быть в добром здравии – это ваша
обязанность перед самим собой, вашими
современниками, наследниками и перед
прогрессом во всем мире.*

Гвендолин Брукс, американская поэтесса

Серьезная болезнь, серьезное утолщение, серьезное, серьезное, серьезное... Это слово ударами молота отдавалось в моей голове. Было

ощущение, что других слов вообще не существует. Я сидела в машине и плакала. За окнами стояла сухая жара штата Аризона.

Мой день начался с посещения кардиолога. Я приехала узнать результаты анализа крови и ультразвуковой проверки сердца, которые делала ежегодно. Прежде у меня была аритмия, и восемь лет назад мне сделали операцию на сердце. После операции я была совершенно здорова и не подозревала о том, что у меня могут быть какие-то проблемы. Поэтому результаты анализов меня сразили наповал.

– У вас серьезное заболевание сердца, которое началось в прошлом году, – спокойно сообщил мне врач.

– Что?! – пробормотала я в ответ, сраженная словом «серьезное».

– Да, за последний год произошло значительное утолщение нижней камеры сердца.

– Что вы имеете в виду? Как это могло произойти?

– Возможно, из-за высокого кровяного давления, – ответил врач.

– Но у меня нормальное давление, – в растерянности сказала я. Мне казалось, что я сплю и вижу какой-то кошмарный сон.

– Скорее всего, давление поднялось из-за стресса. В вашей жизни в последний год были стрессы?

– Да.

Год действительно выдался очень сложным. Я работала школьным психологом, а также занималась профориентацией учеников. Одна из моих коллег неожиданно уволилась в самом начале учебного года. Вместо нее никого не взяли. Работы было много, и заканчивала я очень поздно. Я смогла пережить прошлый год только потому, что мне помогала коллега, которая уже вышла на пенсию. В общем, я действительно очень устала.

– Вам надо позаботиться о своем здоровье и поменять стиль жизни, – посоветовал врач, и на этом мой визит к нему закончился.

Я добрела до машины и расплакалась. Потом позвонила мужу и сбивчиво объяснила ситуацию.

– У меня утолщение нижней камеры сердца. Если ничего не делать, то это приведет к застойной сердечной недостаточности.

Муж не торопился с ответом.

– Не волнуйся, я помогу тебе и сделаю все, что надо будет, – сказал он наконец.

К счастью, на следующей неделе у меня начинался отпуск. Мы уехали из города, и я смогла спокойно собраться с мыслями. Мы всей семьей отдыхали на пляже, и я думала, что жизнь прекрасна и за нее надо бороться. Муж и мои уже почти совершеннолетние дочери обещали

сделать все необходимое, чтобы мне помочь. Я понимала, что, если хочу увидеть своих внуков и правнуков, мне необходимо кардинально изменить стиль жизни. Мы с мужем собирались в будущем много путешествовать и наслаждаться обществом друг друга. Я твердо верила, что у Господа на меня есть еще планы. Я обещала себе и членам своей семьи прожить как можно дольше.

Я тщательно обдумала план действий, собрала в сети, в книгах и журналах необходимую информацию и начала бороться со своим недугом сразу по нескольким направлениям. Осложнения с сердцем были лишь частью проблемы. Кроме этого, у меня было предиабетное состояние, и мой организм не отторгал инсулин. И все же я была полна решимости начать новую жизнь.

В первую очередь я сконцентрировалась на здоровом питании и активном образе жизни. Я начала принимать лекарства от высокого давления и препараты для лечения предиабета. Я прочитала про ряд пищевых добавок, способствующих улучшению работы сердца и противодействующих отторжению инсулина. Я перестала есть маффины и бейглы и начала употреблять в пищу большое количество яблок, орехов, кефира, протеиновых шейков и энергетических батончиков. Я записалась в спортзал и каждый день ходила заниматься на беговой дорожке. Вначале я держалась за поручень, но через некоторое время начала размахивать руками в такт шагам и увеличила скорость и наклон. Через пару месяцев я уже переходила на бег в течение тридцати секунд, потом снова шла, а потом опять тридцать секунд бежала.

Но я не только занималась своим телом и правильно питалась, но и заботилась о своем психическом здоровье и настроении. Я больше времени проводила с друзьями и коллегам, которые меня во всех отношениях поддерживали. Они говорили мне комплименты, такие же сладкие, как пончики, но в них не было ни крупинки сахара! Я читала все журнальные статьи о здоровье, которые могла найти. Я сознательно сбавила свой темп жизни, стала меньше работать, а по пятницам вообще не появлялась в офисе. С пятницы по воскресенье я позволяла себе подольше поспать. Я много гуляла с собаками, занималась цветами на веранде, и стресс постепенно уходил. Я дала возможность окрепнуть и выздороветь телу и успокоиться душе и предвкушала счастливое и спокойное будущее.

Кроме этого я присоединилась к женской христианской группе, в которой обсуждались вопросы духовного развития. Благодаря этим обсуждениям и с Божьей помощью я осознала, как и почему мое здоровье ухудшилось.

Выздоровление не произошло в одночасье. На все про все ушло больше года. Когда мне через восемнадцать месяцев сделали ультразвук сердца, то результаты оказались замечательными! Я похудела на двадцать килограммов, и мне больше не надо было принимать лекарства от высокого давления. В будущем я планирую так же бережно относиться к своему сердцу и не есть много сладкого. Здоровый образ жизни дается непросто, но я не собираюсь отступать.

Как только мне сообщили результаты ультразвука, я позвонила мужу и сказала: «Мое сердце в полном порядке! Я выздоровела!»

– Великолепно! – ответил он. – Это чудесные новости. Мы и дальше будем помогать тебе вести здоровый образ жизни.

– Я вас не подведу и оправдаю ваши ожидания. Клянусь своим сердцем! – ответила я ему с глубокой благодарностью.

Гвин Шнек

Как я выжила

Ничто не сравнится с любовью матери к своему ребенку. Эта любовь не знает ни правил, ни сомнений. Она бросает вызов и безжалостно сметает все на своем пути.

Агата Кристи, писательница

Когда учительница позвонила и сообщила, что моя дочь выглядит бледной и усталой, я не придавала этому особого значения. Как и ее старшие сестры, Джил не особенно правильно питалась и мало отдыхала.

Когда дочь пришла домой из школы, я просила:

– Ты нормально себя чувствуешь? Твоя учительница считает, что тебе надо показаться врачу.

Джил глубоко вздохнула:

– Она просто сошла с ума. Со мной все в порядке.

Я поверила дочери, но начала заставлять ее есть больше овощей и фруктов и запретила допоздна болтать по телефону.

Но через неделю учительница снова поинтересовалась, отвела ли я дочь к врачу. Она сказала, что Джил засыпает за партой, и я испугалась, как бы дочь не заснула за рулем автомобиля.

Когда Джил пришла из школы, я снова стала спрашивать ее о здоровье, но она бросила рюкзак на пол и закричала:

– Да я совершенно здорова!

И все же я позвонила ее терапевту. Он заподозрил мононуклеоз и отправил Джил на анализ крови. Результаты показали пониженное количество тромбоцитов, и терапевт направил нас к гематологу. У меня появилось плохое предчувствие, но я ничего ей не сказала.

Джил узнала в Интернете, что причиной низкого числа тромбоцитов в крови может быть онкология. Она пришла ко мне в слезах:

– Мама, у меня лейкемия!

Я крепко обняла ее и успокоила, что все не обязательно так плохо, – причиной ее проблем могут быть и другие заболевания. Глядя ей в глаза, я сказала:

– Дорогая, если бы я могла, я бы с удовольствием поменялась с тобой местами. Давай подождем и узнаем мнение специалистов.

Гематолог направил дочь на биопсию костномозговой ткани и рентген позвоночника. Джил демонстративно выбежала из больницы и бросилась к машине, словно я была виновата в ее проблемах.

Когда мы приехали за результатами анализа, оказалось, что у дочери нет лейкемии и с позвоночником все в порядке. Я почувствовала, что у меня камень с души упал. Но врач тут же сообщил, что у Джил нашли заболевание крови под названием идиопатическая тромбоцитопеническая пурпура. Он прописал стероиды и велел регулярно сдавать анализ крови, чтобы следить за количеством тромбоцитов. «Что ж, – подумала я, – может, не все так плохо. С этим мы справимся». Но еще доктор рассказал дочери, что преднизон вызывает бессонницу и увеличивает вес.

По пути домой Джил заявила, что не собирается принимать таблетки и толстеть.

Каждый день я заставляла дочь пить лекарство. Еще сложнее было заставить ее ездить в поликлинику для сдачи крови.

Через шесть недель после этих событий мне сделали маммографию, а потом и биопсию. Обнаружилось, что у меня рак груди III степени. Все члены нашей семьи были в шоке, особенно Джил.

Однажды вечером я услышала, как дочь плачет в своей комнате. Я зашла и спросила, что случилось.

– Мам, – сказала она, – помнишь, как ты говорила, что готова поменяться со мной местами?

Я отшутилась:

– Дорогая, я ведь также обещала побрить голову, если у тебя от

химиотерапии выпадут волосы.

Дочь представила себе, как будет выглядеть без своих чудесных светлых локонов, и нахмурилась. Лысая сорокалетняя дама – это одно, а вот лысая девушка-подросток – совершенно другая история.

Я думала, сколько мне осталось жить и как будут жить мои дети, если меня не станет. Конечно, они уже выросли, но им все равно нужна была мать. И они были нужны мне.

Я полностью доверяла своему онкологу и решила записать к нему на прием свою дочь. Но мне сообщили, что доктор не принимает пациентов моложе шестнадцати лет.

Во время следующего посещения врача я спросила, возьмется ли он лечить мою дочь от идиопатической тромбоцитопенической пурпуры.

– А она достаточно сознательный человек? – спросил меня доктор.

– Ну, в общем, да, – ответила я. – Если не считать того, что она спускала таблетки преднизона в туалет, чтобы не толстеть.

Доктор усмехнулся и согласился обследовать Джил.

Джил была не в восторге от того, что надо сдавать кровь раз в неделю, а тут еще онколог заявил, что ей необходимо принимать стероиды до тех пор, пока количество тромбоцитов в крови не достигнет нормы. Услышав это, Джил воскликнула:

– Нет, это не честно!

Но к тому времени мы с дочерью понимали, что в жизни мало чего честного.

По пути домой Джил потрогала свои пухлые щеки и сказала:

– Мам, я ужасно выгляжу.

Я посмотрела на нее и фыркнула:

– Ах, ты хомяк!

– Лысая! – отшутилась Джил.

– Не забывай, что завтра у тебя интервью в ресторане JJ's, – сказала я. – Если тебя примут на работу, то ты будешь есть так много, что разоришь ресторан.

– Ты права, мама, – ответила дочь, – им лучше нанять тебя, потому что ты точно не будешь ронять свои волосы в тарелки посетителей.

Близкие и друзья поддерживали меня, как могли, и часто хвалили. Они не понимали, как я рада, что химиотерапию и облучение радиацией делают мне, а не моей дочери.

Наверное, в наши дни близкие отношения подростков и родителей часто складываются во время посещения торговых центров. Мы с Джил настоящему сдружились в онкологическом центре, где нам в течение года

каждую неделю брали кровь на анализ. К тому времени, как я закончила химиотерапию и облучение, количество тромбоцитов в крови Джил пришло в норму. Нам с ней надо было периодически появляться у врача, но в общем и целом наша жизнь вернулась в нормальное русло.

С тех пор прошло почти двадцать лет. Я, слава богу, живу без рака, и Джил находится в состоянии ремиссии. Я присутствовала на церемониях окончания школы своих детей, их свадьбах и крестинах внуков и внучек, двоих из которых родила Джил. Я рассказываю свою историю друзьям, родственникам и знакомым, которым поставили онкологический диагноз. Я говорю им, что стоит концентрироваться не на том, что судьба сдала нам плохие карты, а на тех, кого мы любим. Именно любовь помогла мне пережить рак, обнаруженный на поздней стадии, и эта любовь поможет и им.

Алис Мусчани

Избавиться от анорексии

*Выздороветь – это значит помнить, кто ты,
и использовать всю свою силу, чтобы стать тем,
кем тебе суждено стать.*

Компания Recovery Innovations

Если бы меня несколько месяцев назад попросили описать, как я себя чувствую, я бы сказала, что я нервная, у меня анорексия и обсессивно-компульсивное расстройство. Тем не менее для меня стало большой неожиданностью, когда врачи оставили меня в больнице.

Врач сказал: «У вас анорексия. Ваше здоровье может в любой момент резко сдать, и вы рискуете умереть». Я испугалась. Медицинский диагноз означал, что мне уже нельзя закрывать глаза на свои проблемы.

К концу десятого класса я призналась родителям, что у меня проблемы с едой. Началось все с желания похудеть, а закончилось тем, что я начала резко терять в весе. В день я употребляла не больше 800 калорий, а тренировалась до четырех часов ежедневно. Я стала рабом желания сделать свое тело еще более худым и красивым и стремилась к нездоровому идеалу красоты.

В результате мой вес упал до пятидесяти одного килограмма, и я страдала от психического и физического истощения. Я перестала общаться с друзьями, чувствовала себя социальным изгоем и постоянно ощущала чувство голода.

В начале лета я рассказала родителям о своих проблемах, и они тут же начали мне помогать. Но, к сожалению, медицинской помощи мне пришлось ждать гораздо дольше. Я записалась на программу поддержки людей с проблемами приема пищи, но оказалась в листе ожидания и прождала несколько месяцев. На начальном этапе мне пришлось самой бороться с заболеванием. Я не могла заставить себя есть больше. Я постоянно думала о том, что мне необходимо тренироваться, и это сильно отвлекало меня от других мыслей. Правда, я в два раза сократила время тренировок. Это было трудное лето, и только в конце июля мое состояние улучшилось.

Именно в это время я поехала в христианский лагерь Кинтейл на озере Гурон в провинции Онтарио. Я много раз отдыхала в этом лагере, и он мне

очень нравился. Лагерь был расположен в очень красивом месте, там я всегда встречала добрых и хороших людей, и в нем открывались прекрасные возможности для личностного роста. В общем, я знала, что в какой бы сложной жизненной ситуации я ни оказалась, отдых в Кинтейле мне точно пойдет на пользу. Тем летом я должна была провести в лагере целый месяц и пройти программу лидерства, что, как показало будущее, спасло мою жизнь.

Я решила, что, как только попаду в лагерь, сразу расскажу о своих проблемах. Однако это оказалось не так просто. Несмотря на то что я встретила много старых друзей, мы выросли, и у каждого из нас теперь были новые интересы. Только через три дня я почувствовала доверие к одной из девушек в моей группе и подошла к ней. Я почти ничего не знала о ней, кроме имени.

– Хейли, я могу с тобой поговорить? – спросила я.

Через несколько минут я, захлебываясь слезами, закончила свой рассказ. К моему удивлению, девушка тоже начала плакать. Она сказала: «Год назад я была в такой же ситуации, как ты». Хейли объяснила, что у нее тоже были проблемы с принятием пищи, и она решила их прошлым летом – ей помогло пребывание в лагере. Этими словами она спасла и мою жизнь.

Всю смену Хейли помогала мне и стала для меня практически ангелом-хранителем. Она не жалела сил, чтобы я чувствовала себя счастливой, как можно больше ела и чувствовала ее поддержку.

Мне очень не хотелось уезжать домой. Я знала, что вскоре должна пройти ряд тестов и сдать несколько анализов. В конце октября начинались встречи группы по поддержке девушек с проблемами приема пищи. Но на третий день учебы моя мачеха сказала: «Врач увидел результаты твоего ЭКГ и говорит, что ситуация очень серьезная. Он хочет тебя видеть завтра».

Я поняла, что с плохими анализами меня могут положить в больницу. На следующий день неожиданно позвонила Хейли, с которой я не говорила после окончания смены в лагере, и спросила, как у меня дела. Я рассказала ей всю правду, и она сказала: «Ты себя медленно убиваешь, и тебе надо всерьез заняться своим здоровьем». Я пообещала ей это сделать.

Я пошла к врачу, одевшись как можно красивее, с укладкой и косметикой. Я собиралась потом ехать в школу, но доктор сообщил, что меня на месяц кладут в больницу.

Я долго винила себя за то, что со мной произошло. Я была не в

состоянии съесть даже самый маленький кусочек пирога или отказать себе в удовольствии пробежаться утром. Многие, узнав о моей болезни, говорили: «Я думала, что ты умнее» или «Тебе просто надо есть, и все». От такой реакции я только сильнее начинала себя ненавидеть. Но часть моих знакомых считала, что анорексия – это настоящая болезнь, и я в конце концов им поверила.

Сама я поняла это далеко не сразу. Уже лежа в больнице, я со слезами просила прощения у родителей за то, что не могу исправиться. Они не хотели меня слушать: «Ты же не будешь укорять человека за то, что у него рак?» Я ответила, что, скорее всего, не буду. Так я постепенно поняла, что я больна и должна лечиться.

Проведенный в больнице месяц оказался самым трудным за всю мою жизнь, но я выдержала. Я и по сей день борюсь с остаточными явлениями анорексии. Иногда это мне дается легко, а иногда с большим трудом. Постепенно, день за днем, я выздоравливаю и избавляюсь от недуга.

– Я ем. Но у меня все равно анорексия.

Эти слова принадлежат одной из моих подруг, и они отражают реальную ситуацию. Я тоже ем, но с трудом. Я все еще больна, но мне уже гораздо лучше.

Я смогла пережить трудности потому, что в моей жизни есть такие люди, как Хейли, члены моей семьи, а также такие места, как лагерь Кинтейл.

Поэтому я уверена, что рано или поздно окончательно избавлюсь от анорексии.

Саманта Молинаро

Фарфоровый бог

*Предупреждение: юмор может быть опасен
для вашей болезни.*

Элли Кац

У моей бабушки не было медицинского образования. Но когда я была маленькой, она все время выдавала мне «научное» название болезни, от которой я якобы страдала. Она просто прибавляла окончание «тис» к слову, описывающему мое неправильное поведение.

– Почему ты не можешь спокойно сидеть в церкви во время службы? –

спрашивала бабушка. – Совершенно очевидно, что у тебя непоседливотис.

В следующие выходные, проведенные у бабушки, я страдала нетерпеливотисом, потому что часто открывала дверцу духовки, проверяя, готовы ли печенья. Потом бабушка легла вздремнуть, а у меня начался приступ болтливотиса, и я захотела рассказать ей какую-то историю. В общем, у меня было столько «недугов», то даже и не знаю, как я дожила до десяти лет. В подростковом возрасте в списке моих болезней появились неуважайтис и мальчишко-заигрывайтис, которые лечили тем, что после школы меня не пускали на улицу. Это был старый проверенный метод против подростковых недугов.

Кроме этого, я уже во взрослом возрасте болела гастроэнтеритом, бронхитом и ларингитом. Потом я услышала от доктора еще один диагноз: интерстициальный цистит. «Да, ладно, – подумала я тогда, – скорее всего, ничего особенного, переживем».

Дома я села у компьютера и начала читать о своей болезни, в результате чего у меня быстро развился Googletис с последующим отторжением полученной информации.

– Перестань сидеть в Интернете, – посоветовал мой муж Майкл. – Ну какой в этом смысл? Ты только еще больше начнешь волноваться.

Скажу вам по секрету, я большая любительница чистоты и как огня боюсь микробов и грязи. Но получилось так, что я заболела неизлечимым заболеванием, из-за которого должна была постоянно бегать в туалет. Или «комнату отдыха», как ее иногда называют. Вне зависимости от названия, общественные туалеты – не самое чистое место. Я спускала воду и представляла себе, как моя прежняя жизнь уносится по трубам в глубины канализации.

Я надеялась, что мое состояние не станет таким плохим, как описывали некоторые медицинские журналы, и мне не придется бегать в туалет каждые десять минут. У меня были муж, двое детей, работа и три собаки. У меня не было времени пятьдесят раз в день расстегивать молнию штанов. Я хотела начать носить лосины, но передумала, потому что хотела, как и прежде, выглядеть стильно.

Из-за болезни я стала гораздо менее уверенной в себе, и меня мучила постоянная боль, от которой на глазах выступали слезы. Казалось, мочевой пузырь режут бритвой. Я должна была придерживаться определенной диеты, поэтому решила смотреть на ограничения в еде с положительной стороны: Кофе? Да кому нужен этот напиток? Вино? Совершенно не обязательно для счастливой жизни. Шипучие безалкогольные напитки? Готова забыть о них и никогда не вспоминать.

К сожалению, несмотря на хроническое заболевание, мне надо было ежедневно выходить из дома. Садясь на унитаз в общественном туалете, я представляла себе, что он надраен до блеска. Я разработала специальный маршрут от дома до работы, на котором встречалось максимальное число более или менее чистых общественных туалетов.

В ресторанах я оставляла отзывы о состоянии туалетов, подписываясь разными именами, чтобы и впредь сотрудники поддерживали надлежащую чистоту.

Я дала унитазу в нашем доме сексуальное и красивое имя Рафаэль. Казалось, что у меня с Рафаэлем бурный роман, в котором я его люблю, а он меня – не очень. Несмотря на холодное отношение Рафаэля, я его любила всей душой. Он был моим настоящим фарфоровым богом.

Мой муж понял, какие у меня «серьезные» отношения с Рафаэлем, и перестал поднимать сиденье унитаза, чтобы сэкономить мне долю секунды, необходимую, чтобы опустить сиденье. Один из немногих плюсов – теперь я могла проводить в туалете чуть больше времени и бывать в нем чаще, отдыхая от детей. Моя болезнь была противной и мерзкой, но я ценила мизерные бонусы, которые она мне давала.

Очень скоро я поняла, что частое упоминание туалета вызывает у окружающих тревогу. При словах «мочевой пузырь» коллеги и знакомые испарялись в неизвестном направлении. В определенных ситуациях это становилось преимуществом – если я не хотела с кем-нибудь общаться, стоило только сказать: «У меня мочевой пузырь просто разрывается. Ужасное чувство!»

На вечеринках людей удивляло мое постоянное посещение туалета. Мне хотелось успокоить хозяйку, что она приготовила прекрасную еду и я не изучаю ее косметику и лекарства в шкафчике в туалетной комнате. Если я заходила в туалет пять раз за вечер, некоторые гости отказывались прощаться со мной за руку.

Наверное, сиди я все время дома, таких проблем было бы меньше, но они бы, увы, полностью не исчезли. Зато дома у меня оставалось бы больше времени для грусти. Я научилась игнорировать косые взгляды зрителей в кинотеатре, когда я три раза за время сеанса заставляла их вставать или убирать ноги, чтобы пропустить меня к выходу. «Это не их мочевой пузырь и не их боль», – думала я, наступая им на ноги и ударяясь об их коленки. Иногда мне везло, и я сидела рядом с человеком в летах или беременной женщиной, которые воспринимали мою беготню из кинозала и обратно с кивком понимания и сочувствия. Однажды я даже решила купить в фойе напитков и еды и раздать людям в моем ряду, но не сделала

этого. Когда я вернулась, муж начал шепотом рассказывать то, что я пропустила, вызвав неодобрительный ропот соседей. Иногда, если я не находила бокового места, то вообще отменяла кинопросмотр.

Я сама испытывала массу неудобств и доставляла неудобства другим. Но ничего не поделаешь, я же не могла контролировать все, что обо мне думают? Возможно, люди должны были испытывать чувство благодарности за то, что я не ходила на комедии – приступы смеха при моем заболевании могут вызвать непроизвольное мочеиспускание.

Интерстициальный цистит – не повод для шуток, хотя улыбка и юмор помогают в самой сложной и тяжелой ситуации. Это болезнь, которую не принято обсуждать в обществе. Впрочем, сейчас я без стеснения произношу слова «мочевой пузырь», как если бы я говорила «нога». Я не скрываю своих проблем, и мои друзья не осуждают меня, когда я извиняюсь на полуслове и несусь в туалет. Члены моей семьи не сердятся на то, что наша поездка в отпуск в Смоки-Маунтинс теперь занимает не десять, а тринадцать часов.

Все больные хроническими заболеваниями знают, что недуг резко меняет стиль жизни, не спросив человека, хочет он этих изменений или нет. С тех пор как я заболела, я стала более терпеливой, и во мне появилось больше сострадания к людям. Я понимаю, что закрывающий мне проход к туалету мужчина может страдать от болезни ног, а женщина, которая никак не сделает заказ у стойки в ресторане быстрого питания, возможно, недавно перенесла инсульт. На лице у человека не написано, чем он болен. Но и больные люди должны жить.

Мне не нужно сострадание. Я просто прошу, чтобы люди быстрее отошли в сторону и пропустили меня к туалету, где меня ждет мой фарфоровый бог.

Кэйти ЛаМарш

Здоровая доза юмора

*В каждом наборе для выживания должно
быть чувство юмора.*

Неизвестный автор

Есть такое выражение: «Веди или следуй, не мешай или отойди». Мой девиз звучал немного иначе: «Отойди и не мешай. Я тебя веду, а ты следуй».

за мной». У меня было всего две скорости: полный вперед и сон. Здоровье никогда меня не подводило. Никакого лишнего веса, все зубы и волосы на месте, и я всегда выглядел моложе своих лет. В моем лексиконе не существовало слов «Я не могу», и я всегда сохранял оптимизм. У меня были красавица жена, чудесные дети, богатый дом и хороший доход.

Однажды я обнаружил небольшую опухоль на правой стороне шеи. Я думал, что это просто какое-то воспаление. Мой врач был другого мнения. Он посмотрел мне в рот и побледнел. Я не желаю никому увидеть такую реакцию врача во время осмотра.

– Что это? – спросил я.

– Вы действительно хотите знать? – ответил он. Черт возьми, конечно, я хотел знать!

– Похоже на рак правой миндалины, – сказал врач. – Сейчас отрежу кусочек на биопсию, – продолжил он и что-то оторвал мне внутри горла, от чего обильно потекла кровь. В тот момент я думал не о раке, а о том, как бы не захлебнуться собственной кровью.

У меня ничего не болело, и выглядел я совершенно здоровым. Я играл в гольф и каждую неделю стриг траву на газоне перед домом. Я работал и не уставал. Я не курил, занимался спортом и хорошо питался. Может быть, доктор ошибся?

Через несколько дней он перезвонил мне. Увы, это был рак.

– Что мне теперь делать? – спросил я.

Врач ответил, что я должен пойти на прием к онкологу.

Среди прихожан церкви, в которую я ходил, был один онколог. Я позвонил ему, и он назначил время посещения. Я сидел у него в приемной с моей женой Дебби и сыном Грантом и рассматривал картины и скульптуры, украшавшие комнату. Помню, тогда я подумал, что лечение рака – занятие прибыльное.

Потом нас провели в кабинет доктора Кирби Смита, который пожал нам руки и предложил сесть. Он заложил ногу на ногу, достал лист бумаги и начал разговаривать с нами так, будто у него в тот день больше не было ни одного пациента.

Потом он в подробностях рассказал, что меня ждет, и добавил: «Ник, не теряй чувства юмора и позитивного отношения к жизни. Это тебе поможет все пережить». Потом, когда мне действительно было несладко, я вспоминал молитвы и совет доктора Смита.

Я был уверен, что Господь мне поможет. Каждое утро пять дней в неделю на протяжении семи недель меня лечили радиацией. Во время процедуры, которая занимала тридцать минут, моя голова была

пристегнута к столу так, что я не мог ею пошевелить. На голову надевали устройство, которое я называл «обтекателем Бэтмена». Это была белая нейлоновая сетка, сотканная по размеру моей головы, лица и плеч. Вшитые в ткань болты привинчивали к столу. Вокруг двигалось устройство, из которого шел направленный поток радиации. Все полчаса процедуры я молился.

Иногда меня спрашивают, остались ли побочные эффекты. Я отвечаю, что остались: когда я ночью встаю в туалет, мне не надо включать свет, потому что я сам свечусь.

На протяжении семи недель каждую среду мне делали химиотерапию. Процедура занимала добрую половину дня, и в это время я сидел, накрытый мягким одеялом, в удобном кожаном кресле. Раствор, который вводят в вену, действует на человека так: хочется спать, становится холодно и часто хочется в туалет. На большой зал, в котором было много пациентов, был всего один туалет, и перед дверью часто выстраивалась очередь людей с переносными капельницами. Каждый из нас был на долгое время связан с капельницей, которую приходилось таскать за собой.

Меня предупредили, что рано или поздно мне придется вставить зонд для искусственного кормления. «Бог ты мой! – подумал я. – Только этого мне не хватало! У меня с аппетитом всегда было все нормально». Но если шея и голова получают сильную дозу радиации, глотать становится невозможно.

Мне сказали, что доктор Каттау, который должен был вставить мне зонд, был личным гастроэнтерологом Рональда Рейгана. Наверное, мне об этом сообщили, чтобы я не волновался. Перед тем как мне дали наркоз, я сказал доктору Каттау, что недавно разговаривал о нем с Нэнси Рейган. Доктор с удивлением спросил, что же она мне ответила. Я обещал все ему рассказать, когда проснусь от наркоза.

На самом деле зонд для искусственного кормления был не такой уж неудобной штукой. Он выходил у меня из середины живота, а шланг оборачивали вокруг талии, как ковбойское лассо, и прикрепляли к коже «липучками». Я стал так похож на ковбоя, что подумывал попросить у медперсонала огромную ковбойскую шляпу. Но вместо шляпы мне дали огромный шприц без иголки и стопора. Шесть раз в день я раскручивал лассо, присоединял к его концу шприц, в который была залита банка бодяги под названием Boost Plus. Я однажды попробовал ее на вкус и порадовался, что мне не надо ее пить. Любопытно, что, когда я после этой процедуры промывал шланг стаканом воды, у меня во рту и в горле становилось мокро.

Наконец забрезжил свет в конце туннеля. Диагноз мне поставили в июне 2007 года, а в октябре того же года объявили, что рака у меня больше нет. За это время мои отношения с Богом и членами моей семьи стали еще ближе, и я стал лучше понимать, что в жизни важно, а что – нет. Я до сих пор каждый день благодарю Господа за свое выздоровление и всеми силами пытаюсь помочь больным раком. Кстати, доктор Каттау отомстил мне за шутку о Нэнси Рейган. Он с силой выдернул из меня зонд для искусственного кормления, хотя говорил, что будет совсем не больно.

Ник Никсон

Неожиданные подарки

Жизнь коротка, поэтому живите. Любовь редко встречается нам на пути, поэтому хватайте ее и не отпускайте. Если появляется страх, то не убегайте, а смотрите беде прямо в глаза. Воспоминания очень дороги, поэтому цените их. Жизнь у каждого из нас только одна, поэтому живите!

Неизвестный автор

Я пришла в себя после операции по удалению совершенно неопасной кисты на яичниках, и врач ошарашил меня страшной новостью. Он сообщил, что у меня рак. О Господи! И не просто рак, а рак яичников, «тихий убийца».

В голове роилась сотня вопросов. Выживу ли я? Что со мной произойдет? Как мне рассказать страшную новость родным и близким? Потеряю ли я волосы?

Все закрутилось очень быстро. Химиотерапия началась через две недели после того, как мне поставили диагноз. Мне сказали, что через четырнадцать – семнадцать дней волосы выпадут. За полгода до этих событий я вышла замуж. Как будет относиться мой муж к бледной и опухшей лысой жене со шрамами и другими последствиями лечения? Как я смогу сохранить красоту, обаяние и уверенность, которые помогли мне завоевать его? Стоит ли мне отпустить его на все четыре стороны? Ведь, в конце концов, когда он на мне женился, он не подписывался под тем «приключением», которое мне предстояло совершить.

Я чувствовала себя совершенно одинокой, испуганной и бессильной. Что делать? Я решила, что не хочу видеть, как выпадут мои волосы. Я заказала номер с видом на море в роскошном отеле, купила несколько париков, прихватила с собой ножницы, машинку для бритья и много шампанского. Я пригласила свою дочь и ближайших подруг на вечеринку стрижки волос. Я всегда любила вечеринки, а на такой я еще ни разу не была.

Если честно, я боялась увидеть изумленные и испуганные лица дочери и подруг, когда я в первый раз покажусь им лысой. Поэтому я хотела, чтобы они приняли участие в создании моего «нового лука». Мы плакали и смеялись, когда по очереди срезали пряди моих волос. Это был один из самых запомнившихся дней всей моей жизни. Я ощущала необыкновенную близость с моими подругами. Они побрили мне голову. Я вышла на балкон, ощущая голой кожей прохладный ветерок с океана, и рассмотрела свое отражение в стекле. Я была крайне удивлена тем, что моя идея придала мне новых сил. Я уже не была одинокой и беспомощной, а ощущала свою внутреннюю красоту, силу и смелость. Ведь подобное может произойти с каждой из нас.

В тот день я очень изменилась. Я открыла подругам свою душу и сердце. Я поняла, что никто не знает, что ждет его в будущем. Только настоящее – вот что есть у каждого из нас. Поэтому не стоит попусту волноваться или горевать. Я всем своим существом приветствовала любовь, дружбу, красоту и радость. Не имеет значения, есть волосы на моей голове или нет. Я решила проживать каждый день, как будто он последний.

Дебби Сингер

Глава 3

Как пережить потерю

Слова отца

Боль проходит, а красота остается.

Пьер Огюст Ренуар

Моя жизнь перевернулась, когда мне было девятнадцать лет. Мы с папой собирались на похороны. Я открыла дверь, и послышался скрип дверных петель. Перед тем как мать в последний раз отвезли в больницу, она просила меня смазать петли, потому что скрип ее раздражал. Тогда у меня руки до этого не дошли. Сейчас все это уже не имело значения.

– Подожди немного, – прошептал отец. – Давай присядем.

Мы сели у лестницы в прихожей. Ноги и руки отца дрожали. Я ощущала тепло его тела, и мне казалось, что я не выдержу, сломаюсь и расплачусь. Мне надо было двигаться и что-то делать, лишь бы не думать, ничего не чувствовать, не вспоминать о том, что матери уже нет.

Весь вчерашний день я крутилась как заведенная. Я готовила еду, которую никто не ел, заплетала и снова переплетала косички младшей сестре и убиралась в доме, где и без того было идеально чисто. Я старалась загрузить себя работой, чтобы не думать о смерти матери. С отцом я провела всего несколько минут, когда мы выбирали платье, в котором ее будут хоронить.

Мне было почти физически больно находиться рядом с отцом. Его серо-синие глаза и поникшие широкие плечи напоминали о реальности, о которой мне было тяжело думать. Я старалась не показывать своих чувств. Я видела, что отец ушел в страшный мир горя и потери любимого человека, и мне очень не хотелось в этот мир попадать. Я стойко держалась, повторяя себе, что должна быть сильной.

Я посматривала на входную дверь, надеясь как можно быстрее выйти на улицу. Я хотела оказаться как можно дальше от этого дома, хотя понимала, что это невозможно.

Мой отец был военным и сильным человеком. Но сейчас, в дни скорби, он во мне нуждался. Эта мысль была странной и непривычной. Мы очень

редко вот так сидели рядом, особенно после того как здоровье мамы резко ухудшилось. Каждый из нас обычно занимался своими делами: я заботилась о младшей сестре и мы оба делали все возможное, чтобы помочь матери. И вот сейчас мы сидели с ним бок о бок в гнетущей и вязкой тишине.

Входная дверь была приоткрыта, и я чувствовала утренний холодок с улицы и запах цветущего в саду шиповника. Мне показалось, что даже утренний воздух приобрел запах похорон.

Отец взял мои ладони в свои. Я смотрела на дверь и думала, слышит ли он, как громко бьется мое сердце.

– Ты же знаешь, что я тебя люблю? – спросил он тихим и хриплым голосом. Я едва расслышала его слова из-за громких ударов собственного сердца.

В горле стоял комок, и я не смогла произнести ни звука. Сердце билось все громче и чаще.

Отец крепко сжал мои руки, потом отпустил и встал.

На моих ладонях осталось тепло рук отца. «Подожди! Не уходи», – хотела я сказать, но из горла вырвался только нечленораздельный стон. Последние несколько месяцев я строила вокруг себя неприступную стену, плотину, которую сейчас прорвало, и меня охватили чувства, которые я до этого изо всех сил сдерживала.

Отец меня крепко обнял, и мы оба расплакались.

– Папа, ты мне этого никогда не говорил...

Он прижал ладони к моим мокрым щекам и поцеловал меня в лоб.

– Ты мне этого не говорил... – повторила я, – но я всегда это знала.

Я пыталась вытереть слезы, но это было бесполезно, потому что они текли ручьем. Мне было очень больно от того, что мы потеряли мать, от того, что она умерла от рака, но объятия отца и его любовь подсказывали мне, что жизнь продолжается.

Я крепко обняла отца, ощущая благодарность за слова, которые я всегда хотела услышать. Я была так рада, что сейчас он со мной рядом!

– Папа, я тоже тебя люблю, – сказала я, и на моем лице расцвела улыбка. Я поймала себя на мысли, что никогда в разговоре с отцом не добавляла к фразе «Я тебя люблю» слова «тоже».

Горе ворвалось в наши жизни, но я смахнула слезы и приготовилась к тому, что нас ждет в будущем. Я перестала прятаться от реальности, и у меня стало легче на душе.

Мой отец любил меня. Наша жизнь неизбежно изменится, но будет продолжаться. В один из самых тяжелых моментов жизни я услышала

слова любви, и все в моем мире встало на свои места.

На поминках многие говорили, что не существует слов, которые способны облегчить нашу боль. Эти люди были неправы. Слова отца излечили мою душу.

Шерил Харт

Обещание моему сыну

*Не все из того, с чем мы сталкиваемся,
можно изменить, но ничего нельзя изменить,
пока мы с этим не столкнемся.*

*Джеймс Болдуин, романист, публицист,
драматург*

Было 6 часов утра. Я только что надела кроссовки для утренней пробежки, когда узнала, что мой сын Иан умер в двадцать один год. Мои крики и плач люди слышали за две улицы от нашей.

Ночью перед похоронами я не могла уснуть. Я боялась, что, когда взойдет солнце, я не смогу похоронить своего сына. Все знакомые хотели знать причину смерти Иана. Мы отвечали, что ждем ответа токсикологов. Но на самом деле мы все прекрасно знали, от чего он умер. Наш доктор советовал сказать, что Иан умер от аневризмы или сердечного приступа. Но это была ложь.

Иан был хорошим мальчиком. Он хорошо учился в колледже, занимался спортом, был красивым и пользовался успехом у девушек. Но он начал принимать наркотики, и я не смогла его остановить.

Я не стыдилась сына и не желала хоронить его с ложью. Я разбудила мужа и сказала ему: «Лэрри, я не хочу скрывать причину его смерти. Если молодые ребята умирают от наркотиков, нельзя об этом молчать. Наша правда может повлиять на другие семьи и других молодых людей». Лэрри согласился. На следующее утро на похоронах я честно рассказала, от чего Иан умер.

Говорят, что правда освобождает, и я верю в то, что именно так и происходит. Я приняла решение рассказать правду на похоронах Иана и стала сильнее. Я обнимала молодых девушек в черных траурных платьях и утешала плачущих молодых людей, которые на глазах становились мужчинами. Они горевали, и я почувствовала, что хочу посвятить себя борьбе с замалчиванием проблемы наркомании.

Наркомания – серьезная и многогранная проблема. Мои спонсоры дали деньги на то, чтобы я прошла разные курсы о наркомании. Я изучала эту проблему в Интернете. Получив достаточно знаний и информации, я должна была решить, что делать дальше. Я встретила с Деуи Амос, директором школы Norwalk HighSchool, в которой учился Иан. Мы поговорили по душам, извели целую коробку салфеток, и через некоторое время я выступила перед учениками и рассказала им историю Иана. Потом я много раз выступала перед школьниками, студентами, учителями, родителями и полицейскими, на федеральных конференциях и конференциях штатов.

В ночь смерти Иана наш бигль Санни поднялся по лестнице из комнаты сына в мою и пытался меня разбудить. Но я не проснулась и не поняла, чего собака от меня хотела. В тот вечер Иан сказал мне, что собирается бросить наркотики, и я впервые за много ночей заснула спокойно. Иан сказал: «Мама, завтра утром я хочу поехать к врачу. Я должен бросить. И для этого мне нужна помощь». Но после этого он спустился в свою комнату и снова укололся.

Через несколько лет после смерти сына мы сидели на веранде нашего дома вместе с Санни и моей подругой. Я посмотрела на собаку и произнесла: «Если бы Санни умел говорить, он бы многое мог рассказать». В тот день я решила написать книгу о Иане и рассказать его историю от лица Санни, чтобы показать проблему наркотиков с другого ракурса, который был бы интересен для детей и взрослых.

Санни был лучшим другом Иана. Я хотела, чтобы книга «История Санни» стала грустным рассказом о том, как собака потеряла своего лучшего друга. Санни прекрасно видел, что происходило с хозяином и как его жизнь изменилась из-за наркотиков. Это история начинается с того, что Иан берет Санни из собачьего приюта и заканчивается той ночью, когда собака пытается меня разбудить, чтобы спасти своему хозяину жизнь.

Книгу напечатали, и ее прочитало много людей. Ее читали в школах, в семьях и на собраниях бывших наркоманов. Ее читали дети всех возрастов, родители, преподаватели и люди, работающие с наркоманами.

Иногда мне самой сложно поверить, что моего сына уже нет в живых. Он умер, когда ему было всего двадцать один год. У меня нет ответов на все вопросы, но я считаю, что в моей жизни есть миссия и цель. Мне предстоит много работы до того, как я сама уйду из жизни. И я надеюсь, что к тому времени смогу совершить все, ради чего появилась на свет.

В день смерти Иана я дала себе клятву сделать все возможное, чтобы случившаяся с ним трагедия не повторилась в других семьях. Я создала

гуманитарный фонд под названием «Имей смелость сказать», чтобы «спасать жизни молодых людей, помочь им жить без наркотиков, а также поддерживать родителей в их стремлении честно говорить со своими детьми о наркозависимости». Мы разработали специальные программы для преподавания в начальной, средней школе и для старших классов, чтобы наши дети жили без наркотиков.

Раньше я не думала, что нашу семью может постигнуть такая трагическая участь. Наркомания – это феномен, не знающий социальных и возрастных границ. Наркоманами могут стать люди разных национальностей и самого разного социального происхождения. Поэтому я буду продолжать делать то, что делаю, и громко говорить о проблеме наркомании, пока мир не изменится к лучшему.

Джинджер Кац

Парень, которого я любила и потеряла

Когда женщина работает медсестрой, ее работа затрагивает жизни других людей, а одна из жизней может затронуть ее собственную.

Неизвестный автор

– Когда-нибудь из тебя получится потрясающая медсестра, – сказал Гельмут, когда я помогла ему снять мокрую от пота больничную рубашку и начала мыть его спину. Этими словами он хотел меня подбодрить и поддержать, и они запали мне в сердце. Но как же я могла стать прекрасной медсестрой, когда не в состоянии была спасти от смерти своего любимого, тело которого медленно пожирал недуг? У Гельмута был рак кости в последней стадии. В 1971 году от такой формы рака умирало 95 процентов больных.

Мне было восемнадцать лет. В общей сложности мы с Гельмутом прожили двадцать два месяца. Я хотела ему помочь и поменяла свою специализацию в колледже с английского языка на профессию «медсестра». Мы с ним говорили о раке, но не упоминали о том, что, если в ближайшее время не появится чудо-лекарства, он обязательно умрет. У него очень сильно болели кости, он не мог дышать без кислородной маски и слишком ослаб, чтобы самостоятельно ходить и мыться. К тому времени он больше напоминал узника Освенцима, чем сильного и здорового строителя, с которым я познакомилась и начала встречаться. Но для меня и

тогда он был самым красивым мужчиной на свете.

Я вылила немного массажного масла на ладони и начала растирать ему спину. Я не умела делать массаж, потому что еще не проходила его. Я просто водила ладонями по его спине, стараясь вложить в свои движения любовь, которую испытывала к этому человеку. Мне хотелось своими пальцами убрать его боль.

Он глубоко вздохнул и сказал: «У тебя такие нежные и заботливые руки. Они снимают боль лучше, чем любые таблетки. Если ты станешь медсестрой, то своим трудом осчастливешь всех своих пациентов».

Его голос сорвался, и он замолчал. Он был человеком дела, а не слов, поэтому ему всегда было трудно выразить свои чувства.

– Если честно, я не рассчитывал, что ты останешься со мной и будешь продолжать относиться ко мне как раньше, – продолжил он после долгого молчания. – Ты даже не представляешь, как много ты для меня значишь. Я люблю тебя и хочу от всего сердца поблагодарить за все, что ты для меня делаешь.

Я давно хотела услышать эти слова, но когда они прозвучали, то поняла, что это его последнее нежное и одновременно такое горькое признание. Он должен был сказать это перед смертью. Сдерживая слезы, я прошептала в ответ: «Я люблю тебя. И хочу быть рядом с тобой».

Я знаю, почему он сомневался, останусь ли я с ним. Его девушка покинула его через неделю после того, как он сообщил ей, что у него рак. Но я была совсем другой – у меня ни на секунду не возникало сомнений, что я буду с ним до конца.

Я была с ним, когда он впал в кому и на следующий день умер. В течение нескольких месяцев после его смерти мне самой не хотелось жить. У меня была депрессия, я злилась на весь мир и сама себя жалела. Я так горевала, что даже подумывала о самоубийстве. Однажды, негодуя, что Господь позволяет умирать таким хорошим и добрым людям, как Гельмут, я поняла, что в жизни у меня есть всего два варианта. Я могу и дальше пребывать в депрессии, отчего мир никак не станет лучше, или закончить колледж и стать такой медсестрой, о которой говорил мой умерший возлюбленный. Я выбрала жизнь, продолжила учебу и решила посвятить себя помощи людям в память о человеке, которого любила.

Преподаватели говорили, что у меня есть талант, который помогает избавлять пациентов от боли. Никто не подозревал, что причина этого дара кроется в любви к Гельмуту и напрямую связана с его пророческими словами. Я стала медсестрой, чтобы перестать горевать, помогать людям и забыть о самой себе, своих желаниях и потребностях.

В моей жизни появился смысл, а вместе с ним вернулась радость. На последнем курсе я познакомилась со своим будущим мужем Фредом. Как и я, Фред понял свое призвание в самых сложных жизненных обстоятельствах. Он отслужил два срока во Вьетнаме и видел смерть своих друзей. Он решил, что если выживет, то станет учителем, потому что общение с вьетнамскими детьми доставляло ему большую радость.

Фред получил диплом учителя в тот же год, когда я закончила свое медицинское образование. Мы поженились летом.

Это было тридцать девять лет назад. Хотя за эти годы мы пережили много трудностей, наша любовь и доверие друг к другу стали надежным фундаментом, на котором мы построили свое счастье.

У датского философа Сёрена Кьеркегора есть одна прекрасная цитата: «Когда человек влюбляется, то мир, каким бы несовершенным он ни был, становится богатым и прекрасным, потому что состоит из возможностей, которые дарит любовь».

Гейл Соботкин

Шаг за шагом

*Жизнь – это огонь, который рано или поздно
затухает, но он разгорается с новой силой
каждый раз, когда на свет рождается ребенок.*

Бернард Шоу

– Плохие новости, – сказал врач. – Это опухоль.

Врач в приемном покое произнес эти слова бесстрастным и деловым тоном. Они изменили мою жизнь навсегда. Услышав их, я поняла, что радости у меня уже не будет.

Мой пятилетний сын умирал, и мы не могли его спасти. У него в мозгу была неоперабельная опухоль. Врач посмотрел мне в глаза и произнес: «Ваш сын умрет».

Мой муж был хирургом, и я умоляла его найти врача или больницу, в которой могут совершить чудо и спасти нашего сына. Муж ночами писал и-мейлы и рассылал их в клиники по всему свету. К сожалению, никто не брался оперировать сына. Надежды не было.

Джоуи был активным и подвижным ребенком. Я поняла это с первой минуты, когда мне дали его после родов, и я увидела широко раскрытые глаза, с интересом наблюдавшие за тем, что происходит вокруг. Он много

смеялся. Было видно, что в нем есть жажда жизни. Его три младших брата обожали и боготворили его, а он относился к ним с большой добротой. Он придумывал игры и был в них заводилой.

Но иногда у него появлялись сильнейшие головные боли и рвота. Я и представить себе не могла, что у него развивается опухоль.

После того как Джоуи поставили диагноз, он некоторое время оставался счастливым и любознательным, но вскоре сильно изменился. Потом опухоль убила его память, а интерес к играм и веселью пропал из-за радиации, которой его лечили. Прежде он был худым и сильным, но за время болезни его тело распухло, и он стал неповоротливым из-за обилия стероидов, которые ему прописали врачи.

За четырнадцать месяцев он изменился до неузнаваемости. Его состояние ухудшалось, и ему нельзя было помочь. Я очень его любила, но не могла все силы тратить на него одного, потому что у меня были и другие дети, которые тоже во мне нуждались.

Затих его заразительный смех, исчезла былая энергия. Мы перестали водить его в детский сад и прекратили лечение химиотерапией. Вскоре после этого он стал совсем неузнаваемым.

Летней ночью я лежала с ним рядом и крепко обнимала его, пока его дыхание не остановилось. Мой милый мальчик умер.

Остаток того лета я провела в кресле у включенного телевизора, перед которым и засыпала. Я совершенно не могла переносить темноту и тишину – они напоминали мне о горе. Если я ложилась в кровать, то не могла подняться. Я поздно вставала, слушая, как три моих сына внизу пытаются себя занять.

Смерть брата им тоже далась нелегко. Они потеряли друга и кумира. Джоуи придумывал новые игры и был заводилой. Когда его не стало, у меня не было никакого желания делать что-то, чтобы почувствовать себя счастливой. Ушли в прошлое те длинные летние дни, когда мы с сыновьями отправлялись в походы. Теперь, куда бы мы ни пошли, все и вся напоминало мне об умершем сыне.

Наступила осень, мальчики пошли в школу, и мне волей-неволей пришлось вернуться к жизни. Я механически делала все, что нужно, но все еще находилась в депрессии и совершенно за собой не следила.

Но потом я забеременела, хотя не хотела этого. За месяц до смерти Джоуи мне исполнилось сорок лет. Я раздала все вещи для младенцев. Мне всегда хотелось иметь четырех детей, но я сказала себе, что теперь их у меня только трое.

Я боялась рожать – у меня была пара выкидышей, Джоуи умер и один

из его братьев родился с родовой травмой. Я была почему-то уверена, что с ребенком что-то случится и я не смогу этого пережить. Все силы я растратила на борьбу с болезнью Джоуи.

Я молила Бога, чтобы у меня случился выкидыш, чтобы Он взял дитя и забрал в Свой дом. Но ультразвук показал, что у ребенка хорошее сердцебиение и не наблюдается никаких осложнений. Это был снова мальчик, но я не хотела мальчика. Мне не была нужна замена умершему сыну. Я любила того, которого уже нет.

Я даже не смотрела на изображения УЗИ, показывающие, как выглядит ребенок. Я не хотела к нему привязываться и любить его, полагая, что эта любовь принесет мне лишь одну боль. Но вот настал день родов, ребенка дали мне в руки, и я увидела, что он прекрасен.

Как и Джоуи, он смотрел на мир широко раскрытыми глазами.

Малыш рос, и я замечала, что он все больше напоминает мне умершего Джоуи. «Смотрите, – говорила я родным, – как он поднимает с пола игрушку пальцами ноги. Совсем как Джоуи».

Или говорила: «Смотрите, смотрите, как он на попе подпрыгивает. Ну совсем как Джоуи».

Иногда, когда мы оставались одни, я тихо звала его: «Джоуи?» Мне казалось, что Господь вернул мне сына. Я очень хотела в это верить.

Время шло, мальчик по имени Иван подрастал. Он был таким же счастливым, разговорчивым и активным, как и его умерший брат. Но я видела, что у него свой характер. Постепенно я признала, что Иван – не копия Джоуи и не его кармическая компенсация. Он стал подарком, который должен был помочь мне залечить душевные раны и научить меня снова любить. Иван родился, чтобы вернуть мне радость жизни.

Джоуи умер почти четыре года назад. Я вспоминаю его каждый день и по-прежнему ощущаю боль. Но потом я оглядываюсь и понимаю, что надо радоваться светлым воспоминаниям о сыне. Когда мои старшие дети обнимают Ивана, я вижу, что они кое-чему научились у Джоуи. Они просят меня рассказать об их раннем детстве и громче всего смеются над историями, в которых участвует Джоуи. Иван тоже смеется вместе с остальными. И хотя он никогда не видел своего старшего брата, у него будут о нем свои собственные воспоминания.

Так, постепенно, шаг за шагом мы помогаем друг другу, и наши душевные шрамы затягиваются.

Кейти Глоу

Подарок

*Даже горе, умноженное в сто раз, можно
излечить любовью.*

Терри Гуиллеметс

Мой сын погиб. Только что он был жив, а в следующую, ужасную и непростительную секунду – мертв. Он был за рулем и столкнулся с машиной, которой управлял пьяный водитель. С этой секунды моя жизнь изменилась навсегда.

Моя дочь Елизавета тоже попала в эту аварию, но выжила, отделавшись трещиной одного позвонка. Она некоторое время лежала в больнице. Нам с ней предстоял долгий период скорби.

Я привезла дочь из больницы. Похороны Дэнни прошли незадолго до этого. Елизавета была в ужасном физическом и психическом состоянии. Я, как могла, ее утешала. Она пыталась унять боль потери и избавиться от вины за то, что выжила в этой катастрофе. Она прогуливала школу, потеряла сон и очень мало ела. Она находилась в глубокой депрессии, с которой мы даже общими усилиями не могли справиться.

Я нашла самый лучший центр, в котором лечат от горя и депрессии. Мне было страшно, что из-за всего происходящего я могу потерять и дочь.

Елизавета лежала в этом центре, и однажды, возвращаясь от нее, я заметила в поле четырех лошадей. Я по наитию остановилась перед сельским домом рядом с полем. Из дома вышла пара в летах. Я спросила: «Вы не продаете лошадей?»

Мужчина ответил: «Ну, мы вообще-то не планировали их продавать».

– Пожалуйста, – попросила я. – Мне очень надо купить лошадь.

На лице женщины появилась улыбка.

– Может быть, зайдете? – спросила она.

Я прошла с ними в дом. Я слабо помню сам разговор. Я только постоянно повторяла, что мне надо купить лошадь... Потом неожиданно я рассказала им об аварии, в которой погиб мой сын, и это сильно повлияло на дочь. Я помню, что плакала. Женщина, которую звали Барбара, сказала, что слышала об этой аварии.

Барбара предложила нам всем вместе прогуляться по полю. По пути я молилась. Моя дочь любила лошадей, и я тоже. Я подумала, что, если мы с Елизаветой вместе будем ухаживать за лошадью, это поможет нам излечить наши души.

– Скиппер! – позвал Делберт, хозяин.

Из-за угла сарая появилась голова мерина. Но животное не стало к нам подходить.

– Ты Шейди позови, – посоветовала Барбара. Делберт так и поступил, и из сарая вышла кобыла. Она трусцой подбежала к нам, и мерин пошел за ней следом. Как только я увидела кобылу, я поняла, что она мне нужна. Мерин хватал губами мою руку. Он был прекрасен, и я погладила его по морде. Потом в подмышку другой руки стала тыкаться мордой кобыла, и я ее тоже погладила.

– Продадите мне кобылу? – спросила я. Делберт хмыкнул и покачал головой:

– Барбара никогда не расстанется с Шейди. Она была еще жеребенком, когда Барбара взяла ее и вырастила. Она ей как ребенок.

Он посмотрел на жену, стоявшую по другую сторону ограды.

Мы разговаривали, и я гладила двух лошадей. Когда я перестала трогать кобылу, она сама стала тыкаться в меня мордой. В общем, мне нравились обе лошади. И мне очень не хотелось услышать от хозяев слово «нет».

Барбара ушла в дом. Она вернулась через несколько минут и снова встала у ограды.

– Я продам вам обеих лошадей, – сказала она. Делберт аж рот открыл от удивления, а у меня сердце пропустило один удар.

– Я представить себе не мог, что она расстанется с кобылой! – сказал он.

Мы вернулись в дом, и я выписала чек на сумму, которую назвала Барбара.

Как только появились лошади, начался процесс заживления наших ран и примирения с действительностью. Он шел постепенно, иногда поминутно. Мы вместе занимались лошадьми, кормили их и ухаживали за ними. Их впервые в жизни подковали и стали приучать к седлу. Мы вкладывали в них душу, и нам становилось легче. Грусть, окружавшая ранее мою дочь, постепенно исчезала.

Я понимала, что боль от потери сына никогда не пройдет, но, заботясь о дочери и привлекая ее к участию в жизни лошадей, я снова научилась смеяться.

Наконец пришло время вязать кобылу. Я нашла местного бридера по имени Фил и договорилась, что привезу Шейди на случку на его ранчо. Вместе с кобылой поедет Елизавета, которая пробудет на ранчо месяц – такой у нас был договор.

Я много раз ездила навещать Елизавету, чтобы у нее не сложилось впечатление, что я ее забыла. Во время второго посещения ранчо я познакомилась с матерью Филадельфии по имени Тельма. Это была добрая и внимательная женщина. Она пригласила меня выпить с ней кофе. Я с радостью согласилась.

– А вы не знали, что Барбара, у которой вы купили лошадей, была моей сестрой? – спросила она.

Я очень удивилась:

– Нет, не слышала. А как у нее дела?

Тельма опустила глаза и некоторое время молчала. Потом она посмотрела на меня холодными голубыми глазами и сказала: «Она умерла».

– Ох, мне очень жаль! – воскликнула я.

Тельма покачала головой и дотронулась до моей руки.

– Все в порядке. Смерть была неожиданной, но она ушла без боли.

Старая женщина вздохнула.

– Я вам сейчас скажу то, что, мне кажется, вам стоит услышать. Барбара знала, что умирает. Она не говорила об этом никому, даже своему мужу. Но ее доктор сказал, что она об этом знала еще за несколько месяцев.

Я не очень понимала, почему Тельма рассказывает мне эту слишком личную историю. Тельма глубоко вздохнула.

– Барбара никогда бы не рассталась с Шейди. Это был ее ребенок. Но она узнала, что умрет, и поэтому продала вам лошадей. Делберт рассказал нам, как вы гладили Шейди, как на нее смотрели и как в это время мерин постоянно был рядом. Шейди никогда не подходила к другим людям. Моя сестра увидела в вас что-то, из-за чего вам поверила. Она знала, что вы будете любить кобылу так же, как она. Ей надо было, чтобы после ее смерти за Шейди ухаживал тот, кто ее любит. Я хорошо знала свою сестру и понимаю, что ей хотелось, чтобы вам было не так больно от потери ребенка. Поэтому она отдала вам своего ребенка – Шейди. Через шесть месяцев она умерла.

Я вытерла слезы, и Тельма снова дотронулась до моей руки.

– Я очень рада, что у вас кобыла моей сестры. Я видела вас с лошастью и понимаю, что в вас увидела Барбара, когда решила вам ее продать. Она увидела любовь, доброту и нежность.

В тот день в доме Тельмы я почувствовала благодарность женщине, которая из сострадания и любви подарила мне то, что любила. С ее подарка началось возвращение к жизни моей дочери и меня самой.

Джо Дейвис

Первый день рождения после смерти

*То, как дарят, имеет еще большие значения,
чем сам подарок.*

*Пьер Корнель, французский поэт и
драматург*

Моя мать Бетти умерла от рака груди в возрасте семидесяти девяти лет. Она очень хотела дожить до восьмидесяти и говорила, что тогда сможет считать свою жизнь долгой и счастливой. Все мы с нетерпением ждали ее восьмидесятилетия.

Но мама умерла в июле, за восемь месяцев до своего дня рождения. Сотрудники хосписа, где она жила, предлагали провести ее день рождения раньше, но я отказалась. Мать чувствовала себя слишком плохо, и мне не хотелось праздновать, когда она была в таком состоянии. Возможно, я тогда больше думала о себе.

В ту неделю, когда мать поместили в хоспис, отца перевели в дом престарелых с болезнью Альцгеймера. Мне было очень горько и тяжело. Когда умерла мать, я почувствовала, что потеряла обоих родителей сразу.

Но вот приближался март, а с ним и восьмидесятилетие мамы – первый день рождения после ее смерти. Я не знала, как его отметить. И стоит ли отмечать? Как можно праздновать день рождения, когда мне так грустно и больно после ее кончины?

Потом я начала вспоминать, как мать любила встречать свои дни рождения и что делала в этот день. Она обожала своих детей, внуков и правнуков. В последние годы жизни она перестала сама готовить угощение.

Это навело меня на мысль. Я решила устроить празднование у нас дома для членов семьи. Мы споем песню «С днем рождения тебя!» и съедим торт, украшенный кремовыми розами, которые должны символизировать начало весны. Мать любила свой день рождения, потому что он предвещал весну, хотя в начале марта еще мог лежать снег.

Но в моей идее чего-то не хватало. Мне не хотелось, чтобы настроение гостей в этот день было мрачным и подавленным. Это матери бы точно не понравилось. Я не знала, как исправить эту ситуацию.

Настал день перед маминым днем рождения.

Утром я повесила в гостиной лоскутное одеяло, которое сшила мать. Она называла его «одеялом для дня рождения». Это было белое одеяло с разноцветными фигурками девочки в чепчике и звездами, идеально подходящее для праздника.

Потом я подумала, что было бы странно устраивать день рождения без подарков. Но как дарить что-то человеку, который уже умер? Потом я поняла, что надо сделать.

Мать просила меня раздать родным ее личные вещи, которые им нравятся, а все остальное продать или отдать другим людям. Я уже раздала многое, но часть вещей, в том числе ее драгоценности, остались нетронутыми.

Я решила, что подарю их членам нашей семьи на ее первый день рождения, после того как она ушла.

Весь день я копалась в коробках с мамиными вещами. Надо было найти подарок каждому: моему мужу, сыну, невестке, дочери и зятю, а также четверым внукам и одному внуку в возрасте от полутора до шести лет.

Разбирая вещи, я вспоминала прошлое и плакала. На оставшихся от матери бланках писем с ее именем я написала короткие послания, завернула подарки в красивую оберточную бумагу и обвязала лентами, к которым прикрепила записки.

Когда все собравшиеся пропели «С днем рождения тебя!» и дети задули свечки на торте, я сказала: «Ну а теперь – подарки! На каждом дне рождения должны быть подарки!»

Мой сын покосился сначала на меня, а потом на свою сестру.

– Я ничего не приготовил, – сказал он. Глядя на их озадаченные лица, я рассмеялась.

– Вы меня неправильно поняли. Я имела в виду, что бабушка дарит вам подарки.

Моя дочь получила золотое ожерелье с аквамарин (камнем, соответствующим месяцу рождения моей матери по знаку зодиака). Я сказала дочери, что у нее глаза цвета аквамарина, и бабушка считала глаза своей внучки очень красивыми.

Моя невестка получила серебряное ожерелье, изготовленное дизайнером-ювелиром, работы которого очень нравились маме. Стиль этого украшения очень подходил невестке.

Сыну достался набор пивных бокалов, потому что он очень любит пиво. В записке, сопровождавшей подарок, я написала, что и его бабушка любила выпить бокал холодного пива в жаркий денек, и пусть он вспоминает ее, когда будет пить из этих бокалов.

Зятю я подарила специальную ложечку для раскладывания мороженого – он большой любитель мороженого. В записке я упомянула, что моя мать иногда вместо полноценного обеда ограничивалась одним мороженым.

Внуку я объяснила, что мне было сложно найти среди вещей прабабушки что-то подходящее для него, но надеюсь, что ему все же понравится подарок. Внук обнял меня. Я не знала, откуда у матери фигурка оленя, но решила подарить ее мальчику, потому что ему нравятся животные. Кроме того, он получил массивное серебряное кольцо, и я объяснила ему, что серебро – это драгоценный металл, который добывают из земли. Он очень любопытный мальчик и всегда задает много вопросов. Внук весь вечер не снимал кольцо с пальца.

Самая старшая из моих внучек получила серебряный браслет, состоящий из фигурок морских свинок, который ее прабабушка купила, когда отдыхала на берегу океана. Девочка видела океан, который ей очень понравился, поэтому я была уверена, что она оценит и браслет.

Другой внучке я подарила серебряную подвеску с сапфиром. Я сказала девочке, что ее прабабушка очень любила эти драгоценные камни и если внимательно посмотреть на сапфир, то можно увидеть белую звездочку, потому что это так называемый звездный сапфир.

Самая младшая из моих внучек получила серебряный детский стаканчик, сделанный в начале 1930-х годов. Моя мама любила эту вещь и часто ей пользовалась – на стаканчике остались вмятины.

Ну, и, конечно, в каждой записке я упомянула, что моя мама горячо любила нас всех.

С тех пор прошло много времени, и все получившие подарки успели высказать свое мнение. Моей внучке, которой сейчас четыре года, очень нравится звездный сапфир. Мой сын с удовольствием пользуется пивными бокалами, а зять использовал ложечку для мороженого в тот же вечер.

Самым приятным отзывом о прошедшем дне рождении, стали слова моей дочери, которая на следующий день после праздника сказала: «Мама, все было просто идеально!»

Если вам предстоит первый день рождения близкого человека, который незадолго до этого умер, я советую устроить праздник для всех ваших близких. И тогда, я надеюсь, вам тоже покажется, что этот день прошел «идеально».

Бетси Льюис

Радость побеждает страх

Мы не можем избавить свою жизнь от опасности, мы лишь способны избавить ее от страха. Мы не должны умалять значение жизни, придавая слишком большое значение смерти.

Дэвид Сарнов, один из основателей радио и телевидения в США

Прошло больше десяти лет с тех пор, как погибла моя младшая дочь. Она была такой умной, красивой и жизнерадостной. Каждый новый день она встречала улыбкой. Мне ни разу не приходилось будить ее в школу.

С Амандой мы не знали, что такое «вытаскивать подростка утром из кровати», как регулярно происходит в других семьях. Она всегда была организованной, энергичной и вкладывала душу в то, что делала. Она представляла свою школу в спортивных соревнованиях, на балу губернатора и в Вашингтоне на разных конференциях. У нее был удивительно мелодичный и красивый голос. Но первое, что отмечали многие, была ее улыбка. Она всегда улыбалась.

Эти улыбки, талант и огромный потенциал пришли к трагическому концу одним летним днем, когда шоссе было мокрым от дождя. Ей было всего девятнадцать лет. Когда я узнала, что дочь погибла, то подумала: «Моя жизнь закончена». Мне очень больно вспоминать часы и дни сразу после ее смерти. Это было самое ужасное время в моей жизни, а также в жизни моего мужа, старшей дочери и тех, кого любила Аманда.

Я чувствовала себя виноватой. Я не справилась, не смогла сберечь свою дочь. Хотя это не я была за рулем автомобиля, в котором ехала Аманда, чувство вины не проходило и со временем становилось все сильнее. Я должна была спасти свою дочь, но этого не сделала.

Большую часть времени, когда девочки были маленькими, я сидела с ними дома. Мой муж зарабатывал на жизнь. Потом, когда дочери подросли, я стала работать в школе, где училась Аманда. Я отвозила дочерей в школу на автомобиле. Я была с ними, когда они возвращались домой. Я следила, чтобы они выполняли домашнее задание, и сопровождала их на внешкольные мероприятия.

Я не разрешала девочкам пересекать четырехполосное шоссе около школы, чтобы подойти к бензозаправке, где продавались хот-доги. Я запрещала им пить алкоголь, потому что они были несовершеннолетними, хотя многие их друзья уже это делали. Я должна была оберегать дочерей, и я очень старалась. И тем не менее мне не удалось уберечь Аманду.

Вместе с чувством вины появился страх, что беда не приходит одна. Что еще странное и непредвиденное могло произойти? Я очень боялась, что у моего мужа случится еще один сердечный приступ. У него уже был один приступ незадолго до смерти Аманды. Через несколько дней после похорон мы с мужем со слезами прощались с нашей старшей дочерью, которая возвращалась к себе домой. Ей надо было ехать несколько часов, и мы очень за нее переживали. Я была так напугана, что вначале даже не разрешала дочери садиться за руль. Но у нее была своя жизнь и свои обязательства. Я все это понимала, но все равно за нее боялась.

Я прочитала массу книг о горе и о том, как его переносят разные люди. Я прекрасно понимала тех женщин, которые после смерти своих близких на много недель были прикованы к постели, потому что у них не хватало сил встать.

Я завидовала таким женщинам. Я хотела бы потерять чувствительность, пусть даже впасть в кому, чтобы оказаться там, где нет боли.

Мне стало трудно открывать глаза по утрам, потому что предстоял еще один день без Аманды. Ложиться спать было почти так же тяжело. Мне часто снилось, что она попадает в аварию, я просыпалась вся в слезах и потом долго не могла уснуть. Иногда мне снилось, что Аманда жива и здорова, и я тоже просыпалась в слезах. Сон перестал быть отдыхом.

Однажды я сказала подруге, что никогда не смогу быть счастливой, потому что всегда вспоминаю дочь и думаю о том, как было бы здорово, если бы она могла разделить со мной радость. Мне казалось, что я как мать должна каждый день пребывать в трауре, иначе я оскверню ее память. Что подумают люди, когда увидят, что я веселюсь? Они наверняка решат, что я забыла свою дочь. На протяжении четырех лет после ее смерти я практически каждый день ходила на могилу.

Многие из тех, кто знал Аманду, напоминали мне, что ее жизнь была наполнена радостью. Зачем, говорили они, находиться в постоянном трауре и испытывать боль до конца жизни? Кому от этого будет легче? Они считали, что лучший способ почтить память Аманды – почувствовать себя счастливой и навсегда забыть горе и страх.

Я последовала этому совету и выбрала радость. Я хочу видеть красоту природы. Наблюдая красочный закат, я чувствую себя умиротворенной и спокойной. Я восхищаюсь разноцветной гаммой осенних листьев. Я смотрю на океан, на его приливы и отливы и чувствую, что становлюсь ближе к Господу. Впервые за много лет я снова начала петь в хоре. Меня всегда вдохновляла музыка. Я радуюсь улыбкам и смеху моего маленького

внука. Скоро должна появиться на свет моя внучка. Я буду ее баюкать, обнимать, петь ей песенки и читать сказки. Буду заботиться о ней и о ее старшем братике.

Да, я всегда буду скорбеть по Аманде. Неожиданное воспоминание, знакомый запах, пейзаж или фотография могут вызвать у меня бурный поток слез. Но я все это переживу. Я впускаю в свое сердце радость. Радость, которая победит страх.

Ким Сили

Самодельные открытки

*Вера – это умение видеть сердцем, вера
видит Бога в темноте и при свете дня.*

Неизвестный автор

Несколько лет назад я пошла в магазин, чтобы купить открытку ко дню рождения своего отца. Там были веселые открытки. Серьезные открытки. Открытки с котиками, без котиков, от котиков. Открытки от собак. Много разных открыток. Но той, которую я хотела бы купить, не оказалось. Их просто не выпускают.

Даже если бы я нашла подходящую открытку – какое поздравление на ней написать? «Папа, надеюсь, что рак пройдет и ты доживешь до следующего дня рождения»?

Рядом со мной появилась девочка-подросток. Она взяла открытку и улыбнулась. Я же с трудом сдерживала слезы. Я не могла понять, почему врачи больше не берут у отца анализы и не хотят лечить его химиотерапией. И вообще, почему считается, что опухоль в мозгу неизлечима? Девочка убежала, оставив меня в одиночестве.

Я, конечно, понимала, что когда-нибудь потеряю отца, но не ожидала, что это произойдет так рано – когда ему будет всего пятьдесят три года. Он должен был дожить до моего замужества и увидеть, какие у меня родятся дети. Он мог по крайней мере повести к алтарю мою старшую сестру.

Я вышла из магазина, так ничего и не купив.

Через несколько недель отца перевели в хоспис. Выплывая из своей дремы, он позволял себе сексистские замечания в адрес медсестер. Но по большей части он не открывал глаз. У кровати стояла капельница с лекарством, подавляющим боль. Однажды, сидя рядом и держа его за руку, я в отчаянии поняла, что не могу контролировать ситуацию и не в

состоянии починить то, что сломано. Я молилась, но Бог мне не отвечал.

Он умер в тот год, через два с половиной месяца после своего дня рождения.

Спустя неделю после его похорон, когда все внутри еще болело, я вышла на работу. Я преподавала историю в седьмом классе. Мне совершенно не хотелось рассказывать о противоречиях погонщиков скота и владельцев крупных ранчо, а также о революции в Техасе. Не хотелось вымучивать улыбку, когда на самом деле я чувствовала гнетущее одиночество и полную бесполезность всего и вся.

Когда я подошла к классной комнате и достала ключи, выяснилось, что дверь открыта. Я с удивлением вошла внутрь и увидела на доске плакат: «С возвращением!» На моем столе лежало множество самодельных открыток из разноцветной бумаги и картона. В классе сидели две ученицы.

– Мисс Харп, – сказала с улыбкой одна из них по имени Джина, – нам очень вас не хватало.

– Мы очень сочувствуем вам из-за того, что случилось с вашим отцом, – сказала вторая, по имени Лизи, и протянула мне самодельную открытку, на которой стояли подписи нескольких учеников. Мне было очень приятно, и на душе стало немного теплее.

Во время перемены ко мне подходили дети, обнимали меня и говорили, что молились за меня и за мою семью. Я была очень тронута тем, что им не все равно. Я прочитала все открытки с пожеланиями и стихами. К концу дня мои пальцы покрылись разноцветными пятнами от фломастеров, но меня это не огорчало.

Важно было другое: мои ученики не остались равнодушными к моей беде и стремились меня поддержать.

Когда я искала подходящую открытку на папин день рождения, это казалось мне очень важным, потому что должно было выразить мое отношение к отцу. Теперь, рассматривая кусочки картона с загнутыми углами и пожеланиями, состоявшими иногда из одной фразы «Мне очень жаль», я подумала: не имеет значения, что написано на открытке. Не важно, что я так и не смогла тогда найти поздравительную открытку для отца. Главное – что в последние дни я была с ним рядом, держала его руку и говорила, что люблю его.

В тот день Господь откликнулся на мои молитвы.

Он окружил меня друзьями самых разных возрастов. Он послал мне замечательных людей, которые меня поддерживали. И Он дал мне мужа, который помогал в тяжелые минуты, когда мне было так плохо, что я готова была сдать.

В год смерти отца что-то в моей душе изменилось. У меня появилась вера.

Раньше я считала, что вера – это надежда на то, что все каким-то образом наладится. На самом деле вера не слабеет даже тогда, когда ты сам чувствуешь себя слабым. Вера – это возможность опереться на Него в те минуты, когда ты уже не можешь ничего контролировать.

Вера остается, даже если происходят самые неприятные и трагические события.

Рачелл Харп

Пока смерть не разлучит нас

*Спокойствие – это не свобода от бури, но мир
среди бури.*

Неизвестный автор

– Элия, Элия, Элия, – повторяла я про себя. Я не представляла себе, как буду без него жить. Все планы, которые я строила, разрушились. На прошлой неделе ему исполнилось тридцать девять лет. Я шутила, что скоро он разменяет еще один десяток, и думала, как мы можем отпраздновать его сорокалетие.

Как наши сыновья Дэвид и Гералд будут жить без Эла? Им всего девять и шесть лет. Мальчикам нужен отец.

– Пока смерть не разлучит нас, пока смерть не разлучит нас, – вспоминала я слова, которые мы произносили в день свадьбы. Я предполагала, что мы вместе состаримся. Но вот совершенно неожиданно я овдовела и теперь должна одна растить детей.

Мне позвонили на работу с сообщением, что Эла отвезли в больницу. Когда я приехала, он был еще в сознании и мог говорить. Доктор сказал, что его надо немедленно переводить в травматологическое отделение. Тогда я не подозревала, что больше не увижу своего мужа живым.

Врачи знали о проблемах Эла. У него был тромб, и год назад его уже клали в больницу. В коридоре ко мне подошел доктор и сказал: «Мы сделаем все возможное, но у нас нет никаких гарантий, что ваш муж выживет».

Я не поверила своим ушам. Вскоре врач вернулся. Я все поняла по выражению его лица. Только потом мне сообщили, что болезнь Эла называется коагулопатия, или нарушение свёртываемости крови.

Если бы не дети, я бы просто легла и не вставала. Но уже на следующий день после похорон мужа я поехала с Дэвидом в ледовый дворец, где он играл в хоккей. Мне казалось, что внутри меня все умерло, но жизнь продолжалась.

Я решила не строить далекие планы. Дожили до вечера – уже хорошо. Иногда мне было физически и морально тяжело не только дотянуть до вечера, но и просто пережить следующие пять минут, досидеть до конца хоккейного матча или рабочего совещания.

Я знала, что детям нужны материальные, осязаемые вещи, которые

напоминали бы им об отце – фотографии, где они сняты вместе, их записки и так далее. Мальчики разрисовывали камни и клали их рядом с могилой отца. На день рождения Эла мы обязательно ели его любимый лимонный торт.

В один прекрасный день я поняла, что могу всю оставшуюся жизнь пребывать в трауре и ощущать боль потери – или быть благодарной за то время, которое мы были с Элом, и жить дальше. Вставая каждое утро, я давала себе слово, что постараюсь прожить новый день как можно лучше.

Я начала вести журнал благодарности. Каждый вечер я записывала в него пять событий уходящего дня, за которые я могу благодарить судьбу. Иногда было довольно сложно их перечислить, но постепенно я вошла в колею, и дело пошло проще.

Мальчики начали посещать группу под названием «Экспрессивное искусство в помощь детям, переживающим травму и горе». С ними работали два терапевта, лечившие душевные раны рисованием и музыкой. Я знала, что для моих сыновей это важно. Но когда социальные службы предложили мне самой записаться в подобную группу, я уклончиво ответила: «Может быть, попробую». Про себя я думала: «Нет, это не для меня. Я схожу, но говорить ничего не буду. Потом я скажу, что попробовала, но мне не подошло, и меня уже никто не заставит туда ходить».

Но оказывается, горе любит, когда о нем говорят и его обсуждают. Я слушала исповеди людей, и мне становилось легче. Я сама удивилась, что на первой же встрече рассказала о себе очень многое. Когда я призналась, что мой сын начал меня ненавидеть и повторять: «лучше бы умерла ты, чем папа», реакция женщины, которая вела занятие, меня поразила.

– Прекрасно! – сказала она.

Если честно, я подумала, что она или не расслышала мои слова, или сошла с ума.

Я бы точно не назвала поведение сына прекрасным. Но ведущая тут же объяснила: прекрасно здесь то, что мой сын после потери отца – говоря научным языком, на ранней стадии горя – смог выразить вслух свои чувства. Я поняла ее и подумала, что, возможно, все идет правильно.

И действительно, после этого наши дела пошли лучше. Я разрешила сыну, не скрывая, говорить все, что он чувствует. Это несколько не изменит моего к нему отношения, потому что я его люблю. Я объяснила: «Кажется, что мы провалились в глубокую темную дыру, и нам надо из нее выбраться. Это совсем не просто, но другого выхода нет. Мы должны помогать друг другу. Тогда мы обязательно выберемся на свет».

Именно так все и происходило. Мы карабкались вверх. Мы соскальзывали и поддерживали друг друга. Иногда мне казалось, что впереди забрезжил свет, а иногда вокруг была непроглядная темнота.

Через несколько лет я пришла на встречу с психологом, которая работала с моим сыном, и рассказала ей, что сидела рядом с ним каждый вечер, пока он засыпал. Я объяснила, что это было нужно сыну. Психолог спросила: «Вы уверены?» Я подумала и поняла, что на самом деле это было больше нужно мне самой. Я дала себе обещание, что не буду мешать моим мальчикам жить своей жизнью и как угодно ограничивать их. Для меня это было непростое, но важное решение.

Несколько лет я боялась Рождества как огня. Я устраивала праздник только ради детей, но в душе не ощущала радости. Но потом настал год, когда я, бегая по магазинам, вдруг обнаружила, что подпеваю рождественским песням и улыбаюсь совершенно искреннее, а не натянуто.

Мне пятьдесят три года. Три года назад я переехала в другой город и поменяла профессию. Сейчас я занимаюсь тем, что мне всегда нравилось, – пишу и фотографирую. Я довольна своей жизнью. Мои мальчишки выросли и успешно занимаются тем, что нравится им. Дэвид работает поваром, а Гералд оканчивает колледж и женится на девушке, с которой уже давно дружит. Я смотрю на своих детей, вспоминаю Эла и нашу любовь.

Эл ушел из жизни семнадцать лет назад. Но было бы хуже, если бы мы с ним никогда не встретились и не поженились. Я благодарна за каждую минуту, которую мы провели вместе, и уверена, что у меня все будет хорошо. После смерти мужа мне пришлось пережить не только много трудностей, но и много радости. Когда мне становится тяжело, когда начинают захлестывать чувства, я знаю, что это временно. Я не только выживу, но и буду радоваться жизни.

Роуз Кос

Бонус

*Если мы, не задавая лишних вопросов, будем
брать все хорошее, что встречаем на своем
пути, нам этого хватит.*

Ральф Уолдо Эмерсон

– Я уже не чувствую пальцев на ногах и руках! – закричала я и бросилась к нашему белому микроавтобусу, который мы нежно называли

«Ржавчинка». Вечер выдался холодным и дождливым. Футбольный матч, в котором участвовал мой сын, только что закончился. Мне не терпелось добраться до дома и выпить чашку горячего чая. Вместе с моей сестрой Шерил мы быстро собрали троих моих детей, их трех друзей, собаку, одеяла, складные стулья и футбольные мячи. Когда мы выехали с парковки, я услышала вопрос: «Мам, я с голоду умираю. Что у нас на ужин?»

– Кто любит спагетти? – прокричала я, маневрируя в потоке автомашин.

– Я люблю! – раздался хор бодрых и радостных голосов. Я покосилась на сестру и увидела, что та улыбается и поднимает вверх большой палец.

Добравшись до дома, я тут же поставила на плиту чайник и кастрюлю с водой. Мы часто ели спагетти, поэтому приготовить их я могла практически с закрытыми глазами. Я начала накрывать на стол и остановилась, чтобы вслух посчитать, сколько тарелок нам понадобится.

– Пять тарелок для нашей семьи, три для друзей, две для приятелей, которые неожиданно заскочили, и одну для тебя, – сказала я сестре.

– Нет, тебе на семью надо четыре тарелки, – поправила меня сестра.

– Что?!

– Вас осталось четверо.

Вся суэта на кухне словно исчезла. Я почувствовала, что проваливаюсь в какую-то черную пропасть. Хотя сестра произнесла эти слова очень заботливым тоном, их смысл ударил меня, как кувалдой.

– Да, нас теперь действительно четверо, – прошептала я и расплакалась.

Прошло почти две недели с тех пор, как мой муж Бен умер от болезни печени. Я еще не привыкла к тому, что его нет. Возвращаясь с работы, он открывал дверь и кричал, как в сериале «Я люблю Люси»: «Люси, я вернулся!»

– Рики, это ты? – «подыгрывала» я ему с улыбкой. После этого к Бену выбегали наши дети и с криком «Папа!» обнимали его.

Я понимала, что сестра просто напомнила мне о фактах, но я не хотела этого слышать. Потеря Бена была слишком сильным ударом, и с его кончины прошло совсем мало времени. Я потеряла не просто мужа, но и самого близкого человека.

После его смерти я старалась, насколько возможно, не падать духом и занималась семейными делами, как и раньше. Я хотела, чтобы жизнь нашей семьи продолжалась. Мои дети посещали спортивные секции, в которые ходили до смерти их отца. Я старалась, чтобы они были загружены занятиями и у них оставалось меньше времени горевать.

Каждый из них по-разному отреагировал на известие о том, что их папа умер. К счастью, в то раннее воскресное утро, когда мы получили это печальное известие, к нам пришли пасторы из нашей церкви, друзья и тренеры мальчиков. Казалось, даже воздух был пропитан грустью.

Пережить трагедию моему младшему сыну Джордану, которому было двенадцать, помогли его друзья. Они приходили постоянно – играли на гитаре, пели, плакали вместе с Джорданом или просто тихо сидели с ним рядом.

В день смерти мужа мой старший сын, тринадцатилетний Бенджамин, должен был участвовать в футбольном матче. Я была уверена, что он откажется, но он решил играть – в память о своем отце. Он считал очень важным продолжать делать то, чем занимался раньше. Я попросила одного из друзей отвезти Бенджамина на матч.

В тот день моя дочь Аманда, которой незадолго до этого исполнилось шестнадцать, не отходила от меня. Мы обнимались и плакали. Мы старались поддерживать друг друга. Мы обе не знали, как ведут себя люди в подобных ситуациях и что надо делать.

Я занималась домашними делами, оплачивала счета, возила детей на тренировки и работала. Думаю, я выжила только благодаря дисциплине и тому, что не выбивалась из графика. Когда я в полном изнеможении падала вечером в кровать, рядом лежал ворох неразобранного выстиранного белья. Я сталкивала его к краю кровати и засыпала в слезах.

– Боже! – восклицала я. – Что же происходит? Верни мне Бена, Господи! Я не могу без него!

Однажды вечером я вернулась домой совершенно измотанной. День выдался очень сложный – после работы я отвозила детей на тренировки, заезжала в магазин за покупками, готовила ужин, а вернувшись, обнаружила, что не успела постирать. Все казалось совершенно беспросветным. Я отодвинула кучу белья к краю кровати, забралась под одеяло, но, несмотря на усталость, не могла заснуть. Я лежала и плакала.

– Господи, – молила я, – помоги мне пережить этот тяжелый период! Я ничего не успеваю и у меня больше нет сил.

Потом у меня случилось озарение. Я задумалась, что сейчас главное.

Есть ли у нас чистые тарелки?

Да, есть.

Есть чистое нижнее белье для всех членов семьи?

Да.

Значит, все остальное – бонус!

Эта простая логика помогла мне избавиться от чувства вины. Я поняла,

что все главное сделано и нет смысла концентрироваться на том, что я не успела.

С тех пор прошло несколько лет, и я не раз делилась своим логическим построением с теми, кто находится в тяжелой ситуации. Я и сейчас улыбаюсь, когда мне кажется, что я не успею сделать все запланированное. В такие минуты я слышу в голове голос, который произносит:

Есть ли у нас чистые тарелки?

Да, есть.

Есть чистое нижнее белье для всех членов семьи?

Да.

Значит, все остальное – бонус!

Патриция Галлерос

Глава 4

Как жить с ограниченными возможностями

Что я сделала ради любви

Собаки – удивительные существа. Они любят нас без условий. Собаки подают нам пример, как надо жить.

Джилльда Рэднер, американская актриса

Я не люблю просить о помощи. Но у меня церебральный паралич, и помощь мне необходима. Я не могу сама одеться, и, чтобы куда-то попасть, мне нужна машина с водителем. Из-за болезни мне во многом приходится полагаться на других, поэтому за пределами этой области я очень не люблю просить. Есть вещи, которые я делаю сама и стараюсь ни от кого не зависеть.

Несколько лет назад приходящий социальный работник помог мне лечь в кровать. Начинался один из любимых этапов дня: я укладывалась спать вместе с моим желтым – или, как этот цвет называется у собаководов, палевым – лабрадором-поводырем по кличке Маршалл. Он поднимал уроненные мной вещи и тянул меня в инвалидном кресле на колесиках. Я брала его, зная, что собаки умеют все это делать, но не подозревала, что они способны завоевать сердце своего хозяина. Когда мне казалось, что моя жизнь напрасна и бессмысленна, он облизывал мое лицо, и вся грусть исчезала.

Маршалл лежал в моей кровати несколько минут и, как обычно, прыгнул на пол. Но, приземляясь, он взвизгнул, и в его глазах я увидела боль. Я поняла, что с собакой что-то не так.

Через несколько дней мы сходили к ветеринару, который подтвердил мои опасения.

– Он порвал переднюю крестообразную связку на задней лапе, – сказал доктор Том. – Эту проблему можно исправить только хирургическим вмешательством.

У меня аж сердце упало.

– Ему очень больно? – спросила я. Я знала, что доктор Том ответит честно, и внутренне съежилась в ожидании его слов.

– Да.

Мне стало не по себе, и в животе словно что-то перевернулось. Я плохо помню нашу с доктором дальнейшую беседу; кажется, он пытался меня успокоить.

– Сколько будет стоить операция? – этот вопрос интересовал меня больше всего.

– Примерно две тысячи пятьсот долларов.

Он мог бы назвать миллион – все равно мне до этих денег было как до Луны. Я не могла себе этого позволить. Я жила на социальное пособие, и мне обычно не хватало денег на кино. О дорогой операции не могло быть и речи, тем более ее нельзя было оплатить в рассрочку.

Я не знала, что делать. Моей собаке так и придется жить с болью? Неужели я так подведу своего друга? Как я после этого смогу себя уважать?

Мне было очень тоскливо, но я понимала, что должна помочь Маршаллу. Я искала возможность сделать ему операцию и каждый вечер молилась, чтобы Господь указал мне путь. Я начала спать очень беспокойно и плохо. Я не хотела бросать собаку. Мне надо было искать альтернативные варианты.

Рядом с многоквартирным домом, в котором я жила, был парк с велосипедной дорожкой. Маршалл прожил у меня восемь лет, и мы почти каждый день гуляли в этом парке. Мне нравились деревья, свежий воздух, и я просто получала удовольствие от того, что нахожусь на улице. Маршалл любил нюхать следы в траве вдоль дорожки. В парке нам обоим было спокойно и хорошо. Многие там знали нас и любили Маршалла.

Я решила попросить этих людей помочь мне собрать деньги на операцию. Мне не хотелось подходить к каждому с просьбой, но можно было организовать специальное мероприятие. Например, объявить, что я собираюсь проехать определенное количество кругов по парку в инвалидном кресле. Если люди согласятся заплатить мне за это, то, возможно, я наберу достаточную сумму.

Наш обычный маршрут составлял чуть больше двух километров. Я решила самостоятельно проехать десять кругов, то есть около 24 километров. Я выбрала день, в который собиралась совершить свой заезд, написала небольшое объявление и разослала его своим знакомым, а также расклеила в парке и своем подъезде. Мои соседи проявили участие в судьбе Маршалла и дали первые деньги.

Я начала тренироваться. Моя собака многое сделала для меня в этой жизни, и теперь настала моя очередь отплатить ей за добро.

Честно говоря, я не была уверена, что у меня получится. Обычно я проезжала лишь десятую часть этого маршрута. В первое время я выдыхалась уже через три километра. У меня начиналось сильное сердцебиение, ужасно болели руки и спина. Но меня подстегивала любовь к Маршаллу. Я старалась забыть о физической боли и концентрировалась на звучащем в моей голове голосе: «Еще один круг. Ты осилишь. Ты можешь. Не останавливайся. Давай! Ты делаешь это ради Маршалла». Я старалась, чтобы этот внутренний голос звучал громче и заглушал боль.

Шесть километров. Я попробовала заезжать на склон, ведущий от стоянки к парку. Одиннадцать километров. Казалось, сил не хватит и тело не выдержит. Но я не сдавалась. Может быть, я переоценила свои силы? Нет, я смогу! Двенадцать километров. Как сильно я люблю свою собаку? Четырнадцать километров...

Я готовилась к «заезду» шесть недель, но так и ни разу не проехала двадцать четыре километра. И все же я твердо решила довести задуманное до конца. Я не могла бросить Маршалла в беде. Он очень страдал, и мое сердце просто разрывалось.

В день заезда я выехала на дорожку в 6.30 утра и начала без торжественных церемоний и литавр. Первые несколько кругов я «нарезала» в полном одиночестве. То, что я действительно проеду столько, сколько заявила, казалось весьма сомнительным. Постепенно стали подтягиваться соседи, которые уже дали мне денег, и люди, которые хотели за меня поболеть. Некоторые подбадривали меня криками. Зрителей становилось все больше. Я подумала, что, может быть, мне удастся проехать все расстояние.

Деньги мне давали главным образом те, кто жил в моем доме, а также несколько человек, которые работали там уборщиками и зрителями. Маленькая девочка подарила мне три цента из копилки, чтобы я «вылечила собачку». Накануне обо мне написали в студенческой газете, и поэтому небольшую сумму я получила от местного университета. Один из моих соседей уже сделал небольшое пожертвование, а потом купил мне несколько бутылок напитка для спортсменов Gatorade. Когда я проехала шесть кругов, этот человек дал мне еще денег, сказав, что может изменить свои планы и не делать каких-то покупок, так как Маршаллу деньги нужнее, чем ему.

Я чувствовала поддержку, и это придавало мне сил. Иначе я никогда бы не проехала заявленное расстояние. Через двенадцать с половиной часов после старта я проехала все двадцать четыре километра. Чудо свершилось. За время заезда я собрала сумму, которой хватило не только на операцию

Маршаллу, но и на осмотры собаки ветеринаром до конца жизни животного.

Через несколько недель Маршаллу сделали операцию, и во время прогулок в парке я благодарила людей, которые помогли мне вылечить собаку.

Я все еще не люблю просить о помощи, но знаю, что человек способен на многое ради любви.

Лоррейн Каннистра

Новая улыбка

Иногда ваша радость выражается в улыбке, а иногда и улыбка может стать источником радости.

Тит Нат, дзэн-буддийский монах

Я каким-то чудом пережила те восемь месяцев. У меня была очень тяжелая беременность. Кажется, в этот период я провела больше времени с доктором, чем с собственным мужем. У меня появилась толстая тетрадь, в которую я вклеивала спектрограммы, показывающие развитие в утробе моего мальчика с промежутком в несколько дней. Наконец доктор сказал, что все будет хорошо, и я могла спокойно вздохнуть. И тут совершенно неожиданно произошло то, что навсегда изменило мою жизнь.

Я проснулась утром со странным ощущением. Когда я красилась перед зеркалом, то обнаружила, что не могу сжать губы. Я спросила мужа, видит ли он, что с моим лицом произошло что-то странное. Тот на секунду задумался и как любящий супруг тут же сказал, что я, как всегда, выгляжу потрясающе.

Через пару часов я почувствовала, что у меня парализована правая сторона лица. Я не могла моргнуть, улыбнуться и вообще контролировать мускулы. Правым ухом я плохо слышала, ухо ужасно болело, и все кружилось перед глазами. Боль была такой сильной, что я оказалась в больнице.

Меня проверили на паралич Белла^[10], осмотрели невролог, педиатр и гинеколог. Все сказали, что мне надо подождать пару недель и все симптомы должны исчезнуть. Я ждала, время шло, но мое состояние не улучшалось.

Вместе с мужем мы поехали к одному светилю-неврологу. Этот доктор

сказал, что мне неправильно поставили диагноз – у меня очень редкое заболевание под названием синдром Рамсея Ханта^[11]. Скорее всего, я останусь в таком состоянии до самой смерти. Правая сторона лица парализована, поэтому я уже никогда не смогу моргать правым глазом и нормально улыбаться. Я была в шоке. Мне было тридцать два года, и казалось, что за прошедшие восемь месяцев я постарела на десять лет.

Я глубоко вздохнула и попыталась принять ситуацию, как есть, и заняться своей жизнью. Это оказалось не так-то просто. Первое время я старалась как можно реже оказываться у зеркала. Я перестала смотреть людям в глаза и ходила по улице, опустив голову. От головокружения и других неприятных ощущений мне было сложно находиться при большом скоплении народа, и моя социальная жизнь резко сократилась.

Я чувствовала себя одинокой. Я не знала других людей, у которых был паралич лица. Окружающие говорили, что не обращают внимания на мой недуг, но я всегда замечала, что их вначале коробит от моего вида. Потом они быстро надевали маску вежливости и утверждали, что все в порядке. Иногда простодушные дети задавали мне вопрос в лоб: «Мэм, а что у вас с лицом?»

Мне все это страшно надоело. Надоело заклеивать глаз перед сном, потому что я не могла его закрыть. Я устала от постоянной головной боли и боли в лице. Люди постоянно делали вид, что я – такая же, как и все остальные. В моей жизни появилось слишком много ограничений.

Прошло несколько месяцев. Мне было очень грустно, что я не могу выразить свою радость улыбкой. Это начало влиять на мое внутреннее состояние. Я не ожидала, что невозможность улыбнуться повлечет такие серьезные последствия.

Не буду утверждать, что я поняла это сама, без каких-либо знамений или знаков с небес, но мне стало ясно, что так дальше жить нельзя. Мне не нравился человек, в которого я превратилась. Все мое существование свелось к боли.

Постепенно я начала заниматься делами, которые доставляли мне удовольствие. Я читала, гуляла и ходила на педикюр. Я снова начала разговаривать с людьми и посещать разные социальные мероприятия. Я решила сама помогать людям, вместо того чтобы ждать, когда они мне помогут. Моя жизнь стала меняться, и я начала чувствовать себя лучше.

И тогда я узнала, что существует так называемая «хирургическая улыбка». Это сложная операция – в моем случае было предложено пересадить мускул из бедра в щеку. Я доверилась хирургу, и он вернул мне улыбку. Через три месяца после операции я впервые за три года смогла

улыбнуться.

Позже я долго размышляла над смыслом всего, что со мной произошло. «Как я могу после всего пережитого помочь другим?» – задала я себе вопрос. Теперь я ощущала больше сострадания к людям. Я знала, что такое боль, и понимала всех, кто страдает. Я начала рассказывать о том, что пережила, и оказалась далеко не единственным человеком, которому поставили неправильный диагноз. Я стала советовать всем получать дополнительные консультации у других врачей. Я общалась с людьми, у которых возник паралич лица и рассказывала им об операциях, способных решить их проблемы.

Иногда мне сложно найти в себе силы с оптимизмом смотреть на жизнь, но я все равно бесконечно рада, что мне удалось вернуть свою улыбку. До болезни я улыбалась совершенно естественно, не прикладывая усилий. Сейчас, когда я улыбаюсь, то вспоминаю, что должна помочь многим людям.

Кейти Бангерт

Тысяча шестьсот шестьдесят граммов

Быть матерью – это значит найти в себе силы, о которых вы не подозревали, и побороть страхи, о которых вы не имели понятия.

Линда Вотен

Тридцать лет назад самолет Flight For Life^[12] доставил меня в больницу в Денвере, расположенном в 750 километрах от моего города. В больнице я при помощи кесарева сечения родила дочь. Врач взял ребенка и передал его мне. Я посмотрела на крошечное дитя, которое все еще лежало в позе эмбриона, и заплакала от радости, что ребенок родился живым.

– Привет, малышка, – сказала я. – Я твоя мама, а тебя зовут Меган.

Ребенок родился за два месяца до срока. Жизнь Мег была в опасности, поэтому ее перевели в отделение реанимации новорождённых. Мое давление давно скакало, и хотя во время родов меня нельзя было усыплять, но сразу после мне срочно дали наркоз.

Комната перед глазами начала кружиться и звуки исчезать. Последнее, что я услышала, были слова медсестры: «Вес тысяча шестьсот шестьдесят граммов».

В следующий раз я увидела Мег через пять дней. Она лежала в

открытом инкубаторе голенькая, ее тельце распухло и было странного цвета. К лицу лейкопластырем приклеили маску, через которую в легкие поступал кислород. В кожу головы, ног и рук были воткнуты медицинские иголки самого маленького диаметра.

Я пробормотала в ужасе: «О, боже!» – и потеряла сознание.

На следующий день я подержала Мег за ручку. Мне не разрешили взять ее на руки, чтобы дочь ощутила ритм моего сердца, и я сказала: «Мег, твоя мама тебя очень любит». Услышав мой голос, дочь открыла глаза.

У Мег было обширное кровоизлияние в мозг, и ей пришлось сделать операцию на сердце. Ее выписали через три месяца, когда она весила два килограмма.

Я завела тетрадь, в которую вписывала все, что касалось Мег. Вскоре я заметила, что ее развитие проходит с большим отставанием.

Когда Мег исполнилось пять месяцев, я записала ее в программу медицинского наблюдения за развитием ребенка. Через несколько месяцев я с ужасом обнаружила, что она не может держать погремушку и сидеть. Доктора в программе успокаивали меня и объясняли задержку в развитии тем, что ребенок родился преждевременно. Однажды после сеанса физиотерапии врач подарил мне книгу и посоветовал показать ребенка педиатру. Я очень разнервничалась, прочитав первую главу. Через неделю, когда мы снова пришли к физиотерапевту, я отдала ему книгу и спросила: «Почему вы раньше не сказали, что у Мег серьезные проблемы со здоровьем?»

– Вам и так пришлось многое перенести, – ответил доктор. – Я хотел, чтобы ваша связь с дочерью была максимально тесной.

– Боже мой, – ответила я. – Неужели вы думаете, что я буду ее меньше любить, если она не вполне здорова?

Доктор дотронулся до моей руки.

– Нет, – ответил он. – Мы сделаем анализы и проведем ряд тестов.

После анализов и тестов в детской больнице Денвера Мег, которой тогда было восемнадцать месяцев, поставили диагноз – детский церебральный паралич.

Так я стала матерью ребенка-инвалида. Мне было больно и обидно. Что я сделала неправильно? Моя мечта о здоровом ребенке не сбылась, и вся моя жизнь будет не такой, какой я себе ее представляла. Я начала общаться с родителями, у которых были дети с подобными проблемами. Я подружилась с некоторыми из них, и вместе мы стали бороться за права наших детей.

Я продолжала описывать вехи развития моей дочери. Я записала, когда

она впервые улыбнулась и рассмеялась, когда она получила свое первое инвалидное кресло и специальное устройство для общения и когда ей поставили скобки на ноги. Я писала о прививках, об операции на бедрах и артродезе позвонков.

Меган передвигалась в инвалидном кресле, поэтому мы постарались сделать все возможное, чтобы ее жизнь была веселее. Летом у нее было специальное кресло, зимой наша собака Лили катала ее на санках. В специальном седле Мег каталась верхом и лежала на животе – на роликовых коньках. Она рисовала на специальном мольберте и играла на маракасах в школьном ансамбле. На балу после окончания средней школы она танцевала в своем инвалидном кресле с мотором.

Сейчас ей уже тридцать лет, и она по-прежнему живет со мной. Она удивительная девушка, которая всегда улыбается и часто заразительно смеется. Она терпеливая, добрая и бесконечно меня любит.

А я... я просто счастлива быть с ней рядом.

Дебби МакНотон

Увидеть меня такой, как есть

Ни один человек не достиг ничего выдающегося, если не верил, что он сильнее сложившихся обстоятельств.

Брюс Бартон, американский писатель

Первую часть моей жизни я была заложником обстоятельств. Я родилась слепой, или, вернее, официально слепой. Кроме меня в семье было еще два ребенка. Моя мать была слепой, а отец – неуравновешенным и вспыльчивым алкоголиком. Я росла застенчивой, испуганной и одинокой девочкой и старалась стать невидимкой, когда ситуация в доме становилась невыносимой. Моя мать была доброй и любила своих детей, но ей не хватало сил, чтобы защитить нас от нервных срывов алкоголика-отца.

Я часто убегала к дедушке и бабушке – в их доме я чувствовала себя в безопасности. Когда мы ходили в церковь, то среди прихожан встречались люди, которые во время службы стояли в проходе, кричали и били себя кулаками в грудь. От этого я еще больше пугалась и уходила в себя. Я поняла, что Бог – сильный и страшный и может наказать тебя, если ты плохо себя ведешь.

Мои дедушка и бабушка очень меня любили и заботились обо мне. Я

позволяла им во всем мне помогать — они даже одевали меня и завязывали мне шнурки. Я полностью от них зависела. Я боялась рассказывать другим, что мой отец пьет и бьет своих детей, поэтому стала скрытной, и мне было сложно общаться с людьми. Когда настало время учиться, мне поставили диагноз «умственно отсталая» и отправили в специальную школу.

Но мне повезло. Женщина, которая ухаживала за детьми, заметила, что я совсем не отсталая. Однажды она расчесывала мне волосы, и я с ней заговорила. Эта женщина поняла, что с головой у меня все в порядке, а проблема только в плохом зрении. Она настояла на том, чтобы меня перевели в специальный класс для детей с ограниченным зрением. Я почувствовала себя лучше и постепенно начала хорошо учиться. Я могла видеть буквы, если они были достаточно большими. Мне нравилось учиться, и мне было приятно, когда мои успехи в учебе замечали и хвалили.

Постепенно исчезали страхи, которые я ранее испытывала. Общаться с людьми мне было непросто, но я научилась бороться со страхом и добиваться своих целей. Раньше, когда меня обзывали и надо мной смеялись, я убегала. Постепенно я научилась не сдаваться и не избегать людей, которые плохо ко мне относятся. Я смело защищалась от тех, кто стремился меня унижить, и стояла на своем. Вскоре от меня отстали и оставили меня в покое.

В один прекрасный день мне сообщили, что со следующего года меня переведут в обычную школу. Я очень испугалась и снова стала замкнутой, застенчивой и испуганной. И все-таки я пошла в нормальную школу.

Первый год обучения был очень сложным. Меня постоянно третировали за то, что я плохо вижу. Я чувствовала себя ужасно. Меня толкали, на меня налетали и называли плохими словами. Я не выдержала и убежала.

Один из моих дядьев пригласил меня пожить у него на ферме, где я открыла для себя новую свободу. Там я могла падать и вставать без посторонней помощи. Я бегала, играла, смеялась, пряталась в сарае с сеном. Мои родственники с любовью относились ко мне и поддерживали во всех моих начинаниях. Так в обстановке свободы и любви постепенно рождалась моя новая личность, мое новое «я».

По территории фермы я научилась передвигаться при помощи всех своих чувств восприятия. Я становилась все более независимой и превращалась в красивую молодую женщину. Я начала верить в себя. В школе я хорошо училась, и со мной хотели дружить. Наконец я почувствовала себя частью коллектива. Сначала мне казалось, что я

должна стараться нравиться людям и делать им приятное, чтобы они ко мне хорошо относились. Но это был неправильный подход. Потом я начала дружить с людьми на равных, ходить на свидания и поняла, что нравлюсь всем такой, какая я есть на самом деле!

Я окончила школу и поступила в Йоркский университет в Торонто, где принимала активное участие в разных социальных программах. Я работала на полставки в офисе больницы Саннибрук, переехала из общежития и сняла квартиру вместе со своей кузиной Дианой.

Однажды мы с Дианой пошли в магазин за покупками. Я начала ощупывать и рассматривать одежду. Я ощупала несколько блузок, потом повернулась и собиралась перейти в новый ряд. Неожиданно передо мной возник силуэт человека, который загородил мне дорогу. Я извинилась и шагнула влево, но человек тоже переместился и снова встал передо мной. Я опять пробормотала извинения и отодвинулась вправо. Человек сделал то же самое. Тогда я подняла руку, чтобы слегка толкнуть его в грудь, и поняла, что это было мое собственное отражение в огромном, до пола зеркале. Мы с Дианой потом посмеялись над моей оплошностью. Юмор и способность посмеяться над самим собой – прекрасное качество, которое очень помогает в этой жизни.

Потом я вышла замуж, стала матерью, а потом и бабушкой и успешной предпринимательницей. Как личинка превращается в бабочку, так и я стала красивой, независимой и успешной женщиной. У меня есть свой бизнес, я работаю мотивационным спикером и коучем, пишу книги и статьи, преподаю. Я считаю, что обязана поделиться с людьми своим жизненным опытом, чтобы они могли преодолеть свои страхи и добиться того, о чем мечтают. Жизнь прекрасна, и каждый человек должен управлять своей собственной судьбой. Мечты действительно сбываются!

Я росла в сложных обстоятельствах, но не позволила им остановить меня. Я не дала своему страху помешать мне стать такой, какой я хотела быть. И вы тоже не должны этого позволять! Не давайте никому себя унижать и задевать ваше достоинство.

Линн Фитцсимонс

Как я открыла в себе художника

Любое искусство требует смелости.

Анн Такер

В апреле 2013 года я собиралась бросить заниматься искусством. У меня было заболевание глаз – пигментный ретинит или пигментная дистрофия сетчатки, и оно обострилось. Из-за болезни я уже потеряла работу в социальной сфере и водительские права. У меня была крайне высокая степень близорукости, и я уже не могла толком рассмотреть фотографии знаменитостей, по которым делала их портреты маркерами.

– Я не понимаю, кто это, – говорили мне члены семьи и друзья, которым я показывала свои наброски.

Я поняла, что пора бросать рисование. Мне было приятно им заниматься, но, увы, всему свое время. Я не могла стать слепым портретистом. Я рисовала с фотографий, и мои рисунки должны были иметь определенное сходство с оригиналом.

«Ну что ж, – писала я пост в Facebook, – было здорово рисовать, но сейчас придется бросить».

Я подумала и добавила:

«Сейчас я хочу найти способ рисования, при котором не обязательно иметь зрение, – например, пальцами».

На самом деле у меня не было никакого желания это делать. Я знала, что есть слепые скульпторы, но никогда не слышала о слепых художниках. Слепых художников просто не бывает.

Однако на мою опрометчивую фразу отреагировала подруга по имени Соня.

– Действительно, попробуй рисовать пальцами. Пусть вдохновение тебе поможет. Интуитивное рисование – это высшая форма изобразительного искусства, – так прокомментировала она мой пост.

Я выключила компьютер, встала и начала ходить по комнате. А может, и правда попробовать?

Я окончила художественную школу, потом отучилась три года в художественном колледже, плюс еще много лет рисовала портреты. На самом деле я не была художником в полном смысле этого слова – я делала зарисовки. За все это время я написала только одну картину «Желтые цветы» – как полагается, маслом на холсте.

Но Сонины слова запали мне в душу. Я взяла свою белую трость и пошла в магазин школьных принадлежностей, где купила несколько банок акриловой краски и бумагу.

Я не умела рисовать пальцами. Я хотела и одновременно боялась начать. «Но, с другой стороны, – думала я, – что мне мешает? Или все будут надо мной смеяться?»

Я вернулась домой и обнаружила, что у меня нет мольберта. Тогда я

решила рисовать на кухонном столе. Я вылила краску в емкости на специальной палитре из картона и задумалась, что именно буду рисовать.

Раньше я делала портреты знаменитостей, копируя их с фотографий.

Сейчас я не в состоянии была рассмотреть даже цветок, если бы захотела его нарисовать. Я жила довольно близко от реки Огайо, но не могла ее достаточно хорошо разглядеть, чтобы нарисовать пейзаж.

У меня не было опыта создания оригинальных художественных работ. Так что же мне остается?

Я расстроилась и даже подумала, что зря ходила в магазин за красками. Потом я вспомнила, что писала мне Соня: надо полагаться не на зрение, а на интуицию, воображение и память.

До этого я рисовала исходя из того, что видела перед глазами. Теперь мне надо было изменить свой подход.

Полчаса я стояла, собиралась с мыслями и внутренне готовилась. Потом мне понадобилось всего несколько минут, чтобы решить, что именно я буду рисовать по памяти. Это будут пейзажи моего детства, проведенного в штате Кентукки: амбары, стога сена, фермы и цветы. Я очень любила природу тех мест, и она буквально стояла у меня перед глазами, словно я ее видела в реальности.

Я почувствовала, что на глазах появляются слезы, а в горле – комок. Я погрузила кончики пальцев в краску и начала водить ими по бумаге.

Я не представляла, что у меня получится, и чувствовала себя как ребенок. Но я продолжала накладывать широкие мазки, воспроизводя картины из своих воспоминаний детства.

Я закончила картину, но своими слабыми глазами не могла рассмотреть ее и решила, что должна показать кому-нибудь мою работу.

На следующий день я пригласила на обед одну из своих лучших подруг. Эта женщина тоже была художницей. Она внимательно посмотрела на мою работу и сказала: «Не могу сейчас точно ничего сказать. Продолжай, попробуй еще».

Я восприняла ее слова как знак одобрения.

Когда подруга ушла, я ходила по квартире в раздумьях. Ко мне возвращалась надежда, что я могу продолжать заниматься искусством, но не так, как раньше.

Может быть, мои картины не будут самыми идеальными, но это будут мои авторские работы.

Я решила, что все должно получиться хорошо.

Новый стиль рисования открыл мне новые возможности. Мои работы показывали на местных выставках и кое-какие из них купили.

Я испытала большую радость и удовлетворение от того, что продолжила писать и могу помогать другим людям. Я стала преподавать рисование пальцами детям по программе Camp Discovery. Меня приглашали выступать перед учителями, работающими со слабовидящими и слепыми детьми и взрослыми.

Мои новые работы доказывают всему миру, что слабовидящие и слепые люди способны заниматься художественным творчеством.

Тэмми Рагглз

Потери, сожаления и тянучки

Самое страшное бессилие – это неправильный настрой.

Скотт Гамильтон

Примерно за неделю до Рождества я получила посылку от старой подруги по колледжу.

– Можно открыть? – спросила моя дочь Лея.

– Конечно, – ответила я, ставя в духовку поднос с печеньем.

Она открыла посылку, из которой высыпались конфеты и небольшой запечатанный пакет. На лице дочери появилось недоумение.

– Зачем она тебе прислала тянучки Laffy Taffy? Я усмехнулась:

– Мы с ней ели их, когда готовились к сессии. Как давно это было! На каждом фантике напечатана шутка.

В магазине при общежитии колледжа эти конфеты продавали по десять центов штука. Это были квадратные крупные тянучки со вкусом фруктов. Помню, что моим любимым вкусом был тогда банановый.

Лея жевала конфету, читая напечатанную на фантике шутку. Ее сестра Хлоя тоже съела одну конфету.

– А ты не хочешь? – спросила меня Хлоя.

– Не отказалась бы, но не хочу убивать свои пломбы, – ответила я. – Нет никакого желания идти к зубному прямо перед Рождеством.

Девочки съели все конфеты, а я развернула пакет и прочитала вложенную в него записку: «Просто решила тебе послать что-нибудь душистое. Успехов, Лиза». Внутри оказалось два освежителя воздуха для салона автомобиля – один пропитанный сандаловым маслом, другой лавандой.

– Ух ты, – оценили дочери, – здорово пахнет! А ты что-нибудь

чувствуешь?

Я держала освежители прямо под носом, но не чувствовала их запаха. Я не различала запахи уже десять лет. Я невольно рассмеялась – надо же получить два подарка, которые Лиза так заботливо выбирала, и быть не в состоянии оценить ни один из них!

Я не могла винить свою старую подругу. Когда мы с ней в последний раз общались лично, у меня были нормальное обоняние и здоровые зубы. Но потом появилась аутоиммунная болезнь, или синдром Гужеро-Шегрена, который повлиял на мои слюнные железы. У меня начали сыпаться зубы, и я перестала различать запахи.

Все это было очень неприятно. Мне предстояло поменять все зубы или хотя бы поставить на них коронки – недешевая и болезненная процедура. Я больше не могла наслаждаться вкусами и ароматами, которые мне раньше нравились, например духами. У меня не получалось понять по запаху, что на плите или в духовке что-то сгорело. И хотя я рассмеялась над иронией подарка, через пару часов мне стало грустно.

Подумать только, сколько я всего потеряла! И как все это нечестно. Почему я заболела этим странным заболеванием?

Я уже была готова впасть в депрессию, но поймала себя на одной мысли. Поможет ли мне уныние стать более счастливой?

Весь прошлый год я старалась избавиться от негативных настроений. И вот сейчас я вспомнила совет моего психоаналитика: «Как только в твоей голове появляется плохая мысль, старайся найти в том, что тебя расстраивает, что-то положительное».

Ладно, подумала я. Что же хорошего в моей ситуации?

Ну... Я не чувствую приятных запахов, но зато не замечаю вони от помойки, плесени или грязного белья. Это уже неплохо.

Еще одна позитивная мысль: если бы мне предложили выбрать, какое из чувств потерять, то я бы сама скорее назвала обоняние, чем слух или зрение. Будь я слепой, моя жизнь оказалась бы намного хуже.

Идем дальше. Пусть мне нужно поменять все зубы или поставить на них коронки – но по крайней мере у меня есть на это деньги. Придется взять еще один кредит под залог дома, но деньги найдутся.

Был и еще один положительный опыт, который я извлекла из своей болезни, – в моей душе появилось больше веры. У меня усилилось чувство юмора. Я многое узнала о природных лекарственных препаратах. И, как бы это странно ни прозвучало, в целом я стала позитивнее и оптимистичнее!

Честно говоря, в те времена, когда я горстями поглощала конфеты-тянучки, я была не очень жизнерадостным человеком. Меня расстраивали

жизненные несправедливости, а если происходило что-то плохое, то это окончательно выбивало меня из колеи. Тогда у меня были обоняние и хорошие зубы, но не хватало понимания: не стоит горевать о том, чего у тебя нет, или о том, что ты потеряла. Это совершенно бессмысленное занятие, трата времени, которая ничем тебе не поможет. Можно погрузиться о чем-то и забыть об этом, чтобы снова чувствовать себя счастливой.

И, если честно, я очень хотела быть счастливой.

Я решила больше не думать о грустном, написать подруге по колледжу письмо и поблагодарить ее. Я положила освежители воздуха для машины в ящик, где держала вещи, которые отдавала на благотворительность, и собрала фантики от конфет.

Перед тем как выбросить их, я прочитала все шутки, которые были там написаны, и от души посмеялась. Шутки оказались удачными.

Сара Мэтсон

Друзья в зеркалах

*Жизнь как зеркало – мы видим в ней лучшее,
когда подходим к ней с улыбкой.*

Неизвестный автор

– Лео, у нас в доме кто-то ходит.

Папа поднялся из шезлонга на веранде и пошел в дом. Кормление птиц, зайцев и белок снова пришлось отложить.

Через несколько минут он вернулся и сказал, что никого не увидел.

Когда моей матери поставили диагноз «деменция», мои братья и сестры отказались за ней ухаживать, и все заботы легли на меня. Я восприняла это как возможность вернуть матери то, что я получила, когда была маленькой и она ухаживала за мной. Пока я заботилась о маме, произошло много веселых случаев, а главное – я многому научилась и полюбила ее еще сильнее. Конечно, иногда было непросто, но я не собиралась бросать ее в тяжелой ситуации. Я старалась получать удовольствие от нашего общения с ней. Я позволяла ей быть такой, как ей хочется, и делать то, что ей нравится.

Маме казалось, что в доме кто-то есть, и этому было два объяснения: у нее из-за слабоумия появилась паранойя или она не узнавала себя в зеркале. Последнее происходило довольно часто. Я научила маму разговаривать с «этими людьми» в зеркале, и вскоре она начала

воспринимать свое отражение как нового друга.

Мы возили ее на физиотерапию. В кабинете врача было зеркало, чтобы пациенты могли оценивать, правильно ли они делают упражнения. Когда мама увидела в зеркале свое отражение, она улыбнулась и завела с ним разговор.

Это стало традицией – каждый раз, приходя в кабинет, она останавливалась перед зеркалом, чтобы пообщаться с другом.

– Привет, рада тебя видеть.

Короткая пауза. Мама ждала ответа.

– Смешно, – отвечала она на слышную только ей одной реплику.

Врач по имени Тим вежливо подталкивал маму, чтобы она двигалась дальше.

– Мне пора идти. Увидимся! – говорила мама.

У нее было много друзей среди отражений. В зеркале коридора жила Мэри – мать называла ее близкой подружкой. Когда маме что-то не нравилось или она была расстроена, она шла поговорить с Мэри, и обычно ей становилось лучше. Я и сама советовала матери больше общаться с Мэри, когда у нее было плохое настроение. Мэри умела слушать.

Еще был Том. Он обитал в зеркале в маминной спальне. Том был очень приятным господином, но не таким близким другом, скорее приятелем. Однажды, когда нам надо было куда-то отвезти маму, она настояла, чтобы Том поехал с нами. Нам пришлось водрузить зеркало на заднее сиденье автомобиля и закрепить ремнем безопасности. Том, как я уже сказала, был во всех отношениях приятным господином, но слегка раздражительным и несговорчивым.

Однажды, сидя в гостиной, я услышала мамин голос из ее комнаты. Когда я вошла, мама показала на тарелочку с шоколадным мороженым, стоящую на полу: «Смотри, что он сделал. Я дала ему мороженое, а он его кинул на пол».

Я наклонилась и подняла тарелочку, стараясь не смеяться.

– Может, ты сама его съешь? – сказала я матери. – Том, судя по всему, сыт. Но все равно кидать мороженое на пол невежливо.

Мы с мамой вышли из спальни, оставив Тома хорошенько подумать над своим поведением.

Зеркала и отражения в них помогали маме стать спокойнее. Если она начинала волноваться, то, поговорив с другом, всегда успокаивалась.

Однажды мы с ней долго ждали в приемной врача, и мама стала нервничать. Я подумала, что ей надо выговориться или пройтись по комнате, чтобы выпустить пар.

Вдруг мама кого-то увидела. Ее глаза радостно засияли. Она подошла к зеркалу.

– Иди сюда, – позвала она своего нового друга или подругу и кивнула на дверь: – Давай прогуляемся.

Мама уже не узнавала себя, но зеркала помогали ей не чувствовать себя одинокой. В каждом из них прятался новый друг.

Не скажу, что мне было приятно смотреть, как прогрессировала болезнь матери, но время от времени случались моменты, от которых я плакала или смеялась. Я перестала думать о том, как должна себя вести моя мама или какой была в прошлом. Я просто любила ее и наслаждалась обществом человека, которым она стала.

Мама уже умерла, и сейчас я с огромной теплотой вспоминаю время, когда я помогала ей. За последние четыре с половиной года ее жизни я многому научилась.

Я не осуждала маму за то, что она надевала пиджак прямо на ночную рубашку и в таком виде шла в магазин. Я не сердилась, когда она ела овсяную кашу руками, потому что ей уже сложно было пользоваться столовыми приборами.

Такие мелочи не имели никакого значения.

Значение имели мама и ее друзья в зеркалах.

Кэрол Луттйухан

Встречать перемены улыбкой

Радушие – это смазка колес, на которых крутится мир. Идите по жизни без жалоб и скрипа.

Байлз

Прихожане моей церкви вместе с религиозной гуманитарной организацией «Сердца любви» ходили помогать людям, живущим в домах престарелых. Я вызвалась участвовать в этой программе и познакомилась с прикованной к инвалидному креслу женщиной по имени Луиза. Увидев ее, я очень удивилась, какое у нее доброе и приветливое лицо. Сразу было понятно, что Луиза – очень хороший и позитивный человек. Она подъехала ко мне на своем кресле и представилась:

– Добрый день! Меня зовут Луиза. Почему у нас появилась такая большая группа людей? Что-то происходит, о чем я еще не знаю?

– Рада познакомиться, Луиза, – ответила я. – Меня зовут Барбара. Я – волонтер. Мы с другими членам нашей группы будем приходить сюда раз в неделю. Мы надеемся, что можем вам чем-нибудь помочь.

Луиза была не в состоянии сама выехать на своем инвалидном кресле на улицу, поэтому я спросила: «Вы не хотите погулять до обеда?»

– С удовольствием, – ответила она, взяв меня за руку. – Если кто-то готов вывезти меня на воздух, я никогда не отказываюсь.

Мы нашли тихое место в тени. Луиза рассказала мне, что ей пришлось пережить за последние годы. Меня до глубины души поразил ее рассказ.

– Несколько лет назад умер мой муж, с которым мы были женаты сорок четыре года. После его смерти я заболела, упала, и у меня отказали ноги. Я больше не могла жить самостоятельно, поэтому продала дом и машину, чтобы заплатить за пребывание в этом доме престарелых.

– Сколько же вам пришлось пережить за такое короткое время! – воскликнула я. – Я поражаюсь, как вы спокойно и легко приспособились к новой ситуации.

– Да, перемены были большие, в особенности то, что я перестала ходить. Видите ли, я всегда любила двигаться. Каждое утро и каждый вечер я проходила по три километра. Я очень любила свою жизнь, но всего за нескольких лет она изменилась. А пережить все это мне помогли вера в Господа и поддержка семьи и близких, – объяснила Луиза.

Она посмотрела на часы.

– Скоро обед. Не могли бы отвезти меня назад, чтобы я пообедала и подготовилась к работе?

– К работе? – удивилась я словам женщины, которой был девяносто один год. – А какая у вас работа?

Я повезла инвалидное кресло к входу в здание.

– Я знала, что мне надо себя чем-то занимать, – ответила Луиза. – Нет смысла весь день сидеть в комнате и думать о том, что я потеряла. Поэтому, как только я сюда переехала, то попросила дать мне какую-нибудь работу. Я каждую ночь молилась и просила Господа, чтобы мне дали какое-то дело. И через несколько дней для меня действительно нашли работу! Я встречаю посетителей в фойе и помогаю им сориентироваться в здании. Мне очень нравится моя работа! Это мое самое любимое время дня.

Прошло несколько месяцев, и мы с Луизой подружились. Мы много времени проводили на улице. Когда она чувствовала себя недостаточно хорошо или шел дождь, мы сидели в ее комнате.

Однажды старая женщина удивила меня следующим заявлением:

«Барбара, скоро моя внучка выходит замуж. Мне бы очень хотелось присутствовать на венчании, но оно проходит в другом штате. К сожалению, у меня нет сил лететь туда на самолете, к тому же я не хочу быть обузой для всей семьи во время свадьбы. Но мне покажут церемонию в прямом эфире, на компьютере в моей комнате. Хотите посмотреть ее вместе со мной?»

– Это было бы для меня большой честью, – ответила я. – Я с удовольствием посмотрю трансляцию вместе с вами.

Когда настал день свадьбы, я купила небольшой торт, одноразовые тарелки и пластиковые вилки. Мне хотелось, чтобы Луиза не только увидела, как ее внучка выходит замуж, но и съела кусочек торта во время свадебного обеда.

Глаза Луизы наполнились слезами, когда она увидела, как ее внучка идет к алтарю в церкви. После церемонии к камере по очереди подошли члены ее семьи и сказали Луизе, что очень ее любят. Она как будто сама побывала с ними.

Хотя Луиза потеряла так много, это нисколько не повлияло на ее добрый и радушный характер. Мне кажется, что позитивное отношение к жизни помогло ей спокойно принимать происходящие изменения. Она не могла ходить, готовить, делать покупки, водить машину, путешествовать и все такое – но продолжала улыбаться и спокойно переносить все невзгоды.

Я стала волонтером в доме престарелых, чтобы помогать тем, кто в этом нуждается, а получилось чуть ли не наоборот. Не я, а она многому меня научила и во многом мне помогла. В жизни случается много перемен. Некоторые из них к лучшему, другие – к худшему. Многие перемены невозможно предсказать заранее, они бывают неизбежными и даже ужасными. Но если у человека есть вера, семья, друзья и правильный настрой, все это можно пережить.

Подходил к концу год моей работы. Я задумалась, что буду делать дальше. Мне очень понравилось общаться с престарелыми людьми, и я решила вступить в организацию «Сердца любви». Когда тебе помогают сделать выбор, жизнь становится гораздо проще. Как и Луиза, я выбрала позитивный подход и пошла работать туда, куда звало меня мое сердце. Я окунулась в новое и позволила ему стать частью привычного.

Барбара Алперт

Понимание и зрение

Лучший способ предвидеть свое будущее –

создавать его.

Неизвестный автор

Мне было пятнадцать лет, и я спешила найти свою первую работу. Если у меня будет работа, значит, будут деньги, чтобы куда-нибудь ходить с друзьями. Иногда по субботам я сидела с чужими детьми, но этих денег не хватало. Я считала, что взрослая жизнь начнется с зарплаты, которую я буду получать регулярно.

Чтобы собрать все документы для приема на работу, требовалось пройти медицинский осмотр и получить медкнижку. У меня была куриная слепота, и в темноте я не могла водить автомобиль. Но днем я видела нормально.

Доктор посветил мне в глаз маленьким фонариком.

– У вас что-то не так с сетчаткой. Попросите родителей отвести вас к главному врачу, – сказал он.

Если за минуту до этого я чувствовала себя взрослой, то теперь мне захотелось, чтобы рядом оказались мама и папа. Доктор откашлялся и продолжил серьезным тоном:

– У меня есть подозрения на серьезное заболевание сетчатки. Если оно подтвердится, вам вообще нельзя будет работать.

Я с трудом сглотнула появившийся в горле комок. Даже для 1960-х годов поведение доктора было слишком суровым. Ведь врачи дают клятву не причинять пациентам вреда и должны понимать, что их слова могут ранить, как острый нож. Я с трудом нашла выход из кабинета. Я ненавидела этого врача за то, что он был со мной так жесток. Я вообще не знала, верить ли мне этому человеку в белом халате. Этот инцидент показал мне, как в нашем обществе относятся к людям с ограниченными возможностями. Разве слепой человек не может приносить пользу?

Всю неделю я практически не выходила из своей комнаты. Мои родители, вероятно, считали, что это нормальное поведение для подросткового возраста, в котором часто случаются перепады настроения. Я хотела им рассказать о том, что произошло в кабинете врача, но не находила в себе сил произнести такие страшные вещи вслух. Кроме того, я надеялась, что доктор окажется не прав.

Потом меня отвели к специалистам, которые поставили сразу несколько противоречащих друг другу диагнозов. Некоторые врачи утверждали, что мое зрение не должно ухудшиться. Все сошлись на том, что видеть лучше я не буду. Через много лет, потратив много денег и времени, я узнала свой

настоящий диагноз – пигментный ретинит, заболевание, от которого постепенно слепнут.

Ночная слепота меня пугала. Закаты были прекрасными, но после них мое зрение исчезало, словно кто-то выключил свет. Тем не менее в светлое время суток я могла ходить по улицам без посторонней помощи. Я могла и читать, но не слишком долго. Постепенно глаза начинали слезиться и буквы становились размытыми.

Шли годы, и мое зрение слабело. К сожалению, в те времена аудиокниги еще не появились. Мама часто читала мне вслух то, что было необходимо знать по школьной программе. Я очень любила книги. Хотя глаза очень уставали, я все равно много читала сама. Я знала имена писателей так же хорошо, как мои сверстники знали имена рок-звезд. Я всегда считала, что слово – самое сильное оружие. Меня вдохновляли идеи и книги, и я хотела стать писательницей. Мне доставляло удовольствие описывать свои чувства, это давало мне эмоциональную разрядку.

Через некоторое время я нашла работу в салат-баре. Там я научилась смотреть покупателям в глаза. Они хвалили меня и рассказывали начальству о моей доброжелательности, отчего моя уверенность в себе росла.

Во время обучения в колледже я продавала сэндвичи в кафетерии, а потом начала работать в страховой компании. Эта работа давала мне деньги и минимум удовлетворения. Мое зрение продолжало ухудшаться, и вокруг меня сгущалась тьма. Несмотря на это (а может, и благодаря этому), я думала о том, чем буду зарабатывать в этой жизни.

Мой кризис среднего возраста отличался от кризиса, который пережили мои ровесники. Я училась ходить с собакой-поводырем, изучала шрифт Брайля и осваивала говорящий компьютер.

Однажды в моей квартире раздался телефонный звонок, который изменил мою жизнь. Мне позвонил редактор. Я написала статью для местной газеты, и ее напечатали. Редактор хотел, чтобы я продолжала писать для их газеты.

Потом несколько моих эссе напечатали в одной книжной серии. Людям нравилось, как я пишу, и я была очень этому рада. Никто из читателей не знал, что я слепая, если я сама не упоминала об этом.

Работа со словом дала мне возможность гордиться своими успехами и чувствовать удовлетворение от собственного труда. У меня вышло много статей и эссе. Больше всего я горжусь книгой для детей. В ней описываются наши приключения с моей собакой-поводырем.

А помните врача, у которого я хотела пройти медкомиссию на

получение медкнижки? Он говорил, что я никогда не сумею работать, и, сам того не подозревая, подтолкнул меня к поиску своего места в жизни. Я доказала ему и всем остальным, что кое на что я способна.

Кэрол Флейшман

Глава 5

Новая норма, и как ее принимать

Не просто на всю жизнь

Чтобы вырасти и стать собой, нужно много смелости.

*Эдвард Каммингс, американский поэт,
писатель, художник и драматург*

Мне понадобилось почти тридцать лет, чтобы понять, что большую часть своей жизни я прожила в заблуждении. В первом классе я говорила ровесникам, что мои биологические родители заберут меня из дома, где я так несчастна. Но этого не случилось.

Став старше, я начала искать утешения у мужчин. Все мое строгое церковное воспитание вылетело в трубу. Я буквально вешалась на шею всем подряд. Я крутила с мужчинами гораздо старше меня, с женатыми и просто сомнительными типами. Мне было не важно с кем, лишь бы за кого-то уцепиться. После множества разочарований у меня случился нервный срыв, который закончился диагнозом – биполярное аффективное расстройство^[13].

Через много лет я рассказала эту историю подруге по имени Ирэн. Она небрежно ответила: «А!.. У меня было биполярное аффективное расстройство, но я вылечилась. Когда я поняла, что во мне что-то сломалось, я это починила».

Я расстроилась. Ведь я постоянно принимала таблетки, но так и не смогла победить болезнь. У меня не получалось долго задерживаться на одной работе, отношения с партнерами были какими-то бессмысленными. Настроение менялось внезапно и непредсказуемо. Требовалась масса усилий, чтобы просто встать утром с кровати. Но я, как всегда, надеялась, что кто-то придет мне на помощь и волшебным образом все изменит.

Я пересказала мужу наш разговор с подругой.

– Послушай, – стал успокаивать меня Гари, – может, у нее не было никакого биполярного расстройства. Ты же знаешь, она любит присочинить.

– Но какой ей смысл сочинять, что у нее это было?

– Может, она хотела таким образом тебя поддержать.

– А получилось ровно наоборот. Мне давно пора вылечиться. Вон сколько лет прошло, а все равно иногда кажется, что в голове у меня скачет тройка и все лошади тянут в разные стороны.

Когда мне поставили диагноз, в моей жизни творился полный бардак. У меня не было денег, работы и моральной поддержки от семьи. В голове постоянно звучали голоса, от которых было трудно избавиться.

Слава богу, что, несмотря на мою болезнь, мой муж меня очень любит. Мы переехали в Калифорнию, потому что нам обоим хотелось добавить в жизнь немного приключений. Нам очень нравилось жить в нашем городке у моря, но резкие скачки в моем настроении никуда не исчезли. Однажды у меня случился приступ на рабочем месте, в адвокатской конторе, и мне в очередной раз пришлось уволиться. Гари меня поддерживал, но я чувствовала, что он не особенно рад этой ситуации. Деньги, которые я зарабатывала, были не лишними.

Мы с Гари в конце концов нашли психоаналитика, который испытывал сочувствие к пациентам. После нашей третьей встречи он сказал мне так: «Мне кажется, вам будет полезно некоторое время не работать. Приведите свою жизнь в порядок. Я выпишу вам новые, более эффективные таблетки. И еще, думаю, вам надо определить, кто вы есть за пределами вашей болезни. Вы как личность не ограничены биполярным аффективным расстройством. Но вы позволили болезни полностью захватить вашу жизнь и забыли о своей творческой, креативной части характера, которая делает вас уникальной».

– Странно, что вы заговорили о креативности, – сказала я. – Много лет назад у меня был талант писать, но после диагноза мой голос заглушили другие голоса. Я разучилась излагать мысли на бумаге, поэтому можно сказать, что я – несостоявшийся писатель.

– Не забывайте, что креативность может иметь самые разные выражения. Не исключено, что вы снова начнете писать. В любом случае, будьте открыты любой возможности роста. Кстати, мои пациенты зовут меня доктор Творчество, – улыбнулся психиатр. – Можете тоже называть меня так.

Вначале мне было страшно думать, кто же я есть на самом деле. А если здесь вообще нечего искать? Я так долго жила с болезнью, что почти сроднилась с ней.

Работы у меня не было, и я начала заниматься чем попало: делала открытки, писала самодельные книжки, украшала дом. Мне нравился результат, и я поняла, что кое-что умею. Я подружилась с другими

женщинами, у которых были схожие интересы, и наслаждалась теплом товарищества и братства. Они меня ценили и хвалили, и я снова почувствовала себя частью человечества.

Я начала писать информационные письма жителям района, а потом, наработав необходимые навыки, перешла к коротким статьям. Много лет я испытывала неуверенность в себе и стала выступать с лекциями на эту тему перед учениками средних школ. Оказалось, мне есть чем поделиться с миром.

Потом мы с мужем переехали в Орегон. Новый доктор прописал мне еще более современные лекарства, которые помогали концентрироваться. После того как я начала писать, меня уже было не остановить. Как только появлялась хорошая идея, я тут же ее записывала, чтобы потом развить в историю, способную вдохновить людей. Некоторые истории были напечатаны, а значит, мне удалось осуществить свою мечту и стать настоящим писателем.

Однажды во время прогулки муж спросил меня: «Как ты думаешь, ты победила свою болезнь?»

Я не смогла ответить сразу.

– Не уверена, что болезнь ушла. Но мне удалось преодолеть много препятствий, и я стала тем человеком, которым мне суждено было стать. Я поняла, что не обязана постоянно сражаться с моим диагнозом. Я просто живу от одного дня к другому. Самое здоровое решение моей проблемы – всегда находиться в настоящем. Это лучший способ для человека прожить свою жизнь.

В воскресной школе нам рассказывали, как Иисус говорил своим ученикам: «Мужайтесь: Я победил мир»^[14]. Мне кажется, что если Господь уже победил мир, то мне нет смысла особо напрягаться, чтобы победить биполярное аффективное расстройство. Возможно, я не смогу полностью излечиться, как это произошло с моей подругой (по ее словам). Но это не значит, что болезнь должна отравить все мое существование. Я могу жить со своей болезнью, если меня окружают любящие люди и я принимаю хорошие лекарства. А мой рыцарь на белом коне уже со мной. С тех пор как Гари увез меня на Западное побережье, моя жизнь становится все лучше и лучше.

Джил Дейвис

Это все у тебя в голове

Победить страх – значит сделать шаг к мудрости.

Бертран Рассел

Я спокойно спала и вдруг без всякой причины проснулась и выскочила из кровати. Что-то явно было не так. Руки тряслись, сердце стучало, как мотор. Ноги не слушались. Я схватила джинсы, чтобы одеться и ехать в больницу. Мне не хватало воздуха, и в голове роились страшные мысли.

Я схожу с ума.

Мне сейчас будет плохо.

Мне уже плохо.

Было два часа ночи, и в квартире я находилась одна. Мой бойфренд жил поблизости, но он не любил мобильных телефонов и отказывался их покупать. Члены моей семьи были далеко.

Что делать? Вызвать «Скорую»? И как они поступят с женщиной, которая сходит с ума? Отвезут в психиатрическую больницу. Я представила себе дурдом. Меня затрясло еще сильнее, и желание вызывать «Скорую» пропало.

Было очень жарко. Я бросилась в ванную, умылась холодной водой. Это помогло. Я вернулась в свою крохотную гостиную и принялась ходить из угла в угол и плакать.

Мне хотелось услышать человеческие голоса, и я включила телевизор. На экране появился эпизод сериала «Весёлая компания»^[15]. Мне стало немного легче.

Когда пошли титры, меня уже перестало трясти. Я чувствовала себя обессиленной, но в голове прояснилось, поток панических мыслей прекратился, и можно было снова лечь в кровать. Но заснуть я не могла, потому что боялась, что приступ повторится.

Первая паническая атака случилась, когда мне было двадцать восемь лет.

Через несколько дней я проверяла домашнюю работу шестиклассников. Ученики в это время делали письменное задание. Неожиданно я почувствовала, что у меня снова начинается приступ паники. Сердце учащенно забилося, руки затряслись, и мне захотелось убежать подальше и спрятаться. Тогда я больше боялась не умереть от внезапной остановки сердца, а сойти с ума на глазах учеников.

Этот период длился почти десять лет. Меня периодически посещали страшные мысли, мучила бессонница, и иногда накатывали приступы

паники. Мне прописали снотворное, от которого у меня чуть было не начались галлюцинации, и успокоительное, превращавшее меня в зомби. Я боялась, что паническая атака случится на людях – во время школьных занятий, в церкви, в магазине. Если бы не работа, я бы, наверное, вообще не выходила из дома.

Человеческий мозг – потрясающий инструмент. Он может убедить вас, что вы плохой человек. Плохая жена. Плохой учитель. Никудышней друг. Он способен внушить вам, что вы не в состоянии водить машину, боитесь летать на самолете и вообще выходить за дверь. Те вещи, которые раньше человек делал, не задумываясь, теперь кажутся невыполнимыми.

Страх и беспокойство – это не болезни в общепринятом смысле слова, но они разъедают человека изнутри и усложняют жизнь. Ты начинаешь чувствовать себя виноватой, испуганной и впадаешь в депрессию...

Когда я пыталась объяснить людям, что со мной происходит, мне говорили:

– Да у тебя же нет никаких проблем! Прекрасная работа, замечательный муж. Чего тебе не хватает?

– Перестань жаловаться и возьми себя в руки.

– Это ты сама себе придумываешь.

Больше всего мне нравился комментарий: «Это все у тебя в голове».

Я всегда хорошо училась, поэтому решила: раз у меня такая болезнь, я должна знать о ней все. Я начала изучать то, что написано о моей болезни, и кое-что изменила в своей жизни. Я нашла нового врача, который понял, как я ненавижу успокоительные (они к тому же мне совершенно не помогали). Доктор убедил меня, что физически я совершенно здорова, и это придало мне уверенности. Теперь я могла успокаивать себя: «Ты не умираешь, у тебя нет сердечного приступа».

Так я наконец поверила в себя и в свои силы.

Я начала посещать психоаналитика и сказала ей, что больше всего на свете боюсь сойти с ума. Она ответила: «Сумасшедшие люди не знают, что они сумасшедшие».

Эти слова меня успокоили.

Из литературы я многое узнала о расстройствах панического типа и о себе самой. Например, что главное в начале приступа – глубоко дышать. Когда на меня накатывает, я должна успокоиться и заняться каким-нибудь простым делом, чтобы сконцентрироваться на нем, а не на себе.

Я узнала о том, что расстройства панического типа могут быть наследственными, но это не обязательно.

Я поняла, что не могу умереть от панического приступа. Да, это

неприятные и пугающие вещи. Но если я начну винить себя за то, что они у меня случаются, это делу не поможет, а только добавит негативных ощущений.

Человек, у которого никогда не бывало панической атаки, не в состоянии понять, что это такое.

От моего недуга не существует лекарств. Избавиться от него можно только одним способом – беречь свою психику и физическое здоровье, сохранять позитивный настрой и не перенапрягаться. Надо быть немного эгоистом, научиться отказывать людям и говорить им «нет».

Ну, и самое главное – причина панических приступов и волнений действительно в моей голове, в моей реакции на происходящие события. Это мой мозг сообщает телу: пора заняться своим здоровьем. Больше спать. Лучше есть. Заниматься спортом. Расслабляться и отдыхать.

Панические приступы и тревожность напоминают мне, что не обязательно быть во всем идеальной. Иногда лучшее – враг хорошего.

Сидни Логан

У него все хорошо

*Счастье – это умение принимать все таким,
как есть.*

Вернер Эрхард, американский психолог

Может ли молодой человек достичь своей цели, если ему приходится передвигаться в инвалидной коляске? Может ли мать не впасть в глубочайшую депрессию, когда ее сын неожиданно становится парализованным? Может ли подруга успокоить эту мать, если ее сына нельзя вылечить?

Мы с Дэрис дружили давно и хвастались друг перед другом своими сыновьями. У Дэрис было три мальчика, и младший из них – Арон – ровесник моего единственного сына Иана. Арон и Иан в один год поступили в колледж, оба увлекались спортом и специализировались на терапии (Арон – на физической, а Иан – на музыкальной). Оба закончили учебу с красным дипломом. Я считала, что мы с подругой так и будем вечно гордиться успехами своих сыновей.

Увы, я ошибалась. Однажды утром, когда жена Арона уже ушла на работу, к ним в дом проник грабитель. Он застал Арона в кровати и приказал ему не двигаться. Арон попытался выхватить у парня пистолет.

Грабитель выстрелил несколько раз, и одна из пуль застряла у Арона около позвоночника.

Операция продолжалась несколько часов. Следующие недели Дэрис не жила, а существовала. Вместе с другими родственниками она дежурила в палате Арона, периодически выходя в туалет, чтобы поплакать. Они говорили только о катетерах, рентгеновских снимках и операциях. В город приехали их родные, жившие в Калифорнии.

Когда случается трагедия, некоторые люди выражают свои соболезнования словами: «Я представляю себе, что вы чувствуете». Помоему, это неправда. Никто не знает, как чувствует себя другой человек. Я не могла знать, что переживает Дэрис, потому что мой собственный сын был здоров и невредим. Я могла только воображать, какое горе, грусть и ярость испытывает моя подруга. Если бы что-то подобное произошло с моим сыном, я бы, наверное, кричала от ужаса несколько недель подряд.

Я поддерживала связь с подругой по телефону, при помощи SMS и имейлов. К Арону никого не пускали, кроме членов семьи. Друзья Дэрис предлагали ей помощь, выслушивали от нее слова благодарности, но на самом деле мы ничем не могли ей помочь. Я чувствовала себя бесполезной.

Потом преступник, который стрелял в Арона, сдался полиции, и все мы вздохнули с облегчением. Полицейскую охрану в больнице сняли, и теперь все желающие могли посещать Арона. Его перевели в реабилитационный центр, где ему предстояло научиться жить с парализованными ногами. К нему приходили друзья по колледжу, смеялись и шутили, словно никакой трагедии не произошло. Арон разъезжал по палате в кресле на колесиках, как будто всю жизнь передвигался только так.

Когда суд над тем грабителем закончился, у меня было желание приехать в тюрьму и плюнуть ему в лицо. Он искалечил жизнь Арону и всей его семье. Им с женой пришлось продать дом, который они недавно купили и отремонтировали. Жить в этом месте было невозможно, потому что оно напоминало о трагедии.

Я спросила Дэрис, как ей удастся сдерживать свой гнев по отношению к человеку, который покалечил ее сына. Она ответила: «Этот парень потерял свою молодость. Ему придется много лет провести за решеткой». Я удивилась – подруга жалела преступника, а не своего сына.

Арон по-прежнему остается самым обаятельным молодым человеком из всех, кого я знаю. У него такая же искренняя улыбка, и с ним так же приятно поболтать. Он окончил магистратуру и для получения диплома выезжал на сцену в инвалидном кресле. Его жизнь продолжается. Он ищет работу и помогает другим парализованным людям. Он по-прежнему играет

в баскетбол, теперь уже в команде людей на инвалидных колясках. Они с женой купили новый дом и долго перестраивали подвал, чтобы Арон мог подъезжать к стиральной машине. Вместе с родственниками и друзьями по церкви и колледжу они перестелили пол, перестроили душевую кабинку и переделали кухню так, что Арон может сам в ней готовить. Сам он принимал в ремонте активное участие.

Когда я спрашиваю Дэрис, как дела у Арона, она улыбается и отвечает: «У него все хорошо».

Арон и вся его семья движутся вперед. Да, траектория их жизни немного изменилась, но это их не остановило.

Су Рославски

Надежда на чудо

В жизни есть два пути: жить, зная, что чудес не бывает, и жить так, будто все вокруг нас – чудо.

Альберт Эйнштейн

Мое детство уходило. Я собиралась окончить школу, отплясать на выпускном балу и подать документы в колледж. Мне было семнадцать лет, я была совершенно здорова – вся жизнь впереди.

Но вдруг у меня начались головные боли и поднялась температура. Все думали, что это обычная простуда, пока однажды я не взяла в руки книгу и не поняла, что не в состоянии прочитать ни строчки.

– Что происходит? – озабоченно спросила меня мать.

– Я не могу читать, – ответила я сквозь слезы. Я начала паниковать. Я смотрела на открытую страницу и не узнавала букв, словно они были написаны на незнакомом языке.

Мама убедилась, что я не шучу, и позвонила моей тете, которая работала терапевтом. Потом она передала мне трубку.

– Назови свое имя, – попросила меня тетя.

– Челси... дальше не помню, – ответила я.

– Сосчитай до десяти.

– Один, два... четыре...

Тетя велела немедленно отвезти меня в больницу.

По дороге мне стало хуже. Я помню, что машина остановилась, и меня перенесли в «Скорую».

В ту ночь я впала в кому и целый месяц пролежала в отделении интенсивной терапии. Врачи не могли понять, чем я больна. Результаты анализов ничего не показывали, но мое состояние постоянно ухудшалось. Я не могла самостоятельно дышать, и на меня надели кислородную маску. Доктора морально готовили моих родителей к худшему. Они говорили, что мои шансы не больше десяти процентов, и даже если я выживу, то превращусь в овощ.

Тетя прилетела поддержать мою семью. В надежде найти то, что просмотрели врачи, она читала разные научные статьи и нашла информацию о редком детском заболевании под названием аллергический васкулит нервной системы. При нем иммунная система поражает кровеносные сосуды головного и спинного мозга и вызывает их воспаление. Тетя настояла на том, чтобы у меня взяли биопсию мозга. Когда диагноз подтвердился, мне назначили химиотерапию и стероиды.

В общей сложности я пролежала в коме тридцать два дня.

Я открыла глаза и увидела незнакомые лица. Я не могла двигаться и не понимала, где я. Несколько недель меня осматривали самые разные врачи, мне делали снимки мозга, и посетители спрашивали, узнаю я их или нет. К счастью, химиотерапия помогла, и болезнь больше не прогрессировала. Через неделю я начала говорить законченными фразами. Потом обнаружила, что могу читать пожелания скорейшего выздоровления на открытках, и заплакала от радости.

Мой мозг и мускулы забыли, как надо ходить, поэтому ко мне ежедневно приходил физиотерапевт, который учил меня садиться в кровати и стоять на полу. Казалось, ноги превратились в тяжелые и неповоротливые колонны, которые я не могла сдвинуть с места. Но когда через два с половиной месяца меня выписали, я сама маленькими шажками вышла из больницы.

Из-за стероидов я набрала лишние двадцать килограммов. Волосы на голове были наполовину выбриты после биопсии мозга. Мой голос изменился, потому что горло повредила трубка для подачи кислорода.

Мне говорили, что я чудом осталась в живых, но я была не особенно рада.

Однажды я услышала по радио песню Тима Макгро^[16] о том, как жизнь человека изменилась после того, как ему поставили диагноз серьезного заболевания. Я запомнила из нее две строчки: «Я надеюсь, когда-нибудь ты начнешь жить так, словно умираешь».

Эти слова помогли мне по-новому взглянуть на свое состояние и изменить отношение к жизни. Я стала воспринимать случившееся со мной

не как страшную неудачу, а как возможность начать новую жизнь. Многие забывают, что такое любовь, надежда и радость. Болезнь показала мне, как сильно меня любят мои близкие и друзья. Я поняла, как важна в жизни даже самая слабая надежда. И когда я перестала злиться и искать виноватых в том, что моя жизнь сложилась так, а не иначе, ко мне вернулась радость.

Хотелось бы сказать, что я окончательно выздоровела, но, к сожалению, это не так. Шесть лет после описанных выше событий я прожила, не зная горя. Но три года назад болезнь вернулась с новой силой. Она начала воздействовать на зрение, и меня стали преследовать галлюцинации. Врачи опять прописали мне химиотерапию и стероиды, и после этого моя иммунная система вошла в норму. Это обострение я пережила без ущерба для мозга.

Я впала в депрессию. Бесполезно строить планы на будущее, когда болезнь может в любой момент вернуться. Как я могла спокойно жить дальше, ожидая, что моя иммунная система вдруг проснется, как дремлющий вулкан?

В общем, я уже не чувствовала, что выжила благодаря чуду.

Но потом я вспомнила, что у меня всегда есть выбор – как жить. Я могу рассматривать свой диагноз как смертный приговор или как фактор, полностью определяющий мою жизнь, а могу считать, что у меня есть надежда. Я не в состоянии контролировать свои симптомы, но могу сделать так, чтобы болезнь не сломила мой дух. Самым страшным было не само заболевание, а страх того, что я не захочу жить.

От аллергического васкулита нервной системы нет лекарства. Некоторые люди, страдающие этим недугом, стали инвалидами. Мне повезло, со мной этого не случилось. Но в любой день ремиссия может закончиться, моя иммунная система взбунтуется и снова атакует мой мозг. И все же каждая пережитая трудность придала мне сил и научила ценить маленькие чудеса, которые дарит нам жизнь.

Каждый новый шаг – это напоминание о том, что я все еще могу ходить. Я сама написала эту историю, а значит, я умею читать и писать. Иногда самую большую радость доставляет не огромное спасительное чудо, а маленькие чудеса, благодаря которым вы день ото дня выбираете жизнь и надеетесь на лучшее.

Челси-Энн Лоренс

Когда хочется сказать: «Дай пять!»

Пользуйтесь возможностями, даже если ваше здоровье не в лучшем состоянии. Нет ничего хуже для здоровья, чем скука.

Мигнон МакЛафлин, американская журналистка и писатель

Я и подумать не могла, что серьезно заболею и меня уволят с работы. У людей вокруг меня обнаруживали рак, диабет и другие опасные заболевания. Я же оставалась здоровой и очень этому радовалась. По вечерам мы с мужем смотрели новости о массовых увольнениях в крупных компаниях и высокой безработице в стране. Но я была уверена, что не потеряю свою работу.

В январе 2010 года мне диагностировали рассеянный склероз. Через три года мое здоровье резко ухудшилось, а в нашей компании произошла реструктуризация и мою должность упразднили.

Мне было ужасно обидно, что меня предала компания, на которую я так долго работала. Как они могли так поступить со мной, зная, что у меня рассеянный склероз и мне будет очень сложно найти другое место?

Я пролила столько слез, что глаза распухли и пришлось прикладывать лед из морозилки. Я сидела на диване, словно на необитаемом острове, и ждала, когда меня кто-нибудь спасет. Помощь пришла самым неожиданным образом.

Примерно через неделю после того, как я потеряла работу, мы с мужем смотрели новости. Сообщалось, что к утру выпадет двадцать сантиметров снега.

– Представляешь, как тебе повезло, – сказал муж. – Тебе не придется целый час тащиться по такой дороге до работы!

Он был совершенно прав! Я воспрянула духом, подняла руку, и мы с мужем звонко ударились ладонями. Так родилась традиция. Как только мне становилось грустно, я начинала искать что-то положительное в ситуации – и обязательно находила.

Я больше не вхожу в какой-то дурацкий комитет, чьи заседания всегда казались мне бесполезными. Дай пять!

Мне не надо платить за парковку. Дай пять!

Больше никаких десятичасовых рабочих дней! Дай пять!

Мы получали большое удовольствие от нашей новой игры. Она поднимала настроение нам обоим. Мы несколько недель играли в нее, и я снова почувствовала себя уверенно.

Компания, на которую я раньше работала, предоставила мне специального тренера, который должен был помогать мне искать новую работу. Я написала новое резюме и начала рассылать его работодателям. Ситуация на рынке труда продолжала оставаться сложной. Только одно из десяти отправленных резюме приводило к приглашению на интервью, но я не видела особых причин для расстройства и концентрировалась на приятных вещах.

На интервью я узнала про новые должности и компании, о которых раньше даже понятия не имела. Горизонты моего мира расширились.

Я встречалась с бывшими коллегами, с которыми было приятно общаться. Я потеряла работу, но не друзей. Дай пять!

Я начал готовить дома. Нездорово постоянно питаться в кафетериях и ресторанах. Я пробую новые рецепты, на которые у меня не было времени, когда я работала. Получается очень вкусно. Дай пять!

Мне, слава богу, теперь не надо вставать в пять тридцать утра. Дай пять!

В свободное время можно наконец доехать до врачей и ветеринаров. Когда меня спрашивают: «Какое время вас устроит?», я радостно отвечаю: «Любое, только не слишком рано!» Дай пять!

Я починила сломанную стиральную машину и заменила испорченный принтер. Дай пять!

Я наконец-то нашла время для того, чтобы доделать то, что постоянно откладывала или вообще никогда не начинала. Дай пять!

Я отдохнула, и симптомы рассеянного склероза совершенно исчезли. Впервые за долгое время я чувствовала себя отлично и наконец-то, впервые в жизни, была свободной.

Дай пять!

Валери Бенко

Красота, достойная высшей похвалы

На собственном опыте я поняла, что в каждой горести и печали есть благословение Господа.

Шерри А. Хандли

Мой муж одиннадцать лет играл в профессиональный футбол в НФЛ. Жены хорошо оплачиваемых игроков должны безупречно выглядеть,

поэтому они часто ходят в солярий, в спа-салоны, на маникюр и педикюр и в спортзалы. В общем, многие из них красавицы и тщательно за собой следят.

В начале спортивной карьеры моего мужа со мной случилось несчастье – я облилась кипящим маслом, когда мы делали фондю, и получила ожоги третьей степени. Я целый месяц пролежала в больнице, где мне сделали несколько пересадок кожи. Пострадало около сорока процентов кожного покрова, включая лицо. Врачи предписали мне носить компрессионное белье, закрывающее мое тело спереди – от пальцев на ногах до верхней части живота.

Я с детства занималась разными видами спорта и всегда уделяла много внимания своей внешности. Но сколько ни тренируйся в спортзале, от ожогов не избавишься. Мне не нравилось маскировать шрамы, потому что с толстым слоем косметики на лице я чувствовала себя клоуном. Раньше я была красивой, и это придавало мне уверенности в себе. Теперь я потеряла былую красоту, поэтому моя уверенность должна была опираться на что-то другое.

В то время мы жили в солнечной и жаркой Флориде, где ходить в компрессионном белье было страшно неудобно. Я должна была носить рубашку с длинными рукавами, штаны, носки, полностью закрывающую ноги обувь и шляпу. О модных нарядах не могло быть и речи. Я всегда любила солнце, но после ожога мне нельзя было попадать под прямые лучи. Поэтому я ходила одетая, как капуста.

Это было трудное время. Мне было больно двигаться и тяжело вставать по утрам. Каждый день мы с близкой подругой тренировались, чтобы не терять форму. Просыпаясь, я тут же надевала беговые кеды, подавая своему мозгу сигнал: сегодня я собираюсь заниматься тем, что мне полезно. Это помогало мне настроиться на правильный лад.

Как я уже говорила, мои самооценка и уверенность в себе сильно пошатнулись. Мне надо было научиться уважать себя не за внешнюю, а за внутреннюю красоту. Вместо того чтобы считать себя человеком, изуродованным ожогом, я повторяла фразу из Послания к колоссянам апостола Павла 3:12: «Итак оденьтесь, как избранные Божии, святые и возлюбленные, в милосердие, благодать, смиренномудрие, кротость, долготерпение». Когда у меня было тяжело на душе и я чувствовала, что моя вера может пошатнуться, я находила утешение в словах: «Ибо кто познал ум Господень, чтобы мог судить его? А мы имеем ум Христов» (Послание коринфянам, 2:16). Когда я чувствовала себя одинокой, Господь шептал мне: «Как Я был с Моисеем, так буду и с тобою: не отступлю от

тебя и не оставлю тебя» (Иисус Навин, 1:5). А в отчаянии я слышала слова Господа: «Благодать вам и мир от Бога Отца нашего и Господа Иисуса Христа» (Послание коринфянам, 1, 3–4), и они придавали мне сил и укрепляли веру.

Я молилась Господу, и он мне ответил, хотя мое настроение металось от отличного к отвратительному. Новые обстоятельства моей жизни старались изменить меня и подстроить под себя, но Господь мне помог. Я думала о Нем, а не о себе. Мои желания стали Его желаниями. Я не позволила прошлому отравить мое настоящее, отбросила страх и сконцентрировалась на том, что Господь хотел мне сказать.

Господь подарил мне новое сердце, умеющее любить и верить. Став моей силой, Он помог мне полюбить других.

С помощью компрессионного белья мои шрамы постепенно разгладились, а правда Господа изменила мои мятущиеся мысли. Внутри меня постепенно росла радость понимания того, что Господь все использует для торжества своего дела. Красота мимолетна, «но женщина, которая чтит Господа, должна быть восхвалена» (Притчи, 31:30).

Я никому не желаю получить такие ожоги, как у меня. Но благодаря им я обрела духовную красоту. Сейчас моя уверенность в себе основана на понимании того, кто я и во что я верю. Мое новое восприятие жизни дало мне новую свободу. Замечу, что мой внешний вид несколько не повлиял на успехи моего мужа в спорте, но главной наградой, которую мы получили от Господа, стало ощущение внутренней силы.

Кейси Хансон

Лопнувшая струна

Смелость не всегда идет напролом. Иногда это тихий голос, который говорит, что завтра утром ты попробуешь сделать это снова.

Мэри Радмахер

Мы с мужем испытывали все больше беспокойства по поводу нашего второго сына Микки. Он был милым и ласковым ребенком, но его не интересовали детские игры и он не хотел никому махать ручкой при прощании. Педиатр утверждал, что с ребенком все в порядке.

В полтора года Микки произносил всего три слова, и мы решили отвезти его в больницу для серьезного обследования. Целых два часа

команда неулыбчивых врачей изучала, тестировала и измеряла нашего сына. Его просили нарисовать прямую линию, поставить друг на друга кубики и разложить палочки. Я надеялась услышать, какой у меня прекрасный, удивительный и талантливый мальчик.

– Не рассчитывайте, что ваш ребенок получит высшее образование, – сказал доктор.

У нашего маленького замечательного Микки нашли расстройство аутистического спектра. Как врачи могли поставить такой диагноз ребенку, которому еще не было двух лет? Врач сказал, что Микки – «особенный» ребенок. Странное выражение, подумала я тогда. Получается, если Микки – «особенный», то его старший брат Джонатан – обычный?

Мы перестали строить в отношении Микки далеко идущие планы и вообще говорить о том, что его может ждать в будущем. Наш ребенок был жив, но чувства, которые мы испытывали, были похожи на оплакивание умершего.

Начался бесконечный процесс лечения: занятия с логопедом, специалисты по сенсорной интеграции, трудотерапии, физической, визуальной, поведенческой, игровой терапии, специальное питание и биохимические препараты. Мое настроение зависело от того, как прошло занятие у очередного терапевта. Родственники и друзья наперебой меня успокаивали: «Эйнштейн не говорил до четырех лет. Не торопись, дай ребенку время, и у него все образуется. Не сравнивай его с другими детьми».

За следующие полтора года Микки научился узнавать буквы и цифры. Он с большим интересом читал названия улиц и номерные знаки машин. Я ждала прорыва, когда он наконец начнет говорить целым фразами. Я наивно надеялась, что к тому времени, когда он пойдет в детский сад, лечение даст результаты. Однажды вечером, когда я укладывала его спать, он впервые сказал законченное предложение: «Мама, обними меня». Услышав эти слова, я расплакалась.

Когда в семье есть ребенок-инвалид, жизнь всех членов семьи меняется до неузнаваемости. Этот ребенок, его самочувствие и состояние всегда в центре внимания. Иногда мне казалось, что все другие, «нормальные» семьи едят в шикарном ресторане, а мы стоим на улице и смотрим на них через окно.

Мой ребенок не мог ходить на занятия спортом и играть в большинство детских игр. Посторонние люди часто на него пялились. Дни рождения Микки разительно отличались от праздников его старшего брата Джонатана в том же возрасте, а приглашения на дни рождения к знакомым

детям становились тяжелым испытанием.

Я как будто находилась одна в чужой стране без знания языка и путеводителя. Первые несколько лет жизни Микки мы видели рядом с собой инопланетянина, которому надо было показать, как живут в нашем мире. Медленно и постепенно он научился говорить. Я засыпала врачей вопросами, где найти дополнительную информацию о его болезни. Я читала научные статьи, ходила на конференции и семинары, изучала новый для меня язык.

Микки был импульсивным ребенком. Часто он убегал от нас на улице или из дома. Нам пришлось поставить на входную дверь замок, который он не мог открыть. Он часто сбрасывал на пол книги и игрушки, поэтому мы убрали из его комнаты практически все вещи. Его раздражали и пугали громкие звуки. Даже при шуме движущегося лифта он затыкал уши и начинал монотонно гудеть, стараясь заглушить внешние помехи. Мы избегали большого скопления людей и начали пользоваться лестницей вместо лифта.

Он не умел очень многого, но при этом был нежным, милым и заботливым. Он всегда носил с собой несколько тряпичных кукол, постоянно целовал их, обнимал и понарошку кормил. Он раскладывал их на своей кровати, приговаривая: «Шшшш, пора спать». При его диагнозе такое трогательное отношение к куклам было удивительным.

В тот год, когда Микки пошел в детский сад, он потерял первый молочный зуб. Мы не знали, что зуб шатается, потому что сын был не в состоянии это объяснить. Микки радостно показывал нам дырку между зубами, и мы говорили, что он молодец, но понимали, что ему бесполезно рассказывать о зубной фее, потому что это слишком сложная для него история.

Я надеялась, что к пяти годам состояние Микки улучшится. В его первый день в специализированном детском саду я смотрела через стекло, как мой сын лежит на полу и повторяет: «Я иду домой». Но за год он привык к правилам детского сада и начал читать. В тот год он рассказал нам свою первую шутку: «Тут-тук! – Кто там?», чем нас очень порадовал.

Постепенно я научилась не обращать внимания на реакцию посторонних на моего сына. Я занималась только им, концентрировалась на том, что с ним происходит, и была рада даже самым небольшим положительным изменениям. Я старалась не обращать внимания на других детей с синдромом Аспергера^[17], потому что сравнения были не в пользу моего ребенка. Я также никогда не сравниваю Микки с его старшим братом Джонатаном, который прекрасно учится, занимается спортом,

считается шутником и пользуется популярностью среди товарищей. Я должна быть реалистом и понимать, что они разные и у каждого из них в жизни свой путь.

Огромную поддержку я получаю от других родителей больных детей. Когда я стала с ними общаться, у меня было ощущение, что я могу наконец глубоко вдохнуть, после того как долго задерживала дыхание. Наши разговоры похожи на беседы солдат, которые делятся своим военными историями. И хотя у каждого из нас свой боевой путь, все мы мечтаем, чтобы война закончилась и нас демобилизовали. Меня часто спрашивают, как я все это вынесла, и каждый раз я отвечаю одно и то же: у меня не было выбора. Меня поставили перед фактом, и мне надо было решать проблемы по мере их поступления. Я должна была помочь своему сыну. Учителя и врачи прекрасно делают свое дело, но время общения с ними ограничено. Нам, родителям детей, которые требуют особого обращения и ухода, приходится впрягаться и тащить свою ношу.

Принятие фактов не означает, что мы сдаемся, и даже это состояние нельзя назвать незыблемым. Горечь и злость могут в любой момент вернуться. Я по-прежнему устаю бороться за то, чтобы мой сын был нормальным, от бесконечных посещений терапевтов, врачей, школьных собраний и споров со страховыми компаниями. Лечение моего ребенка – это маршрут, в котором не будет конечной остановки. Лекарства нет, и волшебной палочки тоже. Поэтому в любой моей радости всегда есть привкус горя.

В конечном счете, мы живем только надеждой. Я не считаю своего сына аутистом. Я вижу непоседливого, милого и красивого пятнадцатилетнего мальчика с хорошим чувством юмора, который, несмотря на предсказания врачей, научился говорить, читать и считать. Я вложила в него много сил, и это сделало меня более сострадательным и, простите за тавтологию, более человечным человеком. Но если вы спросите, готова ли я променять весь свой опыт, знания и такой дорогой ценой доставшееся спокойствие на то, что мой мальчик завтра чудесным образом выздоровеет, я отвечу: поменяю, даже не раздумывая.

Несколько лет назад я услышала удивительную историю. Ицхак Перлман^[18] давал концерт. Он на костылях вышел на сцену, сел и заиграл, но тут на скрипке лопнула одна из струн. Музыкант оценил, как далеко ему придется идти на костылях, чтобы взять новую струну, и решил, что обойдется без нее. Он снова начал играть, и его скрипка даже без одной струны звучала потрясающе, а исполнение было мастерским.

У ребенка-инвалида как бы не хватает одной струны, но его родителям

приходится играть на том инструменте, который им достался. Они играют тише, не так, как другие, и не так, как им самим хотелось бы, но они играют, и звучит музыка.

Лиан Картер

Где папа?

*Вещи, которые не нравятся нам, все-таки
случаются, то, чего мы не хотим знать, все же
существует на свете, и люди, без которых мы не
можем жить, увы, оказываются смертными.*

Неизвестный автор

– Ты взял нашу воздуходувку для уборки листьев?

Пауза. Мой муж Уилл нервно ходил по комнате с телефонной трубкой:

– Ну, ты знаешь, ту, что у нас в гараже.

Голос у него был очень раздраженным. Уилл говорил с нашим сыном Мэттом, который жил на соседней улице. Я убирала посуду после завтрака и не особенно прислушивалась, пока разговор не стал слишком накаленным. Я не слышала, что отвечал Мэтт, но помнила, что на днях сын в этой самой комнате попросил у отца на время его воздуходувку. В моей голове зазвенели предупреждающие звоночки. Я слышала их последние несколько месяцев, и они звучали все громче.

– Безответственный мальчишка! – буркнул Уилл и поставил телефон на базу. – Если бы он пошел в армию, как я надеялся, ничего подобного бы не случилось. Там бы он научился уважать чужую собственность.

Я все чаще слышала рассуждения о том, что Мэтт не оправдал ожиданий своего отца, и не знала, что на это сказать. Нашему сыну было тридцать лет, и он давно уже не был «мальчишкой», а вот мой муж, к сожалению, сам таким становился.

Уилл быстро забыл об этом разговоре, но когда Мэтт чуть позже заехал и вернул воздуходувку, снова вернулся к нему – исключительно для сотрясения воздуха, а не для сдувания листьев.

– Мам, я ничего не понимаю, – сказал мне позже сын. – Об этой чертовой воздуходувке мы точно договорились, что он разрешает мне ее взять. Что с отцом происходит?

Что ж, пришло время. Я, как могла, откладывала этот момент, но

больше тянуть нельзя было. Уилл в это время отсутствовал – он риелтор и сам выбирает, когда ему работать. Мы двигались к какому-то очень неопределенному будущему, и мне нужно было обсудить его с сыном.

– Мэтт, нам уже давно стоило об этом поговорить. Я виновата в том, что никак не реагировала на ситуацию. Но теперь очевидно: твоего отца надо лечить.

Мэтт побледнел:

– Ты тоже так считаешь?

Напрасно я пыталась защитить свою семью от правды. У всех были глаза и уши.

– И что конкретно ты предлагаешь сделать, чтобы помочь папе?

У Уилла несколько месяцев была депрессия из-за того, что рынок недвижимости «встал». Вообще-то, у него и раньше случались тяжелые депрессии. За тридцать лет нашей совместной жизни это происходило трижды. Мы попробовали таблетки и посещения психоаналитика, но ничего не помогало. Со временем поведение Уилла стало непредсказуемым, и я уже не могла игнорировать эту ситуацию. По-настоящему я поняла, что с Уиллом что-то не так, после случая с воздуходувкой.

Я сознательно «подыгрывала» мужу и старалась скрывать происходящее от членов семьи и друзей. Я не хотела обсуждать этот вопрос с посторонними, которые могли бы начать про нас сплетничать или даже нас избегать. Так, по крайней мере, мне казалось. Мы все реже общались с людьми и вообще замкнулись в себе.

Перед тем как отправиться в дальнейшее плавание, надо было осознать серьезность ситуации. Можно, конечно, обратиться к докторам. Но, к сожалению, доктора не замечали тех небольших изменений, которые превратили моего любимого человека в полнейшего инопланетянина, еще узнаваемую, но все же совершенно иную личность. Пока эти перемены были минимальными, я пыталась закрывать на них глаза. Альцгеймер – не та вещь, в которую легко поверить.

Мне очень помогло то, что я оказалась не одна. Вначале мы испытывали страх и сомнения, и я обратилась в местное отделение организации родственников больных Альцгеймером. Мне стало гораздо легче, когда я поделилась своими переживаниями. На семинаре сидевшая рядом со мной дама с таким достоинством, состраданием и юмором рассказывала о симптомах своего мужа, что я поняла – мой мир не заканчивается, а просто меняется.

Лиз Тарпи

Я выбираю надежду

*Если бы вы знали, что отчаяние и надежда –
это путь к одной и той же цели, что бы вы
выбрали?*

Роберт Бролт

Мне казалось, я знала, чего ожидать. Но я все равно надеялась, что первый диагноз окажется неправильным. Быть может, доктор увидел то, чего нет.

Я приехала, чтобы получить «второе мнение». В приемной отделения неврологии сидели люди, но я ждала совсем не долго. Сестра проводила меня в кабинет, куда мне было суждено ходить следующие несколько лет.

Доктор лучезарно улыбнулся и протянул мне руку. Он был в свитере и свободных широких штанах. Темные кудрявые волосы затянуты в конский хвостик, на голове красовался вязаный берет. Я тут же расслабилась и поняла, что, даже если первый диагноз правильный, я вернусь к этому доктору.

Он представился. Сказал, что недавно попал в команду нейрологов этой больницы, сообщил, откуда он и где учился. Потом настал момент истины – прохождение тестов.

«Закройте глаза. Отсчитывайте назад, начиная с шестидесяти. Вытяните руки вперед, ладони вверх... ладони вниз... соедините большие пальцы с указательными...» – и так далее.

На тесты ушло полчаса. Доктор постоянно делал записи. Потом он отложил блокнот и пододвинул свой стул ближе. Глядя мне прямо в глаза, он положил ладонь на мою трясущуюся руку и сказал: «Я согласен с диагнозом доктора Х. У вас действительно болезнь Паркинсона. Более того, я почитал вашу медицинскую карту и скажу вот что: двенадцать лет назад вам поставили неправильный диагноз. Болезнь началась именно тогда».

Двенадцать лет назад мне сказали, что у меня красная волчанка. Значит, я могла выкинуть таблетки Plaquenil в туалет, а не запихивать их в себя. Но как я могла заболеть болезнью Паркинсона? Мне было всего сорок три года. Мне казалось, что Паркинсон – удел людей постарше.

Теперь я знала, что болезни Паркинсона совершенно все равно, сколько вам лет. Никакой дискриминации. Не имеет значения ни национальность, ни пол.

Я проехала пятьдесят километров, чтобы получить мнение еще одного специалиста, но в глубине души я хотела услышать совсем другие слова. Что-то наподобие: «Не понимаю, куда смотрел доктор Х. Вы – самый здоровый человек, которого я видел за все время работы врачом».

Будем надеяться, что весна продлится вечно.

Надежда...

Недавно я была на семинаре, посвященном болезни Паркинсона, где одна из выступавших женщин говорила, что надежда – лучшее лекарство при этом заболевании. Надежда на то, что завтра будет легче. Что ученые могут что-то открыть, найти лекарство.

Когда не можешь контролировать ситуацию, очень легко сдаться и отступить. Единственное, что поддается контролю, – это твоя реакция.

Встреча с доктором произошла в дождливый зимний день. Я прошла по мокрому тротуару, наступила в пару луж, села в машину и закрыла дверь. Мне стало холодно, словно туман залез под кожу. Я задрожала и заплакала.

Мой доктор не сказал, что я самый здоровый человек на свете, и не обещал мне исцеления. Но он сказал другое – он будет со мной до конца.

Когда у тебя есть врач и твоя судьба ему не безразлична – ты не один, и это дарит тебе надежду. А надежда – великое лекарство. В жизни снова появляется смысл. Исчезает поток мыслей «А что, если...», сомнения развеиваются, как дым. Уходит ощущение отчаяния, ты начинаешь не только верить в будущие чудесные лекарства, но и находишь что-то светлое в безграничном космосе мрака. Будущее кажется лучше, чем представлялось ранее.

Я завела автомобиль и подумала, что все будет хорошо.

По крайней мере, я сама могу выбирать, как реагировать на болезнь. Я выбираю надежду.

Шерри Вудбридж

День за днем

Не стоит заглядывать слишком далеко вперед. Единоновременно можно разобраться только с одним из звеньев нашей судьбы.

Уинстон Черчилль

– О боже, я не справляюсь, – думала я. – Я не смогу одна за всем этим следить!

Я расплакалась и села на ступеньки. Страх и отчаяние вызывали почти физическую боль.

Несколько дней назад мы похоронили моего мужа Дейва. Близкие разъехались. Я чувствовала себя самым одиноким человеком на земле, на которого к тому же свалилась непосильная ноша.

Как я смогу ухаживать за акром земли^[19], большим домом и автомобилями? Кому звонить, когда что-то сломается? А если проблемы возникнут в нерабочее время? Меня в буквальном смысле давил гнетущий груз страха.

В конце концов я поняла, что мне придется все это преодолеть. Я не забьюсь в угол, я выдержу и переживу ближайшие часы, дни и недели. Я могу рассчитывать на помощь прихожан своей церкви, и меня поддержат друзья.

Все это не отменяло ужаса, который я испытывала перед своим новым статусом. Вначале мне даже трудно было ставить галочку рядом со словом «вдова» в официальных анкетах.

Дейв, который ни дня в жизни не проболел, умер через шесть недель после того, как ему диагностировали рак. Это произошло совершенно неожиданно, и на меня свалилась куча забот. Дейв был одним из тех уникальных людей, которые умеют практически все – красить, прокладывать электропроводку, чинить сантехнику, управлять трактором, косить траву на участке и содержать автомобили в идеальном состоянии. За всю жизнь мы ни разу не вызвали мастера для ремонта чего бы то ни было. Мастером на все руки был хозяин дома. Теперь мне надо было найти людей, которые могли бы взять на себя часть его обязанностей.

Я вспомнила разговор, который произошел у нас за несколько месяцев до его смерти. Из любопытства я спросила, что он во мне нашел, когда мы познакомились в колледже. Я ожидала услышать что-то о моей внешности

или открытым и общительным характере. Но муж удивил меня ответом: «Я увидел в тебе силу, которая поможет тебе содержать семью, если со мной что-то случится».

Дейв в меня верил. Теперь я должна была поверить в себя. Я знала, что это непросто и все не разрешится, как по волшебству, на следующий день. Я поняла также еще одну вещь, которая усложняла мне жизнь, – я заглядывала в будущее слишком далеко, на месяцы и годы вперед. Такое «долгосрочное планирование» только мешало мне, поэтому я решила начать жить сегодняшним днем.

– Господи, помоги мне жить день за днем, потому что я слишком далеко заглядываю в будущее. Ты должен перепрограммировать мой ум. Я знаю, что с Твоей помощью у меня все получится.

Хотя я еще не пришла в себя, но через три недели после смерти Дейва я вышла на работу. Все с пониманием относились к тому, что мне иногда приходилось покидать свое рабочее место, чтобы в одиночестве поплакать и взять себя в руки.

Я встречалась с психоаналитиком, который занимался скорбящими людьми и лечением посттравматических синдромов. Она предложила мне визуальный эксперимент. По ее просьбе я вытянула вперед руки, а потом опустила одну.

– Вот ситуация, в которой вы находитесь: все это время вы работали с Дейвом в команде и каждый нес свою долю ответственности. Теперь одного члена команды нет, и было бы совершенно неестественно, если бы не чувствовали себя выбитой из колеи. Сама ситуация ненормальная, а ваша реакция совершенно нормальна.

Ее слова меня успокоили – значит, я не схожу с ума. Я все время возвращалась мыслями к словам Дейва о том, какую силу он во мне увидел, и хотела быть достойна его доверия. Если понадобится что-то починить, я найду того, кто сможет это сделать. Моя дочь косила траву на участке, а я занималась домом и цветами. Я знала, что на наши чувства влияет то, что вокруг нас, и не хотела, чтобы меня окружало запустение.

Особенно трудными были первые двенадцать месяцев – первые праздники, дни рождения, юбилеи, которые я проводила без мужа. Каждый раз я напоминала себе, что первый раз бывает только однажды и потом станет легче. Случались и хорошие дни, и плохие. Я могла разрешить ситуации, которые раньше ставили меня в тупик, но иногда меня выбивала из колеи какая-нибудь мелочь или случайно брошенная фраза. Процесс выздоровления шел неровно. Иногда заранее знаешь, где встретишь препятствия, а иногда проваливаешься в ямы, которые совсем не видно.

За это время я научилась двум важным истинам. Во-первых, бессмысленно загадывать слишком далеко – тогда не сделаешь первые маленькие шажки к нормальному состоянию. Нет смысла заранее беспокоиться о том, что произойдет когда-нибудь. Надо жить день за днем.

Во-вторых, я поняла, что внутри меня таится сила, которой я могу воспользоваться. Если этой силы не хватает, я прошу Господа прибавить мне отваги. Я знаю, что Господь безмерно любит детей Своих и не забудет их, когда Он им нужен.

Думая о нашей совместной жизни с Дейвом, я вижу: то, что казалось пустяками, превратилось в драгоценные воспоминания, оставшиеся на всю жизнь. Я выживу, день за днем.

Кэрол Хайцер

Штормовое предупреждение

Ибо я научился быть довольным тем, что у меня есть.

К Филиппийцам 4:11

Я казалась очень спокойным человеком, но внутри меня царило вечное штормовое предупреждение и бушевали бури. Обстановка дома постоянно держала меня на взводе. Я нервничала и даже не хотела возвращаться домой после работы.

Я понимала, что это ненормальное состояние, но не могла ничего изменить. Я совершенно не контролировала ситуацию. Я жила вместе с умственно отсталым и очень эмоциональным сыном. Временами Джейкоб вел себя совершенно нормально, а иногда в доме не было покоя, словно в окно кинули кирпич.

Ночью он мог поднять истошный крик:

– Где мой мобильник? Мне нужен мобильник!

Он включал свет в спальне и требовал, чтобы мы помогали ему искать.

У него были и другие периоды – мрачное затишье перед бурей. Я всегда нервничала, когда готовила ему еду. Если она ему не нравилась, он требовал дать ему что-то другое. Он ходил за мной по пятам и кричал: «Ты моришь меня голодом!» В таких случаях я садилась в машину и уезжала, чтобы немного успокоиться.

Я любила своего сына и делала все возможное, чтобы у нас были мирные отношения. Он тоже хотел со мной ладить, позволял себя

обнимать и иногда даже извинялся. Я ему сочувствовала, потому что ему было непросто: у него не было друзей и он страдал от одиночества.

Мне тоже было одиноко. Я не всегда могла рассчитывать на поддержку мужа – ему самому было больно, и он часто не соглашался с моими методами воспитания Джейкоба. Мы ссорились из-за этого и чувствовали, что не понимаем друг друга.

Когда я рассказывала друзьям о проблемах с Джейкобом, их советы и комментарии оказывались совершенно бесполезны:

– Я бы не хотела оказаться на твоём месте.

– Ты просто ангел.

– Выгони его из дома!

Поэтому я перестала говорить с подругами на эту тему. Я искала в сети людей с похожим опытом. Я нашла несколько близких мне записей, но последний комментарий в обсуждении был оставлен три года назад.

В глубине души я была уверена, что по-настоящему меня понимает только Бог. Он смотрел на меня каждый день и видел, как я живу. Я молилась Ему и просила Его дать мне сил. В Библии сказано, что Господь никогда нас не бросит и не оставит.

Однажды подруга напомнила мне, что жизнь в обстановке постоянного стресса плохо влияет на здоровье.

– Все это может тебя убить.

Меня преследовали эти слова. Я пыталась забыть их, но в глубине души понимала, что надо что-то менять. Ночами я не спала и переживала. Надо было начать заботиться о себе. Но как?

Я не могла выгнать сына из дома. Я думала и молилась, и однажды мне пришла в голову мысль.

– Надо принять ситуацию такой, как есть, – сказала я себе. – Надо признать, что это часть моей жизни.

Я не хотела признавать, что мой сын никогда не выздоровеет и моя собственная жизнь не станет похожей на жизнь нормальных людей. И все же мне надо было жить в этой реальности и не закрывать на нее глаза. Бывают жизненные обстоятельства, с которыми невозможно бороться. И тогда нет смысла себя жалеть и сравнивать себя с окружающими.

Я понимала, что в первую очередь должна испытывать чувство благодарности за все хорошее в моей жизни. Пусть это будут фиалки в саду или собака, радостно лизнувшая меня в лицо.

Во-вторых, я решила найти время для самой себя. Но вначале я не очень понимала, как с толком потратить это время. Я так привыкла заниматься делами сына, что забыла, что нравится мне самой. Внутренний

голос подсказал, что я должна вернуться к корням.

«Что я любила делать, когда была ребенком?» – задала я себе вопрос. У меня остались светлые воспоминания о том, как я играла на гитаре, писала, ходила в походы и играла в теннис.

Сейчас я отвожу несколько часов в неделю для тех дел, которые мне нравились в детстве. Если из-за каких-либо непредвиденных обстоятельств это не удастся, я особо не расстраиваюсь. В жизни случаются ЧП, их надо просто пережить, и все.

Моя жизнь стала гораздо приятнее, потому что я заранее предвкушаю свое свободное время. Я уже не чувствую себя такой одинокой. Я вступила в организацию «Национальный альянс психических заболеваний», куда входят родственники людей с разными психическими проблемами. Мои отношения с мужем наладились. Господь каждый день мне помогает.

Мне хотелось бы написать, что и состояние моего сына улучшилось, но я не могу сказать об этом с уверенностью. Иногда он кажется совершенно здоровым, а иногда его настроение – темнее грозовой тучи. В такие моменты я делаю глубокий вдох, принимаю все как есть, и моя жизнь, а также жизнь тех, кого я люблю, становится лучше.

Элизабет Уотерс

Победа над смертью

Прощение не изменит прошлое, но может изменить будущее.

Пол Боесе

Раздался телефонный звонок, а потом моя мать произнесла слова, которые никто не хочет услышать:

– Мне сказали, что она умерла.

Иногда в жизни происходят события, от которых время останавливается. Когда приходишь в себя, то искренне не можешь понять, как мир продолжает вертеться, словно ничего не случилось.

Все происходящее воспринимается в двухмерной системе координат: до и после потери.

У меня была восемнадцатилетняя сестра. Она умела сопереживать людям, любила правду и справедливость. Она была блондинкой с голубыми глазами, очень умной, красивой, честной, упорной и оптимистичной. И ее не стало.

По мере расследования полиция сообщала нам отдельные детали. Нам не разрешали общаться с прессой и просили не смотреть новости. Но я каждый день пролистывала газеты и включала телевизор. В отличие от полиции и моих родителей, в новостях ничего не приукрашивали.

Мою сестру убил ее парень, которого мы знали с детства. Он был тихим, милым и вежливым. Мы играли с ним в прятки. Мы доверили ему нашу сестру и дочь. А он взял и убил ее.

После этой трагедии я долго не могла видеть красный цвет, потому что это цвет крови. Я не переносила темноту и ночь. Спала я только в светлое время суток.

Я как можно дальше объезжала место, где произошло убийство.

Я бы вообще не выходила из дома, если бы не надо было идти в суд и в полицию.

Мы получили огромное количество цветов, открыток, телефонных звонков, визитов и разной еды. У нас в доме появилось много родственников и даже незнакомых людей, которые убрали, готовили, отвечали на телефонные звонки, задавали вопросы и плакали вместе с нами.

Добрые люди говорили, что они нас «хорошо понимают», и, чтобы доказать это, рассказывали свои страшные истории. Некоторые бестактно утверждали, что «жизнь не остановилась», и советовали поскорее «позабыть прошлое».

Меня больше привлекали молчаливые люди, которые не лезли со своими советами. Они пережили такую же потерю, изменились, но выжили. Глядя на них, я надеялась, что и я смогу вынести трагедию, которая выпала на мою долю.

Они оставляли мне возможность вспоминать сестру такой, какой она была на самом деле. Моя младшая сестра была сильной, творческой и упрямой натурой и часто действовала мне на нервы.

Однажды меня спросили, лечит ли время раны. Мне было сложно суммировать свой опыт в одном предложении. Я подумала и ответила: «Со временем все меняется».

Вполне возможно, что ваша душевная рана не заживет до конца. Вы никогда не сможете позабыть о своей потере. К ней будут добавляться другие, менее значительные беды.

Когда трагедии растут, как снежный ком, сложно представить, что ты когда-нибудь снова почувствуешь себя «нормальным». Но таким «нормальным», как до трагедии, тебе уже не быть никогда. Каждый из нас со временем обретет свое новое «нормальное» состояние.

Это случается со всеми.

В один прекрасный день вы удивитесь, что снова научились дышать.

Я хорошо помню тот момент, когда я заметила, что целый день не вспоминала о сестре. Тогда я этого устыдилась – мне показалось, что я предала память своей любимой сестры.

Но невозможно жить в прошлом и мечтать о том, что все могло бы быть по-другому. Я не хочу жить со страданием и тащить в эту черную дыру своих детей.

Когда я горевала из-за смерти сестры, мне нужно было видеть лицо ее убийцы.

Милый мальчик, которого мы знали в детстве, превратился в хладнокровного преступника. Я могла бы позволить ненависти и горечи победить и навсегда отравить мое будущее... или раз и навсегда разобраться с моим отношением к нему.

Я поняла, что должна его простить.

Прощение – действие, полностью противоположное извинению. Когда прощаешь убийцу, это не значит, что ты его больше не винишь в содеянном. Прощение означает, что ты уже не хочешь мстить. Ты отказываешься от горечи, злости и страха в праве управлять твоей жизнью.

Прошло целых десять лет, а мне все еще не хватает сестры. Мне бы очень хотелось, чтобы она могла увидеть моего мужа и наших детей. Но я не могу постоянно жить в прошлом, думая лишь о том, что могло бы быть.

Нет ничего плохого и в том, что я иногда по многу дней не вспоминаю сестру – и в том, что я ее вспоминаю.

Совершенно нормально, что я говорю о ней и о том, что с ней произошло. Нормально и то, что мое сердце разбито. Но при этом никто не запрещает мне быть счастливой.

Женевив Вест

Бананы для Гарри

*Когда тот, кого ты любишь, становится
памятью, память становится сокровищем.*

Неизвестный автор

Иногда самые мелкие детали трогают душу сильнее всего. Кто-нибудь поверит, что пятидесятитрехлетняя женщина плачет, покупая связку бананов? Это происходит со мной каждую неделю.

В прошлом году Гарри умер от сердечной недостаточности. В общей сложности мы прожили с ним двадцать два года, и нам вдвоем было очень хорошо. Мы готовили еду, смеялись, путешествовали, спорили, обнимались, любили и планировали будущее нашего шестилетнего сына.

Сын будит меня утром, и я кормлю его перед школой. Когда он уходит, я остаюсь в полном одиночестве. У нас большой дом, и тишина во всех комнатах стоит оглушающая. Мне очень грустно. Мне больно физически и морально.

Родственники и друзья дают мне разные советы: продай дом, ходи на свидания, не ходи на свидания, купи новый диван вместо того, на котором Гарри лежал три года после автокатастрофы, не плачь так много, больше веселись, больше улыбайся, сделай перестановку в доме, убери его фотографию, больше говори с сыном о том, каким он был, наоборот – меньше говори о нем, собери его вещи и отдай на благотворительность, начни новую жизнь. Но чаще всего мне советуют одно – перестань покупать бананы.

Мой муж их обожал. У него на кухонном столе всегда стояло синее пластиковое блюдо со связкой спелых бананов. Я же никогда их особенно не любила. Тем не менее каждую неделю я покупаю новую связку, привожу домой и потом в конце концов раздаю друзьям и соседям.

Если я перестану покупать бананы, это будет означать, что он действительно умер. Уже после того как я попрощалась с ним в больнице, организовала похороны, видела, как гроб с его телом опускают в землю. Когда я поняла, что он уже никогда не вернется, не обнимет меня, не похвалит новую прическу, не поможет по дому и не починит мой компьютер... Он не поедет со мной на океан, не будет громко болеть за сына, когда тот участвует в соревновании по выездке лошадей, не посадит его в школьный автобус... И все же я не могу перестать покупать бананы.

Смерть Гарри научила меня нескольким важным вещам. Человек предполагает, а Бог (или любая другая высшая сила, в которую вы верите) располагает. Когда одна дверь закрывается, может пройти много времени, прежде чем откроется другая. Никто не представляет, как грустно и одиноко человеку, потерявшему своего любимого или любимую. Даже спать становится сложно. Ты не выключаешь на ночь телевизор – он становится твоим другом. В таком возрасте сложно найти новых друзей. С кем я могла начать общаться? С семейными парами? С одинокими матерями? С людьми помоложе, у которых есть маленькие дети? С людьми постарше, чьи дети уже выросли?

Мне хотелось бы написать, что через шесть месяцев, девять месяцев,

через год вы перестанете плакать, но это не так. По себе могу сказать, что я хочу Гарри так же сильно, как хотела его двадцать два года назад, десять лет назад или за день до его смерти. Может быть, сейчас я хочу его даже сильнее, чем раньше.

Без Гарри моя жизнь и мой мир уже никогда не будут прежними. Он ушел навсегда, а вместе с ним ушло все, что он любил делать. Но мне уже не так больно, когда я приезжаю в его любимый торговый центр или на пляж. По сей день я чувствую его любовь и слышу его советы.

Мне очень с ним повезло. Я нашла свою вторую половинку. Мы были очень разными, но все равно любили друг друга. Я смотрела фильмы о Джеймсе Бонде, сериалы «Морская полиция: Спецотдел» и «Доктор Хаус», он обожал романтические комедии, «Хорошую жену» и «Отчаянных домохозяек». Он считал, что именно такие передачи надо смотреть с тем, кого любишь всем сердцем.

Мы с Гарри верили в любовь до гроба, поэтому сейчас мне так сложно без слез смотреть фильмы или сериалы про любовь.

В общем, я все еще покупаю бананы. Иногда я съедаю один на завтрак, иногда использую их в выпечке. Сейчас нашему сыну семь лет, и, может, со временем он их полюбит. Я покупаю бананы, плачу и улыбаюсь сквозь слезы, потому что помню, как приносила их человеку, которого любила.

Дебра Форман

Глава 6

Признать, что ты не такой, как все

Аптечка надежды

Нет надежды без страха, и нет страха без надежды.

Бенедикт Спиноза, философ

В пятницу в пять часов дня у нашей двери появился Натан. У него были светлые, коротко подстриженные волосы и голубые глаза. Натан широко улыбался. В тот день ему исполнилось восемь лет.

Хотя это был его день рождения, Натан принес нам подарки. Он пришел со своими родителями и младшим братом. За спиной у Натана висел рюкзак, в котором была аптечка надежды.

Мой шестилетний сын Кайпо подошел к Натану.

– Покажи Кайпо, что у тебя в аптечке надежды, – попросил Натана его отец.

Это был небольшой мешок на завязках. Натан вывалил содержимое на кровать и взял в руки плюшевого мишку по имени Руфус.

– Я с ним сплю, – объяснил Натан моему сыну.

На лапе Руфуса был браслет, сообщающий, что он болен диабетом, а на руках, ногах, животе и попе наклеены кусочки пластыря. В эти места делают уколы инсулина.

– Мне колют инсулин, но Руфусу уколы делаю я сам, – заявил Натан.

Потом мальчик показал Кайпо другие вещи из аптечки: детские книжки, видеокассету и брошюры для родителей детей, больных диабетом. Он достал прибор для измерения уровня сахара в крови и показал Кайпо, как можно брать кровь не из кончика пальца, а из руки.

Мы встретились с семьей Натана благодаря Детскому фонду больных диабетом. Отец Натана сообщил, что его сыну диагностировали диабет полгода назад.

– А когда поставили диагноз вашему сыну? – спросил он меня.

– Всего две недели.

– Вы, наверное, очень волнуетесь и переживаете? Этот человек, в отличие от других, знал, каково это, когда твой сын заболевает диабетом.

– Да, – ответила я. – Иногда я могу расплакаться во время совершенно постороннего разговора.

Этот мужчина знал, что я чувствую и чего боюсь. Он меня во всем понимал.

Удивительно, как много могло измениться за один день. Я мгновенно превратилась в медсестру, которая по меньшей мере четыре раза в день проверяла уровень сахара в крови сына, два раза в день колола ему инсулин и следила, чтобы он ел вовремя. Я отвозила сына в школу и волновалась за него гораздо сильнее, чем раньше. Что, если уровень сахара в крови резко упадет, когда меня нет рядом? Я много раз повторяла ему инструкции – что в этом случае делать.

Сын три дня пролежал в больнице, и за это время я успела многому научиться. Я знала, что, после того как его выпишут, я окажусь с ним дома одна и рядом не будет медсестер, чтобы ответить на мои вопросы. Я была матерью-одиночкой и могла полагаться только на свою память и свои силы. Мужа у меня не было, поэтому не с кем было разделить ответственность за ребенка.

Мама Натана боялась, что уровень сахара в крови ее сына мог стать слишком высоким. Я же больше волновалась, как бы сахар не упал слишком низко. При наступлении гипогликемии больной может очень быстро потерять сознание. А если в этот момент мой сын спит? Сможет ли он проснуться?

Такие люди, как родители Натана, обычно говорят: «Звоните в любое время». И они имеют в виду именно это. Они дают мне понять, что я совершенно нормальный человек.

– Когда он уже лежал вечером в кровати, я померил сахар, и он оказался слишком низким. Я дал ему углеводов и положил спать в нашу кровать.

– Знакомая история, – ответила я.

Позвонив в первый раз в Детский фонд больных диабетом, я поговорила с женщиной, которая сказала мне, что плакала каждый день в течение трех месяцев, когда у ее ребенка нашли диабет. Но постепенно перестаешь плакать, набираешься знаний и опыта.

В тот день Натан привез нам не только содержимое своей аптечки. Он и его родители поделились своим опытом и добротой. Я слышала, что большинству родителей нужен примерно год, чтобы привыкнуть к тому, что у их детей обнаружили диабет. У родителей Натана прошло всего полгода, но они приехали и рассказали мне все, что успели узнать.

В тот вечер, после того как я сделала Кайпо укол, сын взял

использованный шприц и сделал укол Руфусу. И даже не один. Видимо, дозировка лекарства была правильной – мишка всю ночь спокойно проспал рядом с Кайпо. И доза надежды, которую мы получили от Натана и его родителей, тоже оказалась правильной, потому что с тех пор Руфус всегда спал рядом с Кайпо, как раньше – с Натаном.

Да получит тот, кто дает. Это был лучший день рождения Натана.

Джо Игер

Я толстая и свободная

У меня ушло много времени на то, чтобы перестать смотреть на себя глазами других людей.

Салли Филд, американская актриса

Большую часть своей взрослой жизни я живу с недостатком, который многие в нашем обществе считают непростительным. В отличие от других дефектов, скрыть его невозможно. Что же это? Я толстая. Для некоторых этого достаточно, чтобы вычеркнуть меня из списка нормальных людей.

Но ведь полнота – не единственная моя характеристика. Я мать, жена, друг, дочь, сестра, тетя, волонтер, автор, художник и музыкант. Некоторые даже считают меня очень успешным человеком. Как-то раз одна женщина сказала мне: «Вот это да! Вы действительно многого в этой жизни добились! Несмотря на... ну, вы понимаете».

Женщина замолчала и отвела глаза. Она поняла, что у нее вырвалось больше, чем она хотела сказать.

– Несмотря на что? – вежливо поинтересовалась я.

Она окинула меня взглядом с ног до головы и уставилась в район талии. На ее лице появилось смущенное выражение.

– Ну, вы сами понимаете... – уклончиво ответила моя собеседница. Она была готова сквозь землю провалиться от стыда.

Я не стала развивать эту тему, хотя могла бы, конечно, кое-что рассказать.

Я часто слышала от людей, что я толстая, и наверняка еще не один раз услышу. В нашем обществе люди помешаны на своей внешности. Считается, что женщине непростительно выглядеть непривлекательно. Морщины, седина, старость – это табу.

То, что я толстая, ни для кого не секрет. Я сама это вижу, когда смотрю

на себя в зеркало или поднимаю руку, чтобы помахать кому-нибудь на прощание.

В 20 лет я была худенькой, много двигалась и мало ела. Проблемы с весом начались, когда у меня появился аутоиммунный тиреоидит. У меня все болело, и я чувствовала себя хронически уставшей. Ела я по-прежнему мало, но несмотря на это набирала вес. Чтобы получить правильный диагноз, у меня ушло несколько лет. Когда это произошло, я уже успела растолстеть. Мне было двадцать пять. Я постоянно чувствовала себя голодной и усталой.

Когда мне исполнилось сорок, доктор прописал мне лекарство, от которого я начала быстро худеть. К сожалению, при этом полностью исчезли эмоции, креативность и ум, то есть мои лучшие качества. Мне было приятно снова почувствовать себя худой, но остальные побочные эффекты препарата меня не устраивали. Я перестала пить эти таблетки и снова набрала вес.

В двадцать лет я стремилась поддерживать себя в хорошей форме. Я постоянно тренировалась, загорала в солярии и избавлялась от лишних волос на теле. Я все время сидела на диете, носила обтягивающую одежду и туфли на невообразимо высоких каблуках. У меня было много романов, которые ни к чему не привели и в конечном счете не имели никакого смысла. Я не чувствовала себя счастливой.

Сейчас все по-другому. Да, я иногда хмурюсь, увидев свое отражение в зеркале, и мне время от времени приходится общаться с людьми, которым не очень нравятся моя внешность и лишний вес. Иногда мне кажется, что благодаря моей комплекции я стараюсь быть лучше, умнее, сильнее и талантливее, чем другие.

Но то, что я в себе больше всего ценю, не имеет никакого отношения к тому, сколько я вешу. Я – мать, жена, художник, автор, друг и волонтер. Эти стороны моей жизни приносят мне радость. То, что я потолстела, во многом помогло мне стать такой.

До болезни я тратила огромное количество времени, сил и денег на то, чтобы нравиться окружающим. Я была куклой, у которой в голове не зарождается ни одной оригинальной идеи.

Потом произошло «переключение». Я не могла больше соответствовать чужим ожиданиям, да и не хотела этого. У меня уже не было шансов достичь прежнего идеала, зато высвободилось время, чтобы сосредоточиться на важном. Меня словно разбудили, облив холодной водой. Я сообразила, что я – интеллигентная женщина, которая «купилась» на чужие идеалы. Если бы не болезнь, я бы вряд ли стала собой.

Если бы я могла встретить себя в детстве, я бы вначале обняла эту маленькую девочку. Потом взяла бы ее за подбородок, посмотрела в глаза и сказала бы, что ей не обязательно это делать. Она не должна стремиться к физическому совершенству, потому что не станет от этого счастливее и не сможет осуществить свой потенциал.

Хотя я счастлива, но не буду врать, что мне комфортно в моем нынешнем облике. Очень сложно освободиться от стереотипов. Я не особенно люблю свои фотографии или видео.

Мы часто судим о людях по их внешнему виду. Нам кажется, что полный человек должен чувствовать себя неуверенно. У него невысокая самооценка. Он любит много есть. Он ленивый, неряшливый, одинокий и не умеет себя контролировать.

По своему опыту я могу сказать так: может быть, мне не всегда нравится то, что я вижу в зеркале, но я себя воспринимаю совершенно по-другому. Полная сострадания. Энергичная. Радостная. Смешная. Честная. Талантливая. Креативная. Любящая. Вот такая я есть на самом деле и такой хочу оставаться.

Потолстев, я перестала зависеть от физического идеала и нашла счастье в том, что действительно важно. За это я очень благодарна.

Карен Фрейзер

Каково быть королем

*Будь доволен тем, что у тебя есть.
Радуйся тому, что все так, а не иначе.
Когда понимаешь, что у тебя все есть, мир
начинает принадлежать тебе.
Лао-цзы*

Я занял свое место на трибуне спортивного зала, где проходило собрание учеников. Зал был забит до отказа. Я попал в странную компанию. Рядом со мной сидели четыре парня — бывшие капитаны футбольной и баскетбольной команд, а также команд легкой атлетики и европейского футбола. Как следовало из голосования старшеклассников, эти ребята были самым симпатичными, самыми спортивными и лучше всех одевались.

Я был полной противоположностью им. Я занимался бегом и был не таким уж хорошим спортсменом, хотя очень старался. Меня вряд ли

назвали бы самым симпатичным и модным среди выпускников. Я не очень понимал, что делаю рядом с этими ребятами. Может, это какая-то шутка?

Во время собрания я вспоминал все, что произошло со мной за последние полгода. В апреле меня вместе с тремя другими мальчишками выбрали представлять нашу школу на федеральной конференции на политические темы, которая проходила в Вашингтоне. Сама поездка выдалась отличной, но я не смог подружиться с другими ребятами и чувствовал себя довольно одиноко. Через несколько недель после этого я баллотировался на единственную выборную должность – президент совета студенческого самоуправления. У меня были неплохие шансы, но я проиграл. Единственным человеком, который пытался меня успокоить, был учитель химии – весь вечер того ужасного дня я проговорил с ним по телефону, пытаюсь понять, что я сделал не так.

Вскоре после этого меня вместе с тремя парнями из моего класса послали представлять нашу школу на семинаре в рамках программы лидерства «Государство мальчиков», в которой участвовали самые перспективные ученики. Та неделя обернулась полной катастрофой. Надо мной смеялись все, кто только мог, кроме ребят из моей школы. Как будто только ради смеха меня выбрали казначеем школьного самоуправления. Я знал, что мои завистники и недоброжелатели заранее потешаются, представляя, как я буду выступать перед всей школой.

Не без помощи друга, с которым мы подружились во время поездки, я подготовил речь о глупом поведении наших так называемых лучших учеников. Неожиданно мое выступление выслушали с большим вниманием. Мне закатили овацию и наградили титулом лучшего делегата.

Я постоянно размышлял над выбором, который, как мне казалось, у меня в то время был. Дело в том, что я очень маленького роста, всего 152 сантиметра. Я перестал расти в тринадцать лет. У меня была возможность увеличить свой рост хирургическим путем – мне сломали бы кости обеих ног и вставили в них металлические штыри, чтобы ноги были длиннее. Это очень болезненная операция, и весь процесс занимает около года. Я думал, что моя жизнь была бы другой, будь я нормального роста. Возможно, я бы стал победителем на тех выборах и меня не поднимали бы на смех во время поездки.

Я витал в облаках, пока не услышал, как со сцены произнесли мое имя. Меня вызывали, чтобы провести один из конкурсов. Я вышел к микрофону и начал искать глазами среди публики девушку, в которую был влюблен. Я очень надеялся на то, что она пойдет со мной на выпускной вечер в июне, если, конечно, я наберусь смелости и приглашу ее.

У меня были близкие друзья, но я не считался особо популярным в школе и чаще всего проводил вечера в одиночестве. У нас в школе ежегодно проходил «белый» бал, на который девушки приглашали кавалеров, но никто ни разу меня не пригласил. Я часто думал, что, возможно, пользовался бы у девушек большей популярностью, если бы был немного выше ростом.

Я провел конкурс и сел на место, думая о том, что, к счастью, скоро это собрание закончится. От грустных мыслей меня отвлекли громкие крики в зале. Моя соседка пихнула меня локтем и прошептала: «Да вставай же, мы выиграли!» К нам двигалась толпа ребят. Не знаю даже, как это произошло, но меня выбрали королем бала^[20]. Все в моей голове смешалось.

Придя домой, я позвонил учителю химии. Он вспомнил наш прошлый разговор, когда я расстраивался, считая, что проиграл выборы из-за своего роста. Теперь, сказал учитель, я наконец-то понял, что рост в жизни – не самое главное.

С тех пор прошел двадцать один год. Я понятия не имею, почему тогда ученики проголосовали за меня, но я им очень благодарен. Они спасли меня от болезненной и совершенно ненужной операции. Если никто из ребят не придавал моему росту большого значения, то мне и подавно не стоило этого делать.

Меня не выбрали самым хорошо одетым или самым красивым мальчиком. Зато меня называли самым дружелюбным. И та девушка, которую я хотел пригласить с собой на выпускной бал, согласилась со мной пойти.

Райкумар Тангавелу

Пальцы на ногах

*Я цепляюсь за свое несовершенство, словно
оно является квинтэссенцией моего существа.*

Анатоль Франс

Я расскажу вам о моих пальцах на ногах. Вы в курсе, что у некоторых людей второй палец бывает длиннее, чем большой? У меня именно такая история. Мой второй палец на ноге, наверное, самый длинный в мире. Они у меня все довольно длинные. Сын моего бойфренда однажды сказал: «Ты этими штучками можешь играть на пианино».

Это точно. Раньше я всегда прятала свои ступни. Я ненавидела лето. Все девушки ходили в открытых сандалиях и «вьетнамках» – но только не я. Я не собиралась демонстрировать всему свету свои уродливые пальцы.

Но в один прекрасный день все это изменилось. Я точно помню этот день, и он действительно был прекрасным.

Стояло жаркое лето, и я, как обычно, была в кедах. Я ждала своей очереди на бензозаправке, чтобы заплатить за бензин, и вдруг обратила внимание на ноги стоявшей впереди девушки. Это были очень милые ножки, одетые в симпатичные шлепки. «Почему у меня не такие ноги? – подумала я. – Почему у меня не такие красивые маленькие пальчики и я не могу носить открытую обувь? Как же этой девушке повезло!»

Потом я подняла глаза на обладательницу милых ножек.

У этой девушки были, конечно, очень красивые ноги, но кроме этого в глаза бросалась еще одна деталь.

Она была лысой.

Она лечилась от рака.

Я сразу много чего вспомнила. За несколько лет до описываемых событий я сама была лысой, потому что меня тоже лечили от рака. Мне было семнадцать лет, и я жутко переживала из-за выпадения волос. Я еще не понимала, что лысая голова – это мизерная, смешная цена за лечение, которое спасло мне жизнь. Я не разрешала фотографировать себя без парика. Сейчас у меня нет никаких фотографий того периода.

Мне советовали снять парик, в котором сильно потела голова, и повязать на голову косынку. Но я не последовала этому здравому совету, что было очень глупо с моей стороны. Я боялась показать людям то, что считала некрасивым.

Вспоминая то время, могу констатировать, что не было никакого смысла стыдиться. Разве я виновата в том, что у меня рак? Я была прекрасна, несмотря на мою лысую голову, а может быть, и даже благодаря ей.

Но тут я поняла, что с тех пор мое поведение, по сути, мало изменилось. Я продолжаю прятать то, что считаю своим изъяном, – свои пальцы на ногах.

Я мысленно заплодировала стоявшей впереди меня девушке за ее уверенность в себе и силу характера. А вернувшись домой, тут же сняла кеды и переобулась во «вьетнамки».

Зачем я все это рассказываю?

У вас есть то, чего вы стыдитесь? Вы считаете, что ваш недостаток – будь это физическая особенность или нечто более глубокое – не

понравится людям и они вас не примут? Бросьте, не стоит. Бессмысленно прятать то, что делает вас собой. В один прекрасный день вы пожалеете о том, что впустую потратили так много времени и энергии.

Будьте уверены в себе. Будьте собой.

Показывайте свои пальцы на ногах.

Мелисса Кодилл

Внутренний враг

То, что человек думает о себе, определяет или скорее дает представление о том, какой будет его судьба.

Генри Дэвид Торо

Я болен, и сам себе поставил диагноз. Моя болезнь называется ненавистью к самому себе. Это змея, которая отравляет ядом мой мозг с подростковых лет. Ее яд парализует меня, и я теряю уверенность в себе. Никто не вредит мне больше, чем я сам, когда я убеждаю себя, что не достоин любви.

Как и когда я начал себя ненавидеть? Пожалуй, после того, как мне исполнилось пятнадцать лет. Наш семейный терапевт направил меня к эндокринологу. До этого я часто жаловался родителям, что мои сверстники росли и мужали, а я за год не вырос ни на сантиметр.

Мне сделали кучу анализов и тестов, включая рентген черепа для определения биологического возраста. На снимке обнаружилась серая точка, в которой позже признали опухоль гипофизарного хода – незлокачественное образование в мозге около гипофиза. Если такую опухоль не лечить, то со временем она приводит к головным болям, гормональному дисбалансу и проблемам со зрением.

В 1984 году хирурги университетской больницы Апстейт в городе Сиракузы вырезали мне опухоль. Операция прошла успешно, но у меня появился пангипопитуитаризм – недостаток гормонов, которые производит гипофизарная железа. Пубертат временно откладывался. Я застрял в подростковом возрасте и физически не менялся.

На первом курсе колледжа Св. Джона Рыбака я выглядел как четырнадцатилетний мальчик. Некоторые думали, что я вундеркинд, который окончил школу досрочно. Мне приходилось объяснять, что у меня самый обычный IQ, просто из-за болезни я выгляжу моложе своих лет.

Никто из девушек в колледже не рассматривал меня как кандидата в бойфренды. Меня воспринимали этаким плюшевым мишкой – милым, мягким, безобидным и совсем не сексуальным, скорее наоборот.

Тогда я возненавидел себя еще больше, чем раньше.

Без тестостерона и гормона роста мое тело было мягким и бесформенным. Я ненавидел свое пухлое лицо с застенчивым пушком на верхней губе. У меня были женские черты и высокий голос. Иногда меня принимали за девочку.

Однажды я заказывал себе напиток в баре рядом с общежитием колледжа. За стойкой потягивали пиво два усатых мачо в джинсах и куртках фирмы Carhartt. Один из парней взглянул на меня и, повернувшись к своему приятелю, спросил: «Это парень или девушка?» Второй украдкой меня осмотрел с ног до головы и шепотом ответил: «Не знаю». Я стрелой вылетел из бара и, размазывая слезы по лицу, пошел домой в общежитие.

Я начал стыдиться самого себя и не мог сдерживать отвращения при виде своего отражения в зеркале.

Но моя внешность от этого не менялась.

Эндокринолог прописал мне гормон роста и уколы тестостерона. Со временем я немного подрос и мое лицо стало выглядеть чуть более взрослым.

Я окончил колледж, получил диплом магистра и начал работать в журналистике. В душе я все еще ненавидел себя, но держал ситуацию под контролем.

Потом у меня начались проблемы со здоровьем. Один из серьезных «срывов» произошел в 2004 году, когда я жил в Финиксе. Однажды в субботу у меня началась рвота. Я зашел в ванную, чтобы принять душ, но упал и с трудом смог подняться. Тогда я позвонил на работу, сказал, что заболел, а сосед по квартире, которую мы вместе снимали, отвез меня в больницу.

У меня взяли анализ крови, который показал, что у меня в крови опасно низкое содержание натрия. Утыканный иголками капельниц, я пролежал в больнице неделю. В один ясный и солнечный день меня выписали. Медбрат-волонтер по имени Вуди – человек со светлыми волосами, светлыми усами и мускулистыми руками – выкатил меня на тротуар перед больницей в инвалидной коляске. Солнце стояло высоко, а со стороны пустыни дул ветер, насыщенный легкими ароматами шалфея и диких цветов.

В ожидании, пока сосед подъедет и заберет меня, я разговорился с Вуди. Он произвел на меня приятное впечатление своим позитивным

настроением и готовностью помогать людям. Сам я был очень доволен, что опять здоров. Я был жив! Я мог ходить, у меня не было серьезного заболевания, мне не предстояла операция или сложное лечение.

В тот день я решил перестать себя ненавидеть и отбросить негативные мысли. Бесплезно тратить на них свое драгоценное время. Я спросил самого себя: «Что хорошего дала мне ненависть к себе? Чем она помогла мне в жизни?»

Это чувство только отравляло мое существование, но не дало мне ничего ценного. Я потерял массу энергии и времени, которые я уже никогда не смогу восполнить.

Мои родители умерли от рака легких: отец в 2007 году, а мать – в 2011-м. Я видел, как из них уходила жизнь, и понял, что наши тела имеют срок годности. Они выполняют свои функции, но потом ломаются, и починить их уже нельзя.

Так стоило ли мне убиваться по поводу своей внешности? Я не мог изменить свое лицо и голос. Я – это я, и пора мне перестать мечтать стать кем-то другим.

В 2011 году пангипопитуитаризм вернулся с новой силой. Опухоль надела на оптический нерв, от чего у меня появились головные боли, начал плохо закрываться правый глаз и в нем все двоилось. Хирурги сделали операцию и вернули мне нормальное зрение.

Не буду утверждать, что я окончательно избавился от ненависти к самому себе, однако сейчас во мне больше благодарности за то, что я жив. Ненависть и благодарность не могут существовать вместе.

Плохие мысли остались в подсознании. Я могу в любой момент получить доступ и открыть эти «файлы».

Чтобы избавиться от негатива, я часто повторяю про себя слова героя мультфильмов Полая^[21]: «Я – тот, кто я есть, вот и все». С 2004 года я немного изменил эту фразу и теперь говорю: «Я – тот, кто я есть, и я не ненавижу этого человека» или «Я – тот, кто я есть, и должен любить этого человека».

Френсис ДиКлементе

То, что делает ее особенной

Истинная красота – это огонь уверенности в себе, который горит внутри.

Бэрри Давенпорт

В тот день, когда моим близняшкам Мелоди и Джессике исполнилось семь лет, я заехала к ним в школу, чтобы передать кексик и донаты для Мелоди. В школе я встретила директора миссис Коннели, которая пригласила меня к себе кабинет. Заметив испуг на моем лице, она поспешила успокоить меня: «Хотела рассказать вам кое-что хорошее о Мелоди».

– Мелоди говорила, что с ней произошло на прошлой неделе? – спросила миссис Коннели, когда мы уселись в ее кабинете.

– Что-то не припомню, – ответила я. Дочери много рассказывали про школу, но я не помнила историю, которая могла быть связана с директрисой.

Оказывается, один из четвероклассников в последнее время вел себя очень плохо. На прошлой неделе он подсел к Мелоди в столовой и спросил, что у нее с лицом. В ответ Мелоди начала плакать.

Услышав это, я расплакалась сама, а следом за мной плакать начала директриса.

Мне кажется, что Джессика и Мелоди – очень красивые девочки. Они близнецы. Единственное их отличие в том, что Мелоди родилась с фронтоназальной дисплазией, или расщелиной лица.

Мелоди не надо оперировать. Ее нос дышит нормально. Проблема только в том, что кончик носа немного сплюснут, глаза расположены чуть шире, чем у остальных людей, и волосы на лбу растут треугольным выступом. На мой взгляд, Мелоди похожа на хорошенькую куколку.

Хирург предупреждал нас, что дети в начальной школе могут смеяться над внешностью дочери, поэтому мы всегда сможем сделать ей операцию. Но мне казалось, что Мелоди выглядит совершенно нормально и сможет пережить насмешки.

Когда в моем присутствии дети спрашивали дочь, почему у нее такой странный нос, я объясняла – чтобы отличать ее от сестры. Однажды кто-то из детей сказал, что нос Мелоди «слишком короткий», и я решила обсудить с ней, как он работает.

– Ты дышишь нормально?

– Да.

– Запахи чувствуешь?

– Чувствую.

– Ну, если нос нормально работает, какая разница, большой он или маленький?

– Никакой.

Я говорила Мелоди, что у нее самый удобный в мире нос, чтобы его

целовать. Каждый вечер перед сном я целовала ее в носик. Недавно Джессика заявила кому-то из детей, что у нее острый нос, чтобы отличаться от сестры, у которой нос плоский. Я хотела серьезно поговорить с Джессикой, но потом подумала, что она ничего плохого не сказала. Джессика просто констатировала, что у них с сестрой разные носы, вот и все. Мои девочки очень похожи, но при этом они осознают и ценят свои внешние различия.

Однако вернемся к разговору с директрисой.

Ученик четвертого класса поступил грубо, и Мелоди при всех расплакалась. Через несколько минут он понял, что «наломал дров». Директриса вызвала их обоих в коридор, где мальчик извинился перед моей дочерью.

– Я тебя прощаю, – ответила Мелоди. – Мне часто говорят всякую ерунду о моем носе. Так что не волнуйся, все нормально.

Мальчик устыдился и сам расплакался.

– Нет, – сказала директриса дочери. – Это совершенно не нормально, когда другие говорят тебе гадости по поводу твоего носа. Эти люди очень плохо себя ведут.

– Но я их все равно прощаю, – ответила дочь. – Я очень люблю школу!

И она вернулась в класс.

В тот вечер за ужином Джессика была полностью увлечена десертом, и я решила поговорить с Мелоди.

– Я слышала от миссис Коннели, что ты недавно простила одного мальчика. Я очень горжусь твоим поведением, – сказала я Мелоди.

Дочка широко улыбнулась.

– Мама, меня не очень волнует, что мне говорят, – ответила она. – Я всех их прощаю. Я только не могу понять: у меня есть отличительная черта и они почему-то хотят над ней смеяться. Я особенная, потому что у меня нос, который очень удобно целовать. Что в этом плохого?

Я спросила Мелоди, хочет ли она знать, почему у нее нос такой формы. Дочь сказала, что хочет. Тогда я самыми простыми словами объяснила ей, что такое фронтоназальная дисплазия. Я также сказала, что из-за фронтоназальной дисплазии ее волосы на лбу растут иначе, чем у других людей.

– Я обожаю свои волосы! – сказала дочь. – Это еще одна моя отличительная черта.

Потом она рассказала мне, что, когда ее учительница английского языка была маленькой, над ней смеялись, потому что она плохо говорила по-английски. У другой учительницы длинный нос, над которым в детстве

тоже смеялись. Я добавила свою ложку дегтя, вспомнив, как у меня была сильная экзема, которая вызывала смех. Я добавила, что до восемнадцати лет считала себя некрасивой.

– Да ты что, мама? – удивилась Мелоди. – Ты очень красивая!

– И ты, радость моя, тоже очень красивая! – ответила я. – Я рада, что ты сама это знаешь.

– Прекрасно знаю. Николь (ее детская подруга) сказала мне об этом, когда я была совсем маленькая. И она моя самая близкая подруга.

Я поняла, что не нужно убеждать дочь в том, что она и сама знает, и успокоилась.

Садия Родригез

Найти свое место под солнцем

*У каждой травинки есть ангел, который
склоняется над ней и шепчет: «Расти, расти».*

Талмуд

– Ну, – спросил учитель, – ты знаешь ответ?

Я заставил себя посмотреть ему в глаза и произнес наигранно спокойным тоном: «Нет, не знаю». Учитель не заметил, что у меня на глаза навернулись слезы, и продолжил урок математики. День тянулся медленно. Наконец прозвенел звонок с последнего урока. До следующего утра я совершенно свободен.

Мимо меня пробежала веселая ватага школьников. Мне же было одинаково некомфортно в школе и дома. Везде я ощущал раздражение, злость, отчаяние и смущение.

У меня было пять старших братьев, которые очень хорошо учились. Мои же школьные успехи оказались самыми посредственными. Один год я даже учился по программе для отстающих в специальном классе. В это время мои братья проходили целый учебный год экстерном.

Мне постоянно вбивали в голову, что я обязан хорошо учиться. Директор школы неоднократно распинался перед учениками о том, как они должны добиваться успехов в учебе. В коридоре и классных комнатах висели портреты профессоров и знаменитых ученых.

В школе мне было тяжело, а дома еще хуже. Мои старшие братья хвастались своими пятерками и четверками. По сравнению с ними я казался просто неучем. Лишь гораздо позднее я понял, что сгущал краски и

преувеличивал.

К тому времени, когда я пошел в четвертый класс, моя самооценка была ниже плинтуса, и у меня началась депрессия. Друзей у меня было мало, всего два или три человека, но я сомневался, что им действительно нравится со мной общаться. По ночам мне не спалось. Лежа в кровати, я грустно размышлял, стоит ли жить вообще. Наверняка мои братья стеснялись того, что я так плохо учусь. Наверняка все считали меня неудачником и белой вороной в своей семье. Слезы ручьем текли на подушку, и я засыпал беспокойным сном.

За три года до этого я прошел ряд тестов, результаты которых показали, что у меня действительно есть проблемы с обучаемостью. Мне было сложно запоминать и держать в голове информацию, и я очень сильно отставал по математике.

Учебная программа становилась все сложнее, я все больше стыдился себя, и у меня появились мысли о самоубийстве. Лежа вечером в кровати, я думал, что моя жизнь совершенно бесполезна. Слава богу, я все же не наложил на себя руки.

Если кто-то хвалил меня в школе, я считал, что люди просто хотят поддержать меня. Преподаватели сравнивали меня с моими старшими братьями, и эти сравнения были не в мою пользу.

Я окончил начальную школу и перешел в среднюю. В это время я начал учиться в классе для обычных детей, а не отстающих. Но у меня уже пропало всякое желание учиться. Я долго был неудачником, вынес из-за этого много боли и мучений, и учеба мне сильно надоела.

Однажды вечером я занимался со своим репетитором. Я никак не мог понять то, что он мне объяснял. Репетитор потерял терпение и начал кричать: «Да сколько можно! Ты что, глупый? Мы три недели мусолим четыре простых математических действия! Если ты в самое ближайшее время не соберешься, тебя ждет жизнь полного неудачника!» Эта сцена происходила перед другими учениками, которые занимались со своими репетиторами.

Впервые в жизни меня называли «полным неудачником» при посторонних. Я выбежал из класса и спрятался в самом темном углу школы, где полчаса плакал и спрашивал Господа, когда закончатся мои муки.

Вскоре я перешел в другую школу, где, как я надеялся, мне будет легче учиться. Я хотел оказаться как можно дальше от места, в котором пережил столько разочарований. Я рассчитывал, что в моей душе откроется что-то великое. Так оно и вышло. В новой школе программа не была такой

сложной, и я смог довериться другим людям, не боясь, что меня будут строго судить. Я начал дружить с ровесниками, которые оценивали меня не по результатам учебы, а по поведению и характеру.

Я смотрю в зеркало и вижу себя не таким, каким должен быть, а тем, кто я на самом деле. Не имеет значения, какие оценки я получаю. Важно то, как я живу. Я слишком строго судил себя на основе школьной успеваемости и совершенно забыл, какой я человек.

Каждое утро меня встречают люди, которые видят и ценят во мне человеческую искру. Они любят меня за то, что я добрый и дружелюбный человек. Этот год положил начало моей новой жизни.

Луис Кардона

На своих условиях

*Мы стараемся научить наших детей тому,
что имеет отношение к жизни, а они учат нас
тому, что такое жизнь.*

Ангела Шмидт

Перед любым мероприятием, в котором принимает участие наш сын, я очень волнуюсь. На этот раз нас пригласили на праздник окончания школы к соседскому мальчику. Он не пойдет учиться в колледж, как и мой двадцатилетний Микки. У Микки аутизм.

Сегодня я волнуюсь, потому что на празднике будет не меньше пятидесяти подростков, которые никогда не видели моего сына.

Микки очень хочется пойти туда. Он даже не спорит со мной, когда я говорю, что нельзя идти в гости в майке. Микки надевает поло с длинными рукавами.

– Можно я возьму свой альбом с персонажами из «Маппет-шоу»? – спрашивает он.

– Нет, дорогой, лучше оставим альбом дома. Он не очень подходит для этого мероприятия.

– Хорошо, – отвечает Микки, – тогда в следующий раз.

Он даже не ждет нас с мужем, а уверенными шагами переходит улицу и входит в дом соседей. Он пробирается сквозь толпу, приветствуя гостей. Я иду за ним, как тень. Даже если я останавливаюсь, чтобы перекинуться с кем-нибудь парой слов, я все равно слежу за ним глазами. Он выходит во внутренний двор, я слеую по пятам. Он снова возвращается на кухню, я

иду следом.

– А можно воды? – спрашивает он официанта, который раздает напитки.

– Пожалуйста, – добавляю я из-за спины Микки.

– Мам, не ходи за мной хвостом, – просит он. Мне не очень приятно это слышать, но я его понимаю. Он не любит, когда я его контролирую.

Он сильно возбужден, и я боюсь, что у него начнется припадок. Два года назад мы обедали у соседей. Вдруг Микки повернулся ко мне и закатил глаза. Я тут же подхватила его, приговаривая: «Все хорошо. Я рядом, не волнуйся». Я обнимала его, пока приступ не закончился.

«Стоит ли мне и сегодня так внимательно за ним наблюдать?» – думаю я. Ему уже двадцать лет, а ребята в таком возрасте не любят, чтобы их мамы ходили за ними по пятам и следили за каждым их шагом. Я делаю глубокий вздох.

– Хорошо, Микки, – говорю я. – Я не буду за тобой ходить.

Микки подходит к столу, за которым сидят несколько незнакомых мне подростков. Он всегда хотел дружить с детьми. Однажды в начальной школе врач рассказал мне, что, как только Микки садится за стол в школьном кафетерии, другие дети демонстративно встают и уходят.

Микки трудно поддерживать разговор на сложные темы. Но сейчас он сидит и слушает. Никто на него не пялится, никто не уходит. Потом я вижу, как мой сын не очень умело кидает фрисби с другими ребятами во дворе. Мне приятно, что его приняли в компанию и не оттолкнули.

Я не хочу себя обманывать. Я знаю, что Микки отличается от других. Но почему я так упорно слежу за сыном? Только ради него самого? Или я считаю, что люди судят также о его родителях?

Я очень хочу, чтобы он нашел друзей и мог быть с ними таким, каким он бывает со мной, – добрым и благодушным. Но могу ли я ему помочь, когда он общается с другими? И стоит ли ему в этом помогать?

Ко мне подходит дочь соседей по имени Эли.

– Я прекрасно пообщалась с Микки, – говорит она. Эли учится на преподавателя для детей-инвалидов и имеющих проблемы развития.

– Надеюсь, вы не о моппетах говорили? – интересуюсь я.

– Нет, не о них. Он сказал, что тренируется в «Планете фитнес» и спросил, хочу ли я сходить с ним на тренировку.

Я очень довольна, что мой сын ведет связные светские разговоры. Увы, он не может долго поддерживать такие беседы. И все же это огромный прогресс для человека, которому восемнадцать лет назад врачи предсказывали, что он вообще никогда не заговорит.

Подходит мой муж Марк. Мы стоим на веранде и смотрим, как в лучах заката трое молодых людей бросают друг другу мяч. Один из этих ребят – наш сын. Он прекрасно держится и нисколько не выделяется.

– Ты только посмотри, – произносит муж. – Знаешь, что удивительно? Он такой же, как все.

Лиан Картер

Глава 7

Как строить отношения с людьми

Встретить Бога на реалити-шоу

Человек может управлять своим умом, а не происходящими вокруг событиями. Поймите это, и вы обретете силу.

Марк Аврелий

Признаюсь, я довольно равнодушен к религии. Большую часть жизни я работал в реалити-шоу, а там верующих часто называют «фриками Иисуса». Поэтому я и не думал, что найду Божественную искру на работе. Тем не менее я стал свидетелем событий, кардинально изменивших мое представление о Боге.

Три года назад я был режиссером-постановщиком реалити-шоу Survivor^[22]. В его очередном сезоне появился новый сегмент – остров Испытания. Смысл состоял в том, что выбывший участник не покидает игру окончательно, а попадает на остров Испытания, где в одиночестве ожидает следующего неудачника. Когда на острове появляется второй участник, то происходит Дуэль, в которой оцениваются физическая сила и умственные способности обоих. Победитель получает шанс вернуться в игру, а проигравший едет домой.

При разработке концепции острова мы представляли его страшным и неприятным местом. Попавшие туда должны были очень злиться и мечтать любой ценой вернуться в игру, чтобы отомстить. Мы предполагали, что первый оказавшийся на острове человек захватит всю еду и займет лучшее место, чтобы уменьшить шансы противника.

Первым голосованием с основного острова изгнали женщину по имени Франческа. Она была милой и умной, но на Совете Племен все сговорились и проголосовали против нее. Франческа попала на остров Испытания в очень расстроенных чувствах, голодная и замерзшая. Она постоянно рассуждала, анализировала – в общем, делала все, что обычно делают изгнанники. Когда на острове появился второй человек, она все еще сердилась на то, как с ней обошлись.

Второго участника звали Мэтт. Этот двадцатидвухлетний набожный

христианин из Нэшвилла сильно надоел всем своими проповедями о Христе, поэтому его «слили» из игры.

В тот вечер, когда прибыл Мэтт, Франческа вела себя так, как мы и предполагали. Она построила из пальмовых листьев укрытие от дождя и не пустила туда Мэтта. Она заявила, что помнит, как он голосовал против нее. Мэтт не стал спорить и лег спать под дождем.

На следующее утро мы взяли у Мэтта интервью. Он, конечно, очень переживал из-за того, как поступили с ним его так называемые «друзья», но у него не было никакой злости и желания отомстить. Мэтт считал, что все происходит неспроста, а по плану Господа. Я пытался заставить его сказать что-то наподобие: «Я сделаю все, что в моих силах, для того чтобы вернуться в игру!», но Мэтт сказал другое. Да, он будет продолжать бороться и надеется вернуться в игру, но от него это не зависит.

Мэтт победил на первой Дуэли, а потом на второй и третьей. От того, что он выигрывал, его подход не менялся. Он был всего лишь слугой Господа, а судьбу Дуэлей вершил сам Господь. Во время Дуэлей Мэтт был очень спокоен, в то время как его оппоненты нервничали и выглядели усталыми. Он больше не рассуждал, почему против него проголосовали, а думал только о предстоящей Дуэли. Более того, Мэтт приобщил к церкви практически всех, кто побывал на острове. Получилось, что вместо ада на земле, где зреют планы кровавой мести, выросли цветы мира и любви.

Можете представить себе реакцию продюсеров, когда сюжет стало «сносить» в непредсказуемом направлении! С каждым новым человеком на острове события развивались по одному сценарию. Вначале вновь прибывшие злились, но буквально через несколько часов уже повторяли за Мэттом цитаты из Библии. Даже самый коварный участник шоу Рассел Хантц, оставив свои дьявольские уловки, сидел с Мэттом обедать и выслушивал его проповедь. После Дуэли соперники часто обнимали Мэтта и искренне благодарили его за то, что он предложил им такой хороший выход из игры. Происходило нечто незапланированное, но я отдавал себе отчет, что сюжетная линия Мэтта превращается в прекрасную историю.

Мэтт победил в шести Дуэлях и снова попал в игру. Он вернулся на остров, когда два Племена слились в одно. Он не собирался мстить членам команды, которые раньше сговорились против него. И вскоре они снова обманули Мэтта. Он не очень хотел им верить, но в конце концов поверил. Мэтт был первым игроком, которого изгнали после слияния племен, и уже через три дня он снова вернулся на остров Испытания.

Это был очень сложный момент для Мэтта. Его второй раз предали, и такое поведение шло вразрез со всем, во что он верил. Было видно, что он

впал в депрессию и его дух сломлен. В таком подавленном состоянии он провел несколько дней. Он уже не хотел участвовать в игре, но не выходил из нее, потому что на это пока не было воли Господа. Он продолжал твердо верить в то, что все идет по Его плану, хотя этот план казался ему очень странным.

Через несколько дней Мэтт пришел в себя. Он решил, что на острове Испытания ему даже лучше, чем в самой игре. Здесь он оставался участником, но находился вдалеке от предателей и обманщиков. На острове Мэтт мог показать другим игрокам, как уйти со сцены без негативных чувств.

Постепенно Мэтт набрался сил. Он продолжал побеждать на Дуэлях. Каждому новому игроку он читал проповеди, и после каждой Дуэли проигравший обнимал Мэтта и благодарил его. Мэтт помогал людям уйти из игры без обид, чего прежде в этом реалити-шоу не случалось. Он выиграл еще четыре Дуэли и пришел в ровное, успокоенное, я бы даже сказал, радостное состояние. И вот на 36-й день из 39 Мэтт проиграл Дуэль, после победы на которой он мог вернуться в основную игру к пяти оставшимся участникам.

Он проиграл тест на выносливость, когда нужно было балансировать на платформе, держа между ног вазу. Если ваза падала, человек выбывал из игры. Мэтт начал Дуэль спокойно и уверенно, как он вел себя все это время. В какой-то момент он посмотрел поверх голов съемочной группы прямо мне в глаза, улыбнулся и чуть заметно кивнул.

Я улыбнулся в ответ. Через несколько минут он шевельнул ногой, и ваза упала. Было видно, что Мэтт расстроился, но не слишком. Я знал, что он не особенно стремился возвращаться в игру, в которой, без всякого сомнения, его снова обведут вокруг пальца. Но он хотел выйти из нее на своих условиях, сохранив достоинство и веру. Хотя проигрыш Мэтта был частью плана Господа, я подозревал, что он сознательно дал вазе упасть.

Мне было немного грустно от того, что он покидает игру. Мэтт не дал продюсерам того, чего они от него хотели, но несмотря на это он вел себя очень благородно. Его стратегия была правильной. Он переложил все негативные чувства на плечи высших сил, и это позволило ему сосредоточиться на игре.

Это был последний сезон моей работы с шоу Survivor. После него я не стал верующим, но в трудные моменты я вспоминаю человека, которого видел на острове Испытания. Я говорю себе так: в жизни неизбежны трагедии, разочарования и негативный опыт. В какой-то момент члены твоей команды проголосуют против тебя, но после этого ты получишь те

же возможности, что и Мэтт. Ты сам можешь создавать правила, действующие на твоём острове. Для каждого из нас его остров Искупления может стать местом, где мы вынашиваем планы возмездия и виним других – или решаем, что все происходит не просто так, и спокойно встречаем свою судьбу. Мэтт доказал мне, что эта тактика гораздо эффективнее простого стремления выжить.

Ник Фагер

Самостоятельная жизнь

*Не стоит ждать света в конце туннеля.
Подойдите к концу туннеля и зажгите этот
чертов свет сами.*

Сара Хендерсон

В дверь стучали все громче. Мама поспешно открыла. На пороге стоял наш сосед Мерле.

– Мэри, – выпалил он. – Скорее! Билл упал у вас в саду и не встает!

Сосед говорил о моем отце. Мама бросилась в сад, а сосед вызвал «Скорую», но, увы, было уже поздно. У папы случился сердечный приступ.

Мама очень горевала. Муж был центром ее мира. Она была немного застенчивой, и в семейном тандеме рулил отец. Но он умер, и матери надо было жить дальше. Ситуация осложнялась тем, что я с семьей и две мои младшие сестры жили далеко от нее.

Я страдала из-за смерти отца и очень волновалась за мать. Несколько недель я провела с ней, но потом настала пора возвращаться домой. Мама стояла на крыльце и махала рукой. Утреннее солнце освещало ее волосы. Я вела машину и плакала.

Через несколько лет мама решила переехать в мой город. Я была очень рада, но все оказалось не так просто. Дело в том, что она всю жизнь прожила в небольшом городке и на новом месте не знала никого, кроме меня и членов моей семьи. Но выбора у нас не было. В январе в маминой деревне на две недели отключили электроэнергию после сильных снегопадов. Мы с мужем приехали и забрали мать к себе. Было ясно, что долго она одна в своем доме прожить не сможет. Пока она не жаловалась на здоровье, но у нее все чаще возникали ситуации, которые мы с сестрами не могли решить по телефону.

Подготовка к переезду заняла несколько месяцев. Наконец мама

поселилась в пяти минутах езды от нас. Вначале я возила ее по ее делам, но постепенно она освоилась в новом городе и начала выезжать сама. Она старалась быть независимой, но я понимала, что ей очень одиноко.

– Как было бы здорово, – не раз говорила мама, – если бы я могла с кем-нибудь тут подружиться. Я бы тогда была совершенно счастлива.

Однажды я позвонила ей, и мама долго не брала трубку. Когда она ответила, то казалось, что она бежала к телефону. Я спросила, все ли у нее в порядке.

Мама смущенно засмеялась, словно я застала ее за чем-то предосудительным. Странно было замечать, как мы менялись ролями. Однажды, когда я училась в седьмом классе, мама заставила меня перезвонить мальчику, которого я пригласила на танцы, и отказаться, потому что мне было еще рано ходить на свидания. Мама всегда все про меня знала, словно у нее были глаза на затылке. Она меня оберегала, а вот теперь мне приходилось присматривать за ней.

– Я тут засмотрелась в окно, – смущенно призналась мама. – Я не хочу подглядывать за своими соседями, но...

И она рассказала мне о пожилой даме, жившей через дорогу. Мама видела эту женщину, когда та по утрам выходила к почтовому ящику.

– Внешне очень милая, – говорила мама. – Мне кажется, мы можем подружиться.

– Почему бы тебе не подойти к ней и не познакомиться? – предложила я.

– Ну, может быть... – ответила мама. – Когда-нибудь. Я знала, что пройдет много времени, прежде чем «когда-нибудь» станет «сегодня», а «я сделаю» превратится в «я сделала». Речь о самых простых вещах, но, чтобы их осуществить, надо набраться смелости. Мой папа говорил, что если ты хочешь что-то иметь, надо приложить усилия, чтобы это получить. «Надо встать, отряхнуть штаны и просто сделать то, что ты хочешь», – так выражался мой отец. В конце концов мама так и поступила. Она набралась смелости, подошла к соседке и сказала: «Добрый день!»

– И представь, – возбужденно рассказывала мне мама на следующий день, – я так и сделала! Вчера я подошла к соседке и познакомилась с ней!

– Ой, мама, но это же прекрасно!

– Ее зовут Кэрл. И она вдова, как и я.

Со временем мама и Кэрл подружились. Они вместе ходили в рестораны, смотрели спектакли и кинофильмы. Они стали членами женского клуба и ездили с ним на экскурсии. Недавно мама познакомилась с сыном Кэрл, который поблагодарил ее за то, что она подружилась с его

матерью.

Я очень удивилась, услышав об этом. Мы всегда считали, что для мамы Кэрол – просто подарок, упавший с небес, и никогда не думали, что сама Кэрол и члены ее семьи могут так же относиться к появлению моей матери в их жизни.

– Бог ты мой, Кэрол, – сказала тогда мама, – спасибо тебе за то, что ты – моя подруга.

Женщины посмотрели друг на друга, рассмеялись и обнялись. Мне казалось, сама судьба помогла им встретиться.

Говорят, Господь видит гораздо дальше, чем мы, и строит для нас более далекие планы, чем те, которые можем построить мы сами. Теперь я знаю, что так оно и есть. Мама верила, надеялась и, набравшись храбрости, получила то, о чем мечтала. После начала дружбы с Кэрол она просто расцвела. Она не только обрела добрую подругу, но и сама стала близким человеком для другого. Мама выдержала все сложности, выпавшие на ее долю, и ее жизнь изменилась. Она чувствовала себя одинокой, но ей удалось переломить эту ситуацию и начать новую жизнь.

Тереза Сандерс

Проект «Добрые дела»

*Добрые дела придают нам силы и
вдохновляют окружающих на другие добрые дела.*

Платон

Летом 2011 года я окончил Центральный мичиганский университет. Мне не хотелось сразу же искать работу, которая бы связала меня по рукам и ногам. Однажды мы болтали с приятельницей, и я рассказал ей о своей тяге к путешествиям. Приятельница ответила, что ее парень работает в ресторане на Аляске и она может помочь мне найти там временную работу официантом. Я заполнил анкету, прошел интервью, и мне сообщили, что меня берут. Всего через неделю после начала процесса я уже сидел в самолете, улетающем на Аляску.

Я стал официантом, когда до конца летнего сезона оставалось два месяца. Обычно сезонная работа на Аляске длится полгода, и в течение последних двух месяцев наемные работники стараются заработать как можно больше. После закрытия сезона все уезжают домой или переходят на новое место.

Я начал работать в тот момент, когда отношения между сотрудниками обострились – каждый пытался доказать, что он лучший, и «потопить» конкурента. Я никого не знал и чувствовал себя очень одиноко. Конкуренция между официантами становилась все более явной. Те, кто постарше, делали все возможное, чтобы менее опытные коллеги увольнялись сами или их уволили. Как этого добиться? Очень просто – надо как можно больше прессовать человека, давить на него морально и физически.

Все мы работали в одном месте и жили в одном доме. Спрятаться от тех, кто отравлял твою жизнь, было нереально. В тех местах очень плохо работали мобильные телефоны и практически не было доступа в Интернет. Я не мог поговорить с друзьями и родными и спросить совета, как себя вести. Мне приходилось справляться с этой ситуацией без посторонней помощи.

Среди официантов было два человека, которые очень старались досадить мне и заставить меня уволиться. Если я говорил этим людям какую-нибудь невинную фразу наподобие: «Привет, как дела?», они отвечали так: «Ты чё вообще, ты со мной разговариваешь?! Я вообще тебя в гробу видал! Я не хочу с тобой общаться! Валил бы ты отсюда поскорее!» Иногда они даже переходили на прямые угрозы. Но я не хотел прослыть стукачом и не жаловался на них начальству.

Меня преследовали мысли о том, как было бы здорово сесть на самолет и улететь домой. Вернуться в родной город, к друзьям и близким, к своей нормальной жизни...

Характер формируется и закаляется, когда мы испытываем трудности. Тебя сбили с ног – встань, отряхнись и продолжай заниматься своим делом. Я понял, что должен сам себе доказать, из какого теста сделан.

Чтобы взглянуть на ситуацию с другой стороны, я спросил себя: «Почему на меня „наезжают“ и пытаются выдворить из группы?» Есть плохие люди, которые отыгрываются на других. В их душах живут демоны, и своими действиями они способны сильно испортить жизнь окружающим. Работавшим со мной официантам было в среднем от восемнадцати до двадцати двух лет, но главному «бычаре» уже стукнул тридцать один. Я задумался: почему этот человек работает среди тех, кто гораздо моложе его? Какие цели он преследует?

В первый раз этот парень «наехал» на меня при всех. Он высказал в мой адрес очень неприятное замечание, которое вызвало всеобщий смех. Я тоже рассмеялся, сделав вид, что его слова меня не задели. Позже я понял, что он специально говорит гадости, чтобы смешить людей. Это был его

способ завоевать друзей. Этот человек знал только один вид дружбы – когда все сообща насмеются над слабой жертвой. Когда он делал одному человеку больно и заставлял остальных над этим смеяться, он выигрывал.

Я решил положить конец дурной привычке этого парня и преподать ему урок. Моему проекту «добрых дел» в итоге суждено было в корне изменить мою собственную жизнь.

Идея состояла в том, чтобы все время делать для моих мучителей (особенно для одного из них) что-то хорошее. Я изучил график работы этих ребят, чтобы не упустить ни одного дня. Я открывал им дверь, когда они подходили, и старался сделать их жизнь проще и приятнее, совершая по меньшей мере одно доброе дело в день. Вскоре я заметил, что мой главный враг стал вести себя менее грубо по отношению ко мне. Я ждал, пока давление со стороны группы изменит «индивидуальные настройки» терроризировавшего меня грубияна. Прошла пара недель, и один из его приятелей высказал мне мысль, которая укрепила мою уверенность в том, что я делаю все правильно:

– Зря к тебе так относятся. Ты, чувак, заслуживаешь гораздо лучшего отношения.

После этого разговора мне стало проще общаться со многими коллегами. Некоторые друзья грубияна стали моими приятелями. Меня приняли в группу, и я почувствовал себя гораздо лучше. Наконец-то я начал получать удовольствие от работы и общения, а также поверил в себя.

То, что у меня с грубияном были общие приятели, ставило его в сложную ситуацию. Продолжая меня травить, он рисковал потерять друзей. Но если бы он начал нормально ко мне относиться, то смог бы проводить время с нами со всеми. Помните, я писал, что грубое поведение помогало ему найти друзей? Я создал новую реальность, в которой ему пришлось пересмотреть свое представление о дружбе. В конце концов он все понял и стал относиться ко мне с уважением. Я выбрался из сложной ситуации и получил полезный опыт общения с грубиянами, которые могут встретиться на моем жизненном пути.

Эндрю Налиан

Очень плохой рисунок

Человек может сделать себя несчастным или счастливым. И то, и другое требует равных усилий.

Франческа Риеглер

Когда вам двадцать три года, меньше всего на свете вы ждете, что внутри вашего тела появится опухоль, которая очень хочет вашей смерти. В моем случае эта опухоль оказалась редкой формой рака поджелудочной железы (так называемый панкреатический рак).

Это случилось в 2008 году. Я потеряла сознание на работе, а потом у меня начался эпилептический припадок. Я думала, что просто очень устала. Через несколько дней мой приятель почти силком притащил меня в пункт «Скорой помощи», где, как я надеялась, мне пропишут витамины.

Вместо этого мне сказали, что я умираю.

За семьдесят два часа я узнала диагноз – огромная панкреатическая опухоль сочилась кровью в мой желудок.

До этого я была обычной девушкой, которая недавно приехала в Лас-Вегас, чтобы открыть свой бизнес. Теперь планы сильно менялись. Чтобы удалить опухоль, надо было проводить процедуру Уиппла^[23], которая полностью «перекроит» мне пищеварительный тракт.

– Ну что ж, – подумала я, – я справлюсь.

Если честно, у меня не было ощущения, что я все это выдержу. Я просто успокаивала себя.

Я старалась держать себя в руках, когда доктор Кейси без преамбул описал растущую во мне опухоль. Он был добр, но называл вещи своими именами. Он не скрывал, что меня необходимо оперировать, и тут я начала паниковать.

– Вот такая ситуация, Алиша, – тихо сказал он, – нам придется делать Уиппл. И делать его быстро.

Я считала себя храброй, но, услышав его слова, расплакалась.

Доктор Кейси терпеливо слушал, как я плачу. Потом он взял в руки фломастер и нарисовал на листе бумаги очертания человеческого тела, чтобы наглядно показать, как делают операцию Уиппла.

Доктор Кейси был плохим художником. Тем не менее он изобразил все, что мне стоило знать про хирургическую операцию. Он нарисовал линии разрезов на животе, желчном пузыре, поджелудочной железе и кишках. Казалось, он собирался разрезать меня пополам.

– Вот, значит, как вы со мной поступите, – сказала я.

– Да, – ответил доктор. – Мы с доктором Лау считаем, что это лучший выход из ситуации. Мы удалим опухоль, иначе она вас убьет. Операция серьезная, поэтому я хочу, чтобы приехал кто-нибудь из вашей семьи. Где

ваша мама?

Я посмотрела на корявый рисунок доктора и глубоко вздохнула. Я не хотела ставить в известность своих родных. Все они жили далеко. Мне надо было быть сильной и справиться самой.

– Она во Флориде.

– Ей надо приехать, – сказал доктор и замолчал в ожидании моей реакции. – Правильно?

– Хорошо, – ответила я. – Я ей позвоню. Пожалуйста, назначьте день операции.

Доктор Кейси улыбнулся.

– Вот и отлично, – ответил он. – Утром в четверг, – он похлопал меня по плечу и вышел из палаты.

Я немного поплакала, а потом посмотрела на рисунок доктора и собралась с духом. Я взяла телефонную трубку и сделала то, что надо было сделать раньше, – позвонила родным и попросила их о помощи. Я позвонила матери, бабушке и тете Шерри. Все они жили далеко от Лас-Вегаса – мама в Джексонвилле, тетя в Бостоне. Они очень расстроились, но даже по телефону я почувствовала, что они меня любят и поддерживают.

Утром в четверг моя мама пришла в больницу вместе с моим приятелем Хартманом. Она прилетела ночным рейсом. Я была очень рада, что она успела увидеть меня до операции. Мы взялись за руки и улыбались друг другу.

Потом пришли медсестры. Они вставляли в меня иголки капельниц, подключали меня к каким-то аппаратам и готовили к тому, чтобы переложить с каталки на операционный стол.

Я попрощалась с мамой и Хартманом, у которых был довольно испуганный вид. Я крепко обняла их по очереди и сказала, что люблю их.

– Увидимся на другой стороне, – я старалась говорить как можно более оптимистично.

Мама улыбнулась сквозь слезы.

– Обязательно, скоро увидимся, – ответила мама.

Я не хотела, чтобы они за меня боялись. Пусть они думают, что я чувствую себя уверенно. На самом деле я никогда в жизни не боялась так, как тогда. Я старалась дышать размеренно и глубоко, повторяя про себя: «У тебя все получится!»

Потом произошла странная вещь.

Медсестры вкатили меня в операционную, и тут я ощутила полное спокойствие.

В моей голове звучала фраза: «У тебя все получится. Все будет

хорошо». Страх прошел, и ему на смену пришла уверенность. Мне буквально не терпелось, чтобы побыстрее началась операция. Я очень хотела узнать, что произойдет потом.

Меня стали перекладывать на операционный стол. Я наблюдала, как вокруг деловито движутся врачи и медсестры. Все были очень организованными и спокойными, словно исполняли какой-то сложный танец.

– Все в порядке? – поинтересовался доктор Кейси.

– Не то слово, – ответила я, рассматривая операционную, людей в хирургических масках на лицах, многочисленные приборы. Пахло антисептиком, и разложенные инструменты, которыми меня через несколько минут будут резать, ярко блестели.

– Алиша, ты готова? – спросил меня доктор Лау.

Я посмотрела на докторов, которые собирались спасти мне жизнь, на этих талантливых людей, полных решимости избавить меня от опухоли, которая меня убивала. Я чувствовала себя уверенной и спокойной. Я полностью доверяла этим людям.

Я улыбнулась.

– Готова, – ответила я. – Рок-н-ролл!

На лицах хирургов появилось удивленное выражение. Они переглянулись и улыбнулись. Доктор Кейси рассмеялся.

– Именно это мы и хотели от тебя услышать!

Я все еще улыбалась, когда мне на лицо надели маску, через которую пошла анестезия. Я словно провалилась в черную дыру. Я знала, что не умру. Я сильная. Я была уверена, что все будет хорошо.

Я справлюсь. Я глубоко вдохнула газ и спокойно заснула.

Алиша Бертин

Другие люди

Надежда лечит любое горе.

Ирландская пословица

В ту ночь, когда нам постучали в дверь, мы стали «другими людьми». Людьми, которые глубокой ночью получают плохие новости, людьми, с которыми случаются трагедии. Только «другие люди» теряют своих детей, только они испытывают такое горе.

Наша шестнадцатилетняя дочь возвращалась с работы и попала в

автокатастрофу совсем недалеко от дома. Она разбилась практически на нашей улице. Она была так близко от нас, но мы не смогли ее спасти.

В первую неделю после ее смерти мы получали соболезнования и планировали похороны. Все это время я практически ничего не ощущала. Мне казалось, что я играю роль в каком-то плохом фильме. Я делала все, что нужно, и мечтала, чтобы сцена, в которой я снимаюсь, скорее закончилась. Сейчас я понимаю, что находилась в состоянии шока, и точно помню момент, когда этот шок прошел и я по-настоящему ощутила боль и отчаяние.

В тот день у нас дома была моя мать.

– Мелисса, мне кажется, тебе стоит записаться на прием к психоаналитику, – сказала она.

Неожиданно я ощутила прилив злости и раздражения. Я всегда считала, что могу самостоятельно справиться с любыми трудностями. Мой ребенок погиб – разве психоаналитик в состоянии вернуть его к жизни?

– Ни в коем случае! – категорично ответила я.

После такого ответа большинство людей, наверное, оставило бы меня в покое, чтобышний раз не нервировать. Но не моя мать. Она продолжала настаивать, и я в конце концов сдалась.

Во время первого визита я была на взводе. Я вошла в кабинет и села, сложив руки на груди. Не глядя в глаза женщине-психоаналитику, я заявила, что если она не в состоянии вернуть мне дочь, то мы обе теряем время.

Женщина ответила удивительно мягким тоном:

– Вы совершенно правы. Я не смогу вернуть к жизни вашу дочь. Я должна вам помочь двигаться дальше и жить без нее.

До этого я вообще не думала, что надо «двигаться дальше». Я не хотела двигаться дальше без своей дочери! Все, что я знала о ней, заканчивалось тем трагическим декабрьским днем, когда она уехала и больше не вернулась. Если я начну снова жить, то буду все время удаляться от своего ребенка. Мне казалось, что это невозможно.

Родственники и близкие друзья говорили, что Кайли ждет меня на небесах. Каждый прожитый день приближал меня к встрече с дочерью.

У меня были одиннадцатилетний сын и муж. Мне самой было тогда тридцать пять лет. Я не хотела, чтобы мое существование отравили горечь и боль, но не представляла, как эту боль унять. Боли не было ни конца ни края, но, кто знает, может быть, психоаналитик знала, как мне помочь?

Когда я пришла во второй раз, психоаналитик не подала виду, что удивлена. Она профессионально и вежливо вела разговор и выражала мне

сочувствие. На этот раз я вышла из ее кабинета с целым списком литературы, с которой она посоветовала мне ознакомиться, а также организаций, которые могут помочь мне и членам моей семьи.

Центр поддержки детей, переживших трагедию и утрату, находился в южном Техасе. Мы приехали туда всей семьей. Это был специальный центр, работающий с детьми, которые, подобно моему сыну, потеряли близкого человека. Он располагался в красивом здании, и персонал был очень вежливым и внимательным.

Потом мы приехали на групповую встречу. Нас заранее проинформировали, что нас ждет. Вместе с другими семьями мы пообедаем, а потом наших детей уведут на занятие, которое проводят без родителей. Со взрослыми будут работать отдельно.

В то время мы не знали ни одной другой семьи, пережившей утрату, подобную нашей. Я не очень хорошо понимала, как мне себя вести с людьми, на лицах которых написана такая же безнадежность, как и у меня.

Однако мне помогли беседы с психоаналитиком и собственное желание найти выход из психологического тупика. На встрече родителей я поделилась чувствами, которые испытываю. Мне было приятно услышать от ведущих, что эти чувства совершенно естественны и их ни в коем случае не стоит стыдиться. Все, что со мной происходит, – часть процесса, в результате которого я должна избавиться от негативных переживаний, мешающих мне жить.

С тех пор прошло пять лет. Хотя мы уже официально не прикреплены к тому центру, я недавно побывала там, чтобы поговорить с директором. Я хотела ее поблагодарить и кое-что рассказать.

Когда я в первый раз попала в этот центр, мне казалось, что я уже никогда в жизни не смогу оправиться от трагедии и радоваться жизни. Я не видела реального выхода из ситуации. Но надежда приходит даже к человеку, который ее не ждет. Сотрудники центра знали, что моя жизнь не закончена. Они помогли мне залечить мои психологические раны.

Мой психоаналитик и сотрудники центра были очень рады, когда я пришла к ним и заявила, что очень им благодарна, но их помощь больше мне не нужна.

Сейчас я живу нормальной жизнью, в которой снова появилась радость. Мне помогла надежда, а также те, кто сделал все для того, чтобы я смогла ее увидеть и почувствовать.

Мелисса Вутан

Всем миром

Мы не можем жить сами по себе. С другими людьми нас соединяют тысячи нитей.

Герман Мелвилл, американский писатель и моряк

Когда человеку всего тринадцать лет, он чувствует себя не слишком уверенно. Мой подростковый возраст проходил особенно сложно. Атмосфера в нашей семье была очень нездоровой. Мы пытались скрывать негатив от окружающих, пока не поняли, что подвергаем свою жизнь серьезной опасности.

Мой отец всегда сильно пил. То, что он алкоголик, было нам давно известно. Но настоящие испытания начались после того, как он потерял работу. Тогда он запил горькую и начал угрожать матери и своим детям. Мы не подозревали, что можем так его бояться. Однако это были еще цветочки.

Когда мать вышла работать на полную ставку, она попросила отца сидеть с моей маленькой сестрой. Однажды я вернулась домой из школы и увидела, что отец валяется на полу, а сестренка громко плачет в своей кровати. Памперс ей не меняли с самого утра. Я рассказала об этом матери, и она решила, что оставлять сестренку с отцом опасно. Мать наняла в качестве няни нашу соседку, не объясняя ей, почему ее безработный муж не в состоянии присмотреть за дочкой. Она сказала соседке, что он бегаёт по интервью и ищет работу.

Отец продолжал вести себя агрессивно, и в конце концов мать выгнала его из дома и подала на развод. Все мы думали, что проблем с отцом у нас больше не будет. Однако мы сильно ошибались. Отец наотрез отказывался съезжать, и матери пришлось добиться судебного решения, запрещающего ему находиться в нашем доме. Она сделала все возможное, чтобы уберечь себя и своих детей.

Полиция выдворила отца из дома, но он не собирался оставлять нас в покое. Он начал звонить нам так часто, что мы вообще перестали отвечать на телефонные звонки. Он наговорил на автоответчик несколько часов угроз и гадостей. Он угрожал нам, как мог. Он присылал по почте фотографии оружия, которое у него было, а потом – самого себя с этим оружием.

Мать отнесла эти фотографии в полицейский участок, но там

отказались ей помочь. Они не могли открыть дело на основе угроз по телефону и фотографий отца с оружием в руках.

Мы с сестрой никому не рассказывали об этих проблемах. Нам было слишком стыдно. Мать говорила только с адвокатом и с полицией и еще рассказала о ситуации ближайшим родственникам. Во многих семьях обходят молчанием беды, связанные с алкоголизмом и наркоманией. И мы с сестрой тоже молчали.

Потом отцу надоело угрожать нам по телефону и при помощи фотографий. Однажды он разбил у нас в доме окно и проник внутрь. В это время мать была на работе, а мы в школе. Когда мы с сестрой вернулись домой, я сразу поняла, что надо вызывать полицию. Все это происходило до появления мобильных телефонов. Мы жили в пригороде, и ближайшая телефонная будка находилась довольно далеко. Что делать?

Мы пошли к соседке, которая раньше сидела с моей маленькой сестрой, и все ей рассказали. Мы рассказали, что наш отец пьет, что раньше он плохо с нами обращался, а сейчас угрожает нам с матерью. Соседка позвонила матери на работу, а та связалась с полицией. На отца надели наручники и увезли.

Но на этом история не закончилась.

Отец еще не раз вламывался в наш дом. После того как мы поставили на окна решетки, он выбил дверь. Полиция стала наведываться к нам слишком часто. Мы больше не могли скрывать то, что с нами происходит.

Когда отец в очередной раз вломился, чтобы, как он выражался, «вернуть свой дом», он нас серьезно предупредил. Он назвал точное число, когда он появится у нас в следующий раз. Мать позвонила полицейским, но ей ответили, что, пока отец не нарушил судебный запрет, они не могут его арестовать. Ей посоветовали обращаться в полицию, как только отец начнет ломиться в дом.

Все мы очень боялись. Больше всех переживала мать. Она хотела защитить своих детей, но понимала, что если отец захочет нас убить, то никто не сможет ему помешать.

Мать рассказала обо всем не своей матери, которая зачастую ей не верила, а той самой соседке. У нее был громкий, как труба, голос, и вообще она была женщиной весьма строгих правил. Соседка моментально поведала о наших проблемах всем остальным. И тут случилось самое неожиданное.

Отец боялся только одного – что мы обо всем расскажем окружающим. Он надеялся, что мы не захотим выносить сор из избы и посвящать посторонних людей в свои дела. Но на этот раз он просчитался.

Когда отец в тот день подъехал к нашему дому, он увидел, что перед ним выстроилась цепочка людей. Это были наши соседи, которые, взявшись за руки, преградили ему дорогу.

Они пришли, чтобы показать свою солидарность с нами и не дать отцу причинить нам вред. Эти люди давали ему понять, что не стоит разбрасываться угрозами, а лучше оставить нас в покое.

Отец развернулся и уехал.

Когда его машина исчезла за поворотом, мать поблагодарила соседей и сказала, что мы уже отняли у них достаточно времени. Однако люди с ней не согласились. «А что, если он вернется, когда мы разойдемся?» – говорили они. Они были готовы разбить палатки на нашей лужайке и караулить всю ночь.

Соседи оказались совершенно правы. Отец через некоторое время вернулся, и тогда мать позвонила в полицию, которая приехала и увезла его. Наши соседи никогда раньше не действовали единой и сплоченной группой, но вышли, как один, чтобы защитить нас с матерью.

Самым страшным и неприятным для нас был страх правды, которую могут узнать о нашей жизни посторонние люди. Мы очень волновались о том, что подумают о нас окружающие. Нам казалось, что мы не переживем позора.

До этого я думала, что мы брошены на произвол судьбы. Никто не сможет нас понять и принять нашу сторону. Поэтому мы долго делали вид, что в нашей семье все нормально.

Однако когда полиция не смогла нам помочь, соседи пришли нам на помощь. Они защитили нашу семью, и впервые в жизни я почувствовала, что мы не одни.

Фоксглав Ли

Ядовитый плющ

По мере того, как ваша вера станет сильнее, вы поймете, что нет необходимости контролировать все так, как раньше. Все будет происходить само по себе, и вы начнете жить так же, к вашей огромной радости.

Эммануэль Теней

За два дня до серьезной хирургической операции передо мной лежал

список дел, которые надо было закончить. Самым сложным из этого было выкорчевывание главного врага моего сада – ядовитого плюща. Сорняк не только атаковал и опутал любимые розы, но и добрался до герани и даже начал карабкаться по стене дома.

Я надела рубашку с длинными рукавами, резиновые перчатки и начала выдергивать побеги ядовитого плюща.

Время от времени распрямляя спину и глядя на солнце, я мысленно произносила: «Господи, за что вдобавок ко всем моим проблемам Ты наградил меня промышленным урожаем этого поганого растения?» Многолетняя борьба с сорняком представлялась мне символом всех прочих жизненных невзгод.

Я работала и думала о том, что ждало меня в ближайшем будущем, – гистерэктомия^[24], эндометриоз и хирургическая операция на толстой кишке. Эти операции казались очередными пунктами из списка намеченных дел. Выдергивая стебель, который никак не хотел вылезать из земли, я вспоминала, как доктора предупреждали меня не перенапрягаться после операции. Никакого вождения автомобиля и вообще никакой работы – ни офисной, ни по дому.

Я бросила очередное растение в кучу у бордюра и посмотрела на свою машину. Как я буду жить, когда не смогу сесть за руль? Я же не собираюсь просить своего занятого мужа Аллена возить нашу восьмилетнюю дочь Мередит в школу, из школы и на уроки танцев. Это входило в мои обязанности.

Когда я закончила с плющом, мне позвонила моя подруга Каролин.

– Послушай, я знаю, какая ты у нас независимая, но все же ты должна позволять друзьям тебе помогать, – сказала она. – Хотя бы до тех пор, пока не встанешь на ноги.

– Я наберу, если что-то понадобится, – пообещала я. – Но пока вроде все дырки заткнуты.

Я повесила трубку, успев услышать разочарованный вздох Каролин.

Следующий день, во время которого я могла только пить жидкости, прошел в поездках, встречах и покупках. Как обычно, времени на все не хватило. В тот вечер я отвезла Мередит ночевать к подруге. Я лежала в кровати и думала о своем браке, который длился уже шестнадцать лет. Для нас с мужем с самого начала на первом месте была карьера. Потом родилась Мередит, и я стала вице-президентом промышленной компании. Аллен работал риелтором, а потом его избрали мэром. У нас обоих была масса дел. Иногда я чувствовала, что задыхаюсь, словно розы, заросшие плющом.

В конце концов я, наверное, заснула, потому что в 4.30 утра меня разбудил будильник. Я начала готовиться к поездке в Саванну, до которой был час пути.

– Можешь вздремнуть, я сяду за руль, – предложила я Аллену.

– Перестань, не смей меня, – ответил он. – Я с удовольствием тебя довезу!

В больнице анестезиолог поставил мне капельницу и попросил повернуться на бок. «Вы ничего не почувствуете», – пробормотал он.

Я открыла глаза, чувствуя в своей ладони руку мужа.

– Я волновался, – сказал он. – Операция шла очень долго.

– Со мной все в порядке, – сказала я и попыталась повернуться к нему, но меня опутывали трубки и провода.

– Ты очень бледная, – произнес он, глядя мое лицо.

– Ну, ты тоже немного побледнел, – ответила я.

Он рассмеялся. Я засыпала и просыпалась. Я говорила Аллену, что он не обязан со мной сидеть – у него так много дел.

– Я тебе нужен, – ответил он, – и поэтому я здесь.

От этих слов я расслабилась и почувствовала себя спокойно. Боже, как же хорошо! Почему так нельзя жить все время? Почему я считала, что должна нести весь груз ответственности и крутиться, как белка в колесе?

Я думала об этом и позже, когда меня выписали из больницы. Я сидела дома, а Аллен ездил за покупками и отвозил Мередит в школу и на все ее занятия. Мередит следила, чтобы я не забывала принимать таблетки. Впервые в жизни я ничего не планировала. Я смотрела в окно на оставшиеся кусты ядовитого плюща и поражалась живучести этого растения. Одной мне с этой заразой точно не справиться. Зависимость от окружающих порождала странное и незнакомое чувство примирения со всеми долгами, обязанностями и обязательствами.

Я чувствовала себя гораздо лучше – и по-другому. Аллен все чаще бывал дома. Он настаивал на том, чтобы самому возить меня на осмотры к врачам. Мередит делала уроки без напоминаний. Друзья приносили готовую еду, и если мы не ели ее сразу, то замораживали, а потом разогревали.

Каролин, которая звонила мне за два дня до операции, приехала в гости и привезла новые книги и цветы.

– Я думаю, они тебе понравятся, – сказала она и на прощание добавила:

– Когда ты позволяешь кому-то тебе помочь, то должна показывать им, что их помощь важна для тебя.

В течение шести недель у меня перед глазами не было списка дел,

которые нужно успеть. Я почувствовала свободу, которой не знала многие годы. Это была свобода от собственных ожиданий по поводу того, как у меня что-то получится. Прежде я думала, что позволить окружающим о тебе заботиться означает признание своей неполноценности. Я не знала, что в просьбе о помощи столько духовности.

Хотя ядовитый плющ карабкался вверх по южной стене нашего дома, меня это не удручало. Через некоторое время я снова села за руль, но сам факт самостоятельного передвижения перестал быть для меня важным. Да и вообще все старые дела потеряли былое значение. Даже после того как наша жизнь вошла в обычную колею, я часто позволяла своим близким подхватить часть моей ноши.

Однажды солнечным субботним утром через три месяца после операции я поехала с Мередит в торговый центр. Когда мы вернулись, я увидела Аллена в саду. Рядом с ним стояла тачка, в его руках были садовые ножницы, а на лице улыбка.

– Папа, – спросила Мередит, – что ты делаешь? Он подошел к автомобилю и вытер пот с лица.

– Выпалываю мамин ядовитый плющ, – он рассмеялся, обнял меня и поцеловал в макушку.

– Спасибо, Аллен, – сказала я удивленно. Я этого не ожидала и надеялась, что он понял, как он мне важен.

Только теперь я понимаю, что груз ответственности и самые разные обязательства чуть не задушили наши отношения. Я приняла помощь, и моя жизнь изменилась. Самые простые уроки, решила я, оказываются иногда самыми сложными.

Дебра Браун

Волны благодарности

Чувство благодарности помогает нам изменить смысл ситуации и выбрать перспективу, с которой мы рассматриваем то или иное событие, воспринимаем радость, грусть, разочарование и даже успех.

Доктор Робин Смит

Было только 8.30 утра, но вместо того чтобы входить в здание, где я работала, я из него выходила. Я несла сумочку, ланч-бокс и личные вещи в пластиковом пакете: фотографии моего мужа, словарь, старые пакеты попкорна для микроволновки, пакетики чая и прочую ерунду, накопившуюся в офисе за четыре года. В слезах я добрела до своего автомобиля, и в моей голове звучало: «Всего хорошего». Я села за руль и поехала, не переставая плакать. Меня только что уволили.

Через полчаса я приехала домой, села и снова заплакала. Временами я напоминала себе, что надо не забывать дышать. Я позвонила мужу на мобильный. Я знала, что он на конференции, но мне необходимо было с ним поговорить.

– Я скоро приеду, – сказал он, выслушав мои плохие новости.

– Не надо, – пробормотала я. – Я не хочу, чтобы ты пропустил конференцию.

– Нет, я буду через полчаса, – заявил муж.

Когда он приехал, я уже немного успокоилась, потому что выпила успокоительное, на упаковке которого было написано «принимать по мере необходимости». Муж отвез меня в ближайшее кафе и купил мне на завтрак бурито.

Бурито был вкусным, и я почувствовала себя лучше, но ненадолго. Несколько последующих недель мне было очень скверно.

Я все время думала о последствиях своего увольнения. Что будет с проектами, которые я не закончила? Что мне делать с важной информацией, которую я знала? Что подумают обо мне мои коллеги? Как сложатся мои отношения с людьми, которых я узнала по работе и о которых много лет заботилась? Найду ли я новое место, после того как меня уволили? Я боролась с противоречивыми чувствами и много плакала. Вечерами я не могла заснуть, а когда засыпала, мне часто снились

кошмары.

Однажды я сидела с тремя ближайшими приятельницами в бистро и рассказывала им, как мне плохо. Я была честным, трудолюбивым и ответственным работником, и то, что меня уволили, стало громом среди ясного неба. Было ощущение, словно меня осудили на тюремный срок. Когда мне сообщили об увольнении, я подумала: «Да как это может быть! С такими людьми, как я, ничего подобного не должно происходить! Разве я такая плохая?»

Но тут выяснилось, что двух моих приятельниц тоже в свое время увольняли. Мою третью подругу, как она выразилась, почти уволили. Работодатель был ею недоволен и даже отказался ей платить, хотя в конце концов все выплатил.

Я очень удивилась. Я знала моих подруг лет десять и была уверена, что они добропорядочные, умные и серьезные дамы. Выходит, я совершенно неправильно считала, что увольняют только неумех и лентяев. Не скрою, мне было приятно осознать, что иногда под увольнение попадают успешные и приличные люди.

Примерно через месяц после увольнения я прочитала книгу из серии «Куриный бульон для души». Мне хотелось узнать, что пишут о своих переживаниях люди в ситуации, похожей на мою. В книге я увидела объявление о том, что готовится новый выпуск и редакция принимает рассказы от всех желающих. До окончания приема рассказов оставалось чуть больше четырех месяцев.

Отсутствие работы очень плохо сказывалось на моем психическом состоянии и финансовом положении. Я еще не успела преодолеть свои трудности и чего-то добиться. И тогда я подумала, что у меня есть четыре месяца на то, чтобы найти новую работу, изменить свою жизнь и написать об этом рассказ. Мне понравилась эта идея.

В советах, как писать рассказ, я нашла вопрос: «Какие изменения вы совершили, чтобы решить свою проблему и превратить негатив в позитив?» Я искала вакансии и рассылала свое резюме, но это не занимало много времени, и я могла бы сделать гораздо больше. Я поставила перед собой три дополнительные цели: пойти на встречу для тех, кто хочет расширить круг своего социального и профессионального общения, подробнее узнать о возможностях продолжения образования и начать благодарить людей, которые помогли мне в жизни.

Но строить планы оказалось гораздо проще, чем их осуществлять. Оказалось, что встреча социального и профессионального общения отменяется и не будет проходить ни в этом месяце, ни в следующем. Мой

энтузиазм немного остыл. Я искала курсы повышения квалификации в области графического дизайна и использования соцсетей, но не смогла найти ничего, подходящего по цене.

К счастью, моя третья задумка оказалась более выполнимой. Я решила, что в ближайшие десять недель буду посылать по рукописной открытке людям, которые поддержали меня после увольнения. Раз в неделю я брала красивую открытку и от руки писала на ней слова благодарности. Я отправляла открытки друзьям, которые помогали мне искать работу советом или давали «наводки» на то, что в какой-то компании нужны специалисты моей квалификации. Я благодарила родственников, которые морально меня поддерживали, а также бывших коллег, с которыми мог бы связаться мой будущий работодатель для проверки информации в моем резюме. Эти послания поднимали мне настроение и заставляли испытывать благодарность за то, что у меня есть. Так я боролась с дурными мыслями, которые появляются у любого безработного.

Моя подруга Николь очень многое для меня сделала, поэтому именно ей я написала свое первое письмо. Я писала мелким почерком, перечисляя все, за что я ей благодарна. Я отправила письмо по почте и забыла про него, пока не получила от подруги и-мэйл:

«До того как мы с тобой начали тесно общаться, я не очень понимала, зачем люди пишут благодарственные письма. Я была не против самой идеи, но считала, что благодарность можно высказать и устно. Но теперь я поняла, сколько пользы от благодарственных писем. Твоя открытка стоит у меня на рабочем столе. Мне очень приятно, что я смогла тебе помочь и что ты оценила некоторые мои качества и поступки. Я рада, что могу быть хорошей подругой. Твое мнение и твои слова значат для меня очень много».

Я была счастлива, что Николь оценила мое послание. Вскоре после этого мне ответила подруга, которая, как и я, оказалась без работы. Мне казалось, будто я лежу в бассейне и качаюсь на волнах благодарности. Эти письма помогли мне пережить тяжелый период жизни, избавиться от негативных мыслей и двигаться вперед.

Незадолго до окончания отведенного мною самой срока я получила работу, которая меня полностью устроила. Но я решила все равно написать десять благодарственных писем, как планировала изначально. Я рада, что существует такой прекрасный способ высказать свои чувства тем, кто тебе дорог.

Алаина Смит

Глава 8

Как преодолеть трудности

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 сидело 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 непохожа. 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.

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 жалею на свою судьбу. Такой жизненный подход помогает добиться большего в жизни.

МакКензи Вот

Уроки клоуна

*Те, кто несет свет, не могут заставить его
светить только себе.*

*Джеймс Мэтью Барри, шотландский
драматург и романист*

Я внимательно выслушала зачитанную мне информацию из карты моего нового пациента. Чем дальше, тем больше сомнений у меня возникало. Пациент страдал амиотрофическим склерозом, он был частично парализован, лишь правая рука и правая сторона торса обладали

ограниченной подвижностью. Он не мог говорить, и у него стоял зонд для искусственного кормления. Чем я смогу помочь такому человеку? И с чего вообще начинать работу с ним? Что я ему скажу? Да и как?

Я тридцать лет работала медицинской сестрой и встречалась с подобными пациентами. Но сейчас я была волонтером, желающим помочь больным. Я должна была оказывать помощь на дому у пациента и на месте решать, что я могу сделать для него и его семьи. Дипломированной медсестре попадаются и более сложные случаи. Но этот случай был достаточно сложным даже для профессионала.

На следующей неделе я поехала к этому больному. Я несколько раз неправильно повернула на пыльных сельских дорогах, но все же наконец добралась до места. Мне пришлось долго ждать, пока мне открыла седовласая женщина, одетая во все джинсовое. Женщина вела себя очень радушно. Она объяснила, что я позвонила в ту дверь, куда звонят только незнакомые люди и курьеры UPS. Возможно, мое первое появление было не слишком эффектным.

Женщину звали Мэри, и она была матерью больного. Она приветливо улыбалась, глаза ее блестели, и я вскоре забыла о своей ошибке, которую совершила по незнанию.

Я не очень понимала, почему я так нервничаю.

Мэри провела меня в гостиную и стала перекладывать своего сына на кресло с откидывающейся спинкой при помощи подъемника Хойера^[25]. Ее действия были уверенными и быстрыми. В информации о пациенте промелькнул факт, что сестра больного умерла от бокового амиотрофического склероза. Получается, что Мэри сначала ухаживала за дочерью, а теперь за сыном, наблюдая, как болезнь постепенно убивает плоть от плоти ее. У меня мурашки побежали по коже.

Потом я увидела самого пациента. Это был красивый, очень высокий мужчина, с трудом помещавшийся на своем длинном кресле. В его глазах был такой же огонек, как у матери, волосы аккуратно причесаны. В правой руке он сжимал красный носовой платок, и все его тело было немного перекошено на левую сторону. Но самое большое впечатление на меня произвели его ноги. Они были такими длинными, что их не закрывал накинутый плед, и на них были штаны в полоску красного, желтого, синего и неоновозеленого цветов.

Я перевела взгляд на его ухмыляющееся лицо и улыбнулась. Этот больной своим поведением определенно давал понять, что рад моему появлению. Так я познакомилась с Вулви, который раньше работал профессиональным клоуном.

Мы быстро выяснили, что у нас много общего. Мы оба любим и умеем работать, выросли в провинции, верующие, оба писатели и оба пытаемся жить с хроническим заболеванием. Только у меня – рассеянный склероз.

Однажды мы с ним обсуждали, как жалею о том, что потеряли. Вулви спокойно сказал: «Я очень скучаю по прогулкам в лесу и по тому, что не могу вслух поговорить с человеком рядом со мной».

– А я скучаю по времени, когда я была медсестрой, – сказала я.

Мой пациент Вулви стал для меня учителем и наставником. Он научил меня разговаривать с тем, кто не в состоянии говорить. Главное в этом искусстве – внимательно смотреть и слушать. Вулви мог выразить очень многое кивком, ухмылкой, взглядом, подергиванием плеча и указательного пальца. Когда этого оказывалось мало, он писал на iPad'е, который механическим голосом читал его записи. Вскоре я поняла, что не стоит прерывать его, когда он пишет свое сообщение. Это было бы так же невежливо, как перебивать человека на полуслове.

Болезнь постепенно отнимала у него все новые и новые возможности, но он продолжал писать указательным пальцем. Во время нашего общения он закончил книгу под названием «Воздушные шары и все такое» и начал автобиографию.

Я подшучивала над ним: «Ты любишь выпендриваться, поэтому пишешь так быстро». В тот год вышла моя первая книга, и за следующие восемь месяцев я успела написать три главы новой книги.

– А ты медленная, как улитка, – показал он движением плеча. Все было так хорошо понятно, что писать на iPad'е не имело смысла.

Мы обсуждали книги и искусство клоунады. Вулви был мастером, обучал других клоунов и регулярно получал за это грамоты и награды. Его выступления и скульптуры из шаров нравились детям и взрослым. Книга продолжала его миссию – нести радость людям. Очень жаль, что он не дожил до ее выхода в свет.

Однажды, когда я приехала его навестить, он сказал: «У меня сегодня праздник, отмечаем».

– А что отмечаем? – поинтересовалась я.

– Двухлетнюю годовщину моего бокового амиотрофического склероза, – ухмыльнулся он.

«Ага, – подумала я, – отмечаем то, что через два года он все еще жив. Замечательный повод. Интересно, смогу ли я быть такой сильной?»

Вулви многому меня научил. Главное из этого – делать то, что ты можешь, и радоваться каждому новому дню. Да, я работала с клоуном, настоящее имя которого было Дейвид Ритцерт, но, увы, это продолжалось

недолго. Дейвид и его жена Ви (она же клоун Мешковатая Джинса) много говорили об искусстве веселить людей и о смерти. В чем тут секрет? Только в том, что не бывает какого-либо четкого плана. Нет чудес. Есть только жизнь, день за днем, до того момента, когда ты не можешь больше жить.

Дейвид и его жена понимали эти правила игры. Их жизнь может послужить примером для всех, кто сталкивается со сложностями. Они беззаветно любили друг друга и верили в Бога. Они понимали, что всему есть свое время – время держаться за руки и плакать и время закинуться чем-нибудь и отправиться на концерт Pink Floyd.

Втроем с Дейвидом и его женой мы выбрали картинку для обложки его книги «Воздушные шары и все такое». Мне показали фото их свадьбы, на которой Дейвид был во фраке и огромных клоунских ботинках. На обложке его книги решили поместить фотографию, снятую как бы с ракурса лежащего в больничной койке Дейвида, который видит два своих огромных клоунских сине-белых ботинка, поставленных в виде формы буквы V – победа. Прекрасная картинка! Когда я вспоминаю о своем дорогом друге Дейвиде, я всегда вижу именно эту фотографию. Спасибо, Вулви!

Мэри Зилиак

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 доказательством 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? Вырабатывающиеся 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 полосы. 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, умирает. 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

Начать жизнь заново в восемьдесят лет

*Путешествия и перемена мест придают
новую силу уму.*

Сенека

Я жила в Чикаго. Мне было семьдесят девять лет, мой сын жил в Калифорнии, а дочь с внучками – в Новой Англии. Один за другим все мои друзья и подруги отбыли кто в теплые края, кто в мир иной.

– Мама, тебе уже нельзя оставаться одной! – начали говорить мне дети.

Бог ты мой, но это же просто смех! Конечно, я могу жить одна. Я же не подросток, первый раз снимающий квартиру в каком-нибудь неблагополучном районе.

Я родилась и выросла в центре Чикаго и не могла себе представить, что буду жить в другом месте. Я не хотела уезжать из города, который так горячо любила и в котором выросли мои дети. Я умру от ностальгии, думала я. Как я уеду от Ригли-филд^[26], перестану болеть за моих любимых Chicago Cubs и есть великолепную чикагскую пиццу? Как можно больше не ездить на пригородных поездах? Как покинуть город, где так много музеев, театров, хороших ресторанов? А опера, изумительная архитектура, красивый вид на озеро и множество дорожек для бега и занятия велоспортом! Уехать из такого шикарного города – разве это возможно?

Но после того как я неожиданно попала в больницу и рядом не оказалось ни одного близкого человека, мое мнение по поводу переезда изменилось. Пришлось признать, что у меня больше нет надежды пойти в кино с подругой. Да, я могла ходить в кино, но только в гордом одиночестве. С доходом пенсионера нечего было мечтать о покупках в дорогих бутиках и обедах в роскошных ресторанах. Все эти прелести

жизни становились напоминанием о прошлом, к которому я все чаще и чаще обращала свои мысли. Я вспоминала переломные моменты своей жизни и выстраивала альтернативные сценарии развития былых событий. Я загнала себя в бесконечный и бесполезный круг умозрительных заключений «если бы да кабы». В общем, я больше жила в прошлом, чем в настоящем, и потеряла радость жизни.

Настало время сменить окружение и начать новую главу. Но где? На западном побережье с моим сыном или на восточном с моими девочками? Я подумала и решила, что сын слишком часто ездит в командировки и живет он в Калифорнии слишком роскошно, поэтому не стоит утруждать его своим присутствием. Моя дочь с внучками жили в небольшом городке в Массачусетсе, где я могла не слишком дорого купить новое жилье.

Мне очень не хотелось продавать свой дом. Я знала, что перееду в помещение гораздо меньше по площади, поэтому надо избавляться от лишнего. За пару недель до переезда мне казалось, что я более или менее решила, что брать с собой. Но оставалось всего несколько дней, а мои вещи все еще были разложены по трем категориям: то, что оставляю, то, что выбрасываю, и то, с чем еще не определилась. Я бесконечно перекладывала их из одной кучки в другую. Сложно расставаться с предметами, которые были с тобой всю жизнь...

Но вот настал день переезда. У меня были план действий и машина Malibu десятилетнего возраста, на которую я поставила новые шины и много чего поменяла под капотом. Я отправилась в путь. На переднем сиденье стояла клетка с длиннохвостым попугаем. Я мчалась на восток, и солнце слепило так, что на большой скорости было сложно читать надписи и указатели над дорогой. Я ехала и молилась: «Господи, не дай мне сбиться с пути и попасть куда-нибудь в Тулсу». Полторы тысячи километров пролетели без происшествий, и дочь с внучками встретили меня поцелуями.

Через некоторое время я немного освоилась на новом месте. В отличие от Чикаго, где улицы шли ровно и пересекались под прямым углом, здесь было много круговых развязок. Я часто терялась на проходящих через лес сельских дорогах. Некоторые считают, что жители Новой Англии немногословны и не очень приветливы, но это совсем не так. Те, с кем мне довелось общаться, оказались дружелюбными и всегда были готовы помочь.

Я записалась в местную библиотеку и на встречах клуба книжных новинок познакомилась с такими же любителями чтения, как и я сама. Я нашла несколько партнеров для игры в «Эрудит». Я начала ходить на

аэробики. Если вы спросите, какие мне нравятся рестораны, я без запинки выдам вам сразу пять названий. Теперь я болею за Red Sox и смотрю по ТВ матчи, которые транслируют из Фенуэй Парк^[27]. Мне также очень нравится команда New England Patriots^[28].

Я всегда чувствовала себя счастливой. Я сменила знакомую обстановку на новую и получила кучу бонусов: я обедаю с дочерью и внучками и у меня появилась правнучка!

Когда одна дверь закрывается, обязательно открывается другая. Главное – первый шаг. И я очень рада, что его сделала.

Джоан Дэйтон

Помощь

*Единственное, что может пересилить
неудачу, – это работа.*

Гарри Голден

– Вчера у нас был пожар, – сообщила мне мама спокойным голосом. – Пострадали квартира и магазин. Ты не сможешь приехать домой, потому что спать тебе негде. И мы не в состоянии заплатить за твоё проживание летом в колледже. Так что сама решай, что будешь делать.

Я задала несколько уточняющих вопросов, повесила трубку и расплакалась. После этого я пошла в офис консультанта по работе со студентами.

Мне было девятнадцать лет, и я училась на втором курсе Мичиганского университета. Мои родители жили в Нью-Джерси, почти в тысяче километров от университета. Я не могла вернуться домой, и это меня очень расстраивало.

– Ну никто же не умер, – успокоила меня женщина-консультант. – Все это временные трудности. Семестр закончится через два месяца, тогда ты и решишь, что делать.

Этой женщине было не больше двадцати трех лет, и, скорее всего, ей не приходилось решать более серьезные вопросы, чем ссора между соседями по комнате или утешение девушки, от которой ушел бойфренд.

Действительно, никто не умер, но у меня было предчувствие, что мне не удастся закончить учебу.

С двенадцати лет я мечтала учиться в большом университете. В семье я

была третьей дочерью, и отец поддерживал мое стремление к хорошему образованию. Из моего выпускного класса в колледж поступило около четверти ребят.

Большинство из них училось недалеко от дома. Они стали учителями, медсестрами или рабочими на местных фабриках. Но отец обещал помогать мне, насколько позволяли его возможности.

С юных лет я работала. Я писала колонку в школьной газете, была продавщицей в универмаге и спасателем в бассейне, продавала мороженое Dairy Queen. В общем, я делала все возможное, чтобы приблизиться к заветной цели. Я очень хорошо окончила школу. Заработанные деньги, а также то, что присылал отец, помогли мне дожить до того апреля, когда я узнала от матери о пожаре в нашем доме.

Я рассказала о своих проблемах профессору биологии, который всегда помогал ученикам.

– Тебе надо сходить в деканат к ответственной по работе с женщинами, – посоветовал он.

Я понятия не имела, что в университете есть такая странная должность.

Эта женщина оказалась очень милой и внимательно меня выслушала.

– Если ты не хочешь взять академический отпуск, пока ситуация у тебя дома не наладится, я бы советовала тебе записаться на летние курсы в университете. Ты можешь снять дешевую квартиру в городе. Но тебе самой придется заработать деньги.

– Нет, я не хочу уходить в «академку», – ответила я. – Потом будет гораздо сложнее вернуться к учебе.

Я вспомнила слова отца, который при возникновении жизненных трудностей всегда говорил: «Ничего, переживем». И обычно все налаживалось.

– Хорошо, – сказала женщина. – У меня есть для тебя решение. Если ты сумеешь самостоятельно прожить лето и посещать летние курсы, то осенью я найду тебе грант на обучение и помогу найти квартиру. Тебе придется платить за жилье, но ты сможешь экономить на еде и подрабатывать.

Подрабатывать и экономить – это я умела. В этих вещах у меня был большой жизненный опыт. Я была очень благодарна за то, что мне дают шанс остаться в университете и продолжить образование. Мне предложили условия, которые проверяли меня на прочность. Если я выдержу ближайшие четыре месяца, то заслужу доверие этой женщины и осенью получу награду – бесплатное образование в осеннем семестре.

– Хорошо, – сказала я, – договорились. Значит, мне надо как-то

протянуть это лето.

В июне я сдала экзамены и потом ненадолго съездила в Нью-Джерси. У моего отца была багетная мастерская, где он также делал рамы для фотографий и картин. Действительно, во время пожара много чего сгорело, и страховки у отца не было. Но он разобрал мусор, взял кредит, чтобы заново купить все необходимое, и нанял рабочих для ремонта квартиры. Моя младшая сестра временно жила у школьной подруги и отрабатывала свое проживание тем, что помогала по хозяйству и сидела с маленьким ребенком. Все мои летние вещи, которые оставались дома, сгорели. В огне пропали практически все мои фотографии – детские, школьные и семейные, а также мои старые школьные тетради.

Потом я вернулась в Анн-Арбор и поселилась в подвале у одного профессора, который находился в длительном отпуске. Я не платила за жилье, работала в кафетерии общепита, где жила до этого, училась и участвовала в психологических экспериментах, за которые платили по двадцать долларов.

Раз в месяц я продавала за тридцать долларов свою кровь медицинскому факультету. Для некоторых экспериментов им нужна была свежая кровь, а не консервированная. И, конечно, я занимала деньги.

Многие вспоминают годы обучения в колледже как время, когда они веселились и ходили на вечеринки. У меня годы обучения были не такими веселыми и яркими, но я нисколько об этом не жалею. Я сама зарабатывала на жизнь, научилась полагаться только на свои силы, быть независимой и взрослой. После окончания колледжа я получила хорошую работу в исследовательском институте. За годы обучения я поняла, что, если работать и выкладываться по полной, можно достичь всего, о чем мечтаешь.

Недавно мы с мужем учредили скромную ежегодную стипендию для студента, поступившего в колледж и обучающегося на средства, взятые в кредит. Таким способом я хочу отплатить за добро, полученное когда-то от сотрудницы университета, которая дала мне возможность закончить образование. Эта стипендия отражает и ценности, привитые мне с детства отцом.

Ценности эти очень простые – покажи мне, что ты сам готов сделать для достижения своей цели, и я тебе помогу.

Анн Витале

Еще один шаг, дорогая

Первый шаг – это начало второго.

Французская пословица

Если бы в июне 2013 года мне сказали, что я буду участвовать в марафоне, я бы не поверила и громко рассмеялась. Тем не менее в августе я пробежала дистанцию и получила за это медаль.

Небольшое уточнение – я не пробежала, а скорее прошла дистанцию. Но это было сорок два километра.

Еще одна важная деталь – я вешу больше 150 килограммов. Кроме этого, у меня астма, хотя она мне не мешает, потому что я принимаю хорошее лекарство. Но и это не все. У меня синдром общей тревожности. Я – социофоб и очень боюсь негативных высказываний в свой адрес.

Несмотря на все эти проблемы, в середине августа я записалась на марафон. Я решила, что это поможет мне похудеть и быть в хорошей форме. После этого я начала тренироваться, то есть ходить.

О том, что я собираюсь участвовать в марафоне, было известно всего нескольким людям: членам семьи и паре близких друзей.

Я тренировалась до середины сентября. Потом у меня начался аврал на работе, и для тренировок просто не оставалось сил. Кроме того, я была волонтером, и на это тоже нужно было время. Поэтому я стала тренироваться реже.

Тем не менее все шло более или менее нормально до того дня, когда мне надо было получить номер участника марафона. Я очень переживала о том, что организаторы подумают, когда меня увидят. Я совсем не была похожа на марафонца.

Но я получила номер без каких-либо комментариев. Все остальные брали еще майки, но я решила, что у них наверняка нет моего размера. И тут я начала сомневаться, что смогу пробежать всю дистанцию. «Зачем мне марафон? – думала я. – Это же массовое и семейное мероприятие, на которое приходят люди с детьми. Вряд ли среди участников будут люди с лишним весом, как у меня».

Ночью перед забегом мне снились кошмары. Когда я проснулась утром, у меня снова появились сомнения. Но я не хотела разочаровывать членов моей семьи и нескольких друзей, которым сообщила о своем участии. Потом я вдруг вспомнила, что забыла постирать свой костюм для бега. Магазин Walmart открывался в 8 утра, а забег начинался в 10.

Я посмотрела прогноз. Обещали солнечную, но совсем не жаркую

погоду. Я решила, что, если правильно одеться, все будет нормально.

Я пыталась найти для себя причину, по которой стоит отказаться от марафона, но не смогла придумать ничего убедительного. Поэтому я поехала в Walmart, купила трусы для бега и майку и поспешила к месту старта.

Очень быстро я поняла, что никто не обращает на меня внимания. Каждый участник беспокоился только о том, как он сам пройдет дистанцию. Я немного успокоилась, хотя у меня оставались волнения по поводу того, что подумают обо мне спортсмены, когда будут меня обгонять.

Но пути назад уже не было. Я начала идти, воткнув в уши наушники с музыкой, чтобы не слышать язвительных комментариев, которые наверняка будут отпускать в мой адрес атлеты.

Вскоре у меня заболела икра. «Наверное, я плохо размялась перед стартом», – подумала я. Меня обгоняли, сказывался недосып, и я начала нервничать. Я старалась дышать размеренно и пыталась себя успокоить.

Потом я подумала, что участвую в марафоне не для того, чтобы выиграть. Мне надо было только пройти дистанцию. Я соревновалась не с другими, а сама с собой. Придя к этому выводу, я успокоилась.

И тут я заметила, что обгонявшие меня люди стараются меня поддержать! Пробегавшие мимо спортсмены одобрительно кивали, показывали большие пальцы и даже подбадривали меня словами: «Молодец, не сдавайся!» Я не могла понять, зачем они это делают. Из сочувствия? А может, такое поведение принято в среде настоящих спортсменов? В общем, я решила, что причина не так важна, а важно то, что от такого отношения я почувствовала себя более уверенно.

Я шла и повторяла про себя: «Еще один шаг, дорогая, еще шаг!» Эти слова были мне хорошо знакомы. Их я использовала, чтобы себя подбодрить, когда моя социофобия обострилась в 2007 году. И сейчас эта фраза стала для меня своего рода девизом. Когда происходит не то, чего мне хотелось бы, и я начинаю из-за этого нервничать, я повторяю про себя: «Еще один шаг, дорогая, еще шаг!» Тогда я двигаюсь вперед, и каждый шаг приближает меня к цели.

Я сделала над собой усилие, забыла усталость и вскоре увидела впереди палатку и финишную линию. Я попыталась ускорить шаг, но была очень усталой и голодной.

Я приближалась к финишу, и людей по обе стороны дороги становилось все больше. Многие из них хлопали и подбадривали спортсменов криками. Я была очень благодарна всем, кто нас

поддерживал.

И вот когда наконец оставалось всего несколько метров, я перешла на бег. Финишную прямую я пересекла бегом, вложив в свой рывок последние силы.

Я услышала, что кто-то выкрикнул мое имя. Это была моя сестра, которая приехала поболеть за меня вместе с нашим отцом. Я почувствовала себя не так одиноко.

А потом мое имя и фамилию объявили в громкоговорителях в числе других финишировавших спортсменов. Я была очень горда. Меня поздравил радиоведущий местной радио станции, который объявлял результаты марафона.

Я участвовала в марафоне и очень горжусь этим достижением. По результатам оказалось, что я пришла не самой последней. Я решила, что на следующий год тоже запишусь на марафон и на этот раз не пройду дистанцию, а пробегу ее.

Женевьев Госселин

Доброе сердце

Сила рождается в сердце, она растет и дает плоды, семена которых всходят в сердцах других людей.

Майкл Доминико

Мой муж, с которым я прожила сорок два года, скоропостижно скончался, оставив меня без страховки. Мне было нечем платить по счетам. Раньше я была учительницей, но не работала последние двадцать лет и очень боялась вернуться к профессии преподавателя. Я подрабатывала в местном колледже и вела курс садоводства, но желающих пройти его было немного, и занятия часто отменяли.

Один из коллег спросил, не хочу ли я преподавать в мужском приюте. Он сказал, что среди обитателей приюта есть настоящие преступники, и я очень испугалась. Я подумала, что не справлюсь с такой работой, и отказалась.

Но через несколько недель моя финансовая ситуация стала катастрофической. Банк собирался отнять мой дом и машину за долги, и я решила принять это предложение. Мне было семьдесят семь лет, и других вариантов не предвиделось.

В первую очередь я должна была связаться с колледжем и уточнить, осталась ли вакансия, которую мне предлагали ранее. Как выяснилось, предложение было в силе. Я прошла интервью, после которого мне сказали: «Вы – именно тот человек, который нам нужен».

Я очень волновалась из-за этой новой работы. Я боялась, что меня могут изнасиловать, избить или ограбить. Я переживала, что могу не справиться, потому что долго не работала. Но выхода у меня не было.

Я приехала в неблагополучный район города, где был расположен приют. Из-за деревьев рядом со зданием вышли несколько мужчин с рюкзаками. «Неужели они живут в лесу? – подумала я. – Как они там выживают? И как ко мне будут относиться?»

Я медленно поднялась по лестнице, ведущей к двойным дверям. Я слышала, что вышедшие из леса мужчины идут за мной следом, и очень волновалась. В здании была серьезная охрана. Охранник ручным металлодетектором проверял всех входящих. «Боже, куда я попала?!» – с ужасом подумала я. За моей спиной с лязгом захлопнулась тяжелая дверь. Я так испугалась, что мне захотелось в туалет, куда меня проводил охранник. Я чувствовала себя преступником, которого даже в туалет водят под конвоем.

Не знаю, как мне удалось пережить следующие три часа, когда я преподавала. Меня очень удивило, что на мои вопросы мужчины отвечали очень вежливо.

– Кто-нибудь знает, как правильно посадить луковицу тюльпана? – спросила я.

– Да, мэм, – ответил, улыбаясь, мужчина, сидевший в самом конце стола. – У моей бабушки был прекрасный сад. Мне бы хотелось посадить цветы, когда я выберусь отсюда и куда-нибудь перееду.

– А вы знаете, что такое натуральное хозяйство? – поинтересовалась я.

Мне ответил тот же мужчина:

– Это когда вы растите все необходимое, чтобы прокормить себя и свою семью.

В последующие три недели я лучше узнала своих учеников. У каждого из них была своя очень непростая история. Все они потеряли работу, и многие из них были разведены. Некоторые совершили преступления, кое-кто сидел в тюрьме за вождение автомобиля под воздействием алкоголя или наркотиков. Во время занятий иногда заходили сотрудники, чтобы взять у учеников анализ крови на СПИД и наличие в крови запрещенных препаратов. В этом приюте жило несколько безработных ветеранов, которые воевали в Афганистане. Я столкнулась с таким количеством

мужчин, лишенных работы и надежды на светлое будущее, что совершенно позабыла о своих страхах. У них не было дома и семьи, они долго не видели своих детей.

Вскоре у меня сложились с ними самые дружеские отношения. Когда в моем классе появилось много новых учеников, один из охранников сказал: «Не волнуйтесь, Анита. Мы за вами следим и в случае чего вас защитим». Охранники и ученики не раз говорили, чтобы я не боялась, потому что никто меня и пальцем не посмеет тронуть.

Когда я рассказала им, что моя собака заболела и ее пришлось усыпить, один из учеников по имени Алан, который был безработным ученым, подошел и обнял меня.

– Не переживайте, Анита, – сказал он. – Все мы за вас молимся.

Бывший солдат Терри подарил мне цветок, который сорвал в лесу.

– Мы вас очень любим. У вас доброе сердце, – сказал он.

Когда бывший первый сержант Глен узнал, что у меня нет денег даже на то, чтобы купить себе еды, он прошел три километра до ближайшего магазина и на свои продуктовые марки купил мне хлеба, масла, яиц и охлажденную курицу.

– Нельзя, чтобы солдат голодал на посту, – сказал он и улыбнулся.

Однажды после занятий я нашла в журнале посещаемости мятую купюру в 100 долларов.

– Кто положил сюда эти деньги? – спросила я со слезами на глазах.

– Там еще записка есть. Вы ее прочитайте, – ответил один из учеников.

Трясущимися руками я развернула салфетку, на которой было написано:

«Ничто не осквернит чистоты твоей души.

Ничто не отнимет любовь, которая есть в твоём сердце.

Ничто не остановит людей, которые о тебе заботятся.

От твоей семьи».

Я вытерла слезы.

– Благодарю вас от всей души. Я рада, что нахожусь там, где я нужна, – сказала я.

Иногда посторонние люди могут увидеть, что у тебя на душе и на сердце. Надо набраться смелости и поверить в то, что ты можешь жить и быть счастливой рядом с теми, кого ты раньше боялся.

Анита Стоун

Сила детского голоса

Если человек не может идти в ногу с теми, кто идет рядом, то он просто слышит звуки другого барабана. Пусть шагает в такт музыке, которую слышит, какой бы далекой и странной она ни казалась.

Генри Дэвид Торо

Был обычный летний день, пятница. Люди гуляли по улицам, катались на велосипедах, ели на летних верандах ресторанов. Посетителей кафе и баров было так много, что они стояли у входа в заведения.

У нашей семьи, как и у многих других, было много забот – работа, необходимость оплачивать счета, заниматься детьми, возить их на дополнительные занятия, дни рождения и так далее.

Но суету будней кардинально изменило одно слово. Аутизм.

– У вашего сына аутизм, – сказала врач-психолог.

Она произнесла это будничным тоном, хотя ее слова буквально выбили почву у нас из-под ног. Мне казалось, что я готова услышать этот диагноз, но я ошибалась.

У нас уже были основания предполагать, что с младшим сыном Кейси что-то не так. Тогда ему было три с половиной года. Он был ласковым, счастливым и веселым, но говорил всего две или три фразы и мог неожиданно «застрять» на одном действии или слове, словно кто-то нажал кнопку воспроизведения одной песни на повторе. У него были проблемы с мелкой моторикой, желудком и сном и странности в поведении. Позже мы узнали, что все это – симптомы расстройства аутистического спектра.

В первую очередь мы обратили внимание на его неразвитую речь. Казалось очень странным, что у него нет качеств, которыми в избытке наделены другие члены нашей семьи. Отец Кейси знает три европейских языка, два диалекта хинди и даже суахили. В детстве он жил с родителями за границей. Наш старший сын растет двуязычным и одинаково хорошо говорит на английском и французском. А я – писатель. Так что в нашей семье никто за словом в карман не лезет.

Никто, за исключением младшего сына.

Все, что нормальные дети усваивают слету – грамматику, намеки, иронию и язык жестов, – Кейси надо было внушать долго и упорно, словно

трудно дающийся второй язык, который в его случае был первым. Мы скрупулезно и методично начали его учить. При этом учиться пришлось и нам самим. К нам на дом два раза в неделю приходил логопед и в течение часа объяснял то, что все мы до этого воспринимали как должное, – основы изучения языка. Медленно, шаг за шагом логопед соединял воедино разрозненную информацию, которая, как мы надеялись, со временем поможет нашему сыну свободно выражать свои мысли и чувства.

Мы впряглись в бесконечную череду посещений врачей и самых разных терапевтов. По мере того как Кейси начинал обретать голос, я поняла, что теряю свой.

Любой писатель и одновременно родитель маленького ребенка знает, как сложно выкроить время, чтобы побыть в одиночестве и поработать. У меня был ребенок, требовавший больше времени и внимания, чем обычный, поэтому я практически потеряла возможность писать. Все время уходило на посещение с Кейси специалистов, изучение литературы про аутизм и отделение научных фактов от выдумок. Мне приходилось лавировать в лабиринтах необъятной системы государственного здравоохранения и законодательства о страховании и налогообложении семей с детьми-инвалидами. Кроме этого, надо было, чтобы наш второй ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием.

Мой партнер, с которым я жила, оказался на высоте и проявил себя с самой лучшей стороны. Он прошел курсы и стал сертифицированным специалистом прикладного поведенческого анализа. Тем не менее воспитание и забота о детях отнимали все наши силы.

Но они были потрачены не зря – Кейси развивался. Он ходил в особый детский сад, где с ним занимались прекрасные специалисты. По вечерам и в выходные мы возили его к терапевтам и дополнительным учителям.

Через год напряженной работы Кейси начал говорить предложениями из пяти и иногда даже восьми слов. Порой его можно было назвать болтливым. Грамматика у него хромала и продолжает хромать, и он очень редко может обсуждать абстрактные идеи – то, что не находится в его непосредственном поле зрения. Тем не менее он свободно произносит слова, и чаще всего нам понятно, что он имеет в виду.

Я была несказанно рада даже небольшим успехам Кейси. Когда после месяцев упорных занятий, тренировок и практики он произносит предложения, все мы ему аплодируем, а он победно улыбается. Я никогда не думала, что верно подобранное наречие или правильная грамматическая конструкция «субъект – глагол – объект» может вызвать такой бурный прилив радости, но при аутизме каждое слово, которое вы слышите из уст

своего ребенка, бесценно.

Совершенно ясно, что линия поступательного развития Кейси никогда не будет выглядеть как у других детей – в виде графика, медленно и неуклонно идущего вверх. Кривая развития Кейси прыгает и скачет, словно ее лихорадит. Ему, например, трудно ответить на вопрос: «Весело было сегодня?», но он бойко перечисляет названия остановок на многих маршрутах автобусов, которыми мы ездим.

В два с половиной года он, к нашему глубочайшему изумлению, сумел открыть сейф в номере отеля, но не мог ответить на вопросы «Как тебя зовут?» и «Сколько тебе лет?». Сейчас ему уже пять, и он иногда все так же затрудняется ответить на эти вопросы (вид у него такой, будто он не понимает, зачем это нужно). Аутизм – это гремучая смесь отставания и опережения в развитии, и никогда нельзя сказать заранее, какая именно сторона проявится в тот или иной момент. Вот такая жизнь у Кейси. Он постепенно, шаг за шагом, обретает свой голос, а мы чувствуем гордость за него и за себя – и очень, очень большую усталость. Его личное путешествие стало в той же степени и нашим собственным.

Я не ожидала, что мне придется пройти по тому пути, который мне выпал. Тем не менее я иду по нему осознанно и одновременно интуитивно, не ропща и благодаря Господа за все хорошее, что мне встречается. Когда вы узнаете, что в мире есть дети с физическими и умственными ограничениями (а этих детей очень много), ваша жизнь меняется раз и навсегда. Перестаешь думать такими категориями, как «нормальный» или «обычный» ребенок, и начинаешь верить в возможность, словно это твоя новая религия. Детям, которым сложно ходить, говорить или есть, приходится трудиться гораздо больше, чем их сверстникам, и мы можем только изумляться их открытости и жизнерадостности.

Возможно, я лишь на время потеряла свой голос и он становится более глубоким, звучным и сильным благодаря боли сочувствия. Постепенно проявляется голос Кейси, он меняет мой собственный, и это мне нравится. Любопытно, что процесс моего творчества сейчас очень напоминает кривую развития Кейси. Когда у меня появляются идеи, то они не развиваются и зреют, а выливаются на страницу уже готовыми произведениями или их частями.

Я принимаю жизнь такой, какая она есть. Я буду и впредь помогать Кейси, одновременно понимая, что не стоит подгонять мою собственную музыку. Надо дать ей возможность развиваться естественным путем.

Кэтлин О'Грейди

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 рассказать 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

Конверты надежды

Если бы у нас не было зимы, то и весна не казалась бы такой прекрасной, если бы нам не приходилось преодолевать трудности,

благополучие не казалось бы таким желанным.

*Анна Брэдстрит, женщина, которая
считается первой американской
поэтессой*

Я открыла конверт. Из него выпал чек на довольно приличную сумму, и я расплакалась. Эти деньги отправил мне человек, которого я не знала. Это был первый из многих чеков, которые прислали люди, узнав, что у нас был пожар.

– Послушай, – сказала мне приятельница, – тебе надо написать об этом пожаре.

– Я пишу юмористические вещи или что-то вдохновляющее, – ответила я. – Нет ничего смешного или вдохновляющего в том, что наш бизнес сгорел дотла. Я не могу шутить о том, что дело всей нашей жизни, наша мечта и то, чем мы зарабатывали, исчезло в огне.

Лесной пожар превратил в пепел много гектаров леса. От него сильно пострадал наш дом, а мастерская мужа, в которой он строил лодки, полностью сгорела.

– Ты и раньше переживала самые разные беды и трагедии, но всегда находила в них что-то позитивное, будь то рак, которым заболел твой сын, твоя слепота или серьезная авария. Ты всегда извлекала из них уроки, которые вдохновляли тебя и окружающих.

– Нет, это другой случай, – ответила я. – Нас жизнь много била, но сейчас нам нанесли удар, от которого уже не оправиться. Финита ля комедия.

У нас была плохая страховка. Мы полностью доверились нашему агенту и не стали читать текст, написанный мелким шрифтом. В конечном счете мы безвозвратно потеряли станки и инструменты общей стоимостью 300 000 долларов. Нам компенсировали лишь малую часть ущерба. Да и то, чтобы выбить эти деньги, пришлось нанять адвоката и отдать большую часть выплаты за его работу.

– У нас нет никаких накоплений, – пожаловалась я подруге. – Мы покупаем еду и оплачиваем счета по кредитным картам. У нас нет денег заново поднимать наш бизнес. Я уже не могу работать, а моему мужу шестьдесят лет. Кто его наймет? Как мы сможем начать все сначала? В огне мы потеряли коллекцию античных вещей, семейные драгоценности, старинные и очень дорогие лодки. Всего этого не вернуть. Я не представляю, какие жизнеутверждающие выводы здесь можно сделать. Я

не вижу ничего положительного в этой ситуации и не собираюсь о ней писать.

А потом появился этот чек в конверте, а потом еще один, и таких конвертов оказалось очень много. Второй чек пришел от старушки, которая жила в трех штатах от нашего. Тридцать лет назад у нее сгорел дом, и совершенно незнакомый человек дал ей двести долларов. Старушка хотела вернуть этот долг другим людям и отправила деньги мне. Я снова расплакалась.

Потом я уже потеряла счет тому, сколько раз я плакала, открывая письма с чеками. Их присылали соседи, бывшие работодатели, друзья по начальной школе, наши врачи, местные бизнесмены, дальние и уже практически позабытые родственники, даже церковные приходы и церкви. Наши друзья рассказывали о нашей потере своим друзьям. Журнал, в котором мы давали рекламу, напечатал статью о пожаре в мастерской мужа. Нам присылали деньги люди, которые прочитали мою книгу, и те, кому я в свое время помогала через свой благотворительный фонд. Практически из всех штатов страны приходили чеки и письма, в которых люди выражали нам свою поддержку. Меня просто сразило, когда однажды нам позвонил человек, живущий на Гавайях.

Музыканты – друзья моего сына предложили сыграть благотворительные концерты. Они организовали два концерта, в которых участвовало десять музыкальных групп. На эти выступления пришли местные жители. Опять слезы.

Если бы мы не получили так много денег, мы бы точно объявили себя банкротами и сдались. Но нам помогли сотни людей, которые верили, что мы сможем пережить постигшую нас катастрофу. Благодаря им мы восстали из пепла и начали с нового листа. Мы решили сделать все необходимое, чтобы преодолеть трудности. Целый год мы работали семь дней в неделю, иногда по четырнадцать часов в день. Не буду утверждать, что мы окончательно встали на ноги, но мы уже близки к этому. Во всяком случае, мы не обанкротились.

Скорее всего, у нас не будет таких удобств и такого уровня жизни, как раньше, – хотя бы просто потому, что сгорело все, что мы заработали за предыдущую жизнь. Но сейчас я готова признать, что в бочке дегтя есть все-таки ложка меда. В мире оказалось гораздо больше щедрых и добрых людей, чем мы предполагали. У нас самих появилось огромное сострадание к погорельцам, и мы помогаем им, как можем.

Мы поняли, что при наличии упорства и помощи друзей и незнакомцев возможно совершенно все. Этой верой мы стараемся приободрить всех, кто

теряет надежду.

Возродиться из пепла нам очень помогла история Томаса Эдисона. Когда Эдисону было шестьдесят семь и он инвестировал все до цента (а также вложил десять лет своего труда) в развитие одного изобретения, его лаборатория, записи и оборудование сгорели во время пожара. Страховка покрывала лишь десять процентов от общей суммы, которую он потерял. Но Эдисон посмотрел на руины своей лаборатории и сказал: «В катастрофе есть большая ценность. В ней исчезают все твои ошибки. Спасибо, Господи, что мы можем начать заново».

Через три недели после пожара Эдисон создал первый фонограф. Жизнь этого изобретателя – доказательство того, что из любой плохой ситуации может получиться что-то хорошее, и нет ничего невозможного для тех, кто верит.

Марша Джордан

Менее исхоженный путь

Лучший выход – идти напролом.

Роберт Фрост

Это произошло солнечным весенним утром в Анзе, штат Калифорния, в местечке, расположенном на небольшой возвышенности. Мой муж Стив собирался полетать на своем недавно перекрашенном моторном планере.

Взлетная полоса, расположенная ниже нашего дома, была прекрасно видна из окна кухни. Я и четверо наших детей смотрели, как Стив проехал по полосе на восток, а потом взлетел в сторону запада. Мы помахали ему, и дети вернулись к обеду. Я, не зная почему, продолжала следить за планером. Он никак не мог набрать высоту, а потом выровнялся и исчез из виду. Сразу после этого я увидела столбы пыли от машин, которые съехали с шоссе и мчались к концу взлетной полосы. Я поняла, что планер потерпел аварию.

Выходя из дома, я уже понимала, что многое навсегда изменится. В следующие две недели я вообще не видела своих детей. Реальностью детей была учеба и помощь близких родственников и друзей, а моей реальностью стало реанимационное отделение больницы.

Когда я примчалась на место падения аэроплана, то с первого взгляда поняла, что Стив получил очень серьезные травмы – судя по тому, как пострадал планер. Он выглядел нормально, но глаза его были белыми, как

молоко. Он бормотал что-то несвязное и дергался всем телом.

Рядом оказался специалист по оказанию первой помощи, который приехал в наши места посмотреть выставленную на продажу недвижимость. Он снял со Стива ботинки, чтобы определить, не травмированы ли его ноги. Я не понимала, в каком Стив состоянии. Вполне могло быть, что у него смертельная агония и я присутствую при последних минутах его жизни. Но потом я подумала, что неслучайно в наших далеких от больших городов местах оказался специалист. Доктор должен был ему помочь.

Через двадцать минут приехала машина «Скорой помощи». Еще через полчаса прилетел спасательный вертолет, который доставил мужа в медицинский центр университета Лома в Редландс, штат Калифорния. Вместе с пилотом, другом Стива, мы приехали в медицинский центр на машине. Я показала документы на входе в больницу, и меня пропустили в отделение реанимации, где лежал Стив.

Первые два года после катастрофы Стив провел в разных больницах. В наше отсутствие друзья и ближайшие родственники занимались детьми – возили их в детский сад, начальную школу и на церковные мероприятия, кормили их. Мы со Стивом очень многим обязаны близким, которые поддерживали нас в трудную минуту.

Расследование показало, что у воздушного судна на высоте тридцать метров отказал мотор. Стив попытался вернуть аэроплан на взлетно-посадочную полосу, но боковой ветер слева закрутил планер, тот ушел в штопор и упал.

Мы узнавали об увечьях Стива постепенно. У него оказалось много внутренних повреждений. В ходе первой операции из его лица вынули осколки плексигласовой кабины, оставив множество шрамов.

Глядя на него в больнице, я думала не «почему», а как сильно я его люблю. Почему – я уже давно знала. Я решила, что люблю его таким, какой он есть, и всегда буду любить. У Шекспира есть строки:

«Любовь не есть любовь,
Когда она при каждом колебанье
То исчезает, то приходит вновь»^[29].

Эти слова поэта я повторяла про себя, как молитву. Стив был зубным врачом. В больнице он решил, что закончит магистратуру и займется бизнесом. Выздоровление шло медленно, и Стив решил учиться дистанционно. Приблизительно через год после катастрофы он определился с предметом, который будет изучать, – менеджмент и деловое

администрирование.

Еще через год Стив закончил образование и начал работать консультантом зубных врачей по вопросам контроля расходов. Его здоровье улучшалось, клиентов становилось все больше, и он начал читать лекции по всей стране. Он стал успешным консультантом.

У меня начались проблемы со здоровьем. Врачи посоветовали переехать в место с более влажным климатом. Мы выбрали Салем, штат Орегон, и покинули место, где с мужем произошла катастрофа.

Сейчас у нас шестеро внуков. Стив занимается исследованиями в области стоматологии и продолжает работать консультантом. А я воспитываю внуков и внучек, а также продолжаю писать и рисовать.

Я поняла, что жизнь совершенно непредсказуема, и любые, даже хорошо продуманные планы могут не осуществиться. Если мы не будем прислушиваться к внутреннему голосу, который советует нам куда-то пойти, что-то сделать, встретить того или иного человека, то можно упустить много потрясающих возможностей. Когда я думаю о том, что такое жизнь, мне на ум приходят слова Роберта Фроста:

«Как я, сомневаясь, куда свернуть,
Выбрал чуть меньше исхоженный путь —
И дело все, видимо, только в этом»^[30].

Джоан Стеффенсон Даффин

Глава 9

Как сказку сделать былью

В ожидании Киры

*Надежда – спутник силы и мать успеха, и
тот, кто надеется, будет одарен чудесами.*

Сэмюэл Смайлс, шотландский писатель

– Мне опять ребенок приснился, – сказала я своему мужу Майку. – Девочка. Она была чудесной.

Утро было влажным и туманным. Судя по всему, снова собирался дождь. Мы сидели на веранде нашего уютного дома в Атланте. Допивая чай, я вспомнила одну деталь из своего сна.

– Да, и у нее были твои зеленые глаза. Майк, она была так на тебя похожа!

Майк посмотрел на меня, не находя слов, и отъехал прочь на своем инвалидном кресле. Я покатила за ним.

Майк парализован ниже пояса после несчастного случая. В верхней части у него все прекрасно работает. Мне повезло гораздо меньше. Меня парализовало, когда я упала с лошади в возрасте чуть старше двадцати лет. У меня повреждены шейные позвонки – на бюрократическом медицинском жаргоне это называется «поражение С-567». Я могу двигать руками, и у меня сохранились некоторые ощущения ниже пояса. Как и Майк, я передвигаюсь в инвалидном кресле. У меня специальное модернизированное кресло со встроенным рулем, и с ним я даже могу управлять мини-автобусом. В общем, мы с Майком живем обычной жизнью, как и люди без инвалидности.

Я очень хотела ребенка, но забеременеть мне было совсем не просто. Для этого нужно было искусственное оплодотворение, суррогатная мать – и, наверное, чудо.

В нашей жизни уже происходило много чудес, поэтому мы с Майком долго не решались попросить еще об одном – о рождении ребенка. То, что мы с ним встретились, – уже чудо.

Познакомились мы во Флориде во время гонки на инвалидных колясках. Тогда мы жили на разных континентах – он в Англии, а я в

Южной Каролине. Наши отношения выдержали испытание расстоянием, и мы в конце концов поженились. Прошло много лет, и теперь мы были готовы к новому чуду. Именно поэтому в тот теплый июльский день я сказала мужу: «Давай попросим?...»

– Попробуем, – с сомнением в голосе ответил Майк. – Позвонишь тому врачу?

Однажды я прочитала про доктора, который помогал родить женщинам с травмами позвоночника. Я долго изучала его фотографию на сайте. Его звали доктор Толедо. У него были темные с проседью волосы и добрые ярко-голубые глаза. Я не стала ждать, чтобы не передумать, – набрала номер его клиники и договорилась о визите.

Доктор Толедо нас не разочаровал. Все остальные врачи убеждали нас даже не думать о ребенке, но он не стал этого делать.

– Шеннон, я, конечно, не советовал бы вам рожать самой. Можно найти суррогатную мать...

– Да, да, да! – прервали мы его. – У нас есть кандидатура.

Выносить ребенка согласилась сестра Майка Джулия, жившая в Англии. Мы пригласили ее к нам. Время шло, но все экстракорпоральные оплодотворения заканчивались ничем. Джулия вернулась в Англию. Мы очень расстроились.

Впервые в жизни у меня началась глубокая депрессия – сильнее даже той, в которую я погрузилась, когда меня парализовало. Тогда я пережила ужасные недели и месяцы, но мое нынешнее состояние было еще хуже. Мне казалось, что я провалилась в бездонную яму.

Я всегда мечтала быть матерью. Кроме того, я жалела Майка, который очень хотел стать отцом.

– Шэннон, – сказал он мне вскоре после нашего знакомства, – после несчастного случая я плакал только один раз. Это было, когда доктор сказал мне, что у меня не может быть детей.

Я молилась: «Господи! Он такой добрый и удивительный человек! Так почему же Ты не даешь ему возможность стать отцом?»

Несколько месяцев подряд я засыпала с этой молитвой. Я постоянно думала об этом, прокручивала, словно кубик Рубика, разные идеи, но каждый раз сталкивалась с уже знакомыми трудностями. Мы оба очень переживали за Джулию, которая согласилась переехать к нам, жила у нас несколько месяцев, пока в нее втыкали массу иголок, и все без толку. Как у нас язык повернется попросить ее попробовать еще раз?

Однажды ночью мне пришла идея. Врачи никогда не говорили, что я не в состоянии выносить ребенка. Они просто не советовали это делать. «А

что, если я смогу?» – подумала я.

Я начала горячо молиться. «Страх – это единственное, что я должна преодолеть», – пронеслось в моей голове. На следующее утро я с утра начала гуглить. Чем больше я читала про беременность женщин в ситуации, подобной моей, тем больше убеждалась, что все может пройти нормально.

К тому времени доктор Толедо стал нашим другом. Я позвонила ему на мобильный. Доктор находился на матче команды Falcons.

– Я могу сама выносить нашего ребенка? – спросила я, пытаюсь перекрыть рев болельщиков на трибунах.

Я даже не подумала, что мой вопрос звучит несколько странно.

– Конечно, хотя это связано с определенными рисками, – невозмутимо ответил доктор. – Приходи в офис в ближайшее время, и мы поговорим.

Доктор Толедо не отговаривал меня, и я восприняла его реакцию как полную поддержку моих планов.

– Я собираюсь сама вынашивать ребенка, – сообщила я Майку.

Он внимательно посмотрел на меня и спросил: «Ты в этом уверена?»

Я рассказала ему о своем интернет-исследовании, мы обсудили все «за» и «против» и решили, что надо попробовать.

Через несколько недель в нашем доме раздался звонок из клиники доктора Толедо.

– Шэннон? – услышала я голос доктора и переключилась на громкую связь, чтобы Майк мог слышать наш разговор.

– Да, – ответила я, – Майк тоже тебя слышит.

– Вы будете родителями! – произнес доктор. По его голосу было слышно, что он и сам очень рад.

Мы с Майком заплакали от счастья.

Моя беременность протекала без осложнений. К моменту родов приехала семья Майка из Англии. Доктора улыбались. Я чувствовала себя, словно на празднике. Наконец-то появится наш долгожданный ребенок!

Кира Франклин родилась в 11.30 вечера. Я посмотрела на нее и поразились, как она похожа на отца. Я вспомнила свой сон, о котором рассказала Майку, свои бессонные ночи и тот день, когда я решила больше не бояться.

Господь сотворил для нас Свое самое лучшее чудо.

Шэннон Франклин

Джон

Оптимизм – это вера, приводящая нас к достижениям.

Хеллен Келлер

Я собирала вещи перед уходом из офиса. Рабочий день подошел к концу.

– Ну, все, я поехала. Пора забирать брата с остановки монорельса.

Одна из моих коллег покосилась на меня и сказала: «Мне казалось, что у тебя старший брат. Он что, не умеет водить машину?»

– Нет, не умеет.

– И ты обязана каждый вечер забирать его на станции?

– Не то чтобы обязана. Просто я это делаю.

Мой брат Джон на два года старше меня. У него синдром Дауна. Когда Джон родился, мой двоюродный дедушка Фред сказал, что его надо отдать в специальное учреждение, потому что в семье не должно быть «таких детей». До подросткового возраста я даже не знала, что у меня есть такой двоюродный дедушка – сразу после этого комментария мои родители перестали с ним общаться.

Все, кто познакомился с Джоном раньше, чем со мной, говорят: «Так ты и есть сестра Джона! Он о тебе все время говорит. Как же тебе повезло с братом! Ты знаешь, что он всегда называет тебя „моя прекрасная сестра Меган“? Вот здорово!»

Мои знакомые иногда спрашивают: «Скажи, тебе было сложно расти с Джоном в одном доме?»

Если отвечать на этот вопрос коротко, то нет, не сложно.

Если отвечать подробно, то можно сказать: «Иногда случались мелкие трения...» Когда Джон был маленьким, родители уделяли ему очень много времени, и мне порой казалось, что меня забыли. Моим родителям было совсем не просто – надо было подбирать брату учебные курсы, возить его к терапевтам, развивать его мелкую моторику и учиться с ним общаться. Но Джон был в доме с момента моего рождения, я всегда жила с ним рядом и не представляла себе, что в жизни нашей семьи что-то может быть иначе.

Когда я была маленькой и позже, в подростковом возрасте, мои друзья и подруги рассказывали мне о ссорах и натянутых отношениях со своими братьями и сестрами. Я помню, как брат моей подруги Кэтрин на нее кричал. Но у меня с братом все было совершенно иначе. Когда я возвращалась домой, Джон встречал меня у двери радостной улыбкой, обнимал и нежно произносил «Меган!».

Я очень люблю своего брата. Помимо всего прочего он показал мне, что такое преданность и целеустремленность. У него феноменальная способность ставить перед собой цель и достигать ее, какой бы сложной эта цель ни казалась.

Когда Джон учился в седьмом классе, он заявил, что больше не хочет ходить в специальный класс для отстающих учеников. Мои родители начали просить директора школы и учителей, чтобы Джона перевели в обычный класс. К моменту окончания средней школы Джон учился в основном по обычной программе и только несколько предметов изучал в классе для отстающих.

В девятом классе Джон увидел парад учеников в честь начала нового учебного года и объявил, что хочет стать королем бала. Мы с мамой переглянулись, понимая, что надо придумать причину, по которой ему стоит отказаться от этой затеи.

– Ну, Джон, не знаю, получится ли это, – уклончиво сказала мать. – В общем, поживем – увидим.

Через три года, в одиннадцатом классе, моя подруга Тесс предложила выбрать Джона королем бала. Джон принес домой открытку от ученического совета с пожеланиями удачи. Он буквально прыгал от радости.

– Я буду королем бала! – кричал он.

Следующие две недели ученический совет постепенно сужал список кандидатов. Каждый раз после встречи совета Джон приходил домой с открыткой, на которой было написано: «Ты все еще в игре, и твоя кандидатура рассматривается!»

К финалу «выборов» осталось четыре кандидата. На общем собрании огласили имена финалистов.

– Денни Хохштеллер!

Раздались жидкие аплодисменты. После этого были названы имена Тодда Вайта и Стивена Райта, также вызвавшие весьма скромные и сдержанные рукоплескания.

– И Джон Масте...

Ведущий не успел произнести фамилию Джона до конца – зал взорвался аплодисментами и восторженными криками. На долю секунды я испугалась, потому что громкий шум всегда пугал Джона, но он вышел на сцену с улыбкой и горящими глазами. Аплодисменты стали громче, когда он стоял на площадке с другими тремя финалистами. Ребята обняли Джона за плечи, все улыбались, сверкали вспышки фотокамер.

Джон выиграл.

Но это не все. Потом Джон сказал: «Я хочу учиться в колледже».

Он прошел очень успешную адаптационную программу в Сакраменто. В декабре 2008 года он был единственным выпускником, и тем не менее ради него одного устроили торжественное вручение диплома. За полчаса до начала у нас в зале закончились стулья. На выпускной церемонии моего брата свободные места были только стоячими.

Но это еще не все. Когда Арнольда Шварценнеггера выбрали губернатором Калифорнии, Джон заявил: «Я хочу встретиться с губернатором... Нет, лучше я буду работать на губернатора».

Знакомые из программы, которую он только что закончил, помогли контактами, и Джону предложили место практиканта в офисе, сортирующем официальную почту губернатора. Джон подружился с Шварценнеггером и Марией Шрайвер^[31] и увидел массу других знаменитостей. Моя любимая фотография – на которой он стоит между Шварценнеггером и президентом Мексики.

В какой-то момент Джон спросил губернатора, можно ли ему получить настоящую должность. Составили договор, и когда брату исполнилось двадцать два года, он принял присягу служащего в аппарате губернатора штата. С тех пор он заведует отправкой и сортировкой писем в офисе.

Отчасти успех Джона объясняется тем, что он всецело предан своему делу. Он ставит цель и идет к ней без колебаний. Он рассказывает о ней всем своим друзьям, они начинают его поддерживать, и все получается. Я никогда не видела, чтобы он не добивался желаемого.

Бесспорно, у меня к нему предвзятое отношение, но Джон действительно прекрасен. Поэтому он нравится людям, все хотят ему помочь и стараются что-то для него сделать.

Так что отвечая на вопрос о том, как мне жилось с Джоном, скажу: с ним было отлично. Я с радостью наблюдала, как он вырос в замечательного человека. Поэтому каждый день я хватаю ключи от машины и еду к поезду, чтобы встретить своего брата.

Мег Мастерсон

Подруга той, с кем никто не дружит

Никогда не забывайте, что однажды, в момент острой незащищенности, вы сами в себе найдете друга.

Элизабет Гилберт, автор книги «Ешь,

молись, люби»

В свободное время моя бабушка шьет ползунки для детей, которых матери бросают в родильных домах. Она называет их «детьми, с которыми никто не дружит». Не знаю, зачем она придумала им такое странное название вместо простых и понятных – «брошенные» или «сироты». Но каждый раз бабушка использует именно это выражение.

Вполне вероятно, что она применяет его и ко мне. Мои детские годы прошли не так, как у большинства других детей. Я родилась в семье с обоими родителями, но, когда мне исполнилось одиннадцать лет, мой отец заболел.

Ему поставили диагноз – мотонейронная болезнь, или боковой амиотрофический склероз. Начались визиты к врачам, потом отец стал передвигаться в инвалидном кресле и постоянно лежал на диване. До этого он вообще никогда не болел.

Никто ничего мне толком не объяснял. Однажды я набралась храбрости и спросила отца, убьет ли его это заболевание. Он ответил утвердительно, но в свои двенадцать лет я решила, что это случится, когда ему будет лет восемьдесят, а никак не сорок три.

Отец умер за несколько недель до того, как мне исполнилось пятнадцать. Мы с матерью еще больше сблизились. Ей было непросто, ведь она стала матерью-одиночкой.

Мы вскоре смирились с тем, что в нашей семье осталось два человека. Довольно долго мы жили в ситуации «мы против всех».

Потом я поступила в колледж. Я специально выбрала университет, который находился меньше чем в часе езды от дома. Мать нашла вторую работу, чтобы не сидеть без дела, но ее дом по-прежнему оставался пустым и темным.

Я навещала маму как можно чаще и видела, что ей очень одиноко. Она не умела общаться в компаниях. Она любила свою семью и коллег, но у нее оставалось слишком много свободного времени, которое нечем было занять, особенно в выходные. Моя мать никогда не была худой, но вскоре двадцать пять лишних килограммов превратились в пятьдесят, а потом и больше.

Она уже не могла много ходить и не хотела появляться на людях. Ее задевали любопытные взгляды и бесцеремонные замечания детей.

Однажды, когда я ее навещала, она рассказала, как ей одиноко.

– Мне не с кем даже поговорить, – пожаловалась мать и расплакалась.

Мне было очень ее жалко. У нее не осталось друзей, и не потому что ее никто любил. Просто она довела себя до очень плохого физического и морального состояния и отгородилась от мира.

Я, как могла, старалась включить мать в мою собственную жизнь. Но тут произошло нечто странное – как будто она полностью поменяла свой мир на мой. Она хотела знать обо мне все в мельчайших подробностях и задавала вопросы вроде: «А что ты сказала? А что она ответила?» или «А что она заказала на обед?». Меня очень утомляли эти бесконечные расспросы. Я была совсем не против того, что мать интересуется моей работой и болеет за спортивную команду колледжа, который я окончила. Но у меня не хватало ни времени, ни желания обсуждать с ней по вечерам каждую деталь моего существования.

Ситуация еще больше осложнилась, когда я вышла замуж. Мама радовалась за меня, но ее пугало, что на двадцать седьмом году моей жизни ей придется делить меня с кем-то еще.

– Теперь все будет по-другому, – сказала она однажды, когда мы сидели в какой-то забегаловке, пили коктейли, ели жареные крылышки и ждали начала сериала «Секс в большом городе». Это был один из наших редких совместных выходов в свет.

Она начала говорить о будущих внуках.

– Я могу о них заботиться, – сказала она.

Мне в это не верилось, потому что к тому времени мама с трудом вставала с дивана. Ей было сложно дойти до туалета. Она начала передвигаться с помощью «ходунков». Ей было всего пятьдесят два года.

Наши разговоры о будущем подтолкнули ее к мысли, что нужно что-то менять. Однажды я, не выдержав, сказала ей, что еду она любит больше, чем свою собственную дочь. Мама тут же принялась с жаром это отрицать, как наркоман, не признающийся в своей зависимости. Она не плакала, но я поняла, что сделала ей очень больно. Я хотела это сделать, чтобы подтолкнуть ее к необходимости перемен.

Мама записалась на программу похудения и даже заговорила об операции желудочного шунтирования. Она похудела на несколько килограммов и верила, что сбросит еще. Я стала надеяться, что она кого-нибудь встретит и выйдет замуж. Кто знает, может быть, у ее будущего мужа будут дети от прошлого брака и у меня появятся новые родственники. Я мечтала о том, чтобы у нас с матерью сложились нормальные отношения, какие бывают у мам и дочек.

А потом она умерла.

Несмотря на проблемы с лишним весом, ее смерть была неожиданной.

Мне казалось, что ее жизнь начинает налаживаться. Вскоре я развелась с мужем, так и не родив детей.

Мне было двадцать девять лет, и я чувствовала себя совершенно одинокой. Как и у матери, у меня было много знакомых, которые ко мне хорошо относились, но по ночам, в минуты острой незащитности, мне приходилось убеждать себя, что я в этом мире не одна.

Ситуация усугублялась моим выбором профессии. Я писатель. Работа со словом происходит в одиночестве. Я была голосом других людей, и это помогло мне найти свой собственный голос. Писатель живет чужими мыслями и чувствами, которые отчасти становятся его собственными. Он хранит их в своем сердце до тех пор, пока не поделится ими с миром, изложив на бумаге.

Я стараюсь честно излагать эти мысли. Когда это происходит, люди, с которых я «списывала» свою историю, радуются, что их прекрасные или трагичные переживания стали всеобщим достоянием. Я счастлива, что выражаю мысли и чаяния разных людей. Мне кажется, я делаю нужное и полезное дело.

Конечно, мне хотелось бы иметь семью и исправить ошибки, о которых больно вспоминать. Мне хотелось бы показать другому человеку, что я бесконечно и страстно его люблю. Я очень надеюсь, что у меня будут такие отношения. А пока их нет, я концентрируюсь на чужих историях. Как вы можете догадаться, меня привлекают судьбы неудачников, которым приходится несладко в этой жизни. Я хочу рассказывать о тех, у кого так мало надежды и кто жаждет перемен к лучшему. Вот о таких людях я пишу.

Оглядываясь на собственную жизнь и карьеру, я не стала бы утверждать, что у меня все сложилось плохо. Мое детство было довольно странным, но мне читали на ночь сказки. Мама помогла мне деньгами, чтобы я могла получить образование. У нее было столько моих сувениров университетской команды Южной Каролины, сколько может вместить небольшая квартира одинокой женщины. На полу у нее всегда лежала стопка журналов, в которых печатали мои эссе и статьи.

Я не слишком сентиментальна, но от рекламы продуктов компании Johnson's Baby и особенно слогана «Мама, ты все сделала правильно» у меня на глазах выступают слезы. Тогда мне кажется, что моя жизнь прожита не зря и я не такой одинокий человек, каким себя считаю. Я не просто рассказываю истории других людей – я также пишу о своей матери. Вспоминая ее, я думаю: «Мама, ты все сделала правильно».

Нелли Дей

Что для меня означают «ограничения»

Жизнь сужается и расширяется в зависимости от нашей храбрости.

Анаис Нин, американская и французская писательница

В выпускном классе я пришла на прием к школьному консультанту по вопросам профориентации и поступления в вузы. Я собиралась поступать в колледж. Консультант глубоко вздохнула и подняла свои очки на лоб.

– Ты уверена, что хочешь продолжать обучение в колледже? – спросила она. – С твоими ограничениями это может оказаться совсем не просто...

«Ограничениями» она называла мой диабет. Он не мешал мне учиться на «отлично», быть членом школьной команды по легкой атлетике и выступать в состязаниях по риторике на федеральном уровне. Но консультант по профориентации почему-то обратила внимание не на мои успехи, а на то, что у меня, как она выразилась, были «ограничения».

Ее вопрос застал меня врасплох.

– Ну... – промямлила я. Уверена ли я, что хочу продолжить образование? Да, конечно же, я только и мечтала о том, чтобы учиться в колледже! Но я не смогла убедить в этом консультанта. Мало того – у меня самой появились сомнения. В тот вечер, помогая матери складывать постиранное белье, я спросила ее: «Может, мне лучше пойти в муниципальный колледж, а там посмотреть, как все пойдет?»

Мать посмотрела на меня в полном замешательстве. В свое время она бросила учебу, чтобы заниматься семьей.

– Я тебя не понимаю, – переспросила мать. – Что значит – «посмотреть, как все пойдет»?

Я рассказала ей о встрече с консультантом. По мере моего рассказа лицо матери становилось все более сердитым. Она была на моей стороне и собиралась бороться за свою дочь.

Я поговорила с сотрудником колледжа, в который я хотела поступить. Все документы были в порядке, не хватало только выписки моих оценок из школы. Я пообещала, что на следующий день эту выписку отправят, и отнесла конверт с маркой своему консультанту по профориентации. Через две недели мне прислали из колледжа официальное письмо с отказом. Я позвонила сотруднице, с которой беседовала, и срывающимся голосом сказала: «Но вы же обещали!» Оказалось, колледж так и не получил

выписку о моей успеваемости из школы.

Я позвонила в школу и потребовала объяснений. Вместе с матерью мы пришли к директору и провели в его приемной несколько часов. Я ничего не смогла доказать, но по хитрой улыбке консультанта по профориентации поняла, что именно она не отправила мои оценки в колледж, куда я мечтала поступить.

Я страшно злилась. У меня было два пути: сражаться за то, что я хочу делать в жизни, или сдаться, признав свои «ограничения». Я стала искать новый колледж. Благодаря моим спортивным данным и выступлениям за школьную команду по легкой атлетике, я получила стипендию на обучение в колледже Кабрини^[32]. Там я успешно отучилась четыре года и начала специализироваться на вопросах социальной справедливости. Еще на первом курсе я перешла на помповую инсулинотерапию^[33], что сделало мою жизнь диабетика гораздо проще.

На последнем курсе мы с другими студентами поехали в небольшой городок Дюран в Эквадоре для участия в волонтерской программе Rostro de Cristo («Лицо Христа»). В этом городе я провела неделю и никогда не забуду его прекрасных жителей. Мне понравилось абсолютно все – люди, еда и природа.

Однажды я сидела на бетонной площадке перед школой в Дюране, держа на каждом колене по ребенку. В этот момент я вспомнила школьного консультанта по профориентации и подумала, что она, даже не подозревая об этом, мне очень помогла. Ее слова и поступки заставили меня собраться с силами и добиться в жизни того, о чем я мечтала.

Один из детей по имени Хосе нащупал в моем кармане инсулиновую помпу и спросил, что это такое. На ломаном испанском я объяснила, что это лекарство от диабета. Хосе крепко меня обнял и потом каждый день обнимал меня, когда я приходила в школу.

После той волонтерской поездки я загорелась желанием помогать людям. Я окончила колледж в 2012 году с двумя красными дипломами и сертификатом преподавателя, вступила в Корпус Милосердия^[34] и уехала работать в резервацию индейцев навахо в Аризоне. В течение года я учила детей и на полставки работала секретарем. Сейчас я учусь в аспирантуре в Филадельфии и преподаю в школе.

Я по-прежнему больна диабетом, и если не появится чудо-лекарство, то буду болеть до смерти. Несмотря на это, у меня в жизни нет никаких «ограничений». Я могу помогать людям и преподавать, и диабет этому не помеха. Моим самым серьезным «ограничением» была недостаточная вера

в себя. Как только я от него избавилась, то поняла, что могу добиться всего, чего пожелаю.

Я работала в Эквадоре, в индейской резервации и в филадельфийской школе. Я знаю, что у меня нет никаких ограничений. Пока у меня в кармане лежит инсулиновая помпа, я могу все.

Джеми Тадржински

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 начать магистратуру 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.

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 закончить магистратуру в аккредитованном 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

Вот прокатились!

Очень многие осторожно ходят по жизни на цыпочках, чтобы в полной безопасности дожить до смерти.

У меня тренькнул телефон.

Это было SMS-сообщение: «Обожаю тебя, байкерша! ххоо»^[35]. Я окинула взглядом кафешку и быстро настрочила ответ: «И я тебя обожаю, байкер! И тебе ххоо».

Я подняла глаза и увидела на другом конце стола своего мужа. Я быстро закрыла рукой телефон, уставилась в пол и почувствовала, что мои щеки краснеют. Гарри заговорил первым:

– Ты сегодня потрясающе выглядишь, байкерша!

Я улыбнулась в ответ:

– Спасибо, байкер!

Наша с Гарри жизнь не была простой. Мы прожили вместе сорок лет, вырастили двух мальчиков и потеряли еще двух в автокатастрофах, произошедших не по нашей вине. С нами случались и другие неприятные происшествия, и мы часто думали, что закон падающего масла вниз бутерброда придуман специально для нас. Но, несмотря на все трудности, мы остались вместе и продолжали любить друг друга.

На Рождество 2010 года мы узнали, что у Гарри рак ободочной и прямой кишки. Нам сказали, что его надо оперировать, а потом лечить радиацией и делать химиотерапию.

Едва оправившись от шока, мы начали обдумывать предложенное лечение и пришли к выводу, что оперировать действительно надо, а вот радиация и химиотерапия нам не нужны.

Гарри сделали операцию, и два года ушло на его восстановление. Через два месяца его пришлось оперировать снова из-за опасной для жизни закупорки. Потом было еще несколько операций, и казалось, что осложнениям нет конца и края. Он страдал, а я за ним ухаживала. Это было тяжелое время для нас обоих.

Когда он наконец почувствовал себя лучше, то упал и сломал ключицу. Снова много времени потребовалось на то, чтобы он выздоровел. В нашей семье бутерброд по-прежнему падал маслом вниз.

В конце концов Гарри начал приходить в себя и мечтать, как мы снова начнем ездить на мотоциклах. Мы с ним встретились в начале 1970-х. У него была Yamaha 650, и он подвез меня, когда я «голосовала» у дороги. У меня тоже были права на вождение мотоцикла, и вскоре я купила Honda 350 кубов. Мы раскатывали на мотоциклах по всем своим делам и часто отправлялись вместе на прогулки.

Когда я собралась рожать, мы продали мотоциклы, но Гарри сказал, что дети подрастут и он обязательно снова пересядет на байк.

И вот настало время, когда Гарри мог осуществить свою давнюю мечту. Он достаточно страдал и заслужил немного удовольствия.

Гарри купил себе Yamaha FJR1300, и я ездила сзади, на пассажирском сиденье. За много лет я уже почти забыла, сколько адреналина появляется в крови от поездки на мотоцикле. Когда Гарри, сидя в седле, положил руку мне на колено, я влюбилась в него с новой силой. Какое-то время я ездила с ним, но потом поняла, что хочу свой байк.

На следующий год мне должно было исполниться шестьдесят лет, и мы решили, что подарком на день рождения будет новый мотоцикл. Пару недель я поездила на байке объемом 250 кубов и констатировала, что умение управлять мотоциклом за годы никуда не исчезло. Мы купили шикарную Honda Shadow Aero 750 и начали регулярно ездить по горным дорогам в расположенную в соседнем городе кафешку. В те дни, когда не шел дождь, мы катались, по меньшей мере, два часа в день. Мы жили радостью свободы, которую дарит мотоцикл.

Вы не замечали, что песня, которая нравилась вам когда-то, может на время вернуть вас в прошлое? Точно так же мотоциклы вернули нам счастье молодости. Мы оставляли все проблемы дома, надевали шлемы, садились в седло, обменивались кивками и уносились колесить по самым извилистым дорогам в округе. Каждый раз, доехав до пункта назначения, мы улыбались до ушей, радуясь скорости и наслаждаясь ездой на хорошей технике.

На мой телефон пришло новое SMS: «Ты знаешь, что я тебя люблю, байкерша?:)»

«Знаю, байкер. Но никогда не устану это слышать и читать.: – *»

Диан Николсон

Путешествие на Гранд-Каньон

*Каждый раз, когда мы попадаем в пустыню,
она рассказывает нам новую историю.*

*Роберт Эдисон Фултон-младший,
изобретатель и путешественник,
объехавший земной шар на мотоцикле*

– Папа, ну что еще ты хотел бы сделать? Может, мы что-то упустили?

Какие у тебя есть желания перед тем, как ты нас покинешь? – спросила я, с грустью и болью наблюдая, как тяжело и надсадно дышит отец.

Его глаза наполнились слезами.

– Я был на Гранд-Каньоне шесть раз. Люблю цифру «семь», она счастливая. А Гранд-Каньон – мое самое любимое место на земле.

– Тогда свалим отсюда и прокатимся с тобой в последний раз?

Его глаза мгновенно заблестели, лицо порозовело, казалось, даже дыхание стало легче.

– А что у тебя с работой, Барбара? У тебя есть деньги на поездку? И как я выберусь из этой поганой больницы? – спросил отец.

– Папа, я не могу не поехать. Если я не выполню твоего последнего желания, я себе этого не прощу, – ответила я.

– Так чего же мы время теряем?! Иди ищи доктора! – воскликнул отец, чей голос становился все сильнее и звонче.

Я отыскала доктора Пирса и рассказала ему о наших планах. Доктор неодобрительно покачал головой.

– Вы, видимо, хотите привезти вашего отца назад в гробу, – сказал он.

– Пап, ты не возражаешь, если я тебя привезу в гробу? – со смехом спросила я.

– Да сбросьте меня прямо в каньон, никаких проблем, – так же весело ответил отец.

– Я вам не советую никуда ехать, – возразил доктор Пирс, – и из больницы вас не выпишу. Без моего разрешения вам придется отсюда бежать, если вы, конечно, на такое отважитесь. Прошу вас, пожалейте своего отца. Он очень болен.

Я быстро собрала папины вещи, мы вышли из палаты и вскоре оказались на улице. Дул холодный декабрьский ветер, и щеки отца порозовели. Он тут же заявил, что от свежего воздуха ему лучше. Я подозревала, что его щеки порозовели от холода, а не от того, что ему стало лучше, но он настаивал, что уже давно так хорошо себя не чувствовал. На его губах сияла широкая улыбка, плечи распрямились, и даже походка стала менее шаркающей. Мне казалось, что человека, которого я неделю назад привезла в больницу в ужасном состоянии, буквально подменили.

Утро второго декабря выдалось ясным. Я уложила наши вещи в машину, помолилась св. Иосифу, чтобы наша поездка прошла удачно, и в шесть часов мы тронулись в путь. Открою вам секрет – Гранд-Каньон был не только папиным любимым местом, но и моим!

Через два часа мы решили остановиться на завтрак в местечке Каламазу

в Мичигане. Папа заказал себе яичницу с беконом. Он устал от ватного хлеба и разбавленного апельсинового сока, которые подавали на завтрак в больнице.

– Нормальные мужики едят мясо и картошку, – безапелляционно заявил он.

Папа не только съел свой завтрак, но и успел поболтать с людьми за соседними столиками, пытаясь найти для меня жениха.

– Она слишком много времени проводит одна, – говорил он, кивая в мою сторону. – Надо эту проблему как-то решать.

У моего папы было прозвище Веселый Арчи. Он всегда умел найти общий язык с людьми, а в том кафе просто превзошел самого себя. Физически он находился не в самой лучшей форме, но чувство юмора у него оставалось прежним.

Мы сели в машину и начали распевать наши любимые песни в стиле кантри. Удивительно, еще вчера отец едва дышал, а сегодня пел во все горло.

Потом он захотел остановиться в пещерах Мерамек^[36]. Мы с восхищением осмотрели разноцветные сталактиты и сталагмиты, удивляясь красоте, которую создал Господь.

Но отец принимал мочегонное средство, и мне тоже не хотелось уходить далеко от туалета, поэтому мы не стали углубляться в пещеры и остановились в начале. Отец заговаривал с другими туристами.

– А вы откуда? – интересовался он. – Движение какое плотное, а?

Веселый Арчи находил общий язык со всеми.

В Оклахоме папа попросил найти магазин ковбойской одежды. Он хотел купить костюм и красную рубашку с кистями и вышивкой, чтобы его в этой одежде похоронили. Ему нравился красный цвет. Мы купили все, что ему хотелось.

Мы проехали через северный Техас с его огромными ранчо. Потом начался штат Нью-Мексико, где невиданные красоты открывались за каждым поворотом, но дороги в этих местах были опасными. Наконец, мы добрались до гостиницы Best Western в Альбукерке. Снег был таким глубоким, что три дня мы не могли никуда двинуться. Отец начал нервничать.

Он проложил новый маршрут, и на следующий день мы выехали на юг в сторону Тусона. Папа сказал, что должен попрощаться с пустыней, особенно со своими любимыми кактусами сагуаро.

Мы остановились в мотеле, и папа решил принять ванну. Я заказала обед в номер. Когда еду доставили, я постучалась в дверь ванной.

– Папа, пиццу принесли, – сообщила я.

– Помогите, вот мрак! – слышалось из-за двери. «Мрак» было любимым выражением отца, которое он использовал в моменты раздражения. В его голосе звучала паника.

– Папа, все нормально? Что случилось? – испуганно спросила я.

– Я в ванне застрял, не могу выбраться!

Я открыла дверь и увидела, что папа застрял в маленькой ванне плечами. Его ноги были согнуты в коленях и упирались в раковину. Я намылила плечи отца мылом и потянула его, захватив за подмышки. Я даже налила в ванну массажного масла, чтобы его вытащить.

– Папа, черт возьми, вылезай, а то придется пожарных вызывать!

– А вот пожарных нам точно не надо, – отрезал отец. Я начала паниковать и даже позвонила на ресепшен, но отец в конце концов выбрался из ванны сам.

– Я вылез! – кричал он. – Отбой, не надо куда звонить!

Я расхохоталась. Мне и сейчас смешно, когда я вспоминаю об этом эпизоде.

На следующий день мы доехали до южной оконечности каньона, и отец чувствовал себя счастливым. Это был незабываемый день. Я сделала много фотографий отца. Его лицо выражало полнейшее блаженство. Через две минуты после того, как я отщелкала фото, отец упал на землю. Его лицо посерело, на лбу выступили капли пота, и дыхание стало надрывным и затрудненным. Он не мог говорить, и его пульс едва прощупывался.

– Папа, ты слышишь меня? – кричала я.

К нам на помощь подбежало несколько человек. Кто-то по телефону вызвал «Скорую». Мы довели отца до машины и поехали в ближайший мотель. Он наотрез отказался, чтобы его забирали «Скорая». Три дня он отлеживался в мотеле и собирался с силами для дороги назад. Перед отъездом он попросил меня еще раз отвести его к каньону.

По пути домой мы вели себя гораздо спокойнее. Не горланили песен и даже мало говорили. Через три дня в пути отцу стало лучше.

– Давай остановимся у Джин и Луизы в Арканзасе, – сказал он.

– Зачем? Ты не в том состоянии, чтобы у них гостить!

– Нет, мы всегда к ним заезжаем после каньона, – заупрямился отец.

Джин и Луиза были его двоюродными братом и сестрой. Отец дружил с Джином, когда они были детьми. Луиза была очаровательной, талантливой и очень веселой. Два дня мы провели у них, слушали музыку, вспоминали былое и играли в карты. Отец снова был в прекрасном настроении.

Когда мы уже подъезжали в Цинциннати, отец захотел сесть за руль.

– Остановись, – приказал он. – Я хочу сам повести машину.

Он доехал до нашего дома.

После этого путешествия он прожил еще девять месяцев.

Я помню последние слова, которые отец сказал мне, моей сестре Кэйти и брату Джерри: «Я тебя люблю! И тебя люблю! И тебя!» Он посмотрел на каждого из нас с любовью и гордостью.

После того как мы выполнили все его последние желания, отец умер. Мы похоронили его в ковбойском костюме и красной рубаше, как он и просил.

Каждые пять лет мы все вместе ездим на Гранд-Каньон, чтобы почтить память отца.

Барбара Бонли-Пэр

Понедельник каждый день

Найдите работу, которая вам нравится, и у вас появится пять дополнительных дней в неделю.

Джесксон Браун

Восемь дней в неделю у меня понедельник. Это мой девиз. Я забираюсь по лестнице на крышу и думаю, что мне не хватит и месяца, чтобы закончить всю работу.

Каждый новый день похож на предыдущий. Я встаю рано, звоню начальнику, получаю от него адрес, работаю десять, двенадцать или четырнадцать часов, возвращаюсь домой, ложусь спать. На следующий день все повторяется.

Так я проработал несколько лет, но однажды утром услышал от начальника: «Билл, на сегодня работы нет. Извини».

Восемь рабочих дней в неделю вскоре превратились в шесть, потом в пять, а потом в три. Я уже привык слышать в трубке: «Прости, Билл, сегодня для тебя ничего нет. Я сам наберу, когда появится работа». Я прождал всю неделю, не выдержал и сам позвонил начальнику. «Прости, Билл, работы нет».

Приятно отдохнуть один день и даже два, но я сидел без работы уже три недели. Я бродил по дому и наблюдал, как по почте приходит все больше счетов. Впервые в жизни я не знал, что делать. Я вышел во двор, посмотрел на небо и подумал, что сегодня идеальная погода, чтобы класть

крышу.

Я заплакал. Мне было очень горько и впервые в жизни захотелось, чтобы Господь мне помог. Я посмотрел на солнце и тихо произнес: «Господи, помоги! Я не знаю, что делать!»

В этот момент раздался стук в дверь. Я взял себя в руки, вытер рукавом слезы и открыл. На пороге стоял старый приятель.

– Привет, как дела?

– Да вроде нормально, – неуверенно ответил я.

– Помоги мне отыгаться в бильярд, – сказал приятель. – Пойдем, сыграем пару партий.

– Денег нет, – ответил я.

– Не переживай, у меня полный карман мелочи.

Я согласился, хотя особого желания играть у меня не было. Мы вошли в бильярдную, и тут меня кто-то окликнул. Я повернулся и увидел знакомого плотника, с которым несколько раз работал много лет назад.

– Привет, Билл, – сказал плотник. – У меня есть для тебя работенка.

Я чуть не подпрыгнул от радости.

– Я уже договорился с хозяином дома и сказал ему, что ты – лучший, кого он может нанять. Так что начинай, когда тебе удобно.

Он дал мне визитную карточку заказчика.

На следующий день я встретился с домовладельцем и тут же приступил к работе. Этот заказ очень сильно мне помог, но не решил всех моих финансовых проблем. Заканчивая, я мечтал получить еще три-четыре подобных заказа. В этот момент хозяин окликнул меня:

– Эй, Билл, мой сосед Том из дома напротив хотел бы с тобой поговорить по поводу своей крыши.

Я спустился вниз и убрал инструменты в машину. Потом я поговорил с Томом, и мы условились, что я начну перекладывать его крышу, как только доставят все необходимые материалы. Я был рад, что у меня появилась новая работа. Тут меня остановил проходивший по улице человек.

– Привет, кровельщик, – сказал прохожий. – Меня зовут Джо. Я живу вот в том доме. Ты ко мне не заглянешь?

– Конечно, загляну! – ответил я.

Джо попросил переложить ему крышу. Я вернулся к своей машине, стараясь не подавать виду, как я рад новому заказу. Джо прокричал мне вслед: «Кстати, мои соседи с обеих сторон будут смотреть, как ты работаешь».

– Отлично! – ответил я.

Я переложил крышу на пяти домах. Когда я сделал выписку

банковского счета, то подумал, что могу открыть свой бизнес и быть сам себе начальником.

Через несколько недель я позвонил своему начальнику, который раньше давал мне работу.

– Извини, Билл, – сказал он, – пока ничего нет.

– Я понял, но я не об этом, – ответил я. – Я бы хотел тебя нанять.

Все это произошло во время самого сильного экономического спада со времен Великой депрессии. Я открыл свою фирму, и мои дела идут в гору. С каждым годом мой бизнес растет.

Теперь у меня снова понедельник каждый день. И это меня полностью устраивает.

Билл Янг

Вот это настоящее лечение!

Успех лучше всего измеряется не положением, которого человек достиг, а трудностями, которые ему пришлось преодолеть на своем пути.

Букер Вашингтон

Я подрезал ножницами мушку для ловли рыбы в нахлыст. Потом еще немного подрезал. Вот теперь наконец мушка получилась такой, как я хотел. Учась в школе, я изготавливал мушки для рыбной ловли. Так я зарабатывал деньги. Кроме этого я стриг людям газоны и разносил газеты. Мне приходилось выбирать дела, которыми я могу заниматься в одиночестве. С моим обсессивно-компульсивным расстройством мне было сложно находиться среди людей. Общения хватало в школе, и потом мне не хотелось никого видеть. Я знал, что и в будущем не смогу заниматься офисной работой. Это было совершенно исключено.

Если бы вы увидели меня двадцать лет назад, то никогда не сказали бы, что Тони Смит станет центром внимания. В детстве меня часто дразнили из-за лишнего веса и синдрома Туретта^[37]. В пятнадцать лет я получил новый диагноз – социофобия. Мне очень хотелось дружить со сверстниками и найти себе подружку, но я очень боялся общения. Сверстники предлагали мне проводить вместе время, но на людях я сильно нервничал и поэтому отказывался от подобных предложений.

Я ходил к врачам, принимал таблетки и чувствовал себя очень одиноко. Мои одноклассники постоянно «тусили» и в школе, и в свободное время. Я же избегал вечеринок и чувствовал себя неуверенно в женской компании.

Мне надо было найти себе какое-нибудь занятие. Я прочитал книгу Пола Йоргенсена «Книга о рыбной ловле в нахлыст» и решил, что начну делать мушки. Мои сверстники мечтали, чтобы их избрали президентом класса, и ухаживали за девочками, а я сидел дома и мастерил свои мушки.

К февралю 1993 года я наделал так много мушек, что мне всей жизни не хватило бы, чтобы их использовать. Я дал объявление о продаже в газете. Вскоре я продал все мушки и решил, что буду их делать, чтобы зарабатывать деньги.

Постепенно я начал изготавливать все более сложные мушки. Мне понадобились новые и дорогие материалы, которые я покупал в известном

магазине для рыболовов Hunter's Angling Supplies, расположенном в нескольких часах езды от моего дома. В магазин меня возили родители, и однажды сотрудник по имени Джордж попросил меня показать мои мушки. Я отправил ему несколько штук по почте, и мне предложили взять их для реализации. Мне часто казалось, что мушки у меня выходят не самыми удачными, но Джордж указал мне на ошибки и очень сильно меня поддержал. Вскоре я решил заняться мушками для ловли атлантического лосося – они очень красивые, но сложные в изготовлении.

На Рождество 1994 года я получил в подарок книгу о мушках для ловли атлантического лосося. Я в полнейшем восхищении рассматривал изделия таких известных мастеров, как Дейв МакНис, Пол Шмуклер и Джон Шuvi. Мне казалось, что я никогда не смогу достигнуть такого уровня. Тем не менее я смотрел на картинки и вязал свои собственные мушки.

Потом я понял, что зашел в тупик. В жизни каждого человека наступает момент, когда он должен на время перестать заниматься своим творчеством и присмотреться к тому, что делают другие. Я жил в тех местах, где ловля рыбы на мушку была очень популярной. Я нашел нескольких известных мастеров, набрался смелости и показал им свои работы. Когда на выставке рыболовных принадлежностей Шмуклер попросил меня продать ему одну из моих мушек, я почувствовал себя, как парень, с которым девушка согласилась пойти на свидание.

Мне были нужны деньги на оплату обучения в колледже, а владельцу местного магазина снастей для рыболовов Филу Кастлеману нужны были новые мушки. Через этот магазин я услышал о мастере Джоне Харранге из Орегона и начал с ним переписываться. Потом мы решили, что было бы здорово встретиться лично. В это время меня пригласили на Северо-западную выставку товаров для ловли в нахлыст, и мы с Джоном познакомились. Я должен был продемонстрировать посетителям, как я делаю мушки, и я очень нервничал. «Не волнуйся, сделай что-нибудь из того, что у тебя хорошо получается», – посоветовал Джон.

Мне так понравилось в Орегоне, что я забыл о своей социофобии. Но вот настал момент, когда мне надо было показать свое искусство. Вокруг моего стола собралось много людей, среди которых были Джон Шuvi и ныне покойный Гарри Лемир (вот это компания!).

– Если я это переживу, – думал я, – то мне вообще нечего бояться.

Я закончил вязать мушку, и один из посетителей тут же попросил ее в подарок, а несколько человек захотели взять мою визитку.

Потом мне позвонили из Северо-западного союза любителей ловли лосося на мушку в Сиэтле и попросили участвовать в их конвенции,

пообещав оплатить все расходы на перелет, проживание и питание. В Сиэтле увидели мою мушку, получившую первый приз на Ирландской конвенции 2004 года по вязке классических мушек, и захотели посмотреть, как я ее делаю. Я уже не так боялся выступать перед публикой и согласился.

– Брось! Ты в таких условиях на эту мушку ничего не поймашь! – смеялся Шuvi над мушкой МакНиса. Оба они сидели на семинаре, где я показывал свои работы и демонстрировал, как их делаю. Вот тогда-то я понял, что добился в жизни многого. Двенадцать лет назад я выбрал мушки именно потому, что работа над ними не требовала контактов с окружающими. Я с благоговением изучал мушки, сделанные двумя мастерами, которые пришли на мой семинар. Теперь мне платили за выступления перед людьми, и все присутствующие, включая моих учителей, высоко ценили то, что я делаю.

Должен сказать, что лекарства, психоаналитики и другие специалисты гораздо меньше помогли моему выздоровлению, чем это мое хобби. На своем опыте я понял, что дело, которое у тебя хорошо получается, приносит больше пользы, чем усилия по решению жизненных проблем. В психологии такой подход называется терапией с акцентом на поиск и нахождение решения.

Я много лет жил с социофобией и теперь сам работаю в области охраны психического здоровья. Именно такой подход, нацеленный на результат, я практикую с моими пациентами. Я говорю им, что надо работать, как садовник, и привожу цитату покойного психиатра Милтона Эриксона: «Иногда легче выращивать цветы, чем пропалывать сорняки». Этот подход помог мне добиться успеха не на одном, а на многих фронтах. Вот это настоящее лечение!

Энтони Смит

Глава 10

Как оправиться после удара судьбы

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 слышали 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

Бывшая миссис Несчастливая

Мнения посторонних людей о вас не обязаны соответствовать реальности.

Лез Браун

– Здравсьте, 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 остававшаяся 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 душой 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.

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 мизерабл. 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 матерную 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 этого, 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 Несчастная.

С. А. Тибодо

Молчание не всегда золото

То, что тебя сильно любят, дает тебе силу, а если ты сам кого-то любишь, то становишься смелым.

Лао-цзы

Я собрала в чемодан остатки своей украденной жизни – одежду, обувь, минимум туалетных принадлежностей. В чемодане не было ничего, что могло бы напоминать о моем детстве. Ни фотографий, ни любимых игрушек, ни зачитанных до дыр книжек. Только короткая записка от матери: «Надеюсь, ты будешь счастлива».

Мне было двадцать три года, и я всего боялась. Я боялась людей, которые могут мне сделать больно, и даже тех, кто желал мне добра.

Против воли своих родителей я уходила из дома, чтобы выйти замуж за человека, которого любила. Этого мужчину звали Ти. Мои родители тщательно обыскали мою комнату и забрали все, что имело отношение к моему детству. Они украли у меня детские годы.

– Ты еще об этом пожалеешь, – говорили они. – Мы дали тебе все, что могли, а ты как нам за это отплатила? Убегаешь с человеком, которого и месяца не знаешь.

Никто со мной не прощался. Я взяла чемодан и посмотрела на себя в зеркало: испуганный ребенок, который видел столько зла от собственных родителей. Безжизненное лицо и тело, истощенное анорексией.

Я положила чемодан в машину и вернулась в дом, чтобы взять своих попугаев, которые радостно чирикали в клетке.

Начиналась новая жизнь, в которой появились надежда и любовь. Я любила Ти, и он любил меня.

Я убежала из дома в 1972 году. На следующий день мы поженились. На гражданской церемонии присутствовало всего два человека: начальник радиостанции, на которой мы с Ти работали, и его жена. Мне казалось, что с прошлым покончено раз и навсегда. Я плакала, но это были слезы радости.

– Не плачь, – часто говорил мне муж, не знавший, что мне пришлось пережить. – Сейчас мы с тобой семья, и это главное.

Ти любил, чтобы все было просто и понятно.

О своем детстве я рассказала ему только через шесть лет после свадьбы.

Шли годы. Я совсем перестала общаться с родителями, потому что поняла, что все случившееся со мной в детстве было не только ненормальным, но и преступным.

Мой отец был врачом. В сети я следила за тем, что он делает. Сначала он работал в психбольнице, а потом стал тюремным доктором. Я считаю, что это очень показательный карьерный путь, в результате которого он

кармически получил то, чего заслуживает.

– Твой отец просто ужасный человек, – сказала мне однажды моя коллега Норма. – Мой парень говорил, что он отказался лечить его от простуды.

Парень Нормы сидел за вооруженное ограбление в той тюрьме, где работал мой отец.

– У него очень странное отношение к заключенным. Для врача заключенные должны быть такими же людьми, как и все остальные, – жаловалась Норма.

Я хотела сказать, что по справедливости мой отец должен сидеть вместе с заключенными, но промолчала.

– Делай вид, что все нормально и ничего не произошло, – так посоветовал мне отец, когда я спросила его, что мне рассказать о своем детстве мужчине, за которого выйду замуж.

– Когда твой отец называет тебя нехорошими словами, он не имеет в виду всего того, что говорит, – объясняла его поведение моя мать.

Я хорошо умела скрывать и притворяться. Этому я научилась, пока жила у родителей. Я делала вид, что в родительском доме нет темного подвала, нет спальни с бьющим в голову мускусным запахом и рабочего кабинета отца, в котором происходили самые страшные и непотребные вещи. В тех комнатах не было специальных ремней, которыми меня привязывали, и ничего страшного и запретного у нас не происходило...

В 1978 году я родила дочь Резу и решила, что не могу больше молчать. В день рождения дочери я сама словно родилась заново. Именно тогда я рассказала мужу о том, что пережила в детстве.

– Да как отец может позволить себе такое по отношению к собственной дочери?! – негодовал муж.

Он жалел меня и пытался облегчить мою боль. Он меня внимательно выслушивал. Он меня любил, но я боялась, что рассказанное изменит его отношение ко мне. Ти был терпеливым и благородным человеком, и с самого начала ему понравилась моя невинность. Он не знал, что отец отнял у меня не только девственность, но и самоуважение, растлил меня и сломил мою волю. Ти не мог понять, как отец мог измываться над своим ребенком и как мать разрешила мужу сделать дочь своей наложницей. Мать говорила, что принесла меня в жертву, чтобы сохранить брак.

Постепенно я начала новую жизнь. Отец называл меня «пустышкой» и «ничтожеством», но я была полноценным человеком. Моя дочь выросла сильной и красивой женщиной, и мне удалось сбросить с себя оковы прошлого унижения. Я вступила в организацию «Анонимные жертвы

инцеста» при нашем церковном приходе. На встречах я выслушала много страшных рассказов и от мужчин, и от женщин. Я помогала людям, давала им возможность выплакать свою боль, которая была мне знакома не понаслышке. Я оказалась не одна, в мире были люди, которые пережили в детстве то же, что выпало на мою долю.

Я с ранних лет мечтала писать, и Ти поддержал мое желание выражать свои чувства на бумаге. Вначале мне казалось, что я высекаю слова из камня, описываю ощущения тяжелые, как булыжник на шее. Но работа со словом мне помогла. Стараясь окончательно забыть прошлое, я не раз его вспомнила и сделала это ради самой себя и других.

Мой муж сам записывал мой рассказ. Он верил в меня так, как я сама в себя не верила. Постепенно воспоминания перестали тяготить мою душу. Мои собственные слова помогли мне вылечиться. У меня было страшное детство, но я выжила и смогла рассказать свою историю. Молчание – не всегда золото. Начните говорить, и это поможет вам исцелиться.

Джоси Виллис

Как я защищала своих детей

Когда вы мать, вам всегда приходится думать не только за себя, но и за своего ребенка.

Софи Лорен

Мы с мужем получили официальное разрешение на воспитание чужих детей. Наши собственные дети были еще маленькими, но они очень обрадовались, узнав, что в семье появятся новые братики или сестрички. Мы брали на временное воспитание малышей в возрасте около трех месяцев, главным образом девочек из афроамериканских семей.

Мне нравилось, что мы стали приемными родителями. Заниматься детьми непросто, но это большая радость. Все члены нашей семьи включились в воспитание и заботу о малышах. Все было прекрасно за исключением одного – моего свекра.

Первой у нас появилась трехмесячная Эвелина, веселая и милая девочка с ровным характером.

Отец моего мужа был человеком старой закалки. Ему было восемьдесят лет, и вырос он в провинции на юге страны. Еще до рождения моего мужа у свекра случился инфаркт и левую сторону его тела парализовало.

Моему свекру не нравилась Эвелина, потому что она была черной.

Каждый раз, когда мы всей семьей фотографировались, он ставил девочку в последний ряд, чтобы кто-то ее закрывал. Когда мы вместе обедали, он часто показывал на Эвелину пальцем и приговаривал: «Возвращайся в свою Африку».

К счастью, наши дети были еще маленькими и не понимали, что он говорит. Моей свекрови не нравилось поведение ее мужа, о чем она ему не раз сообщала. Но на него это не действовало, и все возвращалось на круги своя, когда мы приезжали к ним в следующий раз.

Мы обедали у родителей мужа раз в неделю, и меня очень расстраивало поведение свекра. Я возмущалась тем, что он так пренебрежительно отзывается о ребенке, которого я считала своим. Мой муж считал, что он не может изменить отношение отца.

– Такой уж он человек, – говорил муж, – ничего не поделаешь.

Эвелина прожила у нас два года, после чего ее удочерила ее родная бабушка.

Мы решили взять на воспитание еще одного приемного ребенка. Я сказала мужу, что должна позвонить его отцу и поговорить с ним по поводу отношения к чернокожим детям. Я больше не собиралась терпеть расизма свекра. Наши собственные дети подросли, и я не хотела, чтобы они выслушивали его неприятные комментарии.

Я предупредила мужа, что, если его отец не изменит свою позицию, я больше не буду приезжать к ним в гости. Я хотела и дальше воспитывать приемных детей и не желала осложнять жизнь ребенка, который будет расти в моей семье.

Несколько недель я мысленно прокручивала в голове будущий разговор. В день, когда я решила позвонить свекру, я с самого утра возбужденно ходила из угла в угол, собирая в кулак всю свою смелость. «Ну, давай! – бормотала я про себя. – Это всего лишь телефонный звонок. Хотя вдруг свекор разозлится и больше никогда не захочет со мной говорить?»

У меня даже одышка началась от того, что я так сильно разнервничалась. Я понимала, что надо брать быка за рога и переходить к делу. Трясущейся рукой я сняла телефонную трубку и набрала номер.

На мой звонок ответила свекровь. Мы обменялись любезностями, и я попросила ее передать трубку свекру. Свекровь очень удивилась, потому что я никогда раньше не звонила им, чтобы поговорить с ее мужем.

– Добрый день! – радостно выпалила я. Бог ты мой, мне надо было дать «Оскара» за мое актерское мастерство во время этого разговора. Впрочем, мне было совсем не весело.

– Вы помните, что пару лет назад мы брали в семью приемных детей? – спросила я свекра. Тот молчал, как могила. – Вы тогда говорили неприятные вещи о нашей приемной дочери, – продолжала я. – Вы о ней плохо отзывались, и это меня очень расстроило.

Меня понесло, словно прорвало плотину. Наконец-то я могла высказать все, что у меня наболело!

– Мы собираемся взять еще одного приемного ребенка, и я хотела вам сказать, что больше не собираюсь терпеть вашего негативного отношения к новому члену нашей семьи.

Свекор молчал. Наконец я подошла к самой опасной части разговора – так сказать, к санкциям.

– Иначе мы не сможем навещать вас вместе с приемным ребенком.

Ура, я все сказала! Но пока не услышала реакции свекра. Как он отнесется к моим словам?

Тишина в трубке.

Через несколько секунд, которые показались мне часами, свекор сказал, что не понимает, о чем я говорю. Но я знала, что он меня прекрасно понял. Тогда я попросила передать трубку свекрови. В тот момент я была совсем не уверена, что разговор прошел успешно.

Я объяснила все свекрови, и та сказала, что переговорит с мужем.

В трубке раздались гудки.

– Бог ты мой! – подумала я. – Что же я натворила?

Я не очень люблю конфронтации и споры, и, судя по всему, моему свекру они тоже не нравятся. Но это был последний раз, когда нам пришлось обсуждать эту тему.

Мне кажется, что никто не высказывал свекру то, что сказала я, и для него мои слова стали неожиданным ударом. Однако, надо отдать ему должное, после этого разговора он кардинально изменил свое поведение.

Он «признал» нашу новую приемную дочь. Не буду утверждать, что он сделал это с большой радостью. Но он предлагал ей за столом вкусные лакомства и хвалил ее пирамидки из кубиков. Свекор изменил свое поведение, и я была очень этому рада.

В общей сложности в нашей семье жило десять приемных детей, и с каждым следующим нам становилось все проще. Когда свекор запел «С днем рождения тебя» на празднике одного из них, я поняла, что он действительно изменился.

Какой вывод сделала я из всей этой истории? Надо бороться за то, во что ты веришь. Иногда необходимо брать инициативу в свои руки, закусить удила, брать быка за рога... Выберете ту аллегория, которая вам

больше нравится.

Хотя я очень волновалась, мне приятно, что я нашла в себе смелость поднять этот вопрос. Чему еще научил меня этот случай? Тому, что слова в состоянии изменить мир.

Сил Райан

Старые новости

Любите вначале себя, а потом уже всех остальных. Чтобы чего-то в этом мире добиться, надо любить себя.

Люсиль Болл, американская комедийная актриса, получившая прозвище Королева Комедии

– Прости, дорогая, – сказала сестра, – мы все про-сто в шоке.

Она в шоке? Но ведь это мой брак развалился, а не ее!

Мы сидели в подвале родительского дома. Это была вторая встреча нашей семьи после той, на которой я объявила, что развожусь с мужем.

Меня сочувственно обнимали и старались поддержать. Я понимала, что мне желают добра, но в конце концов мне стало надоедать это сострадание.

– Может, поиграем во что-нибудь? – предложила я с вымученной улыбкой. – Давайте вести себя как будто все нормально.

– Конечно, – быстро согласился со мной брат. Мои братья и сестры, а также их мужья и жены наперегонки бросились в кладовку, чтобы принести какую-нибудь настольную игру.

Мы не успели договориться, во что играть, когда со второго этажа спустилась моя мать. Он обняла меня за плечи и сказала: «Приехала тетя Бетти. Она хочет с тобой поговорить».

– Именно со мной? – спросила я. – Она не хочет пообщаться с остальными своими племянниками и племянницами?

Мама посмотрела на меня с осуждением.

– Ты прекрасно понимаешь, почему ей надо говорить с тобой, – ответила мама и погладила меня по плечу. – Она сама пережила развод и хочет удостовериться, что с тобой все в порядке.

Я сглотнула неожиданно появившийся в горле комок.

– Почему никто не хочет относиться ко мне как обычно? Все, наверное, думают, что я слишком нежная и не переживу эту трагедию? Отлично

переживу.

Я произнесла эти слова и поняла, что сама в них не верю. На самом деле я, как и все остальные, знала, что в любой момент могу расплакаться и сломаться.

– Мы просто хотим тебе помочь, – сказала мама.

– Я знаю, и я вас всех очень люблю, – ответила я. – Но сейчас мне больше всего поможет, если я не буду думать о своих проблемах. Я просто мечтаю хотя бы на время о них забыть.

Ко мне подошла невестка.

– Все в порядке, Диана, – сказала она. – Поверь, что все это – временное явление.

Я понимала, что невестка хотела меня приободрить, но настроение у меня было ужасным. Сама мысль о том, что мои проблемы станут «вчерашними новостями», показалась мне смешной. Моя привычная жизнь шла на дно, как тонущий корабль. Мужчина, который обещал мне любовь до гроба, разлюбил меня. Нам предстояло потерять наш дом, мои дети должны были пережить все травмы, связанные с разводом. Все складывалось плохо, и я была уверена, что мне уже не суждено стать счастливой.

В следующие несколько недель я вспоминала слова своей невестки. Мои раны были еще свежими, и я по-прежнему ощущала боль. Мне казалось, что вся моя жизнь пошла под откос.

Прошло несколько месяцев после развода, но моя семейная драма так и не стала для меня «вчерашними новостями».

Я купила книгу о том, как повысить свою самооценку, но нашла там одни лишь банальности, типа «Концентрируйтесь на позитивном» и «Завтра наступит новый день». Кроме всего прочего, там был напечатан совет, который вызвал у меня смех. Авторы советовали читателям записывать все комплименты в свой адрес, независимо от того, какими они были и кто их произнес.

Я посмотрела в зеркало и представила себе, какие комплименты могла бы услышать. «Ого, Диана, мешки у тебя под глазами стали немного меньше» или «Диана, что-то ты похудела. Бледность и истощенная худоба тебе к лицу».

Я рассмеялась, хотя эти шутки не были особо смешными. Моя жизнь резко изменилась в худшую сторону, и эти изменения отразились на моей внешности.

В общем, я сильно сомневалась, что услышу много комплиментов, но решила воспользоваться советом.

Через два дня женщина в магазине мне улыбнулась. Чтобы не казаться невежливой, я улыбнулась в ответ, и женщина воскликнула: «Боже мой, вам надо чаще улыбаться! Вы просто начинаете светиться!»

– Ну, еще бы, – подумала я, – ведь косметикой я не пользуюсь уже несколько месяцев.

Я записала в тетрадку этот комплимент и свои мысли по этому поводу.

Еще через несколько дней мы с детьми ели в ресторане быстрого питания, и сын спросил, может ли он доест за мной картофель фри. Я разрешила, и мужчина за соседним столиком заметил моему сыну, что у него очень добрая и щедрая мама.

Я записала и этот комплимент.

Потом коллега на работе признал, что я умная, одна прихожанка в церкви отметила, что я готовлю очень вкусные пироги, а дочь сказала, что я хорошо выгляжу.

Редактор журнала, в котором я писала, похвалил меня, а на работе высоко оценили мой вклад.

Я записывала эти комплименты, перечитывала их и думала, что если все эти люди правы, то я умная, способная, творческая, у меня милая улыбка и красивые волосы.

И пироги у меня получаются просто отменные.

Я решила поверить в добрые слова посторонних людей и выбросить из головы плохую самооценку.

Не буду утверждать, что все эти изменения случились за одну ночь. Они происходили постепенно. Я поняла, что, несмотря на развалившийся брак, я хороший человек. Если окружающие замечали мои положительные черты, то и мне стоило помнить о них.

Я продолжала записывать услышанные комплименты и постепенно поверила, что люди говорят мне правду. В один прекрасный день я почувствовала, что моя душа уже не болит.

Моя невестка оказалась права – развод стал для меня вчерашними новостями. Это произошло не сразу и было непросто, но мои душевные раны зажили.

И я научилась себя любить.

Вот это уже не вчерашние новости. Это совсем другое дело.

Диана Старк

Простить, но не забыть

Прощая, вы не изменяете прошлое, а создаете

новое будущее.

Бернард Мелтцер

Говорят, что тот, кто может простить, оказывает услугу не тому, кого прощает, а самому себе. Говорят, что тот, кто помнит обиду, страдает больше, чем его обидчик.

Честно говоря, я никогда не верила этим утверждениям.

Мой отец много лет пил, но потом «завязал» и решил работать в сфере лечения наркомании и алкоголизма. Он прекрасный человек, но в свое время он пропустил больше школьных занятий, чем посетил. В общем, отец решил закончить колледж.

Я стала его репетитором. У нас была договоренность – каждый раз, когда я ему помогала, он должен был ответить на вопрос о моем детстве. На любой вопрос.

– Когда ты впервые понял, что она меня ненавидит? – спросила однажды я.

Мне не надо было объяснять ему, кого я имею в виду. Моя собственная мать всегда говорила, что она меня ненавидит и хотела бы, чтобы я никогда не появлялась на свет. Она называла меня толстой задолго до того, как на моем теле появился хотя бы грамм лишнего веса. Она постоянно ругала и унижала меня на людях. Каждый раз, когда я говорила что-то, что ей не нравилось (а практически все, что я говорила, не нравилось матери), она останавливалась и громко восклицала: «Как у меня мог родиться такой глупый ребенок?»

Отец ушел от матери, когда мне было четырнадцать лет. После этого ее нападки на меня только усилились. Однажды в аптеке мать сказала кассирше: «Как жаль, что нельзя делать аборт на семнадцатилетнем сроке».

Так что отец хорошо знал, кого я имею в виду.

Я видела, что ему совсем не хочется отвечать на мой вопрос, но у нас был договор. Я выполнила условие, теперь настала его очередь.

Отец рассказал мне такую историю. Я родилась в роддоме католической больницы. Сразу после моего рождения монахини дали меня матери. Отец вышел купить себе кофе. Возвращаясь, он услышал из палаты крики.

– Когда я вбежал в палату, твоя мать трясла тебя и кричала: «Я тебя ненавижу, я тебя ненавижу!»

Отец откашлялся. Он надеялся, что я прерву его рассказ и больше не захочу ничего слышать. Но я молчала.

– Монахини взяли тебя у матери и вернули только через три дня.

Я подумала, что на этом история заканчивается, но это было не так.

– На следующий день я ушел на работу, – продолжил отец. – Когда я вернулся домой, мать раскачивала твою колыбель так, что она сильно ударялась о стену, и повторяла: «Я тебя ненавижу!» В выходные я сам тобой занимался, но в рабочие дни эта сцена повторялась каждый вечер, когда я возвращался домой. Я долго молчал и никому ничего не говорил, но потом рассказал твоей бабушке. Она стала приходить каждый день и сидеть с тобой с утра до вечера. Мы старались защитить тебя...

Это было поразительно. Конечно, я и без него знала, что мать меня ненавидит, но меня потрясло, что это началось, еще когда я была младенцем.

Мы с отцом помолчали.

– Я такой голодный, что готов убить за сэндвич с мясом. Хочешь есть? – спросил отец через минуту.

– Не то слово, – ответила я.

На этом разговор закончился.

Когда я выросла, мать старалась причинить мне боль словами. Позже я узнала, что моя мать – наркоманка, и поэтому мне не стоит ее слишком строго судить. К моим братьям и сестрам она всегда относилась нормально. Я выросла и уехала из ее дома. Я старалась как можно реже общаться с матерью. Я перестала отвечать на телефонные звонки и не ездила на встречи с другими членами семьи.

Я не видела мать несколько лет и совершенно от этого не страдала. Более того, я чувствовала себя очень хорошо.

Однажды вечером мне позвонил брат. Он сообщил, что у нашей матери случилась передозировка опиатами. В первый день пребывания в реанимации у нее было семнадцать приступов. Мать выжила, но все произошедшее сильно повлияло на ее голову. Это было похоже на состояние пациентов, страдающих от болезни Альцгеймера. Мать уже не могла сама о себе заботиться, и мои братья и сестры поместили ее в специальное медицинское учреждение.

Через три дня поздно вечером в моей квартире раздался звонок. Это была мать. Она плакала и повторяла: «Пожалуйста, заberi меня отсюда! Я хочу домой!»

Ее звонок выбил меня из колеи. Когда я была подростком, мать неоднократно отправляла меня за решетку по надуманным обвинениям. Свой шестнадцатый день рождения я встретила в тюрьме, куда она уpekла меня якобы за то, что я ее ударила. Мне пришлось остаться на второй год в

девятом классе, потому что мать часто запирала меня дома, не давала ходить в школу, и я не смогла сдать экзамены.

Несмотря на все это, я с ней поговорила и мне стало ее жалко. Я успокоила ее, и она сказала, что пойдет спать.

Сама я в ту ночь вообще не спала. Как я могла пожалеть женщину, которая меня мучила, раскаивалась в том, что родила меня на свет, и неоднократно унижала? Я стояла перед зеркалом в ванной и изучала свое отражение. Раньше я не рассматривала себя в зеркале, потому что мать убедила меня, что я некрасивая.

Я стояла и молилась. Вначале в моей молитве даже не было слов, только чувства. Я вспоминала испытанные унижения, то, как мать морила меня голодом и била. Потом я сказала: «Хорошо, Господи, я ее прощаю».

Я простила мать, и это было совсем непросто. Я решила забыть прошлое и стать для нее подмогой и опорой, какой я стараюсь быть для других людей. После той молитвы я разговаривала с матерью каждый день, до самой ее смерти. От передозировки у нее что-то сместилось в мозгах, и она была в состоянии говорить только об Элвисе Пресли и о том, как в доме престарелых плохо кормят. Иногда она становилась прежней матерью, которая меня ненавидела, и тогда я с ней не спорила и вежливо заканчивала разговор.

Мать скоропостижно скончалась в июле 2013 года. Узнав о ее смерти, я не заплакала. Но иногда я чувствую, что мне не хватает той матери, которой у меня никогда не было. Тогда я плачу. Впрочем, чаще я радуюсь, что нашла в себе силы простить ее. Прощать – это очень важно. Простить – значит снять с себя большую тяжесть.

Марла Турман

Внутренняя сила

*Жизнь – интересная штука... в конце концов,
наша самая сильная боль становится нашей
самой большой силой.*

Дрю Бэрримор

Я никогда не думала, что однажды утром четко скажу себе: человек, с которым я живу, – настоящий тиран и мои отношения с ним вредны и деструктивны.

Это осознание появилось не сразу. Было бы несправедливо утверждать,

что у нас все шло прекрасно и вдруг резко изменилось к худшему. Изменения происходят медленно, и заметны они только со временем. Так мой партнер постепенно становился все более непредсказуемым и все сильнее стремился подчинить меня своей воле.

Если бы меня раньше спросили, как мы с ним ладим, я бы ответила, что мы совершенно счастливы. Мне казалось, что мы живем в любви и взаимном уважении. Да, иногда мы спорим, но ведь от этого никто не застрахован. Да, он без меня не может. Он не любит, когда я встречаюсь со своими друзьями без него. Ему трудно пережить даже пару часов разлуки. Да, он укоряет меня за то, что летом я уезжаю на несколько дней, чтобы встретиться с семьей. Ему плохо, когда меня нет рядом.

Все это, как мне тогда казалось, означает, что он меня горячо любит. Если бы мне сказали, что я попала в полную эмоциональную зависимость, я бы не поверила. Я всегда считала себя сильным человеком, из тех, кто не может оказаться в подчинении у партнера-тирана.

Я с самого рождения была борцом. Я родилась на три месяца раньше срока и весила всего 930 граммов. Много месяцев я провела в больнице, борясь за свою жизнь. Я дышала через респиратор, а кормили меня при помощи зонда. В моем сердце было небольшое отверстие, которое потом само заросло.

— У вас не дочь, а настоящий борец, — говорил хирург моим родителям.

Я выжила и часто напоминала себе, что с самого рождения мне приходилось бороться.

Я росла здоровой, мои недоразвитые легкие окрепли. В средней школе и в выпускных классах я бегала на лыжах и занималась легкой атлетикой. Ребята выбрали меня капитаном спортивной команды. Я поднялась на гору Уитни^[38]. С рюкзаком на спине я объездила Англию и еще восемь европейских стран. Я была сильной и независимой, я помогала людям и никогда не думала, что мне самой понадобится помощь.

Но в одно прекрасное утро я проснулась и поняла, что планирую выйти замуж за тирана, отношения с которым меня с каждым днем все больше пугали. День ото дня я становилась все покорнее и чувствовала себя все более одинокой и непонятой. То, что происходило в моей жизни, мне совсем не нравилось. Мне надо было обратиться к родным и друзьям, которые меня любили и всегда были готовы поддержать, потому что я часто выручала их в трудную минуту.

Но мне было стыдно просить о помощи. Я считала себя сильной, но, судя по всему, ошибалась. Иначе как я могла попасть в такую ситуацию? Тем более все было не так просто, как могло показаться с первого взгляда.

Несмотря ни на что, я любила этого мужчину. И я боялась остаться одна.

Красных предупреждающих флажков становилось все больше. Во время споров мой партнер начал швырять книги о стену. Однажды вечером, когда мы ехали в машине, он от злости так ударил кулаком по рулю, что машина чуть не улетела в кювет. Когда мне предложили новую работу, о которой я мечтала, он отказался переезжать со мной в другой город. Он говорил, что не вынесет разлуки, но не собирался менять свою жизнь, чтобы быть со мной рядом. Он даже не стал смотреть на письмо с приглашением на новое место. Тут я поняла, что настало «время Ч». Для меня эта работа была очень важна, и я больше не могла закрывать глаза на поведение своего партнера.

В тот день, когда я от него ушла, мне казалось, что я вела себя малодушно. Я чувствовала себя совершенно разбитой. Ноги подкашивались. Я рыдала. Я не могла ни есть, ни спать. Мне пришлось собрать все свои внутренние силы, чтобы посмотреть в глаза человеку, которого я все еще любила, и сказать ему: «Прости, но я больше не могу жить в такой нездоровой атмосфере. Я не выйду за тебя замуж».

Мне кажется, это был самый смелый поступок в моей жизни. Слава богу, близкие люди помогли мне сделать этот шаг. Мой брат сел в самолет и прилетел ко мне. Он целую неделю возил меня на работу, приносил мне обед и следил, чтобы я ела, пила и спала. Моя лучшая подруга проехала шесть часов на машине, все выходные держала меня за руку и утешала, когда я плакала. Родственники и друзья постоянно звонили и писали и-мейлы, спрашивали, как у меня идут дела и чем они могут мне помочь. Даже просто знакомые протягивали руку помощи, приглашали на ланч и угощали кофе. Я почувствовала, что меня любят и ценят.

Я поняла, что внутренняя сила – это не только уверенное выражение лица и поведение, говорящее о том, что у тебя все отлично и никакой помощи тебе не требуется. Внутренняя сила – это способность при необходимости положиться на других. Эту силу я ощутила, когда призналась близким, что попала в тяжелую ситуацию и мне нужна их поддержка. Внутренняя сила появляется, когда ты честен по отношению к самому себе, не предаешь свои идеалы и не игнорируешь свои стремления и желания.

До сих пор мне очень помогает осознание, что бороться я начала сразу же после рождения. На моем рабочем столе стоит фотография, где я изображена недоношенным младенцем в больничной палате. Сейчас я могу вдохновляться еще одним своим достижением. Мне казалось, что я была слабой, но сейчас я воспринимаю наше расставание как проверку на

прочность. Тот день, когда я разорвала деструктивные отношения, возможно, был самым сложным днем в моей сознательной жизни, и я горжусь тем, что сделала. Я горжусь тем, что я такая, как есть.

Даллас Вудберн

Дыхание надежды

*Иногда самое важное, что происходит за
целый день, – это пауза между двумя вздохами.*

*Этти Хиллесум, голландская девушка,
которая вела дневник в годы Второй
мировой войны*

В нашем мире легко поддаться ажиотажу и стать жертвой кампаний «Снова в школу» или «Первый раз в первый класс». Когда моему сыну Джошуа предстояло пойти в подготовительный класс детского сада, я работала в благотворительном фонде, постоянно возила двух своих детей на разные занятия и вела домашнее хозяйство. И все же я решила, что нужно потратить массу времени на покупку идеального рюкзака, чтобы Джошуа выглядел стильно.

Для начала я посетила все крупные торговые центры. Я заходила в специализированные магазины чемоданов и сумок, в отделы спорттоваров и игрушек. Не найдя ничего подходящего, я ринулась в сеть и изучила предложения на сайтах таких онлайн-ритейлов, как Lands' End, L. L. Bean и Amazon. В конце концов я остановила свой выбор на небольшом ярко-синем рюкзаке с изящной монограммой. На Джошуа этот рюкзак смотрелся восхитительно.

С такой же тщательностью я выбрала сыну ланч-бокс и термос. Чтобы приобрести письменные принадлежности и тетради, я обошла пять канцелярских магазинов. Я была готова на любые жертвы, лишь бы у Джошуа было все необходимое в нужном количестве, от рекомендованных в детском саду производителей, а также правильных цветов. В общем, я очень серьезно отнеслась к тому, что мой сын идет в подготовительный класс.

Я подобрала Джошуа одежду на первый день. Потом мы вместе распланировали, что он будет носить всю первую учебную неделю. Я разложила одежду по полкам с табличками на каждый день. После некоторого размышления я купила ему кеды Skechers, которые стоили 45 долларов и из которых он должен был вырасти примерно через месяц. Я не могла поступить иначе – мне казалось, что все остальные дети ходят только в Skechers. Под конец я отвела его в парикмахерскую.

В общем, я потратила много времени и сил. Я просто невероятно

измоталась, собирая пятилетнего ребенка в подготовительный класс детского сада.

Через три года в детсад начал ходить мой младший сын Джона. К тому времени я немного успокоилась. Хотя нам рекомендовали купить набор из 20 мелков Crayola, я решила, что мир не рухнет, если я приобрету стандартную упаковку на 24 цвета. Когда сын заявил, что не хочет стричься, я не стала настаивать. Но все же я вызвалась быть сопровождающим родителем во время поездок, чтобы никто не подумал, что я манкирую своими материнскими обязанностями.

Мои мальчики играли в футбол, и я входила в группу поддержки. В это время я искала новую работу и тренировалась, чтобы пробежать половину марафонской дистанции.

Короче говоря, у меня не было ни одной свободной минуты.

Когда я собирала Джошуа в подготовительный класс, я думала, что идеальный рюкзак сделает меня супермамой. Я даже не знаю, зачем мне это было надо. Но с тех пор в моем мире произошли большие изменения.

Через две недели после того, как Джона пошел в детский сад, мне поставили диагноз – редкая разновидность рака легких. Я никогда не курила и считала, что веду здоровый образ жизни. Моя мама тоже не курила, но умерла от рака легких незадолго до того, как я забеременела Джоной. Поэтому я очень переживала, что не доживу до момента, когда мои дети окончат школу.

Врачи утверждали, что мой рак задел только легкие, и рекомендовали хирургическое вмешательство. Мне сделали операцию и вырезали половину левого легкого.

Восемь дней я лежала в больнице и не видела моих мальчиков. В отделение детей не пускали. Да я и сама не хотела, чтобы они видели, как из моего тела торчат катетеры и трубки, в руки вставлены капельницы эпидуральной анестезии и дышу я при помощи маски. Мне было очень больно, и я не хотела, чтобы они застали меня в таком виде. Это был самый долгий период моей жизни, который я провела без сыновей.

Меня выписали в тот день, когда ученики третьего класса, в котором учился Джошуа, давали концерт «Ультрафиолетовое шоу». Это было единственное важное для него школьное мероприятие, которое я пропустила и очень жалела об этом.

После операции у меня несколько месяцев были страшные боли, и я находилась в глубочайшей депрессии. Пришел Хэллоуин, но я не участвовала в веселье. Мне запретили садиться за руль, пока я принимала сильные болеутоляющие, и на время я практически выпала из жизни вне

дома.

Прошел почти весь учебный год, прежде чем я пришла в норму. Я очень устала – физически и морально.

Прошлой осенью я уже не так выкладывалась, готовя детей в школу.

Прошел еще один год. Мои мальчики снова идут в школу, но сейчас я собираю их совсем по-другому. Мне совершенно все равно, что они наденут в первый день учебы. Мне не важно, какой герой из «Звездных войн» изображен на термосе Джоны и какого цвета ланч-бокс Джошуа. Я не знаю, сколько заточенных разноцветных карандашей должен иметь ученик, и не собираюсь их точить. Пусть мир крутится медленнее или быстрее из-за незаточенных карандашей. Эти детали не имеют для меня большого значения.

Я просто делаю глубокий вздох, потому что могу его сделать, и просто надеюсь. Для меня самое важное – надежда.

Я надеюсь на то, на что надеются все матери, когда их дети идут в школу. Я надеюсь, что мои мальчики встретят много новых друзей и будут учиться только на пятерки. Я надеюсь, что никого из них не станут «прессовать», «чморить» и на них не будут «наезжать», что они сами будут делать домашнюю работу и мне не придется им об этом постоянно напоминать. Ну, еще и на то, что в этом году нам не будут звонить учителя с сообщением о травме на игровой площадке.

Я делаю еще один глубокий вздох. Я надеюсь, что «сложится» самое главное.

Главное – это то, что я доживу до следующего учебного года. Я надеюсь, что снова отправлю их в школу, на этот раз в каких-нибудь невзрачных, небрендовых кедах на растущих ногах, с незаточенными карандашами и нелепыми рюкзаками, у которых на дне болтается масса крошек и прочего мусора.

Лиза Поулак

Чудо старения

Найдите сегодня время насладиться красотой: природой, искусством, людьми. Не бегите, не торопитесь, дышите глубоко. Улыбнитесь. Согласитесь, мир все-таки прекрасен.

Джонатан Доквуд Хьюи

Мы с Джейсоном говорили о браке, но это были всего лишь разговоры. Наш роман подошел к концу, когда он отказался уходить со мной с новогодней вечеринки в Нью-Йорке. Он хотел остаться на том празднике со своими новыми друзьями и пришел домой в семь вечера первого января. К десяти часам того же дня мы расстались.

В общей сложности я прожила с Джейсоном три с половиной года, и за это время мы успели познакомиться с семьями друг друга. В его семье мне больше всех нравилась его младшая сестра Дайна. Ей было двадцать девять лет, она была на два года старше меня и, как мне казалось, жила гораздо веселее и интереснее, чем я. У нее была масса друзей и прекрасная работа – дизайнер одежды в торговой сети Target. Где бы она ни появлялась, ее улыбка освещала все вокруг. С первой нашей встречи я поняла, что она – совершенно исключительный человек. Она любила жизнь и была счастлива. Я ее просто обожала.

После того как мы разошлись с Джейсоном, я перестала общаться с его семьей. Мне казалось, что так будет правильно. Много позже я узнала, что у Дайны в тридцать три года нашли рак поджелудочной железы.

Я просто не поверила своим ушам. Она была такой молодой, и все у нее было впереди...

Дайна начала вести блог на сайте CaringBridge.com. Там она описывала все, что ей приходится пережить: консультации у докторов, первые сеансы химиотерапии и радиации, усталость, мысли и переживания по этому поводу. Каждую запись она заканчивала фразой: «Улыбнись сегодня!»

Еще до болезни Дайна переехала из Нью-Йорка в штаб-квартиру компании Target в Миннеаполисе. Однажды я оказалась в этом городе на конференции и решила позвонить ей, чтобы повидаться. Она пригласила меня на ужин и пришла со своим женихом Томом.

Когда Дайна забирала меня на машине из отеля, я впервые увидела ее после болезни, и мое сердце сжалось от сострадания. Она была худой и бледной. У нее уже не было, как прежде, копны светлых волос с прядями, выкрашенными в розовый цвет. Вязаный колпак она носила на лысой голове не для красоты, а от холода. Неизменными остались ее улыбка и блеск в глазах. Несмотря на то что она выглядела очень усталой, я с радостью увидела, что болезнь ее не сломила. Ее диагнозу было уже больше трех лет, и, к счастью, болезнь не распространилась на легкие.

Я читала все, что Дайна писала в своем онлайн-журнале, и меня вдохновляли ее слова. Вот что мне запомнилось:

«Тридцать семь лет, какая радость! Я просто счастлива от того, что становлюсь старше. Когда доктор с грустным лицом говорит, что тебе

осталось всего несколько месяцев, каждый новый день рождения кажется настоящим праздником. Люди часто воспринимают свой возраст как должное, забывая, что многие лишены возможности стареть».

До того как я прочитала эти строки в ее журнале, я не слишком радовалась тому, что со временем не становлюсь моложе. Я замечала на своем лице первые морщины, и мне было уже не так просто сбрасывать лишний вес.

Бесспорно, старость – не радость. Но жить и стареть – это радость, которой некоторые лишены. В процессе старения есть благородство и красота. Если человек прожил хорошую жизнь, с возрастом он становится более сильным, любящим и понимающим.

Сейчас Дайна много спит. В своем журнале она обязательно упоминает три вещи, которые ей понравились в течение дня. Например, в День Независимости, 4 июля, она болтала и смеялась со своей младшей сестрой, получила открытку от старой подруги и смотрела, как солнце светит сквозь разноцветные бутылки в ее спальне. Самые простые вещи в жизни, такие, как любовь и красота, – это лучшее, что с нами может случиться.

Каждый раз, когда я начинаю паниковать, что мне уже тридцать пять, а у меня еще нет детей, я вспоминаю о Дайне. Она научила меня ценить каждый день и напомнила о важности улыбки. Не важно, в каких обстоятельствах вы находитесь, – вы живы, и в этом вам очень повезло. Улыбнитесь!

Мэнди Иан

Трагедия без злодеев

Жизнь – это развитие умения прощать.

Норман Казинс

Если что-то идет не так, как надо, кто-то должен быть в этом виноват. Так вам сказал бы любой древний грек. В жизни не бывает трагедий без злодея.

После того как мой брак распался, я создала список потенциальных злодеев. Я долго и тщательно, методом исключения, искала среди них виновника своих бед. Через некоторое время я вычеркнула всех из этого списка, но так никого и не нашла.

Я жила в небольшом городке на юге США. Обитатели этого городка «проспали» хиппи-революцию, движение за гражданские права 1960-х и

последовавшие за этим 1970-е годы. Мы с Биллом были детьми «правильных» 1950-х. Мы принадлежали к тихому поколению и жили в городке, которого не коснулись ни времена, ни нравы. Но я не буду утверждать, что в наших семейных проблемах виновата эпоха со всеми вытекающими из нее последствиями.

Билл родился в богатой семье южан. У них были прислуга и дом с колоннами. Он был бой-скаутом, играл в футбол и окончил Вест-Пойнт^[39]. Его жизненные ценности – честь, долг и благо страны – определялись воспитанием и традициями Юга, а также учебой в военной академии. Если считать, что причиной нашего развода стали ценности мужа, то придется признать, что культура всей страны была неправильной.

Я – англичанка и родилась в семье военных. Я бросила школу, стала профессиональной фигуристкой и выступала на ледовых аренах Европы, США и Канады. Мои ценности формировались и менялись, но и они не привели бы к семейным неурядицам.

У семьи Билла была фирма по заготовке и продаже леса. Сам он начал заниматься этим бизнесом после окончания военной карьеры, когда больше знал, как отделение должно правильно окопаться для ведения обороны, чем как продать кубометр пиломатериалов. Он был прихожанином методистской церкви, потом стал членом престижных местных клубов. Он баллотировался на пост начальника окружного финансового управления и имел хорошие шансы, но его партия проиграла, и должности он не получил. Тогда Билл с головой окунулся в семейный бизнес, мы поселились в особняке с огромным участком, и я родила трех сыновей.

Билл работал, а я сидела дома. Я ждала, когда он наконец допустит меня в свою жизнь и перестанет делиться со мной лишь крохами информации, как он обычно делал. Я чувствовала себя униженной этим отношением и своим постоянным ожиданием, но мне достался такой же удел, как и моей матери, а Билл поступал точно так же, как его отец. Мы повторяли то, что делали наши матери и отцы... Здесь не было никаких злодеев – только традиция.

Я ненавидела южное лицемерие, но я привыкла с ним жить. Билл полностью контролировал семейные финансы и принимал все важные решения. Он завтракал и обедал в городе. Часто после работы он шел в клуб и возвращался поздно. Я занималась домом и детьми и чувствовала себя очень одинокой. У него была любовница, и я смотрела на это сквозь пальцы. Он приказывал, я подчинялась. Он говорил, что счастлив, я же совсем не считала себя счастливой.

Наконец настал момент, когда мое собственное выживание стало для меня важнее, чем сохранение брака. Я попала в ловушку и не могла из нее выбраться. Я была связана по рукам и ногам. Если бы Билл исчез, моя жизнь стала бы прекрасной.

Поэтому я попыталась жить так, как будто его нет. Наши дети начали учиться в колледже, и я восстановила старые отношения с друзьями, а также завела новых знакомых. Я начала выезжать в соседний город, ужинала с приятелями, ходила в театр и занималась шопингом. Когда Билла не было рядом, я могла говорить то, что думаю, и быть собой. Сложилась ситуация, в которой я получала больше, чем он. Теперь я была счастлива, а он – нет.

Однажды на двадцать втором году нашего замужества, когда я проводила время с друзьями, Билл тихо собрал свои вещи и уехал.

Я осталась одна, и одиночество было ужасным. По ночам я бродила по дому в поисках злодея, который испортил мою жизнь. Я не могла уснуть, а утром ехала на работу, на которой у меня не было времени горевать и жаловаться на свою судьбу.

Когда дети приезжали из колледжа, часть времени они проводили у меня в старом доме, а часть – на квартире, которую снял их отец. Все в городе считали меня неполноценной, потому что меня бросил муж. Меня перестали приглашать в гости и на разные мероприятия, разве что в чисто женские компании. Среди жителей города я могла бы насчитать с десятков кандидатов на роль злодея моей жизни, и главным среди них было само место, где я жила.

Я решила уехать из ненавистного города и поселилась на склонах Голубого хребта^[40]. Там я нашла убежище, где могла спрятаться и залечить свои раны, и работу официантки в отеле для горнолыжников.

Летом я гуляю по альпийским лугам по колено в цветах, а зимой катаюсь на горных лыжах по трассам, вдоль которых растут вечнозеленые ели. В отеле я знакомлюсь с риелторами, строителями, ковбоями и водителями автобусов. Все эти люди любят природу, радуются короткому лету и не жалуются на длинные зимы. Общение с ними вернуло меня к жизни. Я полюбила все, что связано с ковбоями и покорением Запада.

Из моего окна открывается вид на горную долину, поросшую осинами и вечнозелеными хвойными деревьями. Летом я выращиваю на веранде герань, и у меня есть две кошки. Постепенно я обрела спокойствие. Я поняла, что одиночество – это подарок, хотя иногда с этим утверждением трудно согласиться. Именно одиночество помогает забыть ошибки прошлого. Мы с Биллом так и не смогли найти устраивающий обоих

баланс в наших отношениях. Мы оба становимся лучше, когда живем отдельно.

Я скучала по сыновьям и друзьям, которые остались на Юге. Когда у меня родилась первая внучка, я вернулась на Юг, помня, как говорил Генри Миллер, что конечный пункт путешествия – это не место, а новый взгляд на жизнь. Я снова пересекла долины и, оглядываясь на высокие горы, благодарила их за то, что они приютили меня, дали возможность прийти в себя и залечить раны.

Так кто же злодей в этом рассказе? Мой муж? Я сама? Общество? Кто виноват в том, что я испытала так много боли? Этого злодея нет... Когда некого винить, остается только грусть. Я пережила трагедию, от которой у меня остались трое прекрасных сыновей и двадцать два года воспоминаний, среди которых встречаются и не такие уж плохие. Мне не нужен злодей, который омрачает эти картины прошлого.

Бриджет Фокс Хакаби

Восстать из пепла

*Я знаю, что Господь не даст мне того, с чем я
не могу справиться. Но мне хотелось бы, чтобы
Он не так сильно на меня полагался.*

Мать Тереза

Я аккуратно протерла журнальный столик и отошла посмотреть, как блестит стекло. Лестница вела на второй этаж с площадкой, где стояла наша новая дубовая книжная полка. Она была заставлена книгами, а на самом ее верху красовался молодой и густой цветок-«паучник». На первом этаже стояла высокая, почти двухметровая драцена. У нас был прекрасный дом общей площадью около 1500 квадратных метров, расположенный на склоне горы. Мне нравилось его украшать и что-то менять в интерьере. Мы прожили здесь почти семь лет.

Деревья за окном светились странным желтым светом. Горели леса под Сан-Диего. Пожарные не могли сдержать огонь, и в нашу сторону шла стена пламени высотой восемь метров и протяженностью более двадцати километров. Мы готовились покинуть дом в любую минуту.

У меня выдалось свободное время, и я решила прибраться перед тем, как мы на несколько дней отсюда уедем. Согласитесь, всегда приятно возвращаться в чистый дом.

Казалось, что этот так называемый «пожар кедрового леса»^[41] – почти одушевленное существо, которое живет и развивается по своим законам. Этот огромный монстр пожирал все на своем пути, и ему было не важно, лес это или пустынная местность без деревьев. Я уже слышала о людях, которым приходилось собираться за десять минут и оставлять огню все, что они не успевали взять. Некоторые объясняли это тем, что из-за густого дыма не было видно пламени.

Я перешла в гостиную и осмотрелась. Возможно, я больше никогда не увижу все эти вещи. Так что же мне взять с собой? Конечно, семейные фото и видео. Мой муж Джерри уже снимал со стен фотографии в рамках и клал их в корзины для белья. Я бормотала про себя: «Бог ты мой, сколько времени понадобится, чтобы все это повесить на место!»

Я собрала два чемодана одежды и обуви. Пришлось оставить рисунки и поделки нашей дочки Селы и несколько коробок с вещами из моего детства. Джип Джерри был забит его рабочим оборудованием. У меня была небольшая машина, в которой поедут Села, три наши собаки, кошка в «перевозке», хомяк дочери и ровно столько личных вещей, сколько мы сможем впихнуть в оставшееся пространство.

Как только мы закончили укладывать вещи в автомобиль, раздался звонок от соседей, которые жили неподалеку от нас. «У нас сильное задымление, мы уезжаем».

Через несколько минут и у нас все покрылось густым дымом, и я сказала Джерри, что пора двигаться. Оставив включенным генератор, чтобы холодильники не разморозились, мы присоединились к потоку машин, ехавших в сторону пустыни. Это было единственное направление, не охваченное огнем.

Там, где мы остановились, телевизор не работал, и мы не смотрели новости, но друзья часто звонили и рассказывали о продвижении пожара. В среду около полудня моя подруга Карен сообщила: «Прямо сейчас показывают, как пытаются спасти твой дом». Вертолеты департамента лесоводства два часа сбрасывали на него воду и специальные жидкости для тушения огня.

Пока мы, затаив дыхание, ждали очередных новостей, наша семилетняя дочь Села заставила нас улыбнуться своим заявлением: «Мам, если наш дом сгорит, то ты мне будешь дарить меньше игрушек, чтобы не нужно было так часто убираться в комнате». У Селы определенно философский склад ума!

Потом снова позвонила Карен: «Прости, что мне приходится тебе это говорить, но у вас только что провалилась крыша». Она продолжала

смотреть телевизор и чуть позже добавила, что вход в дом охвачен пламенем.

Произошло то, о чем я боялась и думать. Я прислонилась к Джерри и заплакала.

На следующее утро я проснулась раньше всех и взяла в руки Библию. Я, не думая, открыла книгу на строчках из Книги пророка Исаии: «Пойдешь ли через огонь, не обожжешься, и пламя не опалит тебя» (Исаия 43:2). Чуть ниже я прочитала следующее: «Вот, Я делаю новое; ныне же оно явится; неужели вы и этого не хотите знать? Я проложу дорогу в степи, реки в пустыне» (Исаия 43:19). Казалось, что Господь говорит это лично мне.

Через неделю после пожара мы в первый раз приехали на развалины дома. Зрелище было печальным. Из кучи обломов торчали куски исковерканного железа. Я узнала металлический каркас кровати Селы. В этой кровати я каждый вечер накрывала ее, целовала и желала спокойной ночи. А вот и пружины дивана, на котором я сидела, смотрела в окно на деревья и молилась.

Я обошла пепелище, чувствуя в душе сосущую пустоту. «Боже, – молила я, – прошу Тебя, покажи мне что-нибудь уцелевшее». В грудке золы и мусора я увидела остатки елочных игрушек. Обычно мне надо было подниматься за ними в чулан под самой крышей. Новогодние украшения превращали наш дом в самое уютное место на земле.

Из золы торчало еще что-то, имеющее свою изначальную форму, не уничтоженную пожаром. Это была глиняная фигурка из набора сцены Рождества Христова – пастух. Я покопалась рядом и обнаружила трех мудрецов, Иосифа, ангела, а также младенца Иисуса.

Все они не пострадали. Огонь только сжег краски, которыми были вручную расписаны фигурки, и теперь они стали абсолютно белыми. Когда я собрала их все, то поняла значение своей находки. Господь послал нам Свой очищающий огонь, который мы пережили и выстояли. Так же как и эти фигурки, пройдя через пламя, изменились и мы сами.

Держа в руке фигурку младенца Иисуса и глядя на руины того, что раньше было нашим домом, я поняла еще одну вещь. В нашей жизни могут происходить любые катаклизмы, но младенец, родившийся 2000 лет назад в хлеву, неизменно остается с нами. Он будет утешать сотни семей, которые потеряли в огне все, Он не покинет нас в час горя, согреет нас Своим теплом и придаст нам сил. И вместе с нами Он войдет в нашу новую жизнь.

Сандра Сладкей

День Независимости

Свобода – это кислород для души.

*Моше Даян, израильский военный и
государственный деятель*

Я помню наизусть слова песни, которая звучала по радио в тот день, когда мы колесили по улочкам нашего городка по делам и за покупками. Мама держала руль правой рукой, а левой размахивала в такт мелодии и громко пела. Казалось, она сама превратилась в героиню песни, которая обрела свободу.

Я знала песню «День Независимости», написанную Гретчен Питерс, но не только из-за того, что она была новой и тем летом ее часто исполняли по радио. Я знала ее еще и потому, что мои отец с матерью постоянно ругались и дрались. Перед моими глазами разворачивалась драма, которая описывалась в песне. Мне было четырнадцать лет, и от этих слов у меня в душе все переворачивалось.

Это история о домашнем насилии, рассказанная от лица восьмилетней девочки. Пока дочка участвует в параде, мать поджигает дом и сгорает вместе со своим мужем – тираном и алкоголиком.

Это песня о том, как женщина обретает свободу от деспота-мужа в День Независимости США, 4 июля. Там нет рассуждений о том, правильно ли она поступила, эта женщина. Мы понимаем, что у нее не было другого способа защитить свою маленькую дочь от домашнего насилия.

«Пусть придет свобода, пусть поет белый голубь... Пусть слабые станут сильными, пусть правые будут неправы». Вот такие слова мама громко распевала в машине.

В то лето она бросила отца и больше к нему не вернулась. Я была подростком и вначале не одобряла поступок матери. Мне тогда казалось, что она не подумала обо мне. Из-за маминого решения мы переехали в другой дом, мне пришлось ходить в другую школу, ездить на другом школьном автобусе, запоминать другой телефонный номер и, что самое плохое, жить на зарплату одного родителя, а не двух.

В тот день, когда мы ездили по городу и мама пела песню, я украдкой рассматривала ее. У матери были длинные рыжие волосы и темно-карие глаза. Она была красивой. Несмотря на то что я не всегда поддерживала ее решения и мне казалось, что она ограничивает мою свободу, я уважала свою мать за силу характера. Она была очень одинока. За маской

красавицы, которую видели в ней люди, скрывалась грустная и усталая женщина.

Ради меня и моей младшей сестры мама старалась быть сильной, но я заметила, что она начала часто плакать. Боль от того, что ее брак не сложился, переросла в депрессию. Я старалась поддерживать мать и сочувствовать ей, но не могла изменить ситуацию.

Мы часто засыпали все вместе в одной кровати. Мама плакала и, засыпая, шептала нам с сестрой: «Я люблю вас больше жизни».

В тот день, когда мама пела в машине, я поняла, почему эта песня так дорога ей. Для нее очень много значили свобода, независимость и возможность делать то, что ей нравится. Я испытала чувство благодарности за те жертвы, на которые мама шла ради благополучия своих детей. Хотя наши финансовые дела складывались не самым лучшим образом, но благодаря ее решимости мы жили в доме, где не было физического и психологического давления. Мы больше не знали, что такое страх.

Когда песня закончилась, мама широко улыбнулась и сказала: «В этом году я буду отмечать День Независимости 31 июля, а не четвертого. Так что покупаем фейерверки».

С тех пор прошло десять лет. Я уже не подросток, который во всем полагается на маму и слушает музыку в наушниках Sony Walkman, чтобы заглушить мамино пение. Многое изменилось с того жаркого летнего дня, кроме одного – тех чувств, которые у меня возникают каждый раз, когда я слышу эту песню.

В этот момент я думаю в первую очередь не о стране свободных людей и флаге США. Для меня это день, когда я отдаю должное смелым женщинам, которые, как и моя мама, нашли в себе мужество и силу изменить свою жизнь.

Говорят, что история повторяет себя. Недавно я ушла от мужа-алкоголика и сама испытала ту же боль, что и моя мать десять лет назад. Возможно, мне надо было лучше усвоить мамин жизненный опыт и уроки, полученные в детстве. А может быть, моя судьба не случайно сложилась так же, как у нее. Я должна была пройти через те же испытания, совершить те же ошибки, чтобы почувствовать ее боль и стать такой же независимой, смелой и сильной.

Конечно, мама не хотела, чтобы я пошла по ее стопам. Но как только я избавилась от мужа-тирана, настал мой собственный День Независимости. Интересно, что я тоже бросила своего мужа 31 июля, ровно через восемь лет после того как моя мать оставила моего отца.

– Какое удивительное совпадение, – сказала мать, когда я сообщила, что теперь у нас с ней есть общая дата. – Надеюсь, ты понимаешь, почему мне было так важно уйти от твоего отца... Не только ради себя, но и ради вас с сестрой.

Вскоре после этого телефонного разговора я услышала по радио ту самую песню, когда ехала в машине поздно ночью. Точно так же, как мать, я сделала музыку громче и громко подпевала. В тот день (да всю неделю) я уже не чувствовала себя такой одинокой.

Элларри Прентис

Знакомьтесь с нашими авторами

Барбара Алперт – жена, мать и бабушка. Она живет на юге Флориды, пишет книги для взрослых и детей и выпустила свою биографию «Встань, дочь моя: Путешествие от темноты к свету» / *Arise My Daughter: A Journey from Darkness to Light*. Барбара активно участвует в жизни своего церковного прихода, занимает пост руководителя женской группы и пишет статьи на сайт для начинающих авторов.

Кейти Бангерт живет с мужем, тремя детьми и кучей домашних животных. Она обожает читать. Кейти принимает активное участие в работе благотворительного фонда помощи людям с параличом лица и стремится к тому, чтобы они смогли снова улыбнуться. Вы можете связаться с ней по и-мейл: Katiebangert@yahoo.com.

Валери Бенко живет в западной части Пенсильвании и пишет книги нон-фикшн. Ее рассказы часто появляются в серии «Куриный бульон для души». В США и Канаде опубликовано более двадцати эссе и рассказов, вышедших из-под ее пера. Подробнее: <http://valeriebenko.weebly>.

Алисия Бертин часто пишет для серии «Куриный бульон для души». Она перенесла рак поджелудочной железы, занимается бизнесом и выступает как мотивационный спикер. Алисия участвует в работе группы больных раком поджелудочной железы «Чемпионы надежды» / *Champion of Hope*, она была гостем реалити-шоу на канале Oprah Winfrey Network под названием *Lovetown, USA*. Подробнее: www.AliciaBertine.com.

Тексты **Джинджер Боды** появлялись в сборниках «Куриный бульон для души невесты», «Куриный бульон для души: подростки говорят о средней школе» и «Куриный бульон для души: супермамы» / *Chicken Soup for the Bride's Soul, Chicken Soup for the Soul: Teens Talk Middle School, Chicken Soup for the Soul: Power Moms*. Джинджер живет в Южной Калифорнии с мужем, с которым они вместе уже тридцать семь лет. У нее трое детей и девять внуков и правнуков.

Барбара Бонди-Пэр была замужем за Рональдом Бонди, а после того, как он умер от рака легких, вышла за своего школьного приятеля Эдди Пэра. Их двенадцать внуков и внучек помогают паре чувствовать себя молодыми. Барбара обожает свою семью и очень любит обниматься.

Дебра Браун пишет юмористические рассказы и вдохновляющие тексты. Несколько ее рассказов было опубликовано в серии «Куриный бульон для души». Дебра – один из учредителей сайта *Your Write Platform*, на котором авторы предлагают свои услуги владельцам бизнеса. Вы

можете связаться с ней через сайт: www.About.Me/DebraAyersBrown, через Twitter на @coastaldeb, а также в Instagram / Pinterest. Подробнее: www.DebraAyersBrown.com.

Лоррейн Канистра получила звание бакалавра по английскому языку и степень магистра по работе с людьми, прошедшими реабилитацию, в Университете Эмпория штата Канзас / Emporia State University. Ей нравится быть активисткой, готовить, писать и выступать мотивационным спикером. Она обожает танцевать бальные танцы в своей инвалидной коляске и без ума от своей новой собаки-поводыря Леи. Почитайте ее блог на healthonwheels.wordpress.com. И-мейл для связи: lcannistra@yahoo.com.

Луис Кардона живет в Чикаго. Сейчас он учится графическому дизайну. Ему нравится играть в бильярд, бейсбол, а также писать и читать. Он – творчески одаренная натура. Вошедший в этот сборник рассказ он написал еще в школе и надеется написать еще не один.

Лиан Картер работает журналистом. Она писала статьи и эссе для The New York Times, Chicago Tribune, Babble, Brevity и Literary Mama и недавно закончила свои мемуары.

Мелисса Кодилл перенесла рак, бегают, пишет и выступает на сцене. У нее двое своих детей-подростков, и в ноябре 2014 года она стала мачехой для детей своего мужа. Мелисса пишет роман, у нее три публикации в серии «Куриный бульон для души».

Роуз Коз окончила психологический факультет университета Уотерлоу / University of Waterloo и является дипломированным преподавателем для детей младшего возраста. У нее двое взрослых сыновей. Роуз стремится вдохновлять людей своими рассказами. Вы можете отправить ей и-мейл на адрес: rose.46@hotmail.com.

Джил Дейвис вместе с мужем Гари живет в Порт-Орандж, штат Флорида. В свободное время она любит гулять по пляжу и писать дневник.

Статьи и рассказы **Джо Дейвис** печатали крупнейшие журналы страны. Она пишет книги для детей и стихи. Джо в одиночку вырастила пятерых детей, любит фотографировать, ездить верхом, ходить в походы и путешествовать.

Нелли Дэй – профессиональный фриланс-автор. Со своим бультерьером она живет в центре Лас-Вегаса. Нелли получила степень магистра по специальности «радиожурналистика» в Университете Южной Калифорнии и бакалавра по социологии и английскому языку в Калифорнийском университете в Ирвайне / UC Irvine. В свободное от работы время она пишет роман.

У **Джоан Дейтон** двое взрослых детей, две внучки и одна правнучка.

Джоан начинает новую карьеру в качестве автора-фрилансера.

Фрэнсис ДиКлементе живет в городе Сиракузы, штат Нью-Йорк, и работает видеопродюсером. Он написал три книги стихов. Его сайт: francisdiclemente.wordpress.com.

Джоан Даффин окончила институт фотографии в Нью-Йорке. Ее фотоработы отмечены рядом наград. Джоан пишет прозу, тексты песен, а раньше занималась дизайном интерьеров. У нее четверо взрослых детей, шесть внуков и внучек. Вместе с мужем (с которым они вместе уже тридцать восемь лет) они живут в городе Вилсонвилл, Орегон.

Джо Игер работает фриланс-журналистом и радиоведущим в Сан-Диего. Она летает на вертолете с бригадой телевизионщиков, делает новостные сюжеты и репортажи о движении и пробках. Кроме этого, она инструктор по фитнесу. У нее двое детей.

Ник Фагер в 2009 г. окончил Миддлбери-колледж. В студенческие годы он работал на ТВ-шоу Survivor и продолжил это занятие после окончания вуза. Сейчас он живет в Нью-Йорке, учится в Колумбийском университете / Columbia University, после окончания которого планирует стать психотерапевтом. Вы можете связаться с ним по электронной почте nickfager@gmail.

Линн Фитцсиммонс – смелый человек. Она много работает с инвалидами и помогает людям найти смысл жизни. Линн – профессиональный спикер и автор, который вдохновляет и мотивирует слушателей и читателей. С ней можно связаться по и-мейлу: lynn@stepoutforsuccess.ca.

Кэрол Флейшманн работает фриланс-автором. Ее эссе печатали в The Buffalo News, серии «Куриный бульон для души», серии Guideposts, а также в третьем и четвертом сборниках рассказов издательства The Simon & Schuster под названием Short Prose Reader. Кэрол также написала свою первую книжку для детей.

Дебра Форман пишет для журналов, работает радиорепортером и мотивационным спикером. Вместе со своим восьмилетним сыном она любит ходить в кино, слушать музыку и путешествовать там, где интересно проводить время семьям с детьми. Дебра стремится к тому, чтобы ее тексты сделали мир лучше. Сейчас она сотрудничает с Фондом помощи людям с аутизмом / Autism Cares Foundation в Ричборо.

Вместе с мужем Майклом **Шэннон Франклин** живет в Атланте и растит дочь Киру. Шэннон и Майкл безмерно благодарны Господу и доктору Эндрю Толедо за то, что Кира родилась на свет. Шэннон хотела бы поблагодарить свою подругу Кэролин Апдайк, которая записала с ее

слов опубликованную здесь историю.

Карен Фрейзер работает фриланс-автором и писателем. Она написала две свои книги и много других книг в качестве гоуст-райтера («литературного негра»). Она замужем, у нее есть взрослый сын и пасынок.

Патриция Галлерос работает фриланс-автором, часто пишет о своем личном опыте и выступает с лекциями для школьников. Она учится на журналиста, и ее рассказы появлялись в книгах серии «Куриный бульон для души». С ее творчеством можно ознакомиться на сайте www.patriciagalwrites.com, связаться с ней можно по и-мейл: pattygallegos@comcast.net.

Кэйти Глоу – фриланс-автор, блогер и мать пятерых детей, один из которых умер от рака. В свободное время она пишет для ряда сайтов и книжных антологий. Сейчас Кэйти работает над мемуарами о своем умершем сыне.

Женевьев Госселин любит слова и тексты. Она работала учителем английского языка, переводчиком, редактором, корректором и писателем. Женевьев борется за права людей с психическими заболеваниями, к которым причисляет и себя. Она одинока, но у нее есть близкие, которые ее поддерживают.

Хэйли Грэхам двадцать один год, и она написала четыре романа. Она владеет компанией Snap Gives Back по производству шляп, живет в Лас-Вегасе и основала фонд помощи музыкантам. Хэйли стремится вдохновлять людей. С ней можно связаться по и-мейл: Snapgivesback@gmail.com.

Кейси Хансон вышла замуж за человека, в которого была влюблена еще в школе, и родила двух мальчиков и девочку. Она поддерживала своего мужа во время его одиннадцатилетней карьеры в НФЛ. Сейчас ее муж тренирует детские команды, а Кейси болеет на трибунах. Кейси любит работать с детьми и помогает людям обрести веру в Иисуса.

Рачелл Харп пишет художественные произведения, ведет блог и очень любит кофе. Ее роман «Побег» / The Breakout получил первую премию конкурса для начинающих авторов-романистов «Взлетная полоса» / Novel Rocket Launch Pad Contest за 2012 г., а ее рассказы выходили в журнале Navok. Когда Рачелл не работает, она проводит время с семьей, друзьями и двумя кошками.

Шерил Харт родилась и выросла на юге США и была в семье четвертым ребенком из пяти. Сейчас у Шерил двое взрослых детей. Она из семьи военных, вышла замуж за военного и жила в разных местах, работала на разных работах и встречала на своем пути много интересных

людей. Сейчас она живет в Джорджии, ездит за границу и пишет южные женские романы.

Кэрол Хайцер по образованию врач. Она живет в Луисвилле, Кентукки. Кэрол написала восемь книг, которые вышли в США и за пределами страны. Ее рассказы неоднократно появлялись в серии «Куриный бульон для души». Книги Кэрол можно приобрести на Amazon.com, CreateSpace и в других интернет-магазинах. С ней можно связаться по и-мейл: cgheizer@twc.com.

Венди Хоард окончила факультет психологии в Университете Калифорнии в Санта-Круз в 2001 г. Последние десять лет Венди заботится о двух своих сыновьях, больных аутизмом. Она ведет блог Bugaboos Treasures, в котором пишет об аутизме и зависимости.

Бриджет Хакаби работает фриланс-автором. Она родилась в Англии, но стала американской гражданкой. У нее три сына, пять внуков и внучек. Ей нравится писать, заниматься садом, вышивать, рисовать акварели и работать волонтером в местной художественной галерее.

Мэнди Иан окончила в 2005 г. теологическую семинарию в Принстоне и стала священником Объединенной методистской церкви. Ей нравится проводить время с семьей, купаться, плавать на лодке, играть в теннис и гольф. Она пишет детские книги и нон-фикшн с мотивационным уклоном.

Марша Джордан – создательница клуба надежды и объятий для больных детей / Hugs and Hope Club for Sick Children. Она на собственном опыте знает, что такое болезнь, но не теряет чувства юмора. Недавно вышла ее книга «Объятия, надежда и арахисовое масло» / Hugs, Hope and Peanut Butter. Ее и-мейл: hugsandhope@gmail.com. Подробнее на hugsandhope.org.

Джинджер Катц написала книгу «История Санни» / Sunny's Story. Она президент благотворительного фонда Courage to Speak Foundation, который основала после того, как ее сын умер от передозировки. Джинджер считает необходимым не замалчивать проблему употребления наркотиков и продвигает программы о наркотиках и борьбе с ними для учеников и их родителей. Подробности: www.couragetospeak.org.

Зое Найтли окончила университет Ричмонда и учится в магистратуре по специальности «здравоохранение» в университете Эмори. Она хочет своим примером вдохновлять людей. Несмотря на то что у нее самой было аутоиммунное заболевание, она поставила рекорд во время спортивного соревнования. С ней можно связаться по и-мейл: zoe.knightly@gmail.com.

Сюзанн Ковен по образованию врач и работает специалистом по первичной медицинской помощи в Массачусетском медицинском центре в

Бостоне / Massachusetts General Hospital. Раз в месяц она пишет колонку о медицине в газете The Boston Globe, а также сотрудничает с сайтом The Rumpus. Ее рассказ печатался в книге серии «Куриный бульон для души: Здравствуй, новое тело!» / Chicken Soup for the Soul: Say Hello to a Better Body! Подробнее на: www.suzannekovenmd.com.

Кэйти ЛаМарш – новеллист, эссеист и поэт. Ее работы были напечатаны в десятках антологий. Она владеет компанией Top College Essays, репетиторы которой помогают ученикам научиться писать отличные сочинения, и преподает литературу и композицию. Вместе с мужем, двумя детьми и тремя собаками она живет в Миссури.

Жаклин Лори постоянно путешествует и чувствует себя лучше всего где угодно, только не дома. Она получила степень бакалавра в Университете Филиппин, а сейчас проходит дистанционные курсы eCornell Корнеллского университета для получения степени магистра делового администрирования.

Сейчас Жаклин вместе с мужем, сыном и кошкой живет в Норвегии.

Челси-Энн Лоренс выросла в Канаде, где получила степень бакалавра со специализацией «обществоведение», окончив с отличием колледж. Сейчас она вместе с мужем живет в Сиэтле и работает специалистом по поведенческой терапии. Она обожает путешествовать, готовить, печь, проводить время с семьей и друзьями, а также писать вдохновляющие тексты.

Сю ЛеБретон пишет статьи на тему здоровья, которые печатаются в региональных журналах для родителей в США и Канаде. Она перенесла рак, аутизм, опасные аллергии и диабет. В жизни ей помогают юмор и методы самопомощи.

Фоксглав Ли пишет художественную прозу для молодых членов ЛГБТ-сообщества. Ее перу принадлежат книги «Тиффани и глаз тигра» / Tiffany and Tiger's Eye и «Правда и остальная ложь» / Truth and Other Lies. Подробнее на: foxglovelee.blogspot.com, а также на [Twitter@FoxgloveLee](https://twitter.com/FoxgloveLee).

Бетси Льюис – фриланс-автор, пишущий на разные темы, из которых ей больше всего нравится историческая тематика. Она получила диплом по культурологии со специализацией в литературе и писательском деле. Ей нравится делать лоскутные одеяла, и она любит вышивать. Подробнее: www.betsylewiswrites.com. Вы можете направить ей и-мейл на электронный адрес: info@betsylewiswrites.com.

Джей Льюис – писательница, отмеченная несколькими наградами. Она живет в горах в штате Виргиния. У Джей посттравматическое стрессовое расстройство, и ей помогает такса-поводырь по кличке Дикси Мей.

Подробнее о Джей и ее собаке: www.facebook.com/DixieMaeDoxie.

Линда Лохридж работает психотерапевтом, пишет и выступает с лекциями. Вместе со своим мужем Томом и голденпуделем^[42] Эммой она живет в районе Скалистых гор в Монтане. У нее пятеро детей, десять внуков и внучек и два правнука. Линда любит рисовать, вышивать и вязать. Сейчас она пишет свои мемуары.

Сидни Логан – автор трех романов-бестселлеров: «Уроки» / Lessons Learned, «Очарование гор» / Mountain Charm и «Бьемся дальше» / Soldier On. Она окончила Технологический университет Теннесси / Tennessee Tech University и более двадцати лет работает преподавателем. Сидни живет с прекрасным мужем и избалованной кошкой на востоке штата Теннесси.

Кэрол Луттйюхан окончила Университет Вашингтона в Сент-Луисе / University in St. Louis по специальности «социальный работник». Она руководит фондом помощи для лиц, осуществляющих уход за престарелыми, который способствует тому, чтобы старики оставались жить в своих домах, а не переселялись в дома престарелых. Кэрол написала две книги о том, как заботилась о своей матери. С ней можно связаться по адресу электронной почты: mymothersdaughter@gmx.com.

Диана Лоу Маклахан окончила колледж Надежды / Hope College. У нее трое взрослых детей и прекрасная невестка, она же мать ее первого внука. Диана любит семейные истории, друзей и незнакомцев, которым помогает найти радость в самых будничных и прозаичных событиях.

Мег Мастерсон учится на журналиста в Сакраменто. Она обожает театр и надеется стать журналистом, работающим в сфере искусства. Мэг благодарит Яна, членов своей семьи, друзей и в первую очередь Джона. Ей можно написать и-мейл на адрес: m3masterson@gmail.com.

Сара Матсон живет в Миннесоте и часто улыбается, демонстрируя свои новые белые коронки. Она, как и раньше, не ест конфет, занимается домашним образованием своих дочерей и пишет в журналах истории для детей. Подробнее на: www.saramatson.com.

Меган МакКэнн – мать троих детей, живет в долине Шенандоа. Степень бакалавра искусств в области гуманитарных наук она получила в колледже SUNY. Опубликованный в этом сборнике рассказ Меган посвящает своей матери, которая вдохновила ее на то, чтобы взяться за перо и помогать окружающим своими рассказами.

Дебби МакНотон пишет рассказы на основе реальных событий. Она входит в Национальную лигу женщин-писательниц / National League of American Pen Women и Центр писателей мыса Кейп-Кода / Cape Cod Writers Center. Вместе с дочерью Дебби переехала из Вайоминга в Кейп-

Код в 2002 г. Они собирают сувениры на тему русалок, слушают громкую рок-музыку и мечтают купить красный Corvette.

Саманта Молинаро обожает писать. Она надеется, что ее тексты заставят кого-то улыбнуться, рассмеяться, заплакать, а может быть, и самому взяться за перо.

Том Монтгомери родился в Мичигане и в 1985 г. получил диплом журналиста в Центральном Мичиганском университете / Central Michigan University. Двадцать восемь лет он работал в газете Cass City Chronicle в городе Касс-Сити. Он женат, у него четверо взрослых детей и девять внуков и внучек.

Мария Морин работает фриланс-автором, ее стихи и проза были напечатаны в Woman's World и Hallmark. Мария пишет стихи на заказ, а также ведет еженедельную колонку в онлайн-рассылке. Вместе с мужем она живет в деревне. Вы можете отправить ей и-мейл по адресу: Akushla514@hotmail.com.

Гейл Моррис занимается поисками Бога и любит наблюдать редких птиц Америки. Она ведет блог о природе godgirlgail.com. Вы можете ей твитнуть на @godgirlgail.

Алис Мусчани пишет с юмором о наших буднях. Она даже составила свой собственный некролог, на всякий случай – вдруг другие напишут хуже. Ее любимая тема – семья и внуки. Ее эссе были напечатаны в ряде антологий и журналов. Ее и-мейл: aliceandroland@gmail.com.

Эндрю Налиан написал книгу «50 дел для нуждающихся» / 50 Deeds for Those in Need. Он верит, что если человек сделает в день одно доброе дело, то в мире будет гораздо больше того, что нельзя купить за деньги, – счастья. Если вам понравился рассказ Эндрю, он будет рад узнать об этом по и-мейл: TheDeedDoctor@gmail.com.

Диан Николсон – писательница и профессиональный фотограф / фотохудожник, часто фотографирует больных детей, а также собак-поводырей. Много лет назад она стала веганом. Диан очень хорошо относится к детям-инвалидам и животным. В разных книгах серии «Куриный бульон для души» вышло девять ее рассказов.

Ник Никсон до пенсии работал в рекламе, а сейчас пишет юмористические колонки и рисует комиксы для ряда изданий. Кроме этого, он рисует карикатуры для раковых больных и их близких, пишет и иллюстрирует детские книги. Эти истории он записывает в студии звукозаписи, превращая их в аудиокниги. Также Ник занимается звукозаписью аудио- и видеорекламы.

Кэтлин О'Грейди – писатель и политтехнолог. Она живет в Оттаве,

Канада, и работает научным сотрудником института Симоны де Бовуар / Simone de Beauvoir Institute, университета Конкордия / Concordia University. Кэтлин – автор и редактор многих книг и статей на тему государственной политики в вопросах здравоохранения, а также о культуре и положении женщин. Она – мать двоих детей, один из которых болен аутизмом.

Нэнси Панко по профессии медсестра, сейчас на пенсии. Нэнси – член группы христианских писателей «Свет Каролины» / The Light of Carolina Christian Writers и группы писателей-пенсионеров Кэри / Cary. Она написала несколько историй для детей и одну новеллу. Вместе с мужем Нэнси живет в Северной Каролине.

Лиза Поулак – фриланс-автор, мать двоих детей, человек, переживший рак. Ее рассказы печатались в серии «Куриный бульон для души», журналах Coping with Cancer magazine, The Christian Science Monitor, San Diego Family magazine и Carlsbad.

Элларри Прентис – журналист. Она живет в сельской местности в штате Миннесота и работает в местной газете, а также является фриланс-репортером и фотографом. Элларри борется за права психически больных людей и часто поднимает в своем творчестве проблемы алкоголизма. Ей нравится читать, быть волонтером и путешествовать со своим мужем Грегом.

Сюзан Рэндалл работает медсестрой в хосписе в графстве Монтгомери в Мэриленде. У нее двое детей. Она пишет трогательные рассказы. Некоторые из них были опубликованы в серии «Куриный бульон для души», а также журнале Spotlight On Recovery. С ней можно связаться по и-мэйл: rnsue19020@aol.com.

Садия Родригез – мать-одиночка, у нее две девочки-близняшки. Она пишет и модерирует блог для матерей «Как это делать?» / How Do You Do It? по адресу: <http://hdydi.com>. Садия росла в Англии и в Бангладеш и сейчас живет в Техасе. Она пишет о вопросах воспитания и ухода за детьми.

Су Рославски преподает ученикам третьего класса, а в свободное от работы время пишет. Она друг Дарис, жена Майкла, мама Виргинии и Иана и бабушка Райли. Подробнее с ее творчеством можно ознакомиться на: siouxspage.blogspot.com.

Тэмми Рагглз – слепой фриланс-автор, художник и писатель. Раньше она была социальным работником. Тэмми живет в Кентукки, любит фотографировать, смотреть кино и проводить время с семьей и друзьями, особенно со своими двумя внуками. Иногда она оформляет обложки

детских книг.

Сил Райан более двадцати лет работала медсестрой. Она живет на Среднем Западе, у нее трое детей. Сейчас она пишет и ведет блог. Сил любит ходить в походы и рассказывать истории, которые вдохновляют и укрепляют веру.

Рассказы **Терезы Сандерс** неоднократно выходили в серии «Куриный бульон для души». Она пишет на технические темы, вместе с мужем живет в Сент-Луисе и заканчивает свой третий роман. Вы можете связаться с ней на Facebook по адресу: www.facebook.com/pages/Theresa-Sanders-Author/208490939276032.

Гвин Шнек – мать, жена и бабушка. Тридцать три года она проработала школьным учителем. Гвин любит писать и выступать перед женской аудиторией, родителями и учениками. С ней можно связаться через сайт: www.mykidscounselor.com.

Ким Сили живет с мужем в городе Вейкфилд, штат Виргиния. До выхода на пенсию она работала в школе и в библиотеке. Когда она не путешествует, Ким заботится о своем трехлетнем внуке Эване и шестимесячной внучке Делании.

Дебби Сингер живет в Венис-Бич, штат Калифорния. Она занимается ресторанным бизнесом, интересуется искусством и несколько лет назад перенесла рак.

Сандра Сладкей активно участвует в жизни своего церковного прихода, ставит кукольные шоу для детей на христианские темы и пишет детские рассказы. Сейчас ее дочь уехала учиться в колледж, и Сандра надеется, что сможет закончить детскую книгу, которую начала до пожара. Подробнее: <http://heaven-headed.blogspot.com>.

Алаина Смит писала для четырех книг серии «Куриный бульон для души», шести книг серии «Шоколад для женщин» / *Chocolate for Women* и пяти книг серии «Чашка наслаждения» / *Cup of Comfort*. Она работает на полную ставку, а в свободное время пишет, читает и смотрит кино со своим мужем Франком.

Энтони Смит – психоаналитик из Массачусетса. Он работает с малолетними преступниками, ведет частную практику и занимает пост адъюнкт-профессора в университете Бей-Пат / Bay Path University. Он любит ходить в походы и продолжает вязать мушки.

Гейл Сobotкин до выхода на пенсию работала медсестрой. Сейчас она пишет о медицине и путешествиях, а также мотивационные рассказы, которые публиковались в *Delaware Beach Life*, *American Journal of Nursing*, *Delmarva Quarterly* и *Mysterious & Miraculous Books I and II*. Подробнее в ее

блог: happyboomernurse.hubpages.com.

Диана Старк – фриланс-автор, жена и мать пятерых детей. Она любит писать о том, что имеет большое значение в жизни: о семье и вере. С ней можно связаться по электронному адресу: DianeStark19@yahoo.com.

Ли Стейнберг – один из самых известных спортивных агентов США. Он одним из первых начал продвигать идею о том, что успешные спортсмены должны помогать людям из тех мест, где они выросли, и вообще «делиться» своим успехом. Ли – президент компании Steinberg Sports and Entertainment, выступающей за безопасность спортсменов и перемены к лучшему во всем мире.

Анита Стоун до пенсии работала учительницей и специалистом по обучению чтению детей, испытывающих сложности в учебе. Она любит свой сад и всю природу. Сейчас она преподает в приюте для бездомных и читает курсы о кулинарии, ландшафтном дизайне, гостеприимстве, а также о сохранении и поддержании здоровья. Анита – член организации фрилансеров Triangle Area Freelancers.

Джеми Тадржински окончила университет Св. Иосифа / Saint Joseph's University. До этого она год работала волонтером в школе, расположенной в индейской резервации в Аризоне. Подробнее: www.joysandsorrowsmingled.blogspot.com.

Лиз Тарпи – фриланс-автор, чьи тексты печатали The Writer's Journal, Reader's Digest и The Armchair Detective.

Райкумар Тангавелу в 1998 г. окончил Бакнеллский университет по специальности «экономика и политология». Он работает на федеральное правительство в Вашингтоне, любит путешествовать и быть волонтером. С ним можно связаться по электронному адресу: rajkt@hotmail.com.

С. А. Тибодо окончила Дейтонский университет в штате Огайо / University of Dayton по специальности «коммуникации и психология». Она занимается волонтерской работой, любит бегать и пишет свой первый роман. Вместе с мужем и четырьмя детьми она живет в Сан-Антонио, штат Техас.

Марла Турман живет вместе с мужем и двумя собаками в городе Сигнал-Маунтин, штат Теннесси. Она обожает хорошие книги и мечтает стать известным писателем. С ней можно связаться по электронному адресу: sizodal1@yahoo.com.

МакКензи Вот учится в муниципальном колледже Сомерсет / Somerset Community College и планирует поступать в университет Восточного Кентукки / Eastern Kentucky University, чтобы получить диплом психолога. Ее мать вышла из тюрьмы в сентябре 2014 г.

Анн Витале живет на северо-востоке штата Пенсильвания и преподает на писательских и литературных курсах для взрослых, а также выступает с лекциями о взаимоотношениях людей и собак. Она любит бывать на природе и наблюдать за животными и птицами, даже если те поедают цветы на ее полях.

Элизабет Уотерс уже более сорока лет ведет дневник. На это ее вдохновил дневник Анны Франк, который Элизабет прочитала, когда ей было двенадцать лет. Недавно она вместе с мужем и двумя детьми переехала из города в сельскую местность.

Рисса Воткинс – писатель, мать и человек, переживший лейкемию. Много времени у нее уходит на то, чтобы просто оставаться живой, но она успевает писать романы. Подробнее на: www.RissaWatkins.com.

Женевив Вест – писатель и консультант по вопросам семьи. Она любит кофе и вино, живет в Портленде, штат Орегон, вместе с мужем и тремя детьми.

Джоси Виллис стремится к тому, чтобы ее творчество помогало людям. Она пишет нон-фикшн и стихи, которые публикуют многие издания. Сейчас она работает над книгой утешительных стихов. Джоси живет на юге Флориды с тремя попугаями: Тако, Начо и Коки. С ней можно связаться по и-мейл: josiwillis2000@yahoo.com.

Шерри Вудбридж надеется на то, что может вдохновить людей своими текстами и фотографиями о том, чему научила ее жизнь. Она любит работать в саду и проводить время с семьей.

Даллас Вудберн пишет художественную и нон-фикшн-прозу для ряда изданий, в том числе Nashville Review, The Los Angeles Times и Louisiana Literature. Сборник ее рассказов вышел в финал премии короткой прозы Фланнери О'Коннор / Flannery O'Connor Award for Short Fiction. Вы можете связаться с Даллас через сайты: daybydaymasterpiece.com и writeonbooks.org.

Мелисса Вутан пятнадцать лет проработала в сфере медицины и сейчас открыла в себе творческую жилку. Она любит старинную мебель, но еще больше ей нравится писать. Ее рассказы печатались в серии Guideposts и «Куриный бульон для души». С ней можно связаться по адресу: www.facebook.com/chicvintage.

Билл Янг живет в городе Шервуд, штат Орегон, вместе со своей собакой Джейком и продолжает работать кровельщиком.

Мэри Зилиак – соавтор книги «Рассеянный склероз: за красной дверью» / MS: Beyond the Red Door. Она ведет просветительскую работу в помощь больным этим заболеванием, выступает с лекциями, любит играть

в «Эрудит» и гулять у реки в своем родном городе Ньюбурге, штат Индиана. Подробнее: msreddoor.tateauthor.com.

Знакомьтесь с нашими создателями

Эми Ньюмарк – писатель и спикер. Более тридцати лет она проработала аналитиком на Уолл-стрит и руководителем компаний в сфере телекоммуникаций и финансов. Сейчас она издатель, главный редактор и один из авторов проекта «Куриный бульон для души», который уже двадцать один год не теряет своей актуальности.

Эми с отличием окончила Гарвардский университет, где изучала португальский и французский языки. Тема ее дипломной работы касалась устного поэтического творчества в Бразилии, и во время написания диплома она познакомилась со многими бразильскими поэтами и писателями. Эми считает, что есть определенная внутренняя связь между тем, что в молодости она собирала примеры народного творчества в Бразилии, а теперь занимается «народным творчеством» для проекта «Куриный бульон для души».

Эми часто выступает на радио и по ТВ и ведет колонку в крупной газете.

Она замужем, и у нее четверо взрослых детей. В свободное время она любит навещать их, ходить в походы и читать книги, которые ей не надо редактировать. **Фрэн Дрешер** – человек с активной жизненной позицией, обладатель двух наград «Эмми» и двух номинаций «Золотой глобус» за роль в сериале «Няня» (канал CBS), в котором она была актрисой, продюсером и одним из авторов. Фрэн получила престижную писательскую премию от Национальной коалиции людей, переживших рак / NCCS, National Coalition for Cancer Survivorship за книгу «Рак-шмак». Эта, а также другая ее книга «Вот и нытье» / Enter Whining попали в список бестселлеров New York Times.

Фрэн исполняла главную роль в сериале «Счастливы разведенные» / Happily Divorced, была в нем также продюсером и соавтором и недавно впервые выступила на Бродвее в мюзикле «Золушка», получившем премию «Тони».

Двенадцать лет назад Фрэн узнала, что у нее рак матки. Она выжила, начала активно говорить об этой болезни и бороться за то, чтобы государство и общественные организации выделяли больше средств и уделяли больше внимания ранней диагностике и лечению рака. Фрэн также пропагандирует здоровый образ жизни, свободный от токсинов. Она твердо уверена, что лучшее лечение рака – создание условий, в которых эта болезнь не сможет появиться и развиваться.

Фрэн – основатель и президент движения и организации «Рак-дурак», которое ставит перед собой три цели: диагностика болезни на ранней стадии, профилактика и защита прав больных.

Организация создала центр, в котором не имеющие медицинской страховки женщины могут бесплатно сделать маммографию. В рамках образовательной программы детоксикации дома люди получают возможность узнать, как здоровая жизнь и здоровое питание уменьшают риск заболевания.

Фрэн использует свою известность, чтобы защищать права раковых больных. Она добилась того, что Конгресс при поддержке обеих политических партий принял закон о расширении образовательной работы с населением в области освещения раковых гинекологических болезней. Фрэн дважды получила благодарность, как было отмечено в записи дебатов и слушаний в Конгрессе. Ее назначили послом доброй воли по вопросам женского здравоохранения при госдепартаменте США. В этом качестве она ездит по всему миру, встречается с главами государств, раковыми больными и представителями неправительственных организаций, занимающихся борьбой с этим заболеванием. Журнал The Washingtonian назвал ее одним из самых эффективных лоббистов-знаменитостей.

Фрэн получила награды «Борцу за права человека и равноправие» / Human Rights Campaign's Ally for Equality Award, Успешной женщине от института им. Джона Уэйна / John Wayne Institute Woman of Achievement Award, награду Хильда / Gilda Award, Женщине года от города Надежды / City of Hope Woman of the Year Award, премию за прижизненные достижения от Школы медицины Альберта Эйнштейна / The Albert Einstein Medical School/ Lifetime Achievement Award, а также премию Художник и Гражданин 2014 г. / the 2014 Citizen Artist Award.

Фрэн написала детскую книгу «Я – Венди» / Being Wendy. Она удостоилась награды «Борцу за права человека и равноправие» от организации «Кампания за права человека».

Благодарности

Мы искренне благодарны всем нашим авторам. Мы знаем, что вы вложили в ваши истории сердце и душу. Мы признательны вам за то, что вы нашли в себе смелость поделиться своим личным опытом на страницах этой книги, – многие из вас писали, что сделали это впервые. Редактируя эту книгу, я думала об огромном потенциале вдохновения, который несут эти истории.

Мы смогли издать лишь маленькую часть полученного нами материала, но уверяем вас, что прочитали все присланные нам рассказы. Даже неопубликованные истории оказали влияние на нас и на всю книгу. Наш редактор Сюзан Хейм прочитала все тексты и отобрала несколько сотен для, так сказать, полуфинала. Из них я выбрала 101 историю, а наш ответственный редактор Кристина Пастир нашла для каждого из рассказов великолепные эпиграфы, которые оттеняют и дополняют текст. Помощник издателя Д’Ете Корона связалась с авторами и уточнила, согласны ли они с внесенными изменениями, а старший редактор Барбара ЛоМонако вычитала финальный текст.

Отдельно хочется поблагодарить нашего креативного директора и дизайнера Брайана Тейлора из Pneuma Books за прекрасную обложку, оформление и верстку.

Эми Ньюмарк

Бракованный щенок

*Предвззсудки мешают нам видеть то
хорошее, что скрыто за внешностью.*

Уэйн Дайер, автор книг по саморазвитию

Владелец лавки повесил над дверью табличку: «Щенки на продажу». Такие объявления всегда привлекают детей, и вскоре рядом появился мальчуган.

– Почему вы продаете своих щенков? – спросил он.

– От тридцати до пятидесяти долларов, – ответил продавец.

Мальчик порылся в карманах и достал мелочь.

– У меня всего два доллара и тридцать семь центов, – разочарованно сказал он. – Я могу на них хотя бы взглянуть?

Продавец улыбнулся и свистнул. Из конуры в павильон магазина вышла собака Леди, а следом за ней – пять крохотных меховых шариков. Один щенок заметно отставал от братьев. Мальчик взял отстающего хромого щенка на руки и спросил:

– А что не так с этой собачкой?

Владелец лавки объяснил, что щенка осмотрел ветеринар и обнаружил дефект сустава бедра. Он всегда будет хромать, всегда будет медленно передвигаться. Малыш пришел в восторг:

– Этого щенка я и хочу купить!

Владелец лавки растрогался:

– Если ты хочешь именно этого щенка, то возьми даром.

Но мальчик рассердился. Он посмотрел владельцу в глаза, наставил на него палец и сказал:

– Я не хочу, чтобы вы отдавали мне его даром. Этот щенок стоит столько же, сколько другие, и я заплачу вам полную цену. Точнее, я дам вам два доллара и тридцать семь центов сейчас и буду отдавать по пятьдесят центов в месяц, пока не выплачу все.

Владелец лавки возразил:

– Тебе не стоит покупать этого щенка. Он никогда не сможет бегать, прыгать и играть с тобой. Это бракованный щенок.

В ответ мальчуган наклонился, закатал штанину и показал сильно искривленную, хромую левую ногу, поддерживаемую металлическими скобами. Он посмотрел на владельца и мягко ответил:

– Что ж, у нас с этим щенком много общего.
Дэн Кларк

Маленькая собачка, которая никому не была нужна

*Если бы Бог отвечал на молитвы собак, с неба
сыпались бы кости.*

Старая пословица

Когда папа нашел Типпи – или скорее Типпи нашла папу, – в моем родном городке на юге Миссури был жаркий день лета 1979 года.

Большую часть своей жизни папа не особенно увлекался домашними животными, но этот костлявый запаршивевший щенок, похоже, как-то отыскал дверцу к его сердцу. А потом робко проскользнул и в нашу входную дверь.

В то утро папа общался с клиентами магазина электроники, в котором после выхода на пенсию нашел себе работу с частичной занятостью. И вдруг перепуганный, отчаянно визжащий бродячий щенок молнией влетел во входную дверь.

– Я прожил на свете немало лет, – сказал папа в тот вечер, придя домой, – но никогда не видел ничего настолько жалкого.

В руках он держал картонную коробку, а внутри коробки сидел крохотный выходец из невообразимого ада. Папа был не в состоянии сдержать слезы.

– Я просто не мог выбросить ее обратно на улицу. Посмотри на нее... надо что-то сделать, чтобы помочь ей. Она все плакала и плакала и была так напугана... – проговорил он, когда мама взяла в руки коробку. – Погляди на эти открытые раны. Каким же жестоким надо быть человеком, чтобы довести собаку до такого состояния?

Мама заглянула в коробку, и то, что она увидела, вызвало у нее отвращение.

– Ох ты, дело зашло слишком далеко, – сказала она папе, качая головой и не веря своим глазам. – Давай просто попросим ветеринара избавить ее от несчастий.

Этого несчастного маленького терьерчика – размером не больше заварочного чайничка – заживо снедали болезнь и голод. Безжизненные мраморные глазки печально выпучились над тонким заостренным носом; костлявые длинные лапы переплелись друг с другом, точно разваренные спагетти на тарелке.

– Мне ужасно жаль, – сказал папе на следующий день ветеринар, – но я,

честное слово, уже ничего не могу сделать, чтобы помочь ей. Болезнь зашла слишком далеко.

Но папа настаивал.

– Что ж, ладно, – сдался врач, – если хотите попробовать, есть одно лекарство в таблетках и лечебный крем, который нужно втирать ей в раны от парши. Но вы так уж особенно не надейтесь. Сомневаюсь, что она переживет эти выходные.

Папа снова завернул больного бездомного щенка в старое банное полотенце и понес в машину. В тот день он впервые осторожно вынес ее под клены на заднем дворе и начал лекарственное лечение.

– Твой папа каждый день выносил это бедное несчастное маленькое существо под деревья и втирал мазь в кожу, – рассказывала мама. – Эти сочащиеся раны у нее по всему телу. Невозможно даже понять, какого цвета ей полагается быть, – вся ее шерсть изъедена паршой и инфекцией.

– Я не оставляю ее у нас, если ей станет лучше, – обещал папа маме. – Я найду для нее хороший дом, если лечение поможет.

Маму не слишком радовало наличие в доме грязной бродяжки отталкивающего вида, без шерсти и с длинными безвольными лапами-макаронинами.

– Не думаю, что нам придется об этом беспокоиться, – вздохнула мама. – Но не переживай сильно, если лечение не поможет. Ты, по крайней мере, попытался.

В первые несколько дней после того, как бродячий щенок вошел в папину жизнь, надежда на его выживание оставалась слабой. Болезнь и голод подвергли маленькую собачку жестокому испытанию. Казалось, помочь ей может только чудо.

Потеряв счет дням, мама наблюдала из окна кухни, как папа продолжал выносить собачку в картонной коробке под клены, где лечил ее раны – результат запущенности болезни.

Никто точно не помнит, сколько времени прошло, прежде чем проблеск надежды появился на папином лице – и в мраморных глазах щенка. Но постепенно, с робостью и сдержанностью, собачка начала доверять моему отцу, и первое виляние ее тощенького хвостика доставило папе великую радость.

Мама не желала принимать участия в этой спасательной операции, поскольку не была заинтересована в том, чтобы собака вошла в их дом и жизнь. Но, увидев лицо мужа в тот момент, когда щенок продемонстрировал первые признаки игривости, она поняла, что папой двигало нечто большее, чем простое сострадание.

Он был родом из бедной семьи горцев, которые фермерствовали на скалистых горных хребтах плато Озарк.

В детстве ему редко выпадали радости, а став взрослым, он в поте лица вкалывал на таких работах, где требовался ручной труд. Решив спасти этого слабенького запаршивевшего щенка, он, похоже, врачевал собственный раненый дух, особенно когда преуспел и обманул судьбу, выйдя Типпи и помогая ей оправляться от болезни.

– Только глянь на нее! – улыбалась мама. – Ты действительно это сделал! У нее снова стала отрастать шерсть, и она начинает понемногу играть. Никто не думал, что она вообще доживет до сегодняшнего дня, но ты держал ее сторону и верил, что она справится!

По мере того как собачка продолжала исцеляться, проявлялись ее истинные цвета – и это были самые милые цвета в самом милом из узоров. Белый клочок тут и там, созвездие дымчато-черных пятнышек вокруг кончика носа и на груди, крапчатые белые пятна на фоне черного туловища. А из-за белого кончика хвоста ей дали самое обычное имя для самой обычной собаки: Типпи.

– Знаешь, дорогая, я пытался найти для нее хороший дом, но никому в данный момент не нужна маленькая собачка, – жаловался папа. – Где я только не спрашивал! Клянусь тебе, я вправду очень старался.

Мама-то знала, что он старался примерно так же, как мужчина, в жаркий летний день выбирающий между газонокосилкой и добрым старым гамаком.

– Ну, прямо не знаю, кому она может понадобиться, – отвечала мама. – Даже с отросшей шерстью и исчезнувшими язвами она все равно довольно уродлива, да еще лапы эти длинные...

Спустя пару недель безуспешных попыток пристроить щенка, папа сказал:

– Ну да, я понимаю, что она не самая хорошенькая маленькая собачка, но, полагаю, просто обязана таковой стать. Никому другому она не нужна.

Вот! Он это сказал. И мама поняла, что маленькая, никому не нужная потеряшка пришла в ее дом и свернулась клубочком, чтобы остаться. – Ей придется спать в прачечной, а не в доме, – ворчливо высказалась мама. Папа и Типпи повиновались правилам, и их необыкновенная дружба ветвилась и процветала в самых что ни на есть утешительных проявлениях – ибо они стали нужны друг другу в худшие для папы времена.

– Эта собачка прошла с твоим папой через всю боль и мучения, вызванные раком, в следующие три года, – вспоминала мама. – Иногда мне кажется, что Бог специально послал эту малышку, чтобы она была рядом с

ним до конца.

После того как папа умер, мама однажды вошла в прачечную и уставилась на тихое маленькое существо, которое послушно свернулось в своей постельке из картонной коробки.

– Хмм... Ладно, Типпи, – сказала мама тихонько. – Пожалуй, никому не повредит, если ты время от времени будешь забегать в дом. Там теперь ужасно одиноко.

И в этот момент мама ощутила такую связь с этой милой малюткой, словно папа до сих пор протягивал руки с небес, чтобы помочь им обоим в час нужды.

В последующие месяцы мама и Типпи стали своего рода родственными душами. Картонная коробка переместилась из прачечной в дом, в мамину спальню, где и оставалась следующие четырнадцать лет.

– Пока у меня была эта собачка, – говорила мама, – словно какая-то частица твоего папы оставалась здесь. Она вернула в дом жизнь.

Жестокое время и возраст сказались на маленькой маминой подруге; пришла слепота, начались боли в суставах. С всепоглощающей печалью и сожалениями мама попросила моего брата помочь отвезти Типпи в последний путь к ветеринару.

– Я наклонилась, чтобы взять ее головку в ладони, – рассказывала мама, – и она прижалась мордочкой к моему лицу, словно говоря спасибо за все, что мы для нее сделали.

Типпи прожила семнадцать лет после того судьбоносного ужасающего бегства через дорогу, заполненную мчащимися машинами, после заброшенных складов, где она ночевала, через боль и страдания – в руки моего отца. И когда я вспоминаю эти годы, мне теперь кажется, что истинное чудо заключалось не в целительной силе ласковых папиных рук и не в доброте, проявленной к маленькой, никому не нужной потеряшке, а в том, как они изменили жизнь друг друга.

Йэн Стюарт-Басс

Примечания

1

Заболевание, для лечения которого требуется операция Вертгейма, то есть расширенная экстирпация матки с придатками (*прим. пер.*).

2

По англ. Cancer Schmancer, выражение, в котором использовано вошедшее в американский английский язык слово schmuck (идиш), означающее «тупица, ничтожество» (*прим. пер.*).

3

Американское реалити-шоу «Остаться в живых», которое транслируется на канале CBS (*прим. пер.*).

4

Серия компьютерных игр.

5

Лекарство от простуды производства компании Procter & Gamble (*прим. пер.*).

6

Психическое расстройство, при котором больной уверен, что у него есть некий физический дефект (на самом деле не существующий), или сильно переоценивает имеющийся недостаток (*прим. пер.*).

7

Аномальная хромосома, присутствующая у больных хроническим миелогенным лейкозом и, вероятно, при других заболеваниях (*прим. пер.*).

8

«Найдем друг друга» – некоммерческая организация, более 25 лет продвигающая федеральную программу донорства костного мозга / National Marrow Donor Program® (*прим. пер.*).

9

Производное от Рас-Ман – компьютерная игра, в которой персонаж Рас-Ман поедает своих врагов (*прим. пер.*).

10

Поражение лицевого нерва (*прим. пер.*).

11

Англ. Ramsay Hunt Syndrome, разновидность опоясывающего герпеса, поражающего лицевой нерв и сопровождающегося параличом лицевого нерва и потерей вкусовых ощущений (*прим. пер.*).

12

Организация, оказывающая первую помощь и производящая транспортировку пациентов (*прим. пер.*).

13

Прежнее название заболевания – маниакально-депрессивный психоз (*прим. пер.*).

14

От Иоанна, 16:33 (*прим. пер.*).

15

Англ. Cheers, другое название «Будем здоровы, Чирс» – американский комедийный сериал, который выходил на телеканале NBC с 1982 по 1993 г. (*прим. пер.*).

16

Tim McGraw, 1967 г. р., – американский певец в стиле кантри (*прим. пер.*).

17

Нарушение развития, характеризующееся серьезными трудностями в социальном взаимодействии, а также ограниченным, стереотипным, повторяющимся репертуаром интересов и занятий. При этом речевые и когнитивные способности в целом сохраняются (*прим. пер.*).

18

Ицхак Перлман (род. 1945) – выдающийся скрипач. В возрасте четырех лет Перлман переболел полиомиелитом, поэтому он передвигается на костылях и играет на скрипке сидя (*прим. пер.*).

19

Примерно 0,4 гектара.

20

Буквально – «Король, Возвращающийся Домой» (англ. Homcoming King) – избранный король бала, который проводится в честь начала учебного года в старшей школе или колледже (*прим. пер.*).

21

Моряк Попай – герой американских комиксов и мультфильмов.

22

«Выживший» («Остаться в живых») – популярное американское реалити-шоу.

23

Операция или процедура Уиппла (панкреатодуоденэктомия) – удаление всей поджелудочной железы и части двенадцатиперстной кишки при

опухолях поджелудочной железы или при хроническом/рецидивирующем панкреатите. Названа так в честь американского хирурга Аллена Уиппла, 1881–1963 г.г. (*прим. пер.*).

24

Операция по удалению матки (*прим. пер.*).

25

Англ. Hoyer Lift – тип мобильного подъемника для перемещения пациентов (*прим. пер.*).

26

Англ. Wrigley Field – бейсбольный стадион в Чикаго, домашний стадион клуба МЛБ «Чикаго Кабс» (*прим. пер.*).

27

Англ. Fenway Park – бейсбольный стадион в Бостоне, штат Массачусетс. На этом стадионе с 1912 года проводит свои домашние матчи команда «Бостон Ред Сокс» (*прим. пер.*).

28

«Патриоты Новой Англии» – профессиональный клуб по американскому футболу из Бостона, штат Массачусетс (*прим. пер.*).

29

Сонет 116 в переводе М. Чайковского (*прим. пер.*).

30

Перевод Валерия Савина (*прим. пер.*).

31

Maria Shriver, 1955 г. р., журналистка и публицист, бывшая жена актера и экс-губернатора Калифорнии Арнольда Шварценнеггера (*прим. пер.*).

32

Кабрины / Cabrini College – католический колледж в Филадельфии (*прим. пер.*).

33

Терапия с непрерывным подкожным введением инсулина в сочетании с мониторингом уровня глюкозы и подсчетом количества углеводов с помощью специального устройства (помпы); более удобная, чем инъекции (*прим. ред.*).

34

Англ. Mercy Volunteer Corps – международная некоммерческая организация, оказывающая помощь людям, попавшим в трудную ситуацию: стихийное бедствие, экономический кризис, вооруженный конфликт и др. (*прим. пер.*).

35

Буквы xx в конце послания в британском английском означают поцелуй (*прим. пер.*).

36

Известняковые пещеры в штате Миссури протяженностью 7,4 км (*прим. пер.*).

37

Болезнь Туретта, синдром Жилиа де ла Туретта, – генетически обусловленное расстройство центральной нервной системы, которое проявляется в детском возрасте и характеризуется множественными моторными тиками (*прим. пер.*).

38

Англ. Mount Whitney – самая высокая точка хребта Сьерра-Невада, расположена в штате Калифорния, США, высота 4418 метров (*прим. пер.*).

39

Военная Академия США, престижное учебное заведение (*прим. ред.*).

40

Блу-Ридж; англ. Blue Ridge Mountains – цепь горных хребтов и массивов на востоке США, вдоль юго-восточной окраины Аппалачей (*прим. пер.*).

41

Англ. The Cedar Fire – пожар, произошедший в Калифорнии в октябре – ноябре 2003 г., когда сгорело 1133 квадратных километров леса (*прим. пер.*).

42

Помесь пуделя с золотистым ретривером (*прим. пер.*).