ИСТОРИЯ САМОЙ НЕКРАСИВОЙ ЖЕНЩИНЫ В МИРЕ, КОТОРАЯ СТАЛА САМОЙ СЧАСТЛИВОЙ

Лиззи ВЕЛАСКЕС

Лиззи Веласкес

История самой некрасивой женщины в мире, которая стала самой счастливой

Серия «Автобиография великого человека»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11671853
Веласкес, Лиззи. История самой некрасивой женщины в мире, которая стала самой счастливой: «Э»; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-80010-0

Аннотация

Это книга удивительной женщины, которая сумела понять суть красоты, будучи при этом совсем некрасивой внешне. Это книга о счастье, написанная человеком, прошедшим через невероятные страдания. Это книга о любви, написанная той, над которой окружающие насмехались, на которую показывали пальцем… Лиззи Веласкес смогла достичь подлинного величия, научившись запредельному смирению – и настоящему самоуважению.

Содержание

Предисловие 5
Введение 6
Глава первая. Привет! Меня зовут Лиззи. Я неизлечимо больна 7
Глава вторая. За что мне всё это? 11
Глава третья. Начать себя с нуля 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Лиззи Веласкес
История самой некрасивой женщины в мире, которая стала самой счастливой

Lizzie Velasquez
BE BEAUTIFUL, BE YOU
This 2015 Edition is published by EXMO Publishing House under arrangement with Liguori Publications, Liguori, Missouri, USA.
www.liguori.org.
Copyright © 2012 Lizzie Velasquez. All rights reserved.

© Мовчан А.Б., перевод на русский язык, 2014
© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

* * *

Посвящаю эту книгу моим дорогим брату и сестре, которые в трудную минуту, несмотря ни на что, всегда рядом. Они и мои родители – это моя самая преданная группа поддержки.

Спасибо за все, что вы для меня сделали!

С любовью,

Лиззи

Предисловие

Когда Лиззи попросила меня написать предисловие к ее книге «Быть красивой. Быть собой», я невольно вспомнила, как в юности впервые столкнулась с презрением и критиканством в свой адрес. Это всегда глубоко ранит. Даже сейчас, когда мне уже тридцать семь, я порой вспоминаю ту боль.

У всех бывают дни, когда они ощущают себя недостаточно симпатичными, недостаточно стройными. Что еще хуже, порой накатывает чувство, что мы вообще какие-то не такие, как нужно. Шаблонные представления о труднодостижимых стандартах красоты всегда откладывают определенный отпечаток на образ мыслей и психику. И эти шаблоны необходимо разрушать. Эта острая социальная проблема уже вышла из-под нашего контроля, но Лиззи нашла в себе мужество вступить с ней в борьбу.

История Лиззи очень необычна: у нее редкое заболевание, которое не позволяет ей набирать вес. Само ее рождение было чудом. Но еще более примечательна поразительная стойкость, с которой она принимает один удар судьбы за другим – и все-таки находит в себе силы двигаться дальше.

Только представьте себе, что всякий раз, когда вы появляетесь где-нибудь в общественном месте, вас бесцеремонно разглядывают и перешептываются у вас за спиной. Я восхищаюсь Лиззи и ее выдержкой, особенно принимая во внимание то, какое значение в современном мире придают внешнему виду.

Мне кажется, главная мысль рассказа и советов Лиззи заключается в том, что при любых обстоятельствах всегда можно что-то изменить. Вы, и только вы, хозяин своей жизни. И сами создаете свою судьбу.

Все мы в той или иной мере от чего-то пострадали, все мы немного жертвы, однако в наших силах не покоряться этому. Наш характер – это то, как мы относимся к этой ситуации.

Я восхищаюсь Лиззи Веласкес, она стала тем лучиком света, который так необходим каждому, когда наступает момент осознания, что любые мечты осуществимы.

Синтия Ли,

репортер журнала «Фокс 29», Сан-Антонио, издатель и соавтор книги «Красавица Лиззи»

Введение

Мне дарована невероятно удивительная жизнь. Она отнюдь не всегда была легкой, а уж какие в ней случались непредсказуемые повороты!.. Мне могут сказать: «Эй, Лиззи, да тебе всего двадцать три года, какие еще мемуары?!» В ответ я улыбнусь, кивну и снова вспомню свои жизненные перипетии.

Много всего случилось за эти двадцать три года, но, клянусь, каждое слово здесь – правда.

Работая над этой книгой, я смогла оглянуться назад, на события, которые создали меня сегодняшнюю. Вспоминая некоторые эпизоды своей жизни, я снова и снова чувствую, как слезы наворачиваются на глаза. Мне больно за ту маленькую девочку, которая просто хотела, чтобы ее любили. Больно вспоминать и про ту мерзкую видеозапись обо мне, что я случайно увидела на YouTube, и все, что я тогда чувствовала.

В памяти, сменяя друг друга, всплывают разные эпизоды из моей жизни, счастливые и горестные. Я помню все испытания и успехи, все счастливые моменты, которые я пережила вместе со своими друзьями и семьей. Какое счастье, что они были рядом!

Я молилась за всех них каждый день, пока работала над книгой. Мне хотелось не просто увидеть свое имя на обложке, а потом гордиться тем, чего я смогла достичь. Я хотела так рассказать о себе и своей жизни, чтобы каждый читатель понял меня, и показать, как сделать свою жизнь лучше.

Более того, мне хотелось донести до читателей, что мужество, необходимое для движения вперед, я обрела, обращаясь к Господу. Я не утверждаю, что Бог даст вам все, что душе угодно, или что ваша жизнь станет легче или сложнее, чем моя. Я только хочу сказать, что Бог знает и помнит о вас и что он незримо сопровождает вас изо дня в день. Все, что нужно сделать, – это обратиться к Нему и поверить в Него. И Он всегда направит нас по правильному пути, если мы позволим Ему нам помочь.

Бог любит нас беззаветно. Он любит меня, и Он любит нас такими, какие мы есть здесь и сейчас, независимо от того, где мы находимся и что происходит в нашей жизни. Бог слышит наши слова и слышит тихий шепот наших сердец. У каждого из нас есть возможность на свое, особенное, личное общение с Господом.

Кто-то или что-то причиняет вам боль? Вам кажется, что вы одиноки? Вам страшно? Вас никто не понимает? Вам нужен кто-то, кто бы вас выслушал? Вы должны принять важное решение, и вам нужна помощь и поддержка, чтобы выбрать правильный путь? Я хочу дать вам ключ к решению любой из этих проблем. Бог дал мне удивительную жизнь. Бог дал вам удивительную жизнь. Я забочусь о вас. Бог заботится о вас. Я хочу, чтобы вы поняли, что помощь свыше может сыграть решающую роль в вашей жизни.

Искренне надеюсь, что у вас найдется много поводов улыбнуться на вашем жизненном пути.

Глава первая. Привет! Меня зовут Лиззи. Я неизлечимо больна

Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не во зло, чтобы дать вам будущность и надежду.
Иер. 29:11

– Эй, Лиззи, мисс Веласкес! Скоро ваш выход! – Продюсер телеканала «Си-Эн-Эн» Дэн Стерчел с порога одарил меня приветливой улыбкой и снова исчез в коридоре.

После недели томительного ожидания и подготовки мы наконец оказались в огромном здании «Си-Эн-Эн» в Лос-Анджелесе. Это все-таки случилось! Мне все удалось! Я настроилась наслаждаться каждым мгновением этого события.

Еще вчера я была дома в Остине (штат Техас) со своими родителями. А сейчас мы с мамой сидим в гримерной и готовимся к очередному большому интервью. Я закрываю глаза и молю Господа о незримой поддержке во время моего выступления и о спокойствии для мамы, которая очень переживает за меня. Она всегда так волнуется во время наших совместных интервью, что ее беспокойства с лихвой хватает на нас обеих.

Несколько секунд спустя я открываю глаза. Яркие лампы вокруг гигантского зеркала напомнили мне гримерку во время съемок какого-то голливудского фильма.

Я наблюдала за тем, как художник-гример Обри придает моему лицу идеальный цвет. Поскольку один глаз у меня вообще незрячий, а зрение на втором тоже снижено, мне сложно сделать себе макияж. Я всегда переживаю, что, выходя из дома, выгляжу как клоун. Обри охотно отвечала на мои вопросы и давала советы, как нанести нужное количество косметики и не переусердствовать.

Мою маму усадили в удобное соседнее кресло. Казалось, она наконец расслабилась.

Несколько минут спустя мы с мамой просто преобразились. Мы выглядели великолепно, и нас проводили обратно в зеленую комнату, где ждал Дэн, чтобы задать предварительные вопросы для интервью. Мы сидели на длинном голубом диване, и он велел представить, будто мы уже на съемочной площадке. Я сделала глубокий вдох, кивнула и выпрямилась, готовая продемонстрировать свое мастерство. Мы проговаривали один вопрос за другим, часто останавливаясь, чтобы посмеяться над моими ответами. «Обязательно скажи это – не забудь! Это именно то, что нужно!» – советовал Дэн. Он сказал, что через пару минут нам с мамой прикрепят микрофоны. Как только он ушел, я вскочила.

Настал момент посмотреть на себя в зеркало и убедиться, что все готово к выходу на публику.

Так же как и в гримерной, вокруг зеркала в зеленой комнате (которая, между прочим, была бледно-голубой) было много больших ярких ламп, чтобы создать идеальное освещение. Я подошла прямо к нему, чтобы поближе рассмотреть свои волосы и макияж, и то, как я выгляжу, понравилось мне еще больше, чем раньше.

Узкие темные джинсы были выбраны очень удачно. Темно-оранжевая блузка сидела на мне именно так, как нужно, хотя я немного волновалась из-за того, что рукава короткие, а в студии обычно бывает прохладно. Ничего, зато буду выглядеть классно! А золотой круглый кулон на длинной цепочке отлично подходил к большим длинным коричневым сережкам.

В отличие от большинства ровесниц я равнодушна к туфлям. Мне вполне достаточно балеток или обычных ботинок. Но сегодня на мне были отличные новые коричневые кожаные сапожки. Ноги у меня очень тонкие, и найти сапоги по размеру и при этом не слишком

широкие в голенище практически невозможно. К счастью, в детском отделе мне удалось найти пару сапожек второго размера[1], и они оказались в самый раз.

Кто-то прикрепил к вороту моей блузки крошечный микрофон и провел стандартную проверку громкости звука, сосчитав до десяти. Я сотни раз до этого пользовалась такими микрофонами, но тут было что-то новое: он дал мне наушник, такой носят певцы во время выступлений на сцене. Круто!

– Ну, Лиззи, вперед! Твой выход! – услышала я и бросила взгляд на маму. Сердце бешено заколотилось. Я не нервничала, скорее это напоминало состояние перед самым началом заезда на американских горках.

Мы прошли по коридору и остановились перед совершенно обычной дверью, но когда Дэн ее открыл, за ней оказался совершенно другой мир.

Это было потрясающе! Громадные камеры и люди с наушниками были готовы и ждали нашего выхода. Я застыла у входа на пару секунд, засмотревшись на ярко освещенную небольшую сцену. Она была оформлена так, чтобы создавалось впечатление, будто это гостиная: журнальный столик, два креслица неподалеку друг от друга и один стул слева.

Нас с мамой проводили на наши места. Как только мы сели, мама успокаивающе погладила мою руку. Я огляделась и почувствовала, как стремительно растет мое волнение. Яркие огни, камеры, телесуфлеры и продюсеры были всего в нескольких футах от меня, но я уже полностью сосредоточилась на предстоящем выступлении.

– Лиззи? – с приветливой улыбкой обратился ко мне ведущий программы доктор Дрю Пински и пожал руку мне, а затем маме. Как и многие другие, я уже давно была преданной поклонницей доктора Дрю. И вот мечта стала явью – я получила возможность познакомиться с ним и была приглашена на его шоу.

Я сделала глубокий вдох и собралась с мыслями, пока продюсер вел обратный отсчет. Пять, четыре, три, два. Вместо того чтобы сказать «один», он указал на доктора Дрю, и это было условным знаком. Мы были в эфире, и я была готова рассказать свою историю.

Меня зовут Лиззи Веласкес, мне двадцать три года. Я изучаю связи с общественностью в Техасском университете. Я обожаю маленьких собачек, люблю слушать музыку, тусоваться с друзьями, шляться по магазинам в поисках новых шмоток и ходить в кино вместе со всей семьей, а иногда и просто полениться. А еще я могу часами смотреть реалити-шоу.

Хотя во многом я похожа на любую девушку моего возраста, все же я сильно от них отличаюсь. У меня редкое генетическое заболевание, из-за которого я не могу набирать вес. Один глаз у меня не видит совсем, а на втором зрение снижено. В средней школе я перенесла две серьезные операции, несколько раз мне делали переливания крови. Даже из-за обычной простуды могу слечь недели на две.

Медицина пока еще только изучает мою болезнь. Она настолько редкая, что в мире ей страдают всего два человека, не считая меня. Мы не знаем, что ждет нас в будущем и сколько нам отпущено прожить.

Сейчас эта болезнь неизлечима. Когда мне было тринадцать, я приняла участие в генетическом исследовании на базе Техасского университета, которое проводил доктор Абхиманью Гарг. По его мнению, у меня, вероятнее всего, разновидность прогероидного синдрома

[1] Соответствует 33 размеру в России.

новорожденных[2], который вызывает преждевременное старение, отсутствие жировой ткани в теле и на лице и дистрофию тканей. Мне бы хотелось, чтобы когда-нибудь этот загадочный синдром назвали в мою честь.

Я не пытаюсь скрыть свое состояние здоровья или скрыться от него. С первого взгляда на меня понятно, что я сильно отличаюсь от всех остальных. Хотя я ем в течение всего дня маленькими порциями, наверное, я самый худой человек, которого вы когда-либо видели.

Про меня написано много всякого. Что-то из этого правда, а что-то – нет. Расстройства пищевого поведения у меня нет. Мои родители не морят меня голодом. Да, я вешу столько же, сколько весила во втором классе. Набрать хотя бы полкило – уже большая радость. Меня называют самой худой женщиной на свете. Не могу себе даже представить, как это возможно – иметь избыточный вес, наоборот, вес всегда был для меня огромной проблемой.

Всю жизнь меня преследуют бесцеремонные взгляды, я давно привыкла к тому, что на меня показывают пальцем. Посторонние люди часто позволяют себе обидные и недобрые замечания в мой адрес. Только представьте, что вас ненавидят или смеются над вами лишь потому, что вы физически не способны набрать вес! Зато у меня прекрасная семья и замечательные друзья, которые любят и поддерживают меня, в любой момент они готовы выслушать меня и утешить. Они всегда заступаются за меня, когда меня обижают, и беззаветно любят меня.

Каждый человек уникален по-своему. Начиная от цвета волос и заканчивая тембром голоса, все мы разные. Даже между однояйцевыми близнецами есть некоторые различия. Вся беда в том, что иногда некоторые видят только разницу между нами. Это забавно. А вот мне кажется, что все мы куда больше схожи между собой, чем отличаемся друг от друга. Я потратила немало лет, стараясь выглядеть как все, но добиться этого так и не удалось. Вместо этого мне пришлось научиться любить и принимать себя такой, какая я есть. Я перестала слушать, что говорят обо мне другие люди, и начала жить так, как мне хочется. Я открыла для себя, что это значит – найти свое предназначение в жизни, свое подлинное увлечение. Каждый новый день для меня – это новая возможность, за которую я испытываю благодарность.

Моя жизнь чрезвычайно увлекательна. Я рассказала о себе сотням людей, подросткам и молодежи по всей стране. Я – частый гость разных телепрограмм, например «Тудэй шоу» («Сегодняшнее шоу»), «Инсайд эдишн» («Взгляд изнутри»), австралийской передачи «Санди найт» («Воскресный вечер»), программы немецкого телевидения «Эксплозив» («Шок»), а сегодня я выступаю в программе доктора Дрю. Рассказывать свою историю – это мое призвание, мой способ помочь ближнему.

Если бы я не преодолела свой гнев и боль, не приняла бы себя, я упустила бы все эти возможности. Оглядываясь назад на все свои муки, я вижу, что Бог никогда меня не оставлял. Просто я не всегда это понимала.

Моя неустанная вера помогала мне всю мою жизнь, но я обещаю не читать вам проповеди, не навязывать свою веру. Тут выбор за вами. Я буду честно рассказывать о себе и при этом буду часто упоминать Господа в своем повествовании, но лишь потому, что Бог занимает самое главное место в моей жизни. Если бы не Его помощь, вряд ли вам было бы сейчас так уж интересно читать обо мне.

Каждый день нам дается возможность познать нашу истинную цель и начать воплощать наши мечты в жизнь. Поскольку я верю в Бога, улыбаюсь и заслуженно горжусь своими победами, все остальное – приложится, произойдет, дайте только срок. То же самое верно и для вас. И если вы пока не узнали, в чем цель жизни, – не беда, всему свое время.

Когда я переживала действительно трудные времена, я и представить не могла, что буду так счастлива, как сегодня. Я согласна, моя жизнь далека от идеала. Я согласна и с тем,

[2] Другое название этого заболевания – синдром Видемана-Раутенштрауха.

что любому человеку не все равно, что думают о нем другие. Но самое важное для меня – это то, что у меня своя судьба. Счастье в том, что я признаю и принимаю свою уникальность, которая дана мне Господом. Жизнь нелегка, но это моя жизнь. Я уже многому научилась на этом пути, и я хочу поделиться с вами тем, что узнала.

Надеюсь, вам будет интересно.

Вопросы для размышления:

• *Задумываетесь ли вы над тем, какой ваша жизнь была раньше и какой она будет, по вашему мнению, через некоторое время?*

• *Хотели бы вы, чтобы ваша жизнь была другой? Какой именно?*

• *Есть ли у вас заветная мечта?*

Хочу поделиться с вами одной из своих молитв.

Боже милостивый!

Я так волнуюсь. Сегодня я смогу рассказать о себе тем, кто очень для меня важен, а мне хочется им сказать так много! Я чувствую сердцем, что Ты незримо присутствуешь здесь, среди нас. Помоги нам увидеть и почувствовать благодать, которая снисходит на нас!

Благодарю Тебя, Господи!

Лиззи

Глава вторая. За что мне всё это?

И верен Бог, который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести.
1 Кор. 10:13

Моя тетя называет меня Солнышком, потому что я всегда улыбаюсь. «Случилось что-то хорошее?» – часто спрашивают меня. Я всегда отвечаю: «Да!» Чудеса происходят каждый день, даже когда мы их не замечаем.

Я люблю смеяться. Это у меня от папы, у него прекрасное чувство юмора. А паузу он держит, как настоящий актер. Я могу рассказать или оценить шутку и за словом в карман не лезу, к тому же это научило меня с юмором относиться к себе и к тому, что со мной происходит. Но бывают моменты, когда засмеяться или хотя бы улыбнуться неимоверно трудно.

Людям свойственно пытаться разобраться в происходящем, понять, рационализировать. Мы хотим знать, почему с нами происходит что-то плохое. Все мы задаемся вопросом: что мы такого сделали, чтобы «заслужить» это? Время от времени каждый спрашивает себя: «Почему я? Почему со мной постоянно случается что-то плохое? За что мне очередное несчастье?»

♦ *Настали весенние каникулы, и все мои друзья собираются разъехаться на отдых. Все, кроме меня. Мне придется остаться дома.*

♦ *Ну почему у меня вьющиеся волосы? Ненавижу их. Хочу длинные и прямые волосы.*

♦ *Ну почему у меня прямые волосы? Ненавижу их. Хочу вьющиеся волосы.*

♦ *Почему мой брат страдает аутизмом? Это так несправедливо по отношению ко мне.*

♦ *Почему моей маме приходится работать?*

♦ *Почему у нашей семьи так мало денег?*

♦ *Почему у меня такая скучная жизнь?*

Возьмем мой случай: «Почему я выгляжу не так, как другие девочки? Почему у меня так плохо со здоровьем? Если я так сильно отличаюсь от остальных и страдаю этим синдромом, почему у меня такой слабый иммунитет? Почему я так легко заболеваю? Почему я ослепла на один глаз?»

В школе я наблюдала за тем, как другие дети, казалось, жили совершенно беззаботно. Я считала это жуткой несправедливостью. Мне же, как бы тщательно я ни планировала свою жизнь, обязательно мешала какая-нибудь неожиданность.

Могло случиться что-то незначительное, досадное: то не хватило времени подготовиться к контрольной, то волосы никак не уложу, выглядят ужасно, или в очередной раз любимый браслет потеряю. А могла произойти и какая-нибудь серьезная неприятность, от которой становилось страшно, и ничего нельзя было поделать. Пока другие развлекались и наслаждались жизнью, я проводила время в кабинетах врачей или в отделении неотложной помощи.

Иногда в такие моменты я задумывалась: как все это допускает Бог? Он это вообще замечает? Знает ли Он о том, как тяжело мне приходится? Какова высшая цель этих мук и неопределенности? Я ни разу не усомнилась в Боге, но иногда закрадывалась мысль: а не усомнился ли Он во мне?

Мне казалось, что все окружающие гораздо счастливее меня. Да и здоровье у них гораздо крепче. Я же так больна и так сильно отличаюсь от всех остальных внешне. И меня вновь и вновь мучил вопрос: «Почему я? За что?»

Я уже отчаялась обрести смысл своего существования. Меня мучила ужасная тоска, в голове теснились вопросы, на которые не было ответов. Я злилась на себя, на свое здоровье и на весь мир за то, что обо мне судят только по моей внешности, не давая ни единого шанса себя проявить, не пытаясь узнать меня поближе.

Любой человек хотя бы раз сталкивается с подобными проблемами. Задумайтесь о том, что беспокоит вас, на что вы можете повлиять, а что вам неподвластно. А теперь напишите обо всем этом ниже, на пустой части страницы:

_____

Среди многочисленных «почему я?» есть и важные, и не очень несущественные. Но как бы то ни было, все вопросы, которые оказались в списке, имеют для вас большое значение. Возможно, у вас умер отец, и вам его очень не хватает. Или ваша семья переехала во Флориду и вы скучаете по своим прежним друзьям из Мэриленда. А может, ваш старший брат уехал учиться в колледж. Все это произошло не по вашей вине. Вы не могли повлиять на ход событий. Вы не виноваты в том, что это случилось, и не должны винить себя, что ничего не можете изменить.

Однако есть поступки, за которые вы несете ответственность, в первую очередь перед собой. Может, вы были неравнодушны к спиртному или вас увлекли наркотики. Может быть, вы не всегда принимали правильные решения.

Жизнь ни у кого не бывает идеальной. Если вы не верите на слово мне, можете спросить любого: «Скажи, тебя все устраивает в твоей жизни?» Более чем уверена, что, если ваш собеседник будет с вами откровенен, вы узнаете много неожиданного. Не исключено, например, что его бесит младший брат. Или, может быть, он не сдал экзамен по вождению. А может, накануне вечером ему пришлось прибираться на кухне, и он из-за этого не успел доделать домашнее задание.

Вам расскажут, что жизнь не только не идеальна – какое там, чаще всего она несправедлива. Вас будут уверять, что вы и представить себе не можете, сколько у вашего собеседника серьезных, совершенно не надуманных проблем.

Видеоролик «Самая страшная женщина в мире»

Каждое утро я просыпалась, с привычным ужасом ожидая, как все будут таращиться на меня и перешептываться за моей спиной. Сталкиваться с таким отношением изо дня в день уже само по себе было весьма непросто. Но я и понятия не имела, что это еще не самое страшное, что будет еще хуже, причем в мгновение ока.

Однажды, когда я еще училась в средней школе, вместо того, чтобы делать уроки, я просматривала YouTube. Искала какую-нибудь хорошую, приятную музыку, но вместо этого наткнулась на видеоролик, в главной героине которого узнала себя.

Я нажала на ссылку и открыла восьмисекундное видео. Как я поняла потом, это был переломный момент моей жизни.

К моему неописуемому удивлению и ужасу, ролик назывался «Самая страшная женщина в мире». Он был без звука и уже собрал 4 миллиона просмотров и десятки тысяч комментариев.

Они обсуждали меня.

Трудно передать словами, какую боль мне это причинило. Представьте себе, что кто-то разместил ваше фото в Интернете и написал, что вы – самый уродливый в мире чело-

век. Теперь прибавьте тысячи незнакомцев, которые наперебой предлагают разные способы покончить с собой, раз вы такая уродина. Представили? И как вы себя почувствовали?

Я раз за разом спрашивала себя: как они посмели? Как посмели они предлагать мне надеть на голову мешок, чтобы не пугать окружающих своим уродливым лицом? Как посмели интересоваться, почему мои родители не решились на аборт и допустили рождение такого уродца? Как посмели советовать наложить на себя руки?

Удалить это видео было невозможно. Я поняла, что именно окружающие думают обо мне, и мне стало тошно. Это было невыносимо. Я хотела их наказать. Я жаждала отомстить за всю ту боль, которую они причинили. Мне хотелось, чтобы они почувствовали то, что пережила я. И тогда я решила, что вместо того, чтобы опускаться до их уровня, я противопоставлю этому видео свои успехи и достижения.

Но прежде всего нужно было рассказать об этом родителям. У меня не было ни малейшего желания это делать, мне хотелось оградить их от этого ролика гораздо сильнее, чем защититься от него самой. Я боялась, что им будет куда больнее и тяжелее, чем мне.

Разумеется, они были ужасно расстроены. Испытывая естественное желание защитить своего ребенка, они стали добиваться, чтобы это видео было удалено. Несмотря на то что этот ролик был ужасным, именно он сплотил нашу семью еще больше. Мы решили обратить его себе во благо. Он послужил стимулом к дальнейшей работе над собой. Мы поняли, что это еще одно препятствие на нелегком пути, преодолев которое мы станем еще сильнее и целеустремленнее.

В чем смысл боли?

Почему наш жизненный опыт зачастую основывается на болезненных переживаниях?

По правде говоря, я вовсе в этом не уверена. Но как бы вы к этому ни относились, иногда судьба бывает несправедлива к каждому из нас. Случаются такие времена, когда жизнь теряет всякий смысл и все идет наперекосяк. Тогда вы обращаетесь за помощью, пытаетесь что-то изменить в своей жизни и мечтаете только о том, чтобы отдохнуть от всего этого. Но как вы при этом справляетесь со своим эмоциональным состоянием? Вот несколько советов, как можно себе помочь, оказавшись в подобных обстоятельствах:

♦ ***Не зацикливайтесь на своей боли.*** *Чувствовать боль и горевать о потере совершенно естественно, но не стоит зацикливаться на подобных эмоциях. Папа всегда говорил мне, что нет ничего плохого в том, чтобы сначала хорошенько выплакаться, а потом попытаться посмотреть на ситуацию более оптимистично. И мама целиком поддерживает такой подход. Она всегда дает мне возможность провести несколько дней, погрузившись в тоску, ухаживает за мной. А потом начинает настаивать, чтобы я встала с постели, прекратила себя жалеть и настраивалась на позитивный лад.*

♦ ***Не избегайте человеческого общества.*** *Порой, когда нам грустно, окружающие могут здорово поднять настроение, рассмешив или просто показав свою любовь к нам. Но они не смогут этого сделать, если вы запретесь у себя в комнате. Не стоит сторониться людей. Надо дать им возможность проявить заботу о вас.*

♦ ***Находите как можно больше поводов для смеха и улыбки.*** *Знаете ли вы, что смех снижает уровень гормонов стресса и, наоборот, повышает уровень эндорфинов? Эндорфины способны приглушить боль и здорово поднять настроение. Оказывается, что старая поговорка верна: смех – лучшее лекарство. Смеяться полезно в любой день, но когда вы в состоянии стресса, это может оказаться очень непросто. Но нужно заставить*

себя засмеяться. Да-да, вы все правильно поняли: даже когда этого хочется меньше всего, нужно заставить себя смеяться – не менее пятнадцати минут каждый день. Совершенно не обязательно ждать, чтобы случилось что-то смешное. Просто улыбнитесь и начните смеяться. Исследования показали, что поддельный смех стимулирует выработку такого же количества эндорфинов, как если бы вы смеялись по-настоящему, и улучшает общее состояние организма. Даже если вам очень тяжело, не стоит отказываться от оздоровительного воздействия смеха. Хуже от смеха уж точно не будет.

♦ ***Никто не может (и не должен) оставаться со своей бедой один на один.*** *Никогда не бойтесь попросить о помощи. Обратитесь к отзывчивому и чуткому человеку, который сочувствует вам. Выберите того, кому вы доверяете и к чьему совету прислушаетесь, даже если это будет совсем не то, что вам хотелось бы услышать. К счастью, у меня замечательные родители, надеюсь, что и у вас тоже. Я искренне верю, что найдется хоть один человек, которому вы полностью доверяете, тот, кто любит вас, несмотря ни на что. Возможно, вы боитесь, что ваши мама или папа не захотят понять то, что вы хотите им рассказать. Надеюсь, вы ошибаетесь. И надеюсь, они смогут приятно удивить вас, когда придет время поделиться с ними вашими переживаниями. Но если вы все же правы или если вам кажется, что обратиться не к кому, не исключено, что учитель, тетя или родители друга окажутся неравнодушны к вашим проблемам и протянут вам руку помощи. Все, что от вас требуется, – просто попросить.*

♦ ***Всегда старайтесь быть благодарным за то, что у вас есть.*** *Всегда ищите во всем что-то хорошее. На самом деле любая ситуация могла бы быть гораздо хуже, так что будьте благодарны за то, что это не так.*

Проблемы у всех разные, но в каждой есть какой-то смысл. Я не могу сказать, почему с хорошими людьми случается что-то плохое или что все плохое, что происходит в нашей жизни, преследует какую-то благую цель. Но я точно знаю, что некоторые проблемы могут стать более понятны, если мы осознаем меру собственной ответственности за них.

Боль заставляет вас тратить время и определенные усилия, чтобы познать себя и научиться справляться с проблемами, когда хочется только одного – зарыться с головой в подушку и никого не видеть. Все проблемы разные, но у них есть и что-то общее. Всех их объединяет то, как вы подходите к процессу их решения. Если вы находитесь в ситуации, которая требует полной мобилизации, то вы никогда не решите возникшую проблему, попытавшись ее проигнорировать. Гнев, разочарование или обвинения в адрес других людей и жалость к самому себе тоже не принесут пользы. А вот любовь к самому себе как раз может помочь. Поможет и способность принять себя таким, какой вы есть, и понять, что нужно делать дальше.

Надеюсь, вам никогда не придется пройти через то, через что прошла я. Но Бог никогда и не обещал нам, что жизнь будет легка и беззаботна. Зато Он обещал, что Его благодать способна придать смысл вашей жизни, она же поможет и обрести ощущение цели. Когда вы поверите в то, что Он вас любит, жизнь изменится к лучшему, так же как на протяжении веков менялись к лучшему жизни людей, которые нашли в себе силы поверить. Его послание к нам неизменно, а Его любовь непоколебима.

Вопросы для размышления:

• Вы думаете, что другим людям живется лучше, чем вам? Почему вы так думаете?

• *Вспомните, когда в последний раз у вас случилась какая-нибудь неприятность. Как вы справились с этой ситуацией? Приняли ли вы на себя всю меру ответственности, которую следовало принять? Учли ли вы это на будущее?*

• *Кому вы можете доверить любую тайну?*

Хочу поделиться с вами одной из своих молитв.

Боже милостивый!

Благодарю Тебя за все, что Ты даешь нам. Сегодняшний день мог быть просто прекрасным, но мне почему-то было немного грустно. Меня мучило чувство необъяснимой тревоги. Я понимаю, что слишком самонадеянно принимаю все блага, которые мне дарованы, как должное и забываю благодарить за них.

Обещаю исправиться. Я знаю, что я могу целиком доверять Тебе, что у меня есть так много, за что испытывать благодарность к Тебе. Благодарю, что выслушал меня.

С любовью,

Лиззи

Глава третья. Начать себя с нуля

Господь смотрит не так, как смотрит человек; ибо человек смотрит на лицо, а Господь смотрит на сердце».
1 Цар. 16:7

Долгое время моей единственной целью было выглядеть как все. Я рассуждала так: если мой внешний вид не будет бросаться в глаза, другие люди захотят со мной общаться. Если я смогу понравиться окружающим, буду нравиться самой себе.

Куда бы я ни шла: в школу, магазин, ресторан или в парк аттракционов – везде, увидев меня, люди останавливались как вкопанные, разглядывали меня с ног до головы и показывали на меня пальцем. Привыкла ли я к этому за все эти годы? Стала ли относиться проще? Вовсе нет, даже, скорее, наоборот.

Я пыталась не обращать внимания на оскорбительное разглядывание, однако это становилось все трудней. Я видела, что мое отражение в зеркале, несмотря на все мои усилия, не претерпело значительных изменений. Да, волосы теперь были отлично уложены, и улыбка была замечательной, но не более.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.