

Chicken Soup
for the *Soul.*

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

101 ИСТОРИЯ О СЧАСТЬЕ

радости
и поиске
предназначения

БОЛЕЕ
500 000 000
ПРОДАННЫХ
КНИГ

ДЖЕК КЭНФИЛД, МАРК ХАНСЕН, ЭМИ НЬЮМАРК

Куриный бульон для души

Джек Кэнфилд

**Куриный бульон для души.
101 история о счастье**

«ЭКСМО»

2011

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Сое)-44

Кэнфилд Д.

Куриный бульон для души. 101 история о счастье /
Д. Кэнфилд — «Эксмо», 2011 — (Куриный бульон для души)

ISBN 978-5-04-089571-7

В детстве, когда вы болели, ваша бабушка давала вам куриный бульон. Сегодня питание и забота нужны вашей душе. Маленькие истории из «Куриного бульона» исцеляют душевные раны и укрепят дух, дадут вашим мечтам новые крылья и откроют секрет самого большого счастья – счастья делиться и любить. «Вы пересекаете весь мир в поисках счастья, а оно всегда рядом, на расстоянии вытянутой руки от любого человека». Гораций

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Сое)-44

ISBN 978-5-04-089571-7

© Кэнфилд Д., 2011
© Эксмо, 2011

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	10
Озарение	10
Великое испытание Днем Благодарения	13
Поиски радости	16
Проект моего личного счастья	18
Цвет счастья	20
Счастливчик	21
Книга счастья	23
Синдром Аспергера и дружба	25
Счастье иметь детей	26
Счастья в Новом году...	28
Счастье. Этюд в контрастных тонах	30
Глава 2	31
Палатка	31
Истинное удовлетворение	33
Восемь часов за рулем	35
Чудо	37
Чему может научить лабрадор	39
Хотеть и иметь	41
Объезд через Боливию	43
Жить полной жизнью	45
Кексы и карма	47
Мой городок	48
Глава 3	50
Детская игра	50
Мой поезд	52
Как я нашла свое призвание	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Эми Ньюмарк

Куриный бульон для души: 101 история о счастье

Jack Canfield, Mark Victor Hansen and Amy Newmark. Foreword by Deborah Norville
Chicken Soup for the Soul: Find Your Happiness

101 Inspirational Stories about Finding Your Purpose, Passion, and Joy

This edition published under arrangement with Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC,
PO Box 700, Cos Cob CT 06807-0700 USA.

Copyright ©2011 by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC.

All Rights Reserved.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the written permission of the publisher.

CSS, Chicken Soup for the Soul, and its Logo and Marks are trademarks of Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC. Russian language rights handled by Nova Littera SIA, Moscow in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. CSS, Chicken Soup for the Soul, и логотипы являются торговыми марками Chicken Soup for the Soul Publishing LLC.

© Кваша Е., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Порой хорошая история человеку нужнее, чем пища.

Предисловие

Одни люди гонятся за счастьем, другие его создают.
– **Маргарет Боуэн**

Всем известно, что мы имеем право быть счастливыми. Помнится, в детстве я не раз говорила своей раздраженной матери, что «имею право быть счастливой», когда переворачивала дом вверх дном. А она справедливо замечала, что если я хочу наслаждаться свободой, то должна немедленно приняться за уборку! Кому не хочется быть счастливым? Счастье не просто лучше несчастья, оно обладает весьма заманчивыми преимуществами. Исследования показали, что жизнь счастливых людей длится где-то на девять лет дольше!

Возможно, вы взяли эту книгу в руки в надежде прочитать истории, которые помогут скрасить вам день или найти новый путь туда, где будет больше счастья и улыбок, чем сейчас. Сто одна история в этой книге специально подобрана так, чтобы показать, что к счастью ведет множество дорожек. Чтение этих историй подготовит вас к поиску пути и цели, которые подходят именно вам.

Одни люди гонятся за счастьем, другие его создают. Взгляните на цитату Маргарет Боуэн и спросите себя: «Кто из них счастливее? Тот, кто гонится, или тот, кто создает?» Если вам нужна подсказка, посмотрите на слова Виктора Франкла, которые я повесила на стенку, когда была подростком:

Счастье подобно бабочке: чем больше вы гонитесь за ней, тем дальше она улетает; но отвлечитесь, и она сама мягко опустится вам на плечо.

Сколько бы вы ни *пытались* быть счастливым, эти попытки, вероятно, только разозлят вас. *Don't Worry – Be Happy*: «Не волнуйся, будь счастлив» – это славная идея, но если вы не любите жизнь, совет из этой песенки вам не поможет. Нельзя просто «быть» счастливым. Но отвлечитесь на другое – на то, что *важно*, – и счастье само найдет вас. А что же важно? Я скоро расскажу. Но вот в чем суть: на пути к счастью сам путь и есть ваша цель.

Забавно, что издатели «Куриного бульона для души» обратились именно ко мне за предисловием к книге о поиске счастья, ведь когда-то в моей жизни был невероятно несчастливый период. Наверное, у меня даже была депрессия. Хандра так меня одолела, что я не нашла в себе сил обратиться к врачу. Моя карьера пришла в полный упадок. Мой телефон перестал звонить. Я думала, что никогда уже не буду работать. Так что же случилось? Неужели я однажды проснулась, нарядилась и поскакала на телевидение со словами: «Я вернулась! Поставьте меня в эфир»?

Ничего подобного. Вместо этого я извлекла на свет швейную машинку. Погрузившись в пучину несчастья, я отыскала свой старенький «Кенмор», вытащила несколько отрезков ткани и взялась за пошив штор и чехлов для мебели. Утапливая педаль машинки в пол, я спускала всю агрессию на эти длинные швы. Когда видишь результат после нескольких часов труда – покрывало обновило старое кресло, шторы сделали пустую комнату уютной, – непременно ощущаешь удовольствие от работы... и от себя.

Тот давний поиск счастья воссоединил меня с забытым увлечением. Ведь я шила, вышивала, вязала крючком и на спицах с восьми лет. Мне становилось лучше, когда я смахивала пыль с машинки и вспоминала приятные часы, проведенные за шитьем. *Одни люди гонятся за счастьем, другие создают его.* Давно заброшенное хобби совершенно случайно осчастливило меня. Сама того не ожидая, я *создала* свое собственное счастье.

Счастье и случайность тесно связаны. Английское слово «счастливый» – *happy* – происходит от древнескандинавского слова *happ*, которое означало «случай» или «неожиданное

происшествие». Мы случайно находим счастье. Как ту бабочку, которую нельзя поймать, если нарочно за нею гнаться.

Вот другой секрет: стремление к самому лучшему не сделает вас счастливым. Для этого достаточно «достаточного». Профессор Барри Шварц из Суортмор-колледжа провел исследование и обнаружил большую разницу между так называемыми «максималистами», которые перебирают множество вариантов в поисках самого лучшего, и теми, кто довольствуется малым. Максималисты в своем стремлении к лучшему зарабатывают в год на 7000 долларов больше, но чувствуют себя хуже. Они не так счастливы, как те, кому хватает «нормального». Выбор дается им с трудом, они боятся разочароваться и поэтому не получают никакого удовольствия от возможности тратить больше.

Что же может помочь вам Найти Свое Счастье? Вот мой рецепт.

- Благословите судьбу. Счастье – это восходящий поток; оно питает само себя. Люди, которые замечают в своей жизни хорошее, становятся здоровее, активнее и продуктивнее, – и окружающие ценят их сильнее. Меня бы это осчастливило, а вас? Так следите же за тем, что в вашей жизни хорошо, замечайте перемены к лучшему. Многим людям помог такой подход.

- Поддерживайте связи. Несомненно, связи с другими людьми делают нашу жизнь насыщеннее. Счастье вырастает на основе крепких связей и испытаний, пройденных вместе. Поднимите трубку; напишите сообщение старому другу.

- Знайте себя и следуйте своим желаниям. Чтобы «найти свое счастье», нужно для начала знать, что делает вас счастливым. Возможно, слова немецкого философа Гёте помогут вам: *Поверив себе, ты поймешь, как жить*. Достаньте блокнот с карандашом и попробуйте ответить на эти вопросы: в чем ваша страсть? Какие занятия приносят вам радость? Что у вас хорошо получается? Какие давние мечты вы отложили на потом, потому что они непрактичны, нереалистичны, «никогда не сбудутся»? Забудьте о том, что когда-то сказали вам скептики. Ваши ответы помогут вам найти новый путь к счастью. Процесс приносит не меньше радости, чем «работа на результат».

- Учитесь. День, когда вы перестанете учиться, станет днем, когда вы начнете умирать. Безусловно, люди, которые ставят себе цели и преодолевают трудности, сильнее любят жизнь, чем те, кто лишь поддерживает статус-кво. Вам понравится история Джейн Конгдон, которая бросила наскучившую ей карьеру и опубликовала свою первую книгу в шестьдесят шесть лет.

- Найдите смысл. Счастливы те, кто нашел смысл и предназначение в жизни. Точка. Вы можете начать помогать другим, как Шеннон Андерсон, которая стала делать «одно доброе дело в день». Вы прочтаете историю о том, как она вначале научила семью совершать добрые поступки, а затем вдохновила целый школьный класс делать добрые дела и записывать их в дневник. Детям очень понравилось! Ральф Уолдо Эмерсон говорил: *Сделай себя нужным другому*. Помогая другим, вы помогаете себе. Может быть, ваша работа потеряла смысл или не подходит вам. Но даже низкооплачиваемая и непрестижная работа санитарки покажется сложной и требующей знаний, если понимать, что без нее больница не сможет функционировать.

- Успокойтесь. У китайцев есть замечательное высказывание: *Только спокойствие успокаивает*. Забудьте, сколько вокруг шума и суеты. Закройте глаза на минуту и представьте, что находитесь в прекрасном зеленом лесу. Вы сидите на камне, покрытом мхом, и слушаете отдаленное журчание воды в ручье. Дышите. Сидите. Забудьте обо всех жизненных «невзгодах». Не думайте о переполненном графике. Просто дышите. Это минутное упражнение подарит вам ощущение контроля над ситуацией и усмирит напряженные нервы. Помните, что бабочка-счастье не сядет на плечо того, кто несется куда-то сломя голову.

Этот «рецепт» по-разному помог людям, которые поделились своими историями в этой книге.

Бетси Франц думала, что жить нужно на полном ходу. Она рассказывает, как ходила за продуктами: мчалась на всех парах, снося углы и попутно швыряя продукты в тележку. Но однажды жизнь Бетси остановилась. В буквальном смысле. В спешке она забыла проверить бензобак, и ее машина заглохла по пути на важную встречу. Разумная женщина, Бетси поступила как полагается: она закричала и ударила кулаком по рулю.

Потом она вышла из машины, чтобы позвать на помощь, – и увидела то, чего раньше никогда не замечала по утрам: рассвет. Это было величественное, захватывающее зрелище. Когда она добралась до работы, на душе у нее было легко. Сегодня Бетси Франц идет по жизни без спешки, чтобы успевать наслаждаться каждым моментом, замечать мелочи и слышать приглушенный голосок, звучащий в глубине ее души. Она счастлива.

Сыну Мишель Смит диагностировали аутизм. Она осознала свою миссию, стала изучать это состояние и с ликованием обнаружила, что существует многообещающая новая терапия. Но на каждом повороте она билась о глухую стену. «Слишком дорого», «Мы таким не занимаемся»... Однако эта мама не принимала отказов. Мишель упростила показать, как проходят сеансы, убедила уважаемого специалиста обучить ее и превратила подвал своего дома в лечебный центр – все ради того, чтобы заниматься со своим малышом. Потихоньку ему становилось лучше. Самые малые достижения были праздником, и даже сложные проблемы удавалось решить.

Вскоре семьи с похожей бедой узнали о Мишель и попросили ее помочь их детям. Так родилась группа поддержки, которая затем выросла в полноценный центр работы с аутизмом, куда ходили дети со всей округи. Мишель говорит, что испытывает «неописуемое удовольствие», радость за свое будущее, и верит в то, что нашла свою судьбу.

Дженнифер Кваша думала, что ее судьба – постоянная депрессия. Возможно, она не знала об исследованиях, показавших, что наши поступки составляют сорок процентов нашего счастья. У нее было тяжелое детство, она потеряла двоих друзей в автокатастрофе, пережила вооруженное ограбление и тяжелые побои – и все это еще до двадцати пяти лет. Все в ее семье страдали от депрессии, и она не считала себя исключением.

Но она решила бороться. Она расскажет вам обо всем, что сделала для этого, даже о своем «маленьком секретике». Это блокнотик, куда она ежедневно записывает то, что принесло ей счастье. Это работает. Дженнифер говорит: «Сменился курс моей жизни. Теперь я во всем ищу положительные стороны».

Александр Брокау искал положительную сторону в учебе. Он очень старался. Его родители работали на Уолл-стрит, и он решил, что его тоже ждет карьера в сфере бизнеса, но душа не лежала к этому. Он не открывал учебники до самых экзаменов, которые сдавал кое-как. Во время зимних каникул на втором курсе его друг ввязался в пьяную драку, и Алекс поспешил ему на выручку. На него набросились два парня, после чего Алекс оказался в больнице с подозрением на сотрясение мозга.

Но томография показала не сотрясение. Все было гораздо хуже. На снимках обнаружилась опухоль мозга. Александру пришлось бросить учебу и пройти химиотерапию. Во время вынужденного перерыва в учебе он снова занялся делом, которое забросил еще в детстве. Он фантазировал, вызывал в воображении эпические истории с приключениями, которые потом записывал. Когда Алекс выздоровел и вернулся на учебу, он бросил финансовое дело и перевелся на курс писательского мастерства. Он говорит: «Добиться успеха – значит, заниматься тем, что любишь. Жизнь слишком коротка и хрупка, чтобы делать что-то еще».

Эта хрупкость жизни отражена в самом начале нашей книги ни с чем не сравнимой мудростью Энджелы Сэйерс. Больше всего на свете Энджела хотела стать писательницей, и эта книга исполнила ее желание. К сожалению, это было последнее желание Энджелы –

с четырнадцати лет она боролась с остеосаркомой. Заметьте, я сказала «последнее», а не «предсмертное», потому что эта мудрая девушка говорила: «Я живу. Каждый день».

Когда Энджи написала свою историю для «Куриного бульона для души», ее долгая схватка с раком уже подходила к концу. Она потеряла голень и большую часть легких, а доктора обнаружили, что болезнь распространилась в мозг. Но двадцатилетняя Энджи ни капли не горевала. Послушайте ее слова:

«Я все еще здесь. Я все еще живу. Жизнь бесценна, и не имеет никакого значения – лежит ли перед вами прямая дорога до самого горизонта, или, как у большинства людей, дорожка петляет, теряется в траве и ведет неведомо куда. Идите этой тропкой, следуйте зову своего сердца и не думайте о том, где окажетесь. Моя, похоже, ведет на другую сторону, но однажды мы все там будем».

Путь Энджелы Сэйерс окончился пятнадцатого июля 2011 года, когда эту книгу готовили в печать. Ей было всего двадцать. Но пусть ее тела больше нет, ее невероятная мудрость живет. Мы начинаем и завершаем эту книгу мудрыми словами Энджи. В самой первой истории книги она пишет, как рада жить своей недолгой жизнью, а сто первая история – это прощальное письмо близким, которое обнаружили уже после ее смерти. Перелистните страницу, чтобы получить дар вдохновляющей истории Энджи и девяносто девяти других, которые покажут, как *найти свое счастье*.

Дебора Норвилл

Глава 1

Благословляю судьбу

Лучше сбиться со счета, перечисляя радости, чем перестать радоваться, подсчитывая беды.

Молтби Д. Бэбкок

Озарение

Я не могу ничего сделать ни с прошлым, ни с будущим. Я живу сейчас.

Ральф Уолдо Эмерсон

Когда со мной случается что-то плохое, моя голова будто бы отключается. В такие моменты я начинаю думать по-другому. Мой лозунг – «живи одним днем», он помогает мне хоть как-то взять себя в руки, но в глубине души я продолжаю сходить с ума от страха. Иногда я боюсь, сама еще того не понимая. Недавно я узнала, что переживать тяжелые времена приходится действительно подолгу.

Сейчас я на последней стадии долгой битвы с остеосаркомой, раком кости, который обнаружился, когда мне было четырнадцать; он прихватил с собой мою голень и легкое, а недавно распространился и в мозг. Доктора обнаружили у меня в мозге три или четыре новые опухоли. Это страшно потрясло меня, ведь это означает сразу две вещи. Во-первых, у меня и так уже возникли узлы в единственном легком, то есть талидомид, который я принимала, совсем не помогает. А во-вторых, я теперь официально смертельно больна. Врачи сказали, что, по их подсчетам, мне осталось жить меньше месяца.

Но месяц прошел, а я все еще здесь, и мне хорошо. На самом деле мое состояние совсем не изменилось. Я по-прежнему принимаю лекарство от головной боли, и иногда мне становится труднее дышать. Я простудилась, и, может быть, дело в этом, а может, рак *и правда* прогрессирует. Но мое состояние не изменилось. Я все-таки вряд ли буду жить. Но что-то изменилось в моем восприятии. Я *чувствую* по-другому. Я чувствую вдохновение! Я чувствую энергию! Мне больше не кажется, что я жду смерти сложа руки. Я чувствую, что полна жизни. Неспроста я пережила свой прогноз. Неспроста мое время еще не пришло.

Не знаю, что изменилось первым: мой режим или мое восприятие жизни. Но вместе они работают так, как мне надо. Я чувствую себя настолько хорошо, что на прошлой неделе мы изменили порядок приема лекарств. Сначала мы отменили средство от тошноты, которое я принимала по расписанию вместе с обезболивающим. Оказывается, оно мне вовсе не было нужно, раз с тех пор меня ни разу не тошнило. Мы также уменьшили прием стероидов, которые помогали от отеков, – теперь я ем все, что вижу, и надуваюсь как шарик. Почему-то без этих лекарств я начала чувствовать себя самой собой. Теперь я могу не спать днем! У меня перестало плыть и двоиться в глазах, так что я дочитала книгу... на планшете! И буквы больше не скачут по экрану компьютера. Но это еще не все – несколько дней назад мама убедила меня ненадолго надеть протез. Ей не пришлось меня упрашивать, ведь я думала о нем с тех пор, как мне полегчало. Я не носила его целый месяц, поэтому он стал хуже сидеть. Мышцы ноги ослабли, и теперь он болтается. Но я могу пройтись на нем при помощи костылей, и я очень надеюсь, что скоро снова смогу понемногу им пользоваться.

Не знаю, откуда на меня снизошло мое внезапное озарение. Что-то щелкнуло внутри. Мой пастор приходил навестить меня и рассказал мне одну историю – о человеке, который

был смертельно болен. Другой человек спросил его: «Что ты делаешь?» И умирающий ответил: «Я смертельно болен. Я умираю». Человек переспросил его снова или как-то намекнул, что он не прав. Ведь в тот самый момент больной не умирал, он жил. И жил до тех пор, пока не перестал дышать. Вот такое у меня было озарение. Неважно, что будет потом, но сейчас я живу! Я не сижу в ожидании смерти. Я жива прямо сейчас. Я живу.

Вот мое послание вам, и мне не верится, как так долго я жила без него. Цените каждый день. Проще сказать это, чем сделать. Ваши чувства зависят только от того, как вы смотрите на мир. Иногда нашим сердцам не нужно чудо. Иногда чудес попросту не существует, и кажется, что все счастье исчезло из мира. Я знаю, что это такое. В последние месяцы у меня бывали черные дни. Не буду лукавить. Мне тяжело знать, что однажды мне станет хуже. Мне тяжело знать, что на самом-то деле я и вправду сижу и жду, как поведет себя рак.

Я больше не могу так думать. Я хочу думать о том, что способна сделать. О жизни, которую могу прожить. Я, конечно, не поеду кататься на лыжах в этом месяце, но мне все равно лучше, чем ожидалось. Я все еще здесь. Я все еще живу. Жизнь бесценна, и не имеет никакого значения – лежит ли перед вами прямая дорога до самого горизонта, или, как у большинства людей, дорожка петляет, теряется в траве и ведет неведомо куда. Идите этой тропкой, следуйте зову своего сердца и не думайте о том, где окажетесь. Моя, похоже, ведет на другую сторону, но однажды мы все там будем. Все люди оказываются у одной развилки, и пусть не видно, что ждет за углом, я знаю: там есть люди, ушедшие раньше меня, которые помогут мне при встрече. Но я пока не там. Сегодня я живу, и мое сердце радуется дням, которые еще впереди.

Всем, кому сейчас нелегко, я хочу передать список из десяти шагов. В прошлом они помогли мне. Я не специалист, и я не стремлюсь к славе, но эти шаги правда помогли мне, и я хочу поделиться ими. Вот мои «Десять шагов вперед».

1. Плачьте, кричите, горюйте. Вам может показаться, что это шаг назад, и не один, но без этого нельзя обойтись. Когда жизнь делает крутой поворот, мне кажется, совершенно нормально чувствовать себя расстроенным и подавленным. Я уверена, трудные времена меняют нас. Они меняют наши мысли и взгляды, и чтобы смириться с новой реальностью, какой бы она ни была, – надо оплакать то, что было, человека, которым вы были. Так дайте же себе вдоволь погоревать, и тогда вы сможете сделать следующий шаг.

2. Когда будете готовы, рассказывайте. Иногда хочется обо всем рассказать, а иногда нет. Когда захотите – найдите человека, которого цените и кому сможете излить свою душу на равных. Иногда просто существование человека, готового быть рядом и поддержать вас в любой ситуации, придает достаточно сил, чтобы двигаться вперед (даже если вам все еще хочется плакать).

3. Когда нужно, прячьтесь, но не слишком часто. Иногда жизнь кажется настолько ужасной, что нет сил адекватно думать и чувствовать. В такие моменты очень важно спрятаться: посмотреть телешоу или фильм, почитать книгу или зависнуть в Интернете. Прервитесь, забудьте на время о том, что вас мучает. Потом вы сможете трезвым взглядом посмотреть на свою беду. Но хочу предупредить: проблемы, от которых вы прячетесь, не исчезают, их все равно придется решать.

4. Начните с малого. Если сложно решать все сразу, начните с малого. Если вы боитесь грядущей встречи, которая может вас огорчить (а вы едва пришли в себя), поставьте перед собой небольшие и нетрудные цели. Вместо того чтобы сидеть мрачным как туча, сделайте зарядку, займитесь уборкой или еще чем-нибудь. На встречу все равно придется идти, поэтому волноваться бесполезно.

5. Найдите музу. Муза – это источник вашего вдохновения. Найдите то, что вас вдохновляет, и впустите это в свой мир. Это может быть все что угодно. Для кого-то это собственные дети, для кого-то музыка или природа, а для меня – это литература или поэзия.

6. **Общайтесь.** Общение – важная часть жизни любого человека. Необязательно рассказывать всем о своих бедах – лучше найдите приятных людей и с удовольствием проводите с ними время. Даже когда вы смеетесь и подшучиваете друг над другом, вы получаете поддержку. Это не такая всеобъемлющая помощь, которую я описала во втором шаге, но она дает понять, что о вас думают и беспокоятся. Такая поддержка защитит вас от любых невзгод. Это люди, которые умеют развеселить, когда вам плохо.

7. **Направляйте мысленную энергию в определенное русло.** Часто вам будет казаться, что вы не справляетесь со стрессом или тревогой. Чтобы отвлечься, окунитесь с головой в другое занятие, даже и в развлечение. Мне помогает сочинять тексты, составлять альбомы и заниматься творческими делами. Я даже обнаружила, что у меня лучше всего складываются стихи, когда я пытаюсь управиться со стрессом.

8. **Помогайте другим.** Помощь другим – это прекрасный способ справиться с трудностями в вашей собственной жизни. Удивительно, как эгоистично это звучит. Но помогая другому человеку справиться с его проблемами, вы получаете удовольствие. Все просто: помогать другим очень приятно.

9. **Сосредоточьтесь на хорошем.** Если вы идете по жизни, думая: «Ах, горе мне!», жизнь кажется труднее, чем есть. Я, конечно, оптимистка, но, по-моему, позитивный настрой необходим в любой ситуации. Сосредоточьтесь на хорошем, и у вас будет достаточно сил, чтобы надеяться. А я считаю, что именно надежда помогает двигаться дальше.

10. **Живите каждым днем.** Мы слишком много времени тратим на заботу о том, что ждет нас в далеком будущем, и упускаем то, что происходит прямо сейчас. Даже если сейчас тяжело, а дальше будет еще тяжелее, очень важно сосредоточиться на настоящем. Мы переживаем из-за того, что еще не случилось и вообще может не случиться. Если хотите переживать, переживайте за сегодняшний день, а завтра – за завтрашний. Неважно, как вам плохо, время все равно будет идти вперед, и вы – против своей воли – вместе с ним. В конце концов будет не так уж сложно, не так уж больно, и жизнь будет идти своим чередом. И все будет хорошо. Или... по крайней мере, у меня все так и было.

Энджела Сэйерс

Великое испытание Днем Благодарения

Я вам могу ответить лишь «Спасибо, спасибо много раз».
Уильям Шекспир

Мы с моей подругой Мэрилин только-только устроились в кабинке в излюбленном нами кафе.

– В следующем месяце ко мне домой нагрянет «книжный клуб», – сказала я. – Так не хочется к этому готовиться.

– Понимаю, – ответила Мэрилин. – В феврале, когда была моя очередь, я целую неделю порядок наводила, не говоря уже о двух тортах.

– Не говоря уже о том, что это всего-то на пару часов. Столько трудов ради пары часов! Мэрилин кивала, пока мы потягивали горячий латте.

– Мало того, – сказала я, вытирая пенку с верхней губы, – в этом году на День Благодарения ко мне приедет вся моя семья. Я их обожаю, но ты представляешь, что это означает?

– Ага. Придется готовить, убирать, стелить постели, гадать, чем кормить всю ораву за завтраком. У меня каждый год то же самое.

Колокольчик на двери звякнул, и в кафе вошла оборванка с двумя огромными баулами, полными всякой всячины. Седые завитки выбивались из-под жалкого платка на ее голове. Ее вещи совершенно не подходили друг другу, а из одной из черных холщовых кроссовок выглядывал палец ноги. Когда она прошла мимо нас, стало ясно, что она не мылась много дней.

– Ты только послушай, что мы несем, – прошептала я, краснея от стыда. – Две бессовестные ворчуньи!

– Бедняжке, наверное, не на что купить кофе.

– Думаешь, она бездомная? – спросила я.

Мэрилин пожала плечами. Потом схватила кошелек и направилась к кассе, где купила женщине кофе и яблочные оладьи. Женщина улыбнулась, обнажив гнилые зубы. Я услышала, как Мэрилин зовет ее сесть с нами, но женщина покачала головой и устроилась в мягком кресле в самом солнечном уголке кафе.

– Ты поступила правильно, – сказала я, когда Мэрилин снова скользнула в нашу кабинку.

Она закатила глаза:

– Я чувствовала себя виноватой.

Я грызла кусочек шоколадного бискотти.

– Знаешь, иногда я жалеюсь весь день напролет.

– И я.

– Взять, к примеру, «книжный клуб». Его участницы умные и веселые. Приглашение в их компанию – честь для меня. Жаловаться на то, что они придут ко мне домой на пару часов, – последнее дело.

Мэрилин взглянула на женщину, листающую потрепанный журнал «Пипл».

– И почему мне всегда кажется, что стакан наполовину пуст? – сказала она.

– Надо прекратить жаловаться, это дурная привычка, – мои слова прозвучали увереннее, чем я на самом деле думала.

В тот миг, когда Мэрилин поставила чашку на стол, ее лицо просияло, как тысячеваттная лампочка.

– Ты чего? – спросила я.

У Мэрилин всегда такой вид, если она придумала сногшибательный план, – и этот план обычно требует моего участия.

– Мы и прекратим. Жаловаться. В честь Дня Благодарения.

– Ты имеешь в виду Великий пост? Он еще не скоро.

– Нет. Я имею в виду, что мы перестанем жаловаться и будем благодарны. В самый раз на День Благодарения. Чтобы отказаться от дурной привычки, нужен месяц, и еще один – чтобы выработать новую.

– Это твой план?

Мэрилин придвинулась ближе и скрестила руки.

– Это вызов. Мы будем вести дневник. Записывать каждую жалобу. А потом думать, за что мы благодарны, и записывать это тоже.

– А если не получится придумать, за что мы благодарны?

Мэрилин указала на женщину, задремавшую в кресле.

– Что-нибудь придумать можно всегда.

– А как узнать, что мы правдиво все записываем? Будет легко сжульничать.

Мэрилин оттопырила мизинец. Теперь уже я закатила глаза. Детская клятва. Мы так делаем со старших классов.

– Вызов принят, – сказала я.

До Дня Благодарения оставалось полтора месяца. Неужели мы сможем к тому времени избавиться от дурной привычки? И заменить ее новой?

На следующее утро я насыпала себе хлопьев и взяла пакет с молоком, который оказался пуст.

– Я не могу есть хлопья без молока, – проворчала я. И тут же поняла, что мои первые слова в тот день были жалобой.

– Восхитительно, – сказала я коту. – Даже начать день не могу нормально.

Вторая жалоба не заставила себя ждать.

– Это будет труднее, чем я думала, – сказала я, пытаюсь найти на полке тетрадь. – Почему я никогда не могу отыскать то, что мне нужно?

Добро пожаловать в мой мир, третья и четвертая жалобы.

Я схватила телефон и набрала номер Мэрилин.

– Ну что? – спросила она, слишком бойко для раннего утра.

– Я проснулась пятнадцать минут назад и с тех пор только и делаю, что жалуясь, – пожаловалась я. – Очень трудно!

– Понимаю. Джим забыл вчера включить кофемашину – а ведь это его забота, – и мне пришлось ждать кофе десять минут.

– Ты записала это?

Мэрилин засмеялась.

– Не могу найти тетрадку.

– Я тоже!

– Ладно, давай быстро – за что ты благодарна? – спросила она.

– Я говорю по телефону с лучшей подружкой, а кот мурлычет у меня на коленях. А ты?

– Я пью кофе на теплой кухне и собираюсь идти на тренировку, – ответила Мэрилин. – Видишь? Не так уж это и трудно.

Но было трудно. Трудно поверить, как часто я жалуясь по мелочам. Трудно поверить, что я не испытываю благодарности за свою семью, друзей и здоровье. Я снова и снова вспоминала бездомную женщину и ловила себя на том, что молюсь за нее.

«Книжный клуб» собрался у меня дома в первую неделю ноября. К их визиту я наводила порядок, готовила еду и жаловалась. Но и благодарила тоже: за мужа, который с радо-

стью помог разместить в доме тридцать женщин; за чизкейк, который удался на славу; за то, что подруги из клуба похвалили мой прекрасный дом, – и я поняла, что они правы.

Время шло, и я стала замечать, что в моей тетради появляется больше благодарностей, чем жалоб. Мэрилин подтвердила этот феномен. Нельзя сказать, что мы совсем не жаловались – наоборот, еще как. Просто жалоб стало меньше. Может быть, их затмили радости.

В понедельник после Дня Благодарения мы с Мэрилин снова встретились в кафе, рассказали о том, как прошли выходные, и поделились записанным в тетрадях.

– Интересно, – сказала Мэрилин. – Теперь я жалуясь меньше. А если и жалуясь, то не ною впустую, а формулирую проблемы.

– Я тоже стала о себе лучшего мнения. И о жизни в целом, – я отхлебнула густого латте. – Наверное, мы должны быть очень благодарны той бездомной?

– Да, – сказала Мэрилин. – Это точно.

Рут Джонс

Поиски радости

Радость – это цветок, который расцветает вместе с тобой.

Автор неизвестен

Признаюсь сразу: я растеряха. Мой тип вам знаком. Я из тех, кто уезжает с парковки ресторана, оставив купленный навынос обед на крыше машины. Из тех, кто забывает закрыть окна во время грозы. Из тех, у кого в каждом закутке дома припрятан дубликат ключей.

Я уже потеряла счет потерянным вещам.

Мне нравится оправдываться тем, что у меня шестеро детей. Или притворяться, что я все забываю, потому что устаю заниматься с детьми дома. Вдобавок на мне лежат обязанности пасторской жены. Это всё весомые причины, правда? Но, честно сказать, я была такой еще задолго до того, как вышла замуж, завела семью, стала женой пастора и решила перевести детей на домашнее обучение.

Увидев меня на улице, вы вряд ли подумаете, что я растяпа. Я хорошо притворяюсь. Но вполне возможно, что я оказалась в том месте, потому что забыла, куда шла.

Понимаете? У меня даже мысли теряются.

Таким, как я, нужно как-то бороться со своей забывчивостью, и я, что скромничать, отлично все продумала. Я не паникую из-за пропавшей вещи и никогда ее не ищу. По моей антинаучной теории, вещь находится сразу, как только перестанешь ее искать.

Библиотечные книжки, водительские права, ключи от машины, мобильный телефон, свидетельство о рождении, кошелек, билеты на самолет – назовите любую вещь, и я скажу, что потеряла ее. И все это в конце концов попадалось мне на глаза. Правда, иногда приходилось ждать три года, но пропажи все-таки находились. Все до единой.

Моя теория работала идеально.

А потом перестала. В тот день я кое-что потеряла и не смогла больше найти.

Я потеряла радость.

Как водится, я решила подождать. Но шли недели, и мне становилось не по себе. Я думала – когда же я снова стану счастливой? Мне было темно даже на свету. Уверенность в моем сердце вытеснила тревога.

Недели превратились в долгие месяцы, а я старалась игнорировать депрессию, которая лежала на мне тяжким грузом. Я знала, что так бывает с женщинами после родов, но моему малышу было уже шесть месяцев. Физкультура, солнечные ванны и даже поездка к доктору не избавили меня от камня на сердце. И мне было особенно тяжело, потому что раньше я с восторгом встречала каждый день.

Я стискивала зубы и рвалась в бой, надеясь, что туман развеется и тяжелая ноша растает. Ведь у всех бывают неудачные дни. А потом я подолгу сидела на полу ванной и рыдала под шум воды.

Нужно было что-то сделать.

И я сделала то, чего не делала никогда, – стала искать пропажу.

Для начала я закрыла глаза и помолилась о радости. Вскоре я начала догадываться, где она прячется. Сначала она обнаружилась на страницах моей Библии. Позже я нашла ее в кресле-качалке, где сидела с ребенком на руках, и снова – когда детские ручки обняли меня.

Туман начал рассеиваться. А когда я научилась говорить «нет», облака истаяли и показалось солнце. Я поняла, что если детям тяжело, не нужно отдавать их в профессиональный спорт. Мой семилетний сын может выучить испанский язык в старших классах, а не в

первом. Дом не обязательно должен быть вылизан дочиستا. Если хочешь получить больше, нужно закрыть глаза на мелочи.

Понемногу они вернулись.

Радость.

Уверенность.

Тишина.

И благодарность в душе.

Конечно, я по-прежнему теряю вещи. Буквально вчера по дороге к кассе я потеряла рецепт, собачье лекарство и чек.

Я все еще пользуюсь своей старой теорией и говорю, пожав плечами: «Ах. Однажды все это где-нибудь объявится».

Но новой теорией я тоже пользуюсь. Я ищу пропажу, закрыв глаза и сложив руки в молитве.

Потому что, если вещь действительно нужна, Бог вернет ее мне.

Дебра Мэйхью

Проект моего личного счастья

Счастье – это настроение. Мы можем сделать себя несчастными, а можем – счастливыми и сильными. Усилия одни и те же.

Франческа Риглер

Если вы ни с того ни с сего разрыдались в книжном магазине, ваша жизнь идет наперекосяк.

Я уютно устроилась в мягком кресле с книгой Гретчен Рубин «Проект «Счастье». Там говорилось о том, как автор, переосмыслив, изменила свою жизнь и стала счастливой. Она ссылалась на ученых, философов, произведения популярной культуры и мнение своих друзей.

Я читала и кивала, соглашаясь с ее идеями. Она писала, что ее опыт уникален, но в ее личности, описаниях семейной жизни и интересах я узнавала себя. Я увлеченно листала страницы, думая, что тоже смогу изменить свою жизнь, и тут меня захлестнуло давно забытое чувство надежды.

Когда муж и подруга нашли меня, я сидела зареванная, шмыгала носом, а мои щеки опухли от слез. Я не просто хотела измениться, но чувствовала, что меня ждет успех. Я постаралась успокоиться и пошла к кассе, не выпуская книгу из рук.

Следующие несколько недель я смаковала слова автора, читая книгу в кровати или в кафе, и всегда держала наготове карандаш и блокнот для заметок. Дочитав, я часами сидела за столом в своем кабинете, обдумывая проект собственного счастья. Я должна была сформулировать, что делает меня счастливой, и решить, что нужно изменить, а что оставить, как это сделать и как теперь относиться к жизни. Работы было много, зато у меня появился готовый план. Высыпаться, проводить время с мужем, чаще видаться с друзьями – все это реально, если тщательно продумать время, правда?

Не спешите. Когда мой план пошел в ход, стало ясно, что все не так просто. Иначе я бы давно уже все сделала. Конечно, изменения не были масштабными, но мне все равно не хватало часов в сутках. Чтобы освободить время для моих целей, нужно было пожертвовать чем-то другим. Но чем жертвовать, если все важно?

Несмотря на мои мучения, жизнь стала меняться – но не потому, что я научилась планировать время. Наверное, я всегда воевала с часами. На самом деле мне помогли два принципа, которые я задействовала независимо от своих планов: благодарность и присутствие момента.

Мы с благодарностью знакомы давно. Мы с ней – как старые подружки, которые редко видятся, но всегда рады друг другу. Много лет назад я начала вести дневник благодарностей, куда записывала маленькие радости: выпитый мятный мокко или вкусно пахнущий крем; а еще я перечисляла жизненно важные вещи, за которые стоило поблагодарить: хорошее здоровье и теплые отношения с окружающими. Вначале я писала часто, а потом все реже; а потом я вообще стала забывать о благодарностях, пока, несколько лет спустя, мне о них не напомнила серьезная операция. Чтобы ценить то, что можешь и имеешь, пришлось побыть беспомощной несколько месяцев.

Я навсегда запомнила урок того времени, но потом и это отошло на задний план, так как в жизни появились вещи поважнее. И вот необходимость благодарить за все, что с нами происходит, вновь напомнила о себе.

Шел ливень. Я бежала через парковку, погруженная в раздумья. Когда я вошла в спортзал, администратор спросил, как у меня дела.

– Я вся промокла, – пожаловалась я. – На улице льет!

Вместо того чтобы посочувствовать, он задал неожиданный вопрос:

– Вы любите дождь?

Я была поражена. На самом деле мне всегда нравился дождь. Он успокаивал, я любила его звук, мне нравилась свежая уличная зелень после дождя. На что же тут жаловаться?

– Вообще-то люблю, – сказала я, мысленно поблагодарив парня за напоминание. Его простые слова напомнили мне, что благодарность похожа на дружбу. Чем сильнее я ценю ее и чем чаще вспоминаю о благодарности, тем лучше себя чувствую.

Чтобы не забывать каждый день быть благодарной, я придумала игру в «пять вещей». Я думаю о пяти конкретных вещах, за которые вот именно сейчас благодарна. Не стоит говорить: «Хорошо, что я здорова». Но можно: «Я благодарна за то, что у меня не болит нога и я могу тренироваться». Эта игра отлично избавляет от тревог, к примеру, когда я по дороге домой погружаюсь в мрачные раздумья о проблемах на работе. Чтобы отвлечься, я перечисляю пять приятных фактов: законченный раньше срока проект; похвала от босса; любимая песня по радио; голубое, как на картинке, небо, которое так и зовет прогуляться; и то, что муж вечером приготовит свои фирменные гамбургеры.

Игра в «пять вещей» с упором на текущие обстоятельства хорошо сочетается со вторым принципом – присутствием. Раньше я не понимала, сколько времени у меня уходит на переживание прошлого или беспокойство о будущем. После многолетней борьбы с тревожностью я с удивлением обнаружила, что мысли о настоящем прекрасно снимают стресс. Пробка на дороге не так удручает, если вы остановились, чтобы понюхать розы.

Есть и еще один приятный момент. Ножницы режут бумагу, камень разбивает ножницы, а мысли о настоящем развеивают тревоги. Живя настоящим, я не беспокоюсь. Ведь я увлечена делом или просто развлекаюсь. Если я начну волноваться, я отложу решение проблемы на потом и до поры до времени забуду о ней. Я обнаружила, что неудачные моменты не портят мою жизнь – ее отравляют тревоги, связанные с ними.

Не скажу, что я постоянно счастлива. Для того чтобы смотреть на мир сквозь призму благодарности и присутствия здесь и сейчас, нужны тренировки, и иногда мне нужно вспоминать о них. Недавно я угрюмо ходила по дому, зная, что нужно позаниматься, но не испытывая вдохновения. Ныла нога, которая периодически напоминала о себе после операции.

– Мне нужна мотивация, – сказала я мужу, Фрэнку, который только что вернулся с работы. – Сходишь со мной на прогулку?

– Не могу, – ответил он. – У меня болит нога, мне нужно прилечь.

Наверное, у меня на лице было написано разочарование, потому что он взглянул на меня и сказал:

– Ты такая грустная! Не грусти! Ты ведь теперь счастлива, забыла?

Я улыбнулась от его предположения, что несчастье может уйти навсегда. Я пожаловалась на то, что уже несколько дней отлыниваю от тренировок, а так нельзя («Конечно, можно», – возразил Король Дивана), но мое восприятие все же переменялось. Слова Фрэнка о том, что я счастливая, напомнили мне о моем проекте. И я точно решила погулять. Надо ценить то, что так легко дается: свежий воздух, холодное ясное небо и возможность шагать по округе.

Надевая прогулочную обувь и пальто, я почувствовала себя лучше. Я была благодарна. Я была счастлива.

Алейна Смит

Цвет счастья

Я не хочу потратить всю жизнь на трение, если можно превратить ее в импульс.

Фрэнсис Уиллард

После девяти лет нерешительности я наконец-то решила покрасить прихожую и коридор. Раньше я не решалась... Но при виде красиво оформленных комнат в нашем доме я наконец-то поняла, что дело тут не только в нерешительности.

Я оказалась здесь, когда вышла замуж и уехала из родного города. Мы были первыми хозяевами этого дома, и можно было начинать с чистого листа. Меня тяготило то, что я ничего не знаю в новом городе, и я понятия не имела, как оформить три спальни, две ваннные комнаты, кухню и гостиную. Конечно, я мечтала об уюте, но тогда мне все казалось чужим, включая мой собственный брак. Я так тосковала по прежнему дому, что некоторое время даже собиралась вернуться в родной город.

Но за несколько лет мы покрасили спальню, ванную (дважды) и кухню (тоже дважды), а потом и комнату нашего первенца. Детская была прекрасна, мы оформили ее в стиле джунглей, сделав светло-зеленые молдинги на светло-коричневых стенах. Это была самая уютная комната в доме! Я собиралась оформить прихожую и коридор, но всегда находила повод потянуть время: второй ребенок (и чудесная комната для него), две работы, мало времени.

За эти годы мои когда-то близкие связи с родителями ослабли по ряду причин. У них стало хуже со здоровьем, и они реже приезжали в гости. Разлука терзала меня, и, чтобы заглушить боль, я стала себя загружать разными делами. Покраска коридора была отложена до лучших времен. Мне было легче забыть про нее, чем выбирать краску, попутно разбираясь со своими чувствами.

Через пару лет я больше не могла подавлять боль от разлуки, и мне пришлось обратиться к психологу. Он посоветовал мне сконцентрироваться «внутри», на своей нынешней семье; а не «вне», на той семье, в которой я росла.

Однажды мы с сыном вернулись с прогулки, и я вдруг заметила, каким недружелюбным выглядит наш дом: белые стены без картин, голые окна без штор. Как будто боль, разлука, депрессия и все остальные мои чувства не позволили мне сделать обстановку по-настоящему уютной. «Вот если бы родители приехали ко мне в гости и снова зашли в эту прихожую – это, пожалуй, заставило бы меня доделать начатое», – мелькнула мысль. Но мои родители могут больше и не появиться у нас, а главные члены моей семьи теперь дети и муж. Нужно закрасить прошлое и взглянуть в чудесное будущее с *моей* семьей, поняла я, с той, которую создали мы с мужем.

Казалось, мой муж не меньше меня обрадовался возможности перемен. Он с удовольствием помог мне перекрасить белые стены, убрать с окон жалюзи, чтобы на их месте появились шторы в теплых тонах. Всего один слой бежевой краски смог преобразить наш дом. Именно тогда до меня дошло: целых девять лет я не просто тянула с выбором цвета – я не могла решиться перестать смотреть в прошлое. А все, что от меня требовалось, – заглянуть внутрь своего *счастливого* дома.

Хизер Макгоун

Счастливец

Дочь – это счастливые воспоминания о прошлом, радостные моменты сейчас и надежда на будущее.

Автор неизвестен

Наша дочь – армейский ребенок. Мы с ее матерью были военнослужащими; она – медсестрой, я – адвокатом, начальником военно-юридического управления. Меня трижды направляли в Афганистан и Ирак, и тогда я узнал, что на пути к счастью нас вновь и вновь сводит воедино радость пятилетней малышки. Несмотря на многие испытания и разлуки, она нас объединяет – и делает счастливыми.

Эмма родилась в январе 2006 года. В северной части штата Нью-Йорк стояла ужасно холодная зима, а до моего отбытия в Афганистан оставалось десять дней. Через пять месяцев туда отправилась и ее мать. Эмма, как и множество других детей военных, осталась с бабушкой и дедушкой – она стала самым юным жильцом коммуны для пожилых в Механиксбурге, штат Пенсильвания, где за ней присматривали мой отец, которому было восемьдесят шесть, и моя мать, которой было семьдесят семь. Наша дочь пользовалась там бешеной популярностью: улыбки пятимесячной малышки притягивали как магнит.

Сложно выразить словами, как мучительно чувство вины, когда тебе приходится оставить такую кроху. Особенно тяжело пришлось матери Эммы. Конечно, мы знали, что нас ждут неудобства и разлуки, ведь мы сами выбрали эту жизнь, искренне веря в значимость службы в армии. Мы хотели быть частью большого сообщества, где такие ценности, как жертвенность, честь, бескорыстие и искренность, все еще имеют значение. Наша приверженность этим ценностям не раз подвергалась жесткой проверке. Оставить ребенка за пределами зоны военных действий... в общем, это нелегко.

Восемь месяцев спустя я приехал из Баграма и Кандагара, чтобы забрать ребенка, с которым был едва знаком и не умел обращаться без присмотра людей опытных. Увы, Эмма, я и два пшеничных терьера оказались за триста семьдесят миль от родни. И я всегда буду благодарен жене моего начальника, которая великодушно навещала нас и давала незаменимые советы. Она проверяла, не наделал ли я непоправимых глупостей.

И все же, невзирая на бутылочки и подгузники, пропавшие выходные и бессонные ночи, пропущенные встречи и потрепанный «Блэкберри», я всегда чувствовал, что между мной и Эммой происходит что-то важное. Мы выжили, у нас все было хорошо, и так было каждый день. Честно сказать, я чувствовал, что мне неопишимо повезло пожить с ней вдвоем.

Ее мать должна была вернуться из Афганистана в следующем году. И пока мы ждали, я каждую ночь в изумлении смотрел на свою прекрасную дочь. Смотрел и тихо спрашивал ее: «Почему я такой счастливчик?» И ей же отвечал: «Потому что у меня есть ты».

У меня была Эмма. Мама Эммы была на другой планете. Той холодной зимой 2006/07 года нас в Уотертауне, штат Массачусетс, было только двое, не считая собак. Оглядываясь назад, я могу сказать, что это был незабываемый период моей жизни.

Через некоторое время, когда Эмма стала потихоньку говорить, она научилась мне подражать. Я до сих пор помню, как она лежала в кроватке, пока я читал ей книжки про «Коровок-машинисток» и «Если мышке дать печенье». А потом она повернулась и сказала: «Папа, ты такой счастливчик, потому что у тебя есть я». Так оно и было.

Так и было, и я всегда молюсь о том, чтобы так и оставалось. Это самые искренние слова в наших отношениях: я осознаю, как мне повезло, и я был благословлен дочерью. Она знает о моих чувствах; мы оба чувствуем это и будем чувствовать всегда.

Я счастливчик, потому что все дошкольные годы моя принцесса позволяла мне быть ее принцем. В ее гардеробе была дюжина платьев, у нее были хрустальные туфельки и все, что полагается, и мы танцевали, горланя песни из «Красавицы и Чудовища» и «Золушки».

Я счастливчик, потому что Эмма вдохновляет и помогает мне быть великим; она открыла для меня окно в мир, о котором я не знал прежде. И когда она была совсем крохой, и сейчас я просыпаюсь пораньше для нее. Отцовство приказало мне поддерживать свою дочь, обеспечивать ей такую жизнь, какой она может гордиться. А она... Она для меня – как тренер, ради которого мы в школе бежали лишнюю милю, потому что наши победы были и его победой. Не могу удержаться от улыбки – тренер в крошечных тапках и ночнушке с надписью «Хэлло Китти». Она тоже смеется, и ее смех растопил во мне последние крупички эгоизма.

Эмма приносит смысл в порой беспорядочный ритм нашей жизни. Я счастлив, потому что она делает из нас семью. Она укрепляет те отношения, которые помогли ей прийти в этот мир, насыщает их и дает заглянуть в будущее.

Когда ей было где-то четыре года, в нашей старой сказке появилась новая строка.

– Почему я счастливчик? – спросил я.

– Потому что у тебя есть я, – тихо ответила дочка. А потом я, к своему удивлению, услышал встречный вопрос:

– Папа, а почему я тоже счастливчик?

– Не знаю, мишутка. А почему?

– Потому что у меня есть ты, папочка. Потому что у меня есть все вы.

Но настоящий счастливчик, истинный владелец магии нашего с дочкой любовного романа – это, конечно, я. Она для меня – свеча, которая освещает тропу, ведущую к счастью. Однажды она найдет своего принца и, надеюсь, узнает, какое это счастье – чувствовать, как маленькие пальчики крепко сжимают ее собственную руку. И тогда магия перейдет к ней. Тогда счастье всегда будет с ней.

Полковник Джордж Р. Смаули

Книга счастья

Не каждый день бывает добрым, но в каждом дне есть чуточка добра.

Автор неизвестен

Большую часть жизни я была несчастной. Бывали времена, когда такие чувства были оправданны: когда развелись мои родители, когда на отдыхе на меня напал грабитель с пистолетом, когда двое моих школьных друзей погибли в автокатастрофе и когда меня жестоко избили в двадцать лет.

Но бывали и другие времена. В средней школе я думала, что глупее других; я не могла модно одеваться; мать привозила меня в школу в побитой машине. В старших классах было то же самое. Я не была такой высокой и стройной, как мои одноклассницы; у меня выпали не все молочные зубы; и где была моя грудь? До выпуска оставалось немного, но все было по-прежнему. Мальчишки продолжали смотреть на других; все были умнее меня и одевались лучше. Грудь у меня наконец-то выросла, но ей не удалось затмить все остальное.

После колледжа я устроилась на свою первую работу, но зарабатывала меньше, чем мои друзья; у меня была плохонькая квартира; меня огорчало все вокруг.

Много поколений в моей семье страдали клинической депрессией. Пока я была одна, я думала, что это нормально – такая уж у меня наследственность.

Когда мне было двадцать четыре, я познакомилась с мужем. Мы поженились три года спустя, а еще через три года родился мой первый ребенок.

После рождения детей моя отговорка про гены перестала работать – иначе она пророчила бы депрессию и им. Я понимала, что вероятность все равно есть, но решила посмотреть на свое состояние под другим углом.

Мне пришлось немало потрудиться.

Бороться с депрессией на протяжении этих лет мне помогало многое: здоровое питание, физкультура, свежий воздух, друзья, волонтерская работа, церковь, терапия и лекарства. Все это правда работает.

Но у меня есть еще один маленький секретик.

Это упражнение, которое я делаю каждый вечер перед сном. Возле моей кровати лежит маленькая записная книжечка. Вообще-то она рассчитана на целый год, но места хватает только для того, чтобы каждый день писать одну строчку.

Каждый вечер я задаю себе вопрос: «Что сделало меня счастливой сегодня?»

Из-за того, что места мало, задача кажется простой, и у меня на это занятие уходит всего пара секунд. Но в эти секунды я заново проигрываю весь день и нахожу самый счастливый момент. Иногда я получаю ответы, которых ждала, а некоторые меня удивляют.

Иногда я пишу: «сегодня муж вернулся домой рано», «почитала детям на ночь», «похохотали по телефону с подругой», «опаздывала, зато смогла припарковаться... прямо у входа!». Бывают трудные дни, тогда я пишу: «наконец-то могу пойти спать», «поссорилась с дочкой, но смогла сохранить спокойствие», «не пришлось готовить ужин – опять!».

Темп моей жизни изменился. Я активно ищу положительные стороны. Каждый день.

Если мне выпадает тяжелый день, я просматриваю книжечку, читаю и вспоминаю счастливые моменты из прошлого.

Можно сказать, я жалею, что не завела книжечку еще в школе. Там могли бы быть такие записи: «мне не нужны скобки на зубы, как всем остальным», «Чарли С. сегодня украдкой на меня смотрел» и «я не споткнулась, когда вышла на сцену, чтобы получить награду «Самый прогрессирующий игрок».

Дженнифер Кваша

Синдром Аспергера и дружба

Друг – это тот, кто понимает ваше прошлое, верит в ваше будущее и принимает вас таким, какой вы есть.

Автор неизвестен

В школе я был чудачком, сколько себя помню, поэтому сначала у меня не было друзей. Но те, кто хорошо ко мне относился, пытались мне помочь, и у меня была тесная группа товарищей, выдержавших со мной бури начальной, средней и старшей школы.

Когда в девятом классе у меня обнаружился синдром Аспергера, мне посоветовали перейти в специальную школу для детей с аутизмом. Мой тогдашний учитель-консультант сказал, что это плохая идея, а затем предложил рассказать классу о моем диагнозе. Для тех, кто не знает, синдром Аспергера – это высокофункциональная форма аутизма, которая характеризуется наличием специфических интересов, дисфункцией сенсорной интеграции, недостатком навыков общения, социальных связей и исполнительных функций.

Я думал, что меня задразнят до смерти. Но я ошибся. Вместо этого одноклассники сплотились, чтобы поддержать меня и помочь объяснить, как себя вести и хорошо учиться.

Вышло так, что целых три года я состоял в команде по регби; в выпускном классе я даже был капитаном. Со мной моя команда стала «Самой продвинутой», а сам я получил награду как «Самый вдохновляющий участник». Но я никогда не забуду главное, что случилось со мной в выпускном году, – меня попросили стать открывающим игроком в команде старшеклассников и выпускников; когда я вышел на поле, мои товарищи стали топтать ногами и выкрикивать мое имя. Я принял пас и в первый раз промахнулся, но ребята еще громче закричали и затопали. Затем я попал. Какую же овацию устроили мне товарищи! Меня хотели сделать «Самым ценным игроком», хотя я заработал всего два очка.

Я поступил в колледж и нашел новую группу друзей в Университете ла Верна. Они со мной уже пять лет и всегда были добры ко мне. В честь моего двадцать второго дня рождения университетские друзья решили украсить дверь моей комнаты и коридор в общежитии. Я с трудом переношу сюрпризы, но, к своему удивлению, мне удалось сохранить самообладание! На двадцать четвертый день рождения они снова сделали мне сюрприз.

Но по-настоящему я понял, что такое счастье и дружба, вчера – 9 апреля 2011 года. Была вечеринка в честь нескольких дней рождения: моего, моей кузины и парня ее сводной сестры. Я пригласил тринадцать человек, но прийти смогли только пятеро: моя старая подруга, еще из начальной школы, мой друг и мой наставник из старшей школы и двое друзей из университета. Я нервничал, не зная, чего ждать, но очень скоро понял, что все хорошо и что я получил настоящий дар. Мои друзья делают меня счастливым и сильным. Люди с синдромом Аспергера редко заводят друзей, но у меня большая группа поддержки: пятеро друзей, с которыми я общаюсь с детства, а теперь и друзья по университету.

У меня есть еще двое друзей с таким же диагнозом, но у них нет таких друзей, как у меня, – друзей, которые поддерживают меня, направляют и не боятся указать мне на ошибку. Мои друзья делают меня счастливым, они придают значение моей жизни. Хорошо, что у меня много друзей!

Ричард Накаи

Счастье иметь детей

Счастье иногда просачивается в ту дверь, которую мы, сами не зная, забыли закрыть.

Джон Берримор

Моей семье не было равных в ссорах. Мама была яростной, вспыльчивой и упрямой женщиной, которая всегда стояла на своем. Когда мне было пять лет, она бросила моего отца в Гонконге и приехала со мной в США, чтобы начать новую жизнь. Мой отчим пережил в детстве такую эмоциональную травму, что соврал про свой возраст и сбежал от семьи на флот. Он топил свою боль в алкогольном море. Я с детства наблюдал, как они периодически отправляют друг друга в нокдаун, на фоне их ссор бои Али – Фрейзера выглядели чопорными чаепитиями.

Моя семья показала, что мне не стоит заводить детей, – я понятия не имел, как их воспитывать. Мать и отчим в отчаянии причиняли друг другу боль, и мысль о том, что я могу так же вести себя со своими детьми, пугала меня до чертиков. В глубине души я боялся, что провалю самую важную роль в жизни человека: воспитание ребенка.

Мы с моей женой Куйен поженились через два года после знакомства. Я всегда говорил ей, что не хочу быть отцом, и она не пыталась меня переубедить. Но я не понимал ее желания стать матерью. Она была родом из Вьетнама и прошла через ужасы войны. Ее семья потеряла дом, ресторан, где они работали, а все их имущество отняли коммунисты. У них ничего не осталось.

У Куйен было восемь братьев и сестер, и она помогала о них заботиться. Ей это очень нравилось. Она мечтала приехать в Америку и создать свою семью, вырастить собственных детей. Но, зная мое отношение к детям, она все равно вышла за меня. От этой мысли я испытывал невыносимую печаль.

Я помню день, когда моя жизнь изменилась. Мы пришли на вечеринку к другу. Среди гостей была пара с младенцем. Когда моя жена увидела его, она засияла, как ангел на вершине рождественской елки. Она попросила подержать малыша и мягко стала укачивать его, на ее лице было написано выражение неподдельного счастья, которое принес ей комочек жизни, ворочающийся у нее на руках.

Родители ребенка ушли пообщаться с другими гостями, а я в изумлении наблюдал за Куйен: как она пела колыбельные, как промокала слюнки на детских губах. Когда малыш заплакал, моя жена накормила его из бутылочки и похлопала по спинке, чтобы он срыгнул. Я смотрел, как она укачивает ребенка, как, засыпая, он устроился у нее на плече, будто котенок на животе мамы-кошки. Куйен была в полном восторге!

В тот вечер я решил: стану отцом. Я сомневался, что у меня получится с воспитанием, но знал, что Куйен сможет исправить мои ошибки. Когда мы пришли домой с вечеринки, я сказал все это жене, и ее лицо просияло ярче, чем у ребенка, впервые попавшего в Диснейленд. Она обняла меня и зарыдала, проливая слезы, которые идут из самой глубины души, когда происходит что-то действительно важное.

Через некоторое время Куйен взяла меня за руки, и само ее прикосновение, казалось, было исполнено значения. Затем она взглянула на меня с улыбкой. Уверенность в ее глазах сказала мне все раньше, чем прозвучали слова:

– Ты будешь прекрасным отцом, Рэй.

Сегодня у нас есть десятилетний Кевин и семилетняя Кристи. Мы с Куйен любим фильм «Танцующий с волками», поэтому назвали сына в честь Кевина Костнера. Дочь носит имя грациозной фигуристки Кристи Ямагути.

Кевин может часами играть в *Nintendo DS Lite*, *Wii* или в любую другую видеоигру. Куйен и мне пришлось установить жесткие правила, иначе он играл бы круглыми сутками. Он болтун и никак не может наговориться. Его любимая еда – полуфабрикатные макароны с сыром марки *Kirkland*. Он такой чувствительный, что льет слезы, когда его двоюродный брат с Гавайев уезжает, пожив у нас неделю.

Однажды Куйен и я обсуждали за столом, о чем мы мечтали в юности, и я спросил Кевина, кем он хочет стать, когда вырастет. Мой сын недолго подумал, а потом простодушно заявил:

– Я хочу быть свободным человеком. Тогда я смогу сидеть дома и все время играть с детьми.

Кристи прижимается ко мне, когда я читаю ей детские книжки. Она негодует, если я не рассказываю ей сказку на ночь. Она дразнится, притворяясь, что уснула в машине, когда мы едем домой из гипермаркета *Costco*. Ее любимая еда – куриные наггетсы из микроволновки. Когда мне грустно, она это чувствует и приходит посидеть со мной. Моя грусть тут же улетучивается.

Кристи спросила меня на прошлой неделе:

– Папочка, вот есть День матери и День отца, а почему нет Дня детей?

Если я скажу, что дети для меня – весь мир, то я очень сильно преуменьшу свои чувства. Проще говоря, они придают моей жизни цель, и я каждый день благодарю небеса за два самых прекрасных подарка, которые только может иметь мужчина, отец.

Рэй М. Вонг

Счастья в Новом году...

Терпение – это возможность провести обратный отсчет перед тем, как взорваться.

Автор неизвестен

Вот и они. Две розовые полоски... на моем домашнем тесте на беременность. Я убедилась. Я беременна. О такой новости я не могла молчать, хотя на часах было только пятнадцать минут седьмого. Сначала я отважилась прокрасться в ванную, чтобы еще раз осмотреть увлажнитель воздуха, – он был на последнем издыхании.

Потом я босиком прошмыгнула обратно в спальню, забралась в постель и потыкала мужа, Скотта, который похрапывал под отнятым у меня одеялом.

– Малыш, – начала я безжалостно расталкивать его, – у меня две новости: наш увлажнитель воздуха совсем сломался...

Неудивительно, что он не отреагировал.

– ... а еще я беременна, – закончила я.

А вот это сработало!

Скотт мгновенно проснулся и включил свет, его глаза излучали любопытство.

– Правда?

На его лице расцвела широкая улыбка.

Я вихрем понеслась обратно в ванную, где оставила полоски, чтобы принести и продемонстрировать их Скотту.

Его улыбка погасла.

– Эта линия... очень бледная, – сказал он с недоверием.

– Бледная. Но это все равно значит, что я беременна, – ответила я *очень беременным* тоном.

– Хм, ну не знаю... – протянул Скотт, зародив зерно сомнения в моей голове.

Через пару часов мы были в кабинете нашего семейного доктора. Скотт как раз был записан к нему на прием, и он заставил меня пойти с ним, чтобы медсестра Шерри взяла кровь на анализ.

– Как здорово! – воскликнула Шерри, вытаскивая иглу из моей руки. – Завтра меня не будет, но в следующий раз, мы, возможно, поговорим... – Ее голос звенел предвкушением. – Сейчас я отнесу анализы в лабораторию. Перезвоните завтра утром. К десяти результаты точно будут готовы.

Но их не было. Я звонила. Дважды. Потом я целую вечность размышляла о том, что могло случиться с моими анализами. Мне же обещали, что результаты доставят в кабинет врача. Все это усиливало мои и без того серьезные сомнения.

Может быть, я не беременна?

От мучительной неопределенности меня спасла йога. Я дала себе забыть дома, а потом съездила к подруге, чтобы позаниматься с ней. Это вернуло меня на землю, ведь польза была двойной: я как следует подготовилась к экзамену на инструктора йоги и успокоила нервы, вспомнив, что нужно жить настоящим моментом. Вот этим моментом.

На следующий день, в канун Нового года, я снова позвонила доктору. Я была спокойна, но дыхание все равно перехватило, когда в трубке зазвучал незнакомый женский голос.

– Доброе утро, чем я могу помочь?

– Здравствуйте, меня зовут Кортни Коновер. Я звоню, чтобы узнать результаты теста на беременность, – сказала я, выдавая надежду в голосе.

– Подождите минутку.

Прошло ровно двое суток, не меньше. Результаты должны быть там. Прижимая к уху телефон, я воображала невиданные доселе картины: как я буду выглядеть с большим животом; как мы со Скоттом привезем ребенка домой из больницы; как наш ребенок будет открывать подарки рождественским утром.

Но мои мечтания были нарушены.

– Кортни? Да, результаты у нас, но... Мы не можем вам их отдать. Видите ли, доктор должен их заверить, а его не будет на месте до понедельника. Простите.

Я будто в бездну провалилась. Мой желудок сжался, и тут же его закрутило. Это невозможно. Это ведь негуманно – оставлять предположительно беременную женщину в неведении! Не когда-нибудь, а в канун Нового года! Я хотела заявить – нет, прокричать! – об этом, но шок и негодование лишили меня дара речи. Я повесила трубку.

В ярости и почти в беспамятстве я позвонила Скотту. Скотт, добрая душа, успокоил меня и сказал, что свяжется с врачом и узнает, что можно сделать.

Мне пришлось взять себя в руки, чтобы пойти на работу: я должна была поехать на церемонию огненной чаши, или *огненной пуджи*, которую собиралась описать в своей еженедельной колонке; церемония начиналась через полчаса, а я обещала прихватить с собой маму.

Оцените иронию: я всегда считала себя оптимисткой; я очень близко подошла к тому, чтобы преподавать йогу и помогать другим жить здоровой спокойной жизнью; и я собиралась на церемонию огненной чаши – ритуал, который помогает людям отказаться от ненужных помыслов, чтобы освободить место для полезных мыслей и надежды. И вот меня сковало по рукам и ногам то, на что я не могу повлиять, несмотря на в целом удачную жизнь.

Да еще и последняя капля: неведение.

Но у меня все еще был шанс оказаться беременной.

Следующие три часа я провела в прекрасной компании мужчин и женщин, которые хотели сделать 2011 год лучше – счастливее, – чем предыдущий. Куратор выдала нам два листа бумаги. На одном нужно было записать то, что мы отпускаем; на втором – то, что хотим впустить в свою жизнь. Это мощное упражнение подчеркивало все, за что я уже была благодарна: здоровье, любящий муж, мать-единомышленница, возможность писать и исполнить свою мечту. Мой список, надо сказать, был довольно длинным. Не знаю, чего мне еще было нужно для счастья в новом году.

И все же я придумала, от чего следует избавиться: глупо хотеть, чтобы жизнь складывалась в точности, как я того ожидаю.

После церемонии мой день наладился. Как только мы с мамой сели в машину, у меня запищал телефон – звонил Скотт. Может быть – вдруг?.. – у него были новости.

И действительно – я была беременна!

Скотт каким-то образом связался с Шерри, а та разыскала доктора, который подтвердил результат.

И вот я сижу с мамой в пасмурный канун Нового года на парковке после церемонии огненной чаши, слушаю голос мужа по телефону, и до меня наконец доходит, что я жду первенца.

Больше ничего не имело значения в тот момент.

Вот это действительно пожелание счастья в Новом году.

Кортни Коновер

Счастье. Этюд в контрастных тонах

*Счастье и печаль параллельны. Когда одно уходит на покой,
второе пытается заполнить пустоту...
Хейзелмари «Мэтти» Эллиотт*

В ранние утренние часы мне нравится сидеть у эркера на кухне и смотреть, как первые лучи солнца крадутся по полю за моим домом. Мне нравится контраст между тенями и поразительно четкими пятнами солнца. Кажется, что перепад между светом и тенью делает солнечный свет ярче.

Я думаю о том, как это похоже на мою жизнь. Самые счастливые времена, как правило, приходят на смену испытаниям, которые выпали мне или членам моей семьи.

У моего сына синдром Мартина – Белл, и в детстве он никак не мог научиться завязывать шнурки. Сколько бы он ни старался, они постоянно выскользывают из его непослушных пальцев.

Я иступленно искала другие варианты. Мы изобрели комплект гибких шнурков из швейных резинок. С их помощью можно было оттянуть язычок ботинка, чтобы всунуть в него детскую ножку. Но маленькие мальчики стремятся к приключениям. Лужи, сугробы и кучи песка на заднем дворе пачкали, растягивали и портили резинки, и их приходилось часто менять.

Когда в продаже появились ботинки на липучках, на мою улицу пришел праздник. Вот то, что мы искали! Липкое чудо решило нашу проблему – но потом эти ботинки вышли из моды и исчезли из магазинов.

Другие матери переживали, в какой колледж поступят их сыновья, какую девушку они выберут себе в жены; я же думала о шнурках. В ночных кошмарах я видела, как мой пятидесятилетний ребенок по-прежнему не справляется с узлами и шнурки волочатся за ним при ходьбе. Безумие? Да. Но голова и сердце матери больного ребенка не всегда разумны.

А потом, когда моему сыну было семнадцать, я услышала, как он вбежал в дом, стукнув дверь. На его лице сияла торжествующая улыбка от уха до уха.

– У меня получилось, – сказал он.

– Что получилось? – спросила я.

– Я завязал шнурки.

Мы плакали и ликовали, и счастливо хлопали в ладоши, пока он снова и снова шнуровал свои ботинки. Вспоминая тот момент, я понимаю, что его прежние страдания многократно усилили нашу радость.

Счастью не всегда легко прийти в нашу жизнь. Его нельзя купить в магазине. Часто оно приходит к нам вслед за испытаниями. Я считаю, что истинное счастье и его более чистая форма – радость оказываются в самых простых вещах, иногда даже в умении завязать шнурки.

Джинни Ланкастер

Глава 2

Назад к истокам

Жизнь очень проста, но мы упорно пытаемся ее усложнить.
Конфуций

Палатка

Мы часто забываем, что счастье – это не обладать тем, чего у нас раньше не было, а понимать и благодарить за то, что у нас уже есть.

Фридрих Кёниг

Вода потекла по моему лицу за шиворот рубашки.

– На нас напала мелюзга, – закричала я мужу, пускаясь вдогонку за пятилетним сыном и трехлетней дочкой. Мы хохотали и обстреливали друг друга из водяных пистолетиков; почему-то дети особенно хорошо целились в меня. Глаза моей мамы искрились от удовольствия, когда она наблюдала за этой игрой, укачивая нашего маленького сына.

– Линди, – сказала она, – вы с Томом больше похожи на старшего брата и сестру, чем на родителей.

Она сказала это с добротой, и нам с мужем было приятно это слышать. Мы относились к жизни не слишком серьезно. У нас не было больших проблем в браке, а дети были просто сокровищем. Мы разрешали им топтать по лужам и допоздна не ложиться спать. Мы думали, что получили в подарок возможность познакомиться с тремя восхитительными, самодостаточными личностями до того, как их узнает остальной мир. Мы как будто хранили три прекрасных секрета, которые нам только предстояло раскрыть.

Когда мы с Томом поженились, мы хотели завести детей и поколесить по Америке. У нас было собственное дизайнерское дело, и мы не были привязаны к месту – поэтому путешествовали. Мы объездили лучшие туристические места страны. Мы провели роскошную весну в Атланте, штат Джорджия. В Колорадо мы наслаждались прекрасной погодой, которая стоит там круглый год. Некоторое время мы жили в необычном двухэтажном домике на тыквенной ферме в Иллинойсе и несколько раз помогали убирать урожай. На северо-западе выбрали маленькую рыбацкую деревню в тени горы Рейнер. Позже мы переехали в Монтану, окруженную горами, где учили детей кататься на лыжах. Нам довелось жить в самых разных домах. Это были и особняки со всеми удобствами, и крохотные квартирки, отчаянно нуждающиеся в ремонте. Все они делали нашу жизнь богаче, но ничто не сравнится с житьем в палатке.

Палатка. Когда мой муж слышит это слово, он начинает заговорщически улыбаться. В палатке мы как раз жили не по своей воле. Вначале мы снимали шикарный двухэтажный особняк с венецианскими окнами под самый сводчатый потолок в штате Вашингтон. У каждого из нас была спальня, а еще кабинет и отдельная комната, где я могла рисовать. Из окон открывался вид на роскошный зеленый луг, обрамленный высокими соснами. Это место было так прекрасно, что мы согласились бы жить там вечно.

Да, мы любим все красивое, но риелторам этот дом тоже нравился, и они ухитрились продать его прямо вместе с нами.

Жизнь научила нас обращаться с кредитами и неизбежными тратами на переезд, но мы не переживали. У нас был замечательный заказчик. Его компания оплачивала наши счета, но

сотрудничество с ним занимало большую часть нашего рабочего времени. Мы делали рассылки, брошюры и рекламу. В других клиентах мы не нуждались и не стали их искать. Это и было нашей ошибкой. Не прошло и недели с тех пор, как нас уведомили о необходимости съехать в течение тридцати дней, и тут наш единственный клиент позвонил. Оказалось, он нанял штатного дизайнера и больше не нуждается в наших услугах.

Ситуация была тяжелая, но не безвыходная. Мы решили сесть в машину и порыскать в поисках нового жилья и новых заказчиков. Тогда-то все и взлетело на воздух. Именно так! У нашей машины взорвался мотор, и все было кончено. Нам было по тридцать четыре года, у нас было трое детей, и мы остались без машины, работы и дома.

Как обычно, мы с Томом сели рядком и стали думать, как нам выжить. Мы одолжили старый пикап у зятя моего мужа, а большая часть вещей еще при переезде была перенесена в хранилище. Съемное жилье мы до сих пор не нашли, поэтому взяли палатку, спальные мешки, несколько комплектов одежды и разбили лагерь в национальном парке. Дети были вне себя от радости! На самом деле мы прошли через много приключений вместе с ними. Для них это было очередное приключение, но не для меня.

В палатке мы собирались прожить не больше недели, но новую работу и жилье никак не удавалось найти. Похоже, нам предстояло стать бездомными; я начала бояться и нервничать. Мы были не в походе, мы пытались выжить без доходов, постепенно опустошая банковский счет. Перспектива наскрести денег на взнос и оплату первого месяца жилья быстро улетучивалась.

Каждый день мой муж отправлялся в город, чтобы купить газету и поискать работу и дом. Я же вытряхивала спальные мешки и развлекала детей прогулками и собиранием ягод. Я должна была радовать их, скрывая страх за будущее. Мы могли продолжать так жить, пока тепло, но осенние заморозки были уже не за горами. Бездомные и безработные дни складывались в тревожные недели.

Однажды ночью, когда дети спали в своих мешках, мы с Томом обсудили все наши заботы. Обстоятельства так давили на меня, что я не смогла сдержать слез. Том погладил меня по плечам и придвинулся ближе.

– Мы ведь счастливейшие из людей, – тихо сказал он.

– О чем ты? – прорыдала я. – У нас ничего нет!

Тогда он мягко ответил:

– Родная, у нас есть все, что имеет значение. У нас есть дети, есть крыша над головой, пусть и брезентовая, и у нас есть мы... ты и я.

Это очень просто звучало, но я поняла, что он прав.

– Ты говоришь, как сумасшедший! – сказала я.

Мы захихикали, а потом захохотали. Мы смеялись и обнимались, пока слезы отчаяния не превратились в слезы нежности.

Без дома мы прожили тридцать три дня. Каким-то чудом владелец новой квартиры, которую мы все-таки сняли, не потребовал ни цента вперед. Мы перестали скакать с места на место и спланировали, что будем делать, если неожиданно настанет черный день. Но мы так и не забыли жизнь в палатке. Именно там мы с мужем повзрослели, благодаря своей надежде, вере и любви.

Каждое лето мы разбиваем где-нибудь палаточный лагерь ради удовольствия. Там мы вспоминаем, что у нас есть все, что имеет значение.

Линди Шнайдер

Истинное удовлетворение

Я люблю находиться среди красивых вещей, которые украшают мир; но от личного богатства и любого имущества я откажусь, потому что оно лишит меня свободы.

Джордж Сантаяна

Он называл себя Вечным Туристом – не бездомным, не бродягой. Его судьбу не решал случай – он сам выбрал такую жизнь. Он не принимал наркотики, не был алкоголиком и не просил милостыню.

У этого человека были успешные братья, которые уговаривали его вернуться в родной штат, взять их деньги и, может быть, даже открыть собственный бизнес. Но он не любил обязательства, и, кроме того, именно из-за своей семьи он ушел из дома тридцать лет назад. Вечный Турист не поступил в колледж, как братья, и не стал трудоголиком в большой корпорации, как его отец, – он выбрал свободу. Еще подростком он начал бродяжничать, пока наконец не обосновался в лесах Центральной Флориды. Следующие тринадцать лет его жилище было укрыто от человеческих глаз, и он выживал, по необходимости подрабатывая.

В какой-то момент Вечный Турист подружился с моим мужем. Может быть, честность и умелые руки Вечного Туриста, а может, его интеллигентная речь свела их вместе. Я уверена, моему мужу понравился образ жизни этого человека, его желание быть свободным. Любая беседа оживала, когда новый друг рассказывал, как он жил с индейцами навахо или стал чемпионом по шахматам.

В результате Вечный Турист часто гостил у нас, помогая мужу по хозяйству (он знал все об ирригационных системах), наводя порядок в гараже (он работал в два раза быстрее моего мужа) или развешивая рождественские гирлянды (он был моложе и проворнее). После работы они усаживались вдвоем со стаканчиком чего-нибудь холодного и беседовали, а иногда шли в дом, чтобы посмотреть спортивный матч.

Вскоре Вечный Турист стал приходить на наши семейные мероприятия – ужины, просмотр фильмов, праздники. Наши внуки любили играть с ним во фрисби, и он научил нашу дочь плести украшения из бисера.

После одного из таких мероприятий Вечный Турист напомнил мне об одном важном жизненном принципе. А я, надо сказать, до тех пор ему не завидовала.

Мы сидели в гостиной, смотрели футбольный матч и что-то ели. Вечный Турист откинулся в кресле и погладил себя по животу.

– Не думал, что у меня в жизни будет столько всего, – сказал он.

Наверное, я уставилась на него с удивлением, а он продолжил:

– Я ни в чем не нуждаюсь, и моя жизнь полна счастья. Господь дал мне больше возможностей и добрых друзей, чем я мог пожелать.

Я была поражена. Его сердце переполняли радость и благодарность. Мужчина, который жил в палатке, читал при свечах, ездил повсюду на велосипеде, мылся на автозаправках, был абсолютно доволен своей жизнью. У него было все, что ему было нужно или чего он хотел: умение трудиться, знания из множества прочитанных книг, возможность участвовать в турнирах по шахматам и дружба с хорошими людьми. Вещи мало его заботили, он довольствовался поношенными футболками по двадцать пять центов, и его устраивал недорогой фастфуд. Он действительно предпочитал палатку постели в доме друга, и он не ленился пройти или проехать на велосипеде несколько миль до нужного места.

Я редко слышала, чтобы Вечный Турист жаловался. Иногда он сетовал на политику или бродяг, которые ничего не хотели делать сами и только ждали, что другие их обеспечат.

После разговора с ним я поняла, что слишком часто волнуюсь за свою жизнь, вместо того чтобы выражать благодарность. Я всегда стремилась получить больше, вместо того чтобы быть довольной тем, что имею. Но, признаться, теперь и мое сердце все чаще наполняют радость и благодарность, потому что Господь дал мне больше, чем я ожидала.

С того момента я смотрю на Вечного Туриста другими глазами. Я приняла его неряшливый облик, его жизненный выбор – и его достоинство. Теперь я считаю его не просто помощником и приятелем мужа: Вечный Турист стал членом моей семьи.

Джорджия Брутон

Восемь часов за рулем

Простота – это идти по жизни без лишнего багажа.

Автор неизвестен

Удивительно, что смерть может принести счастье... особенно смерть катастрофических масштабов.

Я никогда не забуду тот вечер, когда мне сообщили, что мой папа покончил с собой.

Я был раздавлен. Человек, который сорок один год упорно трудился и преодолевал препятствия, очевидно, решил признать свое поражение.

На следующий день я встал спозаранку и поехал из Виргинии в Огайо, в дом моего детства. Мне предстояло провести восемь часов за рулем. За время этой отупляющей поездки мой мозг просто вопил от перепадов эмоций. Чаще всего я чувствовал гнев. Часть меня была без ума от злости на отца за то, что он так легко сдался. Неужели это тот же бывший морской пехотинец, который учил меня упорству? Другая часть меня бушевала из-за того, как эгоистичное самоубийство отца подвело мою маму. Она посвятила ему всю себя, любила и подчинялась ему и не заслужила такого горя. Она была еще молода, чтобы прожить остаток жизни одной.

Потом я задумался о своей собственной жизни. Мальчишкой я наблюдал, как отец с нуля строил успешный бизнес по продаже кондиционеров и систем отопления. Его напористость, упрямство, целеустремленность и умение работать без устали стали для меня образцом для подражания. Я перенял эти черты и записался в морскую пехоту. Но теперь, уже взрослым, я сомневался, что мне это нужно.

В Западной Виргинии я увидел свою жизнь в новом свете. Я всегда узнавал себя в отце – и теперь мне стало страшно. Неужели моя неослабевающая напористость и слепая целеустремленность приведут меня к тому же концу? Мне нужно остановиться, отдышаться и поставить себе цели попроще.

Пересекая реку Огайо, я испытал прозрение. Я всегда думал, что через пять лет выйду в отставку, вернусь в Огайо и буду баллотироваться в Конгресс. Там я превращусь в человека-машину и взлечу по политической лестнице до должности сенатора. Но теперь я говорил: «К чему надрываться?» Самоубийство отца поставило меня в тупик.

В субботу прошла первая панихида по отцу в местном похоронном бюро. Увидев, сколько человек туда пришло, вы бы поняли, какого калибра человеком он был. Очередь выстроилась от входной двери до самого угла улицы.

На панихиду я гордо надел парадную синюю форму пехотинца. Я хотел казаться столпом силы, который нужен моей семье. Когда пришла моя очередь подойти к телу, я встал над гробом и долго смотрел на отца. Я погладил его по щеке и потрепал по плечу – после того как прочитал тихую молитву, в которой просил ответить на вопрос: «Почему?»

Позже я сам ответил на свой вопрос. Я честно верил, что папа загнал себя в угол. Я поклялся, что буду счастлив и не позволю этому случиться и со мной.

Моя семья провела еще две панихиды в воскресенье. Снова нарядившись в униформу, я был предпоследним, кто подошел к телу отца в конце второй панихиды. Естественно, последней была мама.

Перед тем как пустить маму к гробу, я положил голову отцу на грудь и заплакал, моля Бога, чтобы Он простил моего отца за то, что тот свел счеты с жизнью. Отец был прекрасным человеком и не заслужил гнить в Аду за одну ошибку.

Затем я заменил молитву вчерашним обещанием. Я снова поклялся быть счастливым и не совершать тех же ошибок.

После того как мама попрощалась с телом, гроб закрыли.

Похоронная месса по отцу прошла в десять утра в понедельник. После похорон мы провели поминки в зале братства Рыцарей Колумба, преданным членом которого был мой отец.

Затем моя семья вернулась домой и отправилась в лес за грибами – потому что так сделал бы отец в тот восхитительный весенний день. В ту ночь мы сидели у костра на заднем дворе и просто разговаривали. Отец тоже любил костры.

В среду я вернулся в Виргинию и продолжил жить.

Пятнадцать лет спустя я ушел из пехоты в отставку в Бофоре, Южная Каролина. Но я не вернулся в Огайо и не занялся политикой. Вместо этого я остался в Хилтон-Хед-Айленде и стал писать книги.

Я счастлив.

Джон М. Скенлан

Чудо

Радость редко находится там, где ее ищут. Самые яркие вспышки радости обычно рождаются от неожиданной искры.
Сэмюэл Джонсон

В моей жизни случилось чудо. За мои шестьдесят лет чудес было несколько. Некоторые я заметила сама, а другие так тихо вплелись в мое существование, что я обнаружила их намного позже. Это чудо началось одиннадцать лет назад, и, думая о нем, я понимаю, что нам помогла интуиция и решительность.

Мы с мужем были работающими пенсионерами. У него была дезинсекторская контора, а я преподавала игру на африканских барабанах. Наши дети выросли и жили отдельно. У нас был домик в Сиэтле, где наша семья провела двадцать пять лет. Мы перестроили дом, пока росли дети, и решили, что он идеально подходит по размеру двум работающим пенсионерам. От дома было рукой подать до магазинов, театра, стадиона бейсбольного клуба «Сиэтл Маринерс» и ресторанов.

Когда мы выбирались на природу и ездили в сельскохозяйственные районы Соединенных Штатов, я часто думала, каково было бы жить в отдаленной местности, такой непохожей на наш обычный уклад. Я не думала, что смогу жить так далеко от цивилизации, но казалось, что там должно быть очень спокойно.

В 1999 году умер мой свекор, оставив нам ранчо в Уилкесоне, в часе езды от нас. Уилкесон – старый город угольных шахт и лесозаготовок, где живут четыреста пятьдесят человек. Для меня он был очаровательным кусочком истории, но я не представляла, кому захочется жить в таком захолустье.

Каждые выходные мы наводили порядок в том доме. Оказалось, что это целая сокровищница семейной истории и древностей, и уик-энды были чудесные. Дом стоял на полуакре земли, к которому примыкал участок в двенадцать акров. Местные говорили: «Вы влюбитесь в Уилкесон и однажды переедете сюда».

Но меня приводила в ужас мысль о переезде из моего обожаемого дома в пригороде, где было все необходимое для активной и творческой жизни.

Шли месяцы. Воскресными вечерами по дороге домой в Сиэтл я чувствовала усталость от пробок и выхлопных газов. Теперь мы с нетерпением ждали следующих выходных, чтобы отправиться обратно к холмам, лесам и дружелюбным жителям Уилкесона. Наконец мы решили оставить ранчо себе, не продавать его.

И с этого момента события стремительно завертели. Мне казалось, что меня несет неуправляемый поток. Я сомневалась в нашем решении: дом требовал дополнительных трат, и мне там было неудобно. Однажды я выглянула в окно и попросила Бога дать знак, что мы поступаем правильно, – и через три минуты над пастбищем за окном засияла радуга!

Мы узнали, что городские власти пытаются купить участок, прилегающий к дому свекра, чтобы построить большой жилой микрорайон. На городском совете мы присоединились к соседям, которые были против, – стройка уничтожила бы мирную сельскую атмосферу, которая нам полюбилась.

Утром после совета мы с мужем проснулись, посмотрели друг на друга и хором сказали:

– Давай выкупим этот участок и построим дом своей мечты.

Откуда взялась эта мысль? Теперь я знаю, что это был следующий шаг к чуду. На том участке был охранный лососевый ручей (мне нужно было жить у воды), лесистый холм, поросший древними кедром (моему мужу нужен был лес), старый амбар (мой муж всегда

любил старые амбары), стада лосей и оленей, орлы, койоты, куропатки и прекрасные пастбища. Мы окончательно поняли, что хотим жить на природе!

Не раздумывая, мы за неделю продали свой дом в Сиэтле, собрали вещи, накопленные за двадцать пять лет, и переехали на ранчо в Уилкесоне, чтобы жить там и потихонечку строить новый дом.

В том году мы собирались взять двухнедельный отпуск и потратить его на сбор ежевики на нашей новой земле. Мы должны были приехать на ранчо двенадцатого сентября 2001 года. Одиннадцатого сентября террористическая атака уничтожила мир, который мы знали. Я так благодарна, что у нас были наше прекрасное пастбище и холм, где можно было провести последующие дни. Эти места поистине исцелили нас. В один жаркий день мы сидели на холме, пили воду и отдыхали, и вдруг колокола в городе зазвонили по жертвам теракта. Мое сердце наполнилось смесью печали, радости и умиротворения – неподдельным оркестром жизненных эмоций.

После этого наша жизнь слилась в одно размытое пятно... обдумывание дома мечты – мы хотели крытую веранду, большие окна, чтобы были видны звезды, чердак, джакузи и створчатые двери из спальни на веранду... подготовка и заверение чертежей... поиск застройщика, субподрядчиков... покупка приборов, ковра, светильников, сантехники, краски, шкафов... и управление всем этим.

Мы с мужем получили небольшую скидку и за два года построили дом своей мечты. У нас все вышло без сучка без задоринки – все ужасы, которые рассказывают люди о строительстве домов для себя, нас миновали. Думаю, процесс шел так гладко, потому что был нам предначертан. Каждая стадия происходила точно по плану. Этот прекрасный дом мы смогли построить на ту же сумму, которую получили за крошечный домик в тысячу сто квадратных футов в Сиэтле!

Хочу рассказать, как однажды летним днем я сидела на крыльце в разгар строительства, думала о своей жизни и благодарила Бога за такой поворот событий. Мои глаза были закрыты; когда я открыла их, передо мной стояла олениха, так близко, что я почти могла ее коснуться.

Мы легко продали старый дом свекра и поселились на своем участке в доме нашей мечты. Это чудо стало возможно, потому что мы решились выйти из зоны комфорта, прислушавшись к внутреннему голосу.

Я сижу за рабочим столом и гляжу на холм, где гуляют соседские лошади под пение куропаток. Я жду ежедневного визита лося и оленихи. Я счастлива, что мы послушались своего сердца и позволили чуду случиться. Мы живем счастливейшей жизнью!

Марджи Пасеро

Чему может научить лабрадор

Довольствуйся тем, что имеешь, радуйся порядку вещей. Когда ты поймешь, что имеешь всего в достатке, весь мир станет принадлежать тебе.

Лао Цзы

Несколько лет назад в Орегоне три альпиниста поскользнулись на уступе на горе Худ и скатились по снегу и льду на пятьсот футов, даже больше. Им пришлось провести ночь на склоне в буран, вихри которого разгонялись до семидесяти миль в час. Утром спасатели внизу услышали сигнал их передатчика.

Конечно, альпинистов помогла спасти модная технология, но один из спасателей похвалил черного лабрадора-ретривера по кличке Бархат, который всю мучительную ночь пролежал рядом с людьми.

– Собака спасла им жизнь, – сказал он.

Мне нравится, что все в этой истории остались целы и невредимы, а еще мне нравится, что Бархата назвали героем просто за то, что он был собакой. Никто не похвалил лабрадора за бесстрашие, ум и знание команд. Стратегией Бархата было «лежать». Вот он взбирается на гору, а когда становится туго, просто ложится рядышком с альпинистами и делится спасительным теплом в холодную ночь.

Моя черная лабрадориха не выручала меня на горе высотой 11 239 футов, зато она спасает меня от приступов грусти. И как Бархат, Лиззи все делает совершенно естественно, повинаясь инстинктам: забавно слизывает грязь с лап или с глупым видом катается на спине, чтобы почесаться.

Когда моя жизнь невыносима, когда я не справляюсь с завалом дел, Лиззи бежит мне на помощь, хвост виляет, в зубах поводок. Она откуда-то знает, что нет ничего лучше прогулки, когда можно замедлить бег, подышать свежим воздухом и, как говорится, понюхать розы, – хотя я не уверена, что Лиззи то и дело останавливается, чтобы понюхать именно их.

Каждый день, когда кто-то входит в дверь, возвращается с работы или из школы, или просто заходит в гости, она напоминает мне, что ответ на это только один: улыбайся. Неважно, как прошел ее день, гуляла ли она или слонялась часами по дому, Лиззи всегда несет к дверям и дарит пришедшему всю слюнявую любовь из глубины своей собачьей души.

У Лиззи нет времени на суетные мелочи, пожирающие время, – ведь ей еще столько всего нужно... съесть. Насыпь хрустящий корм из огромного мешка в миску, плесни водички в другую и смотри, как все это исчезает. Та же еда, те же миски, та же радость каждый день. Как же хорошо довольствоваться тем, что имеешь!

Она лучше всего поднимает мне настроение, когда я сижу за маленьким столиком в уединенном уголке на кухне. Вот она я, помогаю с домашним заданием, пришиваю ленточки к балетным туфлям, оплачиваю счета или просто бездельничаю с книгой. Только я успеваю подумать о том, как мне чего-то недостает, как теплая куча шерсти устраивается у моих ног и крепко обхватывает лапами щиколотку, словно говоря: «Ты так хорошо сидишь. Посиди еще?» Мне нравится думать, что мы с ней так обнимаемся.

Если ничто не помогает, сработает средство Лиззи, столь же эффективное, сколь и бесхитростное. Чем бы вы ни были заняты: работаете, позабыв обо всем, смотрите фильм – кроме, конечно, обеда, – прилягте, поспите. Потом вам обязательно удастся догнать окружающий мир.

Собака лучше всего напоминает мне, что нужно жить проще. А Бархат... Бархат продемонстрировал: достаточно быть самим собой, чтобы стать героем. Покуда у вас есть еда, теплая лежанка и тот, кому можно повилять хвостом, жизнь – хорошая штука.

Рита Лассье

Хотеть и иметь

Удовлетворив половину своих желаний, удвоишь свои беды.
Бенджамин Франклин

– Мам, я куплю скоростной «порше» и буду на нем гонять у друзей перед носом, – заявил шестнадцатилетний Стив. Он только что сдал экзамен на права и подъехал к дому на нашем старом семейном автомобиле. Я изучала восторженное лицо сына, пока он воображал свое будущее.

– Надеюсь, твоя мечта сбудется, но «порше» – дорогой автомобиль, – ответила я. – Чтобы заработать на него, придется много трудиться.

В следующие несколько лет Стив достиг невероятных высот. После школы он получил стипендию в престижной Академии береговой охраны и окончил ее по специальности «английский язык». Позже он стал магистром делового администрирования и получил титул магистра инженерного дела и начал работать в крупной компании. Он разрывался между необходимостью работать сверхурочно и желанием быть рядом с женой и маленьким сыном.

Однажды он позвонил, и в его голосе слышался восторг.

– Привет, мам! Приглашаю вас с папой к нам на выходные. Эндрю соскучился по дедушке с бабушкой, а Стефани ждет вас к ужину в пятницу.

– Мы приедем.

Стив обнял нас, а затем подвел меня к гаражу. У него был загадочный вид.

– Мам, я хочу кое-что показать.

Он открыл дверь.

Я взвизгнула, и у меня отвисла челюсть. Я глядела на серебристый «порше» с откидным верхом, крыша была опущена.

– О, Стив! Какая великолепная машина! Твоя мечта сбылась!

Сын ухмыльнулся. В его глазах блестели слезы счастья.

– Это подержанный кабриолет 911 «Кarrera 4», но на нем раньше не ездили. Одна из самых быстрых машин. Я очень выгодно купил его, меньше чем за половину оригинальной цены в сотню тысяч. Давай я тебя прокачу и покажу, на что он способен. А потом покатаю папу.

Я села в шикарный спортивный автомобиль, пристегнулась и посмотрела сыну в лицо, как тогда, когда он получил права и захотел такую машину. Затем он завел мотор, и мы помчались. Моя голова по инерции откинулась на подголовник, и я вцепилась в дверную ручку.

Вначале мы разогнались с нуля до шестидесяти на открытом участке дороги. Потом понеслись по крутому мостику, где я боялась, что мы взлетим в воздух, пока Стив не включил понижающую передачу. Наконец мы развернулись на 180 градусов на пустынной парковке и поехали домой.

– Ого! Нервная была поездочка! – ахнула я, выбираясь из удобного сиденья.

– Эта машина превзошла все мои ожидания, – с гордостью сказал Стив.

Несколько месяцев спустя мы снова приехали в гости, я стояла рядом со Стивом и любовалась его безупречным спортивным автомобилем. Я не была готова к тому, что было дальше.

– Я решил продать «порше», – сказал он.

– Почему? – спросила я, не веря своим ушам.

– У меня нет на него времени, а для семьи он маловат.

Затем Стив задумался и преподал мне важный урок.

– Я обнаружил, что хотеть «порше»... веселее, чем иметь его.

Мириам Хилл

Объезд через Боливию

Если перед вами препятствие, поезжайте в объезд.

Барбара Буш

Однажды, давным-давно, у меня была замечательная работа. Я каждый день ходила на работу с энтузиазмом и желанием трудиться. А на следующий день я с тем же восторгом снова шла туда.

Это счастье продлилось около восьми месяцев. Затем все изменилось. Работа моей мечты стала кошмаром. Жадное руководство превратило нашу команду единомышленников в раздраженных и злобных служащих. Меня все это так раздражало, что я постоянно плакала родным и друзьям. Представьте, как меня все «любили».

Тогда же произошла одна мелочь. Я съездила в чудесную шестинедельную командировку по обмену в Мексику и сделала презентацию для местного Ротари-клуба, который оплатил мою поездку.

В тот вечер в зале был мой пастор. После презентации он подошел ко мне и сказал:

– Линда, я не знал, что ты говоришь по-испански. Наша церковь каждый год отправляет команду медиков и строителей в Боливию. Но никто не мог связать и двух слов на испанском. Поедешь с нами в этом году?

Я знала об их поездках – и знала, что там тяжело и неприятно, это не мой тип путешествий. Но из вежливости я сказала, что подумаю.

Уходя, он сказал:

– Я к тебе еще зайду.

И зашел. В 8:15 утра он уже сидел в моем офисе. Он расписал мне планы на год: набрать персонал в клинику и поработать над церковью в Колькеамайя, бедной деревне высоко в Андах. Он сказал:

– Мы поплывем по реке на плоту, будем ходить пешком между стройплощадками и спать на соломенных циновках. Возможно, там не будет туалетов. Будет здорово, тебе понравится!

Я вежливо слушала его, но внутренне закатывала глаза и думала: «Ни за что». Когда речь заходила о путешествиях, я становилась капризной неженкой. Это муж и дети любили рюкзаки, палатки, походы и приключения. Я снова сказала пастору, что подумаю.

Несмотря на дурное предчувствие, идея о поездке запала мне в душу, и я решила: «Поеду и заодно отдохну от работы. Может, мне придет в голову, что делать дальше».

Я согласилась ехать по очень эгоистичной причине. Мне нужно было отдохнуть от работы и перестать грустить. Я пообещала себе: если все наладится к моему возвращению и я пойму, что сама виновата, увольняться не стану.

Мой муж и сыновья считали: «Ее отправят домой первым же самолетом. У нее ничего не выйдет. Она с таким не справится».

Но я справилась. Я удивила себя и поразила свою семью. Мне понравился этот опыт!

В той поездке произошли все приключения, которые описал пастор, и многие другие. Я работала с людьми, жившими в невероятной нищете. Большинство были пастухами или земледельцами. У них были глинобитные дома с соломенными крышами, где они спали на жестком земляном полу под несколькими одеялами. Часто они ели свой незатейливый обед всего раз в день. Но несмотря ни на что, они были счастливы и жили так, будто их ничто не тяготило.

Их счастье озадачило и смутило меня. У них ничего не было, и они радовались. У меня было все, чего не доставало им, и я была несчастна.

Я долго рассматривала себя в зеркале. Увиденное мне не понравилось. Я спросила себя: «Что со мной не так? Что *с тобой* не так?»

Правда была жестокой. Меня заботило только собственное эго, статус, деньги и показуха. Мои приоритеты были неправильными. Мне предстояло серьезно задуматься и измениться.

Когда я вернулась на работу, меня ждал еще один сюрприз. Ситуация не то что улучшилась, а стала намного хуже. На это я не рассчитывала. Я уволилась с легким сердцем; а вот с деньгами стало туго. К счастью, муж поддержал меня, и мы стали жить скромно еще до того, как это вошло в моду.

Еще два года я жила без постоянной работы. Мой объезд через Боливию длиной 4000 миль сбил меня с накатанной дороги к богатству и славе. Я много думала о том, что поняла за это время.

Я поняла, что деньги – это просто вещь. Люди – семья, друзья и знакомые – важнее вещей. Я узнала, что жить проще намного лучше. Сейчас я довольствуюсь малым. Моя нынешняя зарплата не такая высокая, зато у работы есть преимущества – и я счастлива. Интересно, что и окружающие стали счастливее!

Еще один плюс – я узнала, что испытания – это хорошо, я люблю их! Я езжу в Боливию так часто, как только могу, чтобы напомнить себе о том, что имеет значение в жизни.

Если вы оказались на ухабистом жизненном пути, просто продолжайте шагать. Может быть, вам придется сделать такой же крюк, как мне, чтобы научиться жить просто, счастливо и с приключениями.

Линда И. Аллен

ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

*Я считаю, что простота – это первый шаг к разумной жизни.
Элеонора Рузвельт*

Пока я ждала ответа, мое сердце было готово выпрыгнуть из груди.

– Вики, привет. Как твой новорожденный?

– О, он просто прелесть, Ким. Я звоню как раз насчет него. И насчет вариантов возвращения на работу. Не могу представить, что буду каждый день бросать его и уходить до вечера.

Я принялась разглагольствовать о том, как мне нравится быть мамой. Она слушала, а я рассказывала, как мне хорошо с малышом, как мы гуляем, как он улыбается и как его пухлый кулачок обхватывает мой палец.

В конце я предложила ей свой вариант: я выхожу менеджером отдела маркетинга крупного торгового центра на полставки и делю свои обязанности пополам с другим менеджером.

Заливаясь соловьем, я рассказала, что прочитала статью, где говорилось о разделении обязанностей, и какая это прекрасная альтернатива для мам, которые хотят «все успеть» – и семью, и карьеру – и при этом не слишком напрягаться.

Она молчала.

Я исчерпала весь свой запас отговорок, убеждая ее, как сложно мне будет работать полный день и пытаться воспитывать ребенка. В ожидании ответа я затаила дыхание.

– Послушай, Вики. Я думаю, что тебе стоит остаться с ребенком, а если захочешь, можешь писать для нас рекламные тексты вне штата. Я знаю, что ты хотела подольше побыть с семьей, не упускай эту возможность. Мы обе понимаем, что позиция ведущего менеджера, которую ты занимала раньше, – это полноценная работа, а не подработка.

В тот момент я ощутила невыносимое облегчение. Выдохнув, я улыбнулась мужу, который ждал рядом и следил за моей реакцией. Держа трубку у подбородка, я радостно помахала кулаком и сказала одними губами: «Да!»

– Хорошо, Ким, ты, наверное, права, – я изобразила расстройство. – Я просто хотела обсудить с тобой этот вариант, потому что не готова вернуться на полноценную работу.

– Я понимаю, Вики. Думаю, что ты делаешь правильный выбор. Мы будем скучать по тебе, но все перемены всегда к лучшему.

Она с пониманием отнеслась к моему решению оставить карьеру. Кажется, моя начальница догадывалась, что я уйду, потому что рассказала, как будет искать мне замену, и предложила стать поручителем.

Повесив трубку, я подбежала к мужу и обняла его. Наш малыш, Люк, смотрел на меня во все глаза. Я схватила его и затанцевала с ним по кухне, крепко держа сынишку на руках.

И следующие десять лет я продолжала «крепко держать», потому что моя жизнь круто изменилась.

Я выбрала простую жизнь больше десяти лет назад. Я была готова отказаться от излишеств, но дома с Люком, а позже и с Лизетт, я стала гораздо богаче, чем представляла.

По утрам мне больше не надо было носиться по ресторанам в надежде стремительно и недешево позавтракать. Больше не нужно было спускать деньги на одежду, чтобы собрать идеальный деловой костюм. Мою жизнь наполнили объятия, сказки и утренние прогулки в парке.

Днем Люк спал, а я читала и играла на пианино, которое раньше собирало пыль в подвале. Мне больше не надо было встречаться с нервными владельцами магазинов, высчитыв-

вать маркетинговый бюджет или бегать по мероприятиям, пытаюсь в ущерб себе удовлетворить сотни людей.

До Люка и Лизетт обедать приходилось заказанной ресторанной едой в компании сотрудников торгового центра за длинным столом для переговоров. Теперь – симпатичная скатерть для пикника на траве, сэндвичи с арахисовым маслом и джемом и непроливайки с яблочным соком.

Мои послеобеденные переговоры о том, как растянуть бюджет, превратились в развивающие занятия с четырехлетним сыном с помощью «Улицы Сезам» и «Мира слов».

Теперь мы «обсуждаем бюджет» в булочной, споря, купить булочку с заварным кремом за 75 центов или пончик за 30 центов с глазурью и посыпками. Итог совещания (к нему мы пришли за пять минут, а не за недели, как раньше): пончик выгоднее.

Мои вечера сильно изменились: я все время надеюсь, что мои маленькие коллеги поспят подольше, а я успею написать текст.

Конечно, дни стали длиннее. В торговом центре я работала с девяти до шести, а теперь тружусь с восьми утра где-то до половины десятого вечера, пока мой «штат» не ляжет спать. Но в конце дня я чувствую, что чего-то достигла, что благодаря мне жизнь двух человек стала лучше, и они меня любят.

По вечерам я ужинаю дома с семьей, а не стою в очереди в столовую торгового центра – опять перекус на ходу, – проверяя время на часах, чтобы точно успеть сделать все дела по списку и вернуться домой хотя бы к семи.

Всем «увлекательным» карьерным делам нашлась замена, и, несмотря на сократившийся доход, мы стали экономить больше денег и даже выплатили ипотеку – просто у нас стало меньше излишеств.

Дорогие поездки и новые автомобили больше меня не привлекают. Моя жизнь насыщена первыми словами, первыми шагами и даже первыми падениями – за которыми следуют крепкие объятия и поцелуи в пухлые щечки.

Теперь я жду, что мы будем неспешно ездить на велосипедах в парк, а за покупками на нашем – да-да – микроавтобусе (немного подержанном, не новом), где гораздо больше места, чем в модном, но прожорливом внедорожнике.

По ночам мы теперь купаемся, собираем «Лего» и, по особым случаям, смотрим диснеевские фильмы про принцесс и исполнение желаний.

Конечно, до того важного дня, когда я позвонила бывшей начальнице, у меня было больше дел, но я ни на что не променяю свою новую и простую жизнь.

Виктория Лафэйв

Кексы и карма

Нам нужно учиться быть себе лучшими друзьями, потому что мы слишком легко становимся своими злейшими врагами.

Родерик Торп

На нас, взрослых, лежит масса повседневных задач: работа, семья, дети, дом и общественная жизнь; порой это большой стресс. Я была одной из таких на все согласных мам-жен-работниц-домохозяек в одном флаконе. У меня были настоящие боевые тактики, позволявшие мне исполнять свои обязанности с военной точностью и эффективностью.

Отчет на двести страниц к утру? Не проблема! Пять тысяч кексов для детского сада завтра к обеду? Легко! Я формировала план действий, обозначала линию атаки и не брала пленных. Кто больше: родительский комитет, совет собственников, бойскауты? Я чувствовала себя неуязвимой. Но была ли я счастлива?

Да, я все успевала. Но все силы, здоровье и рассудок я тратила на других. Я чувствовала себя пустой, злой и недооцененной. Теперь я знаю, что сама была в этом виновата.

Когда у меня обнаружили рак груди, я впала в прострацию и решила, что хочу прожить жизнь – или ее остаток – со смыслом. Доктор велел уменьшить стресс и лучше заботиться о себе. Я наконец поняла, что мне нужно ценить свою жизнь. И вот тогда я обнаружила удивительный феномен под названием «карма».

Не знаю, кто придумал, что энергия, которую вы ежедневно выпускаете в мир, возвращается к вам обратно, но браво тому парню. Он обошел нас всех на световые годы.

Вначале я скептически к этому отнеслась – не может все быть так просто, – но у меня совсем иссякли идеи, и я отчаянно захотела снова жить, как прежде. Поэтому я слегка изменила свой утренний распорядок. Я подходила к зеркалу и спрашивала себя, какое чувство жду сегодня. И ответ всегда был: «Радость!»

Перед тем как поделиться радостью, мне нужно было где-то ее взять. Так я и сделала. Для начала пришлось избавиться от гнева, который тяжким грузом скопился за много лет, чтобы освободить в сердце место для счастья. Затем я сменила работу на более приятную и творческую.

Страшный диагноз подсказал мне, что время слишком ценно, чтобы тратить его впустую. Теперь я провожу драгоценные минуты только с любимыми людьми, окружив себя наставниками и близкими друзьями, которые вдохновляют меня и радуют. Вместо того чтобы отвечать «да» на каждую просьбу, я выбираю дела, к которым у меня лежит душа. Поэтому не просите меня испечь кексы. Я люблю их есть, но мне не нравится их готовить. Зато я с радостью помогу вам сделать творческий проект.

Старые привычки сложно разрушить, особенно если вы дожили до моего возраста. Но пусть не сразу, а через пятьдесят лет, но я благодарна за свой путь к счастливой жизни. Каждый день я смотрю в то же самое зеркало, задаю себе все тот же вопрос, и ответ наполняет мое сердце радостью. А если кто-нибудь поделится со мной радостью в виде кекса, то будет еще лучше!

Глория Хандер Лайонс

Мой городок

Доброта – это золотая цепь, которая сковывает людей воедино.
Иоганн Вольфганг фон Гёте

Большинство студенческих городков – это безумные, суматошные, чудесные места, но Арката в Калифорнии, пожалуй, чуть безумнее, суматошнее и чудеснее их всех. Арката – дом Университета Гумбольдта, кусочек эпохи 1960-х и пристанище студентов, профессоров, хиппарей, художников, музыкантов, торговцев травкой и загадочных мистиков.

Здесь живут и немало «граждан в возрасте». Тут никого не удивляют ни пожилые женщины с бриллиантами в пупках, проколотыми языками и кольцами в бровях, ни татуированные старики с седыми дредами. Арката принимает всех.

Люди приезжают в Аркату снова и снова. Или остаются здесь навсегда. Этот город притягивает и заставляет любить жизнь. Это необъяснимо, как восторг альпиниста от кислорода на большой высоте или как любовь утенка к собаке, которую он считает мамой. Это называется *импринтинг*.

В Аркате никогда не скучно. Это место изобилует бесконечной чередой игроков в футбол и фрисби, музыкантов с бонго, скейтбордистов, одухотворенных женщин и пропитых кочевников. Большинство из них закупают в коммуне или на площади рядом с цветастыми автобусами и пикапами, а их собаки носятся вокруг по широкой орбите. По центру стоит бронзовая статуя президента Уильяма МакКинли, а рядом, бывает, сидит блеклый гитарист, распеваящий фолк-балладу, в которой едва ли есть какой-то смысл.

Некоторые зовут это место Городом Дураков. Другие – Северным Хейт-Эшбери¹. Я люблю звать его домом. Для меня счастье – это город, где я живу.

У Аркаты большое сердце. Здесь всегда было хорошо ребятам, которые не смогли найти работу и даже милостыню. Местные жители не пройдут мимо сирого и голодного. Все готовы помочь ближнему своему и спасти планету. Здесь есть движения по защите поганок, откорму перцин и спасению пятнистой неясоти. Жители Аркаты устанавливают на крышах солнечные батареи, варят собственное биотопливо и вывешивают радужные флаги на двери. В разных местах города можно найти «Еду для людей» (пищевой банк округа Гумбольдт), фермерский рынок бобов и конопли (где меняют объятия на овощи) и ежегодный Устричный фестиваль в аркатском заливе (где многие танцуют раздетыми). Вы также найдете такие странные и разнообразные празднества, как День Анти-Валентина, Неделя вежливости на дорогах, Месяц оповещения о подъеме уровня моря, День езды на работу на моноцикле, Убийство телевизоров и, мой любимчик, День освобождения груди.

Граждане Аркаты не рассчитывают биржевые фьючерсы, не открывают солярии и не зарабатывают на труде рабочих из стран третьего мира. Они не носят костюмы от *Prada* или дорогие дизайнерские солнцезащитные очки. Они не ездят на «Хаммерах», не носят мех, не выкручивают зимой отопление выше шестидесяти восьми градусов по Фаренгейту, или двадцати по Цельсию. Жители этого города придерживаются веганской диеты, пишут петиции о снятии асфальта с улиц, строят ночлежки для бездомных и ездят в магазин на велосипеде, чтобы купить тофу.

Люди Аркаты всей душой за экологию. Они перерабатывают все, от грязной воды, пластика и алюминия до стекла, картона, объедков и обрезков ногтей. Они рожают дома естественным путем, едят веганские салаты с киноа, пьют женьшеневый чай и делают мыло ручной работы. Они по собственной инициативе собирают мусор с близлежащих пляжей,

¹ Престижный район Сан-Франциско. – Прим. пер.

устраивают марши за мир и празднуют равенство и многообразие во множестве форм. Жителей Аркаты называют разными именами, от дикарей до хиппарей и трусливых защитников окружающей среды. Все эти имена они принимают как комплименты высшей пробы.

Можно сказать, что такие места, как Арката, не имеют никакого значения. В конце концов, признать мир, любовь и многообразие в городе с населением меньше десяти тысяч душ – это сделать лишь крошечный шаг в правильном направлении, а не заявить об этом на весь свет. Но для тех из нас, кто живет здесь, жизнь – это любовь и братство, и удовольствие знать, что в мире еще есть хорошие люди.

Это чувство надолго остается в памяти тех, кто сюда приезжает. Не потому, что оно учит чему-то новому. Но потому, что оно учит давно забытому старому: если хочешь изменить мир, нужно с чего-то начать.

Тимоти Мартин

Глава 3 В поисках страсти

*Иди за мечтой, и Вселенная откроет тебе двери там, где раньше
были только стены.*
Джозеф Кэмпбелл

Детская игра

*Уверенно ступай к своей мечте. Живи той жизнью, которую
всегда себе воображал.*
Генри Дэвид Торо

Я сидел за рабочим столом. С одной стороны лежали мои нетронутые учебники по экономике. С другой высилась стопка карточек для запоминания китайских слов. Я учился на втором курсе колледжа, и мне нужно было за неделю освоить материал целого семестра – результат нескольких месяцев прогулов, вечеринок и безделья. Я страдал. Я нервничал, мне казалось, что я в ловушке. Мне хотелось вскочить и начать расхаживать по комнате. Я хотел оказаться в другом месте. Но я сам выбрал такую жизнь.

Каким-то чудом я смог сдать эти экзамены.

На зимние каникулы я приехал домой. Мы с другом пошли выпить и засиделись допоздна. Еле-еле пережитый семестр не отпускал, и мне хотелось ввязаться в драку. Поэтому, когда за окном бара показалось окровавленное лицо другого моего приятеля, я немедленно помчался на выручку. Тогда-то на меня и набросились двое неизвестных. Первый ударил меня по лицу. Потом, когда я упал на землю, второй пнул меня ногой по голове.

Тем же вечером я очнулся в больнице и узнал, что КТ показала не сотрясение мозга. У меня обнаружилось кое-что похуже: опухоль.

Мне еще никогда не было так страшно.

Я сразу подумал, что умру. Сколько я проживу? Полгода? Год? Мне будет больно? Когда я разучусь говорить? А думать?

Назавтра мы с родителями побеседовали с неврологами. Они объяснили, что опухоль расположена в центре мозга и ее нельзя удалить. Мне сделали опасную биопсию, иначе нельзя было узнать, рак ли это. У меня не было симптомов – возможно, опухоль была там всю жизнь, а может, выросла месяц назад. Когда я очнулся от наркоза, родители были рядом. Их глаза блестели, на лицах – широкие улыбки. Опухоль оказалась неопасной.

Я вернулся в колледж и взялся за ум. Открыл и проштудировал учебники, заучил слова на карточках. Но учиться мне не нравилось, я не хотел становиться бизнесменом. Каждые три месяца мне делали МРТ – проверяли, не растет ли опухоль. Около года все было в норме. Но одним ужасным утром мне позвонила мама. Я услышал, что она плачет: пришли результаты сканов, опухоль активизировалась.

Я снова почувствовал опустошение, как в ту ночь в больнице. У меня во второй раз пытались отнять жизнь.

В свой двадцать первый день рождения я бросил учебу и отправился на лучевую терапию.

Было странно облучать опухоль, которая никак себя не проявляла. Семья и друзья часто говорили мне, что это несправедливо – столкнуться с такой ужасной болезнью в юности. У меня было бесконечно много свободного времени, и я часто думал об этом, и именно с

такой точки зрения. Я лежал на холодных столах и смотрел, как вокруг моей головы кружатся аппараты. Иногда я не мог встать с кровати от усталости. Иногда стероиды начинали работать, и я чувствовал прилив сил.

Жизнь встала на паузу, и я много раздумывал о таких высоких материях, как счастье, предназначение и страсть. Однажды я вспомнил ту неделю зубрежки перед экзаменом. Кажется, это было давным-давно. Почему я тогда считал себя таким несчастным? И это мое желание вскочить и начать расхаживать по комнате... Это была моя детская привычка.

Мне было пять лет, когда я обнаружил детскую книгу писателя Ллойда Александра. Моего папу зовут Ллойд, а меня – Александр. Пятилетний, я подумал, что это знак. И я твердо решил стать писателем. Обычно я рьяно исписывал первую страницу тетради, продолжал на второй и иногда даже доходил до третьей, прежде чем забросить это занятие. Как правило, я не дописывал заключительное предложение – на месте последней буквы оставался росчерк, будто меня утащило какое-то чудовище.

Но мне все равно это нравилось. Я вскакивал из-за стола и начинал расхаживать по комнате. Я говорил за своих персонажей. Мне было легко погрузиться в фантазию, и я постоянно играл сам с собой.

Дети часто играют с друзьями в могучих рейнджеров или принцесс, но я предпочитал играть один. Каждый день я строил новые миры со своими правилами и жителями. Иногда меня так захватывала история моих персонажей, что я доводил ее до конца и начинал проигрывать заново. Повторяя, я придумывал мелкие детали и альтернативные концовки. Я так любил эту игру, что бросил ее только в восемнадцать лет, когда поступил в колледж.

Я мечтал сочинять, но мне было стыдно за мои детские игры, поэтому я отказался от своего увлечения. А тогда, на втором курсе, мне хотелось вскочить из-за стола и поиграть. Но я не позволил себе этого сделать. Я решил пойти по стопам родителей, заняться финансами, «повзрослеть». Но это тоже было моей... фантазией.

Когда я заболел, я снова начал играть. Навыки, полученные в колледже, наконец-тогодились. Я конспектировал истории, исписывал страницы, чертил временные линейки и черкал наброски. Я поглощал книги по теме в один присест. Меня давно ничто так не захватывало. И я быстро понял почему. Я нашел то, что дарило мне радость. Мои силы тогда уже почти иссякли, но мои фантазии делали меня по-настоящему счастливым.

Раньше я отворачивался от своей страсти. Я боялся быть отвергнутым, потерпеть неудачу, проявить слабость, и потому сопротивлялся собственному таланту. Но я рано познал, что жизнь очень хрупка. Мне было, конечно, непросто. Я вернулся в колледж и за три семестра прошел четырехлетний курс писательского мастерства. Я не мог жить без чтения, сочинительства и редактуры. Мне все еще страшно, но я знаю, что без риска нельзя добиться успеха.

Мне во многом повезло. Особенно со здоровьем – после облучения опухоль перешла в стадию ремиссии и, возможно, не будет расти. Больше всего я ценю то, что смог заново обдумать свою жизнь. Опухоль мозга заставила меня уяснить, что фантазии – это не просто детская причуда. Я понял, что добиться успеха – значит, заниматься тем, что любишь. Жизнь слишком коротка и хрупка, чтобы делать что-то еще.

Поэтому я сочиняю истории и надеюсь, что кто-то полюбит их так же, как я сам.

Александр Брокау

Мой поезд

Хочешь знать, кто ты? Не спрашивай. Действуй! Действия опишут и охарактеризуют тебя.

Томас Джефферсон

Вот уже двадцать три года она разбивала мне сердце.

– Кейтлин, – вздохнула мама в трубку.

Она замолчала. Я ждала. Потом она сказала:

– Поезд уходит.

Я посмотрела вниз, на подол моего любимого костюма – черная юбка и ярко-синяя блузка с толстыми черными пуговицами. Я была на грани, но старалась не разрыдаться, не выкрикнуть что-нибудь обидное. Было обеденное время, но по офису бродило непривычно много народу. А мой стол стоит по центру. Что подумают люди?

Мама ворчала, что мне нельзя идти в педагогическую магистратуру и что она отказывается меня поддерживать, а я думала: она имеет надо мной невероятную власть даже на расстоянии в 750 миль. Тогда меня осенило. Этого момента я ждала семь лет.

Я поняла, что не могу больше слушать чужого мнения, даже мамино. Я хотела поступить так, как мне нужно, пусть даже родители против. Мне нужна педагогическая магистратура. Я это знала и хотела следовать своему чутью.

– Мама, мне пора. Мне надо работать.

Сохраняя самообладание, я очень аккуратно повесила трубку.

Мама не перестала твердить, что я совершаю ошибку, и не перестала действовать мне на нервы. Но это был первый раз, когда я сказала: «Хватит!»

Я думаю, мама всегда была уверена в своих добрых побуждениях – когда мы обсуждали мою фигуру, колледж, женский клуб или моих друзей. Но постепенно я поняла, что она изо всех сил старается заменить мое мнение своим. И, если честно, ей не всегда хватало знаний и опыта, чтобы подкрепить свою правоту.

В тот день, в 1994 году, я подала заявку в Педагогическую школу Карри в Университете Виргинии. И я счастлива, что приняла это решение, потому что не представляю себя в другой профессии.

В магистратуре я расцвела. Я вернулась в университет еще и потому, что хотела достичь высот. Я была недовольна начальным образованием, ведь я изучала то, что мне было неинтересно. Родители запрещали мне заниматься педагогикой. Я прилежно училась в бакалавриате, но моя научная работа казалась мне нудной. Я никак не могла найти свою нишу.

Зато в магистратуре я быстро влюбилась в свою дисциплину. Научная работа увлекла меня, профессора ставили интересные задачи, а однокашники вдохновляли. Интернет становился все популярнее, и я долгие часы проводила в компьютерном классе, с удовольствием выискивая нужную мне информацию в мировой Сети. Я была так довольна работой, что позволила ей поглотить меня целиком.

Следующей весной, сидя в том же компьютерном классе, я записалась на стажировку Монтичелло, где в рамках совместного проекта создавался сайт для дома Томаса Джефферсона. Стажировка окончательно определила направление моей карьеры. Все в том же классе я встретила человека, который теперь стал моим мужем.

Прошло семнадцать лет, и мы с Марком счастливы. У нас двое прекрасных детей, и мы построили дом в нашем любимом районе. У меня богатый опыт работы, я много училась и могу гордиться своими достижениями.

Я смогла постоять за себя, поверила интуиции и поэтому теперь живу *своей* жизнью и обрела счастье. Я не просто успела на поезд, но еще и прокатилась с ветерком.

Кейтлин Маклин

Как я нашла свое призвание

Счастье талантливого человека заключается в использовании его таланта.

Иоганн Вольфганг фон Гёте

Пока я пишу эти строки, в печать уходит моя первая книга. Мне шестьдесят шесть лет. Писательство – мое призвание. Пятьдесят лет оно взывало ко мне до хрипоты, прежде чем я ответила на его зов.

В школе я ненавидела уроки английского. Зачем мы столько лет долбим одну и ту же грамматику, пунктуацию, правила? Что может быть скучнее, чем разбор предложений, спряжение глаголов и поиск слов в словаре? К старшим классам я знала, что мне нравится писать, но я не связывала это с уроками. Английский нужно было хорошо сдать, чтобы закончить школу, и я не понимала, что делаю настоящие успехи. Даже в колледже я мучилась с уроками английского и приходила на современную литературу в пижаме под плащом. Меня интересовала живопись.

Мои родители были алкоголиками, и никто не научил меня планировать и доводить проекты до ума. Мне нравилось, что школа закончилась, но я не знала, чем хочу заниматься. Несмотря на хорошие оценки в старших классах, в колледже моя недисциплинированность вылезла наружу. Если в окнах факультета искусств горел свет по ночам, это была я – доделывала работы, которые нужно было сдать к утру.

Я откладывала работу до последней минуты, но мне нравилось выдумывать статьи для уроков английского у первокурсников – пусть даже в час ночи. Теперь мне это было больше по душе, чем живопись. Я полюбила писать, и один замечательный профессор убедил меня сменить вторую специальность с физкультуры на английский язык. Постепенно я обнаружила, что не просто умею складывать слова в предложения, а по-настоящему люблю литературу. Меня привлекала механика и ритм слов, и я обожала сочинять. Но я еще недостаточно поработала, чтобы найти свое призвание.

Я согласилась пойти к другому профессору английского и выполнить объемное исследование. За этот проект я могла получить только «отлично», «хорошо» или «неуд». Я сдала работу, и профессор вернул мне ее с одной-единственной пометкой: «Ваш метод не соответствует выбранной теме». Другими словами: надо переделать. Я страшно обиделась и вдобавок понятия не имела, как исправить работу. Потерпев неудачу, я немедленно сдалась. Мне пообещали хорошую отметку за мои заслуги, а поставили «пару». Эта оценка не пошла в ведомость, но мне все равно было досадно.

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.