

Бог ніколи не моргає. 50 уроків, які змінять твоє життя  
Регіна Бретт

Регіна Бретт веде колонку у клівлендській газеті «Плейн Ділер». Вона народилась у 1956 році й виросла в містечку Равенна, штат Огайо. Має наукові ступені бакалавра журналістики і магістра релігієзнавства. У 1986 році стала репортером, а з 1994 року веде свою колонку.

За свої статті вона отримала безліч національних, регіональних і місцевих нагород. Двічі, у 2008 і 2009 роках, виходила у фінал Пулітцерівської премії в номінації «Коментар». У 1999 і 2009 роках отримала Національну журналістську нагороду за свої колонки, присвячені раку грудей.

Це її перша книжка.

Регіна Бретт

Бог ніколи не моргає. 50 уроків, які змінять твоє життя

Присвячується Ешеру та Джулії, моїй підтримці

Відгуки

Ця збірка уроків захоплює і надихає. Більшість із них... короткі і добрі розповіді. Часто вони наштовхують на роздуми про власне життя. Доповнюючи пережите історіями про друзів і знайомих, а також віршами, молитвами, псалмами й уривками з великих книг, Бретт застосовує давній письменницький прийом ретельного спостереження та детального самоаналізу і подає свою вистраждану мудрість з оманливою простотою.

Publishers Weekly

Мудра і зворушлива книжка. Дивовижний доказ Божої сили та любові.

BookPage

Гумор, гарні поради, та ще й покращує настрій... цього досить, щоб упоратися з будь-якою життєвою ситуацією.

BookLoons.com

Ця книжка – справжня коштовність... інкрустована життєвими порадами, що в будь-якій ситуації примушують ваше серце битися. Чудова книжка. Цією знахідкою я обов'язково поділюся з іншими.

MomLikeMe.com

Навіть не намагайтеся стримувати сльози. Ці уроки промовлятимуть до вашого серця і примусять переглянути власне життя. Це одна з тих книжок, якою, як перед тим колонкою, будуть ділитися з друзями.

SpiritualWomanThoughts.blogspot.com

Її книжки – ніби семінар із життєвими прикладами, що навчить вас правильно сприймати життєві негаразди.

Feagler and Friends, канал PBS

Регіна Бретт має талант розпізнавати ті життєві ситуації, які творять нас. Її уроки, що постають перед нами, – життєрадісні, веселі, сповнені сміливої щирості. Вона подарувала нам майстерно виписану карту життєвих доріг.

Джеффри Заслоу, автор книжки «Дівчата з Амес»

Як же комусь пощастило – жити в місті, де зранку до горнятка кави додаються життєрадісність і сила Регіни Бретт. У веселій формі її твір примушує замислитись над тим, як змінити власне життя.

Доктор Майкл Ройзен, головний фахівець із питань здорового способу життя Клівлендської лікарні і співавтор книжки «Ви: інструкція з використання», написаної разом із доктором Мехметом Озом

Хочу подарувати примірник «Бог ніколи не моргає» своєму 82-річному татові. Ще один куплю 16-річному другові. Ця мудра, прониклива і щира книжка – ґрунтовна програма щасливого життя, що приносить вам задоволення. Ці уроки позачасові і дуже своєчасні.

Тріті Умрігар, автор книжки «Простір між нами»

Книжка, яку, безперечно, подарують багатьом випускникам цього року.

Ohio.com

Я обожаю цю книжку – чарівну, яскраву, зворушливу й веселу. Прочитайте її, і чари Регіни Бретт торкнуться вашого серця.

Джо Естерхаз, автор книжок «Хрестоносець» і «Голлівудська тварина»

Вступ

Одного разу моя подруга Кеті надіслала мені уривок із книжки Рея Бредбері «Кульбабове вино». У цій дивовижній повісті є розповідь про одне давнє літо, коли хлопчик захворів і ніхто не міг зрозуміти, що з ним. Життя занадто вражало його. Здавалося, ніхто не в змозі йому допомогти, доки поблизу не з'явився лахмітник містер Джонас.

Хлопчик лежав на розкладному ліжку в саду, а містер Джонас щось йому нашіптував. Він сказав йому спокійно лежати і слухати, а тоді простягнув руку і зірвав з гілки яблуко. Він довго сидів біля хлопчика і відкрив йому таємницю, яка крилася в ньому, ту саму таємницю, яка криється і в мені. Деякі люди приходять у цей світ надто тендітними. Вони ніби ніжні плоди, їх легко поранити, довести до сліз, і вони ще молодими впадають у жаху. Містер Джонас знав про це, тому що він і сам належав до таких людей.

Його слова пробудили щось у душі хлопчика, і той одужав. Його слова пробудили щось і в моїй душі. Є люди, яких легко скривдити. І я – одна з них.

Мені знадобилося сорок років, щоб знайти і зберегти щастя. Мені завжди здавалося, що Бог заплющив очі саме в ту мить, коли я народилася. Він пропустив цю мить і так ніколи й не довідався, що я з'явилася на світ. У моїх батьків було одинадцять дітей. Я дуже люблю своїх батьків, своїх п'ятьох братів і п'ятьох сестер, проте інколи я почувалася маленькою й непомітною, ніби мене загубили між непотребу. Кеті часто казала, що я була як порошок. Вийшло так, що в шестирічному віці мені скаламутили розум черниці, у шістнадцять я була «блудною дочкою» і зловживала алкоголем, у двадцять один народила дитину і стала незаміжною мамою, у тридцять закінчила університет, протягом вісімнадцяти років сама виховувала дочку і аж у сорокарічному віці вийшла заміж за чоловіка, який готовий мені зірку з неба дістати.

А в сорок один у мене виявили рак. Цілий рік я з ним боролася, ще один рік знадобився на те, щоб відновити сили після важкої боротьби.

Коли мені виповнилося сорок п'ять, я лежала на ліжку і пригадувала все, чого навчило мене життя. Прочинилися дверцята до мого серця, і звідти

рікою полинули думки. Ручка просто стала ловити їх і виводити словами на папері. Я надрукувала їх, оформила у вигляді сорока п'яти уроків, яких навчило мене життя, і запропонувала для газетної колонки. Моему редакторові це дуже не сподобалось. Його редакторові теж. Та я все одно наполягла на їх публікації. Клівлендським читачам «Плейн Ділер» вони справді полюбилися.

Боротьба з раком додала мені сміливості навіть перед керівництвом наполягати на своєму. Якщо у вас був рак, ви довго хворіли, полисіли і знесилили від хіміотерапії та радіації, то навряд чи вас може спіткати щось гірше. Я дожила до сорока п'яти – і це була моя особиста перемога. Рак грудей примусив мене сумніватися, чи проживу я так довго. Три мої тітки померли від раку у віці сорока двох, сорока чотирьох і п'ятдесяти шести років, тому в мене майже не було надії.

Але я продовжувала жити. Коли я відсвяткувала своє п'ятдесятиріччя, то вирішила додати ще п'ять уроків, і газета знов опублікувала мою колонку. Несподівано сталося щось неймовірне. Люди з усіх куточків країни почали розповсюджувати мої уроки. Я отримувала листи від священників, медичних сестер і соціальних працівників, які просили надіслати їм копії, щоб опублікувати їх у брошурах, церковних виданнях і маленьких місцевих газетах. Люди всіх конфесій і ті, які не сповідували жодної релігії, – кожен відкрив для себе щось нове. Хоча в деяких уроках ідеться про Бога, люди віднайшли в них універсальні істини. Мені розповідали про агностиків[1 – Агностики вважають неможливим пізнати істину щодо існування Бога і вічного життя, тому що керуються тільки відчуттями і не визнають ніякого іншого джерела знань. (Прим. пер., якщо не зазначено інше.)] і атеїстів, які носять перелік моїх уроків у гаманці, приклеюють у себе в офісі та кріплять магнітом до холодильника. Уроки публікують у блогах та на різних сайтах по всьому світу. Щотижня, відколи виходила колонка, з Австралії до Зейнсвіла в штаті Огайо приходили електронні листи з проханнями надіслати примірники газети. Ця колонка – найпопулярніша з усіх моїх публікацій за двадцять чотири роки журналістської роботи.

Більшість моїх уроків уперше з'явилися на сторінках видань «Плейн Ділер» та «Вікон Джорнал», проте є й нові.

Ці уроки мені подарувало життя, а я дарую їх вам.

П'ятдесят уроків

Урок 1. Життя несправедливе, та все одно прекрасне

Ця кепка завжди поверталася, щоразу дедалі більше зношена і полиняла, та не переможена.

Таку традицію започаткував Френк.

Я пройшла перший курс хіміотерапії і навіть не могла собі уявити, що випадє все волосся. Згодом я побачила хлопця в бейсболці з написом «Життя прекрасне». Мені життя зовсім не здавалося прекрасним, і скидалося на те, що стане ще гіршим, тому я запитала хлопця, звідки в нього ця кепка. Через два дні Френк об'їздив усе місто, приїхав до мене додому і вручив мені таку саму. Френк справді надзвичайний. Маляр за фахом, він обрав своїм життєвим кредо два простих слова: «Мені треба». Ці слова нагадують йому, що слід за все бути вдячним. Замість того щоб казати: «Я мушу йти сьогодні на роботу», Френк каже собі: «Мені треба йти на роботу». Він не каже: «Я мушу купити харчі» – йому це треба. Не говорить: «Я мушу відвезти дітей на бейсбольне тренування» – йому це треба. І так у будь-якій ситуації.

Саме Френк надавав цій кепці такого ефекту. Вона була темно-синього кольору, з овальною нашивкою, на якій красувався оптимістичний девіз білими літерами. І життя було прекрасним, навіть попри те, що волосся і брови повністю випали і я дуже ослабла. Я не носила перуку, натомість одягала цю кепку – це був мій виклик раку, мій плакат для всього світу. Люди полюбили витріщатися на лису жінку, тож вони отримали відповідь на свої зацікавлені погляди.

Поступово мій стан покращився, волосся відросло, і я відклала кепку, доки моя подруга не захворіла на рак, і тоді вона запитала мене про неї. Вона теж хотіла мати таку. Спершу я не дуже бажала віддавати їй свою, бо вона була мені як талісман, оберіг. Але я повинна була передати її далі. Якби я не віддала кепку, фортуна напевне б від мене відвернулася. Подруга пообіцяла одужати й передати її іншій жінці. Проте вона повернула кепку мені, щоб я передала її ще комусь.

Ми назвали її «Хіміокепка». Навіть не знаю, скільки жінок носили її за останні одинадцять років. Багато моїх подруг мали рак грудей – Арлін, Джой, Шерил, Кая, Шейла, Джоан, Сенді. Вони передавали кепку одна одній. Щоразу, коли кепка поверталася до мене, вона виглядала все більше пошарпаною і зношеною, але в кожній жінки по-новому горіли очі. Всі, хто носив щасливу «Хіміокепку», досі живі й здорові.

Торік я дала її моему другові і співробітнику Патрику. У тридцять сім років у нього діагностували рак товстого кишечника. Я передала йому кепку, хоч і не була впевнена, що вона допомагає від будь-якого раку. Він розповів про неї своїй мамі. Розповів про те, що тепер став ланкою в ланцюзі тих, хто одужав. Його мама знайшла компанію «Життя прекрасне», яка виготовляла кепки та інші товари з цим девізом. Вона зателефонувала до компанії, розповіла їм історію нашої щасливої кепки і замовила цілу коробку таких самих. Вона надіслала їх найближчим друзям і родичам Патрика. Усі вони сфотографувались у них, тож його холодильник прикрашають фото його друзів з коледжу, їхніх дітей, собак і навіть садових скульптур, усіх у кепках із написом «Життя прекрасне».

Працівники компанії «Життя прекрасне» були надзвичайно зворушені історією, яку їм розповіла Патрикова мама. Вони провели загальні збори й організували акцію «в дусі мандрівної щасливої „Хіміокепки"», яка полягала в тому, щоб підтримати когось, передавши свою кепку. Вони надіслали

Патрикові фото, на якому всі сто сімдесят п'ять працівників одягли ці кепки.

Патрик пройшов хіміотерапію, і зараз із ним усе добре. Йому пощастило – у нього не випало волосся, тільки поріділо. Він ніколи не носив кепки, але вона теж йому допомогла. Вона лежала на столику біля сходів, і він щодня бачив напис «Життя прекрасне». Вона допомогла йому в найважчі моменти, коли він хотів припинити хіміотерапію і вже майже опустив руки. Усі, хто подолав рак, пройшли через це. Навіть ті, хто ніколи не хворів на рак, переживали такі дні.

Виходить, це не кепка, а напис на ній давав усім нам сили жити і підтримує нас зараз.

Життя прекрасне.

Передавайте далі.

Урок 2. Якщо сумніваєтесь, просто зробіть наступний правильний крок

Мое життя було схоже на дитячу гру «Завмири»: коли до вас доторкаються, ви повинні застигнути в тій позі, в якій вас упіймали. Коли щось траплялось, я застигала на місці, як статуя, завжди боячись піти в хибному напрямку або прийняти неправильне рішення. Та насправді, занадто довго лишатися на одному місці – то і є ваше рішення.

У спеціальному різдвяному випуску мультфільму про Чарлі Брауна є момент, коли головний герой зупиняється біля ятки п'ятицентового психіатра[2 – У мультфільмі Люсі тримає невеличку ятку, де «продає» психологічні поради, зазвичай безглузді, по п'ять центів.] Люсі. Вона намагається поставити йому діагноз. Якщо він боїться відповідальності, то в нього гіпенгіофобія. Проте Чарлі не впевнений, що це його найбільший страх. І Люсі щосили старається визначити його фобію. Може, він боїться сходів? Це клімакофобія. Якщо він боїться океану, то в нього таласофобія. А може, в нього гефірофобія, і він боїться переходити через міст?

Нарешті Люсі встановлює точний діагноз – Чарлі страждає на панфобію. Коли Люсі цікавиться, чи це правильно, Чарлі питає, що таке «панфобія». Відповідь водночас шокує і заспокоює його. «Панфобія» – це боязнь усього.

Еврика! Ото і є діагноз Чарлі. Як і мій.

Я сяк-так закінчила старші класи, а дороговказом мені був алкоголь. Я навчалася в коледжі недалеко від дому, тому що боялася навіть уявити, скільки кроків потрібно зробити, щоб покинути дім і жити в гуртожитку далеко від Равенни, штат Огайо.

Щодня я проїжджала шість миль[3 – Миля – британська й американська міра довжини, приблизно дорівнює 1,6 км.] на автобусі з Равенни до Кента не тому, що Кентський університет був хорошим, надійним і недорогим

навчальним закладом (а він таким і був), а тому, що навіть не могла собі уявити той стрибок, який на мене чекав, якби я вирішила поїхати далеко, як трое моїх старших сестер і брат. Вони вступили до Університету штату Огайо, одного з найбільших у країні. А в Кенті мій світ був маленьким і безпечним. В університетській їдальні я зустрічала студентів, з якими колись ходила до школи.

Десь через рік навчання я провалила іспит з хімії. Цей предмет був для мене важким, тож я відмовилась від нього. Я змінювала свою спеціальність тричі, а потім завагітніла у двадцять один і покинула навчання. Я цілковито зав'язала з алкоголем і перебивалася на різних роботах, які мені зовсім не подобались. Я працювала оператором з перевезень, секретарем адвоката, офіс-менеджером і навіть похоронним асистентом – відвозила покійників на цвинтар.

Що я мала зробити зі своїм життям? Майбутнє насувалося на мене. А тоді одного дня знайомий, з яким ми разом лікувалися від алкоголізму, порадив мені просто зробити наступний правильний крок.

Так просто? Ну, це я можу.

Зазвичай ми знаємо, яким має бути наступний крок, але він настільки малий, що ми його не помічаємо, бо заглядаємо далеко в майбутнє і замість простого маленького кроку бачимо страшний величезний стрибок. І ми чекаємо. Чекаємо, що Геніальний План у всіх подробицях, як червоний килим, простелиться до наших ніг. Проте навіть якби таке було можливим, нам однаково забракло б духу, щоб пройти по ньому.

Я хотіла закінчити університет і займатися тим, що мені до вподоби, а не змушувати себе щоранку вставати на роботу. Але яку спеціальність мені обрати? Де взяти гроші на навчання? Ким я зможу працювати? Було так багато запитань і так мало відповідей. Та одного дня моя мама вказала мені на наступний правильний крок. Вона запропонувала переглянути каталог навчальних предметів.

Так просто? Ну, це я можу.

Тож я взяла каталог, відкрила його і переглядала сторінку за сторінкою, підкреслюючи ті предмети, які хотіла б вивчати тому, що вони цікаві, а не тому, що я хочу здобути якусь спеціальність. Я сиділа на підлозі у вітальні і гортала сторінки. Спершу, ніби дитина, яку не цікавить нічого крім розваг, я виділила маркером верхову їзду і піший туризм. Тоді підкреслила кілька занять із психології та мистецтва, ще кілька лекцій з англійської. Я переглянула всі сторінки, прочитала опис кожного предмета і знайшла свій скарб. Написання новин, репортажі, рубрики в журналах, статті. Супер! Я перегорнула весь каталог від початку до кінця, переглянула його знов і побачила, який предмет мене найбільше зацікавив. Журналістика.

Я відвідала одне заняття, потім ще одне і ще одне.

Якщо сумніваєтесь, просто зробіть щось правильне. Може, незначне, але правильне. Едгар Лоуренс Доктороу порівнював написання книжки з водінням автомобіля вночі. Він казав: «Ви ніколи не побачите попереду те, чого не

освітлюють фари, але ви можете здолати всю дорогу». Взагалі так і в житті. Фари мого автомобіля освітлюють дорогу попереду на 350 футів[4 – Фут – британська й американська міра довжини, приблизно дорівнює 30 см.], проте навіть за такого освітлення я можу дістатися до Каліфорнії. Мені лише потрібно достатньо світла, щоб рухатися вперед.

У тридцять я закінчила Кентський університет і отримала диплом зі спеціальності «Журналістика». Десять років потому я стала магістром релігієзнавства в Університеті Джона Керролла. Я ніколи не ставила собі за мету отримати магістерський ступінь. Якби я заздалегідь підрахувала кількість років (п'ять), вартість навчання (тисячі доларів), увесь час, який витратила на лекції, домашні завдання й дослідження (всі ті ночі, обідні перерви та вихідні), то я б ніколи не надіслала тієї першої квитанції про оплату за навчання. Я просто б відвідала одне заняття, ще одне і ще одне... і несподівано навчання закінчилось.

Те саме можу сказати і про виховання дочки. Я і гадки не мала, що протягом вісімнадцяти років буду рости її без батька. Моя дочка закінчила школу в той самий час, коли я стала магістром. Добре, що в двадцять один, коли я її народила, я навіть не замислювалася над тим, скільки часу, грошей і самопожертвування потрібно, щоб виростити дитину і побачити, як вона закінчує школу. Напевне, тоді я б страшенно злякалася.

Час від часу експерти підраховують, скільки коштує виростити дитину. Виходить шестизначна цифра. Така сума не лякає майбутніх батьків, проте якби хтось визначив, скільки часу й сил іде на виховання дітей, людство було б на межі вимирання.

Секрет успіху, батьківства та й життя взагалі полягає в тому, щоб не рахувати витрат. Не варто зосереджуватись на всіх тих кроках, які треба зробити. Не варто заглядати в прірву перед тим, як перестрибнути її, бо вона вас поглине і ви вже не зробите наступного кроку.

Якщо ви хочете позбутися зайвих кілограмів, замість смаженої картоплі замовте салат. Якщо ви хочете бути гарним другом, зателефонуйте. Якщо ви хочете написати роман, сядьте й напишіть перший розділ.

Буває страшно міняти щось кардинально, але зазвичай нам стає сміливості зробити наступний правильний крок. Один маленький крок, а потім ще один. Це все, що вам потрібно, щоб виростити дитину, отримати диплом, написати книжку і робити те, що вам до вподоби.

А який ваш наступний крок? Байдуже, куди ви прямуєте, просто зробіть його.

### Урок 3. Життя занадто коротке, щоб марнувати його на образи

Діти десять років не бачилися з батьком, та в цьому немає їхньої вини. Вони чотири роки з ним не розмовляли, бо вже не залишилося слів. Їхній батько ніяк не міг зав'язати з алкоголем. Як багато алкоголіків, він не



раз намагався, але так і не зміг. Він міг протверезіти, але незабаром знову повертався до спиртного.

Моя подруга Джейн намагалася зберегти свій шлюб, незважаючи на всі пусті обіцянки та нулі на банківському рахунку. Вона думала про дітей – він думав про випивку. Довгих двадцять років вона була з ним. Коли він не випивав, то був чудовим, душевним чоловіком і завжди вмів усіх розвеселити. Він її не ображав. Але нічого не робив для сім'ї. Він не міг надовго втриматися на жодній роботі, не міг оплачувати рахунки, йому нічого не вдавалось. І так їхньої сім'ї не стало.

Нарешті Джейн зважилася покинути те, що ще лишалось від їхнього шлюбу. Коли вони розлучились у 1979 році, їхні діти вже були підлітками. Старшій доньці було сімнадцять, синові – п'ятнадцять, а молодшій дівчинці – тринадцять. Ішли роки. Батько то з'являвся, то щезав. Раз на кілька років він телефонував, намагався повернути все назад, проте алкоголь щоразу ставав йому на заваді. Потроху він і зовсім зник з їхнього життя. За десять років він жодного разу з ними не бачився, за останні чотири роки – ні разу не зателефонував. Та одного дня до сина подзвонили з лікарні в Пармі, штат Огайо, – вони шукали батькових близьких родичів. Син зателефонував матері. Джейн розповідала мені, що в неї всередині ніби щось обірвалось, коли син сказав: «У тата остання стадія раку». Але водночас сталося щось дивне. Усі ті довгі роки болю і злості зникли.

У колишнього чоловіка моєї подруги не було ані грошей, ані сім'ї. Вдруге він не одружився. І ніколи не бачив своїх шістьох онуків. Він був дуже хворим, лежав у лікарні цілий тиждень, а до того йому зробили операцію на товстому кишечнику, про яку вони навіть не знали. Жити йому залишалося недовго.

Джейн привезла дітей до лікарні. Але сама до палати не зайшла. Вона вдруге вийшла заміж і тепер жила новим життям. Свого колишнього чоловіка вона не бачила вже двадцять років і не хотіла засмучувати його своєю присутністю, не хотіла засмучувати й себе – заради дітей вона повинна бути сильною.

Вона сиділа в коридорі і роздумувала, що робити далі. По дорозі додому Джейн сказала дітям, що оплатить його лікування. Вона також допомогла влаштувати його в хоспіс. Щодня разом з дітьми вона приходила провідати його, але ніколи не заходила до його кімнати. Там не було місця для неї.

В останні дні свого життя батько і діти зблизилися, вони знову стали сім'єю. Забулися всі образи. Коли вони говорили про минуле, то згадували лише хороше. Вони сказали, що люблять його, і зрозуміли, що це насправді так.

Джейн разом з дітьми організувала похорон, вибрала труну і купила квіти. Вони вирішили не робити поминок – не хотіли зневажити його очікуванням людей, які все одно не прийдуть, а навіть якщо і з'являться, то будуть розпитувати про минуле, ятрити старі рани. Вони хотіли, щоб батько відійшов так, як йому не вдалося прожити, – з гідністю. Коли його не стало, всі знайшли спокій. Вони стали вільними, і він упокоївся. Йому більше не доведеться страждати ні від раку, ні від алкоголізму.

Одна з дочок прочитала власний вірш, інші поділилися щасливими спогадами. Джейн була вдячна всім, хто прийшов. Вона взяла на себе всі витрати – оплатила його лікування, перебування в хоспісі, організацію похорону, квіти. Коли я поцікавилася, чому вона так багато зробила для чоловіка, який приніс їй стільки горя, моя подруга відповіла просто: «Він був батьком моїх дітей».

Чи можливо так просто пробачати і любити? Для когось це звичайне милосердя, а комусь необхідно докласти неабияких зусиль. Якщо вам не притаманне таке милосердя, відкрийте «Велику книгу анонімних алкоголіків» – там написано, як пробачити образи. Це будь-кому до снаги, потрібно лише захотіти. У книжці сказано, що глибокі образи роблять життя людей нещасним і пустим. Бо образи заступають таким людям світло Святого Духа.

У розділі «Звільнення від залежності» згадується стаття одного священика, і ось що він каже про образи: «Якщо у вас є образа і ви хочете її позбутися, моліться за тих, на кого ви затаїли образу, і ви будете вільні. Якщо в молитві ви попросите, щоб усе, чого ви прагнете, дісталось їм, ви будете вільні. Моліться за їхнє здоров'я, успіх, щастя, і ви будете вільні. І навіть якщо ви широко цього не бажаєте, а ваша молитва – просто слова, все одно моліться. Моліться кожного дня протягом двох тижнів, і ви усвідомите, що справді бажаєте їм цього, і ви зрозумієте, що більше не тримаєте на них зла, образи чи ненависті, натомість їм співчуваєте і любите їх».

Я спробувала. Результат мене вразив. Буває, коли заходжу в глухий кут, у молитві я прошу сил, щоб молитися за іншу людину. Це завжди допомагає.

Хочете звільнитися від злості, ненависті та образи? Спершу відпустіть інших. Відпустивши свого колишнього чоловіка, Джейн звільнила і себе, вона відпустила першу половину свого життя і звільнила від образи своїх дітей.

Урок 4. Не будьте занадто вимогливими до себе, ми всі не бездоганні

Розслабся. Ти дуже напружена. Не будь такою вимогливою до себе.

Дуже часто я чула ці слова від рідних, друзів, співробітників, а то й від зовсім незнайомих людей, яким траплялося порозмовляти зі мною більш ніж п'ять хвилин. Про що це вони? Я їм гадки не мала, доки геть не виснажилася від свого життя і зрештою здалася. Мені знадобилися десятки років, щоб підняти білий прапор і змиритися з тим, що я не бездоганна.

Ще від народження мною оволоділа думка, що я повинна бути бездоганною в усьому, бо десь глибоко всередині я почувалася величезною нездарою. Усе життя мозок надсилає мені хибні попередження. Він постійно повторює, що якщо я не досягну ідеалу, то неодмінно зазнаю невдачі. Мій мозок не розрізняє кольорів, він бачить світ лише в чорно-білих тонах, сприймає тільки «так» або «ні», «правильно» або «неправильно», «все» або «нічого». Сіра речовина в моїй голові не помічає відтінків сірого кольору навколо

мене і ніяк не може усвідомити, що життя – це не іспит, який можна скласти або провалити.

Одного разу я зрозуміла, що мої нерви ще слабші, ніж у собаки на ланцюзі, який гавкає на кожного перехожого. Кілька тижнів я працювала над статтею, і її надрукували в недільній газеті. Я провела безліч інтерв'ю і багато разів переписувала матеріал, щоб усе було бездоганно. А тоді мені зателефонував один із героїв статті, подякував за неї, але зауважив, що я неправильно написала його ім'я. Не може бути! Я ж сто разів перевірила кожен факт і кожне ім'я. Проте все-таки пропустила це.

Я затулила обличчя руками і розплакалася прямо на роботі. Стаття налічувала більш ніж три тисячі слів. Я ж зробила помилку в одному-єдиному слові, проте поставила собі «двійку». Побачивши, що я плачу, співробітниця з відділу новин одразу прибігла й запитала: «Що з тобою? Що сталося?», напевне думаючи, що хтось помер. «Я... неправильно... написала... ім'я», – видихнула я крізь сльози. Вона ошелешено подивилась на мене. «І все?» – похитала головою і вийшла. Вираз її обличчя несподівано примусив мене витерти сльози. Я почувала: «Розслабся». Але цього разу поблизу не було нікого, слова лунали в моїй голові.

Через надмірну вимогливість до себе я, наче божевільна, завдала всю роботу на свої плечі. Нікому я не могла довірити навіть найпростіше завдання. Усе слід було зробити правильно, і тільки я могла впоратися з цим якнайкраще. Я занедбала свої основні потреби, а натомість складала довжелезні переліки справ, адже Земля зупиниться без мене. Ось якою важливою я себе почувала.

Мої вазони були чудовими показниками того, що мое життя і прагнення бездоганності вийшли з-під контролю. Вазони були для мене як ті канарки в клітках, яких шахтарі колись брали з собою під землю, щоб знати, коли повітря стане отруйним. Якщо пташка починала хрипіти, це був знак, що час вибиратись нагору. Коли мої вазони вже майже засохли, я зрозуміла, що і мені час зробити ковток свіжого повітря, проаналізувати своє життя і дещо вгамувати свою одержимість бездоганністю. Якщо вже мої вазони були такими жалюгідними, то не варто й казати про те, що мені слід було більше часу проводити з дочкою. Дякувати Богові, у нас ніколи не було домашніх тварин.

Я отримувала багато сигналів, які підказували, що саме час розслабитись, заспокоїтись і зосередитись на справді важливих речах. Ось, наприклад, одного разу, коли я хотіла взяти брудну склянку, то просто не змогла відірвати її від липкої поверхні кухонного столу. А іншим разом я пішла по харчі до крамнички за рогом, тому що в нас скінчилися хліб, молоко, туалетний папір і напій «Тан», основні продукти в нашому домі (щодня моя дочка робила собі канапку з пшеничного хліба з арахісовим маслом і трохи поливала її «Таном» – я й сама люблю такі ще з дитинства).

Оскільки я виховувала дочку сама, то очевидно, що крім мене не було кому ходити за покупками. Якщо я не знаходила на це часу ні зранку, ні ввечері, ані бодай на вихідних, нам доводилося замість туалетного паперу використовувати серветки, а інколи й серветок не було.

Проте я вже трохи вгамувалася. Тепер я снідаю вдома. Раніше я їла кукурудзяні пластівці в машині по дорозі на роботу. Тому, щоб приховати

плями від їжі, мені довелося купити чохла для сидіння. Згодом я купила нову машину і встановила нові правила: ніякої їжі та напоїв за кермом. Я лише декілька разів порушила їх, коли їла в машині, але нічого не пила, а щоб крихти не розсипалися по салону, стелила на коліна газету.

Також я вирішила не перевищувати швидкості. Ще декілька років тому навіть суддя і два штрафи на п'ятдесят доларів за місяць не змогли переконати мене, що якщо я вийду з дому на десять хвилин раніше, то це обійдеться мені дешевше, ніж перевищення дозволеної швидкості навіть на десять миль на годину. Тільки тоді, коли подорожчало мое страхування, я пообіцяла собі дотримуватися правил дорожнього руху. Я навіть не ображаюся, коли люди, яких я підвожу, скаржаться, що дуже повільно їду.

Правду кажучи, інколи в мене й зараз з'являються синці через те, що я поспішаю, щоб наздогнати невловиме бездоганне життя, яке сама вигадала й наперед розпланувала. Буває, мое тіло забігає на три кроки попереду моїх думок, і я вдаряюся стегном, бо хотіла швиденько проскочити в двері, або поспішаю завернути за ріг і набиваю синці вже на інших частинах тіла. Але найгірше – це металеві картотечні шафи. Їхні кути залишають найболючіші синці, які з часом набувають усіх кольорів веселки.

Але це ніщо порівняно з тим, як одного разу постраждало мое самолюбство, коли я привселюдно осоромилася, бо мені постійно бракувало часу нормально роздягтися. Я завжди швиденько скидала одяг, бо на мене чекала важливіша робота. Замість того щоб по черзі зняти шкарпетки, штани, колготки й білизну, я стягувала все одним ривком, і шкарпетки разом із білизною залишалися десь у штанинах.

Отже, я вдягла широкі штани і швиденько вибігла з дому. Я була занадто самовпевненою і квапилася все встигнути, адже в мене було стільки важливих справ, а зараз мені потрібно було купити харчів. Коли я вийшла з машини на стоянці супермаркету «Спаркл», то неочікувано наступила на щось м'яке. Я вже скривилася була, подумавши про собачий «сюрприз», та, глянувши вниз, побачила коричневий клубок. Це були мої колготки. Я нахилилася, щоб підняти їх, і виявила, що вони тягнуться зі штанини. Знімаючі, я тягла і тягла, аж доки не витягла ті колготки до кінця. А потім я ледь не згоріла від сорому, коли побачила, що якийсь чоловік споглядав усю цю картину. Як стара фотографія на плівці, цей момент закарбувався в моїй пам'яті назавжди. Тепер він постійно нагадує мені, що іноді треба заспокоїтись і розслабитись.

Я й досі час від часу вдаряюсь об гострі кути, але випадок із колготками більше не повторився. Щоправда, одного разу, вдягаючи джинси, я виявила якийсь клубок на стегні – це була брудна шкарпетка. Вона могла б пом'якшувати удари. Можливо, варто було залишити її в штанині?

Урок 5. Виплачуйте заборгованість за кредитною карткою щомісяця

Мій батько завжди розплачувався готівкою. Якщо він не мав при собі грошей, значить, йому не потрібно було купляти цю річ.

Залежно від сезону він працював бляхарем, покрівельником або ремонтував печі. Влітку він установлював ринви і лагодив дахи, а взимку ремонтував печі та проводив труби для опалення. Я ніколи не знала, скільки він заробляє. Але все, що мав, він ділив на всіх одинадцятьох дітей. Правду кажучи, ми не жили в розкоші, проте мали все необхідне. Я ніколи не чула від тата «Нам це не по кишені» чи «У нас немає на це грошей». Натомість він дивився на річ, яку ми хотіли, і казав: «Вам це не потрібно». І він мав рацію. Звісно, нам це не було потрібно, ми просто хотіли це купити. Тато навчив нас приборкувати свої бажання.

Я не користувалася кредитною карткою доти, доки не виникла потреба забронювати номер у готелі. Але я не могла розібратися, що робити. Ніхто мені не показував, як купувати в кредит. Одного разу я повернула весь борг на тиждень пізніше від зазначеного терміну, бо думала, що краще сплатити всю суму, ніж мінімальний відсоток за місяць. І наступна квитанція повідомила мене про двадцять п'ять доларів пені за прострочений платіж. Якби я повернула меншу суму, але вчасно, мені б не довелося сплачувати додаткових двадцять п'ять доларів. Цей урок я засвоїла.

А ось із відсотками я розбиралася довше. Знадобилося трохи часу, щоб усвідомити, що зимове пальто, яке я купила на розпродажі, аж ніяк не коштувало мені дешевше, адже наступні півроку я виплачую за нього кредит під 14 %.

Отже, я почала переглядати все, що купляла за місяць. Якби за більшість речей я платила готівкою, я, напевне, їх ніколи б не купила. Погодьтеся, набагато легше за обід вартістю тридцять доларів заплатити кредиткою, ніж витягати три десятидоларові банкноти з гаманця. Ми можемо відмовитись від закуски або десерту, якщо нам треба платити за них готівкою. Буває, я виймаю з гаманця шістдесят доларів, щоб купити джинси, які мені подобаються, але насправді не потрібні, і мені стає шкода, тому іноді я кладу джинси назад на полицю. Проте мені ніколи не шкода розплачуватись кредиткою, аж доки не приходить квитанція за місяць. Тоді стає навіть дуже шкода потрачених грошей, та вже запізно.

Більшість людей схильні розкидатися грошима – один долар на це, п'ять доларів на те, а за рік накопичується сума в сотні, а то й тисячі доларів. Більшість із нас прагне заробляти більше, отримати підвищення або знайти багатого чоловіка чи грошовиту дружину. Я переглянула достатньо випусків програм «Доктора Філа» та «Шоу Сьєз Орман», щоб зрозуміти, що річ не в грошах. Проблема полягає в тому, як ми сприймаємо гроші та як ми їх використовуємо. І цій проблемі можна зарадити.

Тепер уже багато людей знають про «фактор лате». У своїй книзі «Підручник зі збагачення» Девід Бах пише, що коли ви щодня п'єте лате за три з половиною долари, то за тиждень витратите вже 24 долари 50 центів. Якби ви клали ці гроші в банк під 10 % річних, то за тридцять років мали б 243 тисячі доларів. Хоча я ніколи не купувала лате, концепцію можна застосувати до будь-чого. Свою я називаю «фактор „Орео“ [5 – «Орео» – вид печива.]». Якщо кожного дня заощаджувати 50 центів, то за місяць можна назбирати 15 доларів. Якщо обмежити вживання солодкої газованої води одним літром на тиждень, то за місяць можна заощадити 6 доларів. Якщо брати обід з дому, можна зекономити 60 доларів, а якщо двічі на місяць не сходити в

кафе, то до цієї суми додасться ще 30 доларів на місяць. Не купуйте якоїсь непотрібної дурниці, і зекономте ще 20 доларів. А вчасно сплачений борг за кредиткою заощадить вам ще двадцять п'ять. І все разом складе понад 1800 доларів на рік.

Я взялася підраховувати, скільки грошей витрачаю на фастфуд у торговельних автоматах, на необдумані покупки в цілодобових крамничках, на ресторани, кав'ярні й супермаркети. Чипси, попкорн, шоколадні батончики й печиво не здавалися дуже дорогими, аж доки я не склала все до купи. Я була вражена. Виходить, я витрачала 30 доларів щотижня. Книжка Девіда Баха переконала мене вживати менше шкідливої їжі й заощаджувати гроші, які я раніше витрачала на фастфуд.

Із книжки я взяла ще одну гарну ідею – приклеїла на гаманець коротку записку «Плати готівкою. Почекай два дні». Тепер перед тим, як витратити сто доларів на річ не першої необхідності, я чекаю два дні і зважую всі «за» і «проти» покупки. І я більше не стежу за балансом своєї кредитної картки. Якщо за якусь дорогу річ я розплачуюся кредиткою, то, приїхавши додому, одразу ж виписую чек на витрачену суму. Інколи я відсилаю чотири чеки на місяць, але, коли приходить квитанція, мені не шкода грошей, бо я морально й фізично вже її оплатила.

Навіть виграш у лотерею не допоможе вам позбутися боргів. Запитайте всіх тих щасливців, які виграли купу грошей і розтринькали до останнього цента. Щоб позбутися боргів, необхідно змінити своє мислення і свою поведінку. І пам'ятати, що все починається з малого. Спершу слід розмежувати свої потреби і бажання.

Мені розповідали про жінку, яка заощаджувала кожен цент, щоб зібрати 10 тисяч доларів на навчання сина. Інша жінка відкладала 10 % усіх своїх доходів, навіть із грошей, які їй дарували на Різдво й день народження. Хоча вона заробляла всього 5 800 доларів на рік, їй вдалося наскладати 400 доларів, щоб придбати меблі для спальні. А ще одна жінка кинула палити і за дев'ять років заощадила достатньо, щоб купити систему центрального кондиціонування, нову пічку і нові килими. Вона економила всього 100 доларів на місяць, а раніше ці гроші розчинялись як дим. А ще хтось відкладав щотижня 10 доларів на різдвяні подарунки й економив на покупках у супермаркеті, використовуючи купони зі знижкою.

Я також чула про жінку, яка у своїй вітальні поставила велику скляну посудину з наліпкою «Відпустка на морі». Коли діти просили в неї гроші на морозиво чи цукерки, вона казала їм, що у них є вибір – купити солодощі або поїхати на море. У такий спосіб до початку відпустки вони назбирали половину вартості їхнього відпочинку. І діти навчилися робити правильний вибір. Ці діти більш ошадливі, ніж ми з чоловіком. Хоча ми теж поставили в спальні схожу «скарбничку» – п'ятигалонний[6 – Галон – англійська й американська міра об'єму рідини, приблизно дорівнює 3,8 літра.] бутель для води. Ми кидали туди дріб'язок і за шість років назбирали 1 300 доларів.

Щоб жити в достатку, не обов'язково виграти гроші в лотерею, знайти багатого чоловіка чи грошовиту дружину або отримати підвищення. Для цього вам потрібно поміняти своє мислення і погляди на життя. Річ у тому, що дуже часто те, чого ми хочемо, нам зовсім не потрібне, а іноді це навіть

не те, чого ми хочемо насправді. Слід лише зробити правильний вибір, за який ви потім самі собі подякуєте.

Урок 6. Не обов'язково брати гору в кожній суперечці. Поважайте чужу думку

Доки я не вийшла заміж, то сміялася з пари, яка перед шлюбом склала угоду на шістнадцять сторінок, у якій було детально описано всі дрібниці, аж до таких пунктів, як: «Забороняється їздити з напівпустим бензобаком», «Не можна кидати шкарпетки на підлогу». Аж шістнадцять сторінок? Та коли я сама вийшла заміж, ця угода вже не видавалася мені такою смішною. Ми з чоловіком купили будинок, і тільки-но поставили свої підписи на документах, як уже почали сперечатися через найдрібніші деталі.

Я завжди вважала Брюса дипломатом. Ми одружились у зрілому віці – мені було вже сорок. Коли ми тільки почали зустрічатися, він якось сказав, що є два типи жінок: ті, які фарбують нігті, і ті, які не фарбують. Ховаючи руки, я поцікавилася, які з них йому до вподоби. «І ті, й ті», – була його відповідь, бо він не пригадував, чи я коли-небудь фарбувала нігті. Таке його вміння говорити правильні речі навіть тоді, коли він не впевнений, що слід сказати, завжди справляло на мене враження.

Ще на початку наших стосунків ми якось «перечепилися» через неприємну ситуацію в кав'ярні, і я побачила, яким мій обранець є насправді. Разом з його другом ми сиділи за столиком надворі, коли поблизу пройшла вродлива жінка з великими грудьми, та ще й без ліфчика. Друг штурхнув Брюса ліктем, і вони обидва провели її поглядом, по-дурнувато му підсміючись. Я розізлилася. Коли ми вже сиділи в машині я сказала Брюсу, що він дуже негарно повівся і зі мною, і з тією жінкою. Я очікувала, що він закотить очі і скаже, що я занадто вразлива, та й взагалі, тут немає про що говорити. Я вже приготувалася була до сварки і навіть підшукала аргументи; натомість він вислухав мене, а тоді, взявши за руку, подивився в очі, вибачився і сказав: «Твоя правда. Я поведився як підліток. Більше таке не повториться». Я не вірила власним вухам. Така відповідь стала повною несподіванкою. Я думала, що ми будемо сперечатися, хотіла довести свою правоту, перемогти в цій суперечці. А він просто поступився.

Брюс – один із тих небагатьох людей, які вміють гідно, з високо піднятою головою визнавати, що не мають рації. Він не намагається перемогати в усіх суперечках і першим визнає свою помилку. Коли він бачить, що суперечка заходить у глухий кут, то, ніби лауреат Нобелівської премії миру, спокійно підсумовує: «Ти не можеш переконати мене, а я не можу переконати тебе. Нехай кожен залишиться при своєму, і поважаймо чужу думку».

Що ще можна до цього додати?

Я ніколи такого не чула, доки не зустріла Брюса. Спочатку мене дратувало, коли він ставав «миротворцем» і казав ці слова. Бо для мене в суперечці завжди були дві протилежні сторони, одна з яких має перемогти. І саме я неодмінно мала бути переможцем. Не могло бути й мови про нічию. А тут «поважати чужу думку»... Тобто немає правильної і хибної точок зору?

Це нелегко, особливо в сім'ї. Як тільки ми дізналися, що будинок наш, одразу ж почали планувати, як його обставити. Раптом у мене виникло відчуття, що ми збираємося жити в різних будинках. Я думала, ми продамо більшість старих меблів на гаражному розпродажі і купимо все нове. А Брюс нізачо не хотів позбуватися жодного обшарпаного крісла, дивана чи лампи, які він зберігав ще зі своїх студентських років.

Він думав, що мій кабінет буде в кімнаті з балконом на другому поверсі, а я хотіла кімнату з вмонтованими книжковими полицями. Брюс мав намір перетворити кухонний куток на комп'ютерний стіл, а я хотіла, щоб це було затишне місце, де я щоранку читатиму газету. Він хотів купити невеличкі пральну й сушильну машини і поставити їх на кухні, а я навіть думати не могла про те, щоб запах прального порошку змішувався з ароматом спагеті. Він визирнув на бічний ганок і відразу ж уявив терасу з великими вікнами, а я бачила там гойдалку і клумби.

Але я спробувала стати дипломатом і перед тим, як купляти меблі, запропонувала подумати, як ми будемо використовувати кожную кімнату. Так, подивимось – кухня і їжа чи кухня і порошок для прання? Як буде логічніше? Кухонний куток і комп'ютер у моїй уяві також не поєднувалися. Брюс хотів, щоб у ідальні розмістилася його бібліотека, і коли він розпакував усі коробки, кімната стала схожою на книгарню. До того ж, він хотів прибити у ванній полицьки для радіо й телевізора (Брюс любить дивитися CNN, коли голиться, хоч він і носить бороду). А ще йому заманулося прилаштувати полицьку для книжок і газет прями́сінько над унітазом. Книжки в туалеті? Як довго він збирався там сидіти?

Якщо справді чоловіки з Марса, а жінки з Венери, то мій Брюс, напевне, з Плутона. Я вважаю, що спальня – це місце для відпочинку, а він хотів перетворити її на свій барліг. Правду кажучи, він кожную кімнату намагався перетворити на барліг. Оскільки в нашому домі для нього не було офіційного «барлогу», то він намагався влаштувати його в кожній кімнаті. Коли він казав «барліг», переді мною поставала кімната, обклеєна мисливськими шпалерами, на стінах якої висять рушніці і скрізь трофеї з полювання (оленячі роги, опудало акули, ведмежа шкура). Брюс, звичайно ж, не колекціонує опудал, але йому потрібно десь розмістити свої маленькі й великі забави. Серед них, зокрема, й тренажер за тисячу доларів, на якому він займався щонайбільше двічі, а взагалі ми розвішуємо на ньому одяг. Я називаю цей тренажер найдорожчим у світі вішаком.

Якщо ви думаєте, що я непоступлива, то помиляєтесь, бо я погодилася на величезний компроміс: ми поставили в спальні його ліжко, а не мое. І він одразу ж «забронював» собі половину, на якій спатиме. Навіть коли він жив сам, то завжди спав на одній половині ліжка, а другу навіть не розстеляв. За гороскопом він Діва, тому акуратний навіть коли спить.

Нам було легше дійти згоди щодо серйозних питань, а от із дрібницями було складніше, ми весь час через них «перечіпалися». Брюс хотів розвішати всі свої двісті репродукцій. Він був би в захваті, якби кожна кімната скидалася на ресторан «Фрайдіз». Я дозволила повісити в ідальні його пам'ятну колекцію, присвячену темі холодної війни. Зрештою, таблички «Протирадіаційне сховище», жовта протиповітряна сирена, величезна бляшанка



галет і плакат із дівчинкою, яка питає: «Матусю, що з нами станеться, якщо впаде бомба?», нагадують – треба бути вдячними за все, що маємо.

Врешті-решт ми змогли узгодити всі дрібниці, крім інших репродукцій, які цілий рік підпирали стіни. Я погоджувалася тільки на одну картину на кожну стіну, а він хотів заліпити ними все. Поступово, кімната за кімнатою, ми стали поважати думку одне одного. Одні стіни прикрашав він, інші – я. Усі були задоволені, доки ми не дійшли до червоних перегонових машин у чорних рамах. Вони більше підійшли б для кімнати п'ятнадцятирічного підлітка – якраз повісив би їх над ліжком, а потім зняв би у свій шістнадцятий день народження.

Я хотіла їх викинути. А Брюс бажав неодмінно почепити їх для загального огляду.

«Може, нам слід поважати думку одне одного?» – я вирішила випробувати його фразу в стилі Джиммі Картера[7 – Джеймс Ерл «Джиммі» Картер-молодший – 39-й президент США, лауреат Нобелівської премії миру.]. І, зрештою, він погодився віднести їх до підвалу, доки ми обое не дійдемо згоди, куди їх повісити. Через три роки Брюс наткнувся на них і здивувався, чиі це картини. Він стверджував, що ніколи раніше їх не бачив. Ми добряче з цього посміялись, а тоді витягли їх з підвалу і обое зішлись на думці, що перегонові машини просто неперевершено виглядатимуть на смітнику.

Урок 7. Не плачте наодинці, набагато легше ділити горе з кимось

Я люблю ходити в кіно. Там можна посидіти в темряві і тихенько виплакаться. Інколи я плачу через фільм, а інколи – через якісь проблеми, які слід було виплакати ще кілька тижнів тому. Я обираю хороший сумний фільм і виплакую все, що приглушувала і тримала в собі довгий час.

Усі, хто мене знають, бодай раз бачили, як я плачу. Донька піддражнює мене, тому що я плачу через рекламу «Кодак» і невигадливі драматичні фільми, кінцівка яких зрозуміла ще до того, як зазвучить сентиментальна мелодія. Усе своє життя я була плаксійкою. У школі ледь не щодня я через щось плакала. Плакала, якщо скривдили мене або когось іншого. Мої брати й сестри, а також однокласники і навіть деякі вчителі сміялися з мене і казали, що я поведжуся як мала дитина. Але я нічого не могла з собою вдіяти. Усі мої тривоги одразу ж виливалися сльозами. Роками я боролася з собою, намагаючись стримати сльози. Я поставила собі мету – не плакати в школі протягом цілого дня. І аж у восьмому класі мені це вдалося.

Коли я була в другому класі, вбили президента Джона Кеннеді. Черниці зі школи Непорочного Зачаття радили нам брати приклад із першої леді, адже вона привселюдно не зронила жодної сльозинки. Джекі[8 – Джекі – Жаклін Кеннеді, перша леді США з 1961 по 1963 рік.] була бездоганною вдовою, бездоганною жінкою і бездоганною католичкою. Коли люди дивилися на неї в чорній вуалі, вони бачили шляхетну, величну й мужню жінку, яка не заплакала над труною чоловіка навіть тоді, коли її син, Джон-молодший, віддавав честь батькові. Черниці порівнювали її з Богородицею. Вони

казали, що Марія теж не плакала, навіть тоді, коли стояла під хрестом. Навіть тоді, коли тримала на руках мертвого сина. Навіть біля його могили. Вона не плакала. Багато років я вірила в це.

Через кількадесят років я прочитала, що Джекі Кеннеді багато часу проводила на самоті на яхті друзів і там давала волю своєму горю. Вона відпливала далеко від берега, дивилася на безкрай океан і оплакувала втрату чоловіка – вона дуже за ним сумувала. Я сама розплакалась, поки читала статтю. Адже надзвичайно важко тримати в собі сльози такої глибокої скорботи. І мені стало цікаво, як би черниці говорили про неї з огляду на це? Коли я про це думаю, то намагаюся пригадати, чи за всі вісім років навчання в католицькій школі ці черниці плакали бодай раз. Навіть якщо й плакали, учні ніколи не бачили їхніх сліз. Можливо, за старими церковними законами сльози вважалися гріхом?

Минуло багато років, відколи я закінчила середню школу, і на екрани вийшов фільм «Ісус із Назарета». Я захоплювалася сценою, в якій з неба ллє дощ, а Марія стоїть під хрестом і оплакує смерть свого Сина. Вона не просто плаче, вона голосить і ридає. Марія ридає як матір, яка втратила єдиного сина, вона зовсім не схожа на святу, що змирилася з волею Господа. Вона ридає так, як хотіли б ридати ми, але нам бракує на це сміливості.

Більшості з нас вбили в голову, що сльози – ознака слабкості. Якщо вас чимось засмутили на роботі, ви йдете до вбиральні і плачете там. Ви зачиняєтесь у кабінці і втираєте сльози туалетним папером. Візьміть до рук будь-яку статтю про бізнес, у якій розповідається про те, як жінці вижити в діловому світі. Усі вони застерігають: ні в якому разі не плачете. Нікому не показуйте своїх сліз. Якщо ви плачете на людях, вас одразу намагаються заспокоїти, а всі навколо почуваються ніяково. Це, так би мовити, «суспільне табу». Це навіть гірше, ніж лайка. Справді, люди легше сприймають лайку, ніж чужі сльози. Привселюдні ридання демонструють безсилля і втрату самоконтролю. Навіть одна сльозинка вважається неприйнятною.

Усе своє життя я старалася менше плакати і стати сильнішою. Проте як тільки я намагалася заглушити смутком, одразу ж червоніла, щоки починали боліти й виступали сльози, хоча я відчайдушно намагалася їх стримати. Одного разу Керол, мій лікар, сказала, що плакати корисно. Вона пояснила, що сльози – це така ж частинка мене, як блакитні очі й каштанове волосся, а яюсь навіть зауважила, що вміння так глибоко відчувати – це надзвичайний дар. А ще Керол дала мені цінну пораду – якщо ви хочете поплакати, то найкраще розділити своє горе з кимось. Адже сльози, пролиті на самоті, не приносять вам надто багато користі й полегшення. Поплакавши наодинці, ви не позбудетеся свого горя і далі будете його оплакувати. Натомість, коли ви поділитесь ним із кимось, ваші сльози назавжди залікують цю рану.

Коли я вивчала релігієзнавство, мені до рук потрапила книга про святого, який майже осліп через те, що часто і багато плакав. Ця книга була про святого Ігнатія, який заснував орден єзуїтів. Він вважав свої сльози великим даром Божим. І він надихнув мене написати роботу про дар сліз. Вона мала двадцять дві сторінки.

Ігнатій був мужнім воїном і лицарем. Він прагнув влади і шукав задоволення в жіночому товаристві, доки гарматне ядро не розстрошило йому ногу – саме тоді він пізнав Бога. 175 разів він згадує сльози в першій частині свого духовного щоденника, а в другій частині сльози зустрічаються чи не в кожному абзаці. І це були не кілька сльозинок час від часу, а ріки сліз, інколи настільки сильні, що він навіть слова не міг мовити. Ці сльози були його великим даром – вони подарували йому смирення, близькість із Богом, справжню відданість, мир і силу духу. Ігнатій вважав сльози Божою благодаттю.

На жаль, більшість чоловіків і жінок стримують сльози і навіть пишаться цим. Пригадую, хтось колись сказав мені, що ледь не розплакався під час перегляду фільму «Список Шиндлера». Ледь не розплакався? Навіщо ж стримував сльози? Чому їх приховувала Джекі? І черниці? Чому всі стримують сльози? Я не можу, навіть якби дуже захотіла. Тому я не боюся плакати, головне, щоб туш була водостійка.

Найкоротший вірш у Біблії і один із моїх улюблених: «Ісус заплакав». Він проявив Свою людську природу. Він плакав так, як чоловіки не плачуть. Та Він плакав не наодинці, Він показав Свої сльози друзям і учням. Він плакав перед юрбою.

Нам варто припинити ховати свої сльози, слід натомість почати ділитися своїм горем з іншими. Потрібно бути сильним, щоб заплакати, і ще сильнішим, щоб показати свої сльози. Щоб виявити слабкість, треба бути сильним. І байдуже, хто побачить ваші сльози.

Урок 8. Ви можете сердитись на Бога, за це Він на вас не образиться

Коли ви востаннє сердилися на Бога? Адже нам ні в якому разі не можна на Нього сердитися. Бо тоді Він зішле на нас пекельний вогонь із сіркою. Я ще можу собі уявити пекельний вогонь, але до чого тут сірка?

Я росла в сім'ї католиків і жодного разу не чула, щоб священик дозволяв людям сердитися на Бога. Наше завдання – боятися Бога, а Бог, відповідно, має нас лякати.

Є така давня оповідь про рабина, який за день до Йом-Кіпуру[9 – Йом Кіпур – День Спокути, єврейське свято. Того дня Господь остаточно вирішує долю людини на майбутній рік. У цей день заведено постити.] послав своїх учнів до кравця, щоб вони побачили, як той буде готуватися до Дня Спокути. Протягом десяти днів, від Рош-Гашани[10 – Рош Гашана – Новий рік для всіх послідовників юдаїзму.] до Йом-Кіпуру, правовірний юдей має духовно готуватися. Йом-Кіпур – це найсвятіший день, призначений для молитви, посту і роздумів. У цей день юдеї згадують минулий рік, виправляються і постановляють змінити своє життя на краще.

Отже, учні спостерігали за кравцем і побачили, як він узяв з полиці книжку. В середині був перелік усіх гріхів, які він учинив за рік. Тоді кравець звернувся до Бога і сказав, що час ім обом звести рахунки. Він

відкрив книгу і почав зачитувати свої гріхи. А тоді взяв іншу книжку, яка перелічувала всі гріхи Бога – весь біль, усе горе і всі розчарування, яких того року зазнали кравець і його сім'я. І він сказав Богові: «Повелителю Світу, якщо всі гріхи точно підрахувати, то виходить, що Ти завинив переді мною більше, ніж я перед Тобою».

Сміливо, чи не так?

Замість того щоб затівати з Богом суперечку, кравець хоче з Ним помириться. І він домовляється з Богом, що пробачить усі його гріхи, якщо Господь натомість пробачить йому. Тоді чоловік налив собі вина, поблагословив його і мовив: «Будемо з Тобою жити в мирі й радості. Ми простили одне одного, ми відпустили наші гріхи». Чистий аркуш із Богом. Чистий аркуш для Бога.

Було б непогано всім нам час від часу миритися з Богом. Адже багато людей відвертаються від Нього і ображаються за весь той біль, усе горе і всі розчарування, яких вони зазнали в житті. А скільки людей запитують Бога, де Він був... коли літаки врізались у вежі-близнюки в Нью-Йорку... коли син помер від лейкемії... коли дочка покінчила життя самогубством... коли ми були такими самотніми й нещасними?

Ніхто не знає відповідей. Ми можемо лише здогадуватися. Зазвичай священики кажуть, що Господь дав нам свободу дій і не втручається в наше повсякденне життя. Невже навіть тоді, коли ми його про це просимо? Водночас священики стверджують, що Господь благословляє нас дітьми, роботою, талантами і так далі. Тож, якщо Бог нас чимось обдаровує, чому ж Він не забере те, чого ми не хочемо? Чому Він не може захистити нас від хвороби, від смерті, від знищення?

Я не завжди розуміла наміри Бога, але продовжувала молитися. Моя позиція чимось нагадує вислів: «Я не знаю, як працює та електрика, але через це не буду сидіти в темряві». Щоб вірити в Бога, я не мушу розуміти його. Мою надію завжди підтримують слова невідомого автора: «Я вірю, що сонце є, навіть якщо воно не світить. Я вірю в любов, навіть якщо не відчуваю її. Я вірю в Бога, навіть якщо Він мовчить».

Я теж колись почувалася забутою Богом. Мені знадобилися довгі роки терапії, щоб позбутися проблем, які пригнічували мене ще з дитинства, мучили й завдавали болю. Десь наприкінці терапії, після місяців примирення з усіма кривдниками, моя лікарка зауважила, що залишився ще один «кривдник», з яким мені треба помириться. Вона також казала, що я можу сердитися на Бога за те, що Він не врятував мене, не захистив, не був зі мною тоді, коли я його найбільше потребувала. Але я запевнила її, що не серджусь на Бога. Хоча десь глибоко всередині мою віру підточували сумніви, які щоразу викликали набридливі запитання: «Де був Господь? Чому Він дозволив мені так страждати? Як Він міг?» Та я завжди зацитувала ці питання, я переконувала себе, що Бог завжди поряд зі мною. Я не могла дозволити собі сердитися на Бога, тим більше що іноді Він був єдиним, на кого я могла розраховувати. Як я можу на Нього сердитись? Я не посмію.

Я назавжди запам'ятала картинку, які нам показували в першому класі школи Непорочного Зачаття. Балтиморський катехізис зображував почорнілу душу – вона ставала такою, коли ми грішили. Якщо я сердитимусь на Бога, чи не

буде це найстрашнішим гріхом? Я була впевнена, що в книзі моїх гріхів Господь запише його в категорію «смертні гріхи» і схилить шальки терезів аж ніяк не на мою користь.

Я знала, що не налетять чорні хмари, мене не вразить блискавка, небо не розверзеться і громовий голос не винесе мені смертний вирок. Ні, в таке я не вірила. Я не боялась удару блискавки, але переживала за свою роботу, здоров'я, дочку. Я не хотіла провалити іспит Йова, відомого біблійного персонажа. Диявол спокушав його звинуватити Бога в усіх нещастях, які йому випали. Тому я молилась і вдавала, що все чудово. Аякже, у мене не було ніяких претензій до Бога. Мене дратував цілий світ і всі, хто його населяє.

Одного разу на роботі я розсердилася на начальника за щось таке незначне, чого зараз навіть не можу пригадати. Я вилетіла з редакції, заскочила до машини і зірвалася з місця так, що з-під шин вилетіли іскри. На щастя, начальник не був тоді на стоянці, а то я б не встигла загальмувати. Я приїхала додому, вгамувала свій гнів, охолочила, сіла за швацьку машинку і спробувала спокійно полагодити сукню. Посеред роботи голка розламалася навпіл.

Це була остання крапля. Я лаялась і била кулаками по столу. Тоді сіла в машину і поїхала покататись. Я кричала і виливала свій гнів і свою образу на всіх, хто покинув і скривдив мене. Коли я викричалась, то зрозуміла, що серджуся не на батьків, черниць, начальника чи ще на когось із мого минулого, насправді мене розізлив Всевишній. І я взялася вичитувати Бога. Я кляла Його на чім світ стоїть і, не стримавшись, навіть брутально вилаялась. Несподівано на мене ніби щось найшло.

Я заспокоїлась.

За всією тією злобою ховався глибокий спокій. За стіною образ мені відкрилася любов Господа. Я відчула, як усередині розливається тепло, так, ніби Бог усміхається до мене і каже: «Ну що, тепер тобі краще?» Я засміялася. Господь хотів, щоб я позбулася всіх образ, які носила в собі роками, щоб я зблизилася з Ним.

Один єзуїтський священик придумав назву для такої молитви. З отцем Джимом Льюїсом я познайомилась у монастирі єзуїтів у Пармі. Простими словами він умів проникати в душу. Він сказав мені, що Бог хоче мати з нами справжні і щирі стосунки, щоб ми були чесними і відкритими, як у щасливому шлюбі. Отець Льюїс зрозумів це після того, як його перевели на нову роботу. Він її ненавидів. Він хотів бути смиренним і терплячим, але почувався нещасним. Він спробував молитися з вдячністю, але це було неширо. Він намагався бути щасливим слугою Божим, але йому це ніяк не вдавалося.

Аж ось одного дня священик не витримав. Він пішов до каплиці, привітався з Богом і тихенько вилаявся, скидаючи тягар зі своєї святої душі. Він повторював: «Прокляття. Прокляття. Прокляття. Прокляття. Прокляття». І все. Він повторював таку своєрідну молитву щодня, доки вона не зробила свою справу. Гнів зник, і з'явилося місце для інших почуттів. Він заспокоївся. Він поклав перед собою чистий аркуш. Тепер Бог міг писати на ньому.

Отець Льюїс назвав це «Молитва прокляття». Вона допомагає подолати роздратування і злість.

Бог не хоче, щоб ми були настільки святими, аж не були людьми. Бог не бажає фальшивих молитов і нещирої похвали. Бог хоче чесних, щирих, справжніх стосунків.

Тепер ми з Богом найкращі друзі. Щовечора гуляємо разом, щоранку сидимо разом і мовчимо. А цілий день розмовляємо. Насправді, здебільшого говорю я. Але що б не сталося протягом дня, ми лягаємо спати з чистим аркушем. Як у щасливому шлюбі, ніхто не лягає спати сердитим.

## Урок 9. Найважливішим статевим органом є ваш мозок

Моя подруга Шерил хотіла познайомити мене зі своїм другом. Я відповіла їй, що не піду на побачення всліпу, проте вона запевнила, що це звичайна вечірка. Багато вона мені не розповіла, лише сказала, що він носить бороду, розлучений і працює в галузі зв'язків із громадськістю. І більше нічого.

Якби Шерил розповіла мені, що він палить, що він агностик, який полюбляє джаз, суші та великі міста, що він Діва за гороскопом і не любить сидіти вдома, я ніколи б не погодилася навіть познайомитися з ним. Адже я католичка, не палю, вегетаріанка, за гороскопом Близнюки, я захоплююсь музикою кантрі і люблю малі містечка, а вечори зазвичай проводжу вдома. Теоретично ми одне одному зовсім не підходимо. Проте в останню мить я вирішила все-таки піти на вечірку. Це було в далекому 1992 році. Шерил познайомила мене з Брюсом, і ми з ним ніяк не могли наговоритися. Кілька годин ми сиділи на дивані і розмовляли. Він захоплювався своєю роботою і горів бажанням змінити світ. У нього були такі красиві й такі теплі карі очі, що я зразу відчула себе в безпеці поряд з ним. Крім того, його очі світилися радістю і просто-таки випромінювали життя. Щось дивовижне було в тих очах.

Наступного дня він зателефонував, і ми проговорили три години. Я дізналася, що він співає в д?ші і може заплакати через сумний фільм. Але я була обережною. Певний час я взагалі не ходила на побачення і вже майже два роки дотримувалась «целібату». Витративши багато років на боротьбу з проблемами дитинства, я твердо вирішила позбутися звички приваблювати недоступних чоловіків, які бояться близьких стосунків і будь-яких зобов'язань. Я хотіла мати чоловіка, який би любив мене і прагнув провести зі мною все життя. Як і кожна жінка, котра колись зазнала болю, я хотіла мати чоловіка, на якого можна покластись, який ніколи не образить мене, не відштовхне і не покине. Здавалося, такого чоловіка просто не існує.

Я не була цілком упевнена, як маю поводитися з Брюсом, тому запропонувала три варіанти нашого першого справжнього побачення: ми могли піти в кіно, поужити в якомусь ресторані або поїхати в місто, де він виріс, і організувати екскурсію до його будинку, школи та інших цікавих місць,

щоб я могла краще пізнати його. Проте Брюс вирішив помінати мої плани і запропонував поїхати до мого рідного міста.

Так ми опинились у Равенні, містечку з населенням близько 12 тисяч осіб. Ми зупинялися біля молодшої, середньої і старшої школи, біля місць, де я колись працювала, біля мого будинку і церкви, до якої я ходила. Наприкінці екскурсії ми відвідали цвинтар, де поховані мої дідусь із бабусею. А потім сиділи в машині і дивилися, як на багряному небі понад безлистими деревами підіймався серпик місяця. Брюс сказав, що цей момент зі мною був не гіршим від сексу. Цей чоловік справді відрізнявся від усіх, з ким я зустрічалася до нього.

Наше побачення завершилося вечерею в ресторані і розмовою про те, що нам ще потрібне в житті. Брюс роздумував над тим, чи він коли-небудь знову одружиться. Я теж міркувала, чи вийду заміж. Ми дійшли згоди, що навіть якщо й надумаємо колись створити сім'ю, то оберемо не просто чоловіка або дружину, а супутника життя і найкращого друга.

Того вечора я зрозуміла, що можу беззастережно в нього закохатись, адже Брюс розумний, життєрадісний і чесний. Я дізналася, що він єврей, а проте в грудні полюбляє колядувати біля кав'ярень. Що він подає дітям знаки, як у фільмі «Маленькі негідники». Що в нього тонни книжок у вітальні. Що він кине палити заради коханої людини.

Йому подобалося мое неслухняне хвилясте волосся, мій тонкий ніс, мої руки і мої веснянки. Він показав мені світлини своєї мами, бабусі, синів, братів і сестри. Він навіть узяв свій мобільний телефон і вимкнув його, сказавши: «Я ніколи так не роблю». А ще він надіслав мені касету, на одному боці якої були записані романтичні пісні та джаз, а на другому – його улюблені колядки. Він зізнався, що надіслав її, щоб спокусити мене. І йому це вдалося.

Усі слова Брюса і всі його гарні вчинки переконували мене, що я можу йому довіряти. Бувало, він радів, як маленький хлопчик, коли бачив мене, а іноді ми годинами сиділи на дивані й розмовляли, тримаючись за руки. Було відчуття, що я залишилася на ніч у найкращого друга. Ми з Брюсом і справді стали друзями.

У нас не було сексу, доки не відбулася Розмова. Це він так вирішив, не я. Одного разу ми цілу ніч просиділи на дивані, розмовляючи. Він хотів дізнатися про мої колишніх, про всі манівці та биті шляхи, які привели мене до нього. Він п'ятнадцять років був у шлюбі і вже два роки – розлученим, мені ж ніколи не вдавалося зустрічатися з одним чоловіком понад рік. У мене було багато чоловіків, схожих на мого батька, які водночас зустрічалися зі мною тому, що я була схожа на їхніх матерів. Не найкраще поєднання, еге ж? Брюс жартував, що йому подобаються жінки з минулим. Ми сміялись, а потім обое плакали, коли я розповідала, а він слухав, як важко мене любити. У мене було ще стільки ран, які потребували зцілення. Адже за все своє життя я з жодним чоловіком не почувалася фізично й емоційно захищеною. Та й узагалі, я мало тямала у власних інтимних потребах. Я завжди думала, що жінка має задовольняти чоловіка, і добре, якщо отримає щось взамін, а не отримує – то й нехай.

Брюс просив мене поділитися з ним усім, розповісти, що мені подобається, а що ні. Але я сама не знала, що мені подобається і чого б я хотіла в стосунках, бо ніколи не намагалася це з'ясувати. Більшість людей занурюються в сексуальне життя поступово. Проте якщо в дитинстві ви зазнали сексуального насильства або вас згвалтували в підлітковому віці, як мене, у вас украли сексуальну частину вашої особистості. Тож ви не можете поступово пізнати сексуальну складову ваших стосунків. Коли хтось намагається силою нав'язати вам свою сексуальність, він зупиняє ваш особистий розвиток. Я весь час намагалася догодити чоловікові, я робила те, що, як я думала, йому подобається, і зовсім не переймалася власним задоволенням. Брюс заявив, що так не має бути. Він сказав мені, що основою наших із ним стосунків повинна стати дружба, і секс аж ніяк не має на них впливати чи псувати їх. Він відкрив мені велику й вічну істину: все починається з дружби. Бо дружба – це душа стосунків, пояснив він.

Ще до знайомства з Брюсом подруга з реабілітаційного центру розповіла про свої нові методи знаходити спільну мову з чоловіками, які вона довідалася з «Великої книги анонімних алкоголіків». Її автори, напевне, мали почуття гумору, бо поради щодо сексу починаються на сторінці 69. Отже, книжка радить спочатку провести в собі «ревізію» і виявити свої образи й страхи, а також проаналізувати своє сексуальне життя – визначити, що вам до вподоби, а що ні. Тоді наодинці з Богом створити розумний ідеал того, що вам подобається і підходить.

Мені слід було довірити Богові своє сексуальне життя і сприймати секс як дар Бога, який наділив мене бажаннями, прагненнями та пристрастями. Мені слід було знати й вірити, що Господь здатний створити чоловіка, який не ображатиме і не покине мене.

Секс має бути частиною цілісних і глибоких стосунків. У випадку з Брюсом усе так і було. Перед тим як дійти до «основної страви», ми довго розмовляли.

Якоюсь миті Брюс торкнувся свого чола і сказав: «Секс тут». Річ не в тому, щоб догодити комусь. Ви не зобов'язані нікого задовольняти. «Суть сексу полягає не тільки в отриманні оргазму, – казав він. – Це лише глазур. Для торта потрібно більше інгредієнтів. Тож спробуймо спекти торт».

І ми спробували. З того часу минуло чимало років, але «випікання торта» і сьогодні приносить нам багато задоволення. Наше сексуальне життя ніколи не залежало тільки від наших тіл. І це дуже добре, бо з віком ми міняємося. Мене змінив рак. Після того як рак забрав мої груди, мені знадобився деякий час, щоб знову відчувати себе сексуальною. Брюс завжди казав, що моему мозку потрібно трохи часу, щоб перелаштуватися. Він мав рацію.

Адже, коли йдеться про секс, найерогенніша зона розташована у вас в голові.

Урок 10. Бог ніколи не дає нам більше, ніж ми можемо витримати



У книзі «Дихання, зір, пам'ять» є гарні слова, які примушують під іншим кутом поглянути на все, що нам доводиться переживати, на проблеми, які нас обурюють, і на чужі досягнення, яким ми заздимо.

Авторка Едвідж Дантикет описує групу людей із Гвінеї, які своїми головами підтримують небо. У ліричній новелі про жіночу трагедію в одній сім'ї вона розповідає про сильних людей, які можуть витримати будь-що. Творець наділив їх силою зносити те, що іншим не до снаги. Вони не знають, чому обрано саме їх. Проте якщо в житті вас спіткало багато труднощів, значить, у вас достатньо сили, щоб їх витримати. Декому з нас призначено знести більше, ніж іншим. Моему дядькові Полу також доручили підтримувати частинку неба.

Дядько Пол і тітка Вероніка були моїми хрещеними. Коли народилася їхня наймолодша дитина, у них уже було п'ятеро дітей. Коли ми дізналися про це, то не могли стримати сліз. Хороша новина полягала в тому, що в них народився хлопчик, а погана – з ним не все було гаразд.

Бретт Френсис Келлі народився 1972 року. У той час люди вживали такі слова, як «недорозвинений», а родичі пошепки, зі сльозами на очах, передавали погану новину. Тоді лікарі пропонували стаціонарний догляд, а підтримка дітей з особливими потребами ще не набула поширення.

Бретт не був бездоганною здоровою дитиною, яку прагнули б мати всі батьки. У нього було по десять пальців на руках і ногах, але в нього було і ще дещо. Мій двоюрідний брат народився з додатковою двадцять першою хромосомою – у нього був синдром Дауна. Але в ті часи діти з синдромом Дауна не вважались особливими. Їх радше сприймали як проблемних. Проте дядько з тіткою любили свого сина так само, як і п'ятьох старших дітей.

Раптово тітка Вероніка захворіла на рак грудей, який дав метастази в кістки. Вона померла, коли Бретту було всього три роки. Дядько Пол залишився вдівцем із шістьма дітьми. Як він міг сам виростити шістьох дітей, коли найстаршій було лише чотирнадцять?

Згодом усе тільки погіршилось. Дядька звільнили, бо через хворобу дружини він часто пропускав роботу. Тоді ще не було закону про відпустку за сімейними та медичними обставинами, який би захистив його права. Ви запитаете, що ж сталося з його сім'єю? Дядько Пол утримував усіх разом. А Бретт став центром їхнього маленького всесвіту. Цей «уламочок» якимось чином зумів об'єднати їх в одне ціле.

Дядько ніколи не скаржився на те, що йому важко самому виховувати шістьох дітей. Він отримав ліцензію агента з нерухомості, тому міг працювати вдома. Коли діти лягали спати, він брався за прання і прибирання. Він не одружився вдруге і завжди казав, що кохає тільки одну жінку. Супутником його життя став Бретт, вони були нерозлийвода.

У Бретта не було кнопки «редагувати». Він говорив те, що думав. Він не вмів брехати. Коли він бачив жінку з пишним задом, то так і заявляв: «У тебе великий зад». Коли оглядав у дзеркалі свою вельми огрядну фігуру, то казав: «Я такий сексі», – і вірив у це.

Бретт усюди залишав свій слід. На весіллі своєї сестри Бріджит він удавав із себе бармена. На весіллі мого брата Джима так гарцював на танцмайданчику, що ледь штани не загубив. А на похороні дядька Джона він вилив на себе воду і зняв штани, тож мусив сидіти загорнутий у простирадло.

Бретт так ніколи і не подорослішав. І цим він тішив усіх нас. Він залишився дитиною. А також він був найкращим другом свого батька.

Ішли роки. Старші діти по черзі допомагали виховувати Бретта, передаючи естафету одне одному, коли хтось покидав дім і їхав до університету. Коли дядькові Полу виповнилося вісімдесят, ми всі задавали собі питання, хто буде опікуватися Бреттом. І річ не в тому, що він був тягарем, який ніхто не хотів нести, – навпаки, всі хотіли взяти його до себе.

Незадовго після 80-річчя дядька Пола ми отримали погані новини. За день до весілля сестри Бретта вся сім'я зібралася на генеральну репетицію святкування. Увесь день вони провели разом, його сестри і їхні чоловіки, брати з дружинами, онуки й дядько Пол. Раптово, ні з того ні з сього, Бретт сказав: «Не хвилюйтеся. Мама тут, з нами. Все буде добре». Після вечери він знепритомнів від емболії легеневої артерії. Ніхто не зміг привести його до тями.

У похоронній залі було безліч фотографій. На всіх був Бретт. На одній він у костюмі з першого причастя, на іншій – у шапці й мантиї випускника. Була фотографія Бретта в баскетбольній формі і ще одна з медалями Параолімпійських ігор. Дядько Пол подбав про те, щоб його син прожив яскраве життя.

Під час поминальної проповіді священник попросив нас поміркувати над тим, як ми використовуємо свої дари. «Бретта було обдаровано природою, – сказав священник. – Він отримав свої дари разом із додатковою хромосомою». «Наш світ потребує таких людей, як Бретт, – продовжив він. – Бретт не був неповноцінним. Він показав нам, чого Господь очікує від нас – Він хоче, щоб ми раділи кожному подиху».

А ще наш світ потребує таких людей, як дядько Пол. Саме його спокійна сила підтримувала світ, щоб Бретт зміг вистрибом пройти по життю і радіти кожному дню так, як це вдавалося тільки йому. У його світі великодній кролик і Санта-Клаус насправді існували, дні народження святкували цілий тиждень і не було ніякого поділу на раси – були лише люди з кращою засмагою.

Дядько всміхнувся, коли його син Пол сказав: «Люди завжди говорили, що ми – величезний дар для Бретта, але насправді все було навпаки – Бретт був величезним даром для всіх нас». Вони всім завдячували саме дядькові, адже він підтримував небо над ними.

Одного дня дядько Пол зателефонував мені, щоб сказати, як він мною пишається. Я зберегла його повідомлення і час від часу прослуховую запис, щоб згадати його голос, тремтливий через хворобу Паркінсона і похилий вік, проте все ще переповнений такою доброю вдячністю. Він ніколи не скаржився на своє життя.

Саме дядечко Пол уперше сказав, що Бог ніколи не дає нам більше, ніж ми можемо витримати. Одні з нас можуть знести більше, інші наділені меншою силою. Хай там як, коли нам випало підтримувати частинку неба, значить, це нам під силу. Адже це наш дар.

Урок 11. Примиріться зі своїм минулим, щоб воно не псувало вашого теперішнього життя

Напевне, у вас теж був один із тих днів, коли все добре, а потім раптово все міняється на гірше.

Зовні ніби нічого не сталося, проте всередині все перевернулося. Трапилося щось таке, чого не описати словами, і несподівано ви опиняєтесь на дні глибоченної ями у вашій душі.

Буває дуже складно зрозуміти, що саме штовхнуло вас у прірву. Якийсь шум, якийсь запах або чийсь зауваження. Щось зовсім незначне може загнати вас у власну темряву, страх і відчай. І це стається так швидко, що геть незрозуміло, як ви там опинились. А інколи здається, що повільно летиш униз і ніяк не можеш зачепитися за що-небудь.

У чому ж причина? В усіх буває по-різному, особливо в тих людей, які в дитинстві зазнали поганого або недбалого ставлення. Що ж до мене, спусковим гачком можуть із легкістю стати такі дрібниці, як запах крейди або пакет молока. Чи маленькі розкладні крісла, які були в нас у першому класі. А ще – плач дитини в крамниці і роздратований тато чи мама, що тягнуть за собою малюка через усю стоянку. І звук ударів у жорстоких фільмах.

Бувають дні, коли будь-що з переліченого зіштовхує мене до ями і несподівано я почуваюся наляканою, самотньою і нікому не потрібною. Я називаю це «нападами дитинства». Якась мить, і я перестаю бути повноцінною дорослою людиною. Я безпорадна й налякана, проте сама не знаю чому. Один лікар, який розраджував ветеранів в'єтнамської війни, пояснив мені, що дорослі, які зазнали в дитинстві поганого або недбалого ставлення, можуть мати посттравматичний стрес. Травми дитинства ми носимо в собі роками. Вони як шрапнель – малими осколками прокладають собі шлях назовні.

Раніше я потребувала кілька днів, щоб вибратись із ями. А тим часом ходила на роботу, готувала їсти, гралася з донькою і намагалася нормально жити, але в душі відчувала себе на межі емоційного розладу. Якщо хто-небудь висмикував ще одну ниточку, я розсипалася безладною купою пряжі і вже не могла взяти себе в руки.

У всіх є ями, які утворилися ще в дитинстві. Більшість людей мають декілька маленьких ямок, які можна обійти, а якщо вже втрапили в них, то швидко вилізти. Проте дехто має ямища розміром із глибокий кратер на Місяці, які утворилися через неадекватних родичів або вчителів, через домашнє або сексуальне насильство, через гнів і лупцювання батьків, яких теж у дитинстві ображали чи не приділяли їм достатньої уваги.

Насправді, значні причини рідко зіштовхують нас до ями, адже ми можемо заздалегідь помітити їх і ухилитись. Якщо ви бачите або чуєте, що наближається потяг, ви просто сходите з рейок і тримаєтесь від нього подалі. До прірви зіштовхують саме дрібниці. Ви просто не помічаєте їх, доки не подивитесь у дзеркало заднього огляду.

Одного разу я, як завжди, заїхала в гараж. Мій чоловік стояв на під'їзній алеї і сказав проїхати вперед ще трохи. Я так і зробила, але йому було мало. Він наполягав, щоб я проїхала ще далі. Я могла б просто усміхнутись і проїхати ще декілька сантиметрів або ж вийти з машини і віддати чоловікові ключі, щоб він сам поставив її як слід. Натомість мене раптово переповнив гнів, ніби Брюс підпалив коротенький гніт величезної бомби. БАБАХ! Мене закинуло назад у дитинство. Чому це я маю бути бездоганною? Чому мені ніколи не вдається зробити все як слід? Та чого я взагалі цим переймаюсь? Проте замість того, щоб вибухнути назовні, я зазвичай вибухала всередині. Замість того, щоб кричати й лютувати, я опускала руки і плакала. Це були давні сльози: я відчувала, що вони народилися в іншому місці моєї душі. У мене боліли ніс і голова, а наплакавшись, я завжди хотіла спати.

Що ж до випадку з машиною, то, добре все проаналізувавши, через декілька годин я знайшла спусковий гачок у минулому – це сталося багато років тому, мені тоді був двадцять один рік. Я стою на під'їзній алеї біля будинку моїх батьків, і тато просить допомогти йому помістити телевізор на задньому сидінні його мікроавтобуса. Телевізор важкий, його незручно тримати, і я поняття не маю, як саме, на думку тата, повинна принести його і втиснути в такий вузький простір. Я тримаю його зі свого боку і пхаю в машину. Тато каже посунути його назад. Куди назад? Я не можу зрозуміти, що він хоче. Тоді тато починає кричати на мене. Чомусь він або мовчав, або кричав. Не знаю як, але йому вистачало секунди, щоб підкрутити звук від нуля до максимуму. Майже завжди він супроводжував свій гнів словами: «Що з тобою, чорт забирай? Ти можеш хоч щось зробити правильно?»

І цього разу він стояв на під'їзній алеї, тримав телевізор і кричав на мене цими словами. Я не могла кинути телевізор і піти, тож мусила стояти на місці, як жива мішень для його гніву. Опісля тато ніколи не вибачався, ніколи не визнавав, що зірвав на мені свій гнів через те, що в нього невдалий день чи поганий настрій.

Із часом я навчилася не потрапляти в такі пастки. Для початку треба визнати, що ви в неї потрапили. Моїм застережним знаком завжди був момент, коли я усвідомлювала, що емоції не відповідають ситуації – це означало, що проблема пов'язана з моїм дитинством. Я навчилася зупиняти цей момент, ніби ставлю фільм на паузу. Тоді питаю себе: «Хвилинку, невже це реакція на дану ситуацію? Може, річ у моєму минулому?» Я не можу змінити минуле, але можу поміняти своє ставлення до осаду, який воно залишило в моїй душі, і, таким чином, можу змінити своє теперішнє життя.

Один лікар порадив мені техніку, щоб уникнути потрапляння в яму. Потрібно взяти картку і записати на ній усі докази того, що ви повноцінна доросла людина. Напишіть свій вік, освіту, наукові ступені, назву своєї професії, зазначте, що вмієте керувати машиною, маєте дітей, що у вас є право голосувати тощо, – словом, усе, що роблять дорослі. І, коли вже стоятимете

на краю прірви, візьміть картку і прочитайте її. Зафіксуйте себе в сьогоднішній, будьте дорослою людиною, якою ви є зараз, а не маленьким хлопчиком чи дівчинкою, якими були в дитинстві. Це допоможе повернути рівновагу.

На іншому боці картки напишіть координати своєї «служби порятунку». Перелічіть номери «екстрених» друзів, які допоможуть вам вибратися з ями. Оберіть близьких людей, які беззастережно люблять вас такими, якими ви є. Оберіть таких людей, які не побояться зайти у вашу темряву і витягти вас назад на світло.

Щоб змінити думку про себе, необхідно докласти чимало зусиль, але якщо вам це вдасться, усе у вашому житті неодмінно зміниться на краще, а особливо стосунки з найближчими людьми. Якщо ж ви не попрацюєте над собою, то й надалі будете наштовхуватися на своє минуле і будь-які стосунки затьмарюватимуться неприємними спогадами про найгірші моменти поведінки ваших батьків. Звичайно ж, зміна мислення не позбавить вас життєвих ям, проте допоможе не потрапляти в них.

Друзі з реабілітаційного центру розповіли мені одну історію.

Одного вечора п'яний чоловік вийшов із бару і по дорозі додому перечепився і впав у глибоку яму посеред вулиці. Він не міг звідти вибратись. Один перехожий кинув йому Біблію, процитував уривок зі Святого Письма, щоб обнадіяти його, і пішов своєю дорогою. Тоді біля ями зупинився психолог. Він намагався допомогти чоловікові зрозуміти, чому він потрапив у яму. Нарешті, крики нещасного почув алкоголік, який пройшов реабілітацію. Він зупинився біля ями. «Будь ласка, допоможи!» – кричав чоловік у ямі. «Без проблем», – відповів тверезий. А тоді взяв і стрибнув до ями. П'яний лементував: «Ой, тепер ми обидва застрягли в цій ямі!» Та той чоловік лише всміхнувся і сказав: «Не хвилюйся. Я бував тут раніше. Я знаю, як звідси вибратись. Зараз виліземо разом».

Наша мета – не обійти яму чи якомога швидше з неї вилізти. Наша мета – засипати яму, щоб більше ніхто в неї не потрапив. Чим же її заповнити? Відповідь – Богом. А це означає – любов'ю: любов'ю до себе, до інших, до Бога.

Коли я востаннє вибиралася з ями «мені не все до снаги», то запитала Бога, як мені повірити в себе. Відповідь на питання тихеньким голосом прозвучала в моєму серці: «Допоможи повірити в себе іншим».

Урок 12. Не бійтеся показувати дітям свої сльози

Мій батько плакав дуже рідко. За сорок два роки всього двічі я бачила, як він плакав. Перший раз – коли його наймолодша сестра померла від раку. Удруге – коли він розізлився і вигнав мого брата з дому. Він пожалів про своє рішення відразу ж, як тільки брат гримнув дверима, сів у машину і поїхав. Тата декілька днів мучило сумління, а тоді зі сльозами на очах він попрохав мене переконати брата повернутися.

Із самого дитинства татові забороняли плакати. Він жив у важкі часи, там не було місця для сліз. Він мусив бути сильним. Тато пережив Велику депресію, а от сімейна ферма його батьків – не пережила. Йому залишалося спостерігати, як його батько втрачає ферму, яку так любив. У них закінчилися гроші, згодом відвернулась і фортуна. Татові постійно діставалося за те, що він давав коням забагато вівса, хоча насправді коні вже давно поздихали б з голоду, якби не він.

У восьмому класі тато покинув школу і пішов працювати, щоб допомогти своїй сім'ї вижити.

Він геть не тямив у сльозах. Коли хтось із нас плакав, він завжди дивувався: «І чого ти плачеш? Зачекай-но, зараз я організую тобі причину для сліз». Його слова змушували мене плакати ще сильніше. Дуже багато чоловіків дорослішають, так і не зронивши жодної сльозинки. Якось я прочитала статтю про відомого бейсболіста Піта Роуза, який розплакався, коли досягнув у спорті того, чого прагнув. В інтерв'ю він розповів, що плакав уперше в житті. Уперше? Таж він на той час уже став батьком. Невже він не плакав від щастя, коли народилася його дитина?

Є щось особливе в тому, щоб не боятися показати дітям свої сльози. Адже це не означає, що ви слабкі. Це показує, що ви людина. Це показує вашим дітям, що вони можуть відчувати життя, що вони повинні жити на повну. Я ніколи не забуду батька, який зателефонував мені, щоб розповісти про найкращий баскетбольний матч, на якому йому довелося будь-коли побувати. На цьому матчі він плакав, але радів від того, що син бачив його сльози.

Того вечора грав Леброн Джеймс. Уже в старших класах «Обраний» мав свій фан-клуб, усі цікавилися його життям, про нього писали в газетах. Ще навіть не ставши гравцем НБА, він іздив на «Хаммері» і підписував мільйонні контракти на рекламу кросівок.

Як і будь-який батько, герой моєї розповіді хотів, щоб його син побачив гру Леброна, тому вони з сином приїхали до шкільного спортзалу заздалегідь, щоб зайняти хороші місця. Уже давненько не було такого гравця, як Леброн Джеймс, – він був неперевершеним. Незабаром його мали взяти до професійної ліги, але того вечора він грав за команду своєї школи Святого Вінсента і Святої Марії в Акроні.

Батько з сином сиділи на трибуні і чекали закінчення гри юніорів Водсвортської старшої школи. Коли до фінального свистка лишалася хвилина, тренер команди школи Кловерліф призупинив гру.

Водсворт випереджав Кловерліф на десять очок. Глядачі загули – їх дивувало, що тренер узяв тайм-аут, адже різниця в рахунку була значною і Кловерліф не мав шансів на перемогу. Уболівальники з нетерпінням очікували початку основної, справжньої гри, усі хотіли подивитись на Леброна.

І саме в той момент батько звернув увагу на невисокого худорлявого гравця, який сидів на самому краєчку лави запасних. Він був у зеленій футболці команди «Кловерліф Кольтс» під номером десять. Коли хлопчина підвівся, чоловік помітив, як він закульгав, як схилив голову трохи набік, як

примружує очі, побачив, що в нього деформоване вухо. Батько не знав, що у хлопця в голові є шунт, який викачує рідину з мозку, і лише завдяки цьому він досі живий. І через це лікар заборонив йому брати активну участь у грі, бо найменший удар у голову може виявитися для хлопця фатальним.

Та за будь-якого рахунку тренер хотів, щоб Адам Серні зіграв. Він знав, як сильно хлопець прагнув зіграти проти найзапеклішого суперника своєї школи, тому вирішив, що Адам заслужив на таке право. Хлопець першим приходив на всі тренування й останнім ішов додому. Він мив підлогу в спортзалі, приносив пляшки з водою і витягав баскетбольні м'ячі.

Батько з сином із трибуни спостерігали, як Адам прийняв пас і зробив кидок з-за тричкової лінії. Але схибив. Гравці протилежної команди могли вступити в гру, відібрати м'яч і заробити ще декілька очок, але жоден із них навіть не поворухнувся. Вони хотіли, щоб Адам зробив ще один кидок.

Таймер відраховував секунди. Адам кинув м'яч і знову схибив. До кінця гри залишалося дванадцять секунд. Хлопець схибив ще раз, а потім ще раз. Десять секунд до свистка. Дев'ять секунд. Команда Водсвортської школи не вступала в гру. Один з її гравців навіть махнув Адаму рукою, щоб той підійшов ближче до кошика, проте хлопець відмовився. Тепер уже всі глядачі стояли й підбадьорювали Адама Серні. Ті, хто знав його, скандували: «Вперед, Адаме» і «Сер-ні! Сер-ні!» Коли до закінчення гри лишалося чотири секунди, хлопець кинув м'яч. Сирена розірвала повітря щойно після того, як м'яч зі свистом залетів у кошик.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию ([http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22071853&lfm=362673004](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22071853&lfm=362673004)) 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.

notes

Примітки

1

Агностики вважають неможливим пізнати істину щодо існування Бога і вічного життя, тому що керуються тільки відчуттями і не визнають ніякого іншого джерела знань. (Прим. пер., якщо не зазначено інше.)

2

У мультфільмі Люсі тримає невеличку ятку, де «продає» психологічні поради, зазвичай безглузді, по п'ять центів.

3

Миля – британська й американська міра довжини, приблизно дорівнює 1,6 км.

4

Фут – британська й американська міра довжини, приблизно дорівнює 30 см.

5

«Орео» – вид печива.

6

Галон – англійська й американська міра об'єму рідини, приблизно дорівнює 3,8 літра.

7



Джеймс Ерл «Джиммі» Картер-молодший – 39-й президент США, лауреат Нобелівської премії миру.

8

Джекі – Жаклін Кеннеді, перша леді США з 1961 по 1963 рік.

9

Йом Кіпур – День Спокути, єврейське свято. Того дня Господь остаточно вирішує долю людини на майбутній рік. У цей день заведено постити.

10

Рош Гашана – Новий рік для всіх послідовників юдаїзму.