

Chicken Soup
for the *Soul.*

КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души

Я РЕШИЛА – СМОГУ!

101 история о женщинах,
для которых нет ничего
НЕВОЗМОЖНОГО

БОЛЕЕ
500 000 000
ПРОДАННЫХ
КНИГ



БОМБОРА

ЭМИ НЬЮМАРК

Предисловие Джои Гордон

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

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40893871

*Куриный бульон для души. Я решила – смогу! 101 история о женщинах,
для которых нет ничего невозможного: Эксмо; Москва; 2019
ISBN 978-5-04-100488-0*

Аннотация

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

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

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

Содержание

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ	6
Предисловие	9
Глава 1	15
Вот теперь все	15
Не забывай дышать	20
Из жертвы в преследователя	23
Утреннее вторжение	27
День без волос	30
Как я решилась на побег	34
«Судебный процесс: США против моей матери»	39
Трудное признание	44
Сегодня я дерьмово себя чувствую	47
Она летит на своих крыльях	52
Глава 2	54
Говорить себе «да»	54
Конец ознакомительного фрагмента.	57

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

Amy Newmark, with a foreword by Joi Gordon

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL: THE EMPOWERED

WOMAN: 101 Stories about Being Confident, Courageous and Your True Self

Copyright © 2018 by Chicken Soup for the Soul, LLC.

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Внутри женщины. Откровенные истории о женских судьбах, желаниях и чувствах

Эта книга – сборник личных историй женщин, которые рискнули рассказать о себе самое откровенное. Юрист, спасающая чужие жизни. Проститутка с образованием медсестры. Содержанка, которую обеспечивают чужие мужья. Бывшая наркоманка, нашедшая в себе силы завязать. Женщина, которая любит одного человека, а замужем за другим. Сто оттенков чувств, сто вариантов жизни. Тамрико прожила каждую из этих историй и готова рассказать, как они изменили ее собственную.

Ведерко мороженого и другие истории о подлинном счастье

Судьба изменчива, так часто взлеты в ней сменяют падения, радости – разочарования, смех – слезы. Они неизбежны, и рано или поздно все мы сталкиваемся с ними. В такие моменты необходимо понять, что для нас действительно важно, не опускать руки и двигаться дальше. Так же, как это делают героини глубоких, трогательных и вдохновляющих рассказов Анны Кирьяновой. Среди них обязательно будут те, которые найдут отклик в вашей душе и помогут преодолеть любые трудности.

Атлас счастья. Уникальные рецепты счастья со всего света

От Австралии до Уэльса, от Испании до Японии – Хе-

лен Расселл, автор бестселлера «Хюгге, или Уютное счастье по-датски» раскрывает секреты благополучия и гармонии 33 стран. Благодаря «Атласу счастья» вы почувствуете себя счастливым в любую минуту и в любой точке мира. Чувствуете себя потерянным? Обратитесь к китайской концепции Синфу и увидите, как ваша жизнь наполняется смыслом. Переживаете из-за собеседования? Исландский принцип Техта Реддаст позволит осознать, что все скоро наладится. А одиночество легко лечится ирландским Креиком.

Bella Figura, или Итальянская философия счастья. Как я переехала в Италию, ощутила вкус жизни и влюбились

Камин Мохаммади, редактор глянцевого журнала из Лондона, решилась на невероятное приключение и оказалась во Флоренции. Её книга – это манифест красивой и яркой жизни, гид по спокойствию для вечно суетящихся людей и история о том, как найти любовь – к мужчине и к себе.

Предисловие

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

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

Я видела, как женщины делают то, что считалось невозможным, преодолевают немыслимое и преображаются прямо на моих глазах. В *Dress for Success* наша задача – вернуть внутреннюю уверенность женщины. Многие, кто к нам обращается, пережили домашнее насилие, тюремное заключение, нищету, долги, зависимости, бездомность, тяжелые

болезни и травмы, потери близких. Мы предлагаем им самую разную помощь – от консультаций психотерапевта до курсов профессиональной переподготовки. Цель всех наших программ – помочь женщине найти свою внутреннюю силу и достичь экономической независимости.

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

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

Так же страшно может быть отстаивать себя и свою позицию, и женщины, которые делают это, имеют полное право гордиться собой. Когда Эйприл Найт, 45-летняя вдова, подала в суд на своего начальника за сексуальные домогательства на рабочем месте, ее не поддержали даже дети. Им казалось,

что она только опозорит семью, и больше ничего. Тем не менее Эйприл добилась выплаты суммы в размере ее зарплаты за пять лет, а также письменных извинений и рекомендательного письма, которое помогло ей получить другую работу. Об этом вы прочтете в истории *«Вот теперь все»*.

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

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

У нас в *Dress for Success* есть собственная коллекция ис-

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

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

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

жение. Компания *Dress for Success* стала для меня маяком, лучиком света, который говорил «мы здесь», и я пошла к нему сквозь бурю».

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

Такие впечатляющие истории наполняют мою жизнь радостью. Я с гордостью вижу, как сотни тысяч женщин во всем мире обретают силу, собственный голос, поддерживают дру-

гих женщин и вдохновляют их своими успехами.

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

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

Глава 1

Отказываюсь быть жертвой

Вот теперь все

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

Маргарет Чейз Смит

Никогда в жизни не подумала бы, что столкнусь с сексуальными домогательствами. Я была сорокапятилетней вдовой с четырьмя детьми-подростками. Не красавица, по шкале сексапильности от одного до десяти я поставила бы себе «двочку». У меня было килограммов пятнадцать лишнего веса, я носила бифокальные очки¹ и не пользовалась косметикой.

Чтобы в одиночку содержать четверых детей, я работала на двух работах. Поскольку высшего образования или каких-то специальных профессиональных навыков у меня не было, обычно я совмещала уборку в частных домах и работу

¹ Очки с двумя оптическими зонами: верхняя область предназначена для дальних дистанций, нижняя – для работы вблизи.

продавцом в каком-нибудь магазине недалеко от дома. Когда сувенирная лавка, где я трудилась последние пару лет, закрылась, я в срочном порядке начала искать новое место работы. И не могла поверить своему счастью, когда меня взяли в ювелирный магазин с таким окладом, который позволил мне бросить подработку в качестве уборщицы. Всего одна работа – это же почти отпуск!

Адвокат сказал мне, что я – идеальная жертва.

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

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

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

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

Я нашла адвоката, и он взял мое дело на условиях оплаты

по результату. Если бы я проиграла в суде, мне не пришлось бы ничего ему платить. Поскольку мои дети были подростками, я не стала от них скрывать, что подаю в суд на своего начальника за сексуальные домогательства.

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

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

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

Мне повезло найти понимающего адвоката, но он был очень молод. Я даже подозревала, что мое дело было у него первым. Он сказал мне, что я – идеальная жертва. Немолодая

одинокая женщина с четырьмя детьми, отчаянно нуждавшаяся в работе. Мое образование и профессиональный опыт не позволяли тут же хлопнуть дверью и с легкостью найти работу получше. Кроме того, я была тихой, застенчивой и пугливой, в детстве уже пережила травлю и насилие. Начальник это почувствовал и воспользовался моим положением.

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

В какой-то момент я решила сдаться. Сказала адвокату, может, оно того не стоит. В ответ на это он возразил: наверняка мой босс уже не раз домогался других женщин до меня и продолжит этим заниматься, если его не проучить. И что это важно для меня, моего самоощущения – довести дело до конца, поставить в нем точку.

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

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

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

И в итоге он действительно их написал.

Через неделю мой начальник объявил о банкротстве – не из-за решения суда по моему делу, а потому что не платил налоги и задолжал крупную сумму арендодателю. Магазин

был закрыт, товары арестованы. Он уехал в другой штат. Люди, с которыми я работала, объявили мне бойкот и винули меня в закрытии магазина, хотя я не имела к этому никакого отношения.

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

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

Эйприл Найт

Не забывай дышать

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

Мария Робинсон

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

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

Он меня застрелит? Он действительно меня застрелит? Я вернулась мыслями к тому дню четыре года назад, когда мы сказали друг другу: «Пока смерть не разлучит нас». А потом вспомнила о синяках, которые появлялись и исчезали все эти четыре года, о синяках, которые становилось все труд-

нее прятать с каждым последующим инцидентом, о синяках – предвестниках сегодняшнего дня. И вспомнила слова семейного психолога: «Если вы с ним останетесь, он однажды вас убьет».

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

И тут до меня дошло: он упивается моим страхом, продлевая наслаждение им перед тем самым разочаровывающим выстрелом. Чем больше страха я ему покажу, тем больше вероятность, что он меня застрелит. Я не могла отобрать у него оружие, зато могла отобрать его власть.

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

Я увидела, как на выдохе опала его грудь. Он продолжал

смотреть на меня, пока я нарочито небрежно скинула халат и спокойно села на свою половину кровати. Он положил пистолет на тумбочку.

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

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

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

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

Мэрилин Хайт

Из жертвы в преследователя

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

Элизабет Кэди Стэнтон

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

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

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

Между припаркованными машинами передо мной внезапно появилась сумрачная фигура. Это был мужчина лет пятидесяти – совсем старик, на мой тогдашний взгляд, – в

черном плаще и голубой бейсболке. Я попыталась обогнуть его, но он преградил мне путь. Когда на него упал свет уличного фонаря, я смогла разглядеть его отчетливее. Если бы меня, подростка, попросили его описать, я не нашла бы лучшего определения, чем «жуткий». Он ухмыльнулся, сказал: «Приветик, ребенок!» – и принялся непристойно гримасничать, издавая мерзкие звуки.

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

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

Если я очень постараюсь, может быть, мне удастся просто забыть об этом, думала я.

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

– Не гуляйте допоздна, будьте осторожны!

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

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

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

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

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

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

Потом крикнула подругам, чтобы предостеречь их:

– Берегитесь этого мешка с дерьмом!

Я сунула руку в пакет с картошкой, из которой мама собиралась готовить наш сегодняшний ужин, и принялась швы-

ряться ею в мужика в плаще. Одна из картофелин попала ему в спину.

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

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

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

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

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

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

Утреннее вторжение

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

Элеонора Рузвельт

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В мое тело потоком хлынула сила – сила, какой я никогда

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

– Убирайся вон из моего дома!

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

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

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

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

Келли Рэй

День без волос

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

Элисон счастливо избежала этих проблем. Два года назад она была красивой, популярной и умной ученицей одиннадцатого класса, вратарем школьной команды по лакроссу² и членом океанской команды спасателей. Стройная, голубоглазая, с густыми светло-русыми волосами, она больше походила на модель из рекламы купальников, чем на старшеклассницу. Но в то лето все изменилось.

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

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

Ответ нашелся довольно быстро: вероятно, Элисон слишком туго затянула резинку на своем «конском хвосте». Все забыли о происшествии. Но через три месяца обнаружился

² Лакросс – командная игра с использованием резинового мяча и клюшки с сеткой.

еще один лысый участок, а потом – еще. Вскоре весь череп Элисон был расчерчен на причудливые островки.

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

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

Шло время, и девушка начала носить бандану – кепка больше не скрывала ее лысеющий череп. На голове осталось лишь несколько тонких прядей – пришла пора покупать парик. Вместо того чтобы воссоздать свою длинную светло-русую гриву, Элисон выбрала рыжие волосы до плеч. Почему бы и нет? Ведь люди постоянно стригут и красят волосы. Новый имидж придал Элисон уверенности в себе. Даже когда парик сдуло ветром в машине друзей, они все обратили в шутку.

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

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

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

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

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

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

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

Все засмеялись и зааплодировали, а Элисон – красивая,

популярная, умная, вратарь школьной команды и спасатель,
а теперь и президент школы, улыбнулась им с подиума.

Элисон Ламберт и Дженифер Розенфельд

Как я решилась на побег

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

Св. Августин

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

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

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

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

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

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

мужа. Мама уверенно заявила, что без меня и детей она отсюда не уедет.

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

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

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

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

Муж отвез нас в аэропорт Франкфурта, расположенный за

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

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

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

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

Я молилась и обдумывала нашу ситуацию пару дней, а потом купила три билета на автобус «Грейхаунд» до Техаса. Дети восприняли эту поездку как волнующее приключение. Бобби и ее шестилетний сын встретили нас на автовокзале в

центре Хьюстона. Дети запрыгали от радости, увидев двоюродного братца Джона. Бобби, которая всегда была человеком практичным, по дороге к их дому еще раз перечислила преимущества моего переезда сюда.

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

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

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

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

Потом Бобби с мужем помогли мне приобрести подержанную машину. Дети тут же нарекли ее Серым Гусем. Днем позже сестра связалась с женщиной, которая сдавала в аренду небольшой домик, и мы поехали его посмотреть. Он оказался довольно уютным, а школьный автобус останавливал-

ся прямо напротив, так что я, долго не раздумывая, внесла плату за первый месяц.

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

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

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

Би-Би Лойд

«Судебный процесс: США против моей матери»

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

Макс Лернер

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

У матери был диагноз – сколиоз и депрессия. Для лечения ей выписали ряд сильнодействующих препаратов. Мне кажется, все началось, когда я училась в шестом классе. К ней приходили друзья, и мама выгоняла меня в другую комнату под предлогом того, что у них будут «взрослые разговоры». На самом деле я прекрасно знала, что там происходит. Она толкла таблетки в порошок и нюхала их через трубочку

или одноразовую ручку без стержня. Однажды я спросила ее, почему она не пьет лекарства с водой, как все люди. Мама ответила, что, когда нюхаешь, препарат действует быстрее. Я не понимала, зачем ей нужны эти таблетки.

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

Моя мать стала сама на себя не похожа. Я не понимала, почему это происходит. Мне казалось, она обо мне забыла и моя судьба ее больше не волнует. Я приходила из школы и видела, что мама «отрубилась» на диване. Я подбегала к ней в слезах, испугавшись, что она умерла.

Потом мама вместе со своим бойфрендом стали продавать таблетки и получать от продаж определенный процент. Мать говорила, что это «быстрые деньги», которые помогут ей продержаться, пока она не найдет нормальную работу. В

нашем доме в любое время дня и ночи появлялись незнакомые люди.

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

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

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

11 сентября 2012 года моя мать предстала перед судом и признала выдвинутые против нее обвинения. Вместе с бабушкой мы были в зале суда. Мы сидели в последнем ряду, и я увидела, как маму в наручниках и ножных кандалах ввели

в зал из боковой двери, словно она была опасным преступником. Увидев меня в зале, мама начала плакать. Я тоже расплакалась. Судья спросил ее, хочет ли она что-нибудь добавить. Несмотря на то что маме не разрешили поворачиваться к публике, она посмотрела на меня. Слезы текли у нее по лицу. Мама громко попросила у меня прощения и сказала, что любит меня.

Жизнь не останавливается, даже если переживаешь серьезные потрясения.

Судья приговорил ее к сроку от пятидесяти семи до семидесяти одного месяца лишения свободы. Вначале я не осознала, как это долго. Сейчас мама отсидела уже два года, и я понимаю, что это время мы уже никогда не вернем.

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

Иногда я думаю, как бы могла сложиться наша жизнь, если бы мама не принимала наркотики. Я видела, как она разрушала себя, и эти воспоминания останутся со мной навсегда. Матери не было рядом в самые важные моменты моей жизни. Она не смогла помочь мне советом в сложные под-

ростковые годы. Она не провожала меня на выпускной бал. Она не видела, как я получаю диплом о среднем образовании в мае 2014 года. В августе того же года я пошла в колледж, и мама была далеко.

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

МакКензи Вот

Трудное признание

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

Роза Паркс

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

– Мне кажется, мистер Ганн пытался меня изнасиловать.

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

Боясь спугнуть ее бурной реакцией, я спокойным тоном спросила, почему она так решила. Лиза сбивчиво рассказала, как несколько занятий мистер Ганн как бы невзначай касался ее колена или гладил по спине. Но сегодня он просунул

руку в вырез ее блузки и сжал грудь, и когда она отшатнулась, второй рукой схватил за ремень, не давая ей вырваться. Когда Лиза заплакала, мистер Ганн отпустил ее и холодным тоном сообщил, что, если она будет так эмоционально реагировать на сложные задания, он не допустит ее до олимпиады. Как будто слезы вызвала трудная задачка, а не его непристойные непозволительные действия.

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

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

– Понимаешь, мне всегда нравился мистер Ганн. Мне было приятно, что он выбрал меня. И когда он первый раз положил мне руку на колено, – здесь Лиза перешла на рыдания, – я не убрала ее, а улыбнулась ему. Поэтому он решил, что мне это нравится!

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

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

– Ты можешь поступить так, как считаешь нужным. Мо-

жешь никому больше ничего не говорить и постараться об этом забыть. Но ты никогда не узнаешь, скольких еще девочек он обидит после тебя.

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

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

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

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

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

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

Мишель Брюс

Сегодня я дерьмово себя чувствую

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

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

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

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

У меня только что диагностировали рассеянный склероз, и произошло резкое ухудшение. Всего две недели назад я ежедневно занималась спортом по утрам, таскала на руках сразу двух малышей и работала на полставки в Питсбургском университете, а теперь с трудом сползала по лестнице, сажая детей на колени, чтобы не упасть, и едва чувствовала свое

тело. Я не могла даже печатать и на ощупь определяла, лежит моя рука на бедре или на подлокотнике кресла. А теперь еще и брат твердил мне о позитиве во время болезни. Стоит ли говорить, что его слова мне были вовсе не по душе?

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

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

Услышав очередную такую историю о радости жизни перед лицом пожирающего миелиновую оболочку заболевания, я все гадала, почему сама в сложившихся обстоятельствах не чувствую ни легкости, ни радости, ни какой-либо благодарности судьбе.

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

Но в такие моменты я ужасалась и стыдилась, что при ви-

де этих людей не ощущаю ни грамма сострадания. Ведь вместо этого меня посещали мысли вроде: «Мне в жизни не выдержать, если я буду в таком состоянии».

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

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

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

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

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

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

помнит, насколько все могло быть хуже.

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

– Да, это ужасно, я понимаю. Хуже и представить нельзя. Я понимаю, что принять такие новости нелегко, ведь вся ваша жизнь теперь перевернулась с ног на голову. Не буду приотворяться, будто знаю, насколько вам сейчас тяжело, но скажу, что сделать можно гораздо больше. Мы попробуем все, пока вы не научитесь жить той жизнью, какой хотите. Но пока все будет ужасно.

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

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

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

Я поняла, что, закатывая глаза в ответ на болтовню об Оптимисте Оливере, я сама оставалась оптимисткой. Да, я дви-

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

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

Кэтлин Шун

Она летит на своих крыльях

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

Ана Клодия Антъюнс

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

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

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

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

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

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

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

Рут Кенхарт

Глава 2

У всего есть предел

Говорить себе «да»

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

Сюзетт Хинтон

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

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

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

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

У нас родилось четверо детей, и никто из них не был обделен моим вниманием и заботой. Я помогала со школьными

праздниками и на каждое мероприятие приносила домашнее печенье. Ходила в походы с герлскаутами и бойскаутами. Помогала проводить благотворительные мероприятия и сборы средств на разные нужды. Никакие хлопоты не были для меня чрезмерными.

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

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

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

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

И вот однажды я попала в больницу. Мне сделали операцию на спине, и я сказала всем, что как минимум месяц

не смогу выходить из дома, пока не поправлюсь. Ни одному человеку не пришло в голову предложить отвезти меня в больницу или забрать домой. Я не хотела никому причинять неудобств, поэтому вызвала такси. Никто не навещал меня в больнице, никто не приносил мне готовую еду, когда я вернулась домой.

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

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

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.