

Chicken Soup  
for the Soul



## ПРОЩЕНИЕ ИСЦЕЛЯЕТ

101 теплая история о том, как оставить  
прошлое и начать двигаться вперед

ЭМИ  
НЬЮМАРК



Куриный бульон для души

Эми Ньюмарк

**Куриный бульон для души.  
Прощение исцеляет. 101  
теплая история о том,  
как оставить прошлое и  
начать двигаться вперед**

«ЭКСМО»

2019

УДК 821.111-3(73)

ББК 84(7Coe)-44

## **Ньюмарк Э.**

Куриный бульон для души. Прощение исцеляет. 101 теплая история о том, как оставить прошлое и начать двигаться вперед / Э. Ньюмарк — «Эксмо», 2019 — (Куриный бульон для души)

ISBN 978-5-04-174908-8

Часто мы не осознаем, что раним себя, когда носим внутри обиду, тащим на себе этот эмоциональный груз. Когда мы продолжаем злиться, то не замечаем, что наш гнев разрастается внутри нас подобно опухоли. Это темное пятно разъедает нашу жизнь, влияет на общение с людьми, влияет на нас самих – но мы продолжаем лелеять его и возвращать, причиняя себе боль. По мере того как вы будете читать собранные в этой книге истории и глубже погружаться в судьбы людей, которым удалось вернуться к нормальной жизни после печальных событий, разного рода драм, обид, предательств и оскорблений, вы будете узнавать, как много можете выиграть, если оставите позади негативный опыт и сбросите с себя тяжелое «пальто» гнева и обид. Эта книга поможет обновить жизнь, наполнить ее радостью, научиться прощать себя и других и смело идти вперед. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 821.111-3(73)

ББК 84(7Coe)-44

ISBN 978-5-04-174908-8

© Ньюмарк Э., 2019

© Эксмо, 2019

## Содержание

Предисловие	6
Глава 1	9
Прощение исцеляет	9
Колючка Барб	11
Акт третий	13
Я прощаю тебя, мама	16
Та, что разбила мне сердце	18
Замок из песка	20
Ты вправе это забыть	23
Повзрослей и отпусти	26
Лестница к себе	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Эми Ньюмарк**  
**Куриный бульон для души.**  
**Прощение исцеляет. 101 теплая**  
**история о том, как оставить**  
**прошлое и начать двигаться вперед**

© Людоговский Ф., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*

*Порой хорошая история человеку нужнее, чем пища*

## Предисловие

*Проклиная, мы причиняем себе боль.*  
– Хью Пратер

За те двенадцать лет, что занимаюсь этим изданием, я прочел десятки тысяч откровенных историй наших авторов и пришел к заключению, что прощение – самый верный путь к счастью. Почему прощение настолько важно? По причине того эмоционального груза, который мы тащим на себе, когда не прощаем.

Обиды и разочарования, которые мы несем в наших сердцах, всегда представлялись мне чем-то вроде тяжелого пальто. Это «пальто» сшито из нашего негативного опыта, и оно давит нам на плечи, пока мы идем по дороге жизни.

Представьте, что вы сбросили это «пальто» и решили идти без него – налегке. Без сожаления вы оставили позади себя весь негатив и ушли прочь от отягощающих вас воспоминаний. Вы решительно оставили прошлое – в прошлом, там, где ему надлежит быть. И теперь перед вами простирается широкая, яркая, зовущая вдаль дорога.

Линн Сандей хорошо описала этот процесс обретения легкости в своем рассказе «Ты таскаешь его с собой». Она была так зла на своего бывшего мужа, что при мысли о нем у нее всякий раз подскакивало давление. И несмотря на это, Линн все равно продолжала думать и говорить о муже. Наконец ее лучшая подруга не выдержала и сказала:

«Слушай, а ты не хочешь уже наконец выбросить его из головы и перестать на него злиться?.. У меня такое ощущение, будто ты все еще живешь со своим бывшим. Причем повсюду таскаешь его с собой, куда бы ни пошла».

И в этот момент Линн осознала, что единственным человеком, которому она причиняла боль, была она сама. Она жила в тюрьме, которую сама же и создала собственным гневом; а между тем мужчина, на которого она обижалась, был вполне счастлив и давно жил своей жизнью.

Это случается постоянно: мы не осознаём, что раним себя, когда носим внутри обиду и гнев, в то время как другая сторона – тот человек, который, как мы полагаем, неправ, – пребывает в блаженном неведении относительно всей этой ситуации!

Линн решила простить отца своих сыновей. Она выбросила его из головы и двинулась вперед.

«Это так странно! Вроде бы ничего не изменилось – мы по-прежнему были разведены, наш брак развалился, я осталась матерью-одиночкой с двумя детьми, и мне приходилось вдвое больше работать. Но изменилась я сама, мое внутреннее состояние – теперь я видела всю свою жизнь в ином свете. И я ожидала от своей жизни счастливых перспектив!»

Также в этом сборнике вы найдете много историй о том, как люди воссоединялись благодаря прощению. Прочитав их признания, вы наверняка воскликнете: «Зачем же они так долго тянули?!»

Лорен Маглиаро в своей истории «Прощение исцеляет» рассказывает о взаимоотношениях отца и его младшего брата, рассорившихся много лет назад. Братья не общались, даже когда встречались на семейных праздниках! Вот, как далеко завела их ссора. Какая кошка пробежала между ними – Лорен не знала. Но когда с ее отцом случилось несчастье, и его с тяжелейшим приступом госпитализировали в больницу, младший брат сразу примчался на помощь, забыв обиды. Его поддержка помогла отцу Лорен восстановиться, и когда тот поправился и вышел из больницы, оба брата стали общаться по-новому. Следующие двадцать лет они поддерживали и вдохновляли друг друга, и их взаимное сердечное расположение изменило жизнь обеих семей.

Один из лучших способов простить – это поставить себя на место другого человека и попытаться понять его мотивацию и обстоятельства жизни. В своей истории «Я больше тебя не виню» Кристи Хайтгер-Юинг рассказала о матери, которая пыталась покончить с собой, наглотавшись таблеток. Женщину спасли, и семья сплотилась вокруг нее. Однако через полтора месяца попытка суицида была предпринята вновь, и финал оказался трагическим. После смерти матери Кристи почувствовала себя брошенной. Ее постоянно мучил вопрос: как могла мама сознательно ее покинуть?

«Мое негодование длилось еще несколько месяцев после похорон. Меня распирало от гнева – я никак не могла найти ему выход, – признается Кристи. – Но как-то вечером я увидела в новостях сюжет, посвященный суициду, и это заставило меня по-другому взглянуть на мамин поступок. До последнего времени я была так погружена в печаль, что могла думать лишь о том, какое эмоциональное воздействие оказала на меня мамина смерть. Но я совсем не задумывалась о ее переживаниях – о том, что заставило ее совершить этот отчаянный поступок».

Кристи начала посещать группу психологической поддержки и со временем пришла к осознанию, что ее мать переживала тяжелейшую личную драму, и на решение покончить с собой повлияло много независящих от нее причин.

«Вместо своей боли я наконец-то смогла почувствовать мамину боль. Химический дисбаланс мозга не был ее свободным выбором. Точно так же люди, страдающие от рака, не выбирают по доброй воле свою болезнь».

Это был поворотный момент в жизни Кристи. В результате произошедшей с ней трансформации она перестала злиться и страдать и почувствовала благодарность за те сорок шесть лет, что провела рядом с мамой.

В этом сборнике есть и другие истории о родителях, которые так или иначе разочаровали своих детей. Быть отцом или матерью нелегко, да и мы несовершенны, так что взаимное непонимание неизбежно. В своем рассказе «Запоздалая благодарность» Пол Лайонс повествует о том, как долгое время неправильно воспринимал поддержку отца. Наставления и подсказки родителя Пол принимал за критику. И лишь повзрослев, с большим опозданием понял, что своими обидами обесценивал заботу отца. Пол не замечал, с какой отдачей тот вкладывался в его воспитание. Будучи чувствительным подростком, Пол привык воспринимать сдержанную похвалу отца как оскорбление. И потребовалось много времени, прежде чем Пол смог понять, как тяжело приходилось отцу, растившему семерых сыновей. Для него это была нелегкая работа! Осознав это, Пол простил отца за его неуклюжие попытки давать советы. Но главное, что понял Пол, – это то, что отец любил его и всегда руководствовался добрыми побуждениями.

«И дело было не в том, что отец не смог тогда правильно сделать комплимент, – а в том, что я его неправильно воспринял и превратил в оскорбление.

Наш разговор с отцом многое открыл для меня – я наконец-то увидел, что он всегда был на моей стороне и был моим союзником, а не противником. Как и мир в целом, мой отец всегда желал для меня самого лучшего. И давал все самое лучшее! Просто я не замечал этого».

Попросив у отца прощения, Пол ощутил потребность простить и себя самого.

«Золото не бывает абсолютно чистым – так и человек не может быть совершенным» – гласит китайская мудрость. Многие из нас охотно прощают других людей, но самих себя прощают с большим трудом. И этому посвящен раздел книги, в котором речь идет о том, как важно уметь прощать себя самого.

Согласитесь, это довольно нелогично: мы прощаем других, а к себе предъявляем чрезвычайно завышенные требования и считаем себя недостойным прощения. В нашей книге вы найдете много историй о том, как важно предоставлять себе кредит доверия – не менее важно, чем давать его другим.

Кредит доверия, который мы предоставляем друг другу, – ключевая тема книги. Скольких ссор можно было избежать, если бы мы не ожидали друг от друга совершенства и не держались за прошлое. По мере того, как вы будете читать собранные в этой книге истории и глубже погружаться в судьбы людей, которым удалось вернуться к нормальной жизни после разочаровывающих событий, разного рода драм, обид, предательств и оскорблений, вы будете узнавать, как много можете выиграть, если оставите позади негативный опыт и сбросите с себя тяжелое «пальто» гнева и обид. Выбравшись на свет из тьмы, вы обретете свободу и легко шагнете навстречу сияющему будущему.

Когда мы продолжаем злиться, то не замечаем, что наш гнев разрастается внутри нас подобно опухоли. Это темное пятно разъедает нашу жизнь, влияет на общение с людьми, влияет на нас самих – но мы продолжаем лелеять его и взращивать, причиняя себе боль. Вы только подумайте об этом!

Поверьте, никому не хочется общаться с человеком, переполненным негативом, – в этом нет ничего веселого.

Цель этой книги – помочь вам обновить свою жизнь, научиться прощать себя и других и смело идти вперед. Благодаря работе над этим сборником мы все стали лучше. И я надеюсь, что и в вашу жизнь эти истории принесут важные перемены.

Так что в добрый путь – берите в руки нашу новую книгу – на ее страницах богатый опыт людей, чьи откровенные признания помогут вам сбросить с плеч тяжелый груз прошлого и наполнят ваши дни радостью.

*Эми Ньюмарк,*

*главный редактор и издатель серии «Куриный бульон для души». 13 августа 2019 года.*



## Глава 1

### Оставьте прошлое – в прошлом

#### Прощение исцеляет

*Самая сильная любовь – это любовь родных людей.*

*Нет ничего сильнее этой любви.*

**– Астрид Алауда**

Мой отец веселый, умный, трудолюбивый и любящий человек. Он многому научил меня: водить машину, играть в бейсбол, ловить рыбу. А еще он преподавал мне неоценимый урок важности прощения.

Все детство и большую часть юности я была свидетельницей молчаливой вражды моего отца и его младшего брата, моего дяди. Какая кошка между ними пробежала – никто в нашей родне не знал. И меня всегда поражало, что папа избегал разговаривать с братом, даже встречаясь с ним на семейных праздниках, хотя они порой сидели за одним столом. Что между ними произошло – одному богу было известно. Но сколько помню себя в ранние годы – ни в одну Пасху, ни на один День благодарения отец и мой дядя не обнялись и не поздравили друг друга, и вели себя так, будто их вообще не связывают узы родства. А все, кто их окружал, вынуждены были делать вид, что так и должно быть и ничего особенного в этом нет.

Но однажды произошло событие, которое все изменило. Мне в ту пору было девятнадцать. Я училась в колледже и жила отдельно от родителей, в общежитии. Как-то вечером мне позвонили и сообщили, что отец при смерти, его экстренно госпитализировали в больницу. Естественно, я разволновалась и попросила маму, чтобы меня – невзирая на то, что известие это я получила ночью, – как можно скорее забрали домой и отвезли к отцу, чтобы уже утром я могла его навестить. В ту ночь ни я, ни мама, ни бабушка не сомкнули глаз. Мы очень переживали, пока ехали к папе, и боялись, что, приехав, не застанем его в живых, очень спешили. Но каково же было наше общее удивление, когда, попав на рассвете в больницу и войдя в палату отца, мы обнаружили, что у него уже был посетитель. «Вероятно, это доктор», – подумали мы, увидев солидного мужчину, склонившегося над отцом и бережно держащего его за руки. Вся поза человека в солидном дорогом костюме говорила о величайшем сострадании к больному. И у меня невольно мелькнула мысль: какой душевный врач и как это необычно! Однако, подойдя ближе, я буквально остолбенела, узнав в посетителе своего родного дядю – папиного младшего брата!

– Это не доктор! – воскликнула я, обернувшись к маме и бабушке.

С того дня прошел не один десяток лет, а я все еще продолжаю размышлять об огромных последствиях для всех нас этого, казалось бы, вполне обычного события – приезда младшего брата в больницу к старшему. Но оно – это событие – перевернуло всю нашу последующую жизнь. И, как ни странно, оставило самые теплые воспоминания о довольно тяжелом периоде нашей семьи.

У папы была аневризма головного мозга, и он надолго слег. А пока находился между жизнью и смертью, мы с мамой переживали невероятный стресс. Дни, пока папа выздоравливал, тянулись мучительно долго, и все это время дядя поддерживал нас – маму и меня.

Он заботился о нас круглые сутки. Подкармливал меня разными вкусностями, следил за тем, чтобы я отдыхала и в свои девятнадцать лет не только просиживала у постели больного, но и могла позволить себе немного развлекаться. Он даже подарил мне свой мобильный телефон

(огромную редкость и ценность по тем временам!), и благодаря этому я могла в любое время созваниваться со своим парнем, который жил в другом городе. Дядя поддерживал и маму, и его доброе участие помогало ей сохранять спокойствие и выдержку, хотя давалось ей все это очень нелегко. Честно говоря, я не припомню, чтобы дядя вообще оставлял нас в одиночестве в это время. У меня сохранились смутные воспоминания о тех днях – помню лишь сильнейшее напряжение и что меня ни на минуту не отпускал страх за наше с мамой будущее.

И только благодаря дядиной поддержке мы все это выдержали. Он был с нами безвыездно все время, пока папа лежал в больнице, – мы в буквальном смысле стали центром дядиной жизни.

Слава богу, папа вскоре поправился. И ему даже не понадобилась операция! Каким-то невероятным образом аневризма головного мозга прошла – папа восстановился.

Я не разбираюсь в медицине. Но я до сих пор уверена, что он излечился благодаря чуду. И чудо это произошло именно потому, что он и его младший брат помирились.

Они словно начали жизнь с чистого листа, забыв о взаимных обидах прошлого. Они сблизились и стали настоящими друзьями. Смотреть на это было огромной радостью для всех нас!

Их сближение повлекло за собой сближение и наших семей – мы познакомились с дядиной женой и его тремя замечательными сыновьями. А потом все вылилось в то, что папа, в конце концов, стал работать в дядиной компании, и дела у них пошли еще лучше.

Позже дядя и меня обеспечил работой: когда через несколько лет я забеременела своим первым сыном, он здорово облегчил мне жизнь, дав возможность трудиться в его компании, не выходя из дома. Честно говоря, я о таком и мечтать не могла – присматривать за сынишкой, не отдавая его в детский сад! Мое сердце до сих пор переполнено благодарностью за то, что дядя мне так замечательно помог.

К сожалению, четыре года назад он трагически погиб. Ему было всего пятьдесят восемь лет. Не могу выразить словами, насколько тяжела для всех нас эта утрата.

Отец был опустошен. Для него смерть брата стала страшной трагедией, но несмотря на всю свою боль, он нашел в себе силы справиться с потерей и стал достойной опорой для дядиной жены и его осиротевших сыновей. Папа заботится о них с той же отдачей, с какой двадцать лет назад его младший брат заботился обо мне и моей маме.

Я очень скучаю по дяде. Вспоминаю его каждый день. И до сих пор благодарю за то, что в нашей жизни все изменилось к лучшему.

Как бы мне хотелось снова увидеть его рядом с моим отцом! Когда они были вместе, дружно общались, смеялись чему-то, похлопывая друг друга по плечам, я особенно глубоко осознавала ценность истинной любви – важность прощения.

Прощение исцеляет! И если в твоем сердце живет любовь, ты способен простить самую глубокую обиду.

С благодарностью вспоминаю те двадцать лет, в течение которых я наблюдала за дружбой моего отца и его младшего брата. И всегда с теплотой в сердце делюсь этой историей с другими людьми, приводя ее в пример, как образец истинной братской любви.

*Лорен Мальяро*

## Колючка Барб

*Забудь своего обидчика, но всегда помни, чему он тебя научил.*  
– Шеннон Л. Олдер

Никогда не забуду свой пятый класс – самое несчастливое время моей школьной жизни.

Я была тихоней, ужасно застенчивой и, вероятно, из-за этого, придя в пятый класс, привлекла к себе внимание Колючки Барб – одной из самых ярких девчонок нашего класса, но и довольно злой, которая выбрала меня объектом для своих розыгрышей и травли.

Весь пятый класс Барб изводила меня и мучила, не давала проходу и настраивала против меня одноклассников, из-за чего я превратилась в объект всеобщего издевательства.

До того злосчастного года я обожала ходить в школу. Мне нравилось учиться. Я прекрасно успевала по всем предметам. Преподаватели хвалили меня, и единственное, на что они жаловались моим родителям – это на мою излишнюю застенчивость, которая мешала мне быть активной на уроках, несмотря на то что я была отличницей.

Никто из взрослых не догадывался, что травля одноклассников напрочь отбила у меня любовь к школе. Всеми правдами и неправдами я старалась увильнуть от занятий и остаться дома – придумывала всевозможные недуги, начиная от вымышленных простуд и заканчивая болями в животе. И, в конце концов, родители заподозрили неладное и спросили меня напрямик: в чем дело?

Пришлось признаться, что я ненавижу школу, ненавижу одноклассников и боюсь издевательств Колючки Барб.

Родители передали мои жалобы классному руководителю, но от этого мне не стало легче. Учительница прочитала перед одноклассниками лекцию о том, как важно быть дружелюбным и не обижать тех, кто застенчив, но это не уговонило Колючку Барб. Она присмирела лишь на время. И вскоре снова выждала удобный момент и исподтишка стала изводить меня новыми шутками и жестокими розыгрышами.

Мои страдания возобновились. Я считала дни до начала летних каникул, мечтая поскорее закончить пятый класс. Но под конец учебного года, в последнюю школьную неделю, Барб превзошла себя и претворила в жизнь, пожалуй, самую злую из своих затей – во время одной из перемен насыпала мне за воротник чесоточного порошка.

Это было ужасно. От нестерпимой боли, разъедающей мою спину, от острого зуда, бесилия и обиды я разревелась и, в гневе вернувшись в класс, собрала в рюкзак учебники и бежала с уроков, не предупредив учителей.

Когда я добралась до дома на обычном автобусе, мама, увидев меня зареванной, в шоке воскликнула:

– Что произошло?!

– Никогда-никогда-никогда-никогда больше не пойду в эту дурацкую школу! Не пойду в этот дурацкий класс, где эта ужасная злока Барб! – яростно кричала я, размазывая по лицу слезы. – Ненавижу ее!

Слава богу, мама в тот день поступила мудро и не заставила меня возвращаться в школу. Пока не начались летние каникулы, она позволила мне доучиваться дома. А на следующий год – уже в шестой класс – я перешла в другую смену, чтобы больше не пересекаться с Колючкой Барб. С седьмого же класса я вообще потеряла ее из виду – мой отец нашел работу в другом городе, мы переехали, и на новом месте я благополучно окончила школу и получила свой аттестат.

Но, к сожалению, повзрослев, я не избавилась от обид, пережитых в детстве. Образ Барб преследовал меня, даже когда я сама стала учителем в школе. Я зорко следила за любыми

признаками издевательств среди моих подопечных и с особым вниманием относилась к тем, кто был застенчив и тих. Казалось бы, прошло столько лет с момента, когда я страдала от своей мучительницы. Но воспоминания о ней все еще жили во мне и доставляли боль. И вот однажды моя подруга-психотерапевт, зная о моей не проработанной обиде, посоветовала найти Барб и написать письмо, в котором бы я обсудила с ней наше школьное прошлое.

– Может, она изменилась. Вдруг она сожалеет о том, как вела себя с тобой, и захочет извиниться, – предположила подруга. – А если не захочет, то, думаю, тебе все равно станет легче – и ты сможешь двигаться дальше.

Благодаря сообществу выпускников найти моего старого врага оказалось на удивление просто. Как выяснилось, Барб жила всего в полутора часах езды от меня, в престижном районе соседнего городка. Я отправила ей письмо по электронной почте, в котором просто спросила: помнит ли она меня. И ее ответ – причем довольно дружелюбный и скорый – ошеломил меня.

Оказалось, что Барб меня не забыла. И вообще припомнила в письме много удививших меня подробностей: например, что я писала замечательные сочинения, и они ей всегда нравились; что у моего отца были усы (Барб видела его несколько раз, когда он приезжал забрать меня из школы). Она перечислила еще многое из того, что сохранилось у нее в воспоминаниях. Но что меня совершенно потрясло – она напрочь забыла, как травила меня! Она не вспомнила ни одной злой шутки! И вообще дала мне понять, что считала меня лучшей подругой! А в конце письма разоткровенничалась о личной жизни (которая, кстати сказать, оказалась у нее довольно непростой). Из ее письма я узнала, что, когда ей исполнилось шестнадцать, они с мамой тоже покинули тот злосчастный городок. Своего отца Барб почему-то не упоминала, и я подумала: не по этой ли причине ей так хорошо врезался в память образ моего папы? Не по этой ли причине она третировала меня? Может, она завидовала, что я расту в полной семье, а она нет?

Это открытие изменило мое отношение к прошлому. И я прониклась жалостью к Барб – и особенно после того, как она рассказала, что не все было радужно в ее жизни (она вышла замуж, родила, развелась с мужем, вырастила без мужской поддержки дочь и не так давно похоронила маму, с которой жила до самой ее смерти, пока та не скончалась в свои девяносто; а теперь она осталась совершенно одна).

Честно сказать, когда я писала ей, я ожидала совсем другого ответа. Я надеялась, что получу письмо, полное сожалений о несправедливых нападках на меня; я думала, она попросит прощения, будет раскаиваться. Но оказалось, что Барб совершенно не помнила о тех мучениях, которые доставила мне. Ее память словно стерла из сознания все ее злые выходки – и от них не осталось и следа. «Так зачем же я буду ворошить прошлое? – подумала я. – Стоит ли ожидать извинений от человека, который забыл, что когда-то делал другому больно? Да и забыл-то, вероятно, потому что сам был несчастлив и испытывал боль».

Это открытие волшебным образом освободило меня. Враждебные чувства к Барб исчезли. Я почувствовала, что больше не испытываю потребности копаться в прошлом и припоминать бывшей однокласснице ее давнишнюю школьную агрессию. Все мои детские обиды растаяли, как снег под лучами весеннего солнца. И я с облегчением для себя обнаружила, что избавилась от гнева, который долгие годы носила в своем сердце.

Я простила Барб – и более того – испытала к ней жалость. А своей подруге-психотерапевту выразила огромную благодарность за то, что она дала мне потрясающе дельный совет!

*Моника Энн Левин*

## Акт третий

*Нам не дано разорвать кровные узы.  
И даже, если порой они натягиваются до предела, они все равно  
скрепляют нас на века.  
– Мари де Рабютен-Шанталь, маркиза де Севинье*

Большинство моих детских воспоминаний об отце сводятся к тому, что почти каждую ночь я засыпала под стук его печатной машинки. Отец мечтал опубликовать роман и на протяжении многих лет неустанно работал над ним. Судя по тому, как долго и вдумчиво он над ним трудился, роман должен был получиться основательным и глубоким, как и сам автор – исключительно серьезный и напрочь лишенный сентиментальности человек. Именно таким представлялся мне отец, когда я была ребенком.

Я побаивалась его. И с большим почтением относилась к его занятию, наблюдая за тем, как с суровым видом, яростно, двумя пальцами он долбит по клавишам машинки, словно вбивает гвозди: так-тактак-тактактак-так...

Пока я была маленькой, я вела себя вполне мирно. Но став подростком, обнаружила, что во мне живет настоящий дьявол, который то и дело заставлял меня восставать против чрезмерной опеки родителей. Я или бунтовала, или игнорировала их. Отец, желая показать мне, что тоже способен меня игнорировать, обычно садился за свой роман и уходил с головой в работу.

Оглядываясь назад, я понимаю, что наше взаимодействие развивалось вполне закономерно – так и должно было быть. И даже то, что сама я начала потихоньку сочинять (но никогда не признавалась в этом отцу), тоже было закономерным. Под стук папиной печатной машинки прошли мои подростковые годы, а когда мне исполнилось двадцать два, после очередной стычки с ним я уехала из дома и не появлялась в нем долгих четыре года, в течение которых не обмолвилась с отцом ни единым словом.

Жизнь моя шла своим чередом – за то время, пока я пребывала в добровольном «творческом отпуске» вдали от родителей, моя судьба складывалась вполне успешно. Я была стабильна, карьера шла в гору. Но на душе, тем не менее, скребли кошки. Все чаще я просыпалась по ночам, ощущая тоску и странную меланхолию. А когда мне снился отец – это еще больше усиливало мое беспокойство.

В конце концов, мама призналась, что папа очень скучает по мне, хотя ни за что не признается в этом. Но для нее было очевидным, что его беспокоило наше противостояние, – он плохо спал, а иногда даже плакал во сне.

Я с недоверием отнеслась к маминым словам. Допустить, что отец способен тосковать, да и вообще испытывать какие-либо эмоции, – мне было странно. Он всегда казался сухарем – человеком, не способным на сентиментальность. И уж совсем верилось с трудом, что он может лить слезы! Даже если бы я и приехала навестить родителей, я все равно не представляла, о чем мы могли бы говорить с отцом. Мы были слишком разными, существовали в абсолютно противоположных мирах. Во всяком случае, я была уверена, что у нас нет общих точек соприкосновения.

И все же меня разрывало на части от противоречий. Я не переставала копаться в себе, ища ответы на внутренние вопросы. Я смотрела на свою жизнь под разными углами, анализируя чувства, взвешивая на весах поступки отца и спрашивая себя: что у нас общего, что нас объединяет? И, наконец, во мне произошел ошеломляющий прорыв: я обнаружила, что у нас действительно немало общего! Более того – мы очень похожи! И нас выталкивает на разные полюса именно потому, что мы наделены одинаковыми качествами. Мы оба волевые и гордые,

оба упертые и несгибаемые. А самое главное – мы оба храним свои истинные чувства под замком и не желаем открываться. Не желаем признаться, что смертельно соскучились друг по другу. Я осознала, что не папа, а я должна была сделать первый шаг. Не ему следует проявить понимание – а мне. И тогда все встанет на свои места. Если я приму отца таким, какой он есть, то и он примет меня.

Удивительно, как все оказалось просто! Дорога к нашему примирению всегда была открыта – мне лишь нужно было сделать первый шаг.

Поборов свою гордыню, я совершила этот прорыв – положила конец нашей молчаливой войне, длившейся четыре долгих года. Наше противостояние окончилось примирением. И все прошло потрясающе! Отец просто обнял меня – и с того момента мы больше никогда не возвращались к обсуждению причин нашей размолвки. Как и не обсуждали того, что послужило толчком к примирению. Отец принял меня без назиданий и упреков – всем своим сердцем. Как и полагается любящему родителю, не требуя от меня извинений, не ожидая покаяния. Он просто простил меня.

Так началось наше золотое время. Время душевного сближения. Папа делился со мной мыслями о романе, который он все еще писал. И я, как и когда-то в детстве, слушала по ночам успокаивающий стук его пишущей машинки: так-так-так-так-так-так... Мне очень хотелось признаться отцу, что и меня тянет сочинять истории, придумывать свой мир, излагать его на бумаге. Но я боролась с собой – и со своим призванием. Я говорила себе: «Забудь о писательстве. Вряд ли у тебя есть талант. Ты – не папа. Этим делом ты никогда не заработаешь на жизнь».

К тому же мне было страшно разочаровать отца.

Тем не менее, мы все сильнее и сильнее сближались. Мне казалось, с каждым годом я узнаю его все лучше. Я была уверена, что теперь-то он для меня – открытая книга. Но как же сильно я ошибалась!

Папе все-таки удалось удивить меня.

Когда мне исполнилось тридцать два, я получила известие о его кончине. Случилось это как раз накануне празднования Дня отца. После похорон, приводя в порядок его рукописи и документы, я наткнулась на черновик – незаконченный рассказ в форме любовного письма, посвященный моей маме. Я была поражена, сколько теплоты, сколько чувств и сколько нежности было в этом незавершенном творении! Это было настоящее признание в любви – романтический портрет моей матери. И было трудно поверить, что все это написал мой отец. Такой суровый, такой сдержанный и скупой на проявление чувств человек. Оказалось, он был безнадёжным романтиком! Сентиментальным, переполненным нежными чувствами мужчиной, надёжно прятавшим свои эмоции за броней внешней суровости. Я не могла в это поверить! Да и никто бы не поверил.

Когда я спросила маму, знает ли она что-нибудь об этой рукописи? Она сказала, что впервые слышит. И это навело меня на мысль, что отец при жизни никому и никогда не показывал этого сочинения. И, вероятно, я была первым человеком, кто узнал о его сентиментальных чувствах по отношению к маме. Я была первая, кто узнал его сокровенную тайну (словно папа решился открыться мне после смерти).

И это заставило меня скучать по нему еще больше.

Ирония в том, что, когда папа умер, я увидела его с совершенно незнакомой стороны. Возможно, все так и должно было быть – именно по этим правилам следовало развиваться нашим взаимоотношениям. Большую часть жизни я не понимала отца. И лишь когда он умер, мне предоставилась возможность познакомиться с ним по-настоящему и узнать, каким он был человеком, – оценить его скрытую романтическую натуру.

Возможно, не случайно я нашла эту рукопись после его смерти. Думаю, так он подал мне знак, чтобы я следовала своему призванию и выбрала то, что мне по сердцу. А мне всегда хоте-

лось сочинять истории. Писать, как папа. И как он, склонившись над рукописью, выстукивать по ночам: так-тактак-тактактак-так... И сейчас, когда я пишу эти строки, я чувствую, что мой отец рядом – он заглядывает мне через плечо и читает написанное.

Когда я обучалась ремеслу сценариста, меня научили излагать сюжет, следуя композиции из трех частей, характерной для большинства фильмов. История моих взаимоотношений с отцом тоже выстраивалась по классической схеме любой трехактной драмы. В первой части я не понимала его. Во второй – боролась с ним. А в третьей – по-настоящему узнала и полюбила.

*Кристен Май Фам*

## Я прощаю тебя, мама

*Прощение означает, что человек, причинивший обиду, тебе  
намного важнее, чем сама обида.*

*– Бен Гринхол*

Мы стояли с мамой у кинотеатра и ждали, пока мой муж купит билеты. Сегодня в наших планах было посмотреть новую экранизацию «Золушки», и я очень надеялась, что совместный уик-энд нас не разочарует. Мама благосклонно приняла мое приглашение сходить в кино и сейчас выглядела вполне довольной. С тех пор как она переехала в наш городок, я всячески старалась ей угодить, хотя глубоко внутри постоянно задавала себе вопрос: не совершила ли я ошибку, настояв на том, чтобы она бросила Калифорнию и перебралась к нам на Средний Запад.

Мама все еще тяжело переживала потерю своей квартиры из-за пожара. Ей и в самом деле пришлось несладко. Она не только потеряла все имущество и неделю жила в придорожном мотеле, но и вынуждена была отдать чужим людям любимого кота, Перки. Мамина адаптация в новых реалиях проходила тяжело – она все еще чувствовала себя одиноко и грустила по старым друзьям. Я ее хорошо понимала – мало кто в свои восемьдесят готов кардинально поменять жизнь и оторвать корни от мест, в которых прожил три десятка лет.

Поскольку мой брат умер несколькими годами ранее и я осталась одна у мамы, я сама и инициировала ее переезд к нам. Однако сейчас я тяготилась этим решением. Меня не столько угнетала ответственность, сколько ощущение, что из-за мамы я постоянно нахожусь в ограничениях – я зависела от ее настроения, от ее самочувствия, от ее капризов. Мне хотелось дать ей уверенность в том, что со мной она будет в безопасности и не почувствует себя брошенной. Но я и сама хотела быть защищенной, а не испытывать постоянный стресс от общения с ней.

К сожалению, наши отношения всю жизнь, с самого моего детства, были нелегкими. Мама никогда не замечала, как ранила меня и нарушала мои границы. Ни в моем детстве, ни сейчас она не проявляла ко мне деликатности и великодушия – не принимала в учет моих жертв, уступок, попыток ее порадовать и обеспечить комфорт. Я терпеливо сносила ее упреки, мирилась с тяжелым характером и закрывала глаза на самодурство. Раз за разом, когда мама отрывала меня от работы, чтобы поболтать по телефону (хотя я многократно объясняла, что не могу говорить во время рабочего дня), это напоминало мне о том, что даже в детстве, пока я жила в родительском доме, она игнорировала мои просьбы и, если и спрашивала о том, чего я хочу, как правило, не учитывала мои желания и действовала только в соответствии со своими планами и намерениями. Если я пыталась намекнуть ей на это, она ужасно злилась. А когда я вспоминала обиды и разочарования прошлого – она довольно жестко давала понять, что я сама виновата в своих ошибках и неудачах.

Постоянное мамино недовольство меня расстраивало. Выглядело все так, будто я была виновата во всех ее бедах – в том, что еда в дорогом ресторане, куда мы ее с мужем пригласили, недостаточно вкусная, мясо плохо прожарено, а от кондиционера дуло прямо ей в спину. Дом престарелых, в который мы ее поместили, – отвратительная богадельня, постели должным образом не заправляют, обслуживающий персонал плохо обучен, еда никуда не годится, и кормят там одной только брокколи. Мама умудрялась ворчать даже в церкви, раздражаясь на прихожан, которые разговаривали во время службы. Но самое главное ее недовольство состояло в том, что люди, по ее мнению, вечно на что-то жаловались и не умели быть благодарными!

«Господи, – думала я, – помоги мне быть терпимее, помоги относиться к маме с должным уважением. Сделай что-нибудь, чтобы она не изводила меня несносным характером и чтобы я научилась принимать ее такой, какая она есть!»



Я пыталась обозначить границы – иногда это помогало, а иногда нет. Если я старалась мягко объяснить маме, что некоторые ее слова и поступки меня расстраивают, она обычно сразу извинялась и говорила: «Прости, что обидела тебя». Я не сомневалась в ее искренности. Конечно же, она не специально досаждала мне и портила настроение – она просто не задумывалась о том, как ее суждения и капризы сказываются на мне.

И я сама была с ней совершенно искренна, когда в ответ на извинения говорила: «Я прощаю тебя, мама». Но ситуация повторялась снова и снова, принося мне очередную порцию боли. Дошло до того, что я перестала шутить и выражать радость в присутствии мамы, несмотря на то что по жизни я очень веселый человек. Все мои шутки она высмеивала, мечты – обесценивала, предложения, – подвергала сомнению. С какой-то фанатичной настойчивостью мама старалась ткнуть меня носом в мои неудачи и ошибки, давая понять, насколько я несостоятельна и глупа. Рядом с ней я постоянно чувствовала упадок духа и уныние хотя эти качества мне совершенно несвойственны! Я подавляла гнев и гнала обиды, говоря себе, что раз я уже не ребенок, то могу справиться с чем угодно. Я бодрилась, накачивала себя искусственной веселостью, только бы замаскировать боль, которую испытывала, общаясь с мамой.

И вот пришел этот день, когда мы вместе оказались на «Золушке». Весь сеанс мама молчала. (Иногда я посматривала на нее, чтобы убедиться, что она не спит, но она не спала и с большим интересом смотрела на экран, впитывая каждое слово!) Она была захвачена происходящим. И только в самом конце истории, когда прекрасный принц нашел Золушку, запертую на чердаке, и повел вниз по лестнице, спасая от злой мачехи, мама, не расслышав слов Золушки, которые та произнесла, обращаясь к своей мучительнице, наклонившись ко мне, переспросила:

– Что она сказала?

Ее вопрос на мгновение привел меня в ступор – я вцепилась в подлокотники кресла, почувствовав, как в горле застрял ком. Даже здесь, даже на сеансе этого фильма, мама пропустила самые важные слова! А слова эти были: «Я прощаю тебя, мама».

Я могла бы отмахнуться от вопроса и произнести: «Не важно, скажу после сеанса». Но мне захотелось воспользоваться моментом и повторить слова героини, точно я сама была Золушкой.

– Я прощаю тебя, – сказала я, наклонившись к маминому уху, и в то же мгновение слезы брызнули из моих глаз, а в душу хлынул поток любви.

Мне не нужно было, чтобы мама что-то отвечала. Я не ждала заготовленной фразы: «Прости, что обидела тебя». Достаточно было того, что я сама ее простила. Я сделала это не для нее – для себя. Чтобы освободить свое сердце от гнева и ощутить легкость. Чтобы давние обиды отвалились от меня, как куски застарелой грязи, налипшей на башмаки. Чтобы я могла расправить плечи и идти по жизни с высоко поднятой головой.

После сеанса мы повезли маму в ее дом престарелых. По дороге я спросила, понравился ли ей сегодняшний вечер.

– Да, – сказала она, – и вечер хороший, и фильм. Только звук чересчур громкий.

Скрыв улыбку, я подумала: «Как же забавно!..» Но не стала напоминать маме о единственной реплике, которую она не расслышала несмотря на то, что звук был чересчур громкий. Главное – что я сама произнесла эти слова.

С тех пор сказка «Золушка» всегда напоминает мне о том походе в кинотеатр и о важности прощения. Потому что, прощая, мы приносим благо себе.

*Пэм Кеннеди*

## Та, что разбила мне сердце

*В обидах застревают те, кто считает, что все перед ними в долгу. Прощение выбирают самодостаточные люди – и это помогает им двигаться вперед.*

*– Крисс Джамми*

– Джо, это ты? – окликнула меня женщина, показавшаяся мне смутно знакомой. Мы сидели с ней на соседних рядах на бейсбольном матче.

– Марси? – удивился я.

– Боже, это и правда ты! – воскликнула Марси, широко улыбнувшись. – Как же я рада тебя видеть! Вот не ожидала!

Мне тоже было приятно встретить мою давнюю подружку, в которую когда-то я был по уши влюблен. Сколько лет прошло. Я даже ее не узнал. А ведь когда-то я безуспешно пытался ее разыскать через наших общих знакомых. То было нелегкое для меня время. Восьмидесятые годы. Сколько воды утекло с тех пор... И вот теперь – надо же! На бейсбольном матче я ее встретил – и, если бы она меня не окликнула, даже и не узнал бы. Поистине случайная встреча!

В перерыве матча мы задержались на несколько минут в холле, чтобы поболтать, вспомнить былое. Разговаривали как ни в чем не бывало, словно расстались только вчера. Обсудили вскользь бывших знакомых; рассказали об успехах детей; похвастались домами и личными достижениями; упомянули супругов; поделились впечатлениями от последнего семейного отпуска. (Удивительно, как легко умещаются двадцать лет жизни в несколько стандартных фраз!) «А ты видел?...» «Ты знал, что?...» Старый добрый пинг-понг. Так и мы с Марси за несколько минут рассказали друг другу обо всех значительных событиях, произошедших в наших жизнях за прошедшие годы. Мы вспоминали былые времена, как старые добрые приятели, которых просто время развело по сторонам. Вспоминали без печали и без надрыва – смеялись, щедро одаривали друг друга комплиментами, отпускали шуточки... Неожиданно Марси на мгновение замолчала, глядя на людей, спящих в холле.

– Знаешь, Джо, – произнесла она задумчиво. – Я очень рада, что мы встретились сегодня. Я давно хотела тебе сказать... Я очень сожалею, что так некрасиво поступила с тобой. Прости меня, пожалуйста.

Почувствовав неловкость, я откашлялся. Признание Марси смутило меня. И не только потому, что оно прозвучало неожиданно. А потому что мало кому понравится, если ему напоминают, как его бесцеремонно бросили несколько лет назад.

– Да ладно, не бери в голову! – сказал я, пожимая плечами. – Все в порядке. Ничего особенного не произошло.

Про себя же подумал: «Сейчас – да. Сейчас я в норме. Но тогда с трудом собрал себя по частям».

– Я была такой дурой, – печально промолвила Марси. – Мне так стыдно.

«Да уж, – подумал я, – поступила ты со мной некрасиво, сбежав от меня к другому».

Но вслух сказал:

– Да все мы были дураками – в молодости-то. На то она и молодость – чтобы совершать глупости.

– Что верно, то верно, – согласилась Марси. – Но, если честно, все эти годы меня не оставляло чувство вины. Я поступила подло с тобой, даже несмотря на молодость.

Помолчав некоторое время, она взглянула на меня. В глазах ее блеснули слезы.

– Я повела себя очень жестоко с тобой. Я не ценила тебя. Мне очень жаль. Все двадцать лет, что мы не виделись, я хотела тебе сказать об этом, – добавила она, улыбнувшись тепло и искренне.

– Хорошо, – ответил я и тоже улыбнулся. – Извинения приняты. Я не держу на тебя зла.

Из ее глаз брызнули слезы, и она порывисто обняла меня. Я обнял ее в ответ и почувствовал, как глубоко запрятанная обида покидает меня. Когда-то Марси разбила мне сердце. Но я и не догадывался, что ранен был не только я. Все эти долгие годы она страдала от боли, причиненной мне. Но наши объятия нам обоим принесли облегчение.

Как раз в этот момент объявили, что перерыв окончен, и люди из холла двинулись обратно на трибуны. Мы с Марси вернулись на свои места и с головой ушли в игру.

Через некоторое время, когда я обернулся посмотреть назад, я обнаружил, что Марси покинула место – ушла с матча, не дождавшись конца. Но несмотря на то, что она снова сбежала, не попрощавшись, я ощущал на сердце тепло. Наш краткий разговор растопил мою давнюю боль – и теплое чувство к Марси, вернувшееся в тот день, я ощущаю и сейчас.

Нам постоянно кто-нибудь наносит сердечные раны. Одни раны тревожат нас недолго. Другие – мучают всю жизнь. Но любые раны способно исцелить прощение. Прощение – заживляющий бальзам. И этот бальзам может принести мир страдающей душе и успокоить растревоженную совесть. Даже спустя годы.

И даже на баскетбольном матче.

*Джозеф Уокер*

## Замок из песка

*Иногда нужно отпустить, чтобы понять, что держаться было ни к чему.*

*– Автор неизвестен*

Тем летом, когда мне исполнилось двенадцать, все указывало на то, что это будет худший период моей юной жизни. Однако, благодаря чудесам природы и мудрости моей дорогой тетюшки, это время придало мне сил на всю жизнь.

Хотя начиналось все более чем грустно. Мои родители решили развестись после пятнадцати лет брака. Дом моего детства собрались продать, с отцом я теперь виделась только по выходным, а в довершение ко всем переменам мне предстоял переход в новую школу. Но больше всего меня волновало то, что мы нарушим семейную традицию и не поедем в июне на отдых в горы. Вместо того чтобы проводить лето в прохладном лесу с пышной зеленью, следующие десять недель мне придется жить с престарелой тетюшкой в тихом городке на морском побережье. Общаться мне там можно будет разве что с чайками.

Короче говоря, ехать я не хотела. Мне никогда не нравился колкий песок и соленое море, и хотя тетю я любила, мы не виделись уже девять лет. Я почти не помнила ее и искренне сомневалась, что она составит мне веселую компанию. Но выбора не было. Родители расстались не только друг с другом, но и с нашим домом. Жить пока было негде.

Поэтому, несмотря на мои протесты и дурные предчувствия, я оказалась в поезде, направляющемся на юг. Рядом со мной лежали две холщовые сумки с моей летней одеждой, книжками и дневником, который я завела, как только узнала о надвигающемся разводе родителей. Еще я везла с собой сердце, переполненное обидами, горечью и чувством утраты настолько, что мне было трудно дышать.

Когда поезд подъехал к станции, я вышла из вагона последней. Проводник словно почувствовал мое отчаяние – он похлопал меня по плечу, будто пытаясь уверить, что все как-нибудь само собой наладится. Но я-то знала, что моя жизнь уже никогда не будет прежней.

На платформе меня ждала тетя Оливия – старшая сестра моей бабушки. Как и проводник, она улыбнулась мне и похлопала по плечу. Видимо, я выглядела очень уж несчастной.

Последний раз я видела тетю Оливию, когда мне было три года, и, конечно, совсем ее не помнила. Поэтому, забыв на время о своих переживаниях, я осторожно начала ее рассматривать. Она выглядела словно маленькая девочка, одетая в вещи своей матери. Мне вспомнился старый журнал моды из моего детства. Темой номера в нем было «Сочетая несочетаемое». Даже случайный прохожий сказал бы сейчас, что, стоя на той платформе, тетя Оливия совсем не сочеталась с тем, что ее окружало.

Я подумала: бедная тетя Оливия. Она в этой ситуации – такая же жертва, как и я. Ее планы на лето вряд ли включали долгосрочное совместное проживание вместе с малознакомым подростком. Поэтому ради нее я попыталась выдавить улыбку.

Я тащила свои холщовые сумки к стоянке такси вслед за Оливией, которая шла с удивительной легкостью и скоростью для женщины в годах. К счастью, очередь оказалась недлинной, и уже через несколько минут мы с тетей уселись в старомодное такси с шашечками, которое направилось на восток, в сторону побережья. Прижавшись лицом к оконному стеклу, я следила, как высокие городские здания, машины и люди потихоньку исчезают.

Через полчаса я почувствовала дуновение соленого воздуха и увидела ряд ветхих бунгалов с вывесками вроде «Наживка и оснастка», «Будка чаудера<sup>1</sup>» и «Лодочные принадлежности».

---

<sup>1</sup> Чаудер – густой американский суп; изначально – рыбацкое блюдо, берущее свои корни в Англии и во Франции – *здесь*

В трех кварталах от океана тетя Оливия велела водителю остановиться перед маленьким розовым коттеджем. Волоча свои сумки по выложенной ракушками дорожке к входной двери, я подумала, что дом похож на карету Золушки, сотворенную из тыквы. И в этой карете-тыкве мне предстояло поселиться на ближайшие десять недель.

Но обустроиться у тети Оливии оказалось намного проще, чем я ожидала. К ее чести, она уважала мое личное пространство и чувствовала мою потребность побыть одной. Она не пыталась отвлечь меня бесполезными занятиями или завязать со мной бессмысленный разговор. Тетя жила очень просто – именно то, что мне было нужно в то время. В этом маленьком доме спальное место для меня отыскалось только на открытом чердаке. Каждую ночь я забиралась по лесенке в свою спальню под звездами и чувствовала себя Хайди<sup>2</sup>. Но, в отличие от моей любимой книжной героини, мне открывался вид не на привычные мне горы, а на океан.

Днем я повсюду разъезжала на ржавом велосипеде, который когда-то принадлежал моей маме. Первые несколько дней я активно избегала океана и пляжа, до изнеможения крутя педали по городу. В то время я об этом не задумывалась, но сейчас понимаю: во мне тогда было столько злости, что я не могла даже увидеть, не то что оценить красоту побережья.

Но на четвертое утро я все-таки покатила на пляж. Был прекрасный рассвет ясного дня, и хотя я всегда предпочитала горы, не могла не оценить уникальную красоту открывшегося передо мной морского пейзажа. На берегу было практически пусто, не считая двух фигур – одна кормила чаек, а другая возводила замок из песка на пути надвигающегося прилива.

Оставив велосипед на дощатом настиле, я направилась к морю. По пути я рассматривала женщину, которая кормила чаек. В ее позе было что-то смутно знакомое. Природная грация, плавные движения практически в такт с морем. И тут меня озарило – это же тетя Оливия! Одетая в потертые джинсы, выцветшую футболку и кепку, издалека она выглядела как подросток. Меня поразило, насколько она была не похожа на ту нервную и напряженную женщину, которая встретила меня на вокзале. Здесь, на фоне моря, бурунов и песка, она была в своей стихии.

Даже не оглядываясь, она почувствовала мое присутствие. «Вот, возьми хлеб», – протянула она мне половину лепешки, не отводя взгляда от птиц. Я крошила хлеб, слушала крики чаек над головой, вдыхала соленый воздух и смотрела на мальчика, который защищал свой песочный замок от волн. Впервые с тех пор, как я узнала о грядущем разводе родителей, я наконец-то почувствовала спокойствие.

Наш хлеб давно закончился, но мы с тетей все продолжали наблюдать за мальчиком. Наконец, Оливия тихо сказала: «Посмотри, какой он упрямый. Он так старается защитить свой замок. Даже украсил его прекрасными ракушками. Он всю душу в это вложил. Но какими бы высокими ни были стены, каким бы глубоким ни был ров, океан сильнее».

Пока она говорила, я смотрела на мальчика. Чем ближе подбиралась вода, тем больше он метался. Он копал с маниакальным упорством, с каждой волной на его лице отражалось дурное предчувствие. Тетя Оливия протянула мне руку, и мы вместе подошли к кромке океана, где отчаянно защищал свое детище маленький зодчий.

Мальчик поднял голову. Поначалу он выглядел озадаченным, но потом улыбнулся. Оставив свой замок, он поднялся на ноги и взял тетю Оливию за протянутую руку. Втроем мы смотрели, как волна разрушила замок, разровняла его, уничтожила стены и затопила ров.

Пока вода уносила прочь ракушки, которыми были укреплены стены, тетя Оливия отпустила наши руки. «Давайте соберем побольше этих красивых ракушек, – сказала она. – Они были лучшей частью замка. С их помощью мы построим новый в более безопасном месте».

Так мы и сделали.

---

*и далее прим. пер.*

<sup>2</sup> Хайди – героиня одноименной повести Йоханны Спири о маленькой девочке, которая живет на попечении своего деда в Швейцарских Альпах.

Всю жизнь слова тети Оливии направляли меня в непростых ситуациях. Тот день на пляже не раз выручал меня, пока я старалась заново построить свою жизнь после того, как неподвластные мне силы разрушали ее. Много лет спустя, когда я переживала собственный развод, сокращение на работе и гибель лучшего друга, тихие слова тети Оливии успокаивали мое сердце. Стараясь заново построить свою жизнь, я следовала ее примеру – брала лучшую часть своей прежней жизни, чтобы каждый новый замок, который я возвожу, был чуть-чуть лучше предыдущего, чуть-чуть богаче и чуть-чуть крепче.

*Барбара Э. Дэйви*

## Ты вправе это забыть

*Лелея свою обиду, ты разрешаешь обидчику бесплатно жить в  
твоей голове*  
– Энн Лэндерс

Как-то днем, переключая каналы телевизора, я наткнулась на мою любимую актрису Риз Уизерспун и решила пару минут посмотреть фильм с ее участием. Героиня Риз пила кофе с подругами, и одна из них произнесла фразу, привлечшую мое внимание: «Оставь свои обиды в прошлом – двигайся дальше».

– Я люблю свои обиды, – ответила героиня Риз. – Они для меня как домашние питомцы, которые все время требуют внимания.

Я невольно засмеялась над этой фразой, представив воочию, как она и в самом деле кормит свои прошлые обиды и огорчения, чтобы те всегда были живы и здоровы. Картинка получилась забавная.

В тот же вечер я встречалась со своей подругой Сарой. Она много лет работала учительницей и практически всю свою жизнь посвятила детям с особенностями развития. Мы были с ней когда-то коллегами. Я тоже в течение восьми лет занималась с такими детьми, хотя вот уже более десяти лет была домохозяйкой. Сара же все еще оставалась в школе.

В своих разговорах мы то и дело возвращались к вопросу о том, как несправедливо мало ценят вклад наших коллег – намного меньше, чем труд самых обычных учителей, работа которых не требует столь серьезных душевных затрат. Зарплата учителей ведь по большей мере зависит от того, какие оценки получают их подопечные. Если средний показатель баллов высокий, то и зарплата учителя высокая. А от детей с особенностями развития разве можно ожидать наивысших показателей?

В тот вечер с Сарой мы снова затронули болезненную мозоль, опять заговорили о несправедливой оплате труда учителей специализированных классов.

– Помню, моя директриса чуть ли не напрямую мне дала понять, что я скорее нянька, чем серьезный учитель, поэтому и зарплата у меня как у няньки, – произнесла я. – Таким, как ты, Сара, платят на порядок меньше. Не то что начальству! Помню, я как-то случайно увидела в зарплатной ведомости, сколько получает наша директриса. У меня чуть глаза на лоб не вылезли! И я, кстати, сказала ей в тот день, что была бы не прочь, чтобы и мне так платили. И знаешь, что она мне ответила? Она рассмеялась мне в лицо и сказала, что это выглядело бы как нонсенс: все равно, что официантам придорожных забегаловок платили бы зарплату с шестью нулями. Представляешь! – в гневе воскликнула я. – Причем заявила она мне это в присутствии других учителей! Я почувствовала себя полной дурой. Даже ничего вразумительного не сумела сказать в ответ.

– Да, я помню тот случай, – покачивая головой, произнесла Сара. – Неприятная история. Мне очень жаль, что все это случилось. Она в тот день была немного не в себе.

– Но мне-то от этого не легче! – возразила я с обидой в голосе. – Помню, ревела весь день. Она меня так разозлила! Мне столько всего хотелось ей сказать! Сейчас бы, если бы я ее встретила, уж я бы нашла, как поставить ее на место, – продолжала я, горячась.

– Это правда – обычно самые подходящие слова для обидчика мы находим значительно позже. Понимаю тебя, – кивнула Сара. – Я и сама не раз бывала на твоём месте. Сначала не знаешь, что ответить. А потом, когда проходит несколько дней или недель, аргументы сами находят. Но поезд уже ушел.

– Знаешь, но даже если поезд ушел – мне все равно становится легче, если я нахожу в своей голове достойный ответ и могу поставить обидчика на место, – заметила я.

Сара помолчала некоторое время, потом спросила, внимательно посмотрев на меня:

– Сколько лет назад это было? Когда случилось?

Я пожала плечами, подсчитывая в уме годы, прошедшие с того злополучного дня.

– Точно не помню. Лет тринадцать или четырнадцать.

Сара медленно кивнула, обдумывая мой ответ, потом произнесла:

– Дайан, я знаю, она тебя и правда сильно обидела. Принизила тебя, дала тебе почувствовать себя мелкой и незначительной. Обесценила и тебя, и твою работу. Такое трудно забыть. Я и сама с подобным отношением сталкивалась не раз. – Она посмотрела на меня долгим взглядом: – Но ты подумай: это случилось четырнадцать лет назад! Четырнадцать! А ты все еще проживаешь этот день, будто все произошло вчера. Ты прокручиваешь тот разговор снова и снова, как заезженную пластинку.

– Да нет, – запротестовала я. – Ничего подобного!

– Дайан, я слышала эту историю от тебя раз пятнадцать, если не больше. Каждый раз, как мы говорим о моей работе, ты вспоминаешь тот случай. Когда ты уже все это забудешь? Тебе пора ее простить и идти дальше.

– С какой стати я должна ее прощать, если она даже не осознала, что обидела меня! Она не извинилась передо мной. И ты ошибаешься, думая, что я так уж сильно дорожу этой своей обидой. А давно все забыла. И директрису я сто лет не видела – мы живем в разных городах. Мне нет до нее никакого дела.

– А ты любила свою работу? – спросила Сара.

– Конечно! – ответила я. – Я ее обожала.

– Тогда почему ты, вспоминая свою работу, всегда первым делом рассказываешь этот случай? – посмотрев на меня с теплотой, спросила Сара. – Почему ты не вспоминаешь своих учеников? Не вспоминаешь их успехи и достижения. Не вспоминаешь их родителей, которые восхищались твоей самоотдачей и ценили все то, что ты делала для их детей? Неужели из всего своего педагогического опыта ты запомнила только тот неприятный инцидент с директрисой? Никогда не поверю, что тебе больше нечего вспомнить.

Тяжело вдохнув, я опустила голову. Плечи мои поникли.

– Да, ты права... Только это я и помню.

– Ну так выброси же ее из головы. Забудь эту директрису! Вспомни своих деток. Их чудесные лица. То, как они, раскрыв рты, слушали тебя, когда ты им объясняла какую-нибудь тему. Вспомни их глаза, которые вспыхивали от счастья, если они получали похвалу. Если им удавалось овладеть каким-то трудным навыком. Ты была прекрасным учителем! Я же помню тебя. Я помню, как любили тебя твои малыши, как они ходили за тобой хвостиком...

Ком подступил к моему горлу.

– Да, я помню... – Слезы сами собой потекли из глаз. – И я их любила. И работу свою любила. Сама не знаю, почему в моей памяти застряла только эта сцена – и я помню лишь то, как от бессилия рыдала в классе.

– Ну ты же можешь все изменить, – сказала Сара. – Не позволяй одному неприятному происшествию испортить весь твой чудесный опыт работы.

Всхлипнув и вытерев слезы, я кивнула, соглашаясь. Мне тут же вспомнился фрагмент фильма, который я смотрела утром. Я словно увидела себя со стороны и поняла, что я, как и героиня Риз Уизерспун, пестовала свои обиды, взращивала их год от года, не в силах отпустить.

Да, именно так я и делала, не осознавая, что тем самым приношу себе вред. Почему-то я решила, что раз не общаюсь с директрисой, то мне не за чем ее прощать. Мне и в голову не приходило, что, проигрывая до бесконечности в своей голове тот неприятный разговор с ней и подыскивая в ответ на ее оскорбительную реплику свой собственный колкий ответ, я не получала сатисфакции, о которой мечтала. Правда заключалась в том, что, продолжая вести тот мысленный диалог, я все еще оставалась в прошлом. А значит, неосознанно соглашалась



со словами директрисы, чувствуя себя обесцененной, приниженной и болезненно переживая, что моя работа и мои ученики никому не нужны. Я ведь и работу свою бросила, потому что поверила, что от нее нет никакой пользы и от меня нет никакой пользы. Мой удел быть домохозяйкой – так решила я, поверив словам директрисы. Я сама дала ей власть над собой и над своей жизнью. Я сама согласилась с ней – и обесценила себя и своих учеников.

Но теперь этому придет конец, решила я.

Составив список всех своих малышей, с которыми имела дело за время работы, я написала напротив имени каждого ребенка все, чему его научила. Я заставила себя вспомнить каждую мелочь, каждую – даже незначительную – победу. То, как Джейми произнес первое слово, когда, отгадывая загадки, я показала ему на картинку с коровой и спросила, как она говорит? А он ответил: «Му-у-у!» И слезы радости брызнули у меня из глаз. Я вспомнила, как мы учились с Шелби надевать ботинки. Для кого-то это может показаться незначительным навыком, но не для него. Для Шелби это была грандиозная победа – как и для его мамы, потратившей многие часы на то, чтобы обучить своего сына элементарным вещам.

Список у меня получился довольно внушительный. Он занял несколько страниц. И пока я вспоминала каждого ребенка, с которым работала, и каждую его победу, мое самоуважение к себе возрастало. Я осознавала свою ценность. Я осознавала, что моя забота и мой вклад имели огромное значение для этих детей. А значит, я должна сама высоко оценивать свою работу.

По мере того как ко мне приходило это осознание, я освобождалась и от старой обиды к директрисе. Я простила эту женщину. Но простила не для того, чтобы возвыситься над ней и сказать себе: «Вот я какая. Я могу быть выше этого». А простила для того, чтобы дать себе свободу. Свободу двигаться дальше. Свободу помнить хорошее. Свободу осознавать свою личную ценность и ценность своего служения людям.

*Дайан Старк*

## Повзрослей и отпусти

*Когда ты решишься отпустить то, что тебя гнетет, в твоей жизни произойдут фантастические перемены. С этого момента ты начнешь контролировать жизнь, а не она тебя.*

**– Стив Мараболи**

Нам все время пытаются внушить, что если ты вырос в нищете, то на всю жизнь сохранишь сознание нищего. Для кого-то это, может, и так. Но я уверен, что не для всех. Если человеку удастся вырваться из бедности, он может усвоить уроки богатства. Конечно, переход к изобилию чаще всего бывает долгим и нелегким. Однако, если ты не познал бедность, ты не сможешь в полной мере оценить и богатства.

Я был старшим ребенком в семье, и потому мне не приходилось донашивать старую одежду за моими братьями. Мне доставались поношенные вещи от детей наших щедрых соседей, от тех, кто жил в ближайшей округе. Вряд ли вы можете представить, как веселились соседские мальчишки, когда видели меня в их старых штанах, башмаках или куртках. Хорошего в этом было мало. Год от года моя самооценка опускалась все ниже и ниже.

Больше всего неприятностей мне создавал паренек по имени Чарли. Их семью мы считали состоятельной. Во всяком случае по меркам нашего городка они жили богато – на порядок выше остальных наших соседей.

Чарли здорово изводил меня. Порой у меня даже было чувство, что по утрам он просыпался только с одной целью – помучить меня в течение дня, поиздеваться, сделать посмешищем в глазах друзей. Только благодаря Чарли я научился ненавидеть. Я ненавидел не только его самого за то, что он превратил мою жизнь в ад. Я ненавидел себя за то, что не знал, как выбраться из ада, как преодолеть бедность, в которой росли мои братья, сестра и я сам.

Но, слава богу, я родился в Америке. А как известно, Америка – страна возможностей. У меня тоже появился шанс изменить свою жизнь. Все началось с того, как после окончания школы я поступил на службу в Военно-морской флот США. В те времена шла война во Вьетнаме. Программа для военнослужащих, принятая в США после войны, позволила мне воспользоваться льготами, и, окончив колледж, я смог перейти на другой социальный уровень. Естественно, мне пришлось много работать для этого. Я выложился по полной, чтобы моя карьера непрерывно шла в гору. Скажу честно, стать представителем среднего класса у меня получилось не за один год и не за два – но в конечном итоге я перестал нуждаться в деньгах. А удачная женитьба на любимой девушке, крепкая семья и рождение ребенка закрепили мои социальные достижения, и в один прекрасный день я обнаружил, что являюсь наглядным воплощением Большой Американской Мечты. Я получил все, о чем когда-то мечтал. Я перестал испытывать в чем-либо недостаток. Теперь я мог себе позволить очень многое.

И вот однажды в самый обычный пятничный вечер, после напряженной рабочей недели, мы заглянули с моим приятелем Галлахером в известное своей дорогой кухней заведение, в котором подавали отменные стейки. Предполагалось, что ужин будет самым ординарным. Ничто не предвещало каких-то происшествий. И я был далек от мысли, что случится что-то, что наглядно покажет мне, как далеко я продвинулся по жизни.

Но в тот вечер я первые почти за двадцать лет увидел Чарли. Причем я не только его увидел, но и разговаривал с ним. Вряд ли он узнал меня. Но я точно его узнал. Я не мог не узнать моего мучителя из детства. Чарли обслуживал наш столик, и его слова, обращенные ко мне, когда он с услужливым видом подошел уточнить насчет заказа, были краткими, но я никогда их не забуду. Он спросил:

– Сэр, какой соус предпочитаете к своему салату?

У меня на мгновение возникло чувство, будто земля перевернулась. Чарли обратился ко мне со словами «Сэр»! Мог ли я представить себе такое в детстве, когда он глумился надо мной, называя нищесбродом?

– Соус блю чиз, – коротко произнес я не моргнув глазом.

Но, вероятно, Галлахер все же заметил перемену в моем лице, и когда Чарли ушел, спросил у меня:

– В чем дело?

Я коротко рассказал о том, что Чарли мой старый знакомый и какую роль он сыграл в моей жизни. А заодно признался и в том, как кардинально за двадцать лет поменялись наши позиции, и поведал пару историй, когда мой враг детства был особенно жесток ко мне.

Послушав меня, Галлахер заявил, что я просто обязан воспользоваться случаем и отыгаться на старом обидчике.

Признаюсь, меня подмывало воспользоваться его советом. Мне хотелось ощутить сладкий вкус мести. Но я отказался. Соблазн был велик. Однако, вспомнив, через какие унижения мне пришлось пройти в детстве, я не захотел унижать высокомерием другого человека.

«Теперь я не ребенок, – подумал я. – Взрослому мужчине нет нужды самоутверждаться за счет других, глумиться над теми, чей статус ниже, бахвалиться высоким положением и трясти туго набитым кошельком».

Я обнаружил, что и сам не заметил, как давно оставил позади свои детские обиды и простил Чарли. Вероятно, я простил его очень давно. И только благодаря прощению смог воспользоваться новыми возможностями, которые мне предоставила жизнь.

Уходя из ресторана, я оставил Чарли щедрые чаевые и ни единым словом не намекнул, что узнал его.

*Рэймонд К. Нолан*

## Лестница к себе

*Никогда не стоит недооценивать силу прощения. Я видел, как прощение освобождает людей и снимает с них тяжелое бремя, после чего они легче начинали двигаться вперед.*

**– Баффи Эндрюс**

С тех пор как я выпустилась из школы, прошло сорок лет, но воспоминания о последних годах обучения долго не отпускали меня. В голове особенно сильно застрял образ лестницы, по которой я каждое утро поднималась, прежде чем попасть в классы. Кому-то, возможно, покажется странным, что несколько ступенек школьного крыльца так меня заботили. Но большую часть жизни память о том, как я преодолевала их, наполняла мое сердце горькой обидой.

Я окончила школу Смайли-Билдинг в Дюранго, в штате Колорадо. Там я доучивалась в старших классах и пробегала по этой лестнице по нескольку раз за день. На широком бетонном крыльце – прямо на ступеньках – обычно сидели наши мальчишки и, провожая взглядами девчонок, выходявших из дверей школы или входивших в них, довольно бесцеремонно (а порой и зло) обсуждали каждую, оценивая ее привлекательность по шкале от одного до десяти. Попадать под их словесный обстрел и слышать глумливые шутки было ужасно неприятно. Честно скажу – даже спустя годы я помнила некоторые язвительные эпитеты. Пока я училась, мама говорила: «Не обращай внимания! Просто проходи мимо». И я, конечно же, так и делала – пробегала мимо задир с каменным лицом, стараясь пропускать мимо ушей гадости, брошенные мне вслед. Но все равно злые реплики застревают в моем сердце. И ранили меня. Обиды копились все последние классы школы. Смириться со словечками типа: «Вот же уродина!», «Что это на ней надето сегодня?»; «Ну и корова!»; «Кто на такую прыщавую позарится?» – было нелегко. Мне не удавалось выбросить их из головы – я носила в себе эти «оценки» много лет. Жила с воспоминаниями о школьной лестнице долгие годы. Эхо смеющихся голосов некоторых одноклассников звучало в моей голове, даже когда я уехала из нашего города, покинула штат, перебралась на другое побережье, получила высшее образование, построила успешную карьеру в области коммуникаций, написала несколько книг, начала преподавать, счастливо вышла замуж и вырастила двух прекрасных сыновей. Школа с ненавистной лестницей и теми мальчишками была далеко позади, а я – даже десятилетия спустя – глядя на себя в зеркало, припоминала злые шутки по поводу своей внешности.

На сороковой год после выпускного мне пришло приглашение на встречу бывших одноклассников. С одной стороны, я очень хотела поехать на это торжество и всех повидать. Но с другой – с ужасом представляла лестницу и то, как придется снова по ней подниматься и проживать неприятные эмоции, которые испытывала во время учебы.

– Что с тобой? – спросил муж. – Почему не хочешь ехать? Мне казалось, ты с удовольствием училась.

(«Учиться-то мне нравилось, – хотела ответить я. – Но подниматься по лестнице снова – веселье не из приятных».)

И все же желание приехать на празднование годовщины и показать бывшим одноклассникам, какой я стала, каких успехов достигла, не отпускало меня. В первую очередь я, конечно же, представляла себе мальчишек. Я хотела, чтобы все они воочию увидели, как ошибались на мой счет! Я хотела, чтобы они узнали, что у меня есть муж и сыновья, я живу в счастливом браке, многого добилась, пользуюсь уважением коллег и привлекаю взгляды мужчин.

Мысленно я репетировала гневную речь, обдумывая, что скажу бывшим недоброжелателям (если они снова примутся принижать мою значимость и выносить суждения насчет того,

как я выгляжу) – и общий смысл моего монолога сводился к тому, что я довольна и своей внешностью, и тем, как сложилась жизнь.

В сентябре мы с мужем прилетели в Денвер, встретились с моей сестрой и поехали в город, где прошли наши школьные годы. Я нарядилась, сделала прическу, надела любимую блузку – в общем, подготовилась к вечеринке по самому высшему разряду.

Может, не зря говорят, что память – это первое, что нас подводит? Все мои страхи об этой встрече оказались надуманными. Меня приняли приветливо. Мы шутили и выпивали как добрые друзья. Compliments сыпались на меня со всех сторон – и это льстило мне. «Ты фантастически выглядишь!», «Ты совсем не изменилась!». Я вглядывалась в фотографии на бейджах собравшихся, пытаюсь вспомнить кто есть кто, – и почти никого не узнавала! Как могло случиться, что я забыла большинство имен тех, с кем когда-то училась?! Неужели я просто вычеркнула из памяти весь школьный период жизни? Или это была какая-то не та встреча выпускников? Хотя нет – некоторые бывшие одноклассницы помнили мою маму, которая руководила отрядом девочек-скаутов. Другие высказывали добрые слова о моем отце, профессоре местного колледжа. Какая-то дама (которую я совершенно не помнила!) призналась, что до сих пор благодарна мне за то, что когда-то я приняла ее в круг своих приятельниц, невзирая на то, что многие ее отвергали.

Мне не пришлось произносить мою пламенную речь, не единожды мысленно отрепетированную накануне встречи выпускников. Она просто не понадобилась! Мы непринужденно и мило болтали о том о сем: о детях, работе, мужьях. Я рассказала о двух своих взрослых сыновьях, живущих в Сиэтле, о том, что, вероятнее всего, скоро их примут на работу в «Боинг». Все было тепло и дружелюбно. Хотя я чувствовала себя так, будто была в компании незнакомцев, за исключением пары-тройки более-менее близких подруг.

На следующий день мы с сестрой прогулялись к старому зданию школы. Современный учебный корпус перенесли на новое место, но строение, в котором училась я, все еще сохранилось. Я его сразу узнала. На широком крыльце не было ни души, лестница пустовала.

## **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.