

Chicken Soup  
for the Soul®

# КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души

**МЫ СИЛЬНЕЕ  
НАШИХ СТРАХОВ**

101 история о людях,  
которые рискнули ради мечты



ЭМИ НЬЮМАРК

В РОССИИ  
ПРОДАНО  
1 500 000  
КНИГ

Куриный бульон для души

Эми Ньюмарк

**Куриный бульон для души.  
Мы сильнее наших страхов.  
101 история о людях, которые  
рискнули ради мечты**

«ЭКСМО»

2018

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Сое)-44

**Ньюмарк Э.**

Куриный бульон для души. Мы сильнее наших страхов. 101 история о людях, которые рискнули ради мечты / Э. Ньюмарк — «Эксмо», 2018 — (Куриный бульон для души)

ISBN 978-5-04-103556-3

Новый «Куриный бульон для души» – мотивационное комбо для борьбы со страхами. Сборник докажет: неудача – шаг к успеху, а награда за выход из зоны комфорта – бесценна. Вас ждет 101 история из жизни о том, как стать лучшей версией себя: победить фобию и пересечь океан ради любви; побороть стеснительность и стать натурщицей в художественной школе; бросить стабильную работу и открыть собственную компанию. Этот мировой бестселлер вновь на страже вашего душевного порядка!

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Сое)-44

ISBN 978-5-04-103556-3

© Ньюмарк Э., 2018  
© Эксмо, 2018

## Содержание

Искусство быть счастливым	6
Предисловие	8
Глава 1	10
Итальянский рецепт счастья	10
Обнажена и прекрасна	12
Как я нашла родную мать	14
30 дней без перерыва	16
Спасатель, которого нужно спасти	18
Начни с ресниц	20
Не сдаваться	22
Человек-Приключение	24
Пересечь океан во имя любви	26
Свобода и риски независимости	28
Глава 2	30
Каждому нужен дом	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Эми Ньюмарк**  
**Куриный бульон для души. Мы**  
**сильнее наших страхов. 101 история о**  
**людях, которые рискнули ради мечты**

Amy Newmark

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL

STEP OUTSIDE YOUR COMFORT ZONE

101 Stories about Trying New Things, Overcoming Fears, and Broadening Your World

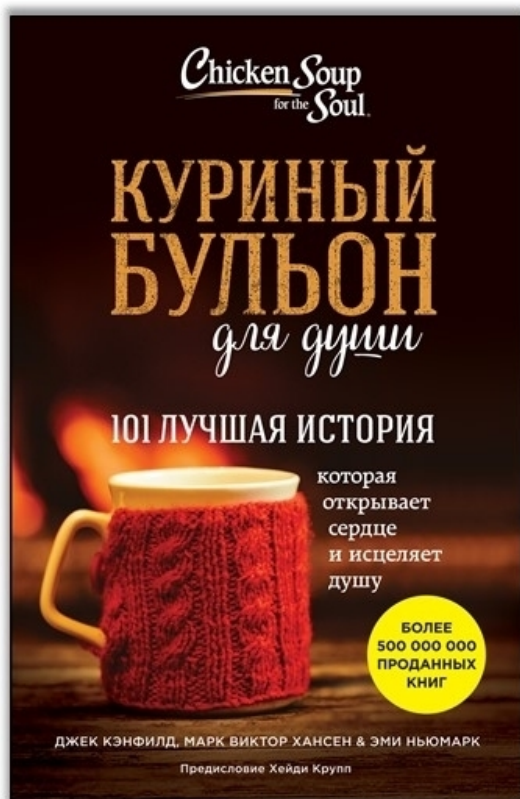
Copyright ©2018 by Chicken Soup for the Soul, LLC. + This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic and The Van Lear Agency LLC.

© Чиглинцева Д. В., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020



## Искусство быть счастливым



### **Куриный бульон для души. 101 лучшая история**

Феномен в истории книгоиздания – более 500 000 000 проданных копий! Эта удивительная книга – мудрость и утешение в любом возрасте. Она наполнена идеями и открытиями – воспользоваться ими может каждый, стоит только захотеть улучшить свою жизнь. Маленькие истории исцеляют душевные раны и укрепят дух, дадут вашим мечтам новые крылья и откроют секрет самого большого счастья – счастья делиться и любить.

### **Куриный бульон для души. 101 история о любви**

Как не отчаяться, когда все вокруг выходят замуж, а ты все ждешь? Чем заканчивается свидание, которое начинается с разбитой фары? Чем больше детей, тем меньше романтики – или наоборот? Эти волнующие истории о любви тронут ваше сердце, заставят смеяться, плакать и снова влюбиться в жизнь.

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

В детстве, когда вы болели, ваша бабушка давала вам куриный бульон. Сегодня питание и забота нужны вашей душе. Маленькие истории из «Куриного бульона» исцеляют душевные раны и укрепят дух, дадут вашим мечтам новые крылья и откроют секрет самого большого счастья – счастья делиться и любить.

### **Куриный бульон для души. 101 вдохновляющая история о сильных людях и удивительных судьбах**

Иногда плохие вещи случаются с хорошими людьми. Это сложно принять. Но мы гораздо сильнее, чем думаем, по крайней мере, становимся сильными, когда этого требует от нас жизнь. Вдохновляющие истории из этого сборника помогут преодолеть любые испытания.

## Предисловие

*Кораблю безопасно в гавани, но не для этого строят корабли.*  
**Джон А. Шедд**

Я главный редактор и издатель «Куриного бульона для души» уже почти десять лет. Каждый год мы выпускаем несколько новых сборников с реальными историями из жизни наших читателей.

Иногда у меня спрашивают, откуда я и моя команда берем новые темы.

Нас вдохновляете вы! Все ваши истории уникальны, но у многих – схожий посыл.

Составляя сборник с темой «Счастья»<sup>1</sup>, мы увидели, что некоторые из вас в поисках истинного предназначения рискнули и круто изменили свою жизнь. И родилась идея следующего сборника «Сердце уже знает»<sup>2</sup>. Кому-то из вас преодолевать трудности помогала вера и поддержка близких – вот вам и сборник «Все будет хорошо!»<sup>3</sup>. Многие в попытках разнообразить свою жизнь стали более открытыми для нового опыта – эти истории вошли в сборник «Сила Да»<sup>4</sup>. А те, кто по-настоящему посмотрел в лицо своим страхам и сомнениям, заслужил оказаться на страницах «Мы сильнее наших страхов».

Здесь вы познакомитесь с героями, которые побороли свои фобии – или, по крайней мере, нашли способ жить полной и интересной жизнью, несмотря на них (Глава 1, «Пересечь океан во имя любви»). Кто-то в середине жизни решился освоить новую профессию (Глава 3, «Следуя зову сердца») или открыть свое дело (Глава 4, «Плохая секретарша») – бросив вызов собственным предубеждениям и экономическому кризису.

Мне очень понравились истории нескольких женщин, которые побороли комплексы по поводу возраста и внешности, например «Обнажена и прекрасна», Глава 1, и «Секрет в синевелую полоску», Глава 9.

По-настоящему тронули героини, которые не смогли пройти мимо тех, кто нуждался в помощи, будь то бездомный («Каждому нужен дом», Глава 2), человек с ограниченными возможностями («Старший брат», Глава 8) или просто очень застенчивый чужак («Мучения интроверта», Глава 2).

Меня вдохновляет, что ради мечты вы готовы отправиться на край света (ну или «В Голуэй, с любовью», Глава 10) или на «Сайт знакомств «За пятьдесят» (Глава 8).

Размещая очередную тему нового сборника на сайте [chickensoup.com](http://chickensoup.com), я и мои коллеги словно отправляемся в путешествие. Приключение под названием «Мы сильнее наших страхов» получилось авантюрным, дерзким и очень воодушевляющим.

И сейчас я завидую вам. Ведь вы в начале путешествия, которое для меня уже подошло к концу. Я вернулась из него обновленной и готова поспорить, то же самое ждет и вас. Мне бы очень хотелось узнать, на что вас вдохновят истории, которые вы прочтете. Пишите мне на электронную почту: [webmaster@chickensoupforthesoul.com](mailto:webmaster@chickensoupforthesoul.com). Я отвечу в подкасте «Куриного бульона для души».

Держайте! Пробуйте новое, преодолевайте страхи, расширяйте горизонты. А вот вам мой маленький секрет: если вы собираетесь сделать что-то страшное, сначала поищите видео об этом в интернете. Перед тем как отправиться в Коста-Рику кататься на зиплайне, я посмотрела пару видео на YouTube. Их выложили туристы, побывавшие там, куда мы направлялись.

---

<sup>1</sup> Куриный бульон для души. 101 история о счастье. – М.: Бомбора, 2017.

<sup>2</sup> Куриный бульон для души. Сердце уже знает. 101 история о правильных решениях. – М.: Бомбора, 2018.

<sup>3</sup> Куриный бульон для души. Все будет хорошо! 101 история со счастливым концом. – М.: Бомбора, 2018.

<sup>4</sup> Куриный бульон для души. Сила Да! 101 история о смелости пробовать новое. – М.: Бомбора, 2019.



Именно поэтому я выглядела такой невозмутимой, собранной и спокойной, когда мы приехали на место. Я уже знала, что будет дальше.

В качестве эпиграфа к вступлению я выбрала свою самую любимую цитату на все времена: «Кораблю безопасно в гавани, но не для этого строят корабли». Это философия моей жизни. Я советую и вам расправить паруса и выйти из своей безопасной гавани. Ощутите ветер, посмотрите новые места, расширьте границы своего мира.

Спасибо вам за то, что вы читаете эту книгу.

*Эми Ньюмарк*

## Глава 1

### Верните себе свою жизнь

#### Итальянский рецепт счастья

*Хуже того, чтобы попытаться и потерпеть неудачу, может быть только одно – не попытаться.*  
**Сет Годин**

В декабре 2015 года я поехала на семинар «Как встать на ноги, потерпев неудачу». В дискуссии участвовали пять женщин, добившихся большого успеха. Каждая из них рассказывала о своих промахах и поражениях в личной жизни и на работе. Помню, тогда я подумала: как хорошо, что я никогда не совершала подобных ошибок.

Эти женщины теряли тысячи долларов в результате неудачных вложений, переживали банкротство, продавали компании, которые потом приносили миллионные доходы уже новым владельцам, жертвовали личным счастьем ради карьеры. Жизнь преподносила им уроки, но они, несмотря ни на что, продолжали делать по-своему.

Поначалу мне стало их жаль. Но вдруг в моей голове прозвучали слова: «Тебе нечем гордиться. Ты не совершала ошибок просто потому, что ты вообще ничего не предпринимала». *Как у этого голоса хватает наглости разговаривать со мной в таком тоне?*

Думаю, в тот момент я впервые в жизни услышала голос сердца. Я была потрясена до глубины души и держалась изо всех сил, чтобы не заплакать. Оставшуюся часть выступлений я уже не слушала и начала размышлять об ошибках, которые сделала в своей жизни. Голос был прав. Их было не так уж много. Все тридцать восемь лет я шла проторенной дорогой. Ходила в школу, с отличием окончила бакалавриат и магистратуру, подолгу не меняла работу, даже если никаких перспектив для профессионального роста на ней уже не было. За всю жизнь я работала лишь в трех разных компаниях и жила под девизом «Лучше иметь дело со знакомым чертом, чем с незнакомым».

Неожиданно для себя самой я осознала, что сожалела именно о том, чего *не* сделала. Не училась за границей. *Не* отважилась с головой окунуться в любовь, у меня ни разу не было серьезных отношений. Я *не* открыла свое дело. *Не* путешествовала столько, сколько мне бы хотелось. Даже в гардеробе у меня преобладали только базовые вещи серых, бежевых и черных цветов. Я говорила «нет» гораздо чаще, чем «да».

Навязчивый внутренний голос не отставал от меня и в новом году. Меня пугала мысль, что мне вот-вот исполнится сорок. Одно дело, если ты чувствуешь себя потерянным и несчастным, когда тебе за двадцать или даже за тридцать. Неужели я и в сорок буду влачить такое же жалкое существование? Я потеряла вкус к жизни. Мне нужно было найти то, что поможет встряхнуться, – новое занятие, которое увлечет меня.

Я начала перебирать в голове, что приносило мне удовольствие, и подумала о кулинарии. *Может быть, стоит записаться на кулинарные курсы в Центре образования для взрослых*, подумала я про себя. Потом я вспомнила последний мастер-класс по выпечке, на который ходила. Он совсем не оправдал моих ожиданий. И тут меня осенило – я сама могла бы преподавать на таких курсах.

Именно так я и сделала. Я обзвонила несколько центров по обучению взрослых, и они сразу мной заинтересовались. Несмотря на то что у меня не было опыта преподавания, в цен-

трах рассудили, что если человек родился в Италии, то это само по себе достаточная квалификация, чтобы обучать приготовлению блюд итальянской кухни.

До первого занятия оставалось все меньше времени, я была как на иголках. У меня начали проявляться признаки синдрома самозванца<sup>5</sup>. *Кто я такая, чтобы учить других готовить?*

На самом деле я прекрасно готовила и пекла. Мою стряпню и выпечку всегда хвалили, и мне нравилось вкусно кормить людей. Нужно было просто набраться уверенности, чтобы провести занятие.

В первый раз мой голос дрожал, ноги подкашивались. Но с каждым приготовленным блюдом ученики все больше увлекались процессом. Все они были довольны.

Благодаря кулинарным курсам я обрела уверенность в себе и задумалась, как еще могу добавить красок в свою жизнь. Я решила, что могла бы организовывать кулинарные туры по Италии. Мы бы готовили еду, посещали винные заводы, вели душевные беседы с местными, пробуя блюда, которые вместе приготовили. Подогреваемая этой мыслью, я создала веб-сайт, зарегистрировала компанию, и на свет появилось «Ленивое кулинарное приключение по-итальянски».

К компании нужно было привлечь внимание. Я начала активно писать посты на Facebook. Пригласила профессионального фотографа, который снимал меня и учеников во время уроков, потом отправила эти фото в местную газету, приложив три рецепта вкуснейшей выпечки к Рождеству. Газета опубликовала и рецепты, и фотографию, а внизу короткую информацию обо мне и моем сайте.

Прочитав статью, мои соседи и знакомые звонили и поздравляли меня с «минутой славы», а я благодарила и про себя думала: *«Кто этот человек?»* Раньше я ненавидела фотографироваться, не любила быть в центре внимания, а теперь рассылала свои фотографии всем, кто желал написать обо мне.

Я три раза появлялась на местном телевидении и готовила в прямом эфире. Первый раз я переборщила с перцем, но ведущая, которая пробовала готовое блюдо, смогла сохранить выражение блаженства, за что я ей очень благодарна. Второй и третий разы получилось гораздо лучше.

Сейчас у меня почти все готово к проведению первого кулинарного тура по Италии. Наверняка не обойдется без накладок. Но я с ними справлюсь и когда-нибудь расскажу об этом на семинаре. Ведь я больше не сторонний наблюдатель собственной жизни.

*Франческа Монтильо*

---

<sup>5</sup> Синдром самозванца – психологическое явление, при котором человек не способен приписать свои достижения собственным качествам. – Прим. пер.

## Обнажена и прекрасна

*Ты имеешь право быть одновременно шедевром и незаконченным творением.*

*София Буш*

– Ну же, мы хотим посмотреть на твой красивый купальник. Сними футболку.

Мой розовый купальник был отделан маленькими рюшами и очень мне нравился. Но я отказалась снимать футболку наотрез! В свои восемь лет я прекрасно понимала, что у меня есть лишний вес, и стеснялась этого.

В старших классах я стала носить поверх купальника еще и шорты. Мои бедра, ягодицы и живот всегда мешали мне жить. Я пробовала сидеть на диетах или заниматься спортом, но моего запала хватало ненадолго. От действительности не убежишь: я была крупной девочкой, которая предпочитала спорту рисование, а морковкам – крендельки. Комфортнее всего я чувствовала себя в мешковатой одежде, полностью скрывающей фигуру. Особенно я обожала комбинезоны. К счастью, мешковатый, неряшливый стиль был в моде в 1990-х.

Когда я поступила в колледж, мой образ жизни резко изменился. Нагрузки стало столько, что даже без особых усилий вес ушел сам собой. Я начала более комфортно ощущать себя в собственном теле, но все еще не решалась ходить в одном купальнике.

Через двадцать лет я стала мамой троих детей, и хоть мне и удалось сохранить более или менее нормальный вес, я стеснялась своей потерявшей упругость фигуры.

С горечью я осознавала, что ни одного дня в жизни не была в хорошей физической форме. И даже если мне удавалось подобрать одежду, в которой я выглядела действительно хорошо, дома, обнаженная, перед зеркалом в ванной я думала: «Черт! Как же мне все это надоело! Я ненавижу свою ягодицы и бедра, живот и руки! АААААА!!!!!»

В этом году мне исполнится сорок. Пора начинать новую главу. И вот я, совершенно без одежды, стою в комнате, полной незнакомых людей. Чтобы заставить себя принять свои тело, я позирую обнаженной. Я стою, пока художники рисуют то, что видят перед глазами. Я выставила на всеобщее обозрение свои груди, которыми выкормила троих детей, живот, в котором носила их, пупок, который три раза выворачивался наизнанку и так и не вернулся в нормальное состояние, широкие бедра, большие ягодицы, растяжки и целлюлит. Художники нарисуют меня и помогут увидеть в себе то, что скрывается за недостатками фигуры.

В комнате тепло, хотя на улице довольно прохладно. Ради меня они подкрутили батареи – очень любезно с их стороны. Это просторное помещение на третьем этаже художественной школы с высокими окнами, которые пропускают много естественного света. Комната освещена большой лампой, которая отбрасывает тени и блики на мое тело. Я стою, держа одну руку на бедре, а другую положив на подставку. Одна нога немного согнута в колене.

Я стараюсь не встречаться ни с кем глазами, просто смотрю на выключатель на стене. Преподаватель ходит по комнате, обсуждая с художниками их работы, что-то советуя и делая конструктивные замечания. По сути, для них я ничем не отличаюсь от предмета мебели. Я могла бы быть диваном или креслом. Для них это просто очередное занятие по рисованию.

В это время в моей голове происходит битва между неуверенностью в себе и освобождением. В большинстве своем я чувствую себя уверенно и спокойно, испытываю душевный подъем. Но затылком ощущаю этот вьедливый, скрипучий голос, который говорит мне: *Не могу поверить, что делаю это. О чем я только думала?*

Время летит довольно быстро, если учитывать, что я стою на месте. Настало время передохнуть. Я накидываю халат, и преподаватель подзывает меня к одному из мольбертов. За

мольбертом сидит женщина в возрасте, с очень мягким голосом и добрым лицом. Она с улыбкой говорит мне:

– Посмотри, как красиво.

Я смотрю на ее мольберт и вижу набросок женской фигуры. Она высокая. У нее полные бедра. На животе запечатлена история материнства, груди кажутся мягкими. Женщина на холсте выглядит красивой и уверенной в себе. Она – это я!

*Мари Петрарк*



## Как я нашла родную мать

*Именно надежда придает смысл жизни. Надежда основана на вере в шанс преобразовать действительность, сделав мир лучше.*

**Франсуа Жакоб**

Мама и папа никогда не скрывали, что я приемный ребенок, и открыто рассказывали мне все, что им было известно о моих биологических родителях. Они даже возили меня в агентство по усыновлению, поддерживая мое стремление найти своих биологических родителей. Когда мне исполнилось девятнадцать, они отдали мое первое свидетельство о рождении. Я едва не лишилась дара речи. Теперь у меня в руках был ключ к моему прошлому. Там было имя моей матери и адрес места, где она выросла, – все, что нужно, чтобы найти ее.

Я не сразу решила начать поиски. Приемным детям часто говорят, что не нужно тешить себя напрасными надеждами насчет своей биологической семьи. У них были причины, чтобы отказаться от ребенка, и своей любознательностью мы можем лишь разбедить старые раны. Они могут оказаться алкоголиками или наркоманами. Или уже умереть. Или (и это самое болезненное) просто не станут с вами общаться, потому что их новая семья о вас ничего не знает.

Я представляю, почему моя биологическая мать отказалась от меня, – она родила меня в четырнадцать. Она сама была еще ребенком. Я представить себе не могу, что значит забеременеть в таком возрасте, и уж тем более не могу представить, что пришлось пережить ей: она не знала о своей беременности до середины срока.

В первый раз я набрала ее имя в поисковике Facebook, когда поругалась с приемной матерью. Поругалась так сильно, что она выгнала меня из дома. Тогда эмоции просто зашкаливали. Мои приемные родители были в разводе уже несколько лет, и мама растила меня одна. Именно тогда меня накрыло чувство беспросветного одиночества.

Многочисленные запросы на Google и Facebook выдали мне большое количество страничек, но ни одна из женщин не была похожа на меня или не подходила под имеющееся у меня описание моей биологической матери.

Как-то раз я снова искала ее имя на Facebook и увидела новое лицо. У этой женщины, подходящего возраста, были до боли знакомые большие голубые глаза и улыбка. Лучистая улыбка, придававшая блеск ее глазам, вокруг которых вырисовывались едва заметные морщинки. Улыбка, которую я столько раз видела на своих собственных фотографиях.

Я посмотрела на имя. Фамилия изменилась (но в скобках была девичья). Вот оно: полное имя моей биологической матери рядом с красивым улыбающимся лицом. Я отправила ей сообщение. Даже не вспомню сейчас, что написала, это был искренний душевный порыв. Трудно было не проверять сообщения каждый час. Я просто ждала.

Прошло два года. Мне не было больно, нет. Как я уже упоминала, нам, приемным детям, говорят, что не стоит тешить себя напрасными надеждами.

Как-то вечером я получила сообщение от подруги, которое не пожелаешь получить и врагу. Один мой близкий друг покончил с собой. Я в шоке уставилась на экран телефона, а потом начала просматривать новости, чтобы узнать подробности случившегося. Поставив телефон на зарядку, я села на диван, как вдруг телефон опять завибрировал. Мне не хотелось проверять сообщения, но я знала, что там могут быть какие-то подробности смерти друга, поэтому подошла и взяла телефон.

Выскочило уведомление о том, что мне пришло новое сообщение на Facebook. Я была настолько взволнована, что даже не обратила внимание, от кого оно. Во второй раз за этот час

я в шоке уставилась на экран телефона. Сообщение было от *нее*. Так как мы не были друзьями на Facebook, мое послание ей попало в папку «спам». Она только что его увидела.

Я прочитала ее ответ и разрыдалась. Она говорила, что любит меня и вспоминала обо мне каждый день с тех пор, как приняла решение оставить меня. Мама рассказала мне все в подробностях и пригласила приехать и познакомиться с ее семьей. Моей семьей. Через несколько часов я получила сообщение от одного из младших братьев, с которым у меня небольшая разница в возрасте. Когда я его увидела, то поразились, насколько похожа у нас манера разговаривать и жестикулировать. Мы смотрим на жизнь нетерпеливо горящими глазами. Взаимосвязь природы и воспитания – поразительно интересный предмет для изучения.

Через несколько дней мне написал дедушка и тоже пригласил в гости. Даже в своих самых смелых мечтаниях я не представляла, что на меня обрушится столько любви, сколько я получила от своих родных. Я переехала к брату, чтобы поближе его узнать. Мы спорили, ругались, любили друг друга точно так же, как это обыкновенно бывает у братьев и сестер.

Сейчас я живу вдалеке от всех своих родных, но каждый день ощущаю их любовь. У меня три семьи: моя биологическая семья, моя приемная семья и своя собственная. Мне хватило смелости, чтобы сделать первый шаг, взглянуть страху в лицо и сказать: «Я сделаю это во что бы то ни стало». Сейчас я чувствую себя самым любимым ребенком на планете.

*Клара Эмбер*

## 30 дней без перерыва

*Йога – отличная возможность узнать, кто ты есть.*  
*Джейсон Кренделл*

Я начала заниматься йогой в колледже. Природа одарила меня гибкостью, поэтому занятия давались легко. Я уже могла дотянуться до пальцев ног, держать равновесие, стоять на одной ноге, в планке или позе «собака мордой вниз». В конце занятия лоб покрывала испарина, но не сказать, чтобы я занималась усердно или постоянно. У меня даже не было своего коврика. Так как я ходила на йогу редко, мне проще было каждый раз брать коврик в студии.

После колледжа я начала работать, вышла замуж и переехала в Монреаль. У нас с Дерекком родилось трое детей: две девочки и мальчик. Во время третьей беременности мне было особенно тяжело. Меня мучили боли в спине и тазобедренном суставе, ноги сводило судорогой, шея затекала. Я набирала вес быстрее, чем в предыдущие два раза.

Даже когда младшему ребенку исполнилось два года, боль, судороги, чувство скованности и дискомфорта после третьей беременности все еще давали о себе знать. День рождения у меня в конце марта. Я всегда использовала его как возможность для самоанализа. В этом году я поняла, что чувствую себя измотанной и надо что-то с этим делать.

В йога-студии за углом мне на глаза попало объявление о проведении тридцатидневного челленджа по бикрам-йоге<sup>6</sup>, который стартовал первого апреля. Звучало заманчиво, особенно в прохладную весеннюю погоду. Но тридцать дней подряд? Я не была уверена, что это хорошая идея.

В то же время мне хотелось, чтобы дети увидели меня прежнюю – выносливую и энергичную. Я долго ломала голову над тем, как мне все успеть. Занятие длилось шестьдесят минут, дорога до студии занимала еще десять, пять минут на то, чтобы принять душ, и десять, чтобы дойти до дома, – девяносто минут на одно занятие каждый день в течение целого месяца. Получится ли у меня это осуществить? Когда я все успею?

По утрам мне некогда было даже присесть – нужно было собираться на работу и одевать детей. Втиснуть занятие в разгар рабочего дня – что-то из области фантастики. Оставались только вечера – но тогда детям пришлось бы ужинать без меня, и я не хотела нарушать эту прекрасную семейную традицию совместных вечерних трапез.

А если ждать, когда они уснут, – что ж, вероятно, и я уже к этому моменту буду валиться с ног.

Бикрам-йога предполагает интенсивную нагрузку. Согласно теории, если занятие проводится в помещениях с повышенной температурой, сердце начинает биться быстрее, тело больше потеет, связки и мышцы расслабляются, что позволяет выполнять упражнения более эффективно. Когда я в первый раз попробовала это в двадцать с чем-то лет, вторую половину занятия мне пришлось просто лежать на коврике, чтобы не потерять сознание. А еще я не могла вспомнить, когда последний раз тренировалась два дня подряд.

В апреле, в День дурака, который выпал на субботу, мы с детьми пошли завтракать в кафе. По пути домой мы проходили мимо йога-студии.

– Мама, почему мы остановились? – спросила пятилетняя Лина.

– Мне нужно кое-что сделать, – сказала я, и вместе мы зашли в студию, где я оставила не подлежащий возврату взнос за тридцатидневный марафон.

---

<sup>6</sup> Бикрам-йога – направление йоги, в котором занятие проходит в помещении с температурой свыше 40 градусов.

Семилетняя Соня в тот же день сделала мне настенный плакат, куда я должна была приклеивать стикеры каждый день, когда ходила на занятие. Тем вечером, когда Соня, Лина и Арджун уже спали, я снова пошла в студию, на свое первое занятие.

Оказалось, что я уже не могла дотянуться до пальцев ног – и даже до лодыжек. Я потеряла равновесие, когда делала «позу воина», пытаюсь соединить руки над головой. Мое тело отказывалось скручиваться, делать мостик или выполнять наклон стоя. Теперь я была сделана не из резины, а из твердого пластика, который мог треснуть пополам при любом неосторожном движении.

Но я все равно гордилась собой. Я была рада, что пришла в студию и в кои-то веки решила сделать что-то для себя и для своего тела.

Я написала Дереку сообщение: «Только что записалась на 30-дневный челлендж по бикрам-йоге. Хочешь со мной? Лаура может каждый вечер присматривать за детьми, когда они уснут».

Наша няня училась в колледже. Она сидела с детьми, когда нам нужно было куда-то уйти. В этом месяце Лаура согласилась сделать нам скидку.

«Давай!» – написал муж в ответ. Дерек недавно вылечил защемление седалищного нерва. Физиотерапевт сказал, что у него зажаты мышцы бедер и следует поработать над гибкостью. Мы оба постепенно разваливались, и нужно было срочно что-то предпринять.

Муж присоединился ко мне на четвертый день йога-челленджа. Сначала я немного переживала из-за того, что пот будет литься с меня ручьями и что я буду нелепо выглядеть в своем обтягивающем тренировочном костюме. Но когда мы приступили к занятию, мне стало не до этого: я пыталась ровно дышать и не упасть. Я успевала сконцентрироваться лишь на том, что я делаю, а не на том, как я выгляжу. Сознание перешло в другое состояние.

– Мне сложно выполнять позы на равновесие, – сказала я по пути домой, если вдруг Дерек не заметил, как я не удержалась в позе «бога танцев».

– Мне понравилась поза «голубя». У меня хорошо растянулись мышцы бедра.

Эти тридцать ежедневных занятий йогой прокатились большой волной через всю мою жизнь. Привычка регулярно заниматься стала отправной точкой, после которой появились и другие полезные ритуалы. Я стала пить больше воды, осознанно подходила к выбору продуктов. Каждый вечер перед приходом Лауры я наводила в гостиной порядок, а на работе стала более сосредоточенной. Я обрела самообладание, стала меньше бояться перемен и была готова справиться с другими трудностями, помимо йоги. Я обнаружила, что стала более терпеливой, доброй и рассудительной.

Даже когда мне не хотелось, я продолжала ходить на занятия. Теперь я не представляю своей жизни без йоги. Я нахожу способы, как выполнить позы по-новому – даже те, которые, казалось бы, мне уже известны.

В моей группе есть люди, которые могут стоять на голове, в позе «ворона» или «двойного голубя». Но я не чувствую себя ущербной – наоборот, их гибкость и грация меня вдохновляют.

Сама того не понимая, я давно перестала радоваться тому, что нахожусь в своем теле. Пытаясь приглушить или игнорировать боль, которая каждый день напоминала о себе, я потеряла чувствительность и к приятным ощущениям. Теперь благодаря йоге я снова обрела эту радость и научилась жить «здесь и сейчас».

*Митали Рутс*

## Спасатель, которого нужно спасти

*Прежде всего полюби себя, а все остальное приложится. Ты должна по-настоящему полюбить себя, если хочешь чего-то достичь в этом мире.*

*Люсиль Болл*

Не многие люди решают стать спасателями в тридцать пять лет, но я поступила именно так. И ни разу не пожалела об этом. Это решение пришло ко мне в фитнес-клубе, когда я потела на беговой дорожке, которая находилась как раз рядом с бассейном. Моя жизнь в точности напоминала беговую дорожку: я бежала изо всех сил, но всегда оставалась на месте. Я была в тупике – физическом и эмоциональном.

С беговой дорожки я могла разглядеть спасателей у бассейна. Большинство из них были старшеклассниками или студентами. Они выглядели такими уверенными и веселыми.

В школьные и студенческие годы я страдала расстройством пищевого поведения и в результате возненавидела свое тело. Я никогда не была толстой, но на пляже всегда надевала футболку поверх купальника и отводила глаза от посторонних – такое поведение уж точно не подходило для работы спасателем.

Я избавилась от расстройства пищевого поведения только в двадцать пять лет, когда забеременела. А о своей мечте стать спасателем не вспоминала еще десять лет – до тех пор, пока не оказалась на беговой дорожке.

Мне нужны были какие-то перемены. Я давно не работала, сидела дома с двумя детьми. Муж, стоматолог, зарабатывал достаточно, чтобы я не волновалась о деньгах. Мне не нравилась моя жизнь, хотя с виду мы казались идеальной семьей. Я чувствовала, что не готова к серьезным шагам, но стать спасателем (или, по крайней мере, попытаться) – мне по плечу.

В конце концов я кое-как собралась с силами и подошла к менеджеру фитнес-клуба (которая была гораздо моложе меня).

– Не планируете ли вы в ближайшее время проводить обучающие курсы для спасателей? – спросила я.

Оказалось, что курсы начинаются на следующей неделе, и успешно сдавших экзамены примут на работу в бассейн. Какая удача!

– Вы для себя интересуетесь? – спросила она.

– Да, – ответила я. – Я всегда хотела стать спасателем.

Вместо того чтобы усмехнуться, девушка подбодрила меня и искренне пожелала удачи.

– Даже хорошо, что у вас есть дети и жизненный опыт за плечами, – добродушно добавила она, когда я призналась, что мне уже тридцать пять.

Вечером я рассказала мужу, что записалась на курсы спасателей, и он посмотрел на меня как на чокнутую. Но я была в своем уме и сделала первый шаг к тому, чтобы вновь обрести себя.

Программа подготовки спасателей оказалась не легкой!

Самым сложным для меня было в первый раз выйти в купальнике на площадку у бассейна вместе с двадцатью другими кандидатами – все они были не старше двадцати пяти лет! С моим кругленьким животиком после двух родов я знала, что выгляжу так, будто гожусь некоторым в матери, но им, кажется, было все равно.

В бассейне возраст не имел значения. Важно было только то, насколько быстро мы можем вытащить утопающего с глубины или оказать неотложную помощь ребенку, который захлебнулся водой.



Я сдала экзамены, и меня приняли на работу в качестве спасателя и инструктора по плаванию в фитнес-клубе. Когда я начала работать в бассейне, моя самооценка и уверенность в себе резко возросли. Я еще никогда в жизни не ощущала себя такой сильной.

Каждый раз, когда я свистела в свисток или помогала ребенку, я помогала и себе тоже. Я подала на развод – мне следовало сделать это уже давно. То, что я имела свой собственный доход и стабильную работу – даже несмотря на то, что это были копейки по сравнению с зарплатой мужа, – очень сильно меня подстегивало.

Я работала спасателем два года, а потом вернулась в сферу финансов, из которой ушла, когда родила первого ребенка. Эти два года стали одним из самых важных и прекрасных периодов моей жизни.

Я хотела спасти жизни других, а в итоге спасла еще и свою.

*Каури Путнэм*

## Начни с ресниц

*Есть то, чего мы можем достигнуть, только когда прыгнем в противоположном направлении.*

**Франц Кафка**

Я включила дворники на максимальную скорость, чтобы убрать снег с лобового стекла. Но очистительная жидкость не справлялась, становилось только хуже. Снег продолжал налипать, превращаясь в такой толстый слой каши, что я не видела дороги. Решив, что отопительная система машины вышла из строя, я направились в ближайший сервис.

– Брызните еще разок, – крикнул механик, заняв наблюдательную позицию. Минутой позже он вынес свой вердикт.

– Мадам, вы налили летнюю жидкость. Вы разве не знаете, что в декабре нужно использовать голубую жидкость, а не розовую?

Нет, я не знала. Как оказалось, я еще много чего не знала, когда осталась одна после двадцати восьми лет брака!

Много лет я была домохозяйкой, родила и воспитала четырех детей, мой муж прекрасно зарабатывал, мы жили в огромном доме с дизайнерским интерьером. Но я была несчастна, с рождением каждого следующего ребенка отношения с Ричардом становились все хуже, а мое эмоциональное состояние – на грани с нервным срывом.

Однако, имея четырех детей и забыв, что такое работа на полный день, сложно отказаться от ощущения «защищенности», даже если ты понимаешь, что сидишь в золотой клетке. Даже моя мама, узнав, что я решилась на развод, вспеснула руками, показывая на огромные комнаты моего дома, и спросила:

– Ты точно хочешь отказаться от всего этого?

Для себя я поняла, что, даже хотя нам внушают обратное, большинство людей не могут «иметь все и сразу». Я сделала выбор и осмелилась пожертвовать своей «защищенностью», чтобы спасти себя и сохранить эмоциональное и физическое здоровье.

Мне нужно было как-то зарабатывать на жизнь. Несмотря на то, что когда-то я работала медсестрой, было страшно возвращаться в профессию после такого большого перерыва. Я боялась, что могу кому-то навредить, поэтому решила найти работу, где от моих рук точно никто не пострадает. Например, в бюро ритуальных услуг!

Я позвонила и спросила, можно ли записаться на курсы бальзамировщиков. Владелец бюро сразу начал меня отговаривать, сказав, что гробовщики обязаны поднимать и выносить тела. Покойником может оказаться мужчина весом в сто тридцать килограммов, живший на шестом этаже в доме без лифта.

Я перешла к плану «Б» и записалась на курсы переподготовки дипломированных медицинских сестер. Месяцами я корпела над толстенными учебниками с тоненькими страничками и мелким шрифтом. (Я обратила на это внимание, только когда моя подруга, которая училась на магистра делового администрирования, заметила, что в ее учебниках были толстые глянцевые страницы, крупный шрифт и много диаграмм!) Я выполнила все необходимые требования, сдала двадцать четыре экзамена и поняла, что мне, оказывается, нравится учиться. Мне очень хотелось вновь заниматься любимым делом, как в былые времена.

Теперь у меня была работа, доход, цель в жизни – и моя разбитая вдребезги самооценка постепенно начала воскресать.

К тому времени мои дети выросли и разъехались. Чтобы не встречать праздничные дни в одиночестве, я всегда вызывалась работать на Рождество, Пасху и День благодарения, чтобы молодые медсестры, у которых были маленькие дети, могли провести эти дни дома с семьей.

Я жила в гораздо более скромных условиях, чем раньше, но зато не нужно было драить четыре ваннные комнаты и пылесосить восточные ковры. Хотя отучиться жить на широкую ногу не так просто, и я воспользовалась советом подруги, которой восхищалась. Ей удавалось выглядеть изящно, даже когда она убирала за собакой в парке. Как-то раз мы обсуждали финансы, и она сказала:

– Если у тебя туго с деньгами и ты в тупике, на последние деньги купи тушь. У женщины с красивыми глазами в итоге обязательно все складывается как надо.

С тех пор прошло двадцать лет, и моя жизнь более-менее наладилась. Один из самых ценных уроков, которые я вынесла, – один день, когда случается что-то приятное, может скрасить множество одиноких, напряженных, безрадостных дней. Помимо того, какую очистительную жидкость нужно заливать в машину, мне пришлось узнать, как вызывать сантехника, стричь газон и оплачивать счета. Друзья стали для меня прекрасными учителями и помощниками, которые разделяли со мной радостные мгновения и поддерживали в трудные минуты.

Новым испытанием для меня стал переезд на другой конец страны. Вмиг я лишилась поддержки близких друзей и запаниковала, осознав, что не знала ни души из полутора миллионов жителей Джэксонвилла, куда меня занесла судьба. Когда я выселялась из отеля, где прожила две недели, пока не нашла съемное жилье, я поделилась своими переживаниями с администратором – несколько раз до этого я обращалась к ней по мелочам, и она всегда была очень любезна и отзывчива. Довольно степенная женщина примерно моего возраста посмотрела на меня поверх своих очков.

– Вот, – произнесла она. – Это мой номер телефона. Если вам будет совсем одиноко, мы можем встретиться где-нибудь и выпить по чашечке кофе.

Я позвонила Лин через пару недель. Мы встретились в кофейне неподалеку. Во время разговора мы согласились, что в нашем возрасте заводить друзей сложно, поэтому мы не будем усложнять этот процесс. Выпьем кофе. Если нам понравится проводить время вместе, можно будет повторить. А нет – значит, прекращаем общение. Никаких вопросов, давления или принуждения. На этом все. Точка!

Вскоре после того, как мы в первый раз сходили в кофейню, Лин написала мне сообщение:

– Мне понравилось. С удовольствием сходила бы еще.

Я ответила:

– Взаимно!

Мы начали обедать вместе. Я и Лин очень разные – отличаются религии, политические взгляды, круг общения. Но все это не мешает нам весело проводить время и много смеяться. Она остроумная и мудрая, я безмерно ей восхищаюсь. Я уже не живу в Джэксонвилле, но мы с Лин до сих пор поддерживаем близкие отношения. Она была рядом со мной в трудные периоды моей жизни. С годами наша дружба только окрепла. Она осмелилась дать незнакомке из Канады свой номер телефона, а я рискнула позвонить и пригласить ее на кофе.

С тех пор как много лет назад я выпорхнула из золотой клетки и отправилась в свободное плавание, я неоднократно спотыкалась, падала, поднималась, красила ресницы и начинала все сначала.

Нахожусь ли я за пределами своей зоны комфорта? Да не то слово! Я там живу! И такая жизнь намного богаче, чем жизнь среди мебели из красного дерева и восточных ковров.

*Филлис МакКинли*

## Не сдаваться

*Не сдавайся и продолжай упорно трудиться над тем, что ты любишь. Рано или поздно кто-то оценит твой труд.*  
**Автор неизвестен**

Мое детство было, мягко говоря, не самым благополучным. У моих родителей водились деньги, но они их потеряли. Сначала мы жили в уютном доме в пригороде, но потом переселились в многоэтажку в гетто.

Я была мулаткой и не могла подружиться ни с черными, ни с белыми. Первые считали, что я говорю и веду себя как белая и вообще возомнила себя лучше них. Иногда я боялась, что они меня побьют. Вторые не хотели со мной дружить потому, что я жила в «черном районе». Похоже, их мамы считали, что со мной опасно водиться.

Мой отец работал на двух работах и дома бывал нечасто. Он старался воспитать нас в христианской вере, внушал, что семья – самое главное.

У моей мамы появились признаки психического расстройства. Все началось с приступов ревности: ей казалось, что отец только прикрывается второй работой, а на самом деле завел любовницу. Потом она начала говорить, что за нами следят, что по ночам кто-то проникает в нашу квартиру, хотя никаких оснований так думать никогда не было. Однажды она, тяжело дыша, вошла в мою комнату и сообщила, что только что поборола на кухне Сатану. В тот момент я поняла, что мать серьезно больна.

Вскоре после инцидента с «Сатаной» мать нашла себе очень странных друзей, которые торчали у нас дома все время, пока отец был на работе. Они занимались каким-то шаманством, изгоняли злых духов, говорили с умершими, употребляли наркотики. Если когда-то мать бросила работу, чтобы полностью посвятить себя детям, то теперь мы ей только мешали. Тем не менее, когда отец решил развестись с ней и забрать нас к себе, она сказала на суде, что он бил нас и унижал. Каким-то образом мать настроила брата против отца, и он подтвердил ее слова, так что судья запретила отцу с нами общаться.

С годами все становилось только хуже. Вокруг меня были дети, которые жили нормальной жизнью. Они ходили в чистой одежде, занимались спортом и танцами, у них были добротные и качественные вещи, а их мамы входили в состав школьного совета. Я же всегда одевалась в обноски, дома было нечего есть, мою мать совершенно не волновало, чем я занимаюсь, а мой отчим курил крэк и поколачивал нас с братом. Это был кошмарный сон наяву, который никогда не кончался.

Постепенно я перешла на тройки и двойки, пропускала школу и до темноты ходила одна по улицам, лишь бы поменьше быть дома. Я думала, что в какой-то момент придет отец и спасет меня, увезет туда, где никто нас не знает. А потом мне сказали, что он умер...

Для меня стало очевидным: если я продолжу прогуливать школу и шататься по улицам, то рано или поздно закончу как моя мать. Я вернулась к занятиям и взяла в библиотеке книги по гимнастике. Каждый вечер я выходила на спортивную площадку и занималась на снарядах. Я понимала, что у меня не так много возможностей, поэтому каждую из них надо использовать по максимуму.

Когда мне было пятнадцать, отчим избил меня на кухне так, что я харкала кровью и умоляла его остановиться. Я звала на помощь мать, но та не вышла из спальни. Наконец отчим устал меня бить, отошел и сказал, чтобы я больше не появлялась в этом доме. Мать слышала слова отчима, но никак за меня не вступилась, и я поняла, что ей совершенно наплевать на мою судьбу. Я поднялась с пола и пошла к выходу, думая про себя: «Ну и ладно! Разве может быть где-то хуже, чем здесь».

Оказалось, что может. Переночевав на крыше школы, я на следующий день на все деньги, что были припрятаны у меня в потайном карманчике куртки, купила поддельные автомобильные права, на которых было написано, что мне уже восемнадцать, и устроилась работать танцовщицей в стрипклубе. Очень быстро я поняла, куда попала. Большинство стриптизерш торчали на наркотиках и были нелегалками. Клиенты за свои деньги могли потребовать все что угодно, и клуб никак не защищал девушек от их грубостей и извращенных желаний. Более того, наш босс постоянно штрафовал нас за любую провинность, и накопить денег практически не получалось.

Однажды на улице я встретила библиотекаршу, которая подбирала мне книги по гимнастике. Я подошла к ней и попросила помочь. Сказала, что хочу закончить школу и получить диплом о среднем образовании, что мне очень нужна любая приличная работа и что у меня поддельные документы. Думаю, по моему виду она поняла, чем я занимаюсь. Возможно, она даже предположила, что я наркоманка, хотя Господь меня от этого отвел. Но, наверное, то, что я просила не еду и не деньги, а помощь с учебой и работой (и еще мой интерес к книгам по гимнастике), убедило ее дать мне шанс.

В тот же вечер я переночевала у нее, а в клуб не вернулась. Через пару дней я уже работала официанткой в небольшом кафе, а через неделю сняла койко-место в комнате с еще двумя официантками. Осенью я пошла в специальную школу для взрослых.

Сказать, что с той поры моя жизнь наладилась, было бы ложью. На моем пути встречались жестокие и равнодушные люди, кто-то пытался меня использовать, кто-то говорил, что у меня ничего не получится. Да и сама я была плохо подготовлена к нормальной жизни. Возможно, поэтому так часто ко мне притягивались плохие люди и сомнительные возможности.

Но я не сдалась. Поступила в колледж и закончила его. Получила лицензию риелтора и дослужилась до должности государственного инспектора по недвижимости<sup>7</sup>. Еще я пишу. И у меня есть муж и четверо детей.

Если вы не довольны своей жизнью, советую вам не терять веры и стараться преодолеть трудности. Стараться изо всех сил. Я могла бы опустить руки и начать себя жалеть. Забеременеть в подростковом возрасте и жить на пособие. Подсесть на наркотики, чтобы не чувствовать боли и отчаяния. Но я выбрала другой путь – я не сдалась и стала заниматься своей жизнью. Я уверена, что и вы сможете это сделать, если сильно захотите.

*Лорен Болл*

---

<sup>7</sup> Занимается проверкой прочности конструкций и внутренних систем жилых домов в качестве представителя покупателя.



## Человек-Приключение

*Временами сворачивайте с проторенной дорожки и заходите в лес.  
Каждый раз вы точно найдете там что-то, чего никогда раньше не  
видели.*

*Александр Грейам Белл*

Одним дождливым днем я посмотрела в зеркало и увидела тень с опухшими от слез глазами, которая не помнила, кто она такая, чем любила заниматься и что умела делать. Мне исполнилось пятьдесят, я недавно развелась и чувствовала себя пустым местом.

Когда мне было двадцать с небольшим, мне не терпелось отправиться в жизнь, полную приключений. Можно было бы проехать автостопом по стране, как сделали мои братья, покорить горные вершины и поплавать в ледяных реках, окруженных отвесными скалами и хвойными лесами. Но каждый раз, когда доходило до дела, я съеживалась от мыслей вроде «девочкам не подобает так рисковать» или «со мной может что-то случиться». Это продолжалось всю мою сознательную жизнь, и все мои приключения в итоге ограничивались автомобильным кемпингом.

К пятидесяти годам я так и не попробовала научиться рисовать, играть на гитаре или петь. Я не стала ни лесничим, ни геологом, ни палеонтологом, старательно избегая малейшего риска.

А потом в моей жизни появился новый мужчина и словно угадал тайные чаяния моей души.

– Как насчет пятидневного похода в Национальный парк Йосемити? – спросил он.

– Я за! – выпалила я, желая произвести на него впечатление человека, которым хотела быть. В голове снова завертелось предательское: «*Я не могу пойти в поход. Я слабая. Походы – это опасно!*».

Однако мне так сильно нравился этот мужчина, что я решила побороть свои страхи и целый месяц тренировалась как сумасшедшая, чтобы отправиться в Йосемити. Я еще никогда не чувствовала себя настолько неуверенной, но не переставала повторять себе, что именно этого я всегда и хотела.

Целый месяц я ходила по холмам с рюкзаком, набитым бутылками с водой, постепенно увеличивая вес, пока он по тяжести не сравнялся с тем, который мне придется нести в походе.

У меня сердце выпрыгивало из груди. Ноги дрожали, даже трекинговые палки не спасали ситуацию. В спине болел каждый позвонок. И вот настал день, когда Человек-Приключение взял меня за руку, и мы сделали первый шаг в дикий лес Йосемити.

В первый день расстояние оказалось самым коротким, но это была настоящая проверка на прочность. Я вздохнула с облегчением, когда скинула на землю рюкзак весом в 18 килограммов, как только мы пришли на место, где планировали остановиться на ночлег. Человек-Приключение сказал, что до ужина мы успеем совершить еще один маленький поход – до скалы Норт-Доум, которая находится недалеко. Я изобразила на лице улыбку и сказала:

– С превеликим удовольствием.

Я выкинула из головы все дурные мысли и наслаждалась панорамой, которая открывалась с Норт-Доум. Вдалеке виднелся Хаф-Доум, где карабкающиеся по верхнему гребню муравьи оказались людьми, которые забирались на вершину. Внизу раскинулась Йосемитская долина, на которой передо мной роскошным зеленым ковром расстелили луга и деревья. У меня перехватило дыхание от восторга.

Второй день оказался лучше, чем первый. Я уже начала думать, что этот поход на самом деле мне по плечу. Расстояние было длиннее, чем в первый день, но мое тело привыкло к

нагрузке. Я перешла через широкий горный поток по длинному стволу упавшего дерева, чтобы мы могли разбить лагерь на другом берегу реки, куда редко ступала нога человека. Я вся вспотела, меня трясло, едва удавалось держать равновесие, потому что меня перевешивал рюкзак. Несколько раз я чуть не кувыркнулась в воду, но успешно добралась до другого берега и выдохнула с облегчением. Я обернулась и, осознав, что я только что сделала, расплылась в улыбке:

– Ну, надо же, это все я. Я справилась!

Мы сбросили рюкзаки на поляне, разделись почти полностью и пошли окунуться в глубокой реке. Вода, стекавшая с заснеженных горных вершин, была такой ледяной, что мы перестали чувствовать руки и ноги, постояв в ней десять секунд.

Утром третьего дня мы как раз собрались завтракать вареными яйцами и сосисками, как вдруг медведь с шерстью цвета корицы подошел прямо к нашему лагерю. Человек-Приключение начал кричать на него, но мишка и не думал уходить. Мы стали размахивать трекинговыми палками, чтобы казаться больше, чем медведь, но он по-прежнему стоял. Человек-Приключение несколько раз кинул в него камнями, я толкнула его в руку:

– Бросаться камнями в медведя? Ты что, шутишь?

Но Человек-Приключение лучше меня понимал, что нужно делать. Медведь понял, что ему тут ловить нечего, и перешел на другую сторону реки по бревну – тому самому, по которому мы шли за день до этого, а на следующий день предстояло вернуться обратно на тропу. Несколько часов, пока мы пробирались по ухабистым лесным тропинкам, я оглядывалась назад чаще, чем смотрела вперед.

К концу третьего дня мои мышцы решили, что с них хватит. Я больше не могла ступить ни шагу. Как только тело решило отключиться, мозг решил сделать то же самое. Единственное, что продолжало функционировать, – система «глазного водоснабжения»: по лицу катились слезы. Человек-Приключение ничего не заметил, потому что ушел вперед. В конце концов я решила позвать его свистком. Он вернулся и нашел меня распростертую на камне, я была не в состоянии ни подняться, ни унять свои рыдания. Он объявил:

– Ну, я думаю, самое время пообедать.

Мой друг как мог пытался разрядить обстановку. Мы начали дурачиться, фотографируя друг друга в смешных позах и корча рожицы, словно подростки. Это помогло, я снова улыбалась и могла стоять на ногах.

В конце похода мне пришлось очень тяжело. Каждый шаг давался с трудом, потому что ступни были все в мозолях. Мы уже почти дошли, но неправильно свернули, и в результате наши восемь километров превратились в тринадцать – и все время нужно было идти в гору. Мне пришлось снять свои походные ботинки и последние три километра идти в носках. Когда мы дошли до машины и в последний раз сбросили с себя рюкзаки, я почувствовала, что огромный груз упал не только у меня с плеч, но и с души. Я чувствовала себя пушинкой.

Человек-Приключение загрузил мой рюкзак в машину, я плюхнулась на пассажирское сиденье и опустила козырек, чтобы посмотреть в зеркало. Там я увидела отражение огромной скалы, которая только недавно нагоняла на меня страх. Сейчас она таяла вдалеке, словно призрак в сумерках.

В зеркале я увидела еще кое-кого – полную жизни себя, с искрящимися глазами. Это было отражение человека, готового к приключениям и благодарного за недавно обретенную мудрость. Я точно знала, что больше никогда не потеряю себя.

*Сьюзан Мэдди Джонс*

## Пересечь океан во имя любви

*Вы станете видеть ясно только тогда, когда заглянете в свое сердце. Тот, кто смотрит наружу, мечтает, а тот, кто смотрит вовнутрь, пробуждается.*

**Карл Юнг**

Когда влюбляются два агорафоба<sup>8</sup>, живущие по разные стороны океана, кому-то все же придется сесть на самолет. Помимо агорафобии, я страдаю паническими атаками и депрессией. Однако 16 января 2016 года я оказался в Вашингтонском аэропорту имени Даллеса с билетом до лондонского аэропорта Хитроу. Я должен был встретиться с женщиной, в которую влюбился два года назад и которая испытывала ко мне такие же глубокие чувства, как и я к ней.

Мы с Дафни познакомились на сайте для людей с хроническими страхами и проблемами. У нее был синдром хронической усталости, фибромиалгия<sup>9</sup> и агорафобия. Я жил в Калифорнии, а она – в Англии, в пригороде Лондона. Когда мы в первый раз решили пообщаться друг с другом по видеосвязи, мы влюбились с первого взгляда и каждый день разговаривали часами напролет. Наше общение началось в августе 2013 года, когда нам обоим было по двадцать девять лет.

Никто из нас не хотел поддерживать отношения только на расстоянии. Шли дни, недели, месяцы, и мы все время говорили о том, что когда-нибудь будем жить вместе, но никто не решался сделать первый шаг.

Дафни была художницей и рисовала открытки, жила с родителями. В ожидании чуда, которое нас соединит, мы отправляли друг другу так называемые «ящики Пандоры». Это были маленькие коробки или контейнеры, в которые мы клали всякие безделушки из дома вместе с записками или маленькими подарками. Я получил от нее много всего, например, сережку, ракушку с пляжа, английские монеты и пакетик ее любимого чая.

Один раз я случайно обидел ее словом – не знал, что в Англии это считается оскорбительным. Дафни отключила свой чат и не разговаривала со мной четыре недели.

Я чувствовал себя хуже некуда. После этих четырех недель мне оставалось одно из двух: отпустить женщину, с которой я хотел прожить всю жизнь, или пойти на решительные меры.

Я отправил Дафни письмо, в котором не было ничего, кроме песни Эдди Мани «Отвези меня домой». Через четыре дня она ответила песней Beetlebum группы Blur. Больше ничего, ни слова, только песня. Эта песенная дуэль продолжалась два месяца, пока я не спросил Дафни, не хочет ли она со мной поговорить. Она согласилась, и, когда наше общение возобновилось, мы снова ворковали, как двое влюбленных.

Спустя год после знакомства с Дафни из-за финансовых трудностей я переехал из Калифорнии в Вирджинию, в родительский дом. Все чаще я стал думать о том, что никогда не увижусь с Дафни, если у меня не хватит смелости долететь до Англии. Мы много раз говорили о том, что я, возможно, прилечу к ней на две недели, чтобы проверить, на самом ли деле мы оба «чокнутые», как она говорила. И вот я отправил в письме маршрут предстоящего путешествия.

Этот день наконец настал. Я взял на работе двухнедельный отпуск, а мой отец любезно согласился отвезти меня в аэропорт. Меня охватило беспокойство, как бы у меня не началась паническая атака.

---

<sup>8</sup> Агорафобия – это сложная фобия, проявляющаяся в виде боязни открытых пространств, больших скоплений людей, перехода широких улиц и площадей, пребывания в местах, которые невозможно покинуть быстро и незаметно для окружающих и т.д. Возникает в результате страхов, связанных с людьми и эмоциональными травмами, полученными в процессе личных или социальных контактов.

<sup>9</sup> Фибромиалгия – хроническая мышечная боль, вызывающая общую усталость.

В голову лезли мысли о том, что может пойти не так. Мне очень хотелось оказаться дома при тусклом свете свечей. Я собрал всю свою волю в кулак, чтобы не развернуться и не уйти. Мой отец все еще был в аэропорту. Он бы не стал меня утешать – морские пехотинцы обычно так не делают, – но все понял бы.

Все же мне удалось сесть в самолет и улететь в Англию. Я купил билет на автобус из аэропорта в город и вдруг понял: я прекрасно себя чувствую. Самое страшное – лететь на самолете – осталось позади. Я не знал, что такого ужасного может случиться во время поездки на автобусе – даже когда я намеренно пытался *выдумать* для себя какие-то трудности.

Я взял такси до отеля, который располагался недалеко от дома Дафни. Мое сердце бешено колотилось, но казалось, будто мне по силам покорить весь мир. Я был в чужой стране, и всего несколько мгновений отделяли меня от встречи с женщиной, которую я любил. Чем не сюжет для голливудского фильма? Я заселился в номер, позвонил Дафни и стал терпеливо ждать, гадая, какими будут мои первые слова, которые я скажу ей при нашей личной встрече после стольких лет ожидания.

На часах было 9:38 вечера, когда я услышал два тихих стука в дверь. На мгновение мое сердце остановилось. Но я был готов к тому, что ждало впереди.

*Джон Эстебан*

## Свобода и риски независимости

*Я не могу представить человека, который добился успеха, не поставив на карту все, что у него есть.*

**Уолтер Кронкайт**

До переезда оставалось тридцать девять дней. Подумать страшно! Зато дети были в восторге и вычеркивали дни в календаре. Мне же все эти тридцать девять дней бесконечные «а что, если» не давали уснуть по ночам. Еще немного, и я бы передумала и оставила бы все по-прежнему.

Всю свою жизнь я прожила в так называемых субсидированных домах (социальном жилье для малоимущих). Там я родилась и выросла. В таком доме жила еще моя прабабушка. Для других это означало бедность, но я другой жизни не знала. А сейчас я готовилась шагнуть в неизвестность и была в ужасе. Арендная плата за жилье, куда я переезжала, была фиксированной. Я нервничала и не могла сомкнуть глаз по ночам. *А что, если я потеряю работу? Не смогу платить за жилье? Не хватит денег заплатить за электричество?*

В конце концов я убедила себя рискнуть 15 апреля 2015 года я отдала всю мебель, которая оставалась в моей прежней квартире. Собрала детей, упаковала вещи и отправилась в свою новую, полностью меблированную квартиру. На глаза наворачивались слезы. Мысленно я застряла где-то между чувством того, что я недостойна такого прекрасного нового старта, и страхом, что могу упасть, взлетев так высоко, и нанести тем самым детям эмоциональную травму.

Когда я вошла в квартиру, меня охватило чувство благоговения. Каждый предмет мебели и декора, каждая подушка на диване, тарелка, ваза были абсолютно новыми. Все было готово к нашему с детьми приходу. Друзья, родственники и просто незнакомые люди – все помогали нам освоиться на новом месте. У меня не было слов, чтобы описать тот восторг, который я ощущала.

После того как эмоции улеглись, у меня в голове поселилась мысль: «В чем подвох?» Я живу в прекрасной квартире, неплохо зарабатываю – разве все может быть так хорошо? Очень скоро я поняла, в чем подвох.

Когда человек живет за счет государственных субсидий, он обязан сообщать о смене места пребывания или работы. Я все еще получала продовольственную помощь и бесплатную медицинскую страховку, поэтому вынуждена была отправить информацию о жилье и работе в соответствующие органы.

Через неделю мне пришли письма от Министерства здравоохранения и социальных служб о том, что я больше не имею права на продовольственную помощь и медицинскую страховку – у меня для этого слишком высокий доход.

Большинство людей восприняли бы это известие с радостью, но я испугалась и окаменела от страха. В социальном жилье была арендная плата по скользящей шкале, в зависимости от дохода, у меня и детей была бесплатная медицинская страховка, 600 долларов в месяц в виде льгот на продукты. Теперь же арендная плата составляла 1065 долларов в месяц независимо от моего дохода, стоимость медицинской страховки вычиталась из заработной платы, а о льготах на продукты можно было забыть. Еще раз перечитав письма, я задумалась о том, чтобы все бросить и снова начать жить за счет государства.

Но я все-таки этого не сделала. Я справилась. Прошло уже два года с тех пор, как я переехала из субсидированного жилья и перестала получать социальную помощь. Меня не выселили, я ни разу не задерживала арендную плату, мои дети не голодали ни одного дня!

Я почувствовала вкус свободы – той свободы, какой у меня не было раньше. Теперь под «нормальным» я понимаю совсем другое. Меня больше не сковывает бедность, я вырвалась на просторы, и это самое прекрасное в мире чувство.

Бедность – это дыра, которая поглощает все, что в нее попадает. Она слишком глубокая, чтобы выбраться в одиночку. В путях нищеты можно прожить до конца своих дней, открыть дверь в другой мир нелегко. Я с большим удовольствием помогаю всем, кто хочет сделать первый шаг и своими глазами увидеть широкие просторы жизни. Нашлись люди, которые помогли мне, и настала моя очередь принимать эстафету.

*Яшика Р. Смит*

## Глава 2

### Откройте сердце

#### Каждому нужен дом

*Я поняла, что люди забудут, что ты сказал, забудут, что ты сделал, но они никогда не забудут, что ты заставил их почувствовать.*  
*Майя Энджелу*

Однажды ноябрьским вечером я шла в тренажерный зал. Было холодно и ветрено. Но радость от того, что это последние три тысячи шагов от сегодняшней дневной нормы, заставляла двигаться быстрее.

Идя мимо парковки, краем глаза я заметила бездомного. Он устраивался на ночлег вдоль стены рядом с мусорными контейнерами. Когда я подошла ближе, у меня дрогнуло сердце от вида этого несчастного человека, но я продолжила свой путь. Меняхватило ненадолго, через полквартиры я развернулась и направилась обратно. Было очевидно, что беспокоить незнакомца не стоит. У многих бездомных проблемы с психикой. Я была одна и не знала, как он отреагирует на предложение помощи. К тому же уже смеркалось.

Меня била дрожь, когда я все же подошла к этому человеку:

– Сэр, – начала я, – я живу вон там.

Мой жилой комплекс находился недалеко. Недавно меня и соседей обходил инспектор полиции, она просила сообщать, если мы увидим бездомных. В прошлом году несколькими людям удалось дать крышу над головой. Обо всем этом я рассказала бездомному.

Я приготовилась к грубостям в свой адрес, но вместо этого услышала приятный голос рассудительного мужчины.

– Мне и правда нужна помощь, – ответил он.

Бездомный не возражал, когда я предложила позвонить в полицию прямо сейчас. Мобильный я с собой не ношу, поэтому пришлось дойти до ближайшего бизнесцентра.

Вернувшись, я сказала ему, что вызвала полицию, и спросила, можно ли мне подождать вместе с ним. Мне не хотелось, чтобы приехавшие патрульные прошли мимо, не заметив его. Мой новый знакомый снова спокойно согласился и спросил:

## **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.