

Chicken Soup
for the *Soul.*

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ

101 история о том,
как благодарность
меняет жизнь



В РОССИИ
ПРОДАНО
2 000 000
КНИГ

ЭМИ НЬЮМАРК*

**Эми Ньюмарк
Дебора Норвилл**

**Куриный бульон для души.
Сила благодарности.
101 история о том, как
благодарность меняет жизнь**

Серия «Куриный бульон для души»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69494566

*Куриный бульон для души. Сила благодарности. 101 история о том,
как благодарность меняет жизнь / Эми Ньюмарк, Дебора Норвилл:*

Эксмо; Москва; 2023

ISBN 978-5-04-190237-7

Аннотация

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.

Благодарность – самая простая вещь в этом мире. Она не стоит ничего, но способна изменить вашу жизнь. В новой

книге серии «Куриный бульон для души», как всегда, собраны истории реальных людей. Каждый из них, пройдя через потери, разочарования и трудности, нашел в себе силы, чтобы сказать «спасибо». Даже если судьба порой бывает с вами жестока – оглянитесь, и вы найдете, за что ее благодарить.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	14
Мэри К. М. Филлипс	14
Конни К. Помбо	17
Джоди Э. Лебел	20
Ричард Вайнман	25
Нэнси Ф. Гудфеллоу	32
Том Шварц	36
Кэт Коколиас	41
Кэти О'Коннелл	45
Джуди О'Келли	49
Джей Сит	52
Конец ознакомительного фрагмента.	54

**Эми Ньюмарк,
Дебора Норвилл
Куриный бульон для
души. Сила благодарности
101 история о том,
как благодарность
МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ**

Amy Newmark

Chicken Soup for the Soul: The Power of Gratitude: 101
Stories about How Being Thankful Can Change Your Life

Copyright © 2016, Chicken Soup for the Soul Publishing,
LLC

© Раздобудько А., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

В коллаже на обложке использованы фотографии: Ground
Picture, Yauhen Buzuk / Shutterstock.com

* * *

Предисловие

«Спасибо». В детстве мы заучиваем это слово одним из первых. В цивилизованном обществе благодарность превратилась в своего рода форму вежливости. Однако неблагодарность в мире тоже существует. И мы сталкиваемся с ней постоянно, когда предложенная нами помощь остается незамеченной или, и того хуже, неоцененной. Это как будто твоя рука повисает в воздухе, не дождавшись ответного жеста. Разве вам не знакомо это чувство?

Помню, как много лет назад мой сын пригласил своего друга провести день в местном парке аттракционов. С наступлением темноты мы привезли приятеля домой, и он, как будто позабыв о нескольких часах совместного веселья, просто выскочил из машины и побежал к родителям. «Он даже не сказал «спасибо»!» – изумленно воскликнул мой сын. Я была за рулем автомобиля и, признаться, тоже была удивлена так, что на секунду даже потеряла дар речи. Мы оба до сих пор помним этот маленький эпизод и пытаемся представить, как дефицит благодарности повлиял на дальнейшую жизнь мальчика.

Слово «спасибо» – будто смазочный материал, благодаря которому функционирует общество. При этом говорить «спасибо» и быть благодарным – две разные вещи. Первое – часть вежливости и признак хорошего воспитания, второе –

особый секрет жизни, ведущий к счастью и процветанию.

Неблагодарность – одна из самых неприятных черт характера. Никто не хочет находиться рядом с неблагодарными людьми. Благодарность же, напротив, находится в первой десятке наиболее желанных человеческих качеств. И дело не в том, чтобы научиться быть милым и потом спокойно пожинать плоды этого умения. Перечень преимуществ, которые дает благодарность, настолько длинный и воодушевляющий, что больше напоминает рекламное предложение. Оптимизм, положительная энергия, повышенный уровень креативности. Увеличение продолжительности жизни, смелость перед лицом трудностей, высокий уровень иммунитета, повышенная резистентность организма, а также улучшение когнитивных навыков.

Обо всем вышеперечисленном я узнала в один прекрасный день, когда решила сделать себе небольшой перерыв между двумя сценариями для телепрограмм, написание которых составляло в те годы основу моей профессиональной деятельности. Эта работа не требовала от меня особых усилий, и у меня всегда оставалось достаточно времени, чтобы полистать новости. В тот день все они, казалось, были посвящены всевозможным происшествиям из жизни звезд, пребывающих на грани нервного срыва.

Ознакомившись со всеми этими невероятно важными фактами, я снова заскучала и решила потратить оставшееся время на изучение одной давней догадки. Я заметила, что

моя жизнь становилась лучше, когда мне удавалось сосредоточиться на позитивных моментах, вместо того чтобы сокрушаться над тем, что шло не так.

Разумеется, в этой мысли не было никакой новизны. Еще Чарльз Диккенс когда-то сказал: *«Размышляйте о своих нынешних благах, которых много у каждого человека, а не о своих прошлых несчастьях, которых у всех людей имеется немного».*

Я хотела узнать: действительно ли в этом что-то есть? Существуют ли доказательства того, что, считая свои благословения и обращая взор на положительные стороны жизни, то есть практикуя благодарность (как бы вы это ни называли), можно изменить мир вокруг себя?

К этому вопросу я решила подойти как заправский репортер: провести исследование, изучить факты, поговорить со специалистами. И потом поделилась тем, что узнала, в своей книге под названием «Сила благодарности: познать науку благодарности и заставить ее работать на вас». Меня чрезвычайно воодушевил тот факт, что благодарное мышление действительно меняет жизнь человека в самых разных направлениях.

Благодарность помогает нам мыслить позитивно. Психологи называют это восходящей спиралью. В то время как концентрация на неудачах делает нас раздражительным и сварливым, признание приятных и радостных моментов (назовите их благословениями или просто приятными ситуаци-

ями) производит обратный эффект. Одна позитивная мысль вызывает другую, за которой следует, например, какое-то приятное воспоминание, и так далее по восходящей. Каждая мысль по спирали поднимается вверх, настроение улучшается.

Мы более осознанно проживаем позитивные моменты, когда фокусируем на них свое внимание. А поскольку эти прекрасные моменты чаще всего связаны с другими людьми, то таким образом важность человеческих взаимоотношений также растет. Надо ли говорить, насколько это важно именно сейчас, в условиях тотальной изоляции и вытеснения виртуальной жизнью реальности? Кстати, самооценка самого человека тоже повышается. «Если все эти хорошие события происходят со мной, значит, я это заслужил», – думает он.

Должна признаться, что результаты некоторых научных исследований, которые я не поленилась раздобыть, привели меня в полный восторг. К примеру, одна профессор, с которой я консультировалась, обнаружила, что люди, чувствуя, что их действительно ценят, стараются приложить дополнительные усилия и сделать нечто сверх необходимого.

Благодарность помогает нам «позаботиться о своем эмоциональном состоянии после негативных событий в жизни», утверждает Филипп Уоткинс, профессор психологии Университета *EWU*, штат Вашингтон.

Благодарные люди способны вспоминать позитивные события своего прошлого даже после травмы и избавлять-

ся таким образом от тяжелых навязчивых мыслей. Другие исследования выявили определенную связь между положительными эмоциями, вызванными чувством благодарности, и стрессоустойчивостью. Другими словами, благодарные люди лучше справляются с жизненными трудностями.

Возможно, именно в этом ключ к решению многих жизненных проблем. Существует четкая связь между отличным настроением и когнитивными функциями. Одно интересное исследование показало: когда маленьких детей просили вспомнить момент, который сделал их настолько счастливыми, что им захотелось танцевать, они лучше запоминали учебную информацию, чем дети, не получившие подсказку в виде «счастливого танца». Этот факт произвел на меня такое впечатление, что я провела собственный эксперимент: посоветовала своим детям вспоминать какое-нибудь счастливое событие каждый раз, когда им в школе предстояло сложное тестирование или серьезная работа. Ни один из нас не был разочарован результатом.

Еще одно важное свойство благодарности заключается в том, что она помогает нам снимать стресс. Подсчет «благословений» повышает настроение, а это, в свою очередь, минимизирует физическое воздействие стресса на организм. И это в то время, как стресс буквально косит новое поколение. Согласно опросам, шесть из десяти миллениалов пытаются уменьшить количество стресса в своей жизни, а более половины признаются, что он не дает им спать по ночам.

Один из моих знакомых научных сотрудников провел следующий опыт: участников эксперимента попросили выступить с импровизированной речью, которая имела бы большой вес при выставлении итоговой оценки за курс. Разумеется, это привело всех в состояние сильного стресса. Предварительно каждого из них подключили к аппарату, чтобы отслеживать артериальное давление, частоту сердечных сокращений и уровень гормонов стресса. Условия не были для всех одинаковыми. Некоторым участникам дали визуальную подсказку, которая тут же вызвала позитивный настрой, уменьшив уровень стресса. Остальные получили в качестве подсказки нейтральные или негативные изображения. Надо ли говорить, чьи результаты оказались лучше? Благодарность оказывает на психику аналогичное воздействие.

Сборник из серии «Куриный бульон для души», посвященный благодарности, может стать для вас ценным спутником. Некоторые из приведенных здесь историй по-настоящему грандиозны, другие повествуют о самых что ни на есть обычных событиях.

Но в этом-то и заключается магия благодарности – в значении мелочей. В нашей жизни все важно. Восход солнца. Неожиданное увольнение с работы. Слова прощания. Простая поездка на автобусе.

Когда я только начинала писать этот текст, на улице шел сильный дождь, а теперь я сижу в великолепном сиянии двойной радуги. Без сомнения, эта радуга войдет в мой спи-

сок благодарностей за сегодня.

Возможно, вы от природы не склонны смотреть на все с позитивной точки зрения. Однако более благодарным человеком может стать даже тот, кому это никогда раньше не было свойственно. Лучший способ обучиться этому искусству – послушать истории других людей.

В письме, которое Томас Джефферсон ¹ написал в 1771 году, были такие строки: «Когда акт милосердия или благодарности представляется нашему взору или возникает в воображении, мы восхищаемся его красотой, чувствуя, как в нас рождается желание также дарить свое милосердие или благодарность».

Истории для этой книги были отобраны так, чтобы стать вашим персональным тонизирующим средством. Есть все основания надеяться, что они смогут побудить вас найти собственные благословения там, где раньше вы их не замечали. Вероятно, ученые назвали бы это чувство элевацией ², а мы с вами можем просто охарактеризовать рассказы как «душевные» или «трогательные». Бесспорно одно: люди, сталкиваясь с добрыми поступками, в буквальном смысле чув-

¹ Томас Джефферсон (1743–1826 гг.) – выдающийся американский политик, дипломат и философ эпохи Просвещения. Один из авторов Декларации независимости, с 1801 по 1809 г. – президент США.

² Состояние, которое люди описывают, когда говорят о своих ощущениях при виде спонтанных проявлений доброты, отваги, терпимости или сострадания. Свидетели подобных действий чувствуют себя глубоко тронутыми, даже взволнованными.

ствуют тепло и испытывают огромное желание повторить эти поступки по-своему.

Существует миллион различных причин, по которым вы могли взять в руки эту книгу. Возможно, вы давний поклонник серии «Куриный бульон для души» или пережили потерю, так что теперь чувствуете себя опечаленным и разбитым. Вполне вероятно, что вы уже слышали о пользе благодарности. Поверьте, для того чтобы ощутить ее силу, требуется совсем немного.

Благодарность действительно может изменить вашу жизнь. И я буду очень рада, если вы найдете время и поделитесь со мной своим опытом.

Дебора Норвилл

Глава 1

Считайте свои благословения

Считайте свои благословения. Как только вы поймете, насколько вы ценны и как много у вас всего есть, к вам вернется улыбка, выглянет солнце, заиграет музыка, и вы сможете двигаться вперед по жизни, предназначенной для вас, с изяществом, силой, мужеством и уверенностью.
Ог Мандино

Мэри К. М. Филлипс

О пользе сравнения

*Изобилие – это не то, что мы приобретаем.
Это то, на что мы настраиваемся.*
Уэйн Дайер

– По телевизору показывают фильм «Снайпер», – вспомнила я.

Фильм вышел совсем недавно, но уже получил много положительных отзывов. Говорили, что Брэдли Купер отлично сыграл роль американского военнослужащего из подразделения *SEAL* («Морские котики») в Ираке, который по возвращении домой никак не мог приспособиться к обычной жизни.

ни. Мы устроились на диване в надежде, что фильм отвлечет нас от сложной жизненной ситуации: в ближайшее время мой муж мог потерять работу.

Он двадцать три года проработал в одной компании и внес неоценимый вклад в ее развитие. Однако теперь к руководству пришли новые люди, которые, как это часто случается, решили избавляться от всех, кто был так или иначе связан с «прежним режимом». Все признаки приближающейся беды были налицо: теперь в компании к моему мужу относились весьма холодно, что не могло не ранить. Я чувствовала его боль, его панику и отчаяние.

Это был слишком резкий прыжок.

– Меня бы не так сильно тяготила вся эта ситуация, если бы я знал, что меня ценят как сотрудника, – произнес мой муж в тот момент, когда Брэдли Купер уклонился от пули. Я кивнула.

Не ошиблась ли я с фильмом? Может быть, психологическая драма – это не слишком подходящее кино в данной ситуации? Может, стоит, пока не поздно, переключить канал и поискать что-нибудь менее серьезное?

Я немного убавила звук, чтобы не мешать сыну, который готовился к экзаменам в соседней комнате. Мои мысли изменили направление.

Как теперь платить за обучение? Похоже, сыну придется взвалить это бремя на себя и влезть в студенческий кредит.

На экране в машине взорвалась бомба, и я еще убавила

звук.

– Ты знаешь, что фильм основан на реальных событиях? – спросила я, все еще продолжая размышлять о свалившихся на нас проблемах.

– Да, – ответил муж, – его сняли по автобиографической книге Криса Кайла.

И в этот момент что-то изменилось. Я вдруг подумала о молодых людях, погибших в Ираке:

– Невероятно. Некоторые из этих мальчиков были всего на пару лет старше нашего Джеймса.

Я представила, как другие родители в эту самую минуту ложатся спать, не зная, выживет ли их сын на поле боя. По сравнению с этим наши беды выглядели сущим пустяком.

Невероятное, острое чувство благодарности накрыло меня с головой. Как на самом деле мы были благословенны! Наш сын здоров, у нас есть крыша над головой, и мы можем спокойно выходить на улицу, не боясь шальной пули.

Нам просто надо перевернуть эту страницу. Разглядеть в потерях новые возможности. Сказать «спасибо» всему, что с нами было, и идти дальше.

Я прижалась к мужу. Боли больше не было. Перед нами лежала долгая счастливая жизнь.

Конни К. Помбо

Мои бесценные подарки

*Морщины должны быть только следами
прошлых улыбок.
Марк Твен*

– Не волнуйтесь, это просто возрастные пигментные пятна. – Косметолог по имени Энджи протянула мне тюбик, – Наносите этот крем дважды в неделю перед сном.

– Вы уверены? – переспросила я, разглядывая свои руки. – Это точно они?

– На все сто процентов, – ответила Энджи. – Но, разумеется, если вы хотите их удалить...

Удалить?!

Я издала восторженный визг. Тюбик полетел на пол.

– Вы представить себе не можете, как долго я ждала их появления!

Энджи выглядела слегка озадаченной. Я явилась к ней, используя подарочный сертификат, подаренный подругой, однако до этой самой минуты весь визит был для меня сплошным разочарованием. Энджи не сказала ни слова о моих морщинках вокруг глаз и седых волосках у висков. А я так гордилась ими! Слава богу, хоть пигментные пятна заметила.

Разумеется, Энджи не могла знать, что я вообще не должна была дожить до появления первых признаков старения. В сорок лет у меня диагностировали рак груди, и с тех пор я вела с ним непрерывную битву. Все, чего я действительно тогда хотела, – это увидеть, как повзрослеют мои сыновья, которым на тот момент было 9 и 14 лет.

Спустя пять лет после операции я заметила вокруг глаз первые маленькие морщинки, которые тут же окрестила «лучиками смеха» – я действительно не могла не улыбаться, когда думала о них. Затем я обнаружила седые волосы и, сияя от гордости, продемонстрировала их мужу. Неужели я и правда старею? Мне так хотелось поделиться этой новостью со всем миром, что на школьный выпускной своего старшего сына я пришла без макияжа.

Прошло еще несколько лет, и наш младший сын женился. У меня появились два новых седых волоска и морщинки около губ. Визажист не смог спрятать всю эту красоту: я просто не позволила ему это сделать.

Приближался мой шестидесятый день рождения и сороковая годовщина нашей свадьбы. И вот – новый подарок: пигментные пятна!

– Нет, спасибо! – сказала я Энджи. – Мне не нужен ни крем, ни последующая консультация.

Закрывая за собой дверь кабинета, я просто сияла от восторга и благодарности. Какое это все-таки счастье – становиться старше, иметь седые волосы и морщинки! Они – до-

казательство того, что мы живы, наш бесценный опыт, следы разочарований и побед. Каждый прожитый день оставляет на наших лицах свой след. Сотри его – и не найдешь дорогу назад.

Джоди Э. Лебел

Идеальный дом

*Будьте благодарны за дом, в котором живете.
Все, в чем вы нуждаетесь в данный момент, у вас
уже есть.*

Сара Бан Бретнэк

Некоторое время назад я жила в Спрингфилде, штат Массачусетс. Мой дом на улице Честнат был со всех сторон окружен шикарными особняками. Не могу сказать, что испытывала восторг от такого близкого соседства. Впрочем, обитатели особняков были милыми людьми, рядом располагались кафе, рынок и цветочные магазины, на моем крыльце стояли кашпо с геранью, а на широких подоконниках – горшочки с травами. У меня имелся собственный чердак, а также подвал, где я держала велосипед. Разве можно было желать чего-нибудь еще?

Между тем повод для недовольства всегда находился. Мебель казалась мне неудобной, цвет стен – неподходящим, а старые батареи мозолили глаза. Я листала журналы по дизайну и декору интерьера в поисках идей, надеясь, что еще одна диванная подушка или очередной журнальный столик смогут сделать меня счастливой. Разумеется, этого никогда не происходило. Я постоянно хотела чего-то большего. Чего

именно – неизвестно, но унять это чувство мне не удавалось.

Однажды в моей жизни случилось нечто странное: вещи стали пропадать буквально у меня из-под носа. К примеру, я была уверена, что в холодильнике имеется банка тунца, однако, начав делать салат, обнаружила, что никакого тунца нет. Холодная мясная нарезка тоже исчезла, а ведь я могла поклясться, что не ела ее. Все это привело меня в замешательство. Может, я настолько погружена в свои мысли, что перекусываю, даже не замечая этого?

Помню, как в один из дней стояла у открытой дверцы холодильника и смотрела на пустую полку. Я была убеждена, что нахожусь в своем уме и не имею склонности к сомнамбулизму. Тем более необъяснимым было исчезновение синего контейнера с остатками вчерашнего ужина.

Тогда я взяла лист бумаги и составила список своих потерь. Из того, что я могла вспомнить, за последнюю неделю я лишилась нескольких яблок, сыра, банки газировки и нескольких ломтиков хлеба. И это не считая упомянутого уже тунца. Кроме меня, в квартире жила только кошка по имени Чмоки. Но она весила всего четыре килограмма и просто физически не могла все это съесть. Может, у меня завелись мыши? Или крыса со сверхспособностью открывать холодильник? Енот? На моей кухне что-то явно происходило, но я никак не могла в этом разобраться.

Продолжая размышлять, я открыла кухонное окно. Какое-то движение привлекло мое внимание: сосед напротив

пытался не пустить домой своего огромного пса с грязными лапами. Это была забавная битва, которую сосед все-таки проиграл. Я посмотрела на тянущиеся вверх по ступенькам мокрые следы. План действий молниеносно сложился в моей голове.

Тем же вечером я посыпала пол на кухне мукой – теперь я распознаю своего гостя по отпечаткам. Знание – это сила. Я легла спать, довольная собой.

Наутро, едва проснувшись, я побежала вниз. Картины, одна другой ярче, вихрем проносились в моем воображении. Однако, ступив на порог кухни, я резко остановилась и издала изумленный вздох: следы были человеческие, и все они вели к двери подвала.

Я застыла на месте. Все это слишком сильно напоминало сцены из старых фильмов ужасов. Ведь подвал – это место, где всегда прячется убийца.

На цыпочках я прошла по полу, усыпанному мукой, и приложила ухо к старой деревянной двери. Ничего. Я толкнула створку: «Есть кто-нибудь?» Мой голос дрожал от напряжения. «Кто там?» Тишина. «Я звоню в полицию». Ни звука. До сих пор помню, как встали дыбом волосы на моих руках.

Я щелкнула выключателем и начала тихонько спускаться, готовая при малейшем звуке отпрянуть назад, однако подвал был маленьким, и уже тогда я ясно видела, что в нем никто не прячется. Следы призрака тянулись по полу и вели наверх, по ступенькам, прямо к дверце люка. Я выглянула

наружу. Все было в порядке, за исключением того факта, что мой замок заржавел и висел на одном винте. Мучные следы пересекали переулок и скрывались за стенкой мусорного контейнера, принадлежащего соседнему участку. Я медленно подошла к нему. Сердце громко стучало в ушах. Все было спокойно: щебетали птицы, где-то лаяла собака. Собрав всю свою храбрость, я заглянула за угол.

Первое, что представилось моему взору, была импровизированная палатка, сооруженная из пластиковых пакетов, кусков картона и рваных футболок. У входа в палатку располагалось жалкое подобие подстилки, рядом на палке висела женская одежда. Держась на расстоянии, я могла разглядеть лишь несколько вещей: кружку, дезодорант, какую-то посуду. Здесь же лежал мой синий пластиковый контейнер. В этот момент внутри у меня что-то оборвалось. Я начала плакать.

Сколько раз я оставляла свой ноутбук на кухонном столе? А телефон? Или часы? Но никто к ним не прикоснулся.

Всю весну и лето я каждый вечер вешала на ручку люка сумку с большим сэндвичем, фруктами и пакетом шоколадного молока. Я так никогда и не увидела ту женщину, хотя содержимое сумки она забирала. Поздней осенью она ушла – ее «лагерь» был заброшен, а мой сэндвич остался нетронутым и по-прежнему висел на двери люка.

Между тем я сама не заметила, как перестала искать недостатки в своей жизни. Полная смирения и благодарности, я

больше не жаждала удовлетворения в обладании чем-то материальным. Я оставила мысли о том, насколько идеален мир вокруг меня, и, неожиданно для самой себя, обрела внутренний покой, который поддерживает меня уже много лет.

Ричард Вайнман

Спасибо аварии, разрушившей мою жизнь

Найди благо и восхваляй его.
Алекс Хейли

Январь 2005 года оказался для всех нас переломным. Меньше всего на свете мне хотелось бы сейчас говорить ка-ламбуры, однако так оно и было – в самом что ни на есть прямом смысле этого слова.

Почти сразу после окончания рождественских каникул я перевез свою жену Джинни в медицинский центр для пациентов с болезнью Альцгеймера. Предыдущие семь лет я пытался ухаживать за ней дома, и этот опыт истощил меня. Раньше я совершенно не разбирался в транквилизаторах и психотропных препаратах, но теперь знал о них все. Болезнь Джинни прогрессировала – шаг за шагом моя жена спускалась в крошечную тьму деменции. Наш почти шестидесяти-летний брак подошел к концу.

Еще неделю спустя мой минивэн «Одиссей» столкнулся с цементовозом. Водитель грузовика выжил. Но моя машина превратилась в груды металлолома с огромной зияющей дырой в передней части. Руль и детали приборной панели болтались на том месте, где еще недавно была водительская

дверь. Виниловые сиденья, пружины и провода свисали с шасси, которое напоминало швейцарский сыр. Я был пристегнут ремнем безопасности и, возможно, только поэтому и выжил. Однако, чтобы вытащить меня, спасателям пришлось разрезать машину. Что и говорить, хватило одного месяца, чтобы моя жизнь потерпела крушение.

Все, что только можно сломать, разбить или порвать, было порвано и разбито. Мышцы потеряли свои целостную структуру, сухожилия и связки разбросало где-то под кожей. И все же нечеловеческими усилиями врачей из травматологического отделения Орегонского медицинского университета мое тело было восстановлено. Чувство благодарности? Ну да, я выжил и теперь был почти цел, чем и заслужил среди медсестер реанимации прозвище Шалтай-Болтай. Однако не могу сказать, что я чувствовал великую благодарность за это — лишь надеялся, что начавшийся катастрофой год все же станет годом возрождения и обновления.

К счастью, моя голова не нуждалась в ремонте. Единственной видимой травмой была двухсантиметровая вмятина на моем лбу от подушки безопасности. С остальным пришлось повозиться.

Чтобы соединить части моего тела, врачи поместили в суставы и кости металлические пластины. После нескольких месяцев, проведенных в лежачем и коматозном состоянии, я смог поднимать верхнюю часть тела и сидеть на месте не менее 15 секунд, не падая. На следующем этапе я уже самосто-

ательно перебирался с края кровати на инвалидное кресло.

Затем пришлось заново учиться стоять и даже ходить – используя реабилитационные брусья. Так что, несмотря на то, что и сейчас большинство моих передвижений проходят в инвалидном кресле, я все же в состоянии сделать десяток шагов.

Но испытания на этом не закончились. О том, чтобы вернуться домой после выписки, не могло быть и речи. Поэтому я в свои 73 года переселился в пансионат для пожилых людей с особыми потребностями.

Я и представить себе не мог, каково это – жить в доме престарелых. Мой свободный дух никак не вписывался в коллективную, упорядоченную, идеально отлаженную и четко регламентированную жизнь. Моя индивидуальность исчезла. Теперь для всех я был просто «комнатой № 108». Даже не Шалтаем-Болтаем.

В начале своей новой жизни я, как и многие другие постояльцы, целыми днями сидел в комнате и смотрел в окно. Внизу по дороге на велосипедах проезжали люди – раньше я тоже часто ездил на прогулки. Некоторые бежали – но ведь и я тоже бегал каждый день, преодолевая по 10 км и участвуя в разных марафонах. Когда-то я был триатлонистом, а теперь меня хватало лишь на то, чтобы подкатить свое кресло к окну.

Я размышлял об аварии: ведь я был практически мертв, но меня вернули к жизни. Я был абсолютно сломан, одна-

ко меня сшили и собрали заново. Теперь передо мной стоял выбор: оплакивать то, что я больше никогда не смогу делать, или жадно цепляться за то, что я умею.

Я был писателем и преподавателем, поэтому начал писать о своей жизни в пансионате для пожилых людей. Может быть, подумал я, мои записи смогут кому-нибудь помочь. Так и случилось: мои эссе стали использоваться на курсах повышения квалификации, обучающих семинарах и университетских занятиях.

События своей жизни я превратил в краткие литературные зарисовки. Я был честен и критичен, однако отмечал абсурдность и комичность некоторых ситуаций. Как позже сказал один из читателей: «Я бы точно заплакал, если бы не забавный стиль написания».

При этом писать, а точнее – печатать мне было нелегко: мои руки так до конца и не восстановились. Левая была абсолютно бесполезной, правая могла двигаться и брать предметы, однако сами пальцы оставались практически неподвижными. Поэтому я нажимал на каждую клавишу отдельно, с помощью специальной «жевательной трубки».

Это было резиновое Т-образное приспособление зеленого цвета из тех, что, как следует из названия, обычно используются для того, чтобы помочь людям вновь научиться жевать. Крепко держа инструмент в правом кулаке, я позволял потоку идей, возникающих в моем воображении, осторожно и медленно превращаться в слова.

Записи из моего блога добрались до Департамента социального обеспечения штата Орегон и правозащитных организаций, выступающих за улучшение качества жизни пожилых людей, которые находятся в реабилитационных центрах.

Поскольку я сам жил в подобном месте, то мог предоставить общественности «взгляд изнутри». Мне бы очень хотелось, чтобы с ним ознакомились взрослые дети, прежде чем поместить в дом престарелых своих родителей.

Одним только блогом дело не ограничилось. Со временем я снял небольшой документальный фильм под названием «Тонкая грань достоинства». Фильм также рассказывал о моей жизни в доме престарелых.

Видео распространилось по всей стране и стало широко использоваться омбудсменами во всех пятидесяти штатах. Я знаю, что его демонстрировали на университетских занятиях по повышению квалификации для специалистов, которые занимаются уходом за пожилыми людьми, и на *YouTube* – для просвещения общественности.

Не выбираясь из своего инвалидного кресла, я смог облететь страну, выступая на региональных и национальных конференциях. И стал участником региональной конференции Белого дома по проблемам старения.

Активная социальная жизнь позволила мне занять место в избранной группе «Пожилые люди Америки», признанной Национальной ассоциацией США по проблемам старения и инвалидности. А также – стать единственным человеком от

штата Орегон, вошедшим в список «50 потрясающих пожилых». Подумать только, что все это было достигнуто благодаря несчастному случаю, который разрушил мою жизнь!

В конечном итоге мои мытарства по больницам, реабилитационным клиникам, пансионатам для пожилых и домам престарелых, которые длились в общей сложности год, привели меня к новому ответвлению в моей карьере: я по-прежнему остался учителем, но мой класс и ученики изменились.

Добрые поступки незнакомых людей открыли мне глаза на человеческое великодушие и добродетель. Даже если речь шла лишь о том, чтобы открыть для меня дверь, отодвинуть стул с моего пути в переполненной кофейне или снять с меня пальто в душной комнате. Теперь я вижу невидимые нити, связывающие всех нас, хотя и не могу пока дать им четкого определения.

Разумеется, я бы предпочел никогда не встречаться с тем цементовозом, однако благодарен за возможности, которые мне открылись. Я понимаю, что могу менять ситуацию: учить, писать, путешествовать, выступать, оказывать влияние, быть волонтером... И, что гораздо более ценно, – быть значимым.

Прим. ред.: Чтобы ознакомиться с документальным фильмом профессора Вайнмана, введите The Thin Edge of Dignity в своем интернет-браузере, пройдите по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=UciTFPCivI> или QR-коду,

представленному ниже.



Нэнси Ф. Гудфеллоу

Ответ на мою молитву

Иногда житейские трудности направляют нас на путь, где происходит самое прекрасное, что только может случиться.

На двадцатой неделе беременности мы с мужем собирались в больницу, на очередное плановое обследование. Мы были уверены, что успеем забрать снимки УЗИ нашего первого ребенка и тут же отправимся в аэропорт, чтобы улететь на выходные из города. Однако ни в тот день, ни в последующие до аэропорта мы так и не добрались.

Помню, как мы в течение многих часов перемещались из одного кабинета в другой. На улице уже совсем стемнело, когда врачи вынесли вердикт: у нашей неродившейся дочери имеется генетическое нарушение, которое может привести к последствиям, несовместимым с жизнью. В этой ситуации лучшее, что может с ней случиться, – это синдром Дауна.

И мы стали молиться. Мы просили Бога, чтобы он подарил нам ребенка с синдромом Дауна. Еще до рождения мы дали своей дочери имя – Лили – и отныне думали о ней не как о «девочке с особыми потребностями», а как о Лили Кэтлин, которой надо помочь появиться на свет.

В течение последних месяцев беременности судьба про-

должала испытывать нас. Сначала кардиолог сообщил, что у нашей дочери присутствует серьезный порок сердца, требующий операции, возможно – сразу после рождения. Спустя еще пару недель появились подозрения о ранее не обнаруженной опухоли мозга. Я прошла через МРТ и десятки бессонных ночей, когда наконец результаты анализов показали, что у Лили нет никакой опухоли или других образований.

Получая очередной диагноз или негативный прогноз, мы изо всех сил старались сохранять позитивный настрой, параллельно следя за тем, чтобы наши родственники и друзья тоже его не теряли. Поэтому когда Лили появилась на свет, она была окружена любовью и чистым восторгом.

День, когда она родилась, стал самым счастливым в моей жизни. В родовой палате не было никаких грустных новостей или неловкого молчания. Нам явилась маленькая девочка с самыми большими щечками, которые я когда-либо видела. Ее ноготки казались идеально ухоженными, яркие губы напоминали бутоны роз, а каштановые волосики торчали в разные стороны. Она не была недоношенной, крохотной или синеватого цвета, как предполагали врачи. Лили весила больше трех с половиной килограммов и дышала самостоятельно. Возможно, у нее действительно имелся серьезный порок сердца и генетическое нарушение, однако она была именно тем ребенком, о котором мы молились.

Спустя четыре месяца после рождения Лили провели открытую операцию на сердце.

Помню, как страшно мне было отдавать ее в руки врачей, однако в глубине души я знала, что с ней все будет хорошо: мы слишком через многое прошли, чтобы так быстро завершить свой путь. К нашей огромной радости и невероятно-му облегчению, Лили перенесла операцию без осложнений и скоро вернулась домой.

Эта крошка показала себя настоящим бойцом. Она продемонстрировала, насколько сильной может быть. Я никогда не переставала удивляться, глядя, как стойко Лили переносит всевозможные уколы и хирургические вмешательства.

Моя дочь – словно путеводная звезда. Она привела меня к тем, кого без нее я никогда бы не встретила. Научила «замедляться», по-настоящему наслаждаться каждым днем и радоваться даже маленьким достижениям. Она показала, что любая жизнь стоит того, чтобы ее прожить, и что каждый из нас, независимо от диагноза, является полноценным и совершенными.

Лили демонстрировала такую храбрость, настойчивость и силу, которой могли бы позавидовать многие взрослые. Ее искренняя улыбка даже самый плохой день могла сделать прекрасным. Благодаря моей дочери я обрела цель. Ради нее я хочу быть лучшей на свете мамой.

Настанет день, когда она спросит меня:

– Ты хотела бы, чтобы я родилась без синдрома Дауна?

И тогда я объясню ей, что никогда не пожелала бы, чтобы она была кем-то другим. Ведь Бог услышал мои молитвы и

создал ее именно такой. Моя Лили – один из величайших подарков, которые я когда-либо получала.

Том Шварц

Все, что мне нужно

Врачи прикасаются к чужой жизни каждый день и дают этим жизням коснуться своей собственной.

Автор неизвестен

Последние восемь лет я работаю дежурным медбратом в службе паллиативной помощи. Моя работа заключается в том, чтобы приезжать домой к пациентам, когда их болезнь выходит из-под контроля. Или когда человек, ухаживающий за ними, нуждается в эмоциональной и практической поддержке. Чаще всего мне приходится не столько консультировать растерянных родственников, сколько засучив рукава делать все самому.

Мне шестьдесят шесть. В моем случае это утверждение звучит как «Господи, до чего я устал!». Никто не должен пробуждаться от мирного сна в три часа ночи. Между собой мы называем это время «свинцовыми часами». Я действительно чувствую себя придавленным тяжелой плитой, когда пытаюсь рассчитать нужную дозировку лекарства в 2:37.

Родственники моих пациентов уверены, что я святой. Я скромничаю и отвечаю, что делаю все это исключительно ради денег – миллиона долларов в год, после чего мы все на-

чинаем понимающе смеяться.

Больше всего на свете я люблю возвращаться домой на рассвете, когда на дороге еще нет ни души, кроме медленно проезжающих патрульных и разносчиков из хлебных фургонов. Я знаю, что мои пациенты спокойно спят, а это и есть самое лучшее и счастливое завершение ночной смены.

Однако бывают и плохие времена: ночи, после которых я невозможно измотан. Обычно они связаны с пациентами, страдающими от неутихающей боли или мучительной тошноты. Такие визиты высасывают из меня всю мою доброжелательность.

Однажды прошлой зимой в моем доме раздался поздний звонок. «Я не знаю, что с ним, но мне кажется, что-то не так. Видите ли, у моего мужа рак. Не могли бы вы приехать, чтобы осмотреть его и сказать, что я могу сделать, чтобы ему было комфортно?»

Натягивая на себя многочисленные слои зимней одежды, я осознавал, что быстро вернуться в свою теплую постель не получится.

Мокрый снег стучал по окнам. Мне понадобилось целых десять минут, чтобы очистить лобовое стекло машины. Двигатель никак не мог полностью прогреться и раздраженно ворчал. Асфальт был прикрыт десятью сантиметрами свежего рыхлого снега. Поездка к дому пациента превратилась в напряженное часовое скольжение по ледяным проселочным дорогам.

С каждым поворотом я злился все сильнее. Неужели трудно было просто проявить сочувствие по телефону и успокоить эту пожилую даму, оставаясь при этом дома, в полной безопасности и комфорте?

Моим пунктом назначения оказался двухсотлетний фермерский дом, внешний вид которого вполне соответствовал возрасту. Было понятно, что подъездную дорогу не убирали еще с предыдущей бури, а на задней лестнице выросла горка нетронутого снега. Мое плохое настроение достигло наивысшей точки, когда я постучал в дверь прихожей и не получил никакого ответа. Я постучал во второй раз, затем в третий. Я ошибся домом?

Наконец застучали защелки и дверь распахнулась. На случай внезапного порыва ветра женщина удерживала створки тонкими жилистыми руками. «Входите, входите! – воскликнула она. – Не снимайте ботинки, просто заходите внутрь! Печь, кажется, не работает, но я разожгла камин в гостиной, чтобы согреть Джорджа. Боже мой, вы просто ангел, что вышли к нам в такую погоду!»

Джордж дремал в потрёпанном кресле возле огня. Слабые отсветы пламени освещали недопитую чашку чая и пластиковый стаканчик с ванильным пудингом, стоящий рядом с ним на стуле.

– Теперь он вообще не просыпается, даже для того, чтобы проглотить свое лекарство, – сообщила женщина.

Неровное дыхание Джорджа вырывалось из-под груды

одеял.

– Хотите чашечку чая, чтобы согреться? – спросила его жена, и теплые интонации ее голоса заставили меня вздрогнуть.

Пока восьмидесятилетняя хозяйка возилась на кухне, я убрал чашку и пудинг и присел на стул так тихо, как только мог. Осторожно скользнув рукой под одеяло, я нащупал слабый нитевидный пульс под прохладной, тонкой как пергамент кожей больного.

Раздражение улеглось. Я подумал о жене, которая будет ждать меня на рассвете со свежесваренным кофе. О новой крыше нашего отреставрированного дома и о печи, которая никогда не подводила. Я ощутил здоровый ритм собственного пульса и свои сильные легкие, которые еще пару минут назад создавали белые облака пара, пока я пробирался через заснеженные сугробы. Я мысленно похвалил надежность своей машины и вспомнил о соседях, которые, скорее всего, расчистят для меня к утру нашу подъездную аллею.

Я думал о своей работе: она дает мне возможность оплачивать ипотеку и колледж детям и обеспечивает меня чаем на миллион долларов и невероятной благодарностью незнакомых людей.

«Большое вам спасибо, что приехали. Вы просто ангел, – вновь сказала жена пациента. Она протянула мне горячую чашку, и ее глаза наполнились слезами. – Хотите сахара или молока?»

Нет, подумалось мне. У меня уже есть все, о чем я только мог просить.

Кэт Коколиас

Благодаря социальным сетям

Семья – это не просто важная вещь. Это – все.
Майкл Джей Фокс

Поначалу социальные сети были мне совершенно неинтересны: я всегда предпочитала общаться с людьми лично. Даже когда моя подруга Карен, каждое воскресенье звонившая мне из Манхэттена, долго и с многочисленными подробностями рассказывала, как обстоят дела у моих внуков и каких-либо наших общих знакомых, которых она добавила в друзья, я не поддавалась. «Похоже, Сара отлично провела время на экскурсии. Если бы ты завела аккаунт, то сама могла бы это увидеть, – создавала интригу Карен. – А еще ты никогда не догадаешься, кого я нашла в этой социальной сети: наших одноклассников из старшей школы Лансингбург!»

Я отвечала, что все это здорово, но, наверное, просто не для меня. Кроме того, нет нужды создавать аккаунт, если я и так узнаю все новости от Карен.

Однажды моя десятилетняя внучка Сара показала мне свою страничку в социальных сетях и объяснила, как загружать фотографии. «Видишь, это просто», – сказала она и пообещала помочь мне выбрать фотографию для личного профиля.

Соблазн был велик, но и на этот раз я удержалась. Наконец однажды ночью в моей квартире раздался телефонный звонок. «Представляешь, я нашел Тедди! – вопил в трубку мой брат. – То есть Тедди нашел меня!»

– погоди, Чак, ты говоришь о своем сыне Тедди?

– Да, – кричал он, – это самое настоящее чудо!

Много лет назад, еще будучи студенткой медицинского колледжа, я познакомила Чака с одной из своих однокурсниц. Они полюбили друг друга и поженились, после чего у них родился потрясающий золотоволосый мальчик, которого они называли Тедди. К сожалению, когда малышу исполнилось два года, его родители развелись. Это было очень печально, потому что с тех пор никому из нашей семьи больше не разрешалось видеть Тедди – ни моему брату, ни его престарелому отцу, чье сердце было разбито. Тедди был для нас абсолютно потерян, и мы оплакивали его и скорбели так, будто он умер.

И вот теперь, спустя целую жизнь, Чак и Тедди (теперь просто Тед – тридцатичетырехлетний мужчина, отец двоих детей) смогли найти путь к воссоединению.

Оказалось, что Тед уже много лет искал отца. И только когда Чак зарегистрировался в соцсетях, чтобы быть на связи со своими друзьями из старшей школы, Тед наконец-то смог прислать ему весточку.

Чак продолжал говорить, а я уже взяла ноутбук, зашла на сайт авиакомпании *Southwest Airlines* и забронировала билет

на самолет. Мы договорились, что Чак поедет из своего дома во Флориде и встретит меня в Международном аэропорту Норфолка. Я стану частью исторической встречи отца и сына.

Спустя еще две недели мы с Чаком сидели в гостиной двухэтажного дома в Вирджинии-Бич. Комната была заполнена игрушками. Я смотрела на красивого молодого мужчину, его великолепную жену и двоих улыбающихся малышей. Это были мой племянник Тед, его супруга Лорен, а также трехлетняя София и шестимесячный малыш Тедди.

Чак с нежностью взглянул на Теда:

– Тебе не кажется, что он похож на нашего папу?

Что ж, пожалуй. Глубоко посаженные карие глаза Теда, очертания его бровей, крепкий подбородок действительно напоминали нашего отца в молодости.

– Определенно! – согласилась я. – А вот этот маленький паренек очень похож на тебя.

В этот момент маленький Тедди скривил личико в беззубой улыбке, и стало ясно, что он просто точная копия Чака в младенчестве.

Разумеется, мне хотелось узнать о Тедке все, однако я все-таки воздержалась от того, чтобы заставлять его пересказывать все события своей жизни за последние тридцать лет. Набор вопросов, которыми пришлось пока ограничиться, выглядел примерно так: «В какой старшей школе ты учился? Или в колледже?», «Какими видами спорта занимался?».

«Какие команды тебе нравятся?» Я испытала облегчение, услышав «Янки» и «Дельфины». Да, он определенно сын своего отца.

На следующий день я наблюдала, как Тед с детьми надует мыльные пузыри на заднем дворе дома. Когда он поднял Тедди на руки и стал с ним говорить, а тот, в свою очередь, внимательно заглядывал ему в глаза, словно понимал каждое слово, я ощутила в душе нечто вроде влюбленности.

В субботу мы с Чаком вызвались посидеть с малышом. Все шло хорошо, пока Тедди не проголодался. Я предложила ему бутылочку, но он лишь отплевывался, корчил гримасы и вопил, а в перерывах между рыданиями смотрел на нас так сердито, будто мы были его врагами. В конце концов он заплакался до изнеможения и уснул – усталость победила голод.

Ближе к полуночи вернулись Лорен и Тед. Мы радостно воскликнули: «Ура! Мама с папой пришли!», а Тедди проснулся и едва не выпрыгнул у меня из рук.

Когда настало время уезжать домой, мы никак не могли разжать объятия, а по дороге в аэропорт без конца повторяли: «Какое счастье, что нам выпал второй шанс!»

Теперь, когда отец и сын воссоединились, я знаю, что Чак будет крепко держаться за эти отношения и никогда больше не отпустит Теда. И все благодаря социальным сетям. Хотя подозреваю, что дело не только в них, а в чем-то искреннем желании найти друг друга.

Кэти О'Коннелл

О пользе потерь

Все препятствия и трудности – это ступени, по которым мы растем ввысь.

Фридрих Ницше

Однажды мы вместе с другими молодыми мамочками сидели на полу в церкви и смотрели, как играют наши дети. И тут я заметила, что девушка, устроившаяся рядом со мной, сильно нервничает. Она долго молчала, а затем произнесла:

– Моя мама говорит, что я должна позволять своей дочери чаще плакать, но мне это кажется чем-то неправильным. Ей ведь всего четыре месяца! Как думаете, это нормально? Я не хочу расстраивать маму.

Сама не знаю, почему этот вопрос так ошеломил меня. Еще несколько минут я пребывала в полном молчании. Мне казалось, что слова этой незнакомой девушки открыли в моей душе какую-то дверь. И за этой дверью скрывались ответы на многие вопросы, не дававшие мне покоя.

Мне было четырнадцать, когда от рака умерла моя мама. Ее смерть сильно пошатнула мои подростковые иллюзии об устройстве этого мира. Помню, как на следующий день после похорон я вернулась в школу и попробовала притвориться, что все идет как прежде. Но это была неправда. Я была пара-

лизована страхом и совершенно разбита. Я понятия не имела, как попросить о поддержке, поэтому прятала свои истинные чувства так глубоко, как могла, думая, что тем самым защищаю себя.

В возрасте 26 лет я вышла замуж за человека, чья любовь к жизни была поистине заразной. Он научил меня играть в гольф, кататься на водных лыжах и противостоять страхам. Мы исследовали отдаленные места, ходили в походы, катались на велосипедах, каяке или лыжах. Совместными усилиями мы преодолели созданную мною же политику под названием «никаких детей». Просто в какой-то момент желание создать полноценную семью победило даже мой страх умереть молодой.

Когда моя первая беременность закончилась выкидышем, горе едва не лишило меня мужества. Спустя год я забеременела снова.

Теперь мы контролировали каждый свой шаг, и постепенно тревога превратилась в робкую надежду. Когда акушерка передала мне новорожденную девочку, мое сердце открылось шире, чем я могла себе представить. Как будто разорванная связь с моей собственной матерью тоже восстановилась.

К сожалению, на этом испытания не закончились. Моя свекровь, которая была невероятно рада стать бабушкой, тоже сражалась с онкологией. Кажется, этот страшный диагноз преследовал нас. Когда нашей девочке исполнилось шесть

недель, свекровь умерла. Помню, как, несмотря на боль и слабость, она с любовью держала внучку на руках в свои последние дни.

Мое эмоциональное состояние было похоже на американские горки. Сказывались бессонные ночи. Перегруженная родительскими обязанностями, я начинала злиться. Все казалось мне таким несправедливым. Я скучала по своей маме, скорбела по свекрови и чувствовала себя покинутой. Снова, во второй раз в своей жизни, я осталась без наставничества и помощи.

Поддержку я искала в группах для молодых мам и именно поэтому оказалась в церкви в то раннее зимнее утро. Я понимала, насколько сильны переживания девушки, что сидела рядом со мной. Конфликт между ее собственными материнскими инстинктами и непрошеными советами со стороны разрывал ее на части. Мне было жаль ее.

Мой опыт материнства был совершенно другим. Я продвигалась вперед, руководствуясь только собственными знаниями и интуицией. У меня не было советчиков – я проделывала свой собственный путь. При этом я была так занята перечислением всего, чего была лишена, что совершенно не замечала данных мне преимуществ. А ведь я была свободна.

Безусловно, потеря матери в столь раннем возрасте травмировала меня, но одиночество научило независимости и упорству. Лишившись помощи свекрови, я получила возможность действовать так, как считаю нужным, в том, что

касается воспитания моей девочки.

Внезапно я испытала прилив благодарности. Беды закалили меня. Я сама смогу проложить свой путь. Со мной все будет в порядке.

Джуди О'Келли

Моменты радости

*Некоторые люди не верят в героев. Они просто
никогда не встречали моего отца.
Автор неизвестен*

Даже со второго этажа я отчетливо слышу голоса своих неугомонных детей:

– Мы готовы, мама!

– Минутку! – отвечаю я. Ох, да где же он? Я лихорадочно перебираю содержимое ящика своего письменного стола и наконец выхватываю из груды бумаг маленький белый конверт. Затаив дыхание, я заглядываю внутрь: две хрустящие двадцатидолларовые купюры ждут своего часа, словно зарытое сокровище.

Пор крайней мере, у нас сегодня будет мороженое!

И я шепчу молитву благодарности отцу – молчаливому спонсору всех наших простых, но бесценных радостей.

Гораздо дольше, чем я хотела бы это признавать, мой папа ухитрялся подсовывать нам такие конверты. Его щедрый жест случался достаточно редко, чтобы никого не оскорбить, но в то же время вполне регулярно, чтобы мы могли ощутить его помощь и поддержку.

– Тебя кое-что ждет на моем столе, – прошептал он мне

на ухо во время нашего последнего визита.

– Папа...

Он отмахнулся от моих возражений:

– Я получил немного больше средств по возврату налога, чем предполагал.

Похожие оправдания он изобретал каждый раз.

В конце концов я все же взяла тот конверт, и именно поэтому сейчас мы стоим в очереди в кафе-мороженом, прижавшись лбами к витрине. Тридцать волшебных вкусов, расфасованных по сизым от инея лоткам, – словно тридцать сладких моментов, которые мы смогли себе позволить благодаря белым конвертам моего отца.

Если бы он только знал, куда заводили нас его двадчатки! От случайной покупки игрушки до летнего перекуса. Огромное количество обыкновенных и ничем не примечательных дней озарялись магией этих заветных купюр: возможностью сказать редкое «да» запретным сладостям или походам в кино на дневной сеанс. Настоящее счастье.

Бывало, что деньги, полученные от отца, позволяли восполнить пустоту в нашем холодильнике. Иногда этот секретный тайник помогал купить нечто невероятное: например, бейсбольные бутсы или платье для первого причастия. А когда наступали по-настоящему трудные времена, деньги из белого конверта покрывали стоимость антибиотиков для больного ребенка.

Вот и теперь, когда наш кошелек стал легче на одну два-

дцатку, мы усаживаемся за стол с нашим мороженым, чувствуя, что на этот раз с миром все в порядке. И мне хочется кричать о той безмерной благодарности, которую я испытываю к своему отцу. Список примеров его невероятной щедрости настолько велик, что вряд ли я когда-нибудь смогу как-то отплатить ему.

Мой папа как-то сказал: «Не всегда в жизни есть возможность вернуть долг или отплатить услугой за услугу, поэтому просто помогайте тем, кому можете».

Я с нетерпением жду, когда наступит моя очередь угощать, и уже сейчас заготавливаю конверты, надеясь, что со временем буду наполнять их так же умело. И дарить своим взрослым детям маленькие моменты радости. Это все, что я могу сегодня сделать для тебя, папа.

Джей Сит

Особенный день

Доблесть есть сила не наших рук или ног, но мужества и души; она зависит от качеств не нашего коня или оружия, но только от наших собственных.

Мишель де Монтень

У каждого из нас бывают особые дни. Я свой особенный день провел в стенах маленькой церкви в тихом городке.

Мой сын женился. Вы скажете, что для любого родителя свадьба детей – это важное событие. Согласен. Но есть один нюанс. Понимаете, дело в том, что мой сын Джон в прошлом году вернулся из Афганистана. Без ног.

Здесь надо рассказать предысторию.

Моему отцу не удалось прожить мирную жизнь. Он прошел Перл-Харбор и потерял двух братьев во время Второй мировой. Но лишь один раз я видел слезы на его глазах – когда он провожал меня во Вьетнам, на эту, по его словам, «проклятую, бесполезную войну». В отличие от многих других, я вернулся. Мне повезло, и я остался целым и невредимым. Но это никак не отменяло полученного опыта.

Дома меня ждала череда мрачных дней. Война преследовала мои сны, а алкоголь хоть и ослаблял силу затянувшихся кошмаров, все же давил на меня, как свинцовый груз. Я стал

большим притворщиком: моя улыбка никогда не отражалась в моих глазах. Бывали дни, когда бездна поглощала меня без остатка, так что мне требовались все силы, чтобы вырваться из нее.

Многие тогда пытались мне помочь, но все их усилия оставались не более чем абсурдными ритуалами, не находящими отклик в моей душе. Каким-то чудом я смог удержаться на работе, но алкоголь на долгие месяцы стал моим новым богом. Бывали моменты, когда мне казалось, что борьба не стоит затраченных усилий. Было бы проще провалиться в сон без сновидений и больше не сожалеть о прошлом.

Так прошло достаточно много невозвратимых, драгоценных лет, пока судьба не сжалилась надо мной, послав мне Мэри.

Когда наши дети выросли, я молился только об одном: чтобы больше ни одному молодому человеку не пришлось идти на войну. Но это случилось снова. Сын отправился на другой конец света, и я, как некогда мой отец, плакал злыми слезами и шептал: «Не заставляй его страдать так же, как меня».

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.