

Джек
Кенфілд

Марк Віктор
Гансен

Емі
Ньюмарк

Chicken Soup
for the Soul

Курачий суп для душі

Думай
позитивно

Понад
500 000 000
проданих книг

ЦЕНТРА
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

101 історія про те, як світлі думки змінюють життя

**Джек Кенфілд, Марк Віктор Гансен, Емі
Ньюмарк**

**Курячий бульйон для душі. Думай
позитивно. 101 історія про те, як світлі
думки змінюють життя**

Передмова

Змініть свої думки – і ви зміните світ.

Норман Вінсент Піл

Не пам'ятаю, як давно я вперше почула ці слова. «Змініть свої думки – і ви зміните світ». Це досить проста фраза, але – вау! – скільки в ній сили. Ці слова стали для мене своєрідним життєвим девізом. *Змініть свої думки – і ви зміните світ.* У скрутні часи, коли я геть розчарована через те, що не досягла своєї мети, я подумки повторюю їх і роблю свідоме, майже фізичне зусилля, щоб змінити напрямок, переоцінити ситуацію й повести свій маленький корабель новим, *позитивнішим* курсом.

Нещодавно я виступала перед групою жінок, які працюють у фінансовій сфері. Одна з них запитала, чому я завдячую своєю тривалою телевізійною кар'єрою. На мить я задумалася. Мені *пощастило* працювати на телебаченні. Я починала з каналу CBS в Атланті, навчаючись ще в університеті, і вже в дев'ятнадцять років у прямому ефірі взяла інтерв'ю в тодішнього президента Джиммі Картера. (Не знаю, що було захопливіше: інтерв'ю із президентом чи коли кореспондент Білого дому Сем Доналдсон потім розпитував мене, що казав Картер! Якби тоді мене застрелили – на моєму надгробку написали б: «Вона померла щаслива».)

Навіть коли в кар'єрі траплялися неочікувані складні повороти, мені якось удавалося набратися духу, підвестися й почати знову. Однак у чому секрет моєї тривалої й досі успішної кар'єри? Замислившись над цим запитанням, я зрозуміла, що мені стали у пригоді, мабуть, три якості – чудова новина полягає в тому, що будь-хто може їх розвинути. Я надзвичайно **працьовита**, невтомно **допитлива** та (іноді) маю кумедну здатність шукати в усьому **позитив**.

Усі ми здатні завзято працювати, затримуватися на кілька годин на роботі й намагатися докласти більше зусиль, щоб розв'язати проблему. На відміну від давнього прислів'я, як багато знатимеш – не постарієш. Дізнаватися нове, вивчати теми, про які ми геть нічого не знаємо, – от у чому смак життя. Однак шукати в усьому позитив? Як це зробити, коли ти втратив роботу, дізнався про страшний діагноз або особисте життя розтрощилося на друзки?

Для мене шукати світлий бік життя – це спосіб упоратись із проблемами. Коли я була маленька, моя мама боролась із хронічною хворобою. Пам'ятаю, як після шкільних занять інші діти, помічаючи автівки своїх мам, які приїжджали, щоб забрати їх, скаржилися, що час гри швидко скінчився, бо «мама вже приїхала». Я нетямилася від радощів, коли серед автівок помічала наш сімейний фургон. Це означало, що в мамі «хороший день». Пізніше, коли вона померла (тоді мені було двадцять років), я змогла втішитися, знаючи, що мамі більше не болить.

Коли я почала свою телевізійну кар'єру, ще не закінчивши Університету Джорджії, мені довелося мати справу з багатьма скептиками. Як відповісти жінці, яка каже тобі: «Ти не маєш права тут бути й відбирати роботу у кваліфікованого працівника»? Я ніколи не забуду тієї миті біля торгових автоматів на П'ятому каналі. Я пробурмотіла щось на зразок: «Ну, бос дав мені цей шанс, і я сподіваюся довести, що він мав рацію». Також я вирішила користатися цією можливістю якомога довше. Хтозна, може, бос упевнився б, що та репортерка не помилилася!

Пізніше, коли кар'єра *пішла* шкереберть, я зрозуміла, що хоча й не можу контролювати те, що відбувається в моєму житті, однак *можу* контролювати те, як це впливає на мене. Давньогрецький філософ Епіктет дуже вишукано це описав: *«Не проси, щоб усе відбувалося так, як хочеш ти. Радше нехай усе йде своїм звичаєм, але ти досягнеш спокою»*. Мушу визнати, що дійшла *цього* висновку лише після того, як якийсь час була в депресії й жаліла себе.

Це нелегко зробити. Скільки разів вам відмовляли після співбесід? Хіба ви не відчували удару під дих через утрачену можливість, хіба не розчаровувались у власних силах, коли зелене світло давали людині, навіть недостатньо кваліфікованій для цієї роботи? Можливо, проблеми зі здоров'ям втрутилися в життя вашої родини? Це так нечесно! Знаю, бо відчувала це. Це *справді* нечесно. Однак от у чому річ. Я народила трьох дітей, і ніхто в пологовій кімнаті ніколи не казав, подивившись на немовля: «Дитинко, відтепер усе буде почесному». Просто в житті все інакше.

Здається, на деяких людях це не позначається. Наче ті, хто може пройти через галявину з отруйним плющем і не відчутити жодного, навіть найменшого дискомфорту, вони зазнають ударів долі, але залишаються неушкоджені. Я не така. Якщо мені відмовлять і не впустять у клуб, якась частина мене одразу починає рюмсати в кутку, роздумуючи, чому я недостатньо добра для цього. Утім, більша частина мене все-таки розуміє, що вечірка, на якій жалієш себе, – це сумно. Що більше я опиратимуся спокусі вдаватися в печаль, жаль або стрес, то успішніша буду у професійному й особистому житті.

Це правда, чи я це просто вигадала? Останні кілька років я досліджувала цінності: вдячність, повагу, стійкість і віру. Що робить людей стійкішими? Як декому вдається впоратися з життєвими негодами, щоб ті зійшли як із гуски вода? Чому деякі люди здаються *сильнішими*? Відповідь у назві книжки – «*думай позитивно*». Останні наукові дослідження довели, що позитивне ставлення насправді має відчутні переваги. Вдячні, позитивні люди живуть краще й мають більше позитивних спогадів. Доведено, що люди, які згадують позитивні події, стійкіші навіть у найскрутніших ситуаціях. Люди, які пам'ятають про все добре, що було в них, здоровіші, активніші та продуктивніші – і їх більше поважають інші. Це науково доведено!

Ба більше, люди, які здатні «акцентувати на позитивному», розумніші й краще встановлюють когнітивні асоціації та зв'язки. Вони швидше та правильніше розв'язують проблеми. Діти, які зберігають позитивні спогади, успішніше складають іспити.

Однак як викликати позитивні спогади, коли ти перебуваєш у скрутній ситуації? Багато людей постають перед цією проблемою просто зараз. Через падіння фінансових ринків вони втратили роботу й заощадження, відклали вихід на пенсію й почали закладати своє житло. Терористична загроза змінила наше ставлення до подорожей і людей з інших країн.

Змініть свої думки – і ви зміните світ.

Визнаймо, це не завжди легко. Як усе не ладиться, радісні вислови на зразок: *«Перед сном рахуйте благословення Господні, а не овець»*, *«Коли життя підкидає вам лимони – зробіть із них лимонад»* та *«Можеш уявити – то можеш і зробити»*, – лише дратують. Може, вони згодяться, щоб вишити їх на диванних подушках, але коли ви перебуваєте у складній життєвій ситуації, такі банальні фрази особливо не допоможуть. Натомість ця книжка допоможе.

У цій дивовижній новій збірці *«Курячий бульйон для душі: думай позитивно»* – 101 історія реальних людей, які щодня мають реальні проблеми, але знаходять внутрішню силу впоратися з викликами долі або просто сповнити своє життя більшим сенсом.

Їхні приклади допоможуть вам знайти ключ до позитивного мислення, поліпшити своє життя й відшукати мотивацію, щоб перестрибувати через життєві перешкоди.

Насправді вся серія книжок *«Курячий бульйон для душі»* – це чудовий приклад того, що потрібно думати позитивно. Я закохалася в ці книжки багато років тому, коли вони вперше побачили світ, але ще більше я обожнюю історії про те, як вони виникли. Часто у своїх виступах я розповідаю про це, як про чудовий приклад наполегливості. Джек Кенфілд і Марк Віктор Гансен були переконані, що їхня невеличка збірка історій, які надихають, може змінити життя читачів на краще. Проблема була в тому, що вони не могли знайти видавця, який би погодився з цим. Вони возили свої книжки на видавничі форуми та ярмарки, але буквально сотні видавців ігнорували їх. Зрештою, Джек і Марк знайшли невеличке видавництво, яке надрукувало кілька тисяч примірників, і почали

продавати «Курячий бульйон для душі» просто із задніх сидінь своїх автовок, подорожуючи з промовами й організовуючи автограф-сесії. Невдовзі книжка, цей «маленький паровозик, який зміг»¹, перетворилася на бестселер, відомий на увесь світ, а «Курячий бульйон для душі» став феноменом у видавничій сфері й найуспішнішою серією книжок за всю історію.

Ви просто маєте вірити. Як-от Джей Бі, сирота з фільму «Янголи біля краю поля». Щовечора маленький хлопчик укладався в ліжку, сподіваючись, що вранці він знайде родину. «Усе можливо», – говорив Джей Бі, загортаючись у ковдру. Фільм закінчується у справжньому голлівудському стилі: Джей Бі всиновлює тренер бейсбольної команди Джордж Нокс, якого зіграв Денні Гловер.

Джей Бі ніколи не здавався, сподіваючись на те, що «все можливо». Засновники серії «Курячий бульйон для душі» ніколи не відмовлялися від своєї мрії – змінювати життя на краще за допомогою розповідей, які надихають. Джордж Паттон² сказав: «Сміливість – це ще одна секунда страху». Я перефразую генерала і скажу, що успіх – це ще одна спроба після невдачі. Більшість із нас не досягає успіху, бо зарано здається. Чи знали ви, що середньостатистичному споживачеві потрібно запропонувати товар п'ять-сім разів, перш ніж він купить його? Середньостатистичний продавець здається після двох чи трьох спроб. Хочете прочитати історію про наполегливість? Розгорніть дитячу книжку «Зелені яйця з шинкою». Порахуйте, скільки разів Ось-Цей-Сем пропонує тарілку із зеленими яйцями й шинкою. Шістнадцять! І як відомо, їх, зрештою, куштують і вони подобаються!

Таке може статись і з вами. Ви просто маєте вірити. Історії в цій книжці допоможуть вам зарядитися енергією й позитивним ставленням, потрібними для того, щоб ви реалізували свій потенціал. Так сталося зі мною.

Змініть свої думки – і ви зміните світ. Я не знала, що це слова доктора Нормана Вінсента Піла, доки не прочитала про це в інтернеті. Чи знали ви, що доктор Піл потерпав через

невпевненість у собі? Після того як його рукопис «Сила позитивного мислення» вкотре був відхилений, Піл викинув його у сміттєвий кошик, звідки рукопис дістала докторова дружина Рут. Зрештою, книжка вийшла накладом у двадцять мільйонів примірників сорока двома мовами. Рут Піл, яка померла 2008 року, казала про свого чоловіка: «Він був такий непевнений, навіть більше за мене».

Вам сподобається історія Джеймса Скотта Белла про те, як він, тепер уже відомий на весь світ автор, уперше зустрівся з «батьком» позитивного мислення. Белл розповідає, як зустріч із Норманом Вінсентом Пілом вплинула на його життя й допомогла позбутися тривоги, полишити кар'єру юриста і стати письменником.

У вас є мрія, яку ви боїтеся втілити в життя? Просто спробуйте. Коли Деббі Еклін та її чоловік утратили роботу, жінка боялася почати нову справу, але обставини загнали її у глухий кут. Почавши з нуля, Деббі надрукувала флаєри з рекламою комп'ютерних курсів, орендувала офіс і знайшла достатньо клієнтів, щоб відкрити успішний бізнес. Завдяки її прикладу я стала розробляти план, як можу розширити свій невеличкий бізнес із продажу пряжі.

Кожна родина постає перед проблемами зі здоров'ям, і в цій несправедливій ситуації не завжди легко знайти позитив. Мій двоюрідний брат Ден довго, болісно й неймовірно хоробро боровся з розсіяним склерозом. Часті потрапляння до лікарні позбавили його багатьох речей, якими має насолоджуватися молодий двадцятирічний хлопець, але не позбавили здатності позитивно впливати на життя інших. Минулого разу, коли він лежав у лікарні, справи були кепські. Його друзі, багато з яких живуть далеко, приїхали до нього й нагадали про те, як Денні вплинув на їхні життя. Мати одного із друзів розповіла, що коли Денні приходив до них ночувати, то завжди молився перед сном. Яка щаслива була наша родина, дізнавшись, що про доброту Денні знали всі. У розділі «Боротьба за здоров'я» достатньо таких історій, коли непередбачувані медичні нещастя змінюють життя, але також відкривають нові можливості. Наприклад, історія Шона Деккера,

хворого на гемофілію, якого в дитинстві заразили ВІЛ під час переливання крові. Шон не тужить, а навпаки, сповнений оптимізму та вдячний долі. Як лідер ВІЛ-спільноти, він вигадав термін «позитоїд» для людей, які опинилися в такій ситуації.

Іноді магія є в самій миті. За даними опитування, дев'ять із десяти людей відповіли, що в них «украї мало» часу (закладаюся, що решта просто не мала часу, щоб пройти опитування!). Історії в розділі «Кожен день особливий» нагадують нам, що іноді немає нічого кращого за звичайний день. Елейн Брідж привчилася частувати себе особливою кавою щоп'ятниці й завжди в такі дні відчувала піднесення. Потім вона зрозуміла, що може пити каву і сповнюватися позитивом щодня. Чому не зробити кожен день особливим?

Гізер Гальєгос неохоче вийшла на ранкову пробіжку, але втрапила в ситуацію, яка показала, що звичайний день може стати геть незвичним. Коли на біговій доріжці впав чоловік, вона здійснювала йому серцево-легеневу реанімацію протягом *одинадцяти хвилин*, доки не приїхала «швидка». Її слова такі: «Достатньо часу, щоб урятувати його життя. Достатньо часу, щоб змінити своє».

Кажуть, що Господь ніколи не посилає тобі більше, ніж ти можеш витримати. Однак ви будете вражені силою та стійкістю людей, які розповідатимуть свої історії в розділах «Приклади для наслідування» і «Долаючи перешкоди». Ви живете, як визначено заздалегідь, чи відчуваєте, що «щось не так»? Шеннон Кайзер – молода дівчина, здається, мала все, однак їй так не здавалося. У розділі «Рухаючись уперед» вона розповідає, як виділила кожен аспект свого життя й насправді почала наближатися до того, чого їй бракувало. Ви будете приголомшені тим, як неймовірно втрутилася доля в життя Шеннон і допомогла їй досягти мети.

Усі ви знаєте, що велику увагу я приділяю подяці й умінню дякувати. Історія Джейн Макбрайд-Чоут про те, як щоденник подяки допоміг, коли в її чоловіка на роботі настали скрутні часи, напевне, спонукає багатьох із вас спробувати цю техніку. Як я писала у своїх

книжках: «Уплітаючи вдячність у нашу буденність, ми живемо щасливіше та продуктивніше». Ця дивовижна книжка закінчується розділом «Вдячність» із натхненними прикладами того, що звичайне «дякую» може творити надзвичайні речі.

Читаючи книжку, загинайте сторінки з історіями, які вам особливо сподобалися. Ви захочете повернутися до них у ті дні, коли відчуватимете, ніби «життя» вас обманює. Також раджу тримати напхвваті папір та олівець, щоб записувати запитання, які ви можете ставити *собі*. Кожна зі 101 історії містить урок унікальної користі. Може, ви візьмете з них зовсім не те, що я чи ваш друг. Читаючи книжку, ви почнете помічати певну модель у своїх нотатках. Запитання, які ви записали, і відповіді, які пропонуєте, можуть стати шаблоном, що допоможе вам жити повноцінно.

Чи живете ви так, як визначено заздалегідь?

Які переваги можна знайти у ваших негараздах?

Які щедроти ви отримали сьогодні, цього тижня?

Хто ваш приклад для наслідування? Ви казали йому про це?

Як ви святкуєте звичайні дні?

Чого бракує у вашому житті, і що надасть йому більшого смислу?

Поділіться цією книжкою з родиною та друзями. Дайте примірник тому, хто потребує підтримки. Коли ж вам знадобиться нагадування, що життя сповнене щасливих моментів, гараздів, можливостей і радощів, – повертайтеся до цієї книжки. Ви усвідомите, що дивитися вперед вдячними, щасливими очима, помічаючи все чудове у вашому житті зараз – і потім. Я в цьому переконана!

Дебора Норвілл³

Розділ 1. Думай позитивно

Слова, які змінили моє життя

Слова мають силу знищувати та зцілювати. Якщо слова правдиві й добрі – вони можуть змінити світ.

Будда

1. День, коли я зустрів Нормана Вінсента Піла

Для успіху потрібні чотири речі:
працювати, молитися, думати та вірити.

Норман Вінсент Піл

– Чому зараз усе так погано? – запитала мене дружина Сінді, з якою ми прожили у шлюбі двадцять вісім років. – Чому все має бути так складно?

Відповіді я не мав, тому почувався точнісінько, як і вона.

Того ранку ми сиділи в нашій вітальні й попивали каву. Сінді щойно зазнала серйозних збитків на роботі в агентстві нерухомості: інший ріелтор утнув щось неетичне, позбавивши її комісійних, які вона заробила. Здавалося, усе йшло до судового процесу з усіма супутніми стресами.

А я, письменник, автор трилерів, мав найбільшу проблему у своїй кар'єрі, стрибнувши в новий книжковий ринок, який нічого мені не гарантував.

Отже, ми трохи посиділи мовчки, а потім я бовкнув: «Нам потрібно бути більше схожими на Нормана Вінсента Піла».

Я давно не згадував цього імені, але зараз воно здалося дуже доречним, адже колись, деś тридцять років тому, його слова допомогли мені викараскатися з дуже темного періоду мого життя.

Тоді я був актором, жив у Голлівуді⁴, не мав постійної роботи й відвідував прослуховування, проходячи через етапи проб. Якщо є професія, сповнена поразок, – то це акторство. Відмова в ній – постійний супутник, а сумнів – балакучий сусід.

Одного безрадісного літнього дня 1979 року я стояв на розі Голлівудського бульвару і Винної вулиці. Я щойно вийшов із прослуховування і прямував до своєї квартири. Коли зупинився на

найвідомішому перехресті в Голлівуді, повз проїхав автобус, вивергнувши на мене струмінь чорних вихлопних газів. Мене накрила хвиля відчаю. Який у всьому цьому сенс? Наче у старенькій пісні Пеггі Лі⁵, я запитав себе: «І це все, що є?»

Україн засмучений, я рушив до книгарні «Pickwick» на Голлівудському бульварі. Зайшов усередину й попрямував у відділ релігійної літератури, певне, думаючи, що мені потрібно відновити свою віру.

Закінчивши школу, я пішов навчатися в коледж. Там не встиг навіть і оком зморгнути, як мене втягли в безліч речей, які траплялися в таких «вечіркових»⁶ навчальних закладах. Неділі були не для церкви, а для пива на пляжі. Тоді, за три роки після випуску, я сподівався, що зможу знайти у книжці допомогу, щоб побороти темряву, бо відчував, як та руйнує мій дух.

Переглядаючи назви книжок, я натрапив на ім'я Нормана Вінсента Піла. Я дивився біографічний фільм про доктора Піла «Шлях однієї людини»⁷. «Ну що, – подумав я, – вони зняли фільм про цього чоловіка, отже, у ньому, певне, щось є».

Тож я придбав книжку «Сила позитивного мислення», повернувся у свою квартиру й почав читати. Я дотримувався вказівок, які доктор Піл пропонував наприкінці кожного розділу. Кілька місяців по тому я переїхав у Нью-Йорк, щоб навчатися акторського мистецтва та працювати в театрі. Знайшов собі житло в мебльованих кімнатах на 23-й вулиці⁸, влаштувався тимчасово набирати тексти на друкарській машинці, був волонтером у театрах «Офф Бродвей»⁹, переносючи там декорації, і взагалі розчинився в атмосфері міста, де було багато поспіху довкола й велика метушня.

Якось я згадав, що доктор Норман Вінсент Піл був пастором у Нью-Йорку в Мармуровій колегіальній церкві. Я подумав, може, він ще живий. (Це було до появи інтернету та «Гугла»!) Знайшов адресу церкви в телефонній книзі й пішов туди, щоб дізнатися про доктора

Піла. У церкві мені повідомили, що він не лише живий, а ще й щонеділі проповідує – у майже вісімдесят два роки.

Наступної неділі я приїхав знову. Це було 9 березня 1980 року. Я стояв на балконі, коли доктор Піл виголошував проповідь під назвою «Ви можете здолати всі поразки». Пам'ятаю, мене вразив його глибокий, щораз сильніший та виразніший голос, особливо коли доктор Піл говорив: «Віра породжує невразливість. Мені подобається це слово. Невразливі! І непереможні! От які ви є! Думаєте, я занадто вас звеличую? Я роблю це, як сказано в Біблії: “Бо кожен, хто родився від Бога, перемагає світ. А оце перемога, що світ перемогла, віра наша”¹⁰, – тобто перемога над будь-чим у світі».

Я придбав запис проповіді. Він досі в мене. На наліпці написано чорнилами: «День, коли я зустрів його».

Після проповіді я пішов до кабінету доктора Піла, сподіваючись потиснути йому руку. Люб'язна секретарка сказала: якщо я зачекаю, то доктор Піл залюбки зі мною зустрінесться. Я чув гуркіт його динамічного голосу, коли він розмовляв із кимось телефоном.

Незабаром доктор Піл вийшов з усмішкою на обличчі, і секретарка підвела його до мене. Я відрекомендував себе, а він потиснув мою руку. «Що ж, я, безумовно, радий познайомитися з вами!» – сказав доктор Піл.

Ми розмовляли кілька хвилин, і він питав про мої захоплення й роботу. Мене вразило те, що доктор Піл був живим доказом цінності його філософії. Він мав енергію та ентузіазм чоловіка, удвічі молодшого за нього. Коли доктор Піл говорив, то дивився мені у вічі, і тоді я відчував, що він ставиться до мене, як до найважливішої людини у світі.

У моєму житті були свої перипетії. Я одружився, повернувся в Лос-Анджелес, вступив на юридичний факультет, почав виховувати дітей і почав писати. Упродовж цих років я іноді перечитував книжки доктора Піла і з любов'ю згадував його голос, що гримів тоді з кафедри.

І от тепер ми з Сінді опинилися в цьому тривалому періоді змін. Протягом тижнів і місяців ми постійно нагадували одне одному «бути схожими на Піла». Не завжди легко бути позитивним, але, дотримуючись указівок доктора Піла, ми пройшли крізь безліч невеселих днів.

І тоді наші молитви були почуті.

Після багатьох тижнів невизначеності конфлікт Сінді був розв'язаний завдяки простій телефонній конференції. Дружина отримала законну компенсацію, а перспектива судового процесу впала з її плечей.

Моє очікування розтяглося на місяці. Багато місяців. У видавничій справі були скрутні часи. Ніхто в цій індустрії не знав, як усе владнається.

Упродовж цього часу мені доводилося постійно нагадувати собі бути схожим на доктора Піла.

Зрештою, настав день, коли мій агент зателефонував й повідомив добрі новини. Угоду на серію книжок, на яку чекав, нарешті підписано – і це було тим, на що я так сподівався.

Після того як ми із Сінді відсвяткували цю новину невеличкою джигою¹¹ у вітальні, я зрозумів, який надзвичайно важливий був той день, коли я зайшов у книгарню «Pickwick» і знайшов там книжку доктора Піла. Так само важливий, як і той день, коли я зустрів доктора Піла й почув, як він говорить.

Його слова завжди зі мною, коли я їх потребую: «Невразливі! І непереможні! От які ви є!»

Джеймс Скотт Белл

2. Танцювати під дощем

Той, хто каже, що сонячне світло дає радість, ніколи не танцював під дощем.

Невідомий автор

Ми з чоловіком закінчили вечеряти в місцевому ресторанчику й насолоджувалися прогулянкою по крамницях у сусідньому торговельному центрі. Сподіваючись знайти останньої миті кілька різдвяних подарунків, ми зайшли до крамниці, у якій продавали вироби ручної роботи. Аромат мила та суміші сухих квітів і трав почав дразнити наші носи, щойно ми переступили поріг.

У крамниці було на що подивитися. Кожна полицка та стіна були заставлені й завішані різними виробами ремісників. Походжаючи по крамниці, я помітила дерев'яну табличку, що безцеремонно висіла на стіні. Я обернулася, щоб уважніше її роздивитися, і, пам'ятаю, кивнула головою, погоджуючись із повідомленням, надрукованим на ній. Рухаючись далі, я милувалася іншими виробами, але усвідомила, що мене тягне до тієї таблички.

Стоячи перед нею, я почувалася дитиною, яка, бавлячись у пісочниці, відшукала якийсь неочікуваний скарб – блискучий четвертак або загублену іграшку. Тут, серед решти виробів, я знайшла дуже простий, але глибокий скарб, захований у повідомленні. Повідомленні, яке було мені потрібне.

«Життя не в тому, щоб чекати, коли мине гроза. Воно в тому, щоб танцювати під дощем».

Притягнувши до себе чоловіка і спрямувавши його увагу на табличку, я побачила, що й він оцінив просту істину, якою вона поділилася з нами. Як часто в нашому повсякденному житті ми встановлюємо умови для власного щастя? Коли розрахуємося за

будинок, тоді можемо бути щасливі. Коли все налагодиться з дітьми, тоді зможемо більше бути разом. Так мало радощів тут і зараз через непевні «колись» і «тоді».

Дивлячись на написане, я пригадала спекотний і задушливий день минулого літа, коли несвідомо прожила повідомлення на табличці. Темні хмари скупчилися вздовж підніжжя Скелястих гір¹², набравшись вологи. Пополудні почався невеликий дощ, що потім обернувся на зливу, наповнивши жолоби стрімкою водою і скінчившись так само швидко, як і почався.

Ще трохи дощило, коли я вийшла, щоб забрати пошту. Вода й досі стрімко стікала до канав. Не знаю, що на мене найшло, але раптом я відчула, що мушу втнути щось трохи божевільне, як на свої п'ятдесят із гаком.

Скинувши взуття й панчохи, я пішла по воді босоніж. Вода була неймовірно тепла від тротуару, розпеченого літнім сонцем.

Упевнена, мої сусіди подумали, що я втратила останні крихти здорового глузду, але мені було байдуже. У ту мить я почувалася живою. Я не турбувалася про рахунки, майбутнє або будь-які інші щоденні справи. Я отримала подарунок – чисту та просту мить радощів!

Табличка тепер висить у моїй вітальні як подарунок від чоловіка на Різдво. Щодня я проходжу повз неї кілька разів і часто зупиняюся, щоб запитати себе: «Отже, чи танцюю я під дощем?»

Думаю, що так. Я знаю, що намагаюся це робити. Я, безумовно, більше роблю паузи і, усвідомлюючи, дякую за величезні щедроти навколо мене – радощі, яких я часто не помічала в гонитві за майбутнім щастям. Я більше тішуся таким дарункам: тому, що мій син з особливими потребами навчився керувати автівкою самостійно, або любові вірних друзів, або красі весни. Так, крок за кроком, я вчуся танцювати під дощем!

Джинні Ланкастер

3. Кожен день – шедевр

Дуже часто для того, щоб змінити себе, потрібно більше, ніж змінити життєві обставини.

Артур Крістофер Бенсон

Ніколи не думала, що, закінчивши коледж, повернуся жити до батьків. Насправді впродовж останнього року навчання я говорила собі, що в жодному разі не переїду з неймовірного культурного мегаполіса Лос-Анджелеса до своєї дитячої кімнати в маленькому й сонному приморському містечку, у якому я виросла.

Тож я спробувала здобути стипендію, щоб поїхати навчатися закордон. Я годинами працювала над своїми заявками – переглядала есе, збирала рекомендаційні листи, шукала програми, тренувалася проходити співбесіди – і дійшла до останнього етапу у двох престижних програмах, але, зрештою, мене не взяли до жодної з них.

Я не хотіла вдаватися в розпач, тому подавала документи на вступ до університетів у всій країні. За чотири місяці моя поштова скринька була повна листів із відмовами.

Настав квітень. У мене був лише місяць до того, як випуск із коледжу виплюне мене в Реальний Світ. Я залазила в інтернет, шукаючи роботу в затоці Сан-Франциско¹³, де мій хлопець, із яким у нас були стосунки на віддалі, мав учитися ще один рік. Я вирішила, що можу знайти там роботу й жити поруч із ним, насолоджуючись творчими стимулами нового міста.

Потім, через кілька тижнів після випускного, я розійшлася з тим хлопцем. Мої однокурсники роз'їхалися в усі куточки земної кулі.

Я спакувала речі в батьківський мінівен і повернулася додому, відчуючи себе цілковитою невдахою.

Зрозумійте мене правильно. Обожаюючи своїх батьків, я усвідомлювала, як щедро було з їхнього боку дозволити мені повернутися додому і якийсь час подумати над своїм життям після коледжу. Коли я їхала вчитися, вони, мабуть, вірили в те, що і я: що я їду назавжди. Однак, замість того щоб бути вдячною, я могла зосередитися лише на тому, що почувалася лузеркою. У мене був чудовий диплом із коледжу, але я була тут, повернулася туди, звідки почала чотири роки тому. Мені було сумно, бо я розійшлась із хлопцем. Я сумувала за своїми однокурсниками й почувалася так, наче усі, крім мене, пішли у світ, щоб робити запаморочливі, важливі речі.

Вилежавши кілька днів, я натрапила на популярну цитату: «Роби кожен день своїм шедевром». Тоді я зрозуміла: не обов'язково жити в новому захопливому місті, щоб робити свої дні витворами мистецтва. Я можу почати це просто зараз. Я наклеїла ту цитату на дзеркало у ванній кімнаті і встановила її як заставку у своєму телефоні. Я додала її до свого підпису в електронній пошті. «Роби кожен день своїм шедевром» – стало моїм особистим девізом.

Який вигляд має «шедевральний день»? Я обдумала це запитання. Для мене день справді стане «шедевром», якщо в ньому буде час із близькими, час на фізичні вправи й піклування про себе, час на допомогу іншим і час, присвячений моїй пристрасті – письму.

Я скористалася з цього знання, щоб упорядкувати свої дні.

Я змінила світогляд і почала розглядати свій час удома як дарунок: я можу багато часу проводити з батьками. Моя роль у домогосподарстві більше не була дитяча; найпевніше, батьки ставилися до мене як до дорослої людини, тому наші стосунки перейшли у взаємну повагу й увагу. Майже щодня я відвідувала свого дідуся, який також жив у місті, і захоплено слухала його розповіді. Я поновила зв'язок із кількома близькими шкільними друзями, від яких відійшла впродовж останніх кількох років.

У коледжі я часто була занадто зайнята або напружена, щоб готувати здорову їжу чи достатньо займатися спортом. Тепер, коли зосередилася на тому, щоб кожний день робити шедевром, я знаходила час, щоб піклуватися про своє здоров'я. Я почала прокидатися рано й бігати в парку поруч із будинком. Відвідувала також місцеві фермерські ятки й купувала більше фруктів та овочів, відшукуючи в інтернеті рецепти здорових страв. За два тижні я відчула себе сильнішою й енергійнішою, ніж була до того. Ранкові вправи стали для мене дорогоцінним часом, щоб подумати й підтримати зв'язок зі своїм внутрішнім «я».

Я записалася волонтером до школи, щоб допомагати діткам писати й читати, відвідувала літніх людей у будинку для престарілих, зв'язалася з волонтерським центром нашого міста й допомагала чистити пляжі та організовувати заходи зі збирання коштів.

І я почала щодня писати по дві години. Я хотіла стати письменницею, але мій «письменницький» розклад у коледжі був нестабільний – інколи по двадцять хвилин на день, інколи жодного слова за тижні, а потім усі вихідні на самоті у своїй кімнаті з ноутбуком. Установивши графік, я змогла легше перейти в «письменницький ритм». Інколи слова виникали легко. Інколи я більшу частину двох годин, відведених на писання, витріщилася у вікно, записуючи нескладні нотатки. Однак мої сторінки з писаниною почали набувати цілісності. Я писала статті, есеї, короткі оповідання. Я навіть почала писати роман!

Деякі дні не були такі збалансовані, як інші. Неочікувано виникали завдання та проблеми; не кожен день минав так, як я запланувала. Проте щоночі, згадуючи в ліжку про події минулого дня, я відчувала надзвичайне задоволення й пишалася собою. Я справді думаю, що кліше «на все є причина» правильне. Озираючись назад, розумію: найкраще, що я могла зробити, – це повернутися додому після коледжу. Тепер, коли за кілька місяців вступатиму в аспірантуру, відчуваю себе зосередженою, оновленою і щасливою через те, ким я є.

Я не невдаха, ніколи нею й не була. Тепер я розумію, що найбільше мене стримував негативний світогляд. Мій «успіх» не залежить від того, що думають інші або роблять мої однолітки, він також не залежить від того, що я «повинна» робити, дослухаючись до своїх відчуттів. Моє життя успішне, коли я живу згідно зі своїм девізом, – і роблю кожен день шедевром.

Даллас Вудберн

4. Мудрі слова

Мені не подобається цей чоловік. Отже,
я маю пізнати його краще.

Авраам Лінкольн

Це сталося другого дня, як я відмовилася вчителювати, ставши координатором із допомоги старшокласникам. Я запитала жінку, що йшла на пенсію з цієї посади, як вона витримувала надзвичайно недоумкуватого директора, який погано ставився до вчителів.

Ця відповідь була така дивовижно позитивна й чудова, що я одразу вподобала її. Вона позбавила мене нескінченних годин розчарувань і розв'язувала конфлікти впродовж усього мого життя.

Та жінка просто сказала: «Я молюся за нього. Дуже важко не любити того, за кого ви молитеся».

Кей Коннер Плішка

5. Двоє незнайомців

Похмурих людей удача оминає. Не
занепадайте духом. Добро прийде до
вас, а ви прийдете до добра.

Глорі Абельяс

Моє чарівне життя сповнене кумедних моментів – пікантних новин за веселою розмовою під час вечері з друзями. Я помітила, що часто свої історії починаю зі слів: «Угадайте, що зі мною трапилося?» – а далі йдуть розповіді про жахливі побачення або незручні ситуації. Крім комічного й розважального ефекту, жодна з цих історій не мала великого значення або не була важлива. Коли одного вологого липневого дня в місті Сент-Джозеф, штат Мічиган, у мене зламалася автівка, я не зрозуміла, що це по-справжньому визначна мить.

За сім тижнів до цієї аварії, звільнившись із безглуздої роботи, я поїхала з Мічигану до Колорадо, щоб почати нове життя й кар'єру у двадцять шість років. Я виразно відчувала, що це мій шанс прокласти собі дорогу у світ – справдити свою мрію і працювати з дітьми в ХАМЛ¹⁴ у Колорадо-Спрінгсі.

Цьому омріяному життю не судилося бути. Натомість я чотири із семи тижнів хворіла, уже потім визнавши, що височина не підходить для моєї астми. Змушена покинути те, що вважала своїм новим, захопливим життям, я зіткнулася з неприємною реальністю – потрібно повертатися до нудного існування в Мічигані, де мій статус був такий: двадцятишестирічна жінка, незаміжня, безробітна, живе з батьками й не уявляє, що робити зі своїм життям.

Їхати одній тисячу чотириста миль¹⁵, коли ти хвора й маєш депресію, – жахливо, хоча слово «жахливо» не може вповні описати

те, як насправді все було погано. Постійні хрипи, задишка й сильний біль у легенях спричиняли надзвичайний дискомфорт, а ліки, які я пила, робили мене сонною та млявою.

Легше стало, коли о десятій вечора я перетнула кордон Мічигану. Попереду ще були чотири години за кермом, однак я втомилася, тому заїхала в містечко Сент-Джозеф, винайняла номер у motel і одразу вклалася спати. Зайшовши в номер, я не помітила, що витяжний вентилятор¹⁶ у моїй автівці й далі працює, хоча вранці вже точно це побачила, коли не змогла завести свою машину.

Тієї миті, на паркінгу біля мотелю, мені хотілося плакати. Хотілося кричати. Крім медичного та психічного стресу, у якому я перебувала останні сім тижнів, тепер мені доведеться впоратися не лише із фізичним зламом, але й зі зламаною автівкою. Я просто хотіла бути вдома. Удома. Проте ось я – застрягла, хвора, утомлена з дороги, зла на те, що довелося полишити свої перспективи, і зла на цілий світ. Зростаючи, я чула, як люди говорили мені: «Бог ніколи не посилає нам більше, ніж ми можемо витримати». У такі миті, як ця, здавалося, що Йому подобається виходити за межі дозволеного.

Після того як мою машину відтягли до найближчого автоцентру, я перебувала в залі очікування, бо ремонт мав тривати дві години. Саме тоді я почала розмовляти з літньою жіночкою, яка сиділа за кілька стільців від мене. У неї було ласкаве обличчя, вкрите легкими зморшками мудрості, і співчутливий материнський погляд.

– Отже, ви щось ремонтуєте? – запитала вона з турботою в голосі. Я зрозуміла, що жінка, мабуть, побачила на моєму обличчі відчай.

– Так, – відповіла я, зітхнувши. – Моя машина не заводиться. Не уявляю, що сталося. – Я відкинулася на спинку стільця, притулила голову до стіни, втупивши очі в безглузді флуоресцентні вогники на стелі й роздумуючи, скільки годин мені тут ще сидіти.

І ось тоді неочікувано, незрозуміло для мене й у такий дивний час настала визначна мить мого життя. Коли ми з цією милою жіночкою почали розмовляти, усе було звично. Вона попросила розповісти, що сталося з моєю автівкою. Коли я все їй розказала, ми перейшли до

невимушеної стандартної розмови – про речі, про які ви розмовляєте з незнайомцями в кімнатах очікування – щось про відпустки, історію погоди в Мічигані й місця, де можна поїсти. Потім наша розмова перейшла від загального до особистого. Жінка розповіла, як бореться з відчуттям провини, бо планує віддати свою вісімдесятип'ятирічну матір до будинку престарілих. Я намагалася поспівчувати їй і розповіла про те, що мої батьки, яким за шістдесят, обговорюють можливість отримати страхові відшкодування, якщо комусь із них або їм обом потрібен буде догляд у такому будинку. Ми розмовляли про життя – справжнє життя. Ми говорили про мою поїздку в Колорадо й астму, її будинок і чоловіка на пенсії, моїх батьків-пенсіонерів.

– Ваша машина готова, мем, – сказав жінці сервіс-менеджер.

– О, дякую, – відповіла вона.

Жінка підвелася, і я усміхнулася до неї. Вона взяла свій гаманець та ключі від машини, що лежали на сусідньому стільці, і побажала мені успіху. Однак потім, коли вже йшла геть, завагалася й повернулася до мене.

– Знаєте, я маю вам щось сказати, – промовила вона, і я побачила, як її обличчя набуло серйозного виразу. Жінка опустила очі додолу, потім подивилася просто на мене, і її яскраві блакитні очі потьмяніли. – Кілька років тому померла моя донька. Так тяжко тепер робити навіть прості речі, – вона важко ковтнула, глибоко вдихнула та промовила далі. – Однак інколи я зустрічаю когось, хто нагадує мені доньку, і сьогодні ви мені нагадали так багато про неї. – Жінка усміхнулася крізь сльози на очах і сказала: – Я вірю, що іноді Господь посилає мені людей, щоб нагадати про доньку й показати, що вона досі зі мною і що я можу впоратися з цим. Мені дуже сподобалося розмовляти з вами сьогодні. – Щира усмішка з'явилася на її обличчі. – Прошу вас, коли приїдете додому, обійміть своїх батьків. Їм дуже пощастило, що ви в них є.

До мого горла підступив величезний клубок. Я не знала, що відповісти. Я відчула, що сльози застилають мені очі, і все, що

змогла, це непевно пробурмотіти: «О Господи, дякую вам». Я була приголомшена, збентежена і здебільшого сумна. Мене так зворушили її слова, її одкровення про доньку і щирі почуття, що їх ця жінка вклала у свою розповідь. Я з тих людей, які зазвичай приховують свої емоції, але того дня я підвелася, обійняла її і сказала: «Мені теж сподобалося з вами розмовляти», – і це я казала щиро.

Кілька годин по тому я під'їхала до батьківського будинку. Надвір вийшла мама, як завжди широко та привітно усміхаючись, і міцно мене обійняла – такі обійми, що породжують любов і тепло, може дати лише мама. Я буда вдома. Я також щосили обійняла її. Відтоді я ніколи не питаю, чому погані, божевільні чи веселі речі або щось інше трапляється зі мною. І я точно ніколи не запитаю: «Чому я?» – коли наступного разу в мене зламається машина.

Merri Коллер

6. Слухай свою маму

Людина, яка чекає, що їй щось підвернеться, може почати з рукавів своєї сорочки.

Гарт Генрікс

Моя бабця завжди казала: «Ніколи не зробиш, доки не спробуєш». Потім мама підхопила цю мантру й читала її мені багато разів у дитинстві. Зазвичай за допомогою цих слів вона намагалася примусити зробити щось, чого я не хотіла. Це наче розмахувати перед биком червоною ганчіркою. Хоч мене та фраза і дратувала, але вона засіла в моїй пам'яті.

Багато років по тому мого чоловіка скоротили на роботі, і ми залишилися тільки з моєю зарплатнею. Наша родина мала два доходи, два рахунки та двох дітей, про яких потрібно було піклуватися. Чоловіку виплатили щедрю компенсацію, але ті гроші були не вічні. І коли здавалося, що гірше вже бути не може, це сталося – я теж утратила роботу.

Поки мій чоловік оббивав пороги, стукав у двері, телефонував і сканував документи для наступної роботи, я була вдома і щосили намагалася зрозуміти, як отримати якнайбільшу користь із кожного цента. Часто нам було складно зберігати обнадійливе, позитивне ставлення, але ми щосили намагалися.

Одного разу я дістала молоко з холодильника й помітила, що воно трохи тепле. Ми не могли дозволити собі викликати майстра, тому встановили в холодильнику найнижчу температуру, сподіваючись на краще.

Стурбована нашою ситуацією, я намагалася вигадати спосіб, як можна заробити трохи грошей. Згодилася б навіть невелика сума.

Може, ми нарешті полагодили б холодильник. Однак що я могла зробити? Я також почала шукати оголошення про роботу, відгукуючись на всі вакансії, які хоч якось мене стосувалися.

Одного дня я зустрілася за ланчем із колишнім колегою, який наполягав, що з мене вийшов би чудовий викладач для комп'ютерних курсів. На своїй останній роботі я активно користувалася текстовими редакторами й на цьому, безперечно, зналася, однак хіба можна продати таку навичку? Хіба люди справді платитимуть мені за те, щоб я їх учила? Єдиний досвід учителювання, яким я могла похизуватися, був у недільній церковній школі. Я згадала мантру своєї мами: «Ніколи не зробиш, доки не спробуєш».

Я не знала, з чого почати. Уклавши нарешті план, спершу я перевірила наявність і вартість приміщень. Забронювавши кімнату, я пішла до торгово-промислової палати й отримала список місцевих підприємств. Удома я набрала їхні адреси на комп'ютері й надрукувала їх на наліпках. Потім зробила буклет, який можна було розіслати поштою, щоб презентувати свої курси. Я сиділа на підлозі в кабінеті, згортала буклети, наклеюючи на них наліпки з адресами та поштові марки. Наступного дня, сидячи у своїй машині перед поштовим відділенням, я помолилась, а потім вийшла й розіслала буклети, хоч ми насправді не могли витратити гроші, які пішли на все це.

Сумніви гризли мене, доки я чекала на відповіді. У мене абсолютно не було досвіду в бізнесі, навіть у такій невеликій справі, як ця. Я не мала викладацького досвіду. Мені була потрібна допомога, тож я згадала бабусині слова: «Ніколи не зробиш, доки не спробуєш». Що ж, я спробую.

Щодня я нетерпляче чекала на листи й на третій день отримала першу відповідь. Я забігла в будинок, щоб показати конверт чоловікові. «Чому ти його не відкрила?» – запитав він. Я обережно відкрила конверт і побачила чек та дві реєстраційні картки. Я не могла в це повірити! Мені потрібно було десять людей, щоб

компенсувати принаймні свої витрати. Упродовж двох наступних тижнів я отримала поштою більше чеків і карток. На перший день курсів у мене було сімнадцять учнів.

Я орендувала комп'ютери, але не могла дозволити собі перевезти їх та під'єднати.

– Не хвилюйся, кохана, – сказав чоловік, обіймаючи мене. – У тебе є я. Я допоможу тобі. Ми впораємося.

У день, коли я мала почати заняття, ми з чоловіком встали раніше й забрали комп'ютери. Щоб привезти їх усі, довелося їздити двічі. Наступну годину ми вивантажували комп'ютери, під'єднували їх до мережі й установлювали програмне забезпечення. Потім чоловік пішов, а я стояла сама й чекала, коли приїде мій перший учень.

За наступні п'ятнадцять хвилин я двічі сходила у ванну кімнату, тричі перевірила зачіску й макіяж та отримала невеличкий напад паніки. Що, на Бога, я роблю? Ці люди захочуть повернути свої гроші!

Зайшли перші учні. Я всміхнулася, відрекомендувалася й позначила їх у своєму списку. Один за одним мої учні заходили й сідали на свої місця. Я щосили намагалася вдавати, ніби дуже зайнята підготовкою, і кілька разів поверталася до класу, нервово усміхаючись. Коли всі зібралися, передала потрібні матеріали й почала заняття. За кілька хвилин, розслабившись, я вже стала направляти учнів, відповідаючи на їхні запитання. Час швидко минув.

Коли чоловік приїхав, щоб допомогти мені з комп'ютерами, я схвильовано вибігла до нього.

– Їм сподобалося! Вони питали, чи будуть у мене ще заняття, щоб їхні колеги також могли відвідати курси.

– Чудово! – відповів він, трохи приголомшений. Не впевнена, що мій чоловік подумав, що я досягну успіху, але він досі підтримував мене.

Упродовж наступних місяців я провела ще кілька занять. Я знайшла дешевший спосіб надсилати пошту, встановила робочий

телефонний номер та отримала ліцензію. Я заробляла достатньо грошей, щоб компенсувати свої витрати і трохи відкласти. Я не прагнула розбагатіти, а просто підтримувала нас на плаву – і це було чудове відчуття!

Ніколи не забуду того дня, коли привезли наш новий холодильник. Він був набагато більший від старого. Я заплатила за нього зі своїх грошей, зароблених на курсах. Я так пишалася собою, ніби заплатила за нову автівку. Ну добре, це була б дуже велика угода. Однак я отримала неймовірне задоволення, бо спробувала й досягла успіху!

Зрештою, ми з чоловіком знайшли роботу на увесь день. Новий керівник розповів, що в моєму резюме йому впали в очі дві речі – викладацький досвід і той факт, що я започаткувала власну справу, який свідчив, що я можу вести проекти та працювати самостійно. Відтоді я в цій компанії вже шістнадцять років.

Щоразу, коли мені дають, на перший погляд, дуже складний проект або мені доводиться працювати з чимось новим, я досі чую мамин голос: «Ніколи не зробиш, доки не спробуєш». Дякую, матусю!

Деббі Еклін

7. Просто покажіть себе

Бути сміливим – це боятися, але все одно йти далі.

Ден Разер

Гуляючи в лісі біля нашого будинку на Кейп-Коді¹⁷, я зустріла чоловіка, який навчив мене трьох слів, що змінили моє життя.

Його звали Морріс, і на вигляд йому було десь за сімдесят або вісімдесят років. Він сказав мені:

– Я щодня гуляю тут – і під сонцем, і під дощем.

Помітивши, що на шиї в мене бандаж і що однією рукою я взялася за дерево, тримаючи в іншій палицю, Морріс запитав:

– То вам тяжко тут ходити?

– Іноді.

Він, розуміючи мене, кивнув і зауважив:

– Однак ви все одно ходите.

Здавалося, того дня в лісі ми налагодили особливий зв'язок і говорили щиро.

– Відверто кажучи, – відповіла я, – мені важче ходити не тут, а дістатися сюди. І це не через бандаж або палицю. Це через мої думки.

– Ви застрягли у країні «буду – не буду». От у чому проблема.

– Так! – я засміялася, бо він дуже влучно описав мій стан. – Однієї секунди обговорення для мене досить, щоб знайти ідеальне виправдання, відмовитися від цього й натомість натиснути кнопку на телевізійному пульті.

Тоді Морріс промовив три чарівні слова, які я відтоді кажу собі майже щодня: «Просто покажіть себе».

Пізніше мій чоловік Боб спитав у мене, що Морріс мав на увазі.

– Я розумію це так. Коли в моїй голові виникає ідея «Потрібно робити вправи», я одразу починаю обдумувати кожен крок, який доведеться зробити на шляху до цього. Спочатку мені потрібно сходити в душ. Потім знайти, що вдягти. Тоді мушу знайти все потрібне для моєї безпеки. Потім потрібно... бла, бла, бла. Думаю, що Морріс радив відмовитися від усіх цих думок. Інакше кажучи, я маю замінити роздуми-якими-відмовляю-себе на слова «Просто покажіть себе».

Боб почав практикувати Моррісову філософію – і це спрацьовувало в багатьох речах.

– Я завалений дрібними справами за комп'ютером, які маю зробити, – розповів він мені. – Іноді я просто їх уникаю, але це перетворюється на божевілля. Тому, замість того щоб думати про все загалом, я кажу: «Просто покажи себе», – і роблю це.

Отже, новий підхід працював чудово й бездоганно, доки зі мною не зв'язалися Келвін і його дружина Емі, організатори й керівники клубу «Cape Cod Challenger», які прочитали багато моїх газетних колонок. Я часто пишу про інвалідність, саме тому вони зв'язалися зі мною.

Келвін написав мені в електронному листі: «Ми забезпечуємо на півострові цілорічні спортивні, оздоровчі й соціальні заходи для молоді із фізичними та психічними вадами розвитку».

Також він зазначив: «Упродовж бейсбольного сезону щонеділі ми збираємо людей у парку. Для нас буде за честь, якщо ви виголосите промову на відкритті та зробите першу подачу».

Я схопилася за голову. Головна моя фобія – публічні виступи. Однак я не могла відмовити, тому в моїй голові одразу виникла альтруїстична й доброзичлива думка: «Ненавиджу тебе, Келвіне».

Наступного дня Боб пішов зі мною на зустріч із Келвіном у «Dunkin'Donuts»¹⁸.

– Будь ласка, не змушуйте мене виголошувати промову, – благала я цього чарівного юнака, якому засіла божевільна ідея: якщо я пишу

розповіді, то це якось означає, що я можу складати слова до купи привселюдно.

– Лише кілька речень, – попросив він.

Я вирішила не поспішати і злизувала вершковий сир зі свого пончика. Боб постійно штурхав мою ногу й торкався своїх вусів, що, як я запізно здогадалася, означало, що в мене на верхній губі лишилася величезна грудка сиру.

Я неохоче погодилася.

Посеред ночі перед своєю промовою я розбудила Боба.

– А якщо я не зможу говорити й замість слів прогикаю якихось десять складів? (Таке трапилося на нашому весіллі.) Якщо я не зможу ходити? Якщо в мене буде напад паніки? Якщо... – Однак Боб ніжно заспокоїв мене.

Він сказав:

– Ти знаєш, що лише одне важливе.

Я знала.

І тому вирішила «просто показати себе» на відкритті сезону.

Усе минуло чудово. І це не означає, що я чудово виголосила промову. Це означає, що я невиразно бурмотіла, заїкалася й навіть двічі забувала слова. Чи мала я засоромитися? Звісно, ні. Усе, що я мала зробити, – це подивитися на дітей, їхніх батьків, учителів, волонтерів; на обличчі кожного з них було приємне очікування. Вони бачили інваліда, такого самого, як і вони, який просто піднявся туди й намагається щось сказати.

Я зробила найдивнішу річ. Я сказала правду. Ось що я сказала:

– Я дуже рада бути сьогодні тут із вами, прекрасними людьми клубу «Cape Cod Challenger». Я вдячна Келвіну й Емі за те, що запросили мене.

І... мені також страшно говорити перед такою великою кількістю людей. Однак от що я скажу, – я боюся багато чого й намагаюся все одно це робити.

Тому моє послання до вас таке:

Не важливо, чи ми переможемо.

Не важливо, що ми боїмося.

Єдине, що важливо... те, що ми намагаємося!!

Отже, хто допоможе мені зробити першу подачу?

Багато дітей із вадами розвитку здійняли свої руки: «Я! Я!» Вони захоплено підбігли до мене, щоб допомогти. Я страшенно хиталася. Помічники вберегли мене від падіння. Діти тримали мою руку і м'яч так, що могли відчувати, ніби це вони роблять першу подачу. І коли ми її зробили, то всі закричали: «М'ЯЧ У ГРІ!»

Потім хтось дав мені величезний букет квітів.

Знаєте, я зрозуміла, що не важливо, якщо я втрачу рівновагу. Не важливо, якщо в мене раптом будуть проблеми з вимовою або трапиться одна з поганих речей, які іноді стаються зі мною.

Єдине, що має значення, – те, що я зробила це: для дітей, вихователів і для себе.

Дякувати Богу, що того дня в лісі я випадково зустріла Морріса. Хоча він сказав мені, що гуляє там щодня, відтоді я його не бачила.

І хоча я знаю понад сорок людей, які прогулюються тією самою стежкою в лісі, жоден із них ніколи не бачив Морріса. І це змушує замислитися.

Саралі Перел

8. Знайти себе справжню

Мудра людина не побивається за тим,
чого не має, а тішиться тому, що в неї є.

Епіктем

Усе починалося як найліпший день мого життя і, звісно, моєї кар'єри. Мене та мій відділ назвали найкращим підрозділом компанії, тому я зібрала всіх на святковий ланч. Я працювала з дивовижними людьми, і ми пишалися тим, чого досягли за попередній рік завдяки тяжкій праці й командному духу.

Чудовий ланч, добірна їжа й дух товариства за столом змушували мене усміхатися. Я пишалася командою, учасники якої сміялися, галасували й любили одне одного, і тішилася тим, що я – їхня лідерка. Погода була свіжа і прохолодна, але сонячна, тому я подумала, що «краще за це нічого не може бути». День був ідеальний.

Після ланчу ми повернулися до роботи. Я перевірила електронну пошту, і на екрані з'явилося термінове повідомлення про обов'язкову телеконференцію, яка буде пізніше, після обіду. Щоб заощадити кошти, ми часто проводили такі телеконференції, а не дорогі наради керівництва, тож я нічого не запідозрила й далі працювала, відповідаючи на телефонні дзвінки, які пропустила під час ланчу.

Настала друга година – час телеконференції. Я увімкнула гучномовець на своєму телефоні, щоб мати змогу слухати і працювати одночасно – багатозадачність, як завжди. Я почула, що голос заступника директора, завжди такий привітний, якийсь безрадісний. Він заїкався й запинався, що було на нього не схоже, і, зрештою, видав нам погані новини.

– Ваш відділ переводять в Огайо, якщо погодитеся їхати туди, – сказав він тремтячим голосом. – Якщо не зможете, вам виплатять компенсацію і впродовж шістдесяти днів звільнять.

Я заклала. Як таке може статися? Більшість із нас роками працювала в цій компанії, у якій казали, що наші посади одні з найнадійніших. Жоден із нас не міг переїхати з різних причин, а інших вакансій у компанії в нашому регіоні не було, тож стало очевидно, що я та моя команда невдовзі станемо безробітними.

Переді мною постало жахливе завдання – повідомити новини підлеглим. Як їхня лідерка, я мала бути сильною й мужньою оптимісткою, але в душі була до смерті налякана. Промовляючи підбадьорливі слова, я відчувала, що мій світ повільно доходить кінця.

Чоловік і родина заспокоювали мене, але було страшно. Насправді страшно. Із фінансового погляду я знала, що все буде гаразд: чоловік мав добру роботу, та й компенсація і деякі мої заощадження протримають нас якийсь час, але я все життя працювала повний робочий день і не знала, за що візьмуся, втративши роботу. Вона ідентифікувала мене – ким я була й ким себе визначала. Я була лідерка й відчувала, що я чудова лідерка. Ким я буду, коли це заберуть від мене?

Перші кілька днів після того, як моя робота скінчилася, я не хотіла вилазити з ліжка. Перед чоловіком і дітьми я мала хвацький вигляд, але на самоті вешталася будинком, не знаючи насправді, що робити. Після безперервних двадцяти п'яти років роботи я була загублена. Я надсилала свої резюме, але через економічну ситуацію вакансій у моїй сфері було вкрай мало. Здавалося, що я довго сидітиму без роботи, тож не знала, як розпорядитися своїм новим вільним часом.

Одного дня, посидівши й пожалівши себе, я увімкнула телевізор і побачила програму про групу місіонерів, яка допомагає дітям і людям, що потерпають через голод, у всьому світі. Я відчула провину, бо знала, що, хоч і втратила роботу, у нас щовечора вдосталь хорошої здорової їжі на столі. Слова учасниці місіонерської

групи, здавалося, були спрямовані особисто до мене: вона говорила глядачам, що «найкращий шлях бути щасливим і забути про власні проблеми – це допомагати іншим».

Присоромлена, я зрозуміла, що втопала в жалю до себе, тоді як маю бути вдячна за коханого чоловіка, чудових дітей, родину та друзів, яким я потрібна. Я можу й далі зосереджуватися на тому, що втратила, і бути нещасною або можу радіти тому, що маю, і робити щасливими інших.

Я вирішила підвестися, вдягнутися і приготувати чудову вечерю для родини. Мені завжди подобалося готувати, навчаючись у мами й бабусь – чудових кухарок із Півдня, які розповідали мені свої секрети. Також я подумала, що можу зготувати трохи їжі для наших сусідів-пенсіонерів, зробивши їхній день яскравішим.

Я почала змішувати інгредієнти, мугикаючи собі під ніс під час готування. Я знову почувалася, як давнішня «я». Саме тоді одна з моїх доньок зайшла на кухню й запитала, чи може вона допомогти мені з вечерею. Ми перемішували, просіювали, підливали й пекли – і приготували вечерю разом. Ми сміялися, розмовляли й ділилися історіями. Я розповіла доньці, як мама й бабусі дозволяли мені допомагати їм готувати, коли я була маленька, і що досі користуюся багатьма з їхніх рецептів. Я забула про свій смуток, і, коли ми накрили стіл для решти родини, то пишалися смачною вечерею, яку приготували, і грілися в отриманих компліментах.

Після вечері, миючи посуд, я зрозуміла, що ніколи не навчала своїх дітей готувати. Я так була заклопотана кар'єрою в бізнесі, що не знаходила часу, щоб показати їм, як створювати неперевершені страви, яких навчилася змалку й замолоду. Я завжди готувала для родини, але не давала їм дарунку, яким сама була наділена, – навчити їх готувати їжу для своїх близьких. Це засмутило мене, тому я вирішила, що використаю свій раптовий вільний час, щоб усе змінити.

Наступного ранку я повідомила родині, що збираюся почати кулінарні заняття для них. У відповідь пролунали невдоволені

стогони дітей, у яких було насичене життя та власні плани. Однак я переконала їх спробувати, і ми вирішили наступного дня приготувати вечерю. Я дозволила кожному вибрати страву до вечері, яку вони готуватимуть під моїм проводом. Ми вирішили робити це щотижня, готуючи трохи їжі для друзів і нужденних сусідів у нашій громаді.

Наступного ранку ми поїхали до продуктової й місцевої фермерської крамниць та придбали продукти на вечерю. Розклавши інгредієнти, ми наділи фартухи й почали готувати. Я ділилася кулінарними техніками, особистими порадами щодо страв та іншою інформацією, потрібною для багатьох наших рецептів. Запікаючи знаменитий лимонний пиріг за рецептом моєї бабусі, я згадала, які веселі були часи, коли часто стояла в неї на кухні й облизувала віничок, густо вкритий білим, пухким, солодким і хмароподібним безе. Тепер я ділилася цим зі своїми дітьми. Я майже побачила, як бабуся усміхається з небес, спостерігаючи, що ми продовжуємо її традиції. Ніщо не могло потішити її більше, ніж готування чогось дивовижного для родини, і тепер я розумію, як вона почувалася. Замість того щоб поспіхом поставити щось на стіл між діловими зустрічами й доповідями, у мене є час насолоджуватися готуванням і куштуванням нашої смачної їжі. До того ж я в компанії своїх дітей – слухаю їхні жарти, дізнаюся, що в них відбувається в житті, і ціную особистість кожного з них. Раніше я була занадто заклопотана, щоб помітити, що всі мої четверо дітей такі різні й такі особливі і стільки втіхи дають мені. Переймаючись фінансовим забезпеченням родини, я визнавала за основний пріоритет свою кар'єру, забувши, що насправді для мене найцінніше і ким насправді я є, – а я дружина й мати цих чудових людей, які заслуговують на мій час, мої підказки та мою прихильність.

Кулінарні заняття відбувалися щотижня. Вони стали тим часом, який ми всі згадуємо, – часом сміху, любові й навчання і, звісно, чудових страв. Готуючи з дітьми, я почала робити речі, які їм подобалися, разом із ними і для них – ходити в бібліотеку

й кінотеатри, грати в теніс або відпочивати біля басейну. Уперше я мала змогу справді зосередитися на своїй родині й насолоджуватися часом із нею, не зважаючи на загрозливі дедлайни, коли ти працюєш на комп'ютері й одночасно перевіряєш електронну пошту. Замість багатьох я зосередилася лише на одному, найважливішому завданні – упевнитися, що моя родина знає, що я люблю її і вона для мене на першому місці.

Урешті-решт, я знову почала працювати, але нова робота, яку я знайшла, давала мені змогу проводити набагато більше часу з чоловіком і дітьми. Вона виявилася навіть краща за попередню: зарплатня вища, набагато менше стресів і гнучкість, завдяки якій я можу бути поруч зі своєю сім'єю, коли потрібна їй. Я змінила пріоритети й уже ніколи не захочу поставити своїх близьких на друге місце після кар'єри.

Я думала, що втрата роботи – це найгірше, що траплялося зі мною. Однак виявилось, що це замасковане щастя. Коли мені здавалося, що, втративши роботу, я втрачу ту себе, якою була, я насправді лише почала виявляти себе справжню.

Мелані Адамс Гарді

9. Ліцензія на усмішку

Хмарний день – не перешкода сонячній
вдачі.

Вільям Артур Ворд

Кожен, хто добре мене знає, майже напевно назве мене оптимісткою. Я вірю в силу надії й у те, що в найскладніших обставинах можна знайти щось позитивне. Мій оптимізм походить від сильної особистої віри в люблячого Бога, який, на мою думку, дуже зацікавлений у найменших подробицях наших життів, а не тільки у «великих справах». Також я вірю, що на все є своя причина і, якщо ми триматимемо думки й душі відкритими, наш невидимий Господь часто ставатиме видимим, іноді в дуже кумедні способи!

Попри це, навіть оптимісти можуть тимчасово втрачати надію. Зі мною таке сталося одного надзвичайно холодного й похмурого січневого дня. Я почувалася змученою через болісні випробування, на які натрапила у своєму житті. Шлюбні і фінансові проблеми поєдналися із проблемами зі здоров'ям, створивши ураган емоцій, що загрожував знищити мій дух. Я почувалася роздратованою, розчарованою, обтяженою й віддаленою від Господа. Здавалося, погода відбивала мій настрій – сіре небо не пропускало жодного сонячного променя. Гаруючи на роботі, я не могла позбутися відчуття безнадії й відчаю.

Приблизно посеред дня я вийшла з роботи на ланч. Досі не маючи песимістичних і негативних відчуттів, я помітила, що на коротеньку мить вийшло сонце. Я задумалася про своє негативне ставлення й нагадала собі, що сама відповідаю за стан своєї душі. Якщо я не здатна ігнорувати біль, то можу або зациклитися на негативі, або змінити думки на позитивніші. Хоч я усвідомлено зізналася собі

в цій правді, однак відчула, що не здатна змінити свої думки, тому схопилася за кермо й почала відверто та щиросердно молитися:

– Господи, – закричала я, відчуючи, що в моїх очах застигли сльози, готові хлинути, – де ти? Не хочу так почуватися, але сьогодні я нещасна й утратила всяку надію. Будь ласка, забери мене з цього темного, похмурого місця!

Я зупинилася на червоний знак світлофора й подивилася на автівку, що їхала просто переді мною. Мою увагу привернув номерний знак, на якому було написано «SUNZOUT»¹⁹. На моєму обличчі одразу заграла усмішка. Це було наче нагадування від Господа, що сонце, зрештою, сяє, а посеред найтривалішої, найтемнішої, найхолоднішої зими це вже благословення. Однак потім я поглянула на автівку, що стояла паралельно до першої. На номерному знаку цієї машини було написано «GROUCH»²⁰. Прочитавши два номерні знаки по черзі, я сказала вголос: «СОНЦЕ СЯЄ, БУРКОТУХО». Тепер моя усмішка стала ще більшою – і я засміялася! Два різні номерні знаки поряд миттєво зміцнили мою попередню переконаність у тому, що я сама можу вибирати свій шлях попри всі обставини. Я прийняла свідоме рішення вибрати позитивне ставлення й відчула, як мій дух і настрої підносяться.

Повернувшись на роботу, я розповіла цю історію кільком колегам, які щиро посміялися, коли я назвала те, що сталося, «повідомленням із небес». Того дня я зрозуміла, що, коли ми геть позбавлені мужності, щоб вивести себе з негативного стану, допоможе лише молитва!

Джулі Е. Гейвенер

10. Почути найгірше

Якщо вам щось не подобається – змініть це; якщо не можете – змініть своє ставлення до цього.

Мері Енгельбrait

Ми зі Сью їхали зі швидкістю сімдесят п'ять миль на годину, піднімаючись звивистою гірською дорогою там, де Північна Кароліна перетинається з південним кордоном Вірджинії. Сью, моя молодша дочка, а також мати й бабуса, відтепер ще була юною п'ятдесятип'ятирічною вдовою. Гадаю, її можна назвати «твінером»²¹ – між мною та її родиною, – відколи я часто прошу Сью відвозити мене на далекі відстані або робити інші речі, які не хочу або не можу робити власноруч.

Більш політкоректно буде сказати, що Сью з «Покоління сендвічів». Це чоловіки й жінки середнього віку, які досі піклуються про членів своєї родини, навіть якщо ті здебільшого дорослі, і раптом дізнаються, що відповідальні також за старих батьків, а отже, мають до насиченого життя увіпхнути додаткові обов'язки.

Я відкинувся на своєму сидінні й насолоджувався розкішшю зручної подорожі, помічаючи, що місцеве сонячне світло й пейзажі дуже різняться від флоридських. Хочу зауважити, що колись були часи, коли я мріяв побачити гори та пагорби і пропускав, як змінюються кольори різних пір року. Утім, Флорида стала чудовим місцем, де я міг жити, вийшовши на пенсію, і піклуватися про свою стару матір, крім таких ситуацій, як-от потенційно серйозна медична проблема в мого сина. Я тішився, що донька захотіла й могла перевезти мене, щоб я побачив його після операції. Для неї це також

була безкоштовна подорож – можливість відвідати старих друзів та решту родини.

Поволі ми в'їжджали у Вірджинію, де дерева й долини блищали все яскравіше, а глибокі зелені тіні відбивали сонячне світло пізньої весни. На одному з найгарніших місць висхідного шосе, скільки сягав наш зір, справа ми бачили мальовничі долини й багато миль акуратно доглянутих сільськогосподарських угідь, усіяних білими будівлями цивілізації. Зліва височіли круті скелі, спрямовані в небо, по яких струмками стікала вода; ці навислі скелі де-не-де були вкриті мохом і молодими рослинами, що підкреслювали нахил гори. Час від часу траплялися невеликі купи каміння та бруду, які ніби відкололися від скель і лежали як доказ невдалої спроби людини підкорити цю пагорбкувату місцину.

Я перевернувся на правий бік, прагнучи знайти гору, від якої нібито «відкусили» верхівку. Припускаю, що це зробили люди, а не природа, щоб легше було надавати комунальні послуги та інші блага цивілізації, однак для моєї родини цей пошук став грою – ми завжди шукали той знак, коли наближалися до місця, де мешкав дядько Чарлі.

Було 28 квітня 2009 року – день, який не маю забути, але як довго насправді зможу його пам'ятати?

Порушуючи спокій приємної подорожі, задзвонив мій мобільний. Я подивився на телефонний номер і відповів із деякою тривогою. Я чекав на цей особливий дзвінок.

– Доброго дня, містере Беннетт, – промовив бадьорий голос. – Це Аннетт з офісу доктора Джея. Він повідомляє вас, що надійшли результати томографії. Вони вказують на хворобу Альцгеймера.

Мені захопило подих! Жодного привітного слова, щоб розтопити лід чи пом'якшити удар, – лише жахливий діагноз – той, на який очікував, але ж усе одно страшний. Я навіть попросив зробити ПЕТ-сканування (метод візуалізації – позитронно-емісійну томографію, тобто тривимірні зображення роботи організму).

– Доктор Джей хоче, щоб ви негайно почали лікування, – додала Аннетт. – Я випишу вам рецепт. Гарного дня. – І швидко поклала слухавку.

Я закрив мобільний, поклав його в сумку й нічого не сказав, лише дивився на пейзаж, який утратив трохи свого магічного блиску.

– Хто дзвонив? – запитала Сью.

– Хтось із офісу лікаря, – відповів я, намагаючись хоча б трошки усміхнутися. – Щодо рецепта для моїх проблем із пам'яттю.

Вона повернулася до мене й почала говорити.

Я поклав руку на руку доньки, зупиняючи її перед тим, як вона почне мене розпитувати.

– Стеж за дорогою, мила. Вона така звивиста – і крута. Схоже, ці хмари спускаються просто на нас.

Тоді я не був готовий розповісти про свій діагноз сім'ї чи комусь іншому, хоча насправді нічого не змінилося; він просто став офіційним – це вже була не підозра, а реальність.

Якби я був за кермом, думки легко могли б спрямувати мене на небезпечний шлях. Від черствості й апатії, з якими мені повідомили новину, по спині бігали мурашки, а я в цей час дивився на крутий спуск у долину. На мить я подумав, що краще було б просто з'їхати з дороги і, пролетівши крізь повітря й дерева, утекти від своєї невблаганної долі, ніж роками залежати від інших і жити в туманному психічному стані, який, безперечно, чекав на мене.

Проте розум узяв гору, і тієї миті я прийняв головне рішення.

Я не стану жертвою. Я прийматиму кожен новий день, яким він є, і справлятимуся з ним. Решта не в моїх руках. Однак я ніколи не вважатиму себе лише статистичним хворим або жертвою – я робитиму все, що можу, щоб уповільнити процес, але ніколи не буду жертвою.

Лоїс Вілмот-Беннетт

Розділ 2. Думай позитивно

Боротьба за здоров'я

Картину здоров'я добре зберігати в рамці
з гарного настрою.

Невідомий автор

11. Я позитивний... справді

Будь-що позитивне краще за негативне мислення.

Елберт Габбард

Як другий син у родині, належної до середнього класу, я становив для батьків більшу проблему, ніж брат, старший за мене на два роки. Я народився з гемофілією, тому за кожним моїм кроком, починаючи від повзання й до навчання ходити, уважно стежили, боячись, що навіть незначне падіння може спричинити серйозну кровотечу. У ті перші роки мого життя один лікар сказав батькам, що я можу не пережити дитинства.

Я народився в середині 1970-х років, тому ходив у модних червоних штанцях кльош, які шили спеціально для малюків. Однак важливіше було те, що я користувався з усіх досягнень у лікуванні гемофілії. Якщо набивав синець чи ґулю або в мене йшла з носа кров, мені робили ін'єкцію концентрованої плазми, що допомагала контролювати кровотечу. Часто я повертався на майданчик до друзів після кількох годин маніпуляцій, пов'язаних зі здоров'ям.

Для людей із гемофілією почало наставати більш-менш нормальне життя, і я насолоджувався всіма привілеями зростання в невеличкому американському містечку: від розігрування з друзями сцен із моїх улюблених фільмів до бейсбольної фарм-ліги, де я грав разом зі своїм братом.

Згодом поїздки в лікарню вже не були стресові та травматичні. Я не обурювався, що неочікувана кровотеча позбавляє мене ігор із сусідськими дітьми, а почав отримувати насолоду, зависаючи з моїми «дорослими» друзями – лікарями й медсестрами, які піклувалися про мене. У лікарні я бачив людей, у яких насправді

були проблеми зі здоров'ям. Моя мама мала особливий погляд на духовність, який вона мені прищеплювала: ніхто не знає, що насправді відбувається, коли ми помираємо, але вона відчувала, що наша душа й далі живе. Зважаючи на любов, яку отримував удома, і турботи моїх «дорослих» друзів у лікарні, я не мав причин сумніватися в її словах.

Це переконання стало у пригоді, коли саме перед тим, як у мене почався перехідний вік, нашу родину сколихнула ще одна медична трагедія. В одинадцять років я отримав позитивний результат тесту на ВІЛ – мене інфікували зараженими продуктами крові, які використовували, щоб лікувати гемофілію.

На відміну від гемофілії, ліків проти ВІЛ тоді не було. Ще гірше було те, що на ВІЛ дивилися інакше, ніж на гемофілію. Багато батьків моїх найкращих друзів не дозволяли своїм дітям ночувати в мене. За два місяці до закінчення навчального року мене виключили з шостого класу. Було дуже багато страху й дезінформації.

Коли початковий шок минув, я й далі жив по-старому: заводив нових друзів, ходив на побачення й турбувався про свою зовнішність. Інакше кажучи, став «звичайним» підлітком. Мушу визнати, я неодноразово використовував свій ВІЛ-статус, щоб не йти до школи, залишитися вдома й пограти у відеоігри. (Мамо й тату, вибачте. Здебільшого тоді мені не було зле!)

Хоча я насолоджувався таким винятковим привілеєм, мені не подобалося їздити до нового лікаря, фахівця з ВІЛ. Відвідувати його потрібно було лише чотири рази на рік, однак я так завзято опирався цьому, що мамі доводилося вдавати, ніби вона везе мене до школи, а потім звертати на інше шосе та їхати годину до міста. Замість того щоб виходити з лікарні з розв'язаною медичною проблемою, я полишав її з болісним нагадуванням, що я – ВІЛ-позитивний і скоро можу стати мертвим Чаком Тейлором²².

Однак із кожним роком я щораз більше переконувався в тому, що зможу подолати хворобу, і хоч трохи запустив навчання, однак зміг закінчити школу разом з однокласниками. Ба більше, вони

вшанували мене, обравши королем випускного балу. Хоч я ніколи відкрито не визнавав, що хворий на ВІЛ, до більшості моїх однолітків доходили такі чутки. Для моєї родини це була сюрреалістична мить, адже вони не були впевнені, чи доживу я до випускного, а до коронації – і поготів.

Часто коли люди чують мою розповідь, я стаю для них об'єктом співчуття, бо мене заразили ВІЛ ще в дитинстві. Насправді мені пощастило, що це сталося саме тоді. Гемофілія навчила мене, що життям потрібно насолоджуватися щодня, а друзями можуть бути як однолітки, так і наставники. Із ВІЛ я дізнався про дискримінацію, яка спиралася на страх, що хтось відрізняється від решти людей. Примирившись із тим, що в кожного свої проблеми і мої проблеми медичні, я відчув щастя, бо ці проблеми виявилися такі очевидні, що їх легко було встановити.

Досягнувши двадцяти років, я півжиття вже мав ВІЛ, тому, зрештою, мені стало зручно не лише обговорювати свій статус, але й робити щось, щоб допомогти іншими боротися з вірусом чи убезпечити себе від зараження ним. Коли я створив сайт і почав вести блог, то, на власний подив, дізнався, що маю схильність до письма. Слово «позитоїд», яке я вигадав для людей із ВІЛ, почали використовувати у спільноті хворих на ВІЛ/СНІД. Я цілком звик до ролі ВІЛ у моєму житті і зрозумів: якщо іншим із цим некомфортно, то це їхні проблеми, а не мої.

Мене постійно запитують, чи помінявся б я своїм життям із людиною, у якої немає ВІЛ. Ні! Хіба я всі ці роки вчився жити, щоб тепер виміняти свої нещастя на купу нових невідомих проблем? До того ж якби я не народився з гемофілією й не мав ВІЛ, то не зустрів би Ґвенн – кураторку, яка шукала для освітнього проекту людину з ВІЛ і знайшла мене.

Це сталося десять років тому, і відтоді ми досі разом.

Я твердо переконаний, що найтяжчі періоди життя забезпечують нас найліпшими можливостями для зростання. Завдяки своїм медичним проблемам я отримав дуже багато любові, підтримки та

співчуття, які разом переважили весь негатив, на який натрапляв. Як щасливо одружений чоловік, якому за тридцять, я дуже серйозно ставлюся до свого здоров'я, бо знаю, що багатьом людям так не пощастило. Хтось не дожив до сьогодні й не побачив ліків проти ВІЛ, а хтось зараз живе там, де вони недоступні.

Жити далі й не дякувати щиро за це було б образою пам'яті таких людей і образою для кожного, хто підтримував мене й утілював моє щастя в реальність. Тож я люблю своє позитивне життя.

Шон Деккер

12. Лимонад для «Залізної людини»

Рак – це слово, а не вирок.

Джон Даймонд

Мені було сорок сім, і я вважала себе абсолютно здоровою! Якщо казати про оптимізм, то я взагалі була щасливиця! Моя кар'єра стрімко йшла вгору, діти успішно почали свій шлях, і я обожнювала всі робочі поїздки, яких було багато. В університеті я вивчала дієтологію і споживала те, що вважали здоровою їжею, – багато курятини й риби та нежирні молочні продукти. Я була в найліпшій фізичній формі за все своє життя, маючи лише невеликий артрит, на який, як мені казали, хворіють усі після тридцяти. У тридцять три роки я почала щодня бігати, з'ясувавши, що від цього я просто в захваті! Отже, тоді я бігала вже чотирнадцять років і навіть брала участь у кількох марафонах.

Однак я не знала, що моє життя мало перевернутися догори дриґом. Того ранку в душі я знайшла у грудях невеликий вузлик. Я одразу пішла до лікаря, але той лише зауважив: «О, ви занадто молоді для раку грудей». Проте він зробив мамограму «просто для впевненості». Результат був «негативний», – як виявиться потім, хибнопозитивний: через щільні тканини молочної залози тоді не знайшли жодних порушень. Мені сказали щороку проходити обстеження. Наступного року – той самий результат. Однак на третій рік пухлина була дуже помітна й мала розмір м'ячика для гольфу! Шокований лікар призначив негайну біопсію. Діагноз – інфільтративний протоковий рак, інвазивна форма раку, яка вже поширилася по тілу, про що свідчили метастази в моїх кістках, пухлина в легені й підвищений уміст печінкових ферментів!

Я була така приголомшена й не могла в це повірити, тому звернулася до другої, третьої і навіть четвертої думки²³. Кожен лікар підтверджував діагноз, але ніхто не міг спрогнозувати, скільки мені лишилося: три місяці чи три роки, – усі лише казали, що все «погано». Медики рекомендували стандартну хіміотерапію, опромінення й тамоксифен²⁴. Я не могла повірити, що тіло зрадило мене в такий спосіб! Адже я все правильно робила, щоб бути здоровою.

Мені призначили хіміотерапію, але я до смерті боялася йти цим шляхом. Я почала шукати альтернативні варіанти, будь-яку допомогу, що завгодно – я не хотіла помирати! Саме тоді знайшла крихітне газетне повідомлення на три рядки: «Шукаємо жінок із раком грудей для участі в дослідженні залежності раку від дієти». Я побігла до телефона і, набравши номер, одразу натрапила на лікаря. Він сказав: «Беріть свою медичну картку й негайно приходьте до мене в офіс».

– Гм-м-м, – видав лікар, подивившись на результати моїх лабораторних аналізів. – Знаєте, ваш рівень холестерину – 236: ви так само можете померти від серцевого нападу, як і від раку.

Мене шокувало те, що відбувається, – рак, артрит, а тепер хворе серце? На Бога, я ж марафонка! Це не трапляється з такими людьми, як я! Лікар сказав:

– Не хвилюйтеся, усе можна змінити й усього можна уникнути. Змініть дієту – і ви знизите рівень холестерину, а це, своєю чергою, знизить ризик серцевого нападу й поверне розвиток раку у протилежному напрямку. Щоб довести, що допомогла саме дієта, вам не потрібні хіміотерапія чи опромінення. Усе дуже просто – приберіть зі свого раціону всі продукти та жири тваринного походження. Ваша дієта міститиме рослинні продукти: фрукти, овочі, цілозернові та бобові.

Жодного «переходу» – менш ніж за дві години я стала веганкою!

Виявилося, що дієти дивовижно легко дотримуватися. Власне, мені й раніше подобався коричневий рис, цілозерновий хліб і вівсянка;

лише довелося замінити курку, рибу й молочні продукти на овочі та фрукти, вилучити з дієти всі олії.

Моє тіло одразу ж відповіло. Наступного ранку я виявила, що, сама того не усвідомлюючи, усе життя його засмічувала. Тепер я знаю, що таке «нормальна» дієта.

Коли я прийшла до свого онколога, то розповіла йому, що роблю. Він відповів, що дієта не має нічого спільного з моїм раком молочної залози і що зі свого нового веганського раціону я не зможу отримати достатньої кількості білка, кальцію та основних жирних кислот. Подумки я все занотувала, щоб спитати про це у свого нового лікаря. Крім метастазів у кістках, кістки ще й дуже боліли, а ліки не допомагали. За місяць метастази набагато зменшилися, а за три місяці зникли, як і біль у кістках. Проте рентгенограма грудної клітки досі показує інкапсульовану пухлину в моїй лівій легені. За двадцять вісім років вона не виросла, а мої печінкові ферменти зараз у нормі.

Під час того мого сум'яття я випадково побачила по телевізору «Ironman Triathlon»²⁵. Я була вражена від побаченого й подумала: «Я МУШУ це зробити!» Я подивилася заплив на 2,4 милі, заїзд на велосипеді по шосе на 112 миль і марафонський забіг на 26,2 милі. Я знала, що впораюся з марафоном, і подумала, що плавання та велосипеди просто будуть вишенькою на торті. Тоді до мене дійшло: у мене РАК, та й, зважаючи на всі ті молоді тіла, у сорок сім років я застара для цього. Однак потім зрозуміла, яку можливість отримала: дієта СПРАВДІ впливає на рак, і я зможу показати людям, що можна пройти крізь найтяжче змагання у світі, дотримуючись веганського раціону й маючи досить похилий вік для таких навантажень! Збуджена від такої можливості, я записалася до двох бігових клубів, найняла тренера з плавання, відвідувала велосипедні курси й була одержима тренуваннями з усіх трьох видів спорту. Тренуючись щодня, я бачила дивовижний прогрес у своїй швидкості та витривалості. Ба більше, мені сподобалося тренуватися, коли я переконалася, що зможу досягти своєї найамбітнішої мети – стати «Залізною людиною».

Однак довелося докласти чималих зусиль, адже переді мною було завдання, якого раніше ніколи не виконувала. Перетнувши фінішну лінію свого першого «Айронмена», я відчула невимовні емоції – суміш радості, розкутості, приємного збудження й цілковитої втоми. Більше я не могла ступити ані кроку.

Після діагнозу в 1982 році я ще шість разів брала участь в «Айронмені», пробігла шістдесят сім марафонів, виграла приблизно тисячу золотих медалей, серед них вісім золотих медалей чемпіонату для літніх людей, стала володарем титулу «Одна з десяти найспортивніших жінок Північної Америки». Мій фітнес-вік – п'ятдесят два роки, хоча мені зараз сімдесят п'ять.

В обох сімейних лініях у нас були захворювання на остеопороз, тому я стежу за щільністю кісток і щоразу помічаю, що вони все міцніші. Очевидно, дієта дає мені достатньо кальцію. Також я була приємно здивована, коли зник мій артрит. Тепер на своєму регулярному тренуванні я відпрацьовую маленький щоденний триатлон. Як вам таке? Сімдесятип'ятирічна триатлоністка! Ніколи не думала, що моє життя зробить такий чудовий виверт, і вдячна, що вчасно дізналася про позитивний вплив дієти на здоров'я.

Ось як перетворити ракові лимони на лимонад для «Залізної людини».

Докторка Рут Гайдріх

13. Підморгнув сам Господь

О друже мій, важливо не те, що в тебе
забирають, а те, що ти робитимеш із тим,
що залишиться.

Г'юберт Гамфрі

Моя бабуся-ірландка, яка виховувала мене, могла знайти благословення в найскрутніших обставинах. Вона казала, що наша бідність – це дар Господній, тому що в Божому серці є особливе місце для вбогих. Щоразу, коли я жалілася на свої речі, куплені на церковному розпродажі, бабуся направляла мій погляд на одну зі своїх улюблених ірландських приказок, яку вона старанно вишила й повісила над кухонним столиком у нашій крихітній квартирі:

«Пам'ятай про чотири найбільші блага: Щира робота завжди матиме успіх, У добрих людей на столі буде густо. Справжнє кохання знайде тебе, І сам Господь із небес підморгне».

Однак невдовзі після мого двадцять третього дня народження я потрапила в ситуацію, у якій, напевне, навіть бабусі не вдалося б знайти нічого радісного. Раптовий напад автоімунного захворювання спричинив у мене системне запалення кровоносних судин і гангрену нижньої частини ніг. Ні операції, ні хіміотерапія не зупинили її поширення, що призвело до ампутації правої ноги й ушкодження нервів у лівій нозі, яку помістили в ортопедичний биндаж.

Бабуся померла за два роки до того, але навіть віра, отримана від неї у спадок, не могла витягти мене з добровільної ізоляції, у яку я себе помістила після того, як мене виписали з лікарні. Після хіміотерапії випало все моє волосся, а величезні дози стероїдів роздули тіло, збільшивши його майже втричі. Я більше не впізнавала

себе й не хотіла виходити на люди. Дзеркала у квартирі я завісила пошивками, щоб не бачити себе, а новий протез припадав пилом у шафі. Думаю, мої друзі раділи, що я більше з ними не спілкуюся, – їм було дуже незручно приходити до мене в лікарню. Та й що вони могли сказати?

Кілька тижнів я втопала в жалю до себе, а потім сама собі остогидла. Коли мене виписували з лікарні, я відмовилася від амбулаторної фізіотерапії, але тепер почала займатися за самостійно розробленою програмою, щодня надягаючи протез і кілька годин шкандибаючи по квартирі. Дивовижно, але ампутована кінцівка почала менше боліти. Я зняла пошивку із дзеркала в шафі й дивилася на себе, коли ходила, уважно розглядаючи ноги й не підводячи очей на свій роздутий тулуб.

Одного дня я все-таки роздивилася своє тіло. Чи можу я обійтися без таблеток кортизону, які зі мною таке зробили? Я зателефонувала своєму лікарю, і він погодився відвадити мене від таблеток. Майже рік я що два тижні знижувала дозу на півтаблетки. Я відчула хвилю надії, коли кілограми повільно танули, адже я менше пила пігулок і більше виконувала фізичних вправ.

Я почала вірити, що зможу працювати, але вже не медсестрою, як раніше. Я згадала, що колись у лікарні соціальна працівниця розповіла мені про навчальну програму, для якої я годилася. Я зателефонувала тій працівниці, і невдовзі спеціальний фургончик забирав мене та привозив на заняття, де я вчилася офісних навичок, потрібних, щоб працювати секретаркою.

У фургончику я потоваришувала з кількома пасажирами. Один із них розповів мені про соціальну групу для дорослих з обмеженими можливостями. Я відвідала одну з їхніх зустрічей і за шість місяців уже координувала цю групу. Там я познайомилась із привабливим інвалідом, і ми почали зустрічатися.

За тиждень, після того як я закінчила навчатися в бізнес-школі, мені зателефонував її адміністратор. Їхня секретарка переїжджала до іншого штату. Він запропонував мені роботу, і я погодилася. Коли

два роки по тому школу закрили, я отримала адміністративну посаду в місцевому університеті, у якому почала вчити журналістику на вечірній програмі. Ніколи про таке не думала, але виявилось, що мені це добре вдавалося.

Нещодавно я збирала речі, щоб переїхати з Пенсильванії до Техасу, і натрапила на бабусину вишивку. Вона була пожовтіла та зношена, але слова на ній досі багато про що говорили. Заплющивши очі, я уявила бабусю та її сповнені віри очі, що вказують на приказку. Я знала, що вона сказала б того жахливого дня, коли я втратила ногу. Якби цього не сталося, я не знайшла б справжнього кохання, не мала б письменницької кар'єри – успішної роботи, завдяки якій на моєму столі густо; і, безсумнівно, усе це сталося тому, що мені «підморгнув сам Господь».

Кетлін М. Малдун

14. Прогулянка попри параліч

Деякі бачать безнадійний кінець, тоді як
інші бачать нескінченну надію.

Невідомий автор

У мене пішло сім років, щоб усвідомлено відтворити події 22 січня 2003 року. Мені бракувало сміливості поглянути в очі тому, що сталося. Я переживаю це у своїх снах. Багато разів мій чоловік Боб будив мене вночі, тому що я кричала уві сні. Я давно мала перестати гамувати ці спогади. Час розповісти мою історію.

Багато зацікавлених людей розпитували мене про подробиці того, що сталося, перепрошуючи за свою допитливість. Не потрібно вибачатися. Я сама боялася визнати це й розповісти правду. Як казав Крістофер Рів²⁶: «Жити у страху – це не жити зовсім».

Кейп-Код, де я жила, – мрія кожного каякера. Роками ми з Бобом плавали на каяках у будь-яку пору року і планували свій робочий графік, зважаючи на припливи і відпливи. За два дні до того, як мені стало зле, на прекрасній зимовій екскурсії в затоці наш човен супроводжували допитливі тюлені.

Того вечора почалися дивні симптоми. У ліжку я не могла спокійно втримати свої ноги й до ранку сиділа та дивилася телевизор, постійно дригаючи ними. Наступна ніч була пекельна, адже мені доводилося постійно вставати й сідати. Потім я відчула, наче нервові імпульси збожеволіли. Мої ноги самі собою розгойдувалися так далеко, як могли дістати.

Боб зателефонував нашій подрузі Джуді, головній лікарці Бостонської лікарні, розташованої за дві години їзди від нашого будинку. Я бачила, що Боб намагався стримувати паніку.

– Що вона сказала? – запитала я.

– Що це кепсько.
– Просто скажи мені!
– Вона сказала: «Негайно вези Саралі до мене у відділення невідкладної допомоги. Зустрінемося там».
– А як вона гадає, що зі мною?
– Вона думає, що це пов'язано зі спинним мозком.
Я була шокована.
– Але ж не було нещасного випадку! І в мене нічого не болить!
– Я розповів їй про це. Однак Джуді сказала: «Щось відбувається дуже швидко».

Коли мене на візку закотили до лікарні, я вже не могла ходити й не відчувала рук. Я заціпеніла.

Мене оглянули троє неврологів. Я відвела погляд, коли вони гострими інструментами торкалися мого тіла. Я нічого не відчувала. Боб бачив ці неймовірні порушення. Заради мене він не виказував жаху на своєму обличчі.

Комп'ютерна томографія відкинула пухлину головного мозку. Майже все було відкинуто: розсіяний склероз, хвороба кісток, ревматоїдний артрит.

Мені потрібна була магнітно-резонансна томографія, але лікарняний апарат не працював. Я вже не відчувала ніг і рук, дуже швидко втрачаючи чутливість, тому ми вирішили їхати в іншу лікарню.

Невролог став зупиняти нас.

– Якщо ви поїдете, – сказав він, – може виникнути ризик квадриплегії²⁷ та штучної вентиляції легень.

Ми, звісно, залишилися.

Коли мені робили МРТ, я вже не відчувала тулуба.

Викликали головного невролога кількох бостонських лікарень. На консилиумі мої лікарі спостерігали, як він розглядав скани МРТ.

Два шийні хребці повністю зійшли з місця і швидко насувалися один на одного, стискаючи мій спинний мозок. Без термінової операції мозок може повністю розірватися й мене всю паралізує.

Чому так сталося? Ніхто не знав.

Усе трапилося спонтанно.

– Ви можете це виправити?

– Ні, – відповів він відверто. – Нічого не змінити. Сподіваємося, що зупинимо прогресування хвороби завдяки хірургічній операції.

– Сподіваємося?

– Я не можу гарантувати покращення. Є п'ятдесятивідсоткова ймовірність, що навіть після операції ви ніколи не зможете ходити.

Я вдарила руками по сестринському посту. У мене були сильні спазми. Усе рухалося саме собою. Мої руки та ноги вийшли з-під контролю й хиталися в повітрі.

– То ви говорите, що навіть якщо операція зупинить розвиток хвороби, я можу решту життя бути в такому стані?

– Так.

Операція зупинила прогресування хвороби.

Мій невролог сказав:

– Дев'яносто відсотків поліпшення відбуваються в перші три дні. Єдине, що може допомогти, – час. У якому стані буде ваше тіло за два роки, у такому ви й житимете решту життя.

Боб запитав лікаря, чи допоможуть реабілітаційна терапія, фізіотерапія або якісь ліки. Той заперечливо похитав головою. Слова лікаря, здавалося, були такі авторитетні, наче Божий указ.

Я не називатиму імен своїх лікарів. Вони виконали неймовірну операцію. Усіх їх я люблю й у нас чудові стосунки. Однак я розчарована в собі, бо спочатку сприйняла їхні слова за щиру й непохитну правду. Крістофер Рів не слухав своїх лікарів. Він казав: «Те, що ви можете допомогти собі, – цілком незаперечний факт. Я просто не вірю в ультиматуми».

Шкода, що мене не підготували до психологічних і фізіологічних наслідків. Боб був дуже злий через це.

– Вони відправили тебе в новий світ, не сказавши, чого чекати.

За два дні мені ліпше не стало.

Я постійно падала. Мій мозок надсилав хибні сигнали, наприклад, я не знала, як високо потрібно підняти ногу, щоб переступити дводюймову²⁸ перешкоду. Якби медики сказали мені три слова – «дивись під ноги», – багатьох небезпечних падінь можна було уникнути.

Крістофер Рів казав: «Подяка, як і любов, має бути активна». Коли я знову змогла друкувати пальцями, то залюбки заходила це робити.

Я маю за честь допомагати іншим: пишу для благодійного фонду Крістофера й Дани Рівів, хоча й досі дивуюся, коли щоразу бачу свій опис на їхньому сайті як «жінки, котра живе з паралічем». Вони визначають параліч як порушення центральної нервової системи, що спричиняє утруднення або неможливість переміщення верхньої та нижньої кінцівок. Як казав Крістофер: «Жити – це допомагати словами. Якщо ви не можете навіть поворухнутися, ви можете говорити й мати потужний вплив». Писати – і в такий спосіб допомагати іншим людям з обмеженими можливостями – стало для мене місією. Зрештою, Крістофер також говорив: «Хоча ваше тіло й не працює так, як раніше, ваші серце, розум та душа не послабшали».

За ці сім років мені не вдалося впоратися з деякими порушеннями... поки що. Прогуляючись, я відчуваю себе так, ніби на канаті рухаюся крізь густу патоку. Хоча я можу ходити, мені не вдається підняти ногу хоча б на одну сходинку. Я не тримаю рівноваги й не можу стояти спокійно, однак вирішила допомогти собі. І знову мене надихають словами Крістофера Ріва: «Поступово я перестав ставити собі запитання “Яке в мене життя?” і почав запитувати: “Яке життя я можу створити?”»

Я дізналася, що немає ліпшого антидепресанту, ніж допомога іншим. Мене страшенно тішить, що, пишучи, можу змінювати життя людей. Численні відповіді читачів, які я отримую, безсумнівно, надають смислу тому, що трапилося 2003 року. Я безмежно вдячна всім, хто допоміг мені, сказавши, що мої слова важливі для них.

Я хочу, щоб ті, хто читає цю історію, можливо, переосмислили слова «намагатися» та «сподіватися».

Не маючи проблем зі спинним мозком, я майже щодня плавала на каяках у чарівному світі затоки Кейп-Код. Я вважала, що ті дні пішли назавжди, але тепер знаю, що це не так. Ми з Бобом уже виїжджали на п'ять невеличких екскурсій до затоки. Допитливі тюлені досі там, мабуть, дивуються, де ми були всі ці роки. Щиросердно я повторюю їм слова Крістофера Ріва: «Я не дозволю інвалідності визначати, як мені жити. У житті є лише один шлях – і це шлях уперед».

За два роки після того, як мій невролог сказав, що я лишуся в такому стані назавжди, я могла пройти не більше ніж двадцять футів²⁹. Цьогоріч, за сім років по тому, я проходжу десять миль.

Саралі Перел

15. Переможена, але не зламана

Людський дух сильніший за все, що може трапитися з ним.

К. К. Скотт

Наближалася весна другого курсу моєї магістратури, коли я дізналася, з чого насправді зроблена. Протягом двох тижнів я готувалася до комплексних іспитів, здебільшого сидючи перед комп'ютером і лише зрідка відпочиваючи. Зробивши чернетку одного проекту, я зрозуміла, що потрібно ще попрацювати над темою. Стомлена й голодна, я пішла в бібліотеку, бо хотіла якнайшвидше завершити цей проект. Там скинула наплічник на зручний стілець і, тримаючи велику шкіряну сумку, попрямувала до стелажів. Я наповнила сумку книжками й нахилилася вбік, щоб підняти її. Розігнувшись із ношею в руках, я відчула, як щось дивне пробігло по моєму хребті знизу вгору. Я не приділила цьому уваги, піднесла сумку до стільця й усілася читати знайдені книжки.

За кілька годин я підвелася, збираючись додому, і знову відчула те саме. Однак знову не надала цьому уваги, попрямувавши додому. Під вечір мене так нудило, що я одразу вклалася в ліжку.

Прокинувшись наступного ранку, я відчула, що мені стало ще гірше, ніж учора. Я поїхала на роботу, але в обід уже прямувала до університетського медпункту. Там мене оглядав молодий студент-медик, уражений тим, що я могла дотягнутися до пальців ніг (зрештою, я була інструктором з аеробіки), який, проте, не приділив багато уваги моєму болю у спині й симптомам, подібним до симптомів грипу. Він випровадив мене з вісімсотграмовою пляшкою «Мотрину»³⁰ й побажав якнайшвидше одужати.

Того вечора я приймала в себе колег – ми кілька тижнів планували цю вечірку. Коли гості пішли, мені стало зле. Я зателефонувала до «швидкої» і висловила занепокоєння щодо щораз більшого болю у спині й загального нездужання. Мені порадили лягти на тверду поверхню і сподіватися, що біль сам мине. На жаль, коли я лягла горілиць, біль не тільки посилювався, але я не могла підвестися. Чоловік відніс мене в ліжку, дав протизапальний засіб і вимкнув світло.

Коли я прокинулася наступного ранку, сонячні промені струменіли крізь вікно, за яким щебетали птахи. Я спробувала перевернутися на бік, щоб устати з ліжка, але мені це не вдалося. За кілька секунд я зрозуміла, що більше не відчуваю болю у спині, усвідомивши невдовзі, що не лише не відчуваю болю, – я не відчуваю геть нічого. Зрозумівши, що взагалі не можу рухатися, я запанікувала й розбудила чоловіка. Він зателефонував до «швидкої», і незабаром приїхали фельдшери зі спеціальними ношами, щоб перевезти мене в лікарню. Вони обережно підсунули ноші під мене й затягли перший ремінь. Я почула пронизливий зойк, але, шокована, не зрозуміла, що він лунав із моїх вуст. Коли фельдшери затягували другий ремінь, у мене в очах потемніло.

Поки ми їхали в лікарню, я кілька разів приходила до тями, але щоразу розуміла, що це погана ідея. Коли, зрештою, отямилася, то була вже на лікарняному ліжку. Збентежена, я покликала медсестру, яка повідомила, що в мене грижа трьох міжхребцевих дисків, яка тисне на спинний мозок. Його ушкодження спричинило параліч, тому тепер лікарі оцінюють різні варіанти для мене.

Я лежала на лікарняному ліжку, чекаючи, доки лікарі вирішать, що зі мною робити. Три дні по тому голова ортопедичного відділення повідомив мені свою професійну думку: без операції я ніколи знову не зможу ходити. Я, двадцятидворічна магістрантка та спортсменка, лежала й намагалася зрозуміти, що це означає. Я завжди була активна й усього навчалася сама. Я не могла уявити, що не зможу жити, як раніше. Також я страшенно боялася операції на спині, однак

навіть не розглядала цього варіанта. Чоловік пішов на роботу, рідні жили за дві з половиною тисячі миль звідси, а подруга Джен ледве могла мене втішити. Коли лікар пішов, я почала ридати. Джен гладила мене по обличчю та м'яко говорила зі мною, поки я не заснула, а потім без мого відома зробила низку дивовижних телефонних дзвінків.

Джен зв'язалась із завідувачем кафедри, який одразу зателефонував дружині, завідувачці відділу спортивної медицини. Та, своєю чергою, зателефонувала своїй команді, яка взяла на себе зобов'язання забезпечити мені цілодобове комплексне медичне обслуговування, поки я знову не почну ходити. Потім Джен зателефонувала моєму чоловікові, а він уже зв'язався із членами моєї родини (у моїй сім'ї – троє лікарів), які подзвонили в лікарню, вимагаючи, щоб новій команді дозволили лікувати мене.

Наступного дня мене помістили в лікувальну ванну Габбарда, почавши сеанси гідротерапії, які відбувалися тричі на день. Із мене взяли мірки для корсета зі сталі та пластинок із китового вуса, щоб я могла тримати рівно спину, навіть якщо не зможу стояти. Потім прийшла масажистка, а після неї – фізіотерапевт. У лікуванні взяв участь навіть дієтолог, розробивши раціон, що мав підвищити мої шанси на одужання й дати змогу моєму тілу краще працювати. Джен лише сиділа біля ліжка й усміхалася, коли кожен із членів команди заходив до палати.

Коли вперше мене поставили на ноги, я впала. Те саме відбувалось і вдруге, і втретє, однак згодом тиск на хребет зменшився, і я почала знову відчувати ноги та змогла стояти на ходунках. Коли мене виписали з лікарні, моя хода була така химерна, що люди думали, що я хвора на церебральний параліч. Проте з неймовірною допомогою моїх близьких і відданих друзів я щодня змушувала себе пропливати дві милі в університетському басейні, п'ять разів на тиждень ходити на фізіотерапію і працювати над своїм тілом, щоб робити надзвичайні речі. Озброївшись думками про повне одужання, через півроку я зайшла до зали для

занять аеробікою разом зі своїм фізіотерапевтом. Учні аплодували мені, а тренерка плакала.

Минуло двадцять років і я, мати п'яťох дітей, пробігла півмарафон Ла Хойї³¹. Учасники, які бігли поруч зі мною, ніколи не забудуть моїх примітивних вигуків щоразу, як ми підіймалися на пагорб, – ними я закликала всіх святкувати кожен свій крок.

Ніколи не дізнаєшся, що маєш, доки не втрапиш цього.

Докторка Сейдж де Бекседон Бреслін

16. Ще раз

Міцність у душі й дусі, а не у м'язах.

Алекс Каррас

– Добре, Бет, ще раз – і все, лише ще раз.

Важко дихаючи, я ще один раз присіла, а потім, виснажена, з червоним обличчям, упала на мат та уп'ялася поглядом у стелю. Усміхаючись, моя лікарка нахилилася до мене і простягнула руку, очікуючи, що я підніму свою й дам їй «п'ять».

– Не можу, – відповіла я. – Дайте мені хвилинку.

Дивлячись на потріскану фарбу на стелі у фізіотерапевтичному кабінеті, я знову питала себе, як дійшла до цього. П'ять присідань? Я ледве могла їх зробити, не зупинившись і не перепочивши. Що сталося з дівчинкою, яка пропливала п'ять кілометрів за раз? Що сталося з дівчиною, яка займалася йогою кілька разів на тиждень? Що сталося з енергійною жінкою, яка годину могла йти до роботи пішки лише тому, що вийшло сонце?

– Її нема, – м'яко відповіла лікарка. Її обличчя випромінювало співчуття. – Ким би ти не була, тієї людини вже немає. Ти маєш зосередитися на тому, ким ти є зараз.

У мене потекли сльози, тому я міцно заплющила очі та глибоко вдихнула.

Запах старого поту й антисептика заповнив мої ніздрі. Тремтячи, я повільно видихнула – моя діафрагма протестувала навіть проти такого навантаження.

Я не хотіла бути тим, ким була зараз. Я не хотіла хворіти на міастенію – рідкісну форму м'язової дистрофії, яка спричиняє відчутну м'язову слабкість. У моєму випадку все почалося з опущення верхньої повіки, потім перейшло на руки, і я вже більше

не могла помити голову не втомившись, а зрештою, хвороба атакувала ноги, і підняття сходами стало для мене справжньою проблемою. Фізична активність заради розваги залишилася в минулому, а «фітнес» перетворився на крихітну частину моїх колишніх вправ, які я могла виконувати.

Зітхнувши, я перекотилася на бік, відштовхнулася однією рукою й, урешті-решт, знову сіла. Простягла руку й дала лікарці «п'ять». Її усмішка доводила, що принаймні я й досі намагаюся.

– Це звучатиме жалюгідно, але не хочу бути тим, ким є зараз, – сказала я, уперше визнаючи це після встановлення мого діагнозу.

– Знаю, – просто відповіла лікарка. – Якщо це допоможе, пам'ятай, що фітнес – це не змагання. Відтепер ти маєш порівнювати себе із собою – і все. Якщо ти сьогодні змогла зробити п'ять присідань, то завтра мусиш спробувати зробити шість. Якщо ти змогла сьогодні ходити протягом десяти хвилин, то завтра мусиш спробувати ходити одинадцять.

Я кивнула, знаючи, що її слова важливі. Однак глибоко всередині мене сиділа маленька дитинка, якій хотілося плескати в долоні та співати пісеньку: «Я тебе не чую! Я тебе не чую!»

Того дня ми продовжили заняття, і всі наступні місяці я щиро дотримувалася її поради, особливо після того, як мені зробили повну стернотомію, щоб видалити за грудинну залозу й полегшити мою міастенію. Після операції я повторювала собі «ще раз, ще раз», намагаючись переставляти ноги, їсти, різати їжу і, зрештою, підійматися сходами. Після того як операція не мала тих результатів, на які ми сподівалися, я повторювала «ще раз, ще раз», навчаючись ходити з палицею, а потім із милицею. Я не хотіла цього робити, насправді мене обурювало те, що мої ноги слабшали навіть від простої прогулянки, а у спекотні дні від нетривалої прогулянки до рогу я пітніла, як від пробіжки. Однак щоразу, коли хотіла зупинитися, я обіцяла собі, що зроблю ще раз, і переважно робила більше, перш ніж справді закінчувала вправи.

Пристосувавшись до повільнішого темпу, тепер я зрідка думаю про те, як мало можу зробити. Однак, побачивши, як хтось танцює, біжить, плаває чи просто несе дитину, я завжди порівнюю його із собою.

А потім чую в голові голос своєї лікарки, яка говорить, що фітнес – це не змагання і що я маю думати лише про себе. Я досі можу ходити й навіть трохи танцювати, можу плавати власним стилем і недовго тримати дитину на руках. Може, я не така здорова, як решта людей, або не маю чудової фізичної форми, але все одно прагну бути якомога здоровішою й робити трохи більше, ніж потрібно.

Ще раз. Це не так багато, але дуже важливо.

Бет Морріссі

17. Іти вперед

Лише погане ставлення до життя
обмежує дії.

Скотт Гамільтон

Сидячи перед лікарем, я поставила йому звичайне запитання.

– Лікарю, який прогноз?

– Потрібно ампутувати вашу ногу трохи нижче від коліна, –
відповів він.

Мене накрила раптова хвиля нудоти. Я відчувала, що можу
знепритомніти. Озираючись зараз на своє життя, не можу згадати, чи
щось шокувало мене так, як ті лікареві слова.

Набравшись сміливості, я поставила ще кілька запитань. Стало
очевидно, що операцію потрібно робити. Хоч ампутацію вважали
плановою операцією, питання було не в тому, чи робити її, а в тому,
коли саме. Мені було двадцять вісім років – і я не мала жодних
варіантів.

Лікар усе пояснив. Якщо затягувати з операцією, може виникнути
ризик гангрені. Тоді місце ампутації буде продиктоване
демаркаційною лінією (набрякла червона лінія, що утворюється між
здоровою та гангренозною тканиною). Про гангрену я вже знала, бо
втратила два пальці на нозі. Утім, якщо лікар уже визначив місце
ампутації, у мене були більші шанси мати довшу кінцівку.

Дорогою додому, між нападами сліз, я думала про те, як ампутація
вплине на моє життя. Картина здавалася доволі невблаганною.
Я була налякана.

Я страждала вже впродовж чотирьох років. Коли мені пересадили
кістку, виникли ускладнення, і залишкова інфекція буквально
знищила мою ступню. Ці чотири роки були складні, але я ніколи

не думала, що все скінчиться саме так. Я не очікувала, що носитиму протез.

Однак більше нічого не можна було зробити, щоб відновити ступню й ногу. Ураження були завеликі.

Лікар пояснив, що мені якомога швидше потрібна операція. Я боялася розповідати про це чоловікові. Після чотирьох років численних операцій та перебування в лікарні ми були на межі банкрутства. Тоді в нас не було медичного страхування і ми щомісяця сплачували рахунки. Чоловік гарував на роботі. Тепер усе було ще дорожче – і я відчувала себе тягарем.

Після того доленосного дня все відбувалося дуже швидко. Лікар ампутував мою праву ногу приблизно на шість дюймів нижче від коліна. Кічка швидко загоювалася, бо інфекції вже не було, тому він працював зі здоровою тканиною.

На той час зазвичай до вимірювання розмірів для протеза минало вісім тижнів. Я була готова за шість. У пригоді стало те, що я була молода й відносно здорова. Після п'ятиденного перебування в лікарні я повернулася додому на милицях, радіючи, що все скінчилося. Боліло не так сильно, як раніше, коли щодня відчувала біль, але я розуміла, що він зрештою мине, і це сповнювало мене надією.

Мій чоловік працював на автозвалищі. За півроку, упродовж яких я чекала на перше примірювання протезу, він придбав згорілу автівку й повністю її відновив. Гроші, які він отримав за неї, компенсували витрати на лікарню й новий протез. Це було дивовижно.

Я досі вірю, що саме така сума була «божественним втручанням». А як інакше пояснити те, що все зійшлося до останнього пенні? Збіг? Не думаю.

Решта – уже історія. Проживши з ампутованою ногою сорок шість років, можу сказати, що це не найгірше з того, що сталося зі мною. Як на свої сімдесят чотири я дуже добре ходжу й маю не більше

скарг, ніж мої однолітки. Насправді їх навіть набагато менше, тому що в мене досить активний спосіб життя.

Якщо звести все до цифр, мені бракує лише приблизно десяти-п'ятнадцяти відсотків до «повної мене». Це не дуже багато. Раніше спотворена нога боліла, загрожуючи підірвати здоров'я всього тіла. Те, що її видалили й відновили моє здоров'я, було дивом. Хіба можна просити більшого?

Визнаю, що іноді проблеми із протезом бісили мене. У такі миті я була роздратована й не вірила у свої сили. Технології зробили сучасні протези абсолютно неймовірними. Більшість людей навіть не помічає, що в мене штучна кінцівка (і я теж цього не помічаю).

Секрет – усвідомити зміни і прагнути щиро змінити своє ставлення до життя.

Якщо самовдоволено спостерігати, як життя проходить повз тебе, і сидіти на одному місці, ніколи не досягнеш того, чого хочеш. Якщо насправді прагнути брати участь у своєму житті, то неодмінно все вдасться. Найкраще те, що ти забуваєш про протез, коли зайнятий. Принаймні так було зі мною.

Люди завжди хвалили мене за «чудове ставлення до життя». Гадаю, думка про втрачену частину тіла має глибший емоційний вплив на людей, ніж внутрішні хвороби, імовірно, через те, що це всі бачать.

Отже, чому б мені не ставитися позитивно до життя? Зрештою, у мене дві ноги, дві руки і здорове тіло для того, щоб щодня жити на повну.

Я твердо переконана, що Господь веде мене вперед відтоді, коли лікар «оголосив мій вирок», або, як я тоді вважала, настав кінець світу для мене. Такі страждання породжував лише страх перед невідомим.

Я не могла більше помилятися, однак є безліч речей, які можу робити й робила.

Дресування трьох величезних собак, завважки трохи більше за сімдесят п'ять фунтів³², стало для мене викликом, але дивовижно, що

я успішно впоралася з ними всіма.

Я не так швидко плаваю, як до ампутації (втратила один зі своїх ластів), але досі як риба у воді.

Чи можу я танцювати? Ще б пак. Не повільні танці, як-от вальс чи танго, що потребують широких кроків та ідеальної рівноваги. Я можу їх танцювати, але не витончено. Однак я вправно танцюю джиттербаґ, польку, ча-ча-ча або інші різновиди танців, для яких потрібні швидкі, короткі кроки.

Колись у різні періоди життя я двічі займалась аматорським волейболом, чудово атакуючи біля сітки.

Коли ми виховували дітей, у нашому будинку завжди було чисто та прибрано. Навіть зараз я щодня готую здорову, смачну їжу і влаштовую бенкети на свята. Моє життя сповнене активних дій, тому я щиро дякую за кожне і за всі свої досягнення.

Я не можу зарахувати себе до «інвалідів», «калік» або «людей із фізичними вадами». Як на мене, ліпше назвати мене «трохи обмеженою в діях», але хіба кожен із нас не такий?

Я не хочу хизуватися, я просто розповіла про деякі свої «перемоги» як зразок того, що все можливо.

Я вдячна за всі щедроти, даровані мені впродовж усього життя. Я могла йти вперед і досягати будь-якої поставленої мети. Лише з вірою в Бога та в себе й завдяки розвитку протезування, я могла йти далі цим довгим шляхом.

Життя чудове.

Джойс Е. Садбек

18. Поділившись вірою

Щовечора я ділюся своїми турботами з Господом. Він усе одно не спатиме всю ніч.

Мері К. Кроулі

– Від хіміотерапії мені так погано. Ненавиджу її. Як би я хотів провести решту літа без неї. – Мій чоловік Глен узяв мене за руку, коли ми пліч-о-пліч сиділи у кріслах перед телевізором, хоча жоден із нас не дивився, що було на екрані. Глен тридцять років керував важкою технікою, і навіть його долоні завжди були грубі. Однак тепер я помітила, які м'які вони стали. – Навіть не знаю, нащо я купив того човна. Його ніхто не відв'яже, і човен так і простоїть усе літо на пристані. Якби ж діти вирішили поплавати на ньому, але, ти ж знаєш, вони не будуть.

– Діти попливуть на човні з нами. – Я стиснула його руку. – Я вірю, що в тебе буде перерва від хіміотерапії. Невдовзі ми візьмемо намети й поїдемо ловити рибу. І ми знову матимемо наш сімейний відпочинок. Лише почекай – і побачиш.

– О, мене повернуть на хімію до кінця літа. Я з квітня її не отримував. Ненавиджу її, але думаю, якщо вона продовжує моє життя, то потрібно її проходити. Бути з тобою й дітьми для мене набагато важливіше, тому я погоджуся на невелику нудоту та уколи голками і знову піду на хімію. – Він говорив тихо, але рішуче. – Але ж ти знаєш, що настане час, коли я скажу «досить», чи не так?

До мого горла підступив клубок, затиснувши його, тож я глитула.

– Я знаю, і це твоє рішення. Ми погодилися не переконувати тебе у протилежному. Ти зрозумієш, коли настане час, і ми також зрозуміємо. – Я намагалася пом'якшити свій голос. – Однак зараз ми

насолоджуватимемося твоїм відпочинком від хімії й нудоти. Ми насолоджуватимемося цим наступні три місяці.

– Не розумію, про що ти говориш. Лікар сказав, що мене не можна знімати з цього лайна більш ніж на кілька місяців, бо пухлина збільшиться вдвічі. Ти не пам'ятаєш?

– Я знаю, що казав лікар, і знаю, як багато важить для тебе можливість провести ці літні місяці й відпочити зі своєю родиною. Розумієш, я маю інформацію від Господа, що ти три місяці не питимеш ліків. Ми будемо цього літа разом, тому планує відпочинок. Думаю, Рейчел хоче поїхати до Мертл-Біча³³.

Мій чоловік, із яким ми прожили сорок два роки, подивився на мене, наче я була несповна розуму. Протягом двох із половиною років Глен хворів на рак легень. Рак поширився на лімфатичні вузли й наднирники, але хіміотерапія запобігала розвиткові пухлин в інших життєво важливих органах. Коли Глена не турбували побічні ефекти хіміотерапії, як-от жахлива нудота й надзвичайне виснаження, він мав доволі здоровий вигляд. Його дихання майже стабілізувалося, тому Гленові лікарі були вражені.

Хоча хіміотерапія добре боролася з раком, після такого тривалого лікування організм Глена потребував відпочинку. Його судини й нервова система більше не могли впоратися з отрутою, якою накачували Гленове тіло. Ушкоджені нерви у ступнях завдавали такого болю, що він ледве міг ходити, а його вени не тримали голки. Отже, лікарі вирішили дати його організму перерву від хіміотерапії. Протягом весни Глен відпочивав і набирався сил, але над нами нависла загроза того, що, коли він припинить лікування, кількість пухлин значно збільшиться. Зараз саме був час для того, щоб піти до лікарів і отримати результати останніх знімків.

– Про що ти, на біса, говориш, жінко? Як ти можеш знати таке? Чому це наступні три місяці я не вживатиму ліків?

– Тому що я про це попросила – про три місяці, – відповіла я.

– Ага, зрозумів. Ти знову про релігію. – Він відпустив мою руку й узяв пульт. Вирішивши, що нічого по телевізору не варте уваги,

Глен вимкнув його. – Кохана, якби мені твоєю вірою, але правда в тому, що в мене її немає, і тобі краще бути готовою прийняти те, що нам скаже лікар.

Такий підсумок мене не влаштовував.

– Я попросила Господа дати нам лише три місяці, щоб насолодитися літом. Бог погодився. От і все, що потрібно зробити.

Глен повернувся до мене, пильно вглядаючись у моє обличчя.

– Ти знаєш, я не набожна людина, але ти така впевнена, що майже змушуєш мене вірити в це. – Він торкнувся пальців своїх рук губами.

Перед тим як відповісти, я дослухалася до свого серця, попросивши Господа дати мені правильну відповідь.

– Гаразд, Глене. Будь ласка, просто спробуй повірити. Якщо тобі забракне своєї віри, якийсь час покладайся на мою. Обіцяю, наступних трьох місяців хіміотерапії не буде.

Не знаю, чи від віри, чи від упевненості мій голос тремтів, коли я промовляла цю обіцянку.

Наступного ранку в Інституті раку ми зустрілися з Рейчел і Бет, нашими доньками, які не пропускали жодного батькового сканування. Ви ніколи не повірите, що двадцятидев'ятирічна і двадцятисемирічна жінки можуть бути такими татусевими донечками. Очікуючи лікаря, Бет сиділа у Глена на коліні, а Рейчел стояла поруч, обіймаючи його за шию.

– Дівчата, не хвилюйтеся, принаймні тепер, – веселий Гленів тон став розсудливим. – Ми отримаємо тримісячний перепочинок. – Мої очі здивовано розширилися. Чи правильно я почула? Потім він додав: Так каже мама. – Я подумала, що Глен жартує, але потім відчула в його голосі тверезість. Він насправді в це вірив.

Двері відчинились, і зайшов лікар, усміхаючись, як завжди.

– Що ж, Глене, у нас хороші новини. Не знаю, як (я, звісно, не можу цього пояснити!), але кількість ракових клітин не збільшилася; насправді їх стало менше. Думаю, що зараз хіміотерапія не потрібна. – А потім лікар додав чарівні слова: Приходьте за три місяці.

Потиснувши лікареві руку, Глен сказав:

– Моя родина молилася.

– Що ж, скажіть їм, щоб робили це й надалі, – відповів лікар перед тим, як вийти з кабінету. – Ви знаєте, що насправді не маєте тут бути. Ви мали померти два роки тому. Так, передайте родині, щоб і далі молилася.

У неділю вранці Глен одягнувся й чекав, доки я вилізу з ліжка.

– Нумо, жінко, підводься та збирай речі. Ми ж не хочемо спізнитися сьогодні на службу.

З усмішкою в серці й переливами в голосі я наспівувала «Чудову ласку»³⁴ дорогою до церкви.

Джин Кінсі

19. Я – жінка

Лікуючи хворобу, спершу вилікуйте душу.

Чень Цзяньжень

У 1997 році я дізналася, як це – бути жінкою. Зауважте, не так, як інші визначають жіночність, – на той час я вже давно переросла період дозрівання, була заміжня і двічі народжувала дітей. Я зрозуміла, що визначає мене, коли втратила те, що, на мою думку, робило мене жінкою.

За шість місяців після народження донечки я пішла на щорічний огляд. Я займалася спортом, почувалася чудово й не хвилювалася. Лікарка зробила тести, і я повернулася додому. За тиждень вона зателефонувала й повідомила, що на основі аналізів має виконати біопсію шийки матки. Налякана і трохи шокована, я слухняно пішла на кольпоскопію. За тиждень мені повідомили, що клітини не ракові і що зменшення стресу поліпшить стан моєї шийки матки. Однак мені сказали, що через підвищений ризик я маю приходити на огляд і робити аналізи двічі на рік, а не щороку, як раніше.

За два місяці я знову прийшла на огляд, бо вдруге завагітніла. Попри кілька невеликих проблем із вагітністю, усе було досить добре, і за вісім місяців я народила здорового сина.

За півроку я знову пішла на післяпологовий огляд. Я думала, що все гаразд, але лікарка була стурбована через «підозрілу» зміну кольору шкіри навколо швів. Для мене це було цілком логічно, адже ця ділянка «збожеволіла» від випробувань, яких я зазнала. Однак лікарку це не задовольнило. Вона сказала, що наступного тижня я маю з'явитися на біопсію. Після останньої біопсії я не очікувала, що будуть ще якісь процедури в цій ділянці, але все одно погодилася.

Тиждень поволі тягнувся, і, нарешті, лікарка зробила пункційну біопсію. Я вийшла від неї, чекаючи на результат. За кілька днів ми дізналися, що у зміні кольору винен був не рак, а, як я й підозрювала, це організм так зреагував на пологи.

Я почувалася, наче отримала нове життя! Двічі я була в небезпеці, але все минулося! Я насолоджувалася своїми дітьми, родиною й роботою, ставши мамою, яка працює. Намагалася зосереджуватися на позитивному й відволікати увагу від стресових чинників, що, здавалося, щодня заповзали в моє життя. По телефону обговорювала робочі моменти, відвідувала бізнес-заходи, а коли моєму сину виповнилося півроку, записалася на курси альтернативної медицини. Я намагалася вхопити все можливе, байдуже, що б не відбувалося в моєму житті.

Мені дуже подобалися ці курси, але, відчуваючи, що зрештою знайшла себе, я бачила, як поволі ми з чоловіком віддаляємося одне від одного. Я відкрила новий світ, сповнений Світла й цілителів, у якому не було місця для мого чоловіка. Він почав частіше подорожувати, тому відстань між нами зростала. Спілкувалися ми лише про будинок або дітей, не більше. Я абстрагувалася від реальності, у якій жила, доки одного ранку не знайшла вузлика в лівій молочній залозі.

Я зв'язалася з лікаркою, яка поверхово оглянула мене й направила до відділення радіології. Технік виконав ультразвукове дослідження, і я побачила на моніторі безформного звіра. Я звикла до крихітних фіброзних кіст, які були в мене все життя, але ця пухлина була набагато більша, тому її поява на екрані шокувала мене. Лаборант трохи зблід і вийшов із кабінету, повернувшись уже з лікаркою. Цього я не очікувала, хоча під час обох вагітностей мені безліч разів робили ультразвук. Лікарка подивилася на монітор і похмурнішала. Потім вона поглянула на мене і сказала, що потрібно зробити біопсію новоутворення і, ймовірно, видалити його, тому я мушу негайно зустрітися з хірургом. Лікарка вийшла з кабінету, повернувшись із аркушем паперу, поки я вдягалася. Потім вона

зателефонувала хірургу й записала мене на екстрений огляд, на який я й попрямувала.

Я їхала через усе місто, і мені було важко дихати. За півгодини я вже сиділа в кабінеті іншого лікаря, який повідомив, що біопсію зробити не можна, бо є ризик, що клітини потенційної пухлини можуть поширитися по моїй грудній порожнині. І тоді, коли хірург призначив мені радикальну лампектомію лівої молочної залози, сльози полилися рікою. Мені було тридцять один, за попередні два роки я народила двох дітей, зіткнулася зі страхом того, що в мене рак у всіх органах, які, як я думала, робили мене жінкою. Очевидно, у цьому було для мене якесь повідомлення.

Я провела вихідні не з чоловіком і дітьми, а з різноманітними цілителями. Мені ворожили на долоні, робили масаж, лікували голковколюванням, а потім я витратила кілька годин на регресії минулого життя. Цілители старанно попрацювали з кожним із життів, у яких я померла від тілесних ушкоджень чи хвороб, звільнивши енергію, яку вони містили в собі. У неділю, уже менш стривожене, усе моє плем'я пішло дивитися фільм «Солдат Джейн». Після двох годин перегляду я вийшла фізично й емоційно виснажена. За вечерею я сказала подругам: якщо Демі Мур змогла поголити голову й бути крутою, то і я точно зможу відмовитися від грудей, щоб жити далі.

У понеділок уранці я лежала на каталці й дивилася на хірурга, який збирався видалити більшу частину моєї лівої молочної залози. Ми погодилися, що коли в новоутворенні виявлять ракові клітини, то він видалить мені обидві молочні залози і якомога швидше призначить реконструкцію. Коли мене везли до операційної, я поринула в небуття анестезії, повторюючи молитви.

Прокинувшись, я побачила неймовірно блакитні очі, які, усміхаючись, дивилися на мене.

– Добре, ви прокинулися, – привітав мене лікар.

Я досі мала легке запаморочення, але хотіла дізнатися, що вони знайшли. Я спробувала дістатися грудей, але не могла поворухнути

руками.

– Це скоро мине, – заспокоїв мене хірург. – Вам не потрібно нічого перевіряти – вони обидві на місці, – сказав він, знову усміхнувшись.

І тоді сльози радості полилися в мене з очей, а він простягнув свою руку й торкнувся моєї руки. Лікар нахилився до мене і просто у вухо прошепотів: «Не знаю, що ви зробили, але я ніколи не бачив, щоб рак зникав! Як гадаєте, ви зможете колись навчити мене цього фокусу?» Він підвівся, підморгнув мені й пішов геть.

Усе своє життя я думала, що бути жінкою – це мати матку, піхву, груди й довге волосся. Однак 1997 року я дізналася, що бути жінкою – це визнати дивовижне Світло всередині себе, що заповнює кожну щілину миром, радістю й любов'ю, і знати, що жодна частина тіла ніколи знову не буде визначати того, ким я є.

Докторка Сейдж де Бекседон Бреслін

20. Моя мета

Той, хто відповів собі на запитання
«Навіщо жити?», зможе витримати майже
будь-яку відповідь на запитання
«Як жити?»

Фрідріх Ніцше

– Сиринго-мі-що? – Мої очі розширилися, а серце двічі тьохнуло, коли нейрохірург озвучив мій діагноз.

– Сирингомієлія – дуже рідкісна хвороба. У вас усередині спинного мозку є порожнина чи кіста. Вона росте в напрямку головного мозку. Потрібно робити операцію – і якомога швидше.

Що відбувається? Я не була хвора – лише невелике оніміння, поколювання й кілька разів відчула щось схоже на удари струмом. Страшно, але не боляче.

– Я не розумію. Про що ви говорите? – Я не знала насправді, чи хотіла почути відповідь.

Лікар поплескав мене по плечу і м'яко сказав:

– Якщо ця кіста ростиме й далі вгору, то ви житимете лише кілька тижнів.

– А який прогноз, якщо зробити операцію?

Лікар сів на стілець і повернувся до мене. Його очі були наповнені делікатною стурбованістю.

– Я – християнин і перед кожною операцією молюся, але іноді Господь має власні плани стосовно моїх пацієнтів. Не брехатиму вам, це складна операція. – Він почекав, доки я усвідомлю його слова, і сказав. – Імовірно, ви ніколи знову не ходитимете або помрете. Може виникнути параліч тіла, а може, усе мине без ускладнень. Я маю розрізати спинний мозок, вставити дренажні

трубки, зменшивши тиск на ромбоподібний мозок. Обіцяю зробити все можливе.

– Лікарю, я не можу померти. У мене двоє маленьких дітей. Я потрібна їм.

– Тоді варто починати. Хочете, щоб я призначив дату?

– А ви... ви робили таку операцію раніше? – і знову я боялася його відповіді.

Ще більше я злякалася, коли він відповів:

– Так, одну, і результати були добрі.

Розповісти про це чоловікові було майже так само складно, як і почути слова лікаря.

– Кохана, нам потрібна друга думка, – сказав він.

Однак цей лікар розповів, що не починає оперувати, не помолившись. Я хочу саме цього хірурга!

Кілька тижнів по тому мене виписали з лікарні. На мені був шийний корсет, я тягла ногу, але з Божою поміччю й ходунком могла йти!

Досі я вважала себе доброю християнкою, яка ходила в церкву, коли це було зручно; любила парафіян, коли згадувала про них; навчала дітей молитися на ніч, якщо була не зайнята, а вони не сонні. Іноді ми відкладали молитви до наступного вечора, а потім до наступного. Слово «диво» зрідка спадало мені на думку.

Дякувати Богу, церква не була така недбала, як я. Мій пастор, який не міг сидіти прямо через нещодавній спонділодез³⁵, укладався на заднє сидіння своєї автівки, а його дружина щодня впродовж багатьох тижнів мого перебування в лікарні відвозила святого отця до мене. Повернувшись додому, за кілька тижнів я змогла відвідувати церкву. Наші чудові парафіяни підготували спеціальне місце, де я могла сидіти, не завдаючи болю своїй шиї. Мені тепер бракувало трьох верхніх хребців.

Моє колишнє життя скінчилося. Я навчилася очікувати неочікуваного та приймати неприйнятне. Мій стан змусив мене засвоїти нові навички й елегантно залишити старі позаду.

Я навчилася цінувати кількох вірних друзів, які пройшли зі мною крізь це. Я дізналася, яких фінансових витрат вартує родині, належній до робочого класу, тривала хвороба.

Однак найголовніше я дізналася, що любов може все подолати. Ми з чоловіком планували відпустку, зважаючи на наш шкільний графік. Однак чоловік здивував мене раніше, ніж я очікувала. Одного дня він приїхав додому за кермом величезного коричневого не нового будинку на колесах.

Вражена, я подивилася на довгі східці, що вели до входу.

– Чи ти забув, що я не можу спуститися? Ти можеш його повернути? Гадаю, наші плани потрібно відкласти або взагалі скасувати.

– Так, я можу повернути фургон. Я ще не уклав угоди. Але чи ти забула, що в мене є руки? Я можу внести тебе. – І він вказав на вільне місце біля вікна. – Тут чудово пасуватиме зручне крісло. – І ми лишили будинок на колесах.

Раніше я завзято грала в боулінг, брала участь у двох лігах на тиждень. Коли почався зимовий сезон, я почувалася краще, але досі була слабка, носила шийний корсет і ходила з палицею. Товариші по команді запросили мене прийти й повболівати за них. Однак коли я прийшла на гру, вони сказали:

– Нам досі потрібен ще один гравець, звісно, якщо ти відчуваєш, що зможеш це зробити. Ми вирішили не шукати тобі заміни.

– Я не можу. До того ж я позбавлю вас усіх шансів на перемогу. – Ми вигравали лігу два роки підряд.

– Ми хочемо, щоб ти спробувала.

– Що ж, можна, – відповіла я.

Оскільки я не могла тримати важку кулю, то вибрала одну з дитячих, узула спеціальні черевики для боулінгу, замахнулася й кинула її на доріжку. Куля покотилася, збивши три або чотири кеглі. Усі в залі почали аплодувати мені. Я повернулася до своєї команди – із палицею в руці й у шийному корсеті. Уже скоро моя середня кількість очок у сто шістдесят п'ять упала до вісімдесяти, але

я грала! Я навіть здобула нагороду. Моя команда замовила мені особливий приз, на якому було вигравіювано «Найвідважнішому гравцеві». Це досі найдорожча для мого серця нагорода. Ми також отримали командний приз – за останнє місце!

Може, я ніколи б не змогла оцінити своїх друзів, свою родину та свою християнську віру, якби мене не вразила сириномієлія. Я навіть дізналася, що маю прихований талант: почала писати статті для інформаційного бюлетеня Американського альянсу сириномієлії. Його отримували хворі на сириномієлію в усій країні, і це допомагало їм почуватися менш самотніми. Я започаткувала місцеву групу підтримки й долучилася до групи взаємодопомоги, відповідаючи на дзвінки наляканих хворих з усього світу. Я була втішена, що Господь перетворив біду на щастя, зробивши мене кращою.

Однак, на жаль, час узяв своє. Кіста проросла вздовж мого хребта. Більше жодних операцій. Одного дня, якщо лише не втрутиться Господь, – а я вірю, що Він, може, і втрутиться, – я можу остаточно втратити рухливість рук чи ніг або всіх кінцівок одночасно. Проте чудова правда полягає в тому, що я знаю: скільки б мені не відміряв Господь, Він пройде цей шлях зі мною.

Лихо не без добра – і добро мене не полишить, доки я бачитиму, для чого жити. Хтось назве дивом те, що в мене досі обмежена рухливість у всіх кінцівках після двадцяти п'яти років хвороби. Однак, як я сказала, Господь створив диво, надавши мені не нове тіло, а внутрішній спокій.

Джин Кінсі

Розділ 3. Думай позитивно

Кожен день особливий

Кожен день приносить свої подарунки.
Розв'язуйте на них стрічки.

Рут Енн Шабакер

21. Кожен день – п'ятниця

Понеділок – жалюгідний спосіб провести сьому частину вашого життя.

Невідомий автор

Я обожаю п'ятниці й у цьому я не сама. Більшість людей асоціює останній день робочого тижня з полегшенням, розслабленням та очікуванням чудових вихідних попереду. Знаєте, має щось бути особливе в цьому дні, настання якого приносить святковість у життя й на честь якого названо мережу ресторанів³⁶!

Тому і я святкую п'ятниці. Завізши сина до школи, я прямую до «Starbucks»³⁷ і замовляю одну й ту саму каву або пробую різні її види. Потім, замість того щоб їхати додому, я зазвичай вибираю довгий маршрут мальовничими дорогами, включно з моїм улюбленим закутком у місцевому національному парку. Протягом усього дня інколи всміхаюся й радію тому, що сьогодні п'ятниця, а не понеділок, вівторок чи середа.

Забравши сина після обіду, я даю йому «п'ять», і наш вигук «П'ЯТНИЦЯ» резонує із плеском наших долонь. Потім ми проїжджаємо повз студмістечко й показуємо одне одному ознаки свята, що починається в ньому. Ми бачимо, як на галявинах біля братств хлопці кидають футбольний м'яч, хтось готує на грилі гамбургери, люди сидять на гойдалках біля ґанків і всюди починається святкування. Іноді здається, що цілий світ святкує п'ятницю!

Нещодавно я вийшла з кабінету лікаря, тішачись позитивному прогнозу щодо проблеми зі здоров'ям, яка мене турбувала. Мій чудовий настрій поліпшили ознаки весни, яка пашіла навколо мене: розпускалися квіти, співали пташки, яскраве сонячне світло гріло

мені спину. Я вже готова була святкувати, аж раптом у голові промайнули думки з ароматом яви³⁸. Я прошепотіла: «Капучино!» – і попрямувала до особливої кав'ярні за рогом.

Мій розум протестував: «Що це ти робиш? Сьогодні вівторок! Каву ми п'ємо щоп'ятниці!» І раптом я усвідомила, яка безглузда ця думка! Чому п'ятниці мають бути особливіші за будь-який інший день тижня? Нащо марнувати шість днів, очікуючи радощів на сьомий? За хвилину я вже поверталася до машини з широкою усмішкою й малиновим мокачино.

Звісно, це невелика перемога, але це також і виразний приклад того, як багато людей проживають свої життя. Ми чекаємо на прийнятні умови, щоб дозволити собі насолоджуватися відведеним часом. Може, час святкувати настане, коли ми зрештою закінчимо навчатися й підемо працювати. Може, коли наші достатньо дорослі діти будуть увесь день у школі. Ми святкуватимемо, коли виплатимо гроші за автівку, або насолоджуватимемося життям, пішовши на пенсію. І в цьому очікуванні марно витрачаємо так багато життя, яке дарував Господь, і щастя, прихованого в нашому повсякденні. А якщо додамо трохи «п'ятничного відчуття» до дощових понеділків, похмурих вівторків і посередтижневих серед? Безумовно, наше життя стане набагато радісніше.

Цікаво, що «Friday's» відкриті для клієнтів не лише в останній день робочого тижня! Вони святкують упродовж тижня й у вихідні.

І ми маємо так робити.

Елейн Л. Брідж

22. Рак мозку як дарунок

Шукаючи печаль або радість, ви йтимете тим самим шляхом.

Юдора Велті

У серпні 2002 року я отримав найвеличніший дарунок усього мого життя, дізнавшись, що в мене остання стадія раку головного мозку і що за чотири-шість місяців я помру. Я одружився буквально за п'ять місяців до цього. Моя кар'єра пішла догори, родина та друзі любили мене. Я був такий щасливий, як ніколи. То чому це було величним дарунком для мене? Чому?

Тому що мені довелося поглянути в очі смерті.

Це було посеред ночі в січні 2003 року. Я блукав холодною вулицею, самотній і розсерджений. Клінічний дослід, у якому я брав участь, таїв у собі багато невизначеного й небезпечного. Я був у ньому лише тому, що мав останню стадію раку й навряд чи міг вижити. У мене були запаморочення, постійна нудота, я заледве міг ходити навіть із палицею.

Такі обставини розлютили мене: я ненавидів рак, себе, лікарів і Бога. Я кричав, вив, ридав і протестував проти несправедливості. Уперше за п'ятдесят чотири роки я зрештою знайшов щастя у своєму житті, а тепер ця жахлива хвороба відривала від мене не лише його радість, а й будь-яку подобу стабільності, комфорту або спокою. Хіба мені судилося огидно гнити щодня, жалюгідно шкутильгаючи до холодної домовини?

Тоді раптом посеред тієї злості я почув натхненний голос свого давнього друга, роботодавця й наставника Вільяма Клемента Стоуна – одного з перших, хто почав писати про позитивне мислення. Мені здалося, що він сказав, як робив це тисячі разів: «У

кожному нещасті є зернятко рівноцінного чи більшого блага для тих, хто має позитивне мислення».

Що?

Ти серйозно?

Більше благо?

Яке, на Бога, більше благо у згасанні від раку мозку, старий? (Я не знав, що містер Стоун помер лише п'ять місяців тому у віці ста років.)

Його слова й далі повторювалися в тій частині мого мозку, яка досі функціонувала. Не в якомусь нещасті, сказав він, а в кожному, У КОЖНОМУ нещасті є зернятко рівноцінного чи більшого блага для тих, хто має позитивне мислення! Ти, мабуть, смієшся з мене!

На щастя, далися взнаки багато років, коли він був для мене наставником, учителем і героєм – слова «Я поміркую» засяяли над моєю головою, наче сонце. Стоун часто казав цю фразу, особливо коли описував критичні ситуації, у які потрапляв. Одного разу відчайдушний, пригнічений і безнадійний чоловік приставив заряджений пістолет до його голови і сказав, що втратив геть усе, тому збирається вбити містера Стоуна, а потім і себе. Більшість із нас запанікувала б у такій ситуації, однак містер Стоун спокійно відповів: «Я поміркую», – і почав вигадувати логічний план, як урятувати не лише себе самого, але й іншу людину. Пізніше він улаштував цього чоловіка на роботу, завдяки якій той решту життя був успішний і заможний.

– Отже, – сказав я собі, піддавшись на його послання, – поміркуймо. – Я одразу відчув спокій і зміг думати розсудливо – уперше за багато місяців.

Тож... які в мене перспективи? Зрештою, зараз життя не давало мені добрих варіантів.

Я точно не міг «жити довго та щасливо» – чи міг?

Річ у тому, що станеться одне з двох: або помру дуже скоро, або, менш імовірно, проживу ще досить довго.

То що, як скоро я помру?

«Я поміркував», що коли злитимуся і дратуватимуся, то проживу свої останні місяці в печалі та ізоляції, перетворивши на пекло життя близьких, і мене згадуватимуть, якщо запам'ятають узагалі, як сердитого старигана, який дозволив ракові мозку перемогти. Я отримаю тимчасовий вияв їхнього співчуття, але, врешті-решт, вони зневажатимуть мене й те, що я полишив їх.

Із другого боку, а як мені бути позитивним і надіятися? Я все одно ніскільки не зміню дати своєї смерті!

Однак це означатиме, що останні свої місяці я дихатиму глибоко й вільно, буду задоволений, щасливий і мене любитимуть усі – і родина, і ті, кого я зустрів у житті. Я помру щасливою людиною, і мене пам'ятатимуть як хоробру душу, яка відважно, стійко та впевнено зустріла жакливу смерть. Усі, хто мене знав, шануватимуть мене.

А якщо мені вдасться? Якщо я житиму?

Тоді в мене немає причин злитися й мучитися! Навіщо марно витратити місяці свого життя, тужачи за кінцем, який ще навіть не наблизився?

Ось воно – я мав усі підстави ставитися позитивно й жодної причини бути негативним до свого стану.

І тоді, саме тієї миті, уперше в житті я припинив помирати й почав жити.

Я почав розказувати усім, що рак мозку – найкраще, що колись траплялося зі мною, і я досі щиро в це вірю.

Понад рік тому я дізнався, що рак мозку повернувся. Лікування на сьогодні більш досліджене й передбачене, прогнози кращі, однак ніколи не можна бути впевненим у результаті. Після року опромінення й пігулок лікарі, не даючи жодних обіцянок, вирішили продовжити хіміотерапію на невизначений термін, призначивши мені щомісячну МРТ.

Як ці тривожні новини вплинули на мене? Вони зробили мене ще позитивнішим!

Із тієї особливої миті – холодної, темної ночі в січні 2003 року – я не змарнував жодної секунди свого життя, хвилюючись про смерть. Усі миті всіх своїх днів я проживаю по-справжньому.

Спочатку рак мозку зробив мене кращою людиною, тепер, повернувшись, він робить мене чудовою людиною. Рак мозку – найвеличніше з того, що сталося зі мною.

А як щодо вас? У вашому житті буде і добре, і погане. Іноді життя тішитиме вас, іноді – завдаватиме ударів, наче цеглиною по обличчю.

Те, що має статися, станеться, і є два способи, щоб зреагувати на нього: бути позитивним і щасливим або негативним і нещасним. От і все. Чудові новини полягають у тому, що вибір завжди за вами! Ви вибираєте, яким щасливим ви будете щодня, що б не сталося, – байдуже коли, байдуже що, байдуже з ким.

Вирішіть жити, а не помирати вже сьогодні. Будьте позитивним, а не негативним. Не треба терпіти таку трагедію, як моя, щоб зрозуміти це. Живіть щодня, щохвилини, щосекунди вашого життя.

Том Шумм

23. Одинадцять хвилин

Дійте так, наче те, що ви робите, має значення. Бо це правда.

Вільям Джеймс

Середа починається досить звично. Я вимикаю будильник і повертаюся в теплу м'якість свого ліжка, слухаючи спокійне дихання чоловіка й те, як моя донька ритмічно смокче свої пальчики уві сні.

Я знову починаю засинати, однак змушую себе розплющити очі й підвестися. У мене є причина прокинутися о такій сміховинній годині – о пів на шосту ранку! Я швидко вдягаю спортивний костюм і прямую до автівки.

Надворі ще темно, тому, під'їжджаючи до стадіону, я думаю, чи звикну колись вставати до сходу сонця. На небі досі видніється яскравий Оріон, а на обрії починає світати.

Я не впізнаю людей, які бігають або прогулюються доріжками. Я бачу жінку, що йде сама. Чи це Маріса? Учора вона казала, що може не прийти. Я розминаю коліна й чекаю, коли жінка підійде ближче, щоб роздивитися її.

Ні, це не вона. Лише незнайомка в синій вітрівці.

Ступивши на доріжку, розумію, що моя нога доволі добре відчувається. Сьогодні я готова добряче побігати, от тільки розімнуса. Проходжу повз трибуни і праворуч бачу Ліенн із подругами, які швидко біжать по Черрі-авеню. Колись і я зможу бігти разом із ними.

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.

Джек
Кенфілд

Марк Віктор
Гансен

Емі
Ньюмарк

Chicken Soup
for the Soul.

Курачий бульйон

для душі
Думай
позитивно

Понад
500 000 000
проданих книг

101 історія про те, як світлі думки змінюють життя

ВСТУП
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

1

Американська казка про оптимізм і працьовитість. *(Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)*

[Повернутися](#)

2

Американський генерал, командувач Третьої армії США під час Другої світової війни.

[Повернутися](#)

3

Американська журналістка, підприємниця, авторка книжок.

[Повернутися](#)

4

Район міста Лос-Анджелеса, штат Каліфорнія.

[Повернутися](#)

5

Американська джазова співачка й акторка, за пісню «Is That All There Is?» отримала «Греммі».

[Повернутися](#)

6

Термін «party school» у США позначає навчальний заклад (коледж або університет), студенти якого помічені в надмірному вживанні алкоголю чи наркотиків або мають репутацію розпусників. (Прим. ред.)

[Повернутися](#)

7

«One Man's Way» – фільм 1963 року режисера Деніса Сандерса.

[Повернутися](#)

8

Двобічна вулиця в Мідтауні Мангеттена, Нью-Йорк.

[Повернутися](#)

9

Сценічні майданчики в Нью-Йорку, що вміщують від 100 до 500 відвідувачів.

[Повернутися](#)

10

Соборні Послання 1 від Івана 5:4, переклад І. Огієнка.

[Повернутися](#)

11

Вид швидкого народного танцю.

[Повернутися](#)

12

Велике гірське пасмо на заході Північної Америки.

[Повернутися](#)

13

Велика міська агломерація в Північній Каліфорнії, сформована навколо затоки Сан-Франциско.

[Повернутися](#)

14

Християнська асоціація молодих людей – одна з найбільших християнських молодіжних організацій у світі.

[Повернутися](#)

15

1 миля = 1,6 км.

[Повернутися](#)

16

Вентилятор, який відсмоктує відпрацьовані гази автомобіля.

[Повернутися](#)

17

Півострів на північному сході США.

[Повернутися](#)

18

Міжнародна мережа кондитерських закусточних із фірмовими пончиками.

[Повернутися](#)

19

Sun's out (англ.) – Сонце сяє.

[Повернутися](#)

20

Grouch (англ.) – Буркотуха.

[Повернутися](#)

21

В американському футболі та баскетболі спортсмен, який може грати на двох позиціях, але не має достатніх навичок, щоб грати лише на одній із них; фактично твінер – це гравець, який виконує функцію проміжної ланки між такими позиціями. (Прим. ред.)

[Повернутися](#)

22

Американський баскетболіст.

[Повернутися](#)

23

Друга думка – практика отримання додаткової консультації медичного фахівця.

[Повернутися](#)

24

Препарат, застосовуваний у лікуванні раку молочної залози.

[Повернутися](#)

25

Ironman (англ.) – «Залізна людина»; серія змагань із триатлону на довгу дистанцію, яку проводить Всесвітня корпорація триатлону.

[Повернутися](#)

26

Американський кіноактор, відомий роллю Супермена в чотирьох перших фільмах. Під час перегонів упав із коня, отримав дуже сильну травму й був паралізований.

[Повернутися](#)

27

Параліч усіх чотирьох кінцівок.

[Повернутися](#)

28

1 дюйм = 2,5 см.

[Повернутися](#)

29

1 фут = 30 см.

[Повернутися](#)

30

Протизапальний засіб.

[Повернутися](#)

31

Північно-західний район каліфорнійського міста Сан-Дієго.

[Повернутися](#)

32

1 фунт = 0,45 кг.

[Повернутися](#)

33

Прибережне курортне місто в окрузі Горрі, Південна Кароліна.

[Повернутися](#)

34

Відомий християнський гімн, що його написав англійський проповідник і поет Джон Ньютон.

[Повернутися](#)

35

Хірургічна операція на хребті, спрямована на знерухомлення суміжних хребців унаслідок їхнього зрощування.

[Повернутися](#)

36

«Friday's» – міжнародна мережа ресторанів американської кухні.

[Повернутися](#)

37

Мережа кафе швидкого обслуговування.

[Повернутися](#)

38

Сорт кави.

[Повернутися](#)