

Курячий бульйон для душі. Знайди своє щастя
Джек Кенфілд

Емі Ньюмарк

Марк Віктор Хансен

Курячий бульйон для душі
Інколи здається, що радість і спокій – недосяжна мрія. Хоч як швидко біжиш, щастя не піяти – воно тікатиме, немов метелик здіймаючись дедалі вище над землею. Однак герої з цієї збірки запевняють: варто навчитися знаходити радість серед пилу буднів. Шукати її, як Лорі шукала монетки край дороги. І не знала, що дехто спеціально залишає їх для неї. Шукати тоді, коли тобі кажуть: ти застара, щоб почати щось нове і стати щасливою. Це щодня чула Кері, яка мріяла про нову кар'єру, хоча всі її однолітки вже вийшли на пенсію. Щастя можна знайти у будь-якому віці, місті, країні, в улюбленій кав'ярні чи магазині, на вулиці та в соцмережі. Бо воно завжди поряд, лише простягни руку!

Джек Кенфілд, Марк Віктор Хансен, Емі Ньюмарк

Курячий бульйон для душі

Знайди своє щастя

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням: Canfield J., Hansen M. V., Newmark A. Chicken Soup for the Soul: Find Your Happiness. 101 Inspirational Stories about Finding Your Purpose, Passion, and Joy / Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark, foreword by Deborah Norville. – Cos Cob: Chicken Soup for the Soul, 2011. – 400 р.

Переклад з англійської Тараса Фролова

Вступне слово Дебори Норвілл

Дизайнер обкладинки Юлія Дзекунова

© Chicken Soup For The Soul Publishing LLC, 2011

© DepositPhotos.com / varuna, Gilitukha, обкладинка, 2020

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

* * *

Вступне слово

Деякі люди прагнуть щастя, інші його створюють.

Маргарет Бовен

Усім нам відомо, що ми маємо конституційне право прагнути щастя. Пригадую, що в дитинстві я не раз казала своїй не-надто-задоволеній матері, що «реалізую своє право на щастя», коли робила особливо великий гармидер. На це вона дуже розсудливо відповідала мені, що якщо я хочу насолоджуватися життям чи свободою, то маю прибрати гармидер негайно! Хто ж не хоче бути щасливим? Це не лише краще за альтернативу – щастя до того ж має доволі привабливі переваги. Дослідження показали, що щастя додає дев'ять років життя!

Можливо, ви взяли цю книжку з надією прочитати кілька історій, що допоможуть поліпшити ваш настрій або підкажуть вам новий шлях, на якому на вас чекатиме більше радості чи трохи більше сміху, ніж на тому, яким ви зараз ідете. У цій книжці міститься 101 історія, дібрана спеціально для того, аби показати вам, що до щастя веде багато доріг. Прочитавши ці історії, ви будете значно краще підготовлені до того, щоб знайти власний шлях та мету.

«Деякі люди прагнуть щастя, інші його створюють». Прочитайте слова Маргарет Бовен і запитайте себе: «Хто радше буде щасливим – людина, яка прагне, чи людина, яка створює?» Якщо вам потрібна підказка, ви можете знайти її в словах Генрі Девіда Торо, що були написані на плакаті, який висів на моїй стіні, коли я навчалась у старшій школі та коледжі:

Щастя як метелик: що більше ви гнатиметеся за ним, то більше воно тікатиме від вас; але, якщо ви зосередитеся на інших речах, воно просто прилетить і м'яко сяде на ваше плече.

Хоч скільки ви намагалися бути щасливими, зусилля, яких докладали, ймовірно, лише змушували вас відчувати невдоволення. «Don't worry – Be happy», тобто «про турботи забудь – щасливим будь» – гарна ідея для пісні, але не порада тим, хто втратив смак життя. Не можна просто «бути» щасливим. Але якщо ви зосередитеся на інших речах – правильних речах – то побачите, що щастя саме знайшло вас. Про які

правильні речі йдеться? Ми поговоримо про це за хвилину. Та головна істина: коли мова йде про щастя, подорож і є пунктом призначення.

Цікаво, що колектив «Курячого бульйону для душі» попросив мене написати передмову до книжки про те, як знайти щастя, саме тоді, коли я була глибоко нещасною. Можливо, що в мене навіть була депресія. Я надто глибоко занурилась у розпуку, щоб звернутися за професійною допомогою і знайти вихід. Моя кар'єра котилася псу під хвіст. Мій телефон припинив дзвонити. Я думала, що більше ніколи не працюватиму. То що ж сталося? Невже я прокинулась одного дня, зробила макіяж й увірвалася до телестудії зі словами: «Я повернулася! Випускайте мене в ефір!»?

Аж ніяк. Перебуваючи на дні свого нещастя, я витягла свою стареньку швейну машинку Kenmore, дістала тканину й заходилася шити занавіски та чохла для меблів. Ви можете вивільнити багато агресії, втискаючи педаль машинки в підлогу й роблячи довгі стібки. І коли ви бачите результати годин, які провели за машинкою, – чохла, що перетворюють старе крісло на нове, занавіски, що роблять порожню кімнату теплішою, – то не можете не відчувати задоволення від роботи... та від самих себе.

Цей пошук щастя дав мені змогу поєднатися з давно закинутою пристрасстю. Я шила, вишивала, в'язала спицями й плела гачком відтоді, як мені виповнилося вісім років. Діставши машинку, я згадала про численні чудові години, які проводила за шиттям, і ці спогади покращили мій настрій. Деякі люди прагнуть щастя, інші його створюють. Щастя, яке я відчула, повернувшись до свого давно забутого хобі, стало випадковим наслідком того, що я робила те, що колись любила робити. Без сподівань на щастя створила його сама.

Ефект несподіванки має велике значення для щастя. Якщо ви подивитесь на етимологію слова «happy» – «щасливий», то дізнаєтеся, що воно походить від давньоскандинавського *happ*, що означає «випадковість» або «непередбачений випадок». Ми випадково зустрічаємо щастя. Рідко можемо спіймати його, наче метелика, якщо женемося за ним.

Ось іще один секрет: ви не знайдете щастя, постійно намагаючись бути найкращими. Робити щось досить добре цілком вистачить. Дослідження, проведене професором Баррі Шварцом з коледжу Свартмора, виявило помітні відмінності між тими, кого він називає «максималістами», тобто людьми, які хочуть мати найкраще й налаштовані аналізувати кожен можливий вибір, і тими, хто не настільки вибагливий. Оскільки максималісти наполягають на «найкращому», вони зазвичай заробляють протягом року на сім тисяч доларів більше, але й почуваються гірше. Вони не такі щасливі, як ми з вами, ті, хто готовий «домовлятися». Муки вибору разом з можливим шкодуванням через зроблений вибір зменшують задоволення, яке максималісти могли б зазнати від спроможності витратити більше.

То що ж може допомогти вам Знайти Свое Щастя? Ось мій рецепт:

- Радійте тому, що маєте. Щастя діє по висхідній спіралі, воно підживлює само себе. Люди, які фіксують «гарні речі» у своєму житті, – здоровіші, активніші та продуктивніші, і їх більше поважають інші. Це точно зробило б мене щасливішою, а вас? Отже, помічайте, що є доброго у вашому житті, і подивіться, чи не зміняться речі на краще. Ця книжка сповнена прикладів людей, які розповідають, що з ними так і сталося.

- Плекайте стосунки. Немає сумніву, що стосунки з іншими людьми роблять ваше життя повнішим. Міцні соціальні зв'язки та спільний досвід створюють основу, на якій щастя може розквітнути. Візьміть телефон, напишіть електронного листа давньому другові.

- Розумійте себе та йдіть за своїми захопленнями. Щоб «Знайти Свое Щастя», вам для початку потрібно знати, що робить вас щасливими. Можливо, тут допоможуть слова німецького філософа Гете: «Щойно ви почнете довіряти собі, враз зрозумієте, як жити». Візьміть записник та олівець і спробуйте відповісти на такі запитання: Які у вас захоплення? Які заняття приносять вам радість? Що вам гарно вдається? Які давні мрії ви закинули, бо вони непрактичні, нереалістичні, «ніколи не могли бути реалізовані»? Забудьте все, що казали вам песимісти в минулому. Ваші відповіді допоможуть вам запланувати нову подорож і знайти своє щастя. Радість у тому, щоб робити, а не тільки в тому, щоб «зробити».

- Продовжуйте дізнаватися нове. Коли ви припиняєте рости, то починаєте помирати. Безсумнівно, що люди, у яких є цілі та виклики, знаходять у житті більше смаку, ніж ті, хто задовольняється наявним станом речей. Вам сподобається історія Джейн Конгдон, яка пішла з роботи, де перестала почуватися щасливою, і у віці шістдесяти шести років опублікувала свою першу книжку.

- Знайдіть сенс. Люди, які знайшли сенс та мету у своєму житті, є щасливими. Крапка. Ви можете знайти сенс у піклуванні про інших, як це зробила Шенон Андерсон зі своїм принципом «добрий вчинок – щодня». Ви прочитаєте її історію про те, як вона спершу показала переваги добрих вчинків своїй родині, а потім надихнула весь свій перший клас робити їх і вести щоденник із записами про них. Дітям це сподобалося! Ральф Волдо Емерсон закликав: «Станьте комусь потрібними». Ви підноситеся, коли підносите інших. Можливо, вам не вдається знайти сенс у своїй роботі або професії, а може, вона просто не ваша. Навіть прибиральники в лікарнях, які виконують низькооплачувану та зовсім не престижну роботу, сприймають її як важливу й варту їхніх зусиль, якщо їм показати, що саме їхній внесок є ключовим для здійснення місії лікарні.

- Знайдіть тишу. У китайців є дивовижний вислів: «Тільки спокій може бути спокійним». Хоч який галас та сум'яття оточують вас, лише на мить заплющі очі й уявіть, що ви перебуваєте глибоко в густому лісі, сидите на вкритому мохом камені, слухаєте плюскіт води в далекому струмку. Дихайте. Сидіть. Забудьте про всі «справи» у своєму житті. Не переймайтеся через переповнений розклад. Просто дихайте. Ця коротенька вправа зможе допомогти вам відчути трохи більше контролю, трохи менше втоми. Пам'ятайте, що щастя-метелик не прилетить і не сяде на ваше плече, якщо ви постійно метушитиметеся.

Усі люди, які поділилися з вами своїми історіями в цій книжці, знайшли своє щастя завдяки різним варіантам цього «рецепта».

Бетсі Франц знала лише один спосіб прожити власне життя, і він полягав у тому, щоб прожити його швидко. Коли ви читатимете про її похід у продуктовий магазин, вам захочеться застерегти інших покупців залишитися вдома. Вона пролітала повороти між полицями на двох колесах, кидаючи покупки до свого візка. А тоді якось життя Бетсі зупинилося. Буквально. Жінка була настільки заклопотана, що забула перевірити датчик пального, і її машина заглухла, коли вона їхала на важливу зустріч. Оскільки Бетсі була розсудливою, то зробила очевидну річ: закричала й ляснула по керму.

Тоді вона вийшла з машини, щоб зупинити когось, хто міг би їй допомогти, і вгледіла те, чого ніколи раніше не помічала під час своїх ранкових подорожей на роботу. Жінка побачила світанок. Це було надзвичайне видовище, від якого перехоплювало дух. Врешті-решт, вона приїхала на роботу з легким серцем. Сьогодні Бетсі Франц рухається в повільнішому темпі, у темпі, який дає їй змогу бути в теперішньому, помічати маленькі речі й чути тихий голос усередині, що тривалий час був приглушеним. Вона щаслива.

Мішель Сміт знайшла щастя та неочікувану мету, коли в її сина виявили аутизм. Вона стала матір'ю, яка має місію дізнатися про аутизм усе, що можна було, а коли довідалася про нову терапію, що несла надію, то була в захваті. На кожному кроці жінка натрапляла на перешкоди. «Надто дорого». «Ми такого не робимо». Але Мішель була не тією матір'ю, яка складає руки. Вона домоглася того, щоб відвідувати навчальні семінари, переконала поважного спеціаліста навчити її і перетворила свій підвал на терапевтичний центр – усе задля того, щоб працювати зі своїм маленьким сином. Її прогрес був поступовим, але справжнім. Вона раділа кожному маленькому досягненню і з дедалі більшим завзяттям бралася за складніші завдання.

Невдовзі інші родини, які боролися з аутизмом, почули про зусилля Мішель і почали звертатися до неї за допомогою для своїх дітей. Так з'явилася група підтримки, що відтоді перетворилася на повноцінний центр допомоги людям з аутизмом, який обслуговує дітей з району, де живе Мішель. Вона каже, що пережила «радість, яку неможливо описати», захоплено дивиться в майбутнє і вірить, що виконує своє призначення.

Дженіфер Куаша вважала, що їй призначено бути в постійній депресії. Вона, напевно, не чула, що, на думку дослідників, наше відчуття щастя на сорок відсотків залежить від того, чим ми займаємося. У неї було важке дитинство, жінка втратила двох друзів у автомобільній катастрофі, пережила озброєне пограбування та жорстоке побиття ще до того, як їй виповнилося двадцять п'ять років. У її родині були випадки депресії, тож Дженіфер вважала, що це і її доля.

Тоді вона вирішила чинити спротив своїй депресії. Дженіфер розповість вам про те, що вона зробила, і зокрема відкриє свій так званий маленький секрет. Ідеться про невеличкий датований записник, в якому вона щодня записує одну річ, що принесла їй найбільше щастя. Це працює. Як каже Дженіфер: «Плин мого життя змінився. Я активно шукаю позитивні речі».

Александр Брокоу намагався побачити позитивний бік у своєму навчанні в коледжі. Він справді старався. Його батьки працювали на Волл-стріт, і юнак вирішив, що й собі має прагнути до кар'єри в бізнесі, але в нього не лежало до цього серце. Александр не розгортав підручників аж до іспитів, які дивним чином склав. На зимових канікулах другого року навчання його друг устряг у бійку в барі, і Алекс кинувся його захищати. На нього напало двоє хлопців, і Алекс опинився у відділенні невідкладної допомоги з підозрою на струс мозку.

Комп'ютерна томографія не виявила струсу. Вона виявила дещо гірше: показала пухлину в мозку. Александр мав покинути навчання і розпочати хіміотерапію. Під час вимушених канікул він повернувся до заняття, яке полюблив у дитинстві, але потім закинув. Юнак почав створювати епічні історії з пригодами та сюжетними лініями, які далі викладав на папері. Коли Алекс одужав і повернувся до коледжу, то змінив спеціальність із фінансів на програму з письменницької майстерності. Він каже: «Бути успішним – це робити те, що робить тебе щасливим. Життя

закоротке та надто непередбачуване, щоб витратити його на щось інше».

Наші історії теж починаються з непередбачуваності життя: з незрівнянної мудрості Енджели Сеерс. Одне з найбільших бажань, що його мала Енджела, – стати письменницею. Завдяки цій книжці її бажання здійснилося. На жаль, це було одне з останніх бажань Енджели, оскільки вона з чотирнадцяти років боролася з остеосаркомою. Ви помітили, я написала «одне з останніх», а не «одне з передсмертних» бажань, бо, як сказала ця дуже мудра дівчина: «Я живу. Щодня».

Енджі написала свою історію для цього видання «Курячого бульйону для душі», коли наближалася до кінця своєї довгої битви з раком. Вона вже втратила одну ногу та велику частину легень у боротьбі із хворобою, що, як дізналися лікарі, вже проникла у її мозок. Однак двадцятирічна Енджі не мала ні краплі смутку. Послухайте, що вона сказала:

«Я досі тут. Я досі живу. Життя – це скарб, незалежно від того, чи перед тобою лежить пряма дорога, аж за горизонт, чи, як це буває у більшості людей, твоя дорога повертає і вигинається у хащах, і ти не маєш уявлення, куди вона веде. А втім, іди нею, долаючи поворот за поворотом і прислухаючись до свого серця, хоч куди ця дорога тебе заведе. Мій шлях продовжується до місць, про які не згадують, але, зрештою, туди приводять усі дороги».

Подорож Енджели Сеерс скінчилася 15 липня 2011 року, коли була завершена ця книжка. Вона мала лише двадцять років. Та, хоча тіло дівчини померло, її неймовірна мудрість продовжує жити. Ми починаємо й закінчуємо цю книжку мудрістю Енджели, зокрема Історією 1, в якій вона описує своє щастя від того, що продовжує своє коротке життя, та історією 101, її останнім листом до родини й друзів, який вони знайшли невдовзі після того, як дівчина померла. Перегорніть сторінку, щоб побачити дарунок, який Енджі залишила у своїх надихальних історіях і у дев'яноста дев'яти інших, які покажуть вам, як знайти своє щастя.

Дебора Норвілл

Розділ 1

Радій тому, що маєш

Краще загубити лік усім благам, які маєш у житті, ніж загубити їх, перераховуючи свої негаразди.

Молтбі Д. Бебкок

1. Мое одкровення

Я не маю нічого спільного ані з минулим, ані з майбутнім. Я живу зараз.

Ральф Волдо Емерсон

Здається, що, коли зі мною трапляється щось жахливе, мій розум просто вимикається. Такі події на деякий час змінюють те, як я думаю. Хоча зовні мені ще якось вдається опанувати себе, керуючись девізом «живи сьогодні», насправді всередині я налякана. Інколи я налякана й навіть не усвідомлюю цього. А нещодавно я зрозуміла, що успішне проживання цих важких подій – це по суті процес.

Нині я переживаю останні етапи тривалої боротьби з остеосаркомою, раком кісток, що з'явився тоді, коли мені було чотирнадцять, і за цей час забрав у мене ногу та одну легеню і проник до мозку. Лікарі виявили три чи чотири нові пухлини в моїй голові. Ці новини стали жахливим ударом, оскільки свідчили про дві важливі речі. По-перше, це означало, зважаючи на вузли, які вже були в моїй єдиній легені, що талідомід, який я вживала, не приносив жодної користі. По-друге, мене офіційно була визнано смертельно хворою. Лікарі сказали, що, на їхню думку, мені залишилося менше ніж місяць.

Відтоді минуло вже понад місяць, і я досі тут і далі почуваюся нормально. У моєму становищі насправді нічого не змінилося. Я дотепер вживаю ліки від головного болю і часом дихаю значно важче, ніж колись. Хоча проблеми з диханням можна пояснити застудою, яку я підхопила, та, найімовірніше, причина в тому, що рак прогресує. Я знаю, що, певно, помру. Але щось змінилося в тому, як я дивлюся на речі. Я відчуваю по-іншому. Я відчуваю натхнення! Я почуваюся енергійнішою! Я більше не почуваюся, наче просто сиджу й чекаю на смерть. Я відчуваю себе сповненою життя. Існує причина, чому мені випав другий шанс. Існує причина, чому ще не час.

Я не знаю, що відбулося раніше, чи зміни в моєму повсякденному розпорядку, чи зміни в тому, як я дивлюся на життя. Але якимось чином вони стали саме тим, що мені було потрібно. Протягом минулого тижня ми потроху змінювали ліки, оскільки я так добре почуваюся. Першим, від чого ми відмовилися, були протиблювотні препарати, які я вживала за розкладом разом зі знеболювальними. Виявилось, що мені вони зовсім не потрібні, оскільки мене не нудило. Ми також почали знімати мене зі стероїдів, які я вживала, щоб контролювати набряки, і тепер мені можна їсти все, що бачу, і надуватися, наче повітряна кулька. Якимось чином я стала почуватися більше собою, і єдине пояснення, яке спадає мені на думку, полягає в тому, що я припинила вживати ці ліки. Мене вже так давно не хилить на сон! Раніше все розпливалось і було нечітким перед очима, а тепер я змогла прочитати цілу книжку... на своєму Kindle! Монітор мого комп'ютера більше не намагається переплутати літери. Але це ще не все. Кілька днів тому мама вмовила мене на якийсь час одягти протез. Довго просити мене не довелося, оскільки я почувалася краще й сама хотіла це спробувати. Протез не дуже підходив до ноги, тому що я місяць ним не користувалася. Зараз, через те, що я не одягала апарат, мені бракує м'язової сили, аби його підтримувати. Але я можу трохи шкандибати на ньому, звісно, з милицями, і вірю, і сподіваюся, що невдовзі зможу користуватися ним знову.:)

Я не знаю, звідки взялося це раптове одкровення. Але всередині мене щось

увімкнулося. Це нагадує мені історію, яку розповів мій духівник, коли приходив мене навідати, – про чоловіка, якому повідомили смертельний діагноз. Хтось запитав його: «Що ти робиш зараз?» І той чоловік, який помирав, відповів: «Ну, що сказати, я помираю». Тоді співрозмовник чи то перепитав, що той робить саме зараз, чи то сказав, що той помиляється. Чоловік зі смертельним діагнозом у той момент не помирав, він у той момент жив. І поки дихав, доти й жив. Це і є одкровення, яке я отримала. Саме зараз, незалежно від того, що буде, я живу! Я не сиджу, чекаючи на смерть. Я почала бачити речі по-іншому. Я жива зараз. Я живу.

Отже, сьогодні я залишаю з вами це послання, послання, без якого навряд чи зайшла б так далеко. Цінуюте кожен день. Це легше сказати, ніж зробити. Те, що ми відчуваємо, залежить від того, як ми дивимося на речі. Інколи нашим серцям не потрібно дива. Часом просто немає див, і здається, що у світі навколо більше ніколи не буде щастя. Добре знаю, як це. За останні місяці я пережила кілька чорних днів. Не стану брехати. Важко знати, що, зрештою, я не почуватимуся краще. Важко знати, що, по суті, ти просто сидиш і чекаєш, як рак розвиватиметься у твоєму тілі.

Я більше не можу так думати. Маю думати про речі, які спроможна зробити. Про життя, яким можу жити. Можливо, я не здатна поїхати на лижний курорт, але ж однаково почуваюся краще, ніж очікувалося. Я досі тут. Я досі живу. Життя – це скарб, незалежно від того, чи перед тобою лежить пряма дорога, аж за горизонт, чи, як це буває у більшості людей, твоя дорога повертає і вигинається у хащах, і ти не маєш уявлення, куди вона веде. А втім, іди нею, долаючи поворот за поворотом і прислухаючись до свого серця, хоч куди ця дорога тебе заведе. Мій шлях продовжується до місць, про які не згадують, але, зрештою, туди приводять усі дороги. Вони приводять до одного повороту, і, хоча ми не можемо подивитися, що там, за ним, я знаю, що інші люди, які опинилися там раніше, допоможуть мені, коли я потраплю туди. Але зараз я ще не там. Сьогодні я живу і моє серце співає від радості за дні, що прийдуть.

Усім, хто переживає важкий час, я хочу передати список із десяти кроків, який сама створила. У минулому ці кроки допомогли мені рухатися далі. Я не професіонал і не претендую на славу, але вони допомогли мені, тож хотіла б поділитися ними з іншими. Ось мої Десять Кроків, щоб Рухатися Далі:

1. Плачте, кричіть, сумуйте. Вам може здатися, що так ви робите кілька кроків назад, але це обов'язковий крок. Я вважаю, коли відбувається щось, що змінює хід усього вашого життя і курс, якого ви трималися раніше, тужити й сумувати цілком природно, бо гадаю, що коли ви переживаєте важкі часи, то вони змінюють вас. Вони змінюють те, як ви думаєте і як сприймаєте речі, і перший крок до прийняття нової реальності, хай яка вона є, – це оплакати минуле та людину, якою ви були. Отже, дозвольте собі сумувати стільки, скільки вам потрібно, і, коли завершите, ви зумієте перейти до наступного кроку.

2. Говоріть, коли будете готові. Інколи ви відчуваєте, що треба говорити, інколи – ні. Коли будете готові говорити, знайдіть когось, з ким можете спілкуватися як рівний з рівним, чию думку ви цінуєте, і вилийте цій людині свою душу. Іноді просто досить мати когось, кому не байдуже і хто є поруч з вами, не зважаючи ні на що, дає вам сили, щоб рухатися далі після першого кроку (навіть якщо ви час від часу відчуватимете потребу посумувати).

3. Тікайте, коли потрібно. Але не часто. Інколи життя підкладає вам серйозну

свиню, і ваше серце та розум виявляються занадто обтяженими, щоб упоратися з тим, що трапилося, у здоровий спосіб. У такі моменти втеча є необхідною, тож подивіться телесеріал чи кіно, прочитайте книжку або зависніть в інтернеті. Відпочиньте від того, що тяжіє над вами, і повертайтеся зі свіжою головою. Але я закликаю не надто часто вдаватися до втечі, бо вона ніколи не позбавить вас проблем, і вам однаково доведеться їх вирішувати.

4. Починайте з малого. Якщо зараз великі речі занадто обтяжливі для вас, починайте з малих. Замість переживати про надважливу зустріч наступного тижня, на якій можете почути погані новини (можливо, зустріч буде схожа на ту, на якій ви щойно були), спробуйте зосередитися на менших, більш досяжних цілях. Замість розмірковувати про зустріч, зосередьтеся на вправах, хатніх обов'язках, домашніх завданнях. Ви однаково потрапите на ту зустріч, незалежно від того, чи переживаєте через неї, чи ні.

5. Знайдіть свою музу. Ваша муза – це джерело вашого натхнення. Знайдіть річ або речі, які надихають вас найбільше, і залучіть їх до власного життя. Це може бути що завгодно. Для одних це можуть бути їхні діти, для інших – музика або природа, а для таких, як я – поезія чи література.

6. Контактуйте з людьми. Взаємодія з іншими – це важлива частина життя кожної людини. Контактівання з іншими людьми зовсім не означає, що ви маєте розповідати всім про свої страждання, натомість це означає пошук людей, які вам подобаються, та проведення часу з ними. Ви можете сміятися разом, жартувати одне з одного, а також здобути їхню підтримку. Можливо, не таку підтримку, як у другому кроці, але таку, яка дає вам знати, що ці люди піклуються і думають про вас. Такого штибу підтримка стає вашим прихистком під час будь-якої бурі. Ці люди знають, як вас підбадьорити, коли ви переживаєте важкі часи.

7. Спрямовуйте нервову енергію. Інколи ви можете відчувати стрес та занепокоєння. Найкращий спосіб запобігти їм – зануритися з головою у наступний проект, нехай і більш заспокійливий. Для мене це писання, оформлення фотоальбомів або якесь інше творче заняття. Мені насправді здається, що я пишу свої найкращі вірші, коли не зациклююся на проблемах.

8. Допоможіть комусь іншому. Допомога іншим – це по суті найкращий спосіб побороти труднощі, які відбуваються у вашому житті. Можливо, це може здатися егоїстичною поведінкою, звісно, в іронічному сенсі. Але допомога іншим не лише відволікає вас – вона сповнює приємним задоволенням. Простими словами: ви почуваетесь краще, якщо допомагаєте комусь.

9. Зосередьтеся на гарних речах. Якщо ви йдете через життя зі словами «горе мені, горе», речі можуть здатися вам важчими, ніж вони є насправді. Звичайно, на мою думку, мені легше, ніж іншим, дивитися на речі з оптимізмом. Але я відчуваю, що оптимізм – обов'язкова умова, щоб розібратися з будь-якою ситуацією. Зосередившись на хорошому у своєму житті, ви можете накопичити досить сили, щоб знайти надію. А я вважаю, що єдине, що дає нам змогу рухатися вперед, це надія.

10. Живіть сьогоднішнім. Ми витрачаємо стільки часу, переймаючись через події в далекому майбутньому, що не помічаємо тих, які відбуваються в цю мить. Навіть якщо цієї миті вам важко, а на горизонті видно ще важчі виклики, важливо зосередитися на тій миті, в якій ви перебуваєте просто зараз. Ми не можемо турбуватися про речі, які ще не сталися або можуть статися чи не статися. Якщо вам хочеться турбуватися, турбуйтеся про день, в якому ви живете, а завтра

турбуватиметеся про завтра. Але пам'ятайте: не важливо, через що вам доведеться проходити, ви пройдете через це. Не важливо, як важко вам у цю мить або наскільки похмурим здається майбутнє, час проведе вас уперед усупереч вашій волі. Зрештою, ви зрозумієте, що речі не здаються такими важкими або такими болісними, і життя почне текти в новому руслі. І з вами все буде гаразд. Або... принаймні так сталося зі мною.

Енджела Сеерс

2. Велике змагання до Дня подяки

Мені нема чого сказати, крім слів подяки.

Вільям Шекспір

Ми з моєю подругою Мерилін саме сіли за столик у нашій улюбленій кав'ярні.

– Наступного місяця у мене вдома – зібрання читацького клубу, – сказала я. – Так не люблю до нього готуватися.

– Чудово тебе розумію, – відповіла Мерилін. – Я витратила цілісінький тиждень на прибирання, коли в лютому була моя черга приймати зібрання. Ще й два пироги спекла.

– А потім усе закінчиться години за дві. Усі ці зусилля лише заради двох годин!

Мерилін кивнула. Ми зробили по ковтку гарячого лате.

– І це ще не найгірше, – вела далі я, витираючи пінку з верхньої губи. – Уся моя родина приїде на День подяки. Я їх дуже люблю, але ти ж розумієш, що це означає?

– Ага. Готування, прибирання, заміна постільної білизни, сушіння мізків над тим, що кожен їстиме на сніданок. У мене таке щороку.

На дверях кав'ярні задзеленчали дзвоники, і всередину зайшла замурзана жінка з двома велетенськими пакетами, що були забиті всіляким мотлохом. З-під жалюгідної хустки вибилися пасма сивого волосся. Речі, в які вона була одягнена, не пасували одна до одної, а один із високих чорних чобіт мав дірку в ділянці великого пальця. Коли жінка пройшла повз нас, стало зрозуміло, що вона вже давненько не була в душі.

– Ти чула, що ми говоримо? – прошепотіла я, відчуваючи сором за себе. – Ми наче дві невдячніgrimзи.

– Бідоласі, напевно, немає чим заплатити за чашку кави.

– Гадаєш, вона бездомна? – запитала я.

Мерилін стелула плечима. Потім схопила свій гаманець і попрямувала до стійки, де купила каву та яблучні оладки для жінки. Та всміхнулася і показала свої погані зуби. Я почула, як Мерилін запросила її приєднатися до нас, але жінка захитала головою і вмостила у м'якому кріслі в залитому сонячним світлом куточку кав'ярні.

– Це було гарно, – мовила я, коли Мерилін повернулася за наш столик.

Вона закотила очі.

– Це було мое відчуття провини.

Я відкусила шматочок шоколадного біскоті.

– Знаеш, я інколи тільки те й роблю, що скаржуся.

– Я так само.

– Ось, наприклад, зібрання читацького клубу. Прийдуть розумні й веселі жінки. Це ж честь, що мене запросили до клубу. Тож скаржитися на те, що вони завітають до мене на кілька годин, – це насправді останнє, що я маю робити.

Мерилін зиркнула на жінку, яка в цю мить перегортала сторінки зачитаного журналу People.

– Навіть не знаю, чому я завжди бачу напівпорожню склянку, хоча вона більш ніж наполовину повна, – сказала вона.

– Ми маємо припинити скаржитися – це погана звичка. – Я промовила ці слова з більшим переконанням, ніж відчувала насправді.

Мерилін поставила свою чашку, і усмішка на сотню мегават осяяла її обличчя.

– Ти чого? – запитала я.

Щоразу, коли Мерилін має такий вигляд, це означає, що її думки опанував якийсь рішучий план, частиною якого зазвичай стаю я.

– Ми кинемо. Скаржитися. Ми кинемо скаржитися до свята.

– Якого?

– До Дня подяки, звісно. Ми припинимо скаржитись і почнемо бути вдячними. Часу якраз вистачить: тридцять днів досить і щоб кинути стару звичку, і щоб створити нову.

– І як ти пропонуєш це зробити?

Мерилін відкинулася на спинку сидіння і схрестила руки на грудях.

– Змагання. Ми вестимемо щоденник. Записуватимемо кожну скаргу. Потім подумаємо про щось, за що ми маємо бути вдячні, і теж запишемо цю річ.

– А якщо нічого такого не спаде на думку?

Мерилін кивнула на стару жінку, яка заснула в кріслі.

– Завжди є щось, за що можна бути вдячною.

– Тоді як ми знатимемо, що змагаємося чесно? Обманути буде легко.

Мерилін простягла мізинець. Тепер настала вже моя черга закотити очі. Клятва на мізинчиках. Востаннє ми так робили ще в середній школі.

– Виклик прийнято, – сказала я.

День подяки був за півтора місяця. Чи справді ми могли позбутися шкідливої звички до цього часу? А замінити її новою?

Наступного ранку я засипала в тарілку пластівці, узяла пакет молока, але він виявився порожнім.

– Не можу їсти ці пластівці без молока, – пробурмотіла я. І тут зупинила себе, не вірячи в те, що мої перші слова цього дня були скаргою.

– Чудово, – кинула я кішці. – Не здатна навіть день почати правильно.

І ось маеш: скарга номер два.

– Буде важче, ніж думала, – промовила я, шукаючи в шухлядах записник. – Чому я не можу знайти те, що мені потрібно, коли воно мені потрібно?

Ласкаво прошу до мого світу – скарги три й чотири.

Я схопила телефон і набрала Мерилін.

– Як справи? – запитала вона надто веселим, як для ранку, голосом.

– Я прокинулася п'ятнадцять хвилин тому, і все, що відтоді роблю, це скаржусь, – пожалілася їй. – Це так важко.

– І не кажи. Джим забув зробити каву вчора ввечері – це його робота – і мені довелося чекати десять хвилин, поки чайник закипить.

– Ти це записала?

Мерилін розсміялася.

– Не можу знайти записник.

– Я теж!

– Гаразд... кажи швидко – за що ти вдячна? – запитала вона.

– За те, що розмовляю по телефону з найкращою подругою і що кішка муркотить у мене на коліні. А ти?

– За те, що п'ю каву в теплій кухні й збираюся вийти на вулицю, – відповіла

Мерилін. – Бачиш, не так уже й складно.

Але було складно. Складно повірити в те, що я стільки скаржуся на звичайні речі. Складно повірити в те, що не є більш вдячною своїй родині, своїм друзям, своєму здоров'ю. Мої думки постійно поверталися до безпритульної жінки, і я спіймала себе на тому, що молюся за неї.

Зібрання читацького клубу в мене вдома відбулось у перший тиждень листопада. Готуючись до нього, я прибирала, готувала та скаржилася. Але записувала й гарні речі: мій чоловік з радістю переставив меблі, щоб тридцять жінок змогли знайти собі місце; я приготувала чудові чизкейки; мої подруги з читацького клубу відзначили, який чудовий у мене будинок, – і я зрозуміла, що вони мають рацію.

Минали тижні. Я помітила, що мій записник містить більше гарних речей, ніж скарг. Мерилін повідомила про те саме. Я не хочу сказати, що ми не скаржимося – скаржимося. Але не так багато. Можливо, кількість скарг зменшилася, бо і я, і Мерилін збагнули, скільки є всього, за що ми вдячні.

У понеділок, після Дня подяки, ми з Мерилін знову зустрілися за кавою порівняти, як провели вихідні, й поділитися тим, що занотували у своїх записниках.

– Цікаво, – сказала Мерилін. – Я стала менше скаржитися. А коли скаржуся, мої скарги радше скидаються на завдання, які слід вирішити, а не на скиглення.

– Я також більше задоволена собою. І загалом краще ставлюся до життя. – Я сьорбнула свого кремового лате. – Гадаю, ми в неоплатному боргу перед тією безпритульною, як думаєш?

– Так, – погодилася Мерилін. – Ми точно перед нею в боргу.

Рут Джонс

3. Знайти свою радість

Радість – це квітка, що розцвітає разом із вами.

Невідомий автор

Маю вам зізнатися: я постійно щось гублю. Ви знаєте таких людей, як я. Я – та пані, що виїжджає з парковки ресторану з іжею на даху автомобіля. Та пані, яка в бурю залишає вікно відчиненим. Та пані, якій потрібно три пари ключів, схованих під каменями та в щілинах між стінами власного будинку.

Я навіть загубила лік тим речам, що їх загубила.

Я хотіла б покласти провину на те, що є матір'ю шістьох дітей. Або вдати, що моя забудькуватість – наслідок стресу, викликаного навчанням їх удома. До того ж у мене є додаткові зобов'язання, бо я – дружина священника. Вагомі причини, вам не

здається? Але, правду кажучи, я була такою задовго до того, як ми одружилися, створили родину, почали служіння у церкві й провели наш перший урок у домашній школі.

Якщо ви побачите мене на вулиці, то ніколи не здогадаєтеся, наскільки я забудькувата. Я доволі добре можу прикидатися зосередженою. Але, найімовірніше, просто стою собі і, образно висловлюючись, чухаю потилицю та запитую себе: «То що ж я збиралася робити?»

Розумієте, про що я? Навіть хід моєї думки – і той загубився.

Таким людям, як я, потрібна стратегія у боротьбі із забудькуватістю, і гадаю, що мені вдалося розробити чудову стратегію. Вона дуже проста. Я ніколи не панікую, коли щось зникає, і ніколи не шукаю цієї речі. Моя теорія, хоч яка ненаукова, полягає в тому, що ця річ сама з'явиться в ту хвилину, коли я перестану її шукати.

Книжки з бібліотеки, водійське посвідчення, ключі від машини, стільниковий телефон, свідоцтво про народження, гаманець, квитки на літак – я губила все, що вам спаде на думку. Але ж і знайшла все, що посіяла, бо, зрештою, речі знову з'являються в полі зору. Звичайно, інколи для цього їм потрібно років зо три, але це нічого. Я знаходжу речі, які втрачаю. Щоразу. Без помилок.

Моя теорія працювала, як годинник.

Допоки не перестала працювати. Це був день, коли я загубила щось, чого не могла знайти.

Я загубила радість.

Як завжди, трохи почекала на її повернення. Але минули тижні, і я почала панікувати. Переймалася, скільки ще пройде часу до тієї миті, коли знову відчую себе щасливою. Замість світла настала темрява. У моєму серці, там, де колись жила впевненість, пустила коріння тривога.

Коли тижні перетворилися на довгі місяці, мені стало дуже важко не помічати депресію, що пригнічувала й душила мене. Я знала, що жінки можуть переживати такі речі після народження дитини, але моїй було шість місяців. Фізичні вправи, сонце, навіть поїздка до лікаря – ніщо не допомогло мені від важкого серця. Зважаючи на те, що я звикла нетерпляче чекати на кожен новий день, такі зміни було важко прийняти.

Я спробувала зціпити зуби й докладати зусиль, допоки туман не розвіється, а тягар не стане легшим. Зрештою, іноді в кожного бувають погані дні, чи не так? Тим часом я довго сиділа на підлозі ванної кімнати й плакала, поки ванна наповнювалася водою.

Мені треба було щось зробити.

Тому я зробила єдину річ, якої ніколи раніше не робила: вирушила на пошуки того, що втратила.

Я почала з того, що заплющила очі й у молитві попросила про радість. І тільки тоді зрозуміла, де вона ховається. Спершу її сліди були помітні на сторінках

Біблії. Пізніше я знайшла їх у кріслі-качалці, де колисала дитину, і знайшла навіть більше, коли відчула, як руки немовляти обіймають мою шию.

Туман почав розвіюватися. А далі, коли я навчилася казати «ні», розступилися хмари, і вийшло сонце. Мені стало зрозуміло, що мої старші діти не мушили додатково займатися спортом, якщо це означало додатковий стрес. Моя семирічна дитина могла вивчити іспанську в старшій школі, а не в першому класі. Будинок не мав бути бездоганно чистим. Я могла пожертвувати маленькими речами, щоб отримати речі значно більші.

І от потроху вона повернулася.

Радість.

А разом із нею прийшли задоволення, спокій і по-справжньому вдячне серце.

Звичайно, я досі постійно гублю речі. Ось нещодавно посіяла рецепт дорогою до аптеки, а ще ліки для собаки та журнал витрат і доходів.

Я дотепер користуюся своєю старою теорією і кажу, знизуючи плечима:

– Та... Воно, зрештою, знайдеться.

Але я використовую і свою нову теорію. Шукаю із заплющеними очима та руками, складеними в молитві.

Бо якщо це справді те, що мені потрібно, то я знаю: Бог мені це поверне.

Дебра Мейг'ю

4. Мій власний проект щастя

Щастя залежить від нашого світовідчуження. Це ми робимо себе або нещасними, або щасливими й сильними. І в кожному разі докладаємо однакових зусиль.

Франческа Райглер

Коли ви раптово починаєте плакати в книгарні, то це очевидний знак того, що з вашим життям щось не так.

Я всілась у глибоке крісло й зосередилася на книжці «Проект щастя» Гретхен Рубін. У ній оповідалась історія річної подорожі авторки, під час якої вона аналізувала своє життя і робила в ньому зміни, що, на думку вчених, філософів, популярної культури та її друзів, мали привести до щастя.

Читаючи перші сторінки, я піймала себе на тому, що киваю головою, погоджуючись із думками авторки. Вона попереджала, що в неї – унікальний досвід, але в її характері, особливостях шлюбу та в зацікавленнях я бачила своє відображення.

Читала швидко й жадібно, думаючи, що також зумію покращити своє життя, аж раптом у мені заворушилося давно забуте відчуття надії.

Коли мій чоловік і подруга знайшли мене, з мого носа хлюпало, а по моїх щоках котилися сльози, одне слово, я зовсім розклеїлася. Мене переповнювало не лише бажання змін, але й усвідомлення готовності до успіху. Я опанувала себе й пішла до каси, притискаючи до грудей книжку.

Протягом наступних кількох тижнів я смакувала слова авторки, читаючи книжку – інколи в ліжку або в кав'ярні – і завжди тримаючи блокнот й олівець наготові, щоб робити нотатки. Коли ж закінчила читання, то провела години за столом у кімнаті, розробляючи власний проект щастя. Я зважила на те, що для мене означає щастя, вирішила, що у своїй поведінці слід змінити, а що залишити, як це зробити та яке ставлення маю культивувати. На позір, потрібно було багато чого зробити, але в мене був план. Довше спати, більше відпочивати в товаристві свого чоловіка, частіше бачити друзів – усього цього можна було б досягти за умови кращого вміння розпоряджатися часом, чи не так?

Не зовсім. Тільки-но я почала втілювати план, мені одразу ж нагадали, що якби все було так легко, то це вдалося б зробити вже давно. Безумовно, деякі зміни були можливими, але в мене однаково залишалося лише двадцять чотири години на добу. Якщо я хотіла збільшити час для своїх нових цілей, то мала скоротити його для інших пріоритетів. І як мені було відмовитися від бодай чогось, якщо все – важливе?

Незважаючи на труднощі, життя почало змінюватися. Не тому, що я опанувала час. Мені, напевно, завжди доведеться боротися з годинником. Натомість я почала досягати успіху завдяки двом речам, які прийняла у своєму житті та які не залежали від мого календаря, – це вдячність та присутність.

У нас із вдячністю довга історія. Ми – як давні друзі, що бачать одне одного вкрай рідко, але щоразу – це чудова зустріч. Багато років тому я почала вести щоденник вдячності, куди записувала свої маленькі радості, такі як мока з м'ятою та парфумований лосьйон для тіла, а також вдячність за найважливіші речі в житті, такі як здоров'я та стосунки, сповнені любові. Спершу я робила записи часто, але з часом дедалі рідше. Не думала про вдячність багато років, аж поки серйозна операція не нагадала мені, що я потребувала її. Ніщо не могло нагадати мені краще про важливість цінувати те, що маєш, ніж кілька місяців майже повної безпорадності.

Уроки, які я здобула в той час, не забулися, але, так само, як і моя увага до щоденника вдячності, вони почали тьмяніти, поки життя спрямовувало мою увагу деінде. Настала пора чергового нагадування.

Я бігла через парковку свого спортклубу під час грози, звісно ж, невдоволена. Коли увійшла досередини, менеджер за стійкою запитав, як у мене справи.

– Геть промочла, – поскаржилась я. – Лле як із відра!

Замість висловити співчуття, він поставив мені несподіване запитання:

– Вам подобається дощ?

Це мене спантеличило. Правду кажучи, мені завжди подобався дощ. Я гадала, що він

заспокійливий, любила його шум, цінувала те, що дощ робить усе навколо таким яскраво-зеленим. Чому ж я скаржилася?

– Ну, загалом так, – відповіла я, відчуючи вдячність за те, що менеджер змусив мене над цим замислитися. Це була лише мить, але вона перетворилася на ефективне нагадування, що культивування вдячності – це наче культивування дружби. Що більше зусиль я докладу у її цінування та визнання, то більшу нагороду отримаю.

Щоб не відпускати вдячність із повсякденного життя, я почала грати в гру, що зветься «п'ять речей». Її суть така: думаю про п'ять речей, за які вдячна цієї миті, при цьому загальні відповіді не рахуються; замість «я вдячна за здоров'я», кажу: «Я вдячна за те, що моя нога сьогодні в чудовому стані для фізичних вправ». Ця гра особливо допомагає тоді, коли мене охоплює тривога, наприклад, поки я повертаюся додому, безцільно обмірковуючи проблеми, що виникли на роботі. Аби відволікти себе від них, зосереджуюся на п'яти конкретних речах, за які я вдячна. Приміром, за те, що проект закінчився раніше, за похвалу від мого боса, за улюблену пісню на радіо, за блакитне небо, неначе з книжки, що ідеальне для надвечірньої прогулянки, за те, що на вечерю ми з чоловіком готуватимемо його знамениті смачнющі гамбургери.

Гра в «п'ять речей», з її наголосом на тому, що йде правильно саме в цю мить, чудово співіснує з моєю іншою практикою – присутністю. Поки я не почала докладати зусиль, щоб жити цієї миті, зовсім не розуміла, скільки часу витрачаю на хвилювання за минулі події чи турботи через події майбутні. Після довгих років боротьби з тривогою я була приголомшена тим, що стрес можна зменшити, просто зосередившись на теперішньому. Ви не можете потрапити в затор, якщо зупинилися понюхати троянди.

Я виявила ще дещо неймовірне: як ножиці ріжуть папір, як камінь тупить ножиці, так і присутність перемагає тривогу. Якщо я цілком перебуваю у цій миті, то не відчуваю тривоги. Я надто заклопотана своїми діями або веселощами. Щойно ж починаю тривожитися, то долаю цей неспокій, визначивши про себе час, коли візьмуся за проблему, і доти про неї не думаю. А якщо нічого не можу з проблемою вдіяти, то одразу відпускаю її. Я зрозуміла, що моє життя стає гірким не від неприємних ситуацій як таких, а від переживань через них. Саме переживання отруюють життя.

Не кажу, що я завжди щаслива. Потрібна практика, щоб побачити світ крізь призму вдячності та присутності, і часом мені необхідні нагадування. Нещодавно я сердито ходила будинком, хоч мала о цій порі займатися фізичними вправами, але не відчувала натхнення. Моя права нога, що після операції час від часу мене турбує, нестерпно боліла.

– Мені потрібна мотиваційна допомога, – сказала я своєму чоловікові, Френку, який щойно повернувся додому з роботи. – Ти підеш зі мною на прогулянку?

– Я не можу, – відповів він. – У мене знову болить ступня, мені треба посидіти.

Напевно, я мала розчарований вигляд, бо він подивився на мене й сказав:

– Ти маєш сумний вигляд! Ти не можеш бути сумною! Ти ж зараз щаслива, пам'ятаєш?

Я всміхнулася від думки, що сама можу подолати нещастя. Утім, хоча я й скаржилася на те, що довгий час відкладаю вправи, а так робити не можна

(«Звичайно ж, можна!» – наполягав Диванний король), мій погляд на речі змінився. Слова Френка нагадали мені, що точка зору – це рішення, яке я ухвалюю. Згадавши це, я вже знала, що вийду на прогулянку. Я вдячна свіжому повітрю, прохолоді, ясному небу та здатності ходити в нашому районі. Коли я одягла свої прогулянкові черевики та зимове пальто, то почувалася вже краще. Вдячною. Щасливою.

Елайна Сміт

5. Колір щастя

Я не марнувала б життя на опір, якщо йому можна дати поштовх.

Френсіс Віллард

Після дев'яти років нерішучості, я все ж таки вирішила пофарбувати передпокій та коридор. Принаймні я пояснювала свої вагання «нерішучістю». Але, дивлячись на інші пофарбовані та відремонтовані кімнати в нашому будинку, нарешті зрозуміла, що існувало багато причин, які так довго утримували мене від вибору кольору для вхідного приміщення.

Коли я поїхала з чоловіком зі свого рідного міста й увійшла до нашого будинку, він нагадував чистий аркуш, адже ми стали першими господарями. Я була приголомшена тим, що геть нікого не знаю в цьому новому місті й не маю жодного уявлення, як треба оздобити три спальні, дві ванни, кухню, куточок для сніданку та вітальню.

Я так сильно хотіла мати будинок, в якому почувалася б як удома, але тоді все здавалося чужим: шлюб, самотнє життя, цуценя. Відчувала таку жакливу тугу за домівкою, що якийсь час навіть була переконана, що ми маємо повернутися до мого рідного міста, поїхати подалі від цього будинку.

Однак протягом кількох наступних років було пофарбовано спальню, а разом із нею ванну кімнату (двічі), і куточок для сніданку, і кухню (теж двічі), а також кімнату нашого первістка. Синова кімната була прекрасною, зі світло-зеленими молдингами, світло-коричневими стінами, постільною білизною в тропічних тонах. Передпокій та коридор завжди були в мене на черзі, але після народження нашої другої дитини (й оздоблення прекрасної кімнати для неї) та зміни двох робіт я постійно виправдовувалася нестачею часу, щоб не завершувати цей проект.

За ці роки мої колись близькі стосунки з батьками охололи через низку причин, та й їхнє здоров'я почало погіршуватися, тож приїздити до нас у гості вони стали дедалі рідше. Це вражало мене, тому, щоб уникнути болю втрати, я зайняла себе дітьми, хатньою роботою та іншими справами, а передпокій і коридор відклала до кращих часів. Здавалося, це було простіше, ніж ухвалити рішення про фарбу або дати лад власним почуттям.

За кілька років я зрозуміла, що більше не можу приховувати відчуття покинутості, болю та втрати, і звернулася по допомогу до терапевта, який провів мене через

процес, що нарешті подарував мені щастя. Я почала більше зосереджуватися на власній сім'ї, замість тяжіти до родини, яку колись мала.

І одного дня, коли ми з сином повернулися додому після школи й зайшли в будинок, я зрозуміла, наскільки недоброзичливо він дивився на нас: білі стіни, без фотографій, без занавісок у теплих кольорах. Здавалося, наче через біль, покинутість, депресію мої почуття не дозволяли мені зробити останній крок, щоб перетворити будинок на дім. Здавалося, ніби я чекала, поки мої батьки скажуть мені, що вони збираються приїхати в гості й знову увійти до передпокою – це й було тим «ідеальним» виправданням, яке я вигнала собі, щоб завершити проект. Але моя подорож до прийняття – прийняття того, що мої батьки більше ніколи не завітають до мене, що вони, можливо, більше ніколи не приймуть мене знову, що мій чоловік та діти були найважливішими членами моєї родини – зрештою підказала мені, що треба зробити: зафарбувати минуле й бути готовою до чудового майбутнього з моєю сім'єю.

Здавалося, що мій чоловік був у такому ж захваті від змін. Він радо допоміг мені пофарбувати білі стіни, звільнив вікна від білих жалюзі, щоб повісити там занавіски в теплих кольорах, і насолоджувався перетворенням, яке переживав наш дім за допомогою простої фарби «Harvest Brown». Саме тоді я усвідомила, що дев'ять років мені знадобилися не для того, щоб обрати колір фарби, а для того, щоб нарешті знайти щастя у себе вдома, а не за його стінами.

Гезер Мак-Гован

6. Щасливчик

Донька – це щасливі спогади минулого, радісні миті теперішнього й надія та сподівання майбутнього.

Невідомий автор

Наша донька – дитя Армії. Її мати – військова медсестра. Я – військовий адвокат, офіцер Головного юридичного корпусу. Відбувши три строки служби в Афганістані та Іраку, я збагнув, що наш шлях до щастя – це радість нашої п'ятирічної дитини, яка після всіх випробувань та розлук продовжує поєднувати нас – вона робить усіх щасливчиками.

Емма народилась у січні 2006 року, посеред особливо холодної зими на півночі штату Нью-Йорк, за десять днів до того, як мене відправили до Афганістану. Через п'ять місяців туди ж потрапила і її мати. Емма залишилась, як і безліч інших дітей військових, у бабусі з дідусем і стала наймолодшою мешканкою громади пенсіонерів у Меканіксбурзі, штат Пенсильванія, опинившись під опікою моїх вісімдесятишестирічного батька та сімдесятисемирічної матері. Вона стала однією з найпопулярніших мешканок громади, постійною втіхою бабусь і дідусів, яких привабила невинність та усмішки п'ятимісячної дитини.

Важко висловити словами всеохопне почуття провини, що його відчують батьки,

які залишили свою дитину. Особливо тяжко було її матері. Звичайно, ми самі обрали таке життя, незважаючи на незручності та розлуки, зі щирого переконання в тому, що суть служби в армії – це бути частиною великого морального резерву, цінності якого – самопожертва, честь, альтруїзм та стійкість – досі мають значення. Наша вірність цим цінностям пройшла сувору перевірку. Якщо ви колись залишали дитину та їхали в зону бойових дій... одне слово, це важко.

Я приїхав з Баграма та Кандагара за вісім місяців, щоб повернути собі дитину, яку заледве знав. Мені бракувало досвіду, щоб піклуватися про неї без певного нагляду з боку інших дорослих. Емма, я та двоє пшеничних тер'єрів перебували за шістьсот кілометрів від найближчого родича. Я безмежно вдячний за підтримку дружині мого боса, яка навідувала нас, радила не годувати восьмимісячну дитину хот-догами й усіляко запобігала тому, щоб я вчинив якусь приголомшливу дурість.

Однак, незважаючи на безкінечні дні, пляшечки та пелюшки, змарновані вихідні й безсонні ночі, пропущені зустрічі та зламані телефони, кожен день завершувався так, наче між мною та Еммою сталося щось важливе. Ми вижили, ми розвинулись і прокидалися наступного ранку, щоб усе це повторити. Правду кажучи, я почувався, наче мені невимовно пощастило провести з нею час наодинці.

Тож щодня, поки ми чекали на повернення її матері з Афганістану, протягом року я з подивом дивився на свою прекрасну доньку й тихо питав себе: «Чому я щасливчик?» І тоді м'яко відповідав собі: «Бо в мене є донька». У мене була Емма. Її мати перебувала за пів світу від нас. Щоб завітати до родичів, треба було їхати цілий день. Тому холодну й сніжну зиму 2006–2007 років у Вотертауні ми провели лише вдвох разом з собаками. Озираючись назад, я розумію, що це був один із найбільш пам'ятних періодів у моєму житті.

З часом, коли Емма почала говорити, вона поступово стала поділяти мою думку. Я досі пам'ятаю мить, коли донечка повернулася на своєму ліжку в мій бік (ми якраз прочитали «Цок-стук-му» та «Якщо дати мишці сиру») і сказала:

– Тату, ти щасливчик, бо в тебе є я.

Я справді щасливчик.

Це був (і я завжди молитимуся, щоб так залишалося й надалі) найсердечніший епізод у наших стосунках: просте, але величне визнання того, що мені пощастило, бо життя благословило мене донькою, і її усвідомлення того, що я це відчуваю, а ще того, що було у нас і що завжди буде з нами.

Я щасливчик, бо у віці принцеси-дошкільняти Емма завжди дозволяла мені бути її принцом. Донечка приміряла десятки суконь, кришталевих черевичків, і ми танцювали по всьому нашому дому, поки вона співала пісні з «Красуні та чудовиська» й «Попелюшки» з радісною нестриманістю.

Я щасливчик, бо Емма надихає мене й дає мені сили бути більшим, ніж я є. Завдяки їй я відчинив вікно у світ, якого ніколи не уявляв, поки вона не з'явилася у моєму житті. Відтоді я прокидаюся на світанку не лише заради себе, а й задля неї. Батьківство дає новий поштовх підтримувати, забезпечувати й робити в цьому житті щось, чим вона пишалася б. Емма наче той шкільний тренер, заради якого ми готові були докласти більше зусиль, бо прагнули перемоги так само, як і він. Щоправда, тепер наш тренер носить капці третього розміру та піжаму «Hello Kitty» і сміється так, що всі залишки егоїзму, які zostалися у її батька, тануть.

Я щасливчик, бо вона об'єднує нашу родину. Емма – це сполучна тканина, що приносить мету в подекуди хаотичний ритм нашого життя. Вона підсилює стосунки, які привели її у світ, підтримує їхнє значення і зосереджує їх на майбутньому.

Незадовго до четвертого дня народження до нашої пісеньки додався новий рядок.

– Чому я щасливчик? – запитував я.

– Бо в тебе є я, – відповідала вона тихо.

Тоді, на мій подив, донечка запитала:

– Тату, а чому я щасливиця?

– Не знаю, ведмежатку, а чому?

– Бо в мене є ти, татусю. Бо ти весь мій.

Однак справжній щасливчик – це я: той, хто дійсно був обдарований чарами наших стосунків батька та доньки. Вона – ліхтар, який освітлює мені шлях до щастя. Одного дня Емма знайде свого принца і, сподіваюсь, пізнає радість від маленьких пальчиків, що обіймають її руку. І чари й далі струменітимуть крізь неї. І вона буде щасливою до кінця.

Полковник Джордж Р. Смоулі

7. Книжка щастя

Кожен день може й не бути гарним, але в кожному дні є щось гарне.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65936581&lfrom=362673004) 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.

