

# **Бог ніколи не моргає. 50 уроків, які змінять твоє життя**

## Про книгу

50 уроків — це роздуми про те, чому автор навчилася, перебуваючи в статусі матері-одиначки, коли шукала кохання там, де його не було, коли працювала над стосунками з Богом, боролася з раком і намагалася примиритися з важкими спогадами дитинства. Свої уроки Регіна публікувала в авторській колонці в газеті, і відразу стала однією з найпопулярніших в історії видання.

У цій книжці Регіна Бретт перетворила 50 уроків на глибоко особисті, зворушливі, іноді смішні есе. Добра, мудра, дуже емоційна книжка змусить читачів замислитися над своїм життям, зробити його кращим, допоможе знайти й утримати щастя.

**РЕГІНА БРЕТТ**

Двічі фіналіст Пулітцерівської премії



# БОГ НІКОЛИ НЕ МОРГАЄ

**50 УРОКІВ,**  
ЯКІ ЗМІНЯТЬ ТВОЄ ЖИТТЯ

КЛУБ  
СІМЕЙНОГО  
ДОЗВУЛЛЯ

**РЕГІНА БРЕТТ**  
Двічі фіналіст Пулітцерівської премії



**БОГ  
НІКОЛИ  
НЕ  
МОРГАЄ**

**50 УРОКІВ,  
ЯКІ ЗМІНЯТЬ ТВОЄ ЖИТТЯ**

ХАРКІВ  
**2022 КСД**



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
2022

ISBN 978-617-12-9575-9 (epub)

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

### **Електронна версія зроблена за виданням:**

Видається з дозволу Grand Central Publishing, New York, USA. Усі права захищено

Перекладено за виданням:

Brett R. God never blinks: 50 lessons for life's little detours / Regina Brett. — New York, Boston : Grand Central Publishing, Hachette Book Group, Inc., 2011. — 242 p.

Переклад з англійської *Наталії Гоїн*

Дизайнер обкладинки *Марія Пащевська*

© Regina Brett, 2010

© DepositPhotos.com / mlle\_carotte, cienpies, обкладинка, 2015

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2022

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2015

# Відгуки

Ця збірка уроків захоплює і надихає. Більшість із них... короткі і добрі розповіді. Часто вони наштовхують на роздуми про власне життя. Доповнюючи пережите історіями про друзів і знайомих, а також віршами, молитвами, псалмами й уривками з великих книг, Бретт застосовує давній письменницький прийом ретельного спостереження та детального самоаналізу і подає свою вистраждану мудрість з оманливою простотою.

*Publishers Weekly*

Мудра і зворушлива книжка. Дивовижний доказ Божої сили та любові.

*BookPage*

Гумор, гарні поради, та ще й покращує настрій... цього досить, щоб упоратися з будь-якою життєвою ситуацією.

*BookLoons.com*

Ця книжка — справжня коштовність... інкрустована життєвими порадами, що в будь-якій ситуації примушують ваше серце битися. Чудова книжка. Цією знахідкою я обов'язково поділюся з іншими.

*MomLikeMe.com*

Навіть не намагайтеся стримувати сльози. Ці уроки промовлятимуть до вашого серця і примусять переглянути власне життя. Це одна з тих книжок, якою, як перед тим колонкою, будуть ділитися з друзями.

*SpiritualWomanThoughts.blogspot.com*

Її книжки — ніби семінар із життєвими прикладами, що навчить вас правильно сприймати життєві негаразди.

*Feagler and Friends, канал PBS*

Регіна Бретт має талант розпізнавати ті життєві ситуації, які творять нас. Її уроки, що постають перед нами, — життєрадісні, веселі,

сповнені сміливої щирості. Вона подарувала нам майстерно виписану карту життєвих доріг.

*Джеффри Заслоу, автор книжки «Дівчата з Амес»*

Як же комусь пощастило — жити в місті, де зранку до горнятка кави додаються життєрадісність і сила Регіни Бретт. У веселій формі її твір примушує замислитись над тим, як змінити власне життя.

*Доктор Майкл Ройзен, головний фахівець із питань здорового способу життя Клівлендської лікарні і співавтор книжки «Ви: інструкція з використання», написаної разом із доктором Мехметом Озом*

Хочу подарувати примірник «Бог ніколи не моргає» своєму 82-річному татові. Ще один куплю 16-річному другові. Ця мудра, прониклива і щира книжка — ґрунтовна програма щасливого життя, що приносить вам задоволення. Ці уроки позачасові і дуже своєчасні.

*Тріті Умрігар, автор книжки «Простір між нами»*

Книжка, яку, безперечно, подарують багатьом випускникам цього року.

*Ohio.com*

Я обожнюю цю книжку — чарівну, яскраву, зворушливу й веселу. Прочитайте її, і чари Регіни Бретт торкнуться вашого серця.

*Джо Естерхаз, автор книжок «Хрестоносець» і «Голлівудська тварина»*

# Вступ

Одного разу моя подруга Кеті надіслала мені уривок із книжки Рея Бредбері «Кульбабове вино». У цій дивовижній повісті є розповідь про одне давнє літо, коли хлопчик захворів і ніхто не міг зрозуміти, що з ним. Життя занадто вражало його. Здавалося, ніхто не в змозі йому допомогти, доки поблизу не з'явився лахмітник містер Джонас.

Хлопчик лежав на розкладному ліжку в саду, а містер Джонас щось йому нашіптував. Він сказав йому спокійно лежати і слухати, а тоді простягнув руку і зірвав з гілки яблуко. Він довго сидів біля хлопчика і відкрив йому таємницю, яка крилася в ньому, ту саму таємницю, яка криється і в мені. Деякі люди приходять у цей світ надто тендітними. Вони ніби ніжні плоди, їх легко поранити, довести до сліз, і вони ще молодими впадають у зажуру. Містер Джонас знав про це, тому що він і сам належав до таких людей.

Його слова пробудили щось у душі хлопчика, і той одужав. Його слова пробудили щось і в моїй душі. Є люди, яких легко скривдити. І я — одна з них.

Мені знадобилося сорок років, щоб знайти і зберегти щастя. Мені завжди здавалося, що Бог заплющив очі саме в ту мить, коли я народилася. Він пропустив цю мить і так ніколи й не довідався, що я з'явилася на світ. У моїх батьків було одинадцятьоро дітей. Я дуже люблю своїх батьків, своїх п'ятьох братів і п'ятьох сестер, проте інколи я почувалася маленькою й непомітною, ніби мене загубили між непотребу. Кеті часто казала, що я була як порошок. Вийшло так, що в шестирічному віці мені скаламутили розум черниці, у шістнадцять я була «блудною дочкою» і зловживала алкоголем, у двадцять один народила дитину і стала незаміжньою мамою, у тридцять закінчила університет, протягом вісімнадцяти років сама виховувала дочку і аж у сорокарічному віці вийшла заміж за чоловіка, який готовий мені зірку з неба дістати.

А в сорок один у мене виявили рак. Цілий рік я з ним боролася, ще один рік знадобився на те, щоб відновити сили після важкої боротьби.

Коли мені виповнилося сорок п'ять, я лежала на ліжку і пригадувала все, чого навчило мене життя. Прочинилися дверцята до мого серця, і звідти рікою полинули думки. Ручка просто стала ловити їх



і виводити словами на папері. Я надрукувала їх, оформила у вигляді сорока п'яти уроків, яких навчило мене життя, і запропонувала для газетної колонки. Моєму редакторові це дуже не сподобалось. Його редакторові теж. Та я все одно наполягла на їх публікації.

Клівлендським читачам «Плейн Ділер» вони справді полюбилися.

Боротьба з раком додала мені сміливості навіть перед керівництвом наполягати на своєму. Якщо у вас був рак, ви довго хворіли, полисили і знесли від хіміотерапії та радіації, то навряд чи вас може спіткати щось гірше. Я дожила до сорока п'яти — і це була моя особиста перемога. Рак грудей примусив мене сумніватися, чи проживу я так довго. Три мої тітки померли від раку у віці сорока двох, сорока чотирьох і п'ятдесяти шести років, тому в мене майже не було надії.

Але я продовжувала жити. Коли я відсвяткувала своє п'ятдесятиріччя, то вирішила додати ще п'ять уроків, і газета знов опублікувала мою колонку. Несподівано сталося щось неймовірне. Люди з усіх куточків країни почали розповсюджувати мої уроки. Я отримувала листи від священиків, медичних сестер і соціальних працівників, які просили надіслати їм копії, щоб опублікувати їх у брошурах, церковних виданнях і маленьких місцевих газетах. Люди всіх конфесій і ті, які не сповідували жодної релігії, — кожен відкрив для себе щось нове. Хоча в деяких уроках ідеться про Бога, люди віднайшли в них універсальні істини. Мені розповідали про агностиків<sup>1</sup> і атеїстів, які носять перелік моїх уроків у гаманці, приклеюють у себе в офісі та кріплять магнітом до холодильника. Уроки публікують у блогах та на різних сайтах по всьому світу. Щотижня, відколи виходила колонка, з Австралії до Зейнсвіла в штаті Огайо приходили електронні листи з проханнями надіслати примірники газети. Ця колонка — найпопулярніша з усіх моїх публікацій за двадцять чотири роки журналістської роботи.

Більшість моїх уроків уперше з'явилися на сторінках видань «Плейн Ділер» та «Бікон Джорнал», проте є й нові.

Ці уроки мені подарувало життя, а я дарую їх вам.

<sup>1</sup> Агностики вважають неможливим пізнати істину щодо існування Бога і вічного життя, тому що керуються тільки відчуттями і не визнають ніякого іншого джерела знань. (Прим. пер., якщо не зазначено інше.)

# Урок 1. Життя несправедливе, та все одно прекрасне

Ця кепка завжди поверталася, щоразу дедалі більше зношена і полиняла, та не переможена.

Таку традицію започаткував Френк.

Я пройшла перший курс хіміотерапії і навіть не могла собі уявити, що випаде все волосся. Згодом я побачила хлопця в бейсболці з написом «Життя прекрасне». Мені життя зовсім не здавалося прекрасним, і скидалося на те, що стане ще гіршим, тому я запитала хлопця, звідки в нього ця кепка. Через два дні Френк об'їздив усе місто, приїхав до мене додому і вручив мені таку саму. Френк справді надзвичайний. Маляр за фахом, він обрав своїм життєвим кредо два простих слова: «Мені треба». Ці слова нагадують йому, що слід за все бути вдячним. Замість того щоб казати: «Я мушу йти сьогодні на роботу», Френк каже собі: «Мені треба йти на роботу». Він не каже: «Я мушу купити харчі» — йому це треба. Не говорить: «Я мушу відвезти дітей на бейсбольне тренування» — йому це треба. І так у будь-якій ситуації.

Саме Френк надавав цій кепці такого ефекту. Вона була темно-синього кольору, з овальною нашивкою, на якій красувався оптимістичний девіз білими літерами. І життя було прекрасним, навіть попри те, що волосся і брови повністю випали і я дуже ослабла. Я не носила перуку, натомість одягала цю кепку — це був мій виклик раку, мій плакат для всього світу. Люди полюбляють витріщатися на лису жінку, тож вони отримали відповідь на свої зацікавлені погляди.

Поступово мій стан покращився, волосся відросло, і я відклала кепку, доки моя подруга не захворіла на рак, і тоді вона запитала мене про неї. Вона теж хотіла мати таку. Спершу я не дуже бажала віддавати їй свою, бо вона була мені як талісман, оберіг. Але я повинна була передати її далі. Якби я не віддала кепку, фортуна напевне б від мене відвернулася. Подруга пообіцяла одужати й передати її іншій жінці. Проте вона повернула кепку мені, щоб я передала її ще комусь.

Ми назвали її «Хіміокепка». Навіть не знаю, скільки жінок носили її за останні одинадцять років. Багато моїх подруг мали рак грудей —

Арлін, Джой, Шерил, Кая, Шейла, Джоан, Сенді. Вони передавали кепку одна одній. Щоразу, коли кепка поверталася до мене, вона виглядала все більше пошарпаною і зношеною, але в кожній жінки повному горіли очі. Всі, хто носив щасливу «Хіміокепку», досі живі й здорові.

Торік я дала її моєму другові і співробітнику Патрику. У тридцять сім років у нього діагностували рак товстого кишечника. Я передала йому кепку, хоч і не була впевнена, що вона допомагає від будь-якого раку. Він розповів про неї своїй мамі. Розповів про те, що тепер став ланкою в ланцюзі тих, хто одужав. Його мама знайшла компанію «Життя прекрасне», яка виготовляла кепки та інші товари з цим девізом. Вона зателефонувала до компанії, розповіла їм історію нашої щасливої кепки і замовила цілу коробку таких самих. Вона надіслала їх найближчим друзям і родичам Патрика. Усі вони сфотографувались у них, тож його холодильник прикрашають фото його друзів з коледжу, їхніх дітей, собак і навіть садових скульптур, усіх у кепках із написом «Життя прекрасне».

Працівники компанії «Життя прекрасне» були надзвичайно зворушені історією, яку їм розповіла Патрикова мама. Вони провели загальні збори й організували акцію «в дусі мандрівної щасливої “Хіміокепки”», яка полягала в тому, щоб підтримати когось, передавши свою кепку. Вони надіслали Патрикові фото, на якому всі сто сімдесят п'ять працівників одягли ці кепки.

Патрик пройшов хіміотерапію, і зараз із ним усе добре. Йому пощастило — у нього не випало волосся, тільки поріділо. Він ніколи не носив кепки, але вона теж йому допомогла. Вона лежала на столику біля сходів, і він щодня бачив напис «Життя прекрасне». Вона допомогла йому в найважчі моменти, коли він хотів припинити хіміотерапію і вже майже опустив руки. Усі, хто подолав рак, пройшли через це. Навіть ті, хто ніколи не хворів на рак, переживали такі дні.

Виходить, це не кепка, а напис на ній давав усім нам сили жити і підтримує нас зараз.

Життя прекрасне.

Передавайте далі.

## Урок 2. Якщо сумніваєтесь, просто зробіть наступний правильний крок

Моє життя було схоже на дитячу гру «Завмри»: коли до вас доторкаються, ви повинні застигнути в тій позі, в якій вас упіймали. Коли щось траплялось, я застигала на місці, як статуя, завжди боячись піти в хибному напрямку або прийняти неправильне рішення. Та насправді, занадто довго лишатися на одному місці — то і є ваше рішення.

У спеціальному різдвяному випуску мультфільму про Чарлі Брауна є момент, коли головний герой зупиняється біля ятки п'ятицентового психіатра<sup>2</sup> Люсі. Вона намагається поставити йому діагноз. Якщо він боїться відповідальності, то в нього гіпенгіофобія. Проте Чарлі не впевнений, що це його найбільший страх. І Люсі щосили старається визначити його фобію. Може, він боїться сходів? Це клімакофобія. Якщо він боїться океану, то в нього таласофобія. А може, в нього гефірофобія, і він боїться переходити через міст?

Нарешті Люсі встановлює точний діагноз — Чарлі страждає на панфобію. Коли Люсі цікавиться, чи це правильно, Чарлі питає, що таке «панфобія». Відповідь водночас шокує і заспокоює його. «Панфобія» — це боязнь усього.

Еврика! Ото і є діагноз Чарлі. Як і мій.

Я сяк-так закінчила старші класи, а дороговказом мені був алкоголь. Я навчалася в коледжі недалеко від дому, тому що боялася навіть уявити, скільки кроків потрібно зробити, щоб покинути дім і жити в гуртожитку далеко від Равенни, штат Огайо.

Щодня я проїжджала шість миль<sup>3</sup> на автобусі з Равенни до Кента не тому, що Кентський університет був хорошим, надійним і недорогим навчальним закладом (а він таким і був), а тому, що навіть не могла собі уявити той стрибок, який на мене чекав, якби я вирішила поїхати далеко, як троє моїх старших сестер і брат. Вони вступили до Університету штату Огайо, одного з найбільших у країні. А в Кенті мій

світ був маленьким і безпечним. В університетській їдальні я зустрічала студентів, з якими колись ходила до школи.

Десь через рік навчання я провалила іспит з хімії. Цей предмет був для мене важким, тож я відмовилась від нього. Я змінювала свою спеціальність тричі, а потім завагітніла у двадцять один і покинула навчання. Я цілковито зав'язала з алкоголем і перебивалася на різних роботах, які мені зовсім не подобались. Я працювала оператором з перевезень, секретарем адвоката, офіс-менеджером і навіть похоронним асистентом — відвозила покійників на цвинтар.

Що я мала зробити зі своїм життям? Майбутнє насувалося на мене. А тоді одного дня знайомий, з яким ми разом лікувалися від алкоголізму, порадив мені просто зробити наступний правильний крок.

Так просто? Ну, це я можу.

Зазвичай ми знаємо, яким має бути наступний крок, але він настільки малий, що ми його не помічаємо, бо заглядаємо далеко в майбутнє і замість простого маленького кроку бачимо страшний величезний стрибок. І ми чекаємо. Чекаємо, що Геніальний План у всіх подробицях, як червоний килим, простелиться до наших ніг. Проте навіть якщо таке було можливим, нам однаково забракло б духу, щоб пройти по ньому.

Я хотіла закінчити університет і займатися тим, що мені до вподоби, а не змушувати себе щоранку вставати на роботу. Але яку спеціальність мені обрати? Де взяти гроші на навчання? Ким я зможу працювати? Було так багато запитань і так мало відповідей. Та одного дня моя мама вказала мені на наступний правильний крок. Вона запропонувала переглянути каталог навчальних предметів.

Так просто? Ну, це я можу.

Тож я взяла каталог, відкрила його і переглядала сторінку за сторінкою, підкреслюючи ті предмети, які хотіла б вивчати тому, що вони цікаві, а не тому, що я хочу здобути якусь спеціальність. Я сиділа на підлозі у вітальні і гортала сторінки. Спершу, ніби дитина, яку не цікавить нічого крім розваг, я виділила маркером верхову їзду і піший туризм. Тоді підкреслила кілька занять із психології та мистецтва, ще кілька лекцій з англійської. Я переглянула всі сторінки, прочитала опис кожного предмета і знайшла свій скарб. Написання новин, репортажі, рубрики в журналах, статті. Супер! Я перегорнула

весь каталог від початку до кінця, переглянула його знов і побачила, який предмет мене найбільше зацікавив. Журналістика.

Я відвідала одне заняття, потім ще одне і ще одне.

Якщо сумніваєтесь, просто зробіть щось правильне. Може, незначне, але правильне. Едгар Лоуренс Доктороу порівнював написання книжки з водінням автомобіля вночі. Він казав: «Ви ніколи не побачите попереду те, чого не освітлюють фари, але ви можете здолати всю дорогу». Взагалі так і в житті. Фари мого автомобіля освітлюють дорогу попереду на 350 футів<sup>4</sup>, проте навіть за такого освітлення я можу дістатися до Каліфорнії. Мені лише потрібно достатньо світла, щоб рухатися вперед.

У тридцять я закінчила Кентський університет і отримала диплом зі спеціальності «Журналістика». Десять років потому я стала магістром релігієзнавства в Університеті Джона Керролла. Я ніколи не ставила собі за мету отримати магістерський ступінь. Якби я заздалегідь підрахувала кількість років (п'ять), вартість навчання (тисячі доларів), увесь час, який витратила на лекції, домашні завдання й дослідження (всі ті ночі, обідні перерви та вихідні), то я б ніколи не надіслала тієї першої квитанції про оплату за навчання. Я просто б відвідала одне заняття, ще одне і ще одне... і несподівано навчання закінчилось.

Те саме можу сказати і про виховання дочки. Я і гадки не мала, що протягом вісімнадцяти років буду ростити її без батька. Моя дочка закінчила школу в той самий час, коли я стала магістром. Добре, що в двадцять один, коли я її народила, я навіть не замислювалася над тим, скільки часу, грошей і самопожертвування потрібно, щоб виростити дитину і побачити, як вона закінчує школу. Напевне, тоді я б страшенно злякалася.

Час від часу експерти підраховують, скільки коштує виростити дитину. Виходить шестизначна цифра. Така сума не лякає майбутніх батьків, проте якби хтось визначив, скільки часу й сил іде на виховання дітей, людство було б на межі вимирання.

Секрет успіху, батьківства та й життя взагалі полягає в тому, щоб не рахувати витрат. Не варто зосереджуватись на всіх тих кроках, які треба зробити. Не варто заглядати в прірву перед тим, як перестрибнути її, бо вона вас поглине і ви вже не зробите наступного кроку.

Якщо ви хочете позбутися зайвих кілограмів, замість смаженої картоплі замовте салат. Якщо ви хочете бути гарним другом, зателефонуйте. Якщо ви хочете написати роман, сядьте й напишіть перший розділ.

Буває страшно міняти щось кардинально, але зазвичай нам стає сміливості зробити наступний правильний крок. Один маленький крок, а потім ще один. Це все, що вам потрібно, щоб виростити дитину, отримати диплом, написати книжку і робити те, що вам до вподоби.

А який ваш наступний крок? Байдуже, куди ви прямуєте, просто зробіть його.

[2](#) У мультфільмі Люсі тримає невеличку ятку, де «продає» психологічні поради, зазвичай безглузді, по п'ять центів.

[3](#) Миля — британська й американська міра довжини, приблизно дорівнює 1,6 км.

[4](#) Фут — британська й американська міра довжини, приблизно дорівнює 30 см.

## Урок 3. Життя занадто коротке, щоб марнувати його на образи

Діти десять років не бачилися з батьком, та в цьому немає їхньої вини. Вони чотири роки з ним не розмовляли, бо вже не залишилося слів. Їхній батько ніяк не міг зав'язати з алкоголем. Як багато алкоголіків, він не раз намагався, але так і не зміг. Він міг протверезіти, але незабаром знову повертався до спиртного.

Моя подруга Джейн намагалася зберегти свій шлюб, незважаючи на всі пусті обіцянки та нулі на банківському рахунку. Вона думала про дітей — він думав про випивку. Довгих двадцять років вона була з ним. Коли він не випивав, то був чудовим, душевним чоловіком і завжди вмів усіх розвеселити. Він її не ображав. Але нічого не робив для сім'ї. Він не міг надовго втриматися на жодній роботі, не міг оплачувати рахунки, йому нічого не вдавалось. І так їхньої сім'ї не стало.

Нарешті Джейн зважилася покинути те, що ще лишалося від їхнього шлюбу. Коли вони розлучились у 1979 році, їхні діти вже були підлітками. Старшій доньці було сімнадцять, синові — п'ятнадцять, а молодшій дівчинці — тринадцять. Ішли роки. Батько то з'являвся, то щезав. Раз на кілька років він телефонував, намагався повернути все назад, проте алкоголь щоразу ставав йому на заваді. Потроху він і зовсім зник з їхнього життя. За десять років він жодного разу з ними не бачився, за останні чотири роки — ні разу не зателефонував. Та одного дня до сина подзвонили з лікарні в Пармі, штат Огайо, — вони шукали батькових близьких родичів. Син зателефонував матері. Джейн розповідала мені, що в неї всередині ніби щось обірвалось, коли син сказав: «У тата остання стадія раку». Але водночас сталося щось дивне. Усі ті довгі роки болю і злості зникли.

У колишнього чоловіка моєї подруги не було ані грошей, ані сім'ї. Вдруге він не одружився. І ніколи не бачив своїх шістьох онуків. Він був дуже хворим, лежав у лікарні цілий тиждень, а до того йому зробили операцію на товстому кишечнику, про яку вони навіть не знали. Жити йому залишалось недовго.



Джейн привезла дітей до лікарні. Але сама до палати не зайшла. Вона вдруге вийшла заміж і тепер жила новим життям. Свого колишнього чоловіка вона не бачила вже двадцять років і не хотіла засмучувати його своєю присутністю, не хотіла засмучувати й себе — заради дітей вона повинна бути сильною.

Вона сиділа в коридорі і роздумувала, що робити далі. По дорозі додому Джейн сказала дітям, що оплатить його лікування. Вона також допомогла влаштувати його в хоспіс. Щодня разом з дітьми вона приходила провідати його, але ніколи не заходила до його кімнати. Там не було місця для неї.

В останні дні свого життя батько і діти зблизилися, вони знову стали сім'єю. Забулися всі образи. Коли вони говорили про минуле, то згадували лише хороше. Вони сказали, що люблять його, і зрозуміли, що це насправді так.

Джейн разом з дітьми організувала похорон, вибрала труну і купила квіти. Вони вирішили не робити поминок — не хотіли зневажити його очікуванням людей, які все одно не прийдуть, а навіть якщо і з'являться, то будуть розпитувати про минуле, ятрити старі рани. Вони хотіли, щоб батько відійшов так, як йому не вдалося прожити, — з гідністю. Коли його не стало, всі знайшли спокій. Вони стали вільними, і він упокоївся. Йому більше не доведеться страждати ні від раку, ні від алкоголізму.

Одна з дочок прочитала власний вірш, інші поділилися щасливими спогадами. Джейн була вдячна всім, хто прийшов. Вона взяла на себе всі витрати — оплатила його лікування, перебування в хоспісі, організацію похорону, квіти. Коли я поцікавилася, чому вона так багато зробила для чоловіка, який приніс їй стільки горя, моя подруга відповіла просто: «Він був батьком моїх дітей».

Чи можливо так просто пробачати і любити? Для когось це звичайне милосердя, а комусь необхідно докласти неабияких зусиль. Якщо вам не притаманне таке милосердя, відкрийте «Велику книгу анонімних алкоголіків» — там написано, як пробачити образи. Це будь-кому до снаги, потрібно лише захотіти. У книжці сказано, що глибокі образи роблять життя людей нещасним і пустим. Бо образи заступають таким людям світло Святого Духа.

У розділі «Звільнення від залежності» згадується стаття одного священика, і ось що він каже про образи: «Якщо у вас є образа і ви

*хочете її позбутися, молитесь за тих, на кого ви затаїли образу, і ви будете вільні. Якщо в молитві ви попросите, щоб усе, чого ви прагнете, дісталось їм, ви будете вільні. Моліться за їхнє здоров'я, успіх, щастя, і ви будете вільні. І навіть якщо ви щиро цього не бажаєте, а ваша молитва — просто слова, все одно молитесь. Моліться кожного дня протягом двох тижнів, і ви усвідомите, що справді бажаєте їм цього, і ви зрозумієте, що більше не тримаєте на них зла, образи чи ненависті, натомість їм співчуваєте і любите їх».*

Я спробувала. Результат мене вразив. Буває, коли заходжу в глухий кут, у молитві я прошу сил, щоб молитися за іншу людину. Це завжди допомагає.

Хочете звільнитися від злості, ненависті та образи? Спершу відпустіть інших. Відпустивши свого колишнього чоловіка, Джейн звільнила і себе, вона відпустила першу половину свого життя і звільнила від образи своїх дітей.

# Урок 4. Не будьте занадто вимогливими до себе, ми всі не бездоганні

*Розслабся. Ти дуже напружена. Не будь такою вимогливою до себе.*

Дуже часто я чула ці слова від рідних, друзів, співробітників, а то й від зовсім незнайомих людей, яким траплялося порозмовляти зі мною більш ніж п'ять хвилин. Про що це вони? Я й гадки не мала, доки геть не виснажилася від свого життя і зрештою здалася. Мені знадобилися десятки років, щоб підняти білий прапор і змиритися з тим, що я не бездоганна.

Ще від народження мною оволоділа думка, що я повинна бути бездоганною в усьому, бо десь глибоко всередині я почувалася величезною нездарою. Усе життя мозок надсилає мені хибні попередження. Він постійно повторює, що якщо я не досягну ідеалу, то неодмінно зазнаю невдачі. Мій мозок не розрізняє кольорів, він бачить світ лише в чорно-білих тонах, сприймає тільки «так» або «ні», «правильно» або «неправильно», «все» або «нічого». Сіра речовина в моїй голові не помічає відтінків сірого кольору навколо мене і ніяк не може усвідомити, що життя — це не іспит, який можна скласти або провалити.

Одного разу я зрозуміла, що мої нерви ще слабші, ніж у собаки на ланцюзі, який гавкає на кожного перехожого. Кілька тижнів я працювала над статтею, і її надрукували в недільній газеті. Я провела безліч інтерв'ю і багато разів переписувала матеріал, щоб усе було бездоганно. А тоді мені зателефонував один із героїв статті, подякував за неї, але зауважив, що я неправильно написала його ім'я. Не може бути! Я ж сто разів перевірила кожен факт і кожне ім'я. Проте все-таки пропустила це.

Я затулила обличчя руками і розплакалася прямо на роботі. Стаття налічувала більш ніж три тисячі слів. Я ж зробила помилку в одному-єдиному слові, проте поставила собі «двійку». Побачивши, що я плачу, співробітниця з відділу новин одразу прибігла й запитала: «Що з тобою? Що сталося?», напевне думаючи, що хтось помер. «Я...

неправильно... написала... ім'я», — видихнула я крізь сльози. Вона ошелешено подивилась на мене. «І все?» — похитала головою і вийшла. Вираз її обличчя несподівано примусив мене витерти сльози. Я почула: «Розслабся». Але цього разу поблизу не було нікого, слова лунали в моїй голові.

Через надмірну вимогливість до себе я, наче божевільна, завдала всю роботу на свої плечі. Нікому я не могла довірити навіть найпростіше завдання. Усе слід було зробити правильно, і тільки я могла впоратися з цим якнайкраще. Я занедбала свої основні потреби, а натомість складала довжелезні переліки справ, адже Земля зупиниться без мене. Ось якою важливою я себе почувала.

Мої вазони були чудовими показниками того, що моє життя і прагнення бездоганності вийшли з-під контролю. Вазони були для мене як ті канарки в клітках, яких шахтарі колись брали з собою під землю, щоб знати, коли повітря стане отруйним. Якщо пташка починала хрипіти, це був знак, що час вибиратись нагору. Коли мої вазони вже майже засохли, я зрозуміла, що і мені час зробити ковток свіжого повітря, проаналізувати своє життя і дещо вгамувати свою одержимість бездоганністю. Якщо вже мої вазони були такими жалюгідними, то не варто й казати про те, що мені слід було більше часу проводити з дочкою. Дякувати Богові, у нас ніколи не було домашніх тварин.

Я отримувала багато сигналів, які підказували, що саме час розслабитись, заспокоїтись і зосередитись на справді важливих речах. Ось, наприклад, одного разу, коли я хотіла взяти брудну склянку, то просто не змогла відірвати її від липкої поверхні кухонного столу. А іншим разом я пішла по харчі до крамнички за рогом, тому що в нас скінчилися хліб, молоко, туалетний папір і напій «Тан», основні продукти в нашому домі (щодня моя дочка робила собі канапку з пшеничного хліба з арахісовим маслом і трохи поливала її «Таном» — я й сама люблю такі ще з дитинства).

Оскільки я виховувала дочку сама, то очевидно, що крім мене не було кому ходити за покупками. Якщо я не знаходила на це часу ні зранку, ні ввечері, ані бодай на вихідних, нам доводилося замість туалетного паперу використовувати серветки, а інколи й серветок не було.

Проте я вже трохи вгамувалася. Тепер я снідаю вдома. Раніше я їла кукурудзяні пластівці в машині по дорозі на роботу. Тому, щоб приховати плями від їжі, мені довелося купити чохла для сидінь. Згодом я купила нову машину і встановила нові правила: ніякої їжі та напоїв за кермом. Я лише декілька разів порушила їх, коли їла в машині, але нічого не пила, а щоб крихти не розсипалися по салону, стелила на коліна газету.

Також я вирішила не перевищувати швидкості. Ще декілька років тому навіть суддя і два штрафи на п'ятдесят доларів за місяць не змогли переконати мене, що якщо я вийду з дому на десять хвилин раніше, то це обійдеться мені дешевше, ніж перевищення дозволеної швидкості навіть на десять миль на годину. Тільки тоді, коли подорожчало моє страхування, я пообіцяла собі дотримуватися правил дорожнього руху. Я навіть не ображаюся, коли люди, яких я підвожу, скаржаться, що дуже повільно їду.

Правду кажучи, інколи в мене й зараз з'являються синці через те, що я поспішаю, щоб наздогнати невловиме бездоганне життя, яке сама вигадала й наперед розпланувала. Буває, моє тіло забігає на три кроки попереду моїх думок, і я вдаряюся стегном, бо хотіла швиденько проскочити в двері, або поспішаю завернути за ріг і набиваю синці вже на інших частинах тіла. Але найгірше — це металеві картотечні шафи. Їхні кути залишають найболючіші синці, які з часом набувають усіх кольорів веселки.

Але це ніщо порівняно з тим, як одного разу постраждало моє самолюбство, коли я привселюдно осоромилася, бо мені постійно бракувало часу нормально роздягтися. Я завжди швиденько скидала одяг, бо на мене чекала важливіша робота. Замість того щоб по черзі зняти шкарпетки, штани, колготки й білизну, я стягувала все одним ривком, і шкарпетки разом із білизною залишалися десь у штанинах.

Отже, я вдягла широкі штани і швиденько вибігла з дому. Я була занадто самовпевненою і квапилася все встигнути, адже в мене було стільки важливих справ, а зараз мені потрібно було купити харчів. Коли я вийшла з машини на стоянці супермаркету «Спаркл», то неочікувано наступила на щось м'яке. Я вже скривилася була, подумавши про собачий «сюрприз», та, глянувши вниз, побачила коричневий клубок. Це були мої колготки. Я нахилилася, щоб підняти їх, і виявила, що вони тягнуться зі штанини. Зніяковівши, я тягла

і тягла, аж доки не витягла ті колготки до кінця. А потім я ледь на згоріла від сорому, коли побачила, що якийсь чоловік споглядав усю цю картину. Як стара фотографія на плівці, цей момент закарбувався в моїй пам'яті назавжди. Тепер він постійно нагадує мені, що іноді треба заспокоїтись і розслабитись.

Я й досі час від часу вдаряюсь об гострі кути, але випадок із колготками більше не повторився. Щоправда, одного разу, вдягаючи джинси, я виявила якийсь клубок на стегні — це була брудна шкарпетка. Вона могла б пом'якшувати удари. Можливо, варто було залишити її в штанині?

# Урок 5. Виплачуйте заборгованість за кредитною карткою щомісяця

Мій батько завжди розплачувався готівкою. Якщо він не мав при собі грошей, значить, йому не потрібно було купляти цю річ.

Залежно від сезону він працював бляхарем, покрівельником або ремонтував печі. Влітку він установлював ринви і лагодив дахи, а взимку ремонтував печі та проводив труби для опалення. Я ніколи не знала, скільки він заробляє. Але все, що мав, він ділив на всіх одинадцятьох дітей. Правду кажучи, ми не жили в розкоші, проте мали все необхідне. Я ніколи не чула від тата «Нам це не по кишені» чи «У нас немає на це грошей». Натомість він дивився на річ, яку ми хотіли, і казав: «Вам це не потрібно». І він мав рацію. Звісно, нам це не було потрібно, ми просто хотіли це купити. Тато навчив нас приборкувати свої бажання.

Я не користувалася кредитною карткою доти, доки не виникла потреба забронювати номер у готелі. Але я не могла розібратися, що робити. Ніхто мені не показував, як купувати в кредит. Одного разу я повернула весь борг на тиждень пізніше від зазначеного терміну, бо думала, що краще сплатити всю суму, ніж мінімальний відсоток за місяць. І наступна квитанція повідомила мене про двадцять п'ять доларів пені за прострочений платіж. Якби я повернула меншу суму, але вчасно, мені б не довелося сплачувати додаткових двадцять п'ять доларів. Цей урок я засвоїла.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**