

## ВСТУП

Щодня ми проходимо повз численних творців див.

Здебільшого вони добре маскуються і виглядають як звичайнісінькі люди: вчителі, перукарі, медсестри, секретарі, касири, таксисти і т. д.

Ніколи не забуду той день, коли я — суцільний згусток стресу — зупинилася, щоб заплатити за паркування. На більшості паркінгів цей процес виглядає так: ти під'їжджаєш до маленької будки, працівник простягає з віконечка руку, бере гроші, дає решту — і ти їдеш далі. Ваші погляди ніколи не зустрічаються, і жоден із вас не запам'ятовує іншого.

Та цього разу працівник підвівся, висунув голову з вікна й широко всміхнувся. Поглянув мені в очі, привітався, потиснув руку і благословив мене, перш ніж я поїхала далі.

Він сказав, що обожнює свою роботу, бо завдяки їй може діяти за покликанням — благословляти людей, які виїжджають із паркінгу назустріч своєму дню. Там, де я бачила звичайного збирача грошей, він бачив свою життєву місію. І завдяки йому я відчула, що відродилась і заспокоїлась.

У житті кожного з нас траплялися такі моменти. Коли поряд люди, які розуміють, що насправді важливим є кожен із нас, а для того, щоб щось змінити, не обов'язково заробляти силу-силенну грошей. Ти можеш почати діяти там, де ти зараз, і примножувати добро.

У світі чимало проблем — і ми часто почуваємося приголомшеними через усе, що відбувається. Як часто ми чуємо від когось: «Чому, ну чому ніхто не може щось із цим зробити?» Або ж ці слова злітали саме з твоїх вуст, як злітали з моїх. Ми дізнаємося про погані новини й тихенько

шепочемо: «Потрібне справжнє диво, щоб усе це виправити». І чекаємо, чекаємо без кінця й краю, доки хтось інший стане цим дивом.

Ми хочемо, щоб у таких ситуаціях діяв хтось інший. Однак дива — це не те, що роблять виключно інші, — це те, що робить кожен із нас. Вони стаються тоді, коли звичайні люди роблять щось надзвичайне. І бути дивом зовсім не означає, що тобі потрібно хапатися за розв'язання проблем усієї земної кулі. Це означає діяти інакше — у своїй вітальні, на робочому місці, у своєму найближчому оточенні, зрештою — у спільноті.

Протягом останніх 26 років я мала честь працювати оглядачем у клівлендській газеті «Plain Dealer», а до того була журналістом «Veason Journal» в Акроні. Можна сказати, сиділа в першому ряду на виставі з назвою «Життя». Звичайні люди, що мали найрізноманітніші професії, відкривали мені свої серця та ділилися історіями про те, як вони робили неможливе можливим. Із деякими з них ти зустрінешся на сторінках цієї книжки, а спочатку їхні історії були розказані в нарисах для цих видань.

Захворювання на рак спонукало мене написати мою першу книжку «Бог ніколи не моргає. 50 уроків, які змінять твоє життя». Ті перші 50 уроків мали стати знаком подяки за те, що я жива, що відлік мого «одометра» сягнув 50 років. Тринадцять років тому, коли я була геть лисою від хіміотерапії й дуже слабкою від опромінення, я не була впевнена в тому, що взагалі матиму змогу старішати. І саме тоді я познайомилася з численними людьми, які змогли подолати рак і навчили мене робити все можливе незалежно від прогнозів.

Ці 50 уроків мандрували світом — спочатку як колонка в газеті, потім у вигляді електронного листа, якого пересилали по всій країні та світу, і нарешті у вигляді книжки. Їх цитували топ-менеджери компаній, пастори, судді та соціальні працівники. Їх друкували в сотнях брошур, церковних бюлетенях, газетах малих містечок. Люди носять список

цих уроків у своїх гаманцях, пришпилюють їх до стіни коло робочого місця та прикріплюють на холодильники за допомогою магнітів.

Якось я почула таку річ: виявляється, люди читають, щоб відчути, що вони не самотні. Сподіваюся, ці нові нариси, історії та газетні колонки є відображенням особистих істин, універсальних для всіх нас. І щиро вірю, що ця книжка допоможе тобі прийняти себе такою чи таким, як ти є, і водночас спонукає бути кращим і робити щось у реальності.

Ми не здатні розв'язати всі проблеми, а те, що можемо зробити, не завжди вдається ідеально. Утім, це не має значення. Усе, що потрібно, — почати діяти тут і тепер. І якщо ми це зробимо, то зможемо змінити цей світ.



П'ЯТДЕСЯТ  
УРОКІВ



# УРОК 1

---

## ПОЧНИ ДІЯТИ ТАМ, ДЕ ТИ ЗАРАЗ

Є старе прислів'я: «Якщо ти вважаєш себе надто малим, щоб на щось впливати, ти ніколи не опинявся в одному наметі з комаром».

Щоразу, коли я його чую, у мене аж вуха зіщулюються від думки про силу однієї крихітної й набридливої комашинки, що здатна не давати мені спати всю ніч, а потім забезпечити свербіж на весь день. Насправді ж усі ми достатньо великі або малі, саме такого розміру, як треба, щоб щось змінити.

Коли я працювала газетним репортером у Акроні, що в Огайо, одного разу мені дали завдання висвітлити історію, яка згодом набула великого розголосу. Одного вересневого дня було викрадено дівчинку. Джессіка Репп мала тільки дев'ять років, коли одного понеділка виїхала з дому на своєму рожевому велосипеді. За два квартали від її домівки до неї на автівці під'їхав чоловік і запитав, чи не знає вона когось із сусідів, які тут живуть. А потім вийшов із машини, відкрив багажник і вдавав, що щось із нього дістає. Зненацька він схопив Джессіку з тротуару, кинув у багажник і помчав геть.

Батько Джессіки зателефонував до відділу новин «Veason Journal» і благав нас написати про зникнення його доньки. Дзвінок надійшов наприкінці дня, і в нас було замало часу, щоб повідомити більше, ніж кілька фактів з його слів, і дати опис дівчинки. Поліція ще не підтвердила жодних деталей розслідування, бо минуло зовсім мало часу. Інформації бра-

кувало. Це сталося до появи системи сповіщення про зникнення дітей «Amber Alert» та цілодобових випусків новин на численних кабельних каналах. Того дня одна з наших репортерок — Шеріл Гарріс — залишилася на роботі допізна, щоб дізнатися від батька максимум інформації про дівчинку. Вона доклала всіх зусиль, щоб у наступному номері обов'язково з'явилося фото зниклої дитини. Шеріл бракувало часу на те, щоб написати трохи більше, аніж просто опис білявої дівчинки в рожевій футболці.

Минула доба, а Джессіку ще не знайшли. До того часу новина облетіла майже всі ЗМІ. Я стояла коло її будинку в компанії інших репортерів, очікуючи на погані новини, — ніхто з нас не сумнівався, що вони будуть саме такими. Будь-який поліцейський скаже: якщо дитину не знаходять протягом перших 24 годин, вона вже не повернеться додому. Священники, сусіди й парафіяни стікалися до будинку — заходили до нього, виходили... Це вже скидалося на похорон.

Чи може хтось із нас уявити, як воно — бути одним із батьків зниклої дитини? Молитися й сидіти всю ніч коло телефону, сподіваючись, що кожний дзвінок може принести новину, швидше схожу на диво? Та натомість мама, тато і брат Джессіки прокинулися від шуму поліцейських гелікоптерів, які шукали тіло дівчинки. Кінна поліція прочісувала сусідні кукурудзяні поля, щоб знайти її труп. Шериф, агенти ФБР та десятки поліцейських розсипалися по всьому району. Поліцейські навіть узяли човен, щоб перевірити озера неподалік. Собаки обнюхували улюбленого м'якого ведмедика Джессіки й бігли шукати її слід...

Самотній хлопчик ходив туди-сюди вулицею, міряючи кроками відстань до шерифового джипа, а потім повертаючись назад. То був тринадцятирічний брат Джессіки — Джонатан. Він постійно запитував, чи не знайшлася його сестра. Очі хлопчика почервоніли від сліз і безсоння, адже протягом усієї ночі він тільки те й робив, що прокидався й перевіряв, чи не лежить його сестричка у своєму ліжку, чи не спить там у повній безпеці.

Спостерігаючи за роботою поліції навколо мене й наді мною, я невпинно молилася за Джессіку та її родину. Я стояла на тротуарі біля її будинку, аж раптом, здалося, весь дім вибухнув криками.

Поліція знайшла Джессіку.

Живою.

Її мама, сестра, брат і всі, хто був тієї миті в будинку, вибігли назовні, радісно схлипуючи та славлячи Бога. Батько якраз друкував додаткові копії її фото, коли йому повідомили цю звістку. Він усе кинув і помчав до лікарні.

Усі репортери зробили те саме. Утім, поліція відмовлялася розповідати про те, що сталося з дівчинкою. Коли вони намагалися дізнатися деталі, вона починала плакати.

Зрештою з'ясувалося, що о 5 годині ранку викрадач привів дівчинку до міні-маркету «Daily Mart», що в Барбертоні. Продавець — один із тих людей, які перебувають на найнижчому кар'єрному щаблі, — старанно обслуговував покупців, коли до крамниці зайшов чоловік із маленькою дівчинкою. Вона мала наляканий вигляд. Продавець поглянув на дівчинку, на фото Джессіки Репп, що супроводжувало газетну новину, яку написала Шеріл. Він упізнав її. А тоді зателефонував до поліції.

Цей продавець урятував дівчинці життя. Він упізнав її викрадача, бо той раніше бував у їхній крамниці. Трохи згодом працівник заправки також зателефонував до поліції, оскільки помітив чоловіка, який поведився дивно. Завдяки запису з відеокамери вдалося з'ясувати, що то був викрадач — він зупинився на заправці купити цигарок. А близько 11 години ранку поліція помітила його авто на паркінгу. Дівчинка сиділа на передньому сидінні поряд із викрадачем.

У поліції повідомили, що викрадач мав психічний розлад, лікуванням якого ніхто не займався, і його поведінка була непередбачуваною. Офіцери зауважили, що він із великою ймовірністю якоїсь миті міг запанікувати та вбити дівчинку.

Моя подруга Шеріл здобула Пулітцерівську премію — найвищу нагороду, яку може отримати журналіст, — і стало-

ся це багато років потому, коли вона написала серію газетних статей про расові стосунки. Шеріл навіть не пам'ятає, що колись писала новину про Джессіку Репп. Та робота була незначною і аж ніяк не вплинула на її подальшу кар'єру. То не була журналістика, за яку отримують премії та визнання, однак то було дещо краще. То була журналістика, яка рятує життя.

Найважливішою історією з-поміж тих, які вона будь-коли написала, імовірно, була найкоротша з них. Я не пам'ятаю, але, здається, під нею навіть не зазначалося її ім'я. Однак ця новина допомогла врятувати життя дитини.

Я так і не дізналася, як склалася доля працівника заправки і продавця міні-маркету, який першим повідомив про те, що бачив дівчинку з викрадачем. Дуже часто такі люди залишаються абсолютно непомітними — ми навіть не дивимося їм в очі, коли купуємо молоко, пачку цигарок чи заливаємо пальне в бак.

Однак ця історія змінила мою думку про людей, повз яких ми проходимо щодня. Людей, які працюють там, де нам би не хотілося працювати. Завдяки їм я дізналася дуже важливу річ: немає людини, яка була б геть незначною чи надто малою, щоб на щось вплинути, щось змінити.

Якщо хочеш, щоб у цьому світі сталися суттєві зміни, виконуй свої малі завдання з великою любов'ю, великою увагою, великою пристрасстю. Просто прийми як даність роботу, родину, сусідів, свої завдання.

Адже ніколи не знаєш, що трапиться, якщо ти просто почнеш діяти за можливостями, які перед тобою відкриваються. Коли дієш тут і тепер, ти можеш пробивати на касі молоко, цигарки і пальне. А можеш урятувати чиєсь життя.





# УРОК 2

---

## РОБИ ТЕ, ЩО ТОБІ ДО СНАГИ

Неможливе може початися з чогось незначного — скажімо, маленької гупі.

Протягом багатьох років я не раз чула застереження: «Здійснюй самообстеження грудей щомісяця». Як і більшість жінок, я робила його «нібито» регулярно. Раз на кілька місяців швиденько «нібито» промацувала груди, однак не настільки ретельно, як радили лікарі. Я не хотіла шукати собі проблем — бо якщо їх шукаєш, то обов'язково знайдеш. А вишукування раку вибиває тебе з колії. Дякувати Богові, я це робила!

Одного вечора, коли я виконувала колові рухи подушечками пальців по грудях, мої пальці раптом завмерли. Як віддавна тут оце затвердіння? Можливо, це ні про що не свідчить, але минулого разу, коли я перевіряла, його тут не було. І ця «дрібничка» виявилася раком грудей II стадії. Згодом хірург видалив пухлину завбільшки з виноградину.

Коли чуєш слово «рак», тобі здається, що хтось підкидає елементи гри «Життя» високо в повітря. Вони розлітаються навсібіч, а потім приземляються на нове ігрове поле. Усе перемістилося в іншу площину, і ти не знаєш, із чого почати. Однак страх угамовується, коли ти починаєш діяти, коли робиш те, що тобі до снаги.

Перш ніж розпочався курс хіміотерапії, я записала найкращі поради від лікарів, членів родини, друзів, а також ті, які знайшла в книжках чи почула від людей, котрим вдалося подолати рак. Я створила «інструкцію користувача», покли-

кану допомогти мені подбати про себе. Вона мала нагадувати, що з раком можна впоратись. Я склала план, який допоміг би мені витримати чотири місяці хіміотерапії та шість тижнів щоденного опромінення. І на початку моєї «інструкції» я присягнулася, що виживу:

*Я, Регіна, присягаюсь одужати. Присягаюся брати участь у своєму лікуванні, навіть якщо це означатиме, що в моєму житті стануться фізичні, емоційні та психічні зміни. Присягаюсь дотримуватися курсу лікування та не озиратися назад. Присягаюся робити все можливе, щоб зцілитись і жити далі.*

Коли в тебе рак, то це немов ти потрапляєш до нового часового поясу — поясу Раку. У Тропіку Раку все обертається навколо твого здоров'я або хвороби. Я не хотіла, щоб моє життя стало супутником раку. Життя має бути на першому місці, а рак — на другому. Отже, я вирішила розробити план: радіти життю, навіть якщо в мене рак. Насолоджуватися життям разом із людьми, яких люблю, прочитати всі заплановані книжки, переглянути фільми, на які раніше бракувало часу, і врешті-решт купити піаніно, про яке завжди мріяла. Згідно з цим планом моє життя мало залишитися максимально незмінним: я хотіла писати свою газетну колонку, грати у волейбол і викладати в коледжі курс письменницької майстерності.

Уранці перед першим сеансом хіміотерапії я поклала в рюкзак пляшку з водою, «інструкцію користувача», блокнот, ручки, льодяники, CD-плеєр, диски, навушники та книжки. Сеанс мав тривати одну чи дві години, однак я була готова до будь-чого. Я вместилася в кріслі так, ніби то був пляжний шезлонг, одягла навушники й почала слухати пісню Луї Армстронга: «Я бачу дерева й троянди, що цвітом буяють для нас... І думаю тихо-тихо: "Який же чудовий цей світ..."»

І світ справді був чудовим, попри те, що цілісінький рік він обертався навколо мого раку. Коли 1998 року я захворіла, поблизу не було груп підтримки, які б не вимагали грошей чи страховки. У кожній лікарні пропонували свою програму,

однак не було жодного централізованого місця, де можна було б спілкуватися з іншими «борцями з раком», спробувати йогу, масаж, рейкі<sup>1</sup>, фізичні вправи, вести щоденник та займатися іншими холістичними<sup>2</sup> справами, що сприяють зціленню.

Через рік після мого одужання в моєму житті з'явилася Ейлін Сефрен. І вона про дещо мріяла. Ейлін хотіла створити місце, куди міг би прийти кожен, у чиєму житті з'явився рак, і отримати необхідну підтримку безкоштовно. Я сиділа за одним столом із десятками інших людей, яких вона запросила на першу зустріч із планування. Її мрія видавалася такою великою, неосяжною, неможливою... Я мала сумніви, що вона коли-небудь здійсниться, а тому вирішила вийти з цієї гри. Усе ще слабка після хіміотерапії та залишкових явищ опромінення, я навіть не могла уявити, що ця ідея зможе розправити крила й відірватися від землі.

Ейлін була соціальним працівником клініки. В обох її батьків діагностували онкологічні захворювання з різницею в півроку — батько захворів на рак легень, а в матері була неходжкінська лімфома. Обоє померли з різницею в три роки. Перебуваючи поряд із ними протягом усього процесу лікування, Ейлін усвідомила, що хворим на рак украй необхідне місце, де вони могли б отримати допомогу. Її уява чітко вимальовувала центр, який би не був схожий на лікарню ані запахом, ані виглядом, ані атмосферою. Це мало бути місце, у якому ти не повинен надавати «правильну» страховку, щоб отримати консультацію. Місце, де тобі можуть зробити масаж без призначення лікаря. Місце, де кожен, у чиєму житті з'явився рак, міг би отримати безкоштовну підтримку. Місце, де не відчуваєшся таким самотнім.

Ейлін працювала з пацієнтами, які мали онкологічні й психологічні проблеми. Вона згуртувала навколо себе комісію експертів, зустрічалася з фахівцями в галузі онкології та

---

<sup>1</sup> Вид нетрадиційної медицини, що передбачає зцілення за допомогою дотиків долонь. (Тут і далі прим. перекл.)

<sup>2</sup> Концепція нетрадиційної медицини, центром уваги якої є людина як цілісна система.

з представниками інших організацій. Дослідила центри здоров'я по всій країні, розробила сайт *touchedbycancer.org*. Вона відкрила двері центру «Місце зустрічі» через півтора року після тих перших зборів. Для мене й досі лишається загадкою те, як вона змогла все це зробити. Як їй це вдалося?

— Оптимістична наївність, — зізналася вона.

Під час перших відвідин центру «Місце зустрічі» я пригадала рядки з книжки «Аліса в Країні Див», де головна героїня зауважує: «Немає сенсу навіть намагатися. Ніхто не може вірити в неможливі речі». А Біла Королева на це: «Наважуся припустити, що тобі просто бракує практичного досвіду. У твоєму віці я щодня витрачала на тренування півгодини свого часу. Та що там, іноді я встигала повірити в шість неможливих речей ще до сніданку!»

Тож якщо ти хочеш здійснити неможливе, роби те, що тобі до снаги.

Ейлін створила справжню «Швейцарію» охорони здоров'я. Тепер це самостійний, незалежний громадський центр раку. Жодних територіальних баталій між лікарнями. Байдуже, де відвідувач отримує лікування. Тут радо зустрічають усіх. Послуги для кожного, кого торкнувся рак, абсолютно безкоштовні. У центрі пропонують масаж, мануальну терапію, ведення щоденників, тай-чі, йогу, програми з дієтичного харчування, фізичні вправи та групи підтримки для хворих на будь-який вид раку. Тут є групи, які допомагають навчитися рухатися вперед, гарно виглядати, віднайти внутрішній спокій; пропонують програми, які вчать пробачати, дбати про себе, готувати здорову їжу. Працівник бібліотеки консультує щодо рахунків за лікування, клінічних аналізів та лікування раку, а волонтери-юристи допомагають скласти заповіт чи вирішити питання, пов'язані з нерухомим майном.

Це місце зцілення й надії. Тут ніколи не вимагають показати страховку. Це місце, де не панує атмосфера «закладу». Тут не роблять уколів, аналізів крові, не лікують і не обстежують. Воно швидше нагадує дім із каміном, оригінальними

картинами на стінах та зручними меблями. Усе це — пожертви окремих осіб та організацій.

Історія «Місця зустрічі» розпочалась 2000 року в приміщенні магазину площею 6100 квадратних футів. Потім його площа збільшилась удвічі, а річний операційний бюджет зріс із 360 тис. доларів до 1,8 млн. Будівлю вже викупили, і центр функціонує виключно завдяки жертвам людей та організацій; у ньому працюють 350 волонтерів.

На місці, де колись була купа бруду, тепер буяє справжній сад зцілення — з фонтанами й водоспадами, різьбленими витворами з каменю та годівничками для птахів. Ковані залізні ворота, заплутані стежки... Казковий лабіринт розповідає історію про дивовижне перевтілення залізного гусеничного кокона на велетенського срібного метелика. Це місце немовби нагадує тобі: світ прекрасний, навіть якщо ти борешся з раком або допомагаєш його подолати тому, кого любиш.

Поки що в нас немає ліків від раку, однак такі люди, як Ейлін, лікують страх перед цією хворобою, натомість пропонуючи надію. Те саме може робити й кожен з нас. Ми робимо те, що можемо, навіть якщо на перший погляд це видається неможливим.

