

зацікавлену людину до спілкування, хоч яким незручним воно не було б.

Це тому, що мама знала: хоча люди здатні спілкуватися по-різному, мова розвивається через спілкування.

Мова
розвивається
через
спілкування.

Працюючи логопедом, вона допомагала дітям з інвалідністю навчитися спілкуватися. Вона пропагувала використання допоміжних та альтернативних засобів комунікації з урахуванням особливостей кожного учня, давала їм

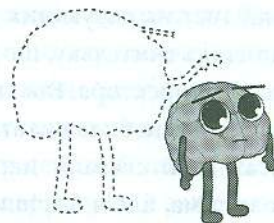
можливість бути почутими та забезпечити їхні потреби у процесі того, як ті вчаться говорити.

Вона знала, що всупереч поширеній думці та побоюванням інших, ці різноманітні способи спілкування не ускладнюватимуть навчання, а навпаки, стануть шляхом до цього. Я працювала волонтером у її класі шоліта з п'яти років. Правила її класу актуальні й у моїй роботі: ми тут, щоб навчатися. Ми створюємо простір для різноманітності. І ми даємо всім голосам можливість бути почутими.

Моя мама моделювала мовні конструкції для своїх учнів і дозволяла їм відповідати так, як вони могли. Це підвищувало їхнє почуття безпеки та ефективності, що давало їм змогу легше підтримувати розмову та з часом навчитися більш нюансного спілкування.

Саме цим моя мама — місіс МакКейб або «Абекка» для багатьох її учнів — подавала мені приклад у своєму класі та поза ним. На згадку про мою маму я продовжую чинити так і зараз, у цій книзі та поза нею.

ЯК ПОТЕРПАТИ ВІД НЕВДАЧ У ВСЬОМУ



«Будь собою!.. Тільки не таким!»

— СУСПІЛЬСТВО

ПОТЕНЦІАЛ

Усе своє життя я відчувала, що мені не вдається бути тією людиною, якою я маю бути.

Коли я була маленькою, мама відвозила мене до школи із заплетеним волоссям, у чистому й теплому піджаку після сушарки; я тихо читала нову книгу. Наприкінці дня тато забрав мене — брудну, розпатлану, з незастебнутим і безладним рюкзаком; я тремтіла від збентеження, тому що забула куртку.

До школи я йшла, маючи вигляд тієї, ким я повинна бути. А додому поверталася схожою на... себе.

І я не була такою, якою мене очікували побачити.

У вісім років від тебе очікують, що ти самостійно вберешся, зав'яжеш шнурівки й застебнеш рюкзак. Основи. У тридцять очікують, що ти вчасно прийдеш на роботу, сплачуватимеш рахунки й заправлятимеш машину, *перш ніж* вона заглохне.

Мені ніколи не вдалося відповідати базовим очікуванням.

Однак я могла їх *перевершити*.

У школі я щороку складала стандартизовані тести. Ці тести вимірювали рівень моїх знань із кожного предмета. У третьому класі мій тест на розуміння прочитаного показав «ПСШ». Я запитала вчительку, що це означає. Вона не знала, тому запитала директора. Він сказав нам: «Після середньої школи». (Я дуже любила читати.)

У старших класах мені сказали написати есе. Я не пам'ятаю, що була за тема, але я вирішила, що для того, аби дослідити її належним чином, мені потрібно піти на качину ферму, купити кілька яєць, висидіти їх, виростити каченят, а потім навчити їх плавати в моїй ванні. Так, це не був проект для наукової ярмарки, це було завдання з *англійської*. Досі не впевнена, навіщо мені заманулося аж настільки заглиблюватися, але в день презентації я була єдиним учнем, хто прогулювався кампусом з трьома каченятами за спиною.

У коледжі я записалася на кілька курсів про музичний бізнес, адже тоді підтримувала свого хлопця-музиканта.

Викладач дав мені той самий відгук, який я чула все життя: «У тебе такий великий потенціал!»

Стати композитором не планувала, але випадково потрапила на курс з композиції, де нас вчили писати музику за допомогою математики. У мене навіть непогано виходило! Викладач дав мені той самий відгук, який я чула все життя: «У тебе такий великий потенціал!».

ОЧІКУВАННЯ

Той факт, що я *іноді* могла перевершити сподівання, ще більше розчаровував мене й усіх навколо, якщо я не відповідала базовим очікуванням.

Бути хорошою донькою

Як донька, я повинна була зробити так, щоби батьки мною пишалися.

Але мені було важко відповідати більшості їхніх очікувань: прибирати кімнату, виконувати домашні завдання і поводитися пристойно за обіднім столом. Тож я намагалася заслужити їхню повагу в інший спосіб.

Коли я була у середній школі, моя мама потрапила в автомобільну аварію, у якій загинули двоє її друзів. А в неї був зламаний хребет, насправді вона так і не одужала повністю. Оскільки обидва водії не були застраховані, а моя мама — вчителька спеціальної освіти — несподівано втратила роботу, наша сім'я з фінансово успішної перетворилася на збанкрутілу. Мама мусила повернутися на роботу раніше, ніж, імовірно, слід було б.

Я взялася за акторську кар'єру в 15 років, тому що, зростаючи в Лос-Анджелесі, знала, що це шлях, де людина мого віку може заробити достатньо грошей, щоб утримувати батьків. Я не хотіла, щоби мамі доводилося більше працювати; було очевидно, що вона сильно страждає. Я не могла забрати її біль, але могла спробувати полегшити їй життя.

Коли у моїх батьків траплялися проблеми у шлюбі, я намагалася грати роль психотерапевта.

Коли мій молодший брат мав серйозні проблеми з психічним здоров'ям, я намагалася виступати посередником між ним і батьками. Часом я навіть сама брала на себе батьківські обов'язки щодо нього.

Після тривалої терапії я зрозуміла, що це нездоровий підхід. Але я так відчайдушно хотіла бути хорошою донькою та полегшити життя моїй мамі з інвалідністю, що робила все можливе, особливо тому, що почувалася такою «складною» дитиною.

Зосередитися на уроці

У шкільні роки від мене очікували розуміння того, що відбувається на уроках.

Під час навчання в початковій школі я могла дозволити собі мріяти, дивлячись у вікно, або відволікатися під час перевірок знань, оскільки мала доволі розвинений інтелект. Крім того, весь день ми проводили в одному класі, а ще додатковою мотивацією для мене слугували таблиці з наліпками та різноманітні призи. Однак у середній школі, коли на мої плечі лягла відповідальність за мотивацію до навчання, підготовку до уроків за відповідними підручниками та самостійне виконання завдань, академічне життя зазнало краху.

Десь у 12 років мої проблеми стали настільки серйозними, що мама повела мене до лікаря, який діагностував розлад дефіциту уваги (РДУ)*. Мені прописали щоденне вживання стимуляторів, і це допомогло зосередитися. Мій середній бал зріс на цілий пункт, хоча я нічого більше не змінювала у своєму навчанні. Зусилля, які я доклала, раптом дали результат. Усім здавалося, що мій РДУГ було успішно виліковано — і на тому, як вважалося, мало б усе закінчитися.

Однак ліки додали нових очікувань. Тепер за «Що ти там гаєш час, ти вже готова до школи?» слідувало «Ти випила ліки?». Тепер, як мені здавалося, не було жодного виправдання моїй неспроможності бути тією, ким усі хотіли мене бачити: обдарованою ученицею з п'ятірками з усіх предметів, «задоволенням для вчителя».

* Це лише стислий виклад подій. Насправді мама водила мене до лікаря, який стверджував, що я не можу мати РДУ, оскільки «занадто розумна». Мама подякувала цьому лікарю за його думку й наполягала на консультації з фахівцем. Фахівець, усвідомлюючи, що «не дуже розумний» не є симптомом розладу, провів належне обстеження.

Окрім шкільних завдань та позакласних занять, мені ще потрібно було пам'ятати про щомісячний запис до лікаря, його відвідування, отримання рецептів, їх своєчасне поповнення та вживання ліків у правильний час (після пробудження, але не надто пізно, щоб заснути тієї ж ночі).

А коли дія ліків закінчувалася або я забувала їх випити, то боротися було ще важче, ніж раніше.

Здобути вищу освіту

Як обдарована студентка, я повинна була закінчити коледж.

Хоча я пропустила геть усі терміни подання документів до університетів, я дуже добре склала вступні іспити до місцевого коледжу. Моя консультантка сказала мені, що вона не хвилюється. Я зможу перевестися до чотирирічного університету без проблем.

Попри її віру в мене, я знову не виправдала очікувань: у коледжі потрібно було складати план виконання навчальної програми. Я хотіла вивчати журналістику, але замість літературної майстерності пішла на фехтування. І на ті заняття з музичного бізнесу, про які вже згадувала. І на балет, і на оперу, і на італійську, щоб розуміти, про що я співаю в опері. Одного семестру я вирішила взятися за статистику, предмет, який мені був потрібен для отримання диплома. Я забула вчасно зареєструватися на курс*, але професор сказав мені все одно з'явитися на заняття. Він сказав, що, як тільки я закінчу курс, він поставить мені будь-яку оцінку, яку я отримаю, коли офіційно зареєструюсь на курс наступного семестру.

* Щиро кажучи, через те що я забувала вчасно зареєструватися, я пішла на багато курсів, які мені не були потрібні. Просто на потрібні вже не було місць, їх розібрали студенти, які зареєструвалися раніше.

Статистика — складний предмет. Я не пропускала лекцій, витрачала на домашні завдання по дві години на день і закінчила курс на відмінно. Але наступного семестру я знову забула зареєструватися. Весь рік я ховалася від професора по кущах, коли бачила його на території кампусу. Через рік, коли нарешті набралася сміливості зізнатися у своїй помилці та попросити дозволу зареєструватися на його курс і отримати ту п'ятірку, він відповів, що це було дуже давно й мені потрібно пройти курс знову. Я настільки зневірилася, що незабаром після цього забрала документи. Зі статистичного погляду, я розуміла, що шанси закінчити університет найближчим часом були невеликими.

Бути успішною

Я не змогла розкрити свій потенціал у студентські роки, тож спробувала реалізувати його в кар'єрі.

Покинувши коледж, я вирішила спробувати себе в акторстві. Мій учитель театрального мистецтва познайомив мене зі своїм акторським менеджером, який також повірив у мене.

До акторства, як і до всього іншого, я ставилася з неймовірним ентузіазмом! Ну хіба що, коли мене щось не відволікало... або ж не потрібно було займатися чимось нудним на кшталт заучування реплік, слухання інших акторів або, уявіть собі, просто спокійного сидіння. Як з'ясувалося, більшість часу професійні актори саме це й роблять.

Попервах у мене був певний успіх, але з часом можливостей ставало дедалі менше. (Попередження: далі на вас чекає відверта розмова про розлад харчової поведінки. Можете сміливо перейти до наступної сторінки.)

Менеджер і агент мали ідеї щодо просування моєї кар'єри: «Скинь десять кілограмів, і ми знайдемо тобі пілотну серію!». Я пробувала нову дієту або тренування, але ніколи не могла докладати зусилля достатньо довго, щоб вони дали результат. Я розчаровувалася і кидала. Або ж у мене закінчувалися гроші на оплату персональних тренерів, яких я насправді не могла собі дозволити, чи на придбання дегідраторів та іншого обладнання для дотримання новітньої дієти. Не знаю, чи можна було діагностувати розлад харчової поведінки, але в мене, безумовно, виникли такі порушення (див. «Поговорімо про проблеми з харчуванням», стор. 299).

Я несла із собою в кімнату для прослуховувань сором і розчарування. Десять кілограмів я не скинула. Я бачила, що інші дівчата, претендентки на ту саму роль, були, як мені здавалося, худішими, красивішими чи впевненішими у своїй підготовці. Я навіть не могла згадати своїх реплік.

Я працювала цілими днями, готуючись до ролі, а на прослуховуванні лише сказала кастинг-директору: «Вибачте, що змарнувала ваш час».

Проблеми були не лише з акторством. Протягом 10 років після того, як покинула коледж, я звільнилася або мене звільнили з 15 робіт, я провалила кілька кар'єрних спроб. Моя продуктивність як працівника була вкрай непостійною. Іноді я була суперзіркою. На своїй першій роботі прислугою в будинку для літніх людей-мільйонерів я помітила відсутність організованої системи прийому замовлень, тож сама створила її. Я приходила раніше, виконувала всю додаткову роботу до кінця зміни й затримувалася, допоки це було потрібно.

На іншій роботі я пішла в обід на зустріч зі своїм хлопцем і не повернулася. Припускаю, що мене звільнили. Я не знаю напевно. Якщо я правильно пам'ятаю, я не під-