

# Отже, до справи

Я завжди мала якесь підсвідоме бажання позбутися вад.

І колись я таки перестану перебирати волосся, весь час ходити в кросівках і день у день вживати одну й ту саму їжу. Пам'ятатиму дні народження своїх друзів і подруг, вивчу *Photoshop*, не дозволятиму доньці за сніданком витріщатися в телевізор. Прочитаю Шекспіра. Більше сміятимуся та веселитимуся, стану ввічливіша, частіше ходитиму до музеїв, не боятимусь сідати за кермо.

Одного квітневого дня (а точніше, ранку, що був як дві краплі води схожий на інші ранки) я раптом зрозуміла страшну річ: життя минає марно. Я дивилася у мокре від дощу вікно міського автобуса і відчувала, як спливають роки. «Коротше кажучи, чого я хочу від життя? — спитала я себе. — Е-е... хочу бути щасливою». Та я ніколи не замислювалася над тим, що мене ошчасливило або як стати щасливішою.

Причин для щастя у мене вистачало. Я була одружена з Джеймі — високим чорнявим красенем, якого кохала до нестями; у нас підросли дві гарні донечки — семирічна Еліза та однорічна Елінор. Я писала книжки, хоч починала як юрист; жила в улюбленому місті — Нью-Йорку; підтримувала прекрасні стосунки з батьками, сестрою та ріднею чоловіка; мала друзів; не нарікала на здоров'я; навіть волосся фарбувати не було потреби. Та надто часто я була різкою з чоловіком (і не тільки з ним). Депресувала через найменшу прикрість на роботі. Стосунки з давніми друзями зійшли нанівець. Я легко

втрачала терпець і страждала від нападів меланхолії, невпевненості у собі, апатії та безпричинного почуття провини.

Через заплакане вікно автобуса я побачила дві постаті, що переходили дорогу: жінку приблизно мого віку, яка одночасно тримала в руках парасольку, читала щось з екрана свого телефону і котила дитячий візок, та дитину в жовтому дощовику, яка сиділа у візку. Я подивилася на цю жінку, і раптом мене осяяло: *та це ж я!* Я зрозуміла, що вона — це я. У мене теж є дитячий візочок, мобільний телефон, будильник, квартира, сусіди. А зараз я сиджу в автобусі, який курсує містом і щодня возить мене туди-сюди через цей парк. Ось воно — моє життя, хоч я ніколи особливо не замислювалася над цим.

У мене не було ані депресії, ані кризи середнього віку; мене мучила інша недуга середнього віку — періодичні спалахи невдоволеності та майже повної зневіри у будь-що. «Невже це справді я? — запитувала я, переглядаючи ранкову пресу чи перечитуючи свій мейл. — Невже це справді я?» Ми з друзями часто жартували з почуття «прекрасного дому» в ті миті, коли, як у пісні Девіда Берна<sup>1</sup>, нас час від часу накривала думка: «Та ж це не мій прекрасний дім!»

«Невже це справді він? — запитувала я себе здивовано й сама собі відповідала: — Так, це він».

А втім, попри напади невдоволення, попри відчуття якоїсь порожнечі, я й на мить не забувала, як поталанило мені в житті. Коли я прокидалася посеред ночі (а це траплялося зі мною частенько), то ходила з кімнати в кімнату й дивилася, як спить мій чоловік, замотавшись у зібгані простирадла, як сплять мої донечки, обклавшись м'якими іграшками. Я мала все, чого хотіла, але чомусь не цінувала цього. Вгрузнувши у дрібних гризотах, втомлена від боротьби зі собою, я надто часто не могла належно оцінити розкіші того, що мала. Я не хотіла і далі приймати своє життя як щось саме собою зрозуміле.

<sup>1</sup> Девід Берн (англ. *David Byrne*, нар. 1952 р.) — музикант, засновник, соліст, гітарист і автор пісень групи *Talking Heads*. Йдеться про пісню цього виконавця під назвою «Тільки раз у житті» (англ. *Once in a Lifetime*).

Роками мене переслідували слова Сідоні-Габріель Колетт<sup>1</sup>: «Яке прекрасне було моє життя! Шкода, що я не розуміла цього раніше». Не хотілося б мені на схилі літ чи після серйозної катастрофи, озираючись у минуле, подумати: «Яка щаслива я тоді була... Тільки шкода, що я цього не розуміла!»

Потрібно було все як слід обміркувати. Як привчити себе цінувати прожитий будень? Як можна стати кращою дружиною, матір'ю, авторкою, подругою? Як не зважати на щоденні клопоти та зосередитись на чомусь вищому, непересічному? Я ледве згадала, що треба зійти біля аптеки і купити зубну пасту — такими несумісними здавалися мені думки про все високе та нудна повсякденщина.

Автобус повз, як черепаха, я ж насилу встигала за своїми думками. «Треба зайнятись цим як слід, — казала я собі. — Тільки-но стану вільнішою — починаю проект свого щастя». Та з вільним часом якось не складалося. При звичному ході життя повсякчасно складно утримати в пам'яті те, що є по-справжньому для нас важливим; і якщо мені потрібен цей проект, я мала хоч зі шкіри вилізти, але *знайти* на нього час. І в моїх думках виникла така картина: місяць я живу на мальовничому, відкритому всім вітрам острові, щодня збираю морські мушлі, читаю Аристотеля та занотовую думки і враження у вишуканий пергаментний нотатник. На жаль, я мусила визнати фантастичність такого шляху. Потрібно було відшукати спосіб зайнятись цим *тут і зараз*. І до того ж — замінити окуляри, через які я бачила знайомий мені світ.

І поки ці думки роїлися в моїй голові, я, сидячи у людному автобусі, зрозуміла дві речі: я не така щаслива, як могла би бути, і в житті моєму нічого не зміниться, якщо я не зміню цього сама. І щойно я це зрозуміла, у мене визріло рішення: присвятити рік тому, щоб стати щасливішою.

<sup>1</sup> Колетт Габріель Сідоні (фр. *Sidonie Gabrielle Colette*, 1873–1954 рр.) — французька письменниця, автор численних романів, п'єс, статей.

\* \* \*

Я прийняла це рішення у вівторок уранці, а станом на полудень середи на моєму столі вже громадився стос книжок із місцевої бібліотеки. Він там ледве вмещався. Мій кабінетик, що тулився попід дахом нашої багатоповерхівки, і так був завалений довідковими матеріалами до біографії Кеннеді, над якою я працювала, впереміш із повідомленнями Елізиної вчительки про екскурсії класу, ангіну та благодійний збір продуктів.

Я не могла з головою поринути в підготовку свого Проекту Щастя. Перш ніж почати свій річний забіг, треба було дещо з'ясувати. Після перших тижнів, коли я багато читала і занотовувала для майбутнього експерименту, то якось зателефонувала молодшій сестрі Елізабет.

Добрих двадцять хвилин я ділилася з нею своїми початковими міркуваннями щодо щастя, а тоді вона сказала:

— Ти, мабуть, і сама не розумієш, яка ти дивачка. — І поспішила уточнити. — У кращому розумінні.

— Усі люди — диваки. Ось чому для кожного Проект Щастя буде не такий, як для інших. Кожен — єдиний і неповторний.

— Може, й так, але ти, схоже, навіть не здогадуєшся, наскільки смішно це чути від тебе.

— Що ж тут смішного?

— Та те, як ти підходиш до питання щастя — завзято, системно.

І тут я її не зрозуміла.

— Ти маєш на увазі, як я збираюся розкласти на конкретні кроки цілі типу «Подумайте про смерть» чи «Обійміться»?

— Точно! — відказала вона. — А я ж навіть не знаю, що це таке — конкретні кроки.

— Так кажуть у бізнес-школах.

— Припустімо. Та от що я хочу сказати: цей твій Проект Щастя говорить про тебе більше, ніж тобі здається.

Авжеж, вона мала рацію. Кажуть, люди вчать інших того, чого хочуть навчитися самі. Я обрала роль наставниці щастя (хай навіть