

ИСТОРИИ ИММИГРАНТОВ

СБОРНИК РАССКАЗОВ
ВОСТОЧНОЕВРОПЕЙСКОЙ ДИАСПОРЫ

OUR IMMIGRANT STORIES

A COLLECTION OF ESSAYS FROM
THE EASTERN EUROPEAN DIASPORA

РЕДАКТОР: ДЖУЛИЯ МОНТЕОН
АВТОР СТАТЕЙ О ПСИХИЧЕСКОМ
ЗДОРОВЬЕ: МАСТАНЕ МОГАДАМ

COMPILED AND EDITED BY: JULIA MONTEON
MENTAL HEALTH ARTICLES BY: MASTANEH MOGHADAM, LCSW

СОДЕРЖАНИЕ

Целительная сила историй и их повествования.....	1	История XI - Ю. П.....	121
История I - Ольга Полевая	7	История XII - Наталия Міхнова.....	126
История II - Татьяна Логинова	18	Принятие перемен: преобразование страха в свободу и рост.....	141
История III - Юлия Григорьева.....	26	История XIII - Юлия Лук'яненко.....	147
Депрессии и тревога среди иммигрантов: определения, признаки и симптомы	37	История XIV- Анонимно	156
История IV - Sergey Shar.....	43	История XV - Анонимно.....	166
История V - Алена Ксенофонтова.....	50	История XVI - Алексей Кочетков.....	175
История VI - Екатерина Турбина.....	62	История XVII - Милена Санчез.....	183
Посттравматическое стрессовое расстройство среди иммигрантов	71	Исследование лечебных практик для борьбы с психическими и эмоциональными расстройствами среди иммигрантов	188
История VII - Pavelfornia.....	75	История XVIII - Ольга Бейкер.....	194
История VIII - Полина Герман.....	84	История XIX - Джулия Монтен.....	206
История IX - Алевтина Калашник.....	98	Ресурсы и контакты	215
История X - Den_To.....	112		

TABLE OF CONTENTS

<p>The Healing Power of Stories and Story Telling..... 4</p> <p>Story I - Olga Polova..... 12</p> <p>Story II - Tanya Loginova..... 21</p> <p>Story III - Iuliia Grigoreva..... 31</p> <p>Understanding Depression and Anxiety in Immigrant Communities: Definitions, Signs, and Symptoms 40</p> <p>Story IV - Sergey Shar 46</p> <p>Story V - Alona Ksenofontova..... 55</p> <p>Story VI - Ekaterina Turbina..... 66</p> <p>Understanding Post-Traumatic Stress Disorder in Immigrant Communities .. 73</p> <p>Story VII - Pavelfornia..... 79</p> <p>Story VIII - Polina Ura Herman..... 90</p> <p>Story IX - Alevtina Kalashnik..... 105</p>	<p>Story X - Den_To..... 116</p> <p>Story XI - Y.P..... 122</p> <p>Story XII- Nataliya Mikhnova..... 133</p> <p>Embracing Change: Transforming Fear into Freedom and Growth 144</p> <p>Story XIII - Yuliia Lukianenko..... 150</p> <p>Story XIV - No name..... 160</p> <p>Story XV - No name..... 170</p> <p>Story XVI - Oleksii Kochetkov..... 178</p> <p>Story XVII - Milena Sanchez..... 185</p> <p>An Exploration of Healing Practices to Combat Mental and Emotional Distress Within Immigrant Communities 191</p> <p>Story XVIII - Olga Baker..... 199</p> <p>Story XIX - Julia Monteon..... 209</p> <p>Mental health resources 215</p>
---	---

«Целительная сила историй и их повествования»

Организация Cross Cultural Expressions в очередной раз имела честь сотрудничать с Департаментом психического здоровья округа Лос-Анджелес с целью развеять стигму, связанную с проблемами психического здоровья и получением психологической помощи представителями диаспор Восточной Европы и Среднего Востока. Мы объединили усилия для значимого творческого проекта, который открывает возможности для психологического и эмоционального осознания, роста и исцеления.

Как соучредитель и исполнительный директор организации Cross Cultural Expressions, я всегда хотела создать организацию, посвященную прославлению культурного разнообразия, которая признавала бы универсальные темы, объединяющие все культуры, таким образом преодолевая национальные различия и объединяя весь мир. Посредством терапии, образования и искусства мы стремимся помочь людям выразить, расширить, воплотить в жизнь и насладиться своими достижениями, становясь таким образом людьми, которые живут более полноценную и значимую жизнь для себя и своих близких.

Так почему же организация, занимающаяся психическим здоровьем, интересуются историями и их повествованием? Как психотерапевт, я могу вам сказать, что первое, что я делаю, когда клиент заходит ко мне в кабинет, — это прошу рассказать мне свою историю. Я делаю это, потому что знаю, что не конкретное событие, опыт или отношения заставили их обратиться за помощью, а скорее история, которую они рассказали сами себе об этих вещах. Это история, которая направляет их чувства, эмоции, действия и реакции. Правда в том, что наша жизнь состоит из историй. наших собственных историй и историй других людей. Эти истории являются основой того, что формирует нас. Это основы наших убеждений, ценностей, травм, надежд, мечтаний и опасений.

Рассказывание историй — мощный инструмент, и когда мы передаем написание своей истории другому человеку, целой культуре или сообществу, чтобы они могли диктовать ее, именно тогда мы часто чувствуем себя потерянными и бессильными. Но в тот момент, когда человек возвращается к себе и вспоминает, что он и является автором своей собственной истории, что он держит перо и может написать историю так, как считает нужным, в этот момент, он восстанавливает свою силу и расширяет сюжетную линию, и я становлюсь свидетелем исцеления и трансформации. Возвращение права собственности на наше повествование и нашу историю — вот в чем заключается истинная свобода.

В летописи человечества истории иммигрантов составляют большую и яркую часть, иллюстрирующую устойчивость, надежду и процесс адаптации. Наши истории иммигрантов выходят за рамки пересказа проблем физического перемещения, они содержат в себе глубокие психологические последствия миграции, борьбу с идентичностью, принадлежностью и культурной ассимиляцией, с которой сталкиваются все иммигранты. По мере того как мы углубляемся в рассказы и обмен опытом иммигрантов, мы открываем возможности для поддержания психического и эмоционального благополучия как рассказчиков, так и аудитории.

У каждого человека, каждой семьи есть своя история о причинах и обстоятельствах их отъезда из родной страны, о том, как они потеряли и вернули себя среди незнакомых пейзажей своего нового дома.

Процесс формулирования и описания своего иммиграционного пути может быть по своей сути катарсическим, предлагая терапевтическое освобождение от бремени невысказанных эмоций. Рассказы о победах и невзгодах обеспечивают безопасное пространство для выражения эмоций, позволяя людям противостоять неразрешенным травмам или горю, связанными с миграцией. Озвучивая свой опыт, иммигранты сталкиваются с чувством изоляции и разобщенности, налаживая эмпатические связи с другими людьми, которые резонируют с их повествованием. В этом общем состоянии уязвимости происходит исцеление, способствующее глубокому чувству солидарности и взаимной поддержки. Через подобные письменные повествования эти истории передают универсальную мудрость, придавая ощущение преемственности и принадлежности будущим поколениям.

Рассказывая и делаясь своими историями, люди отправляются в преобразующий путь исцеления, расширения возможностей и установления новых связей. Истории об иммиграции не только способствуют психологическому и эмоциональному благополучию рассказчика, но также способствуют проявлению сочувствия, понимания и социальным изменениям в обществе в целом. Осознав силу рассказывания историй, давайте отметим богатство опыта иммигрантов, которые прокладывают путь к более сострадательному и инклюзивному миру.

Как видите, связь между психологией и рассказыванием историй хорошо документирована и важна. Вот почему мы в Cross Cultural Expressions в партнерстве с Департаментом психического здоровья округа Лос-Анджелес вложили наши ресурсы в создание программ, идущих по этому пути. Это очевидно в двух созданных нами фильмах о психическом здоровье: фильме «Пора, красавица, проснись» и фильме «Джинн из ручки» (оба из которых можно посмотреть на нашем Youtube-канале CCE Productions).

И теперь мы рады поделиться с вами книгой «Наши истории иммигрантов». На следующих страницах вы прочтете несколько удивительных историй, которыми с нами поделились участники, смело и открыто принявшие приглашение написать свои рассказы и вместе с ними создать оригинальные произведения искусства, которые еще больше побудили их глубже проникнуть в свою психику и выявить эмоции и переживания, которые, возможно, были подавлены или о которых забыли. Эти люди необязательно являются профессиональными писателями или художниками. Они иммигранты, которые были готовы участвовать в этом творческом проекте, чтобы поспособствовать исцелению внутри себя, а также помочь своей диаспоре сделать то же самое. Объединяя эти увлекательные истории и произведения искусства, мы включили информацию о проблемах психического здоровья, от которых обычно страдают иммигранты, а также информацию о методах лечения и услугах в области психического здоровья, рекомендованных на пути к благополучию. Мы благодарим вас за интерес к этому проекту и надеемся, что следующие страницы станут вам полезными.

С уважением,

Мастане Могодам

лицензированный социальный работник

исполнительный директор

Cross Cultural Expressions

The Healing Power of Stories and Story Telling

Cross Cultural Expressions has once again had the privilege of partnering with the Los Angeles County Department of Mental Health to help decrease stigma related to mental health issues and the receiving of mental health services for the Eastern European and Middle Eastern immigrant communities of Los Angeles County. And once again, we have worked together to serve these communities through a meaningful and creative project that allows opportunities for mental and emotional awareness, growth and healing.

As the co-founder and executive director of Cross Cultural Expressions, it has always been my passion to create an organization dedicated to celebrating cultural diversity while recognizing the universal themes that all cultures share, as a means to bridging cultural disparities and creating a more unified world. Through therapy, education and the arts we aim to help individuals express, expand, enliven and enjoy their achievements, thus evolving into people who live a more uplifted and meaningful life for themselves and their families.

So why is a mental health organization interested in stories and storytelling?

As a psychotherapist, I can tell you that the first thing I do when a client walks into my office, is ask them to tell me their story. I ask this, because I know that it isn't the event, experience, or relationship that has caused them to seek therapy, but rather the story that they have told themselves about those things that has brought them to this point. It is the story that is guiding their feelings, emotions, actions and reactions. The truth is, our lives are made up of stories. Our own stories and other people's stories. These narratives are the foundation of what shapes us. These are the bases of our beliefs, values, traumas, hopes, dreams and nightmares.

Storytelling is a powerful tool and when we relinquish our story to another person to write, or to an entire culture or community to dictate, that's when we often feel lost, powerless and confused. But in that moment, when an individual comes back to themselves and remembers that they are the author of their own story and that they hold the pen and can write the tale as they see fit. That moment, where they reclaim their power and expand the storyline, that's where I witness healing and transformation. Regaining ownership of our narrative, that's where true freedom lies.

In the tapestry of humanity, immigrant stories weave a rich and vibrant thread, reflecting journeys of resilience, hope, and adaptation. Our immigrant stories go beyond the retelling of the challenges of being physically displaced, holding within them the profound psychological effects of migration that often include struggles with identity, belonging, and cultural assimilation that all immigrants face. As we delve into the significance of telling and sharing immigrant experiences, we uncover an avenue for nurturing mental and emotional well-being, both for the storyteller and the audience.

Every person, every family, has a different story to tell about the reasons for, and the circumstances, surrounding their departure from their native country and how they lost and reclaimed themselves amidst the unfamiliar landscapes of their new home.

The process of articulating one's immigrant journey can be inherently cathartic, offering a therapeutic release from the burdens of unspoken emotions. Sharing tales of triumphs and tribulations provides a safe space for emotional expression, allowing individuals to confront unresolved trauma or grief associated with migration. By vocalizing their experiences, immigrants confront feelings of isolation and disconnection, forging empathic connections with others who resonate with their narrative. In this shared vulnerability, healing occurs, fostering a profound sense of solidarity and mutual support. Through these written accounts, these narratives transmit intergenerational wisdom, imparting a sense of continuity and belonging to future generations.

Through the act of telling and sharing our stories, individuals embark on a transformative journey of healing, empowerment, and connection. Immigrant stories not only nurture the mental and emotional well-being of the storyteller but also cultivate empathy, understanding, and social change within the broader community. As we embrace the power of storytelling, let us celebrate the richness of immigrant experiences, forging pathways toward a more compassionate and inclusive world.

As you can see, the relationship between psychology and story telling has been a well documented and important one. This is why we at Cross Cultural Expressions, in partnership with the Los Angeles County Department of Mental Health, have invested our resources in creating programing that follows this path. This is evident in the two mental health films we have created: the movie,

Wake up Sleeping Beauty” and the movie, “The Djinn in the Pen,” (both of which can be watched on our Youtube channel, CCE Productions).

And now, we are excited to share the book, “Our Immigrant Stories” with you. In the following pages you will read some amazing stories shared with us by contributors who with courage and vulnerability accepted our invitation to write their narratives and alongside them create original art work that further challenged them to dig deep into their psyches and bring into light emotions and experiences that perhaps had been suppressed or forgotten about. These individuals are not necessarily professional writers or artists, but immigrants who were willing to engage in these creative modalities in order to foster healing within themselves while also helping their communities do the same. Interwoven between these fascinating stories and works of art, we have included information about mental health issues immigrants commonly suffer from, along with information about healing practices and mental health services that can be accessed in our journey towards well being. We thank all of you for your interest in this project and we hope that the following pages serves you well.

Sincerely,

Mastaneh Moghadam, LCSW

Executive Director

Cross Cultural Expressions

Начну свой рассказ с того, что прежде всего я мама, и, наверное, на свете нет более мотивированного человека, чем женщина с детьми, которых нужно спасти, защитить и поставить на ноги. Я очень надеюсь, что моя история поможет многим людям пройти весь путь иммиграции и просто путь жизни, не теряя веры в себя, в тот свет, который мы несем, и надежды, которой мы живем! И это моя история.

Меня зовут Ольга. Мне 35 лет. Я родом из Украины, город Запорожье. У меня двое детей: мальчик 13,5 лет и девочка 12 лет. Непростой переходный возраст, который пришелся на период иммиграции. Уверена, любая мама меня поймет.

По образованию я режиссер-хореограф, и вся моя жизнь связана с профессиональным спортом. Я бронзовый чемпион Украины и финалист международных соревнований по спортивным бальным танцам. Я работала в единственном в мире театре танца у Елизарова, основанном на бальной хореографии. До того момента, как я создала семью и занялась бизнесом, вся моя жизнь была посвящена только спорту. Если бы я только знала тогда, что это спасет меня здесь и станет моим доходом.

Я вышла замуж и родила детей-погодок. В Украине я открыла большой развлекательный центр для детей в одном из торговых центров, где мы занимали почти всю площадь этажа. Это был невероятный проект. Он был моим третьим ребенком, в которого я вложила всю свою душу. Стоит заметить, что я все делаю с большой душой, и это важно, потому что люди это чувствуют. Сейчас, находясь в Америке, я понимаю, что каким бы сложным ни был мой путь, я иду по нему легко и с юмором. Я открыта, потому что это единственное, что меня спасает. Но об этом чуть позже.

Дома у меня была благополучная и стабильная жизнь, и мы никогда не заводили разговор об иммиграции. Но в один из отпусков мы полетели в Штаты, так как у меня была туристическая виза на пять лет. Америка мне так понравилась, что через некоторое время я завела с мужем разговор о том, не попробовать ли нам переехать. Он был категоричен: «У нас дома есть профессия, мы успешны, зачем нам это нужно?»

Кроме того, мы знали из первых уст от близких друзей, что все не так радужно, как в отпуске. Не зря говорят — не путайте отпуск с эмиграцией. Но жизнь прекрасна, и никогда не говори никогда.

Мы с мужем начали отдаляться друг от друга. Мы по-прежнему жили вместе, но я начала задумываться об эмиграции. Для меня это были лишь мысли и мечты, но, как известно, мечты сбываются независимо от

жизненных обстоятельств. Если бы я планировала переезд, то продала бы часть недвижимости, потому что, понимая и зная жизнь в Америке, остаться без денег с двумя маленькими детьми — не вариант. Но события в моей стране заставили меня покинуть дом, когда это совсем не входило в мои планы.

24 февраля 2022 года в Украине началась война. Непонимание всего происходящего, страх и слезы в глазах моих детей заставили меня принять решение. Оно не было принято сразу. Мы оставались в Украине четыре месяца после начала войны. Я четко представляла, что мы будем делать, куда переедем и чем я буду заниматься за границей. Главная проблема заключалась в том, что у меня не было достаточно денег на руках. Это тормозило меня до последнего. Но после очередной бессонной ночи мое решение было принято. Визы у нас были. Оставалось решить, какой штат выбрать и купить билеты.

В Лос-Анджелесе у меня была университетская подруга, которая уезжала во Флориду и предложила пожить в ее квартире до истечения срока аренды, потому что без документов, кредитной истории и тем более без денег никто не согласился бы предоставить нам жилье на длительный срок. Была еще одна моя знакомая, которую я знала, можно сказать, из прошлой жизни. И все, больше никого.

Лос-Анджелес был выбран именно из-за квартиры и моей давней подруги, которая переезжала. До отъезда из Украины я ничего не знала о программе помощи украинским беженцам U4U. Поэтому я просто купила билеты в один конец. С документами пришлось разбираться позже.

Собирая четыре чемодана и две ручные клади, бродя по дому в непонятках, что туда может поместиться для переезда, я отчетливо осознавала, как непредсказуема наша жизнь и как важно лишь то, кого мы берем с собой в это путешествие. Все вещи, все драгоценности, дома, квартиры и машины ничего не значат в этих обстоятельствах. Но самым сложным было контролировать свое внутреннее состояние. Я не могла показать, что мне тяжело, потому что со мной были мои дети. Я — их опора, стена, надежда и все, что у них есть и будет на этом новом этапе.

Дорога была чрезвычайно тяжелой и длительной. Путешествовать во время войны и пересекать границы — не самое легкое испытание. Я помню, как ночью мы пересекали границу с Польшей. Было 2-3 часа ночи. Мы устали с дороги. Чемоданы были тяжелые, и мои дети плакали. Я остановила их и сказала: «Мы — одна команда, мы есть друг у друга, мы должны быть сильными. Я обещаю вам, что сделаю для вас все возможное и невозможное. Мы должны двигаться вперед!» Честно говоря, у меня было полное

непонимание и страх, но я верила, что раз мы уже летим, то я все сделаю! И мы успешно приземлились в международном аэропорту Лос-Анджелеса.

Началась новая глава нашей жизни. Мы жили недалеко от аэропорта, и в первый же вечер, услышав на прогулке шум самолетов, мои дети спросили, не бомбят ли нас. Я поговорила с ними и объяснила, что мы в безопасности в нашем новом доме и что то, что случилось дома, больше не повторится. Поверьте, война оставляет неопиcуемый след в жизни, и то, что я хотела бы забыть, останется со мной до конца.

А еще я поняла, что в жизни может произойти все, что угодно. Главное — каким человеком ты станешь после этого. В минуты отчаяния, бессонными ночами я всегда думала о тех людях, которые потеряли все, стали калеками, потеряли детей. Эти мысли давали мне силы взять себя в руки. Я поняла, что все трудности временны. Дорога создана для того, чтобы по ней идти. И никогда не знаешь, что ждет тебя за углом, если не дойдешь до конца.

У нас были деньги на первые пару месяцев аренды, и на этом все. С первого дня моего приезда у меня был четкий план того, что нужно сделать. Без плана жизнь теряет смысл. В первые же дни я открыла счет в банке, купила телефонные карты, начала искать машину, потому что без нее здесь никак, и начала искать работу.

Одним из занятий, которое мне хорошо удавалось и которое могло быстро принести деньги, были тренировки. Еще дома я получила образование инструктора по пилатесу и барре, поэтому начала искать в этом направлении. Я написала во все студии Лос-Анджелеса. Я мониторила все социальные сети. А на 5-й день я вышла на работу в студию.

Я начала набирать группы и давать индивидуальные уроки, которые проводила в парках, ходила к людям, в общем, бралась за все, что могла. Естественно, денег у меня было мало. Английский я тоже не очень хорошо знала. А поскольку мы приехали 8 июня, до начала учебы оставалось всего 1,5 месяца. Нужно было подготовить все документы для детей, оформить страховку, заполнить все бумаги. И самое главное — найти школу. Поскольку мы приехали по туристической визе, то имели право находиться в стране только полгода, а потом нужно было либо продлевать визу, либо менять статус и платить за трех человек. До этого мы были просто туристами без особых прав.

Деткам я оформила полную страховку. У моей страховки были ограничения. А поскольку мы приехали по туристической визе, я не могла получить никаких льгот. И это было большой проблемой, потому что деньги заканчивались, наступала зима, и нам нужно было куда-то переезжать — заканчивался срок аренды. Нужно было менять документы. И это тоже

стоило немалых денег. Дети росли, и нужна была новая одежда. Я осталась одна и, честно говоря, по ночам часто задавалась вопросом: а в правильном ли месте я оказалась? Правильно ли я поступила? Куда я вообще иду?

Находясь в Украине, мы открыли центр помощи волонтерам, и одна девушка написала мне. Она жила в Лос-Анджелесе. Ее сестра жила в Украине, в моем городе, и девушка попросила меня о помощи. Я помогла ее сестре. А когда мы прилетели в Лос-Анджелес, она написала мне и сказала, что хочет меня поблагодарить. Поскольку она профессиональный фотограф, благодарность была в виде бесплатной фотосессии. После этого мы продолжили общение.

Однажды, когда мы сидели с детьми в кафе, она поделилась своей историей иммиграции. Я не думала, что мои дети слушают, о чем мы говорим, но на самом деле мне так только показалось. Она рассказала, что, когда они приехали и у нее не было денег, ее ребенок целый год спал на надувном матрасе.

Через некоторое время я ехала в машине со своей дочерью, которой тогда было 11 лет. Вспомнив о нашем положении на тот момент, я вдруг расплакалась. Дома я никогда не позволяла себе такой слабости — я не имела права давать слабинку. И сидя за рулем, пустив слезу, я думала, что дочь не заметит, но она вдруг спросила: «Мама, ты плачешь?» Я ответила, что нет, но она отстегнула ремень безопасности и посмотрела на меня — мое лицо было в слезах.

Я и сейчас плачу, вспоминая об этом. Мой ребенок сказал: «Ты плачешь, потому что нам сейчас так трудно и нет денег?» Я промолчала, и она продолжила: «Не плачь, у нас все будет хорошо, вот увидишь! Ребенок твоей подруги год спал на надувном матрасе, а у нас кровать есть!» Кровать есть, вы понимаете? «Все будет хорошо. У нас все будет хорошо!»

Эти слова говорил мой ребенок, который до этого жил в трехэтажном доме с отдельной комнатой, гардеробной и туалетом, ребенок, который ездил с водителем. А теперь мы втроем должны были спать в одной кровати в течение семи месяцев. И тут я в очередной раз поняла, что не могу сдаться. Просто не могу! Я не могу предать их! Это тяжело, очень тяжело, но это временно.

Помимо тренировок, я начала работать няней и ночной няней и танцевала по ночам. Также я работала с детьми на съемках в кино, готовила их к ролям. Я работала и до сих пор работаю в русском театре с детьми и в детских садах в качестве хореографа.

Я бралась за любую работу и спала по 3-4 часа, потому что утром у детей школа, после которой их нужно собирать, готовить, а потом снова

бежать на работу. Я знала, что у меня все получится. Я не сдавалась. И знаете, что самое удивительное? При всем этом я была счастлива. Я выполняла каждую работу с тем же настроем, что и бизнес дома, и это не сломало меня! От отца детей помощи было немного, и мы столкнулись с очередным разочарованием и осознанием того, что только я и мои дети есть друг у друга и больше никого. Выбор в жизни только за нами: либо принять, простить, отпустить и двигаться дальше, либо жаловаться на то, что жизнь несправедлива, и тем самым еще больше загонять себя в угол. Это был мой осознанный выбор, и теперь я обязана идти по жизни с гордо поднятой головой.

Мы получили все необходимые документы для легализации и переехали в Ирвайн. Там я оформила аренду квартиры, купила машину в кредит и прошла обучение на реформер пилатес инструктора, что тоже было непросто, так как обучение проходило на английском языке. В Ирвайне мне удалось получить официальную работу в двух местах, и теперь я работаю с американцами.

Дети сменили школу на лучшую, завели друзей, чему я бесконечно рада, и даже снялись в одном фильме! Наше путешествие продолжается. У нас в планах два больших проекта с хорошими инвесторами, так что мы не останавливаемся на достигнутом! За полтора года здесь я поняла, что все границы существуют только в нашей голове и что нет ничего невозможного. Я не жалела себя и вообще не думала о себе, если честно. Я видела и знала цель. Я понимала, куда мы движемся. И как бы трудно ни было просыпаться и идти, я просто делала это!

Я очень верю в жизнь, в себя, в своих детей и в большие планы. И поверьте, у нас все получится! Я помогаю многим людям просто общением, потому что многие, кто знает мой путь, спрашивают: «Как? Как ты не сломалась? Как ты не опустила руки, когда хотела?»

У нас была одна ситуация с моим старшим ребенком. Когда мы переехали на новое место, до их школы не ходил автобус, а сама школа находилась не близко, где-то в 30-40 минутах ходьбы. Однажды я предупредила сына, что не смогу его забрать, и ему придется идти одному, но я буду с ним на видеосвязи. И вот он звонит мне и говорит: «Мама, мне так страшно. А вдруг у меня ничего не получится? Я боюсь!» А я ему говорю: «Сынок, не бойся. Я буду с тобой рядом, но по видео». И когда он дошел до нашего поворота, он мне сказал: «Знаешь, мама, это было совсем не страшно». И я объяснила своему ребенку: «Это как в жизни – сначала страшно идти, ты не знаешь, куда идешь, но ты должен идти. А когда мы

начинаем дорогу, проходим этот путь, мы понимаем, что уже ничего не страшно!»

Мои дети верят в меня, и у нас есть кровать, понимаете? Как я могу их подвести? Я могу и буду делать для них все! Итак, вы должны четко понимать, куда вы идете и чего хотите. Несите свет, потому что сейчас слишком много тьмы. Будьте добрее, и ваша доброта обязательно вернется к вам! ТЕПЕРЬ Я ЭТО ТОЧНО ЗНАЮ.

Ольга Полевая

I

I'll start my story with the fact that I am a mother and there is probably not a more motivated person in the world than a woman with children who need to be saved, protected and put on their feet. I really hope that my story will help many to go through the immigration journey and simply the journey through life without losing faith in themselves, in the light that we carry, and in the dreams we have. So here it goes.

My name is Olga, I am 35 years old. I am from Ukraine, the city of Zaporizhia. I have two children, a 13.5-year-old boy and a 12-year-old girl. A difficult transitional age, which collided with the period of immigration. I'm sure any mother will understand me. I am a professional director-choreographer and my whole life has related to professional sports. I am a bronze champion of Ukraine and a finalist in international competitions in ballroom dancing. I worked in the only ballroom dance theater in the world founded by Vadim Elizarov.

Before starting a family and transitioning into business, my whole life was only in sports. If only I knew then that this would save me here and this would bring me my only income.

I got married and had two kids one after another. In Ukraine, I opened a large entertainment center for children, which was based in a shopping center, where we occupied almost the entire floor. It was an incredible project, it was my third child, into which I poured my whole soul. In general, I want to say that I do everything with big heart, and this is important to me because people feel it. Already in America, no matter how difficult my path has been, I walk along it lightly and with humor. I'm open, because that's the only thing that saves me. But more on that a little later.

I had a successful and stable life at home and there was never any talk about immigration. But on one of our vacations, we flew to the States because we had tourist visas open for 5 years. America appealed to me so much that after a little bit of time my husband and I began to talk about whether we should try to move.

He was firm: “We have a profession at home, we are successful, why is this necessary?”

Moreover, we knew first-hand stories from close friends about how everything is not as nice as it is on vacation. It’s not for nothing that they say to not confuse vacation with emigration. But life is amazing, and never say never.

Our paths with my husband began to diverge, we still lived together, but I began to think about moving. For me these were just thoughts and dreams, but as you know, dreams tend to come true regardless of life circumstances. If I had planned the move in advance, I would have sold some properties, because understanding and knowing life in America, moving without money with two small children was not an option. BUT. The events that took place in my country forced me to leave home when this was not at all part of my plans.

February 24, 2022. War has begun in Ukraine. The lack of understanding of everything that was happening, the fear and tears in the eyes of my children forced me to make a tough decision. This did not happen immediately, we stayed in Ukraine for 4 months after the start of the war; I thought about what we would do, where we would go and what I would do abroad to make a living. The main problem was that I did not have enough money on hand, and this was slowing me down until the last moment. But after another sleepless night, my decision was made, we had visas, we only needed to decide which state we would fly to and buy our tickets.

In Los Angeles, I had a friend from university who was leaving for Florida and offered to live in her apartment until the lease expired, because without documents, credit history and money no one would rent us a place for a long time. There was another friend of mine whom I knew, one might say, from a past life, and that was all, no one else. So that was it: because of the apartment and my long-time friend who was moving, Los Angeles was chosen as our new home.

Until the moment I left, I knew nothing about the U4U program to help Ukrainian refugees, so I just bought one-way tickets. We had to deal with immigration documents later.

While packing 4 suitcases and 2 carry-ons, wandering around the house, not understanding what could possibly fit there for immigration, I realized how unpredictable our lives are and the only important thing is who we take with us on any journey. All things, all decorations, houses, apartments, cars mean nothing in such circumstances. But the hardest thing was to cope with my internal state. I couldn’t show how hard it was for me, because I was leading my kids. I was their support, shield, hope and everything they have at this new stage of life.

The road was very difficult and long. Going through the war and crossing borders is not a simple quest. I remember the night we crossed the border with

Poland, it was 2–3 o'clock in the morning, we were tired from the road, our suitcases were heavy, and my children burst into tears. I stopped them and said: "We are one team, we have each other, we must be strong. I promise you that I will do everything possible and impossible for you. We need to move forward!" And in my head, there was complete misunderstanding and fear, but I believed that since we were already flying, I would really do everything! And we landed successfully at Los Angeles International Airport.

A new chapter of our life began. We lived near the airport, and on the first evening, hearing the noise of airplanes while walking, my children were asking if it was a bomb. I had a conversation with them and explained that we were safe here and that what happened at home would not happen again. Believe me, war leaves an indescribable mark on you and what I would like to forget will remain with me until the end.

I was also overtaken by the realization that anything can happen in life, the main thing is what kind of person you will remain after it. In moments of complete despair, waking up at night, I always thought about those people who lost everything, who were left crippled, who lost their children. These thoughts gave me strength to recollect myself, I realized that all difficulties are temporary. The road is meant to be walked, and you will never know what is around the corner unless you reach the end.

We had money for the first couple of months of rent and that was it. From the first day I arrived, I had a clear plan of what needed to be done. Without a plan, life is lost. In the first days, I opened a bank account, bought sim-cards for our phones, started looking for a car, because you can't live without one here, and started looking for a job. What I was good at and what could quickly bring in at least some money was training. While still at home, I studied to be a pilates and barre instructor, so I started searching in this field. I wrote to all the studios in Los Angeles, I monitored all social networks, and on the 5th day I started working in a studio. I also began to gather groups and give individual lessons, which I conducted in parks; I was giving private classes and overall was taking any possible opportunity to work.

Naturally, there was not enough money, and not enough knowledge of English. And since we arrived on June 8, we only had 1.5 months before the start of school. I needed to prepare all the documents for the kids, arrange insurance and fill out all the paperwork. And the most important thing was to find a school. Since we arrived on a tourist visa, we only had the right to stay in the country for 6 months; then we had to either extend the visa or change our statuses, for which we had to pay for three people. Without it we were just tourists without any rights.

I purchased full health insurance for my children, and basic one for myself, as tourists we didn't qualify for any benefits. It was a big problem, since the money was running out, winter was coming, we needed to move somewhere, the lease was expiring, we needed to fix the documents, which also required a lot of money, kids were growing up, we needed new clothes, I was alone and, to be honest, at night I often asked myself the question: "Am I in the right place? Did I do the right thing? Where am I going anyway?"

While we were still in Ukraine, I opened a volunteer aid headquarters and one girl reached out to me, she lived in Los Angeles. Her sister lived in Ukraine, and she asked me to help her. I helped her sister, and when we flew to Los Angeles, she wrote to me and said that she wanted to thank me. Since she is a professional photographer, the gratitude came in the form of a free photo session.

After the photoshoot we continued our communication. One day, while sitting with my children in a cafe, she shared with me her immigration story. I thought my kids weren't really listening to what we were talking about, but no. She told me that when they arrived and there was no money, her child slept on an air mattress for a year.

One day later my daughter, who was 11 years old at that time, and I were driving in a car. Given the whole situation we had at that time, I suddenly burst into tears. I never did this at home- I had no right to give in. And sitting behind the wheel, shedding a tear, I thought that my daughter couldn't hear or see me, but she suddenly asked: "Mom, why are you crying?" I said that I wasn't, but she unbuckled her seatbelt and looked at me. My face was in tears. I'm still crying remembering this. She said: "Are you crying because it's so hard for us now and there's no money?" I was silent, and she continued: "Don't cry, everything will be fine, you'll see! Your friend's child slept on an air mattress for a year, but we have a bed!" We have a bed, do you understand? "Everything will be fine; we can handle everything!" And this was said by a child who had previously lived in a three-story house with a separate room, a walk-in closet and a private bathroom, who was taken places by a driver. And now the three of us slept in the same bed for 7 months.

At that moment I once again realized that I couldn't give up- I just couldn't! I have no right to betray them! Yes, it's hard, *very* hard, but it's all temporary. In addition to training, I began to work as a nanny... a night nanny... I danced at night...I worked with children in films, preparing them for roles...and worked (and still work) in the Russian theater with children and in kindergarten as a choreographer. I was taking any job, slept for 3-4 hours, because the children have school in the morning- after which they need to be picked up and fed- and then I would run back to work.

I knew I could do it; I didn't give up. And do you know what's most surprising? Despite all of this...I was happy. I did all the work with the same heart as doing business at home, and it didn't break me! There wasn't much help from my children's father, so we were faced with yet another disappointment in life and the realization that we only have each other and no one else. This is only our choice in life: either you accept, forgive, let go and move on...or you complain that life is not fair and thereby bury yourself in grief and negativity. I made my choice myself and walk through life with my head held high.

We submitted all the documents, received all the papers for legalization, moved to Irvine where I signed my lease for an apartment, bought a car, trained to be a reformer pilates instructor (which was not easy, since everything is only in English) and got an official job here in two places, working with Americans. The kids changed school for a better one, found friends, which I am extremely happy about, and even starred in a movie!

Our journey continues: we have two large projects planned with good investors, so we are still going strong! After a year and a half here, I realized that all boundaries are only in our heads- that nothing is impossible. I didn't feel sorry for myself, I didn't think about myself at all, to be honest; I saw our goal and no matter how difficult it was to wake up and go, I was just doing it.

I have a great faith in life, in myself, in my children; I have big plans, and believe me, we will achieve them! I help many people simply even with communication, because many who know my path ask: "How? How did you not break? How did you not give up when you wanted to?"

We had one situation with my eldest child. When we moved to a new place, they didn't have a bus at the school, and the school was not close- about a 30-40-minutes walk. And then one day I warned my son that I would not be able to pick him up and he would have to walk home alone, but I would be with him on video. And so, he calls me and says: "Mom, I'm so scared, what if I don't make it, I'm afraid!" And I tell him: "Son, don't be afraid, I'll be there, but via video." And when he reached the turn next to our house, he told me: "You know, mom, it wasn't scary at all." And I told him: "It's like in life, son: it's scary at first, you don't know and don't understand where to go, but you have to do it. And when you start walking, you go through this path, then you realize that nothing is scary anymore!"

My children believe in me, and we have a bed, you know? How can I let them down? I can and will do anything for them! Therefore, you need to clearly know where you are going and what you want. Bring on the light, because there is too much darkness now, be kinder and it will definitely come back to you! NOW I KNOW THIS FOR SURE.

Olga Polova



II

Думаю, мне стоит начать свою историю жизни с того, кто я и что я из себя представляю. Меня зовут Таня, и мне 30 лет. Боже мой. Уже 30, хотя мне кажется, что «всего 30». Я никогда не была сторонницей постоянства в выборе места жительства. Мне всегда казалось, что я живу не там, где могу чувствовать себя гармонично.

Я родилась в России, но мои родственники живут в Беларуси. Мне нравилось путешествовать, изучать новые места, культуру и знакомиться с разными людьми. Последние несколько лет я жила в Москве с бабушкой. Я работала аналитиком в IT-компании. Если говорить о внешнем комфорте, то мне было более чем комфортно.

Почему же я все-таки решила уехать из России? Мне всегда хотелось знать правду, хотя я и понимаю, что все в этой жизни относительно. Но некоторые вещи однозначны в своей истинности. Я боролась за правду в России с 2012 года. Но, увы, в 2019 году я поняла, что переезд неизбежен. Потому что жить, видеть и принимать все, что происходит, я не могла. Я понимаю, что говорить о политике не стоит, но мне кажется, что в наше время молчать об этом и ничего не делать равносильно преступлению.

Я купила билеты в Грузию вместе со своей бабушкой. Она тоже была яркой активисткой и моим самым близким человеком. Бабушка улетела после того, как к нам домой пришли с обыском. Я осталась в Москве, чтобы закончить свои дела.

После начала войны 24 февраля я трижды покупала билеты в Грузию, но рейсы отменяли. На четвертый раз я все-таки улетела. Как сейчас помню, я очень нервничала в тот момент. Мне казалось, что все говорит мне о том, что ехать нельзя. Но я не могла оставаться там, видя весь ужас происходящего.

Мы провели восемь месяцев в Грузии. Это было замечательное время. Грузия — прекрасная страна. Ох уж эти добродушные грузины, вкусные хинкали и киндзмараули. Я познакомилась с замечательными людьми, которые также эмигрировали. Это суперталантливые, интересные, добродушные и любознательные люди. Но и они не смогли остаться в России. Я пишу, и слезы наворачиваются на глаза.

Но Грузия слишком близко к России. Ежедневные новости внушали страх. Мы думали, что делать дальше. Я работала удаленно. Позже меня уволили, потому что я не хотела возвращаться в Россию, а работать из другой страны я не могла по соображениям «безопасности» компании.

Посоветовавшись с бабушкой, мы решили уехать в Штаты. Когда, если не сейчас?

Это была одна из немногих стран, где можно было начать жизнь с чистого листа. Мы знали, что гражданам России сейчас нельзя получить визу, поэтому решили ехать и переходить границу с Мексикой. Возможно, кто-то скажет, что мы сумасшедшие, но мы рискнули. Моей бабушке на тот момент было 68 лет. Мы взяли билеты по маршруту Тбилиси-Стамбул-Канкун-Тихуана.

Когда мы прибыли в Тихуану, то попытались пройти через пешеходную границу, но быстро поняли, что это невозможно. Затем мы нашли в Телеграм-чатах несколько ребят, которые тоже были в Тихуане и тоже не знали, что делать. Мы встретились и решили купить машину, чтобы пересечь границу. У нас была довольно интересная компания — я, моя бабушка, семья с 6-месячным ребенком и мужчина с подростком.

Да, кстати, у нас до сих пор довольно теплые отношения. В конце концов, когда ты проходишь с кем-то такой важный этап, эти люди потом становятся как талисманы. Мы пытались пересечь границу шесть раз! Мы объездили всю Мексику в поисках возможности. Мы посещали разные контрольно-пропускные пункты в разное время.

И наконец, мы сделали это! Это были невероятные впечатления! Но они быстро оборвались, когда у нас отобрали вещи, оставив только деньги и одежду. Мы знали, что нас посадят в «бордер» (центр временного содержания для нелегально пересекших границу), но были уверены, что через несколько дней нас отпустят, ведь бабушка уже не молода. Как же мы ошибались...

Что такое «бордер»? Это комната размером 3 на 3 метра с двумя железными мини-скамейками. Там горел яркий свет и работал кондиционер. Было холодно. Нам выдали коврики для йоги и фольгу. В камере нас было 8 человек. Да, именно так, восемь человек.

Мы спали на полу, на ковриках для йоги и накрывались фольгой. Нам разрешалось мыться раз в четыре дня. Часов у нас не было. Туалет находился в той же комнате. Три раза в день нам приносили еду, кормили бобами и ледяным соком. Сказать, что это было тяжело, — ничего не сказать. Ты не понимаешь, который час, какой день, что происходит. Единственное, что делало тебя счастливым, — это позитивные мысли перед сном и сам сон. Многие не выдерживали, впадали в истерику и просили отправить их обратно.

Однажды ночью нас разбудили три раза, хотя я не уверена, потому что не знала, была ли это ночь. Мне показалось, что да. Дважды нас просили

перенести наши вещи с одного места на другое. Мы не понимали, что происходит. Затем нас вывели и отправили в другую камеру. Туда же отправили еще девушек из других камер. Мы поняли, что дальше будет иммиграционная тюрьма.

Все это время я держалась. Но когда на нас надели кандалы и наручники и привезли в аэропорт, я не выдержала. Я проплакала весь полет. Наверное, больше от осознания того, что мы не скоро оттуда выберемся. Да и выберемся ли вообще.

Поначалу тюрьма после «бордера» казалась раем. Кровати! Душ! Настольные игры! 11 телефонных звонков в неделю! Вау! Но с каждым днем становилось все труднее и труднее. Чтобы вы понимали, у нас была камера с 60 людьми, разными людьми, разных национальностей, разных привычек, разных убеждений. И все находились в замкнутом пространстве, не представляя, когда мы сможем выйти. Все разговоры сводились к одному — что будет, когда мы выйдем?

Дни тянулись так медленно, как только это было возможно. Я довольно сильный человек, но сколько истерик у меня там было, не сосчитать по пальцам. Радостью в тюрьме были звонки родственникам, посещение кухни, часовая прогулка по футбольному полю с искусственной травой и очень тупые книги — но это хотя бы была какая-то новая информация.

Страшнее всего было то, что ты не знал, выйдешь на свободу или нет. Это ужасное состояние безнадежности. Ты ничего не можешь сделать, вообще ничего.

Каждый из нас ждал прихода сотрудников иммиграционной службы и мечтал, что нам позвонят и скажут, что мы свободны. Я до сих пор помню, как мы ходили по камере кругами, а я закрывала глаза и представляла, что иду по улице и слушаю свою любимую песню. Это был сон. А еще я мечтала съесть то, что мне хотелось!

Потом произошло какое-то чудо, и девочек начали отпускать до Рождества. Это был еще один стресс... Всех, с кем я общалась, уже выпустили. Из русскоговорящих остались только я, моя бабушка и еще две девочки. Каждую ночь, засыпая, я мечтала, что завтра услышу свой номер. Я знала его наизусть.

В тот момент, когда пришел офицер и назвал мой номер, я не могла в это поверить! Не верилось и потом, когда все документы были оформлены, а билеты на самолет куплены. Через три дня нам выдали чемоданы, отвезли в аэропорт, и мы улетели!

Мы вышли из аэропорта и были в шоке. После двух месяцев в тюрьме я взяла в руки телефон и не знала, что с ним делать. Это было настоящее

благословение! Я могу ходить, куда хочу, есть, что хочу, смотреть, что хочу, слушать музыку, какую хочу!

Это был сложный опыт.

Мы прилетели в Лос-Анджелес. Боже мой, все изменилось. Ничего не понятно. Нет ни одного знакомого. Я поняла, что мне придется строить все с нуля.

Я пишу эту историю, и сегодня ровно год, как я живу в Америке. За это время я пережила здесь много потрясений и до сих пор переживаю. Я потеряла свою комфортную жизнь. Я потеряла возможность видеться с близкими. Я потеряла самого близкого человека — моя бабушка умерла от рака после нашего приезда.

Что я приобрела? Я каждый день вижу восхитительные рассветы и закаты. Я могу сесть в машину и через 10 минут быть у океана. Здесь я познакомилась с замечательными людьми. Каждый день я узнаю что-то новое и каждый день удивляюсь. Я могу продолжать и продолжать. Но самое главное — я больше не боюсь и чувствую себя свободной! Это только начало моего пути. Я больше не боюсь и не сдаюсь. И вы не бойтесь и не сдавайтесь.

Татьяна Логинова

II

I think I should start my life story with who I am and what I stand for. My name is Tanya, and I'm 30 years old. Oh my God! Already 30 (although I still think about it as "only 30.") I've never been a proponent of permanence in where I live. I always felt that I was not living in a place where I could feel harmonious. I was born in Russia, but my relatives live in Belarus. I loved traveling, exploring new places, cultures and getting to know different people. For the last few years, I lived in Moscow with my grandmother. I worked as an analyst in an IT company. If we are talking about external comfort, I was more than comfortable.

So why did I decide to leave Russia after all? I have always sought the truth, even though I realize everything in this life is relative. But some things are unambiguous in their truth. I have been fighting for the truth in Russia since 2012. But alas, in 2019, I realized that moving was inevitable. I couldn't live, see, and accept all that has been happening. I understand that I shouldn't speak about politics much, but I think that in our time, staying silent and not doing anything is correlated to a crime. I bought tickets to Georgia for me and my grandmother. She was also an ardent activist and my closest person. My grandmother flew away after people came to search our house. I stayed in Moscow to finish my business.

After the war started on February 24, I was buying tickets to Georgia three times, but the flights were being cancelled. On the fourth time, I managed to leave. As I remember it now, I was very nervous at the time. I felt that everything was telling me not to go. But I could not stay there either- seeing the horror of what was happening was impossible.

We spent eight months in Georgia. It was a wonderful time. Georgia is a beautiful country. Oh, those nice Georgians, and delicious khinkali, and kindzmarauli. I met some wonderful people who also migrated. They are all super-talented, incredible, warm-hearted, and curious people. But they couldn't stay in Russia either. As I'm writing this- tears come to my eyes.

But Georgia is too close to Russia. The daily news were frightening. We thought about what to do next. I worked remotely. Later, I was fired because I did not want to return to Russia, and I could not work from another country for the "security" of the company. After consulting with my grandmother, we decided to go to the States. When, if not now? It was one of the few countries where you could start your life from scratch. We knew that Russian citizens couldn't get a visa at that time, so we decided to go and cross the border from Mexico. Someone will probably say that we were crazy, but we took a risk. My grandmother was 68 years old at the time. We booked tickets for the route Tbilisi-Istanbul-Cancun-Tijuana.

When we arrived in Tijuana, we tried to pass through the pedestrian border but quickly realized it was impossible. Next, we found some guys in Telegram chats who were also in Tijuana and didn't know what to do as well. We met and decided to buy a car to cross the border together. We had quite an entertaining group of people — me, my grandmother, a family with a 6-month-old baby, and a man with a teenager. By the way, we are still in touch pretty closely. After all, when you go through a milestone like this with someone, those people are like charms afterwards. We tried to cross the border six times! We travelled all over Mexico, looking for opportunities to cross. We went to different checkpoints at different times.

And finally...we did it! It was an incredible feeling! But it was cut short when our belongings were taken, and we were left with just the clothes we were in. We knew we were going to be put in a "border" (temporary detention facility for illegal immigrants), but we were convinced that we would be released after a few days, as my grandma was not that young. Oh, we were so wrong...

What is a "border"? It's a 3 by 3-meter room with two metal benches. There was a bright light and air conditioning always running. It was cold. We were given yoga mats and foil. There were 8 of us in the cell. Yes, that's right, eight people. We slept on the floor, on yoga mats, covering ourselves with foil. We were allowed

to bathe once every four days. We didn't have a clock. The toilet was in the same room. We were taken out to eat three times a day and were fed beans and iced juice.

To say it was stressful is an understatement. You don't realize what time it is, what day it is, what's going on. The only thing that made you happy was positive thoughts before going to sleep and the sleep itself. Many people couldn't stand it, they were getting hysterical, and asking to be sent back home.

One night we were woken up three times- although I'm not sure because I didn't know if it was night or day. It felt like night. Twice we were asked to move our things from one place to another. We didn't understand what was going on. Then, we were taken out and sent to another cell. More girls from other cells were also sent there. We realized that immigration jail was our next stop.

All that time, I was strong. But when we were put in shackles and handcuffs and brought to the airport, I couldn't keep it in anymore. I cried the whole flight. Probably more from the realization that we weren't getting out of there anytime soon. If we ever were.

At first prison seemed like paradise after the "border". Beds! Showers! Board games! 11 phone calls a week! Wow!

But every day it was getting harder and harder. Just so you understand, we had a cell with 60 people, different people, different nationalities, different habits, different beliefs. And everyone was in this confined space, not understanding when we would get out. All conversations narrowed down to one thing — what will it be like when we get out? The days were dragging by as slowly as possible. I'm a pretty strong person, but the number of breakdowns I had there I can't even count with my fingers. A few joys in prison were calling relatives, visiting the kitchen, 1-hour walks on a soccer field with artificial grass, and very dumb books — but at least it was some new information.

The scariest thing about it was that you don't know if you would ever be free or not. It's a terrible state of hopelessness. There's nothing you can do, nothing at all.

Each of us waited for the immigration officers to come and dreamed that we would be called and told that we were free. I still remember how we would walk around the cell in circles, and I would close my eyes and imagine that I was walking down the street and listening to my favorite song. It was a dream. I also dreamed of eating what I wanted to eat.

Then...a miracle happened, and the girls started to be released before Christmas. It was another stress... Everyone I communicated with had already been released. The only Russian speakers left were me, my grandmother and two

other girls. Every night, I was falling asleep and dreaming that tomorrow I would hear my number. I knew it by heart.

At that moment, when the officer came and called out my number — I couldn't believe it! I could not believe it when all the documents were gathered, and plane tickets were bought. After three days of waiting, we were finally given our belongings back, taken to the airport and released. We got out of the airport and were in shock. After two months in prison, I picked up my phone and didn't know what to do with it. It was a real blessing! I can go wherever I want, eat whatever I want, see things I want, listen to the music I want!

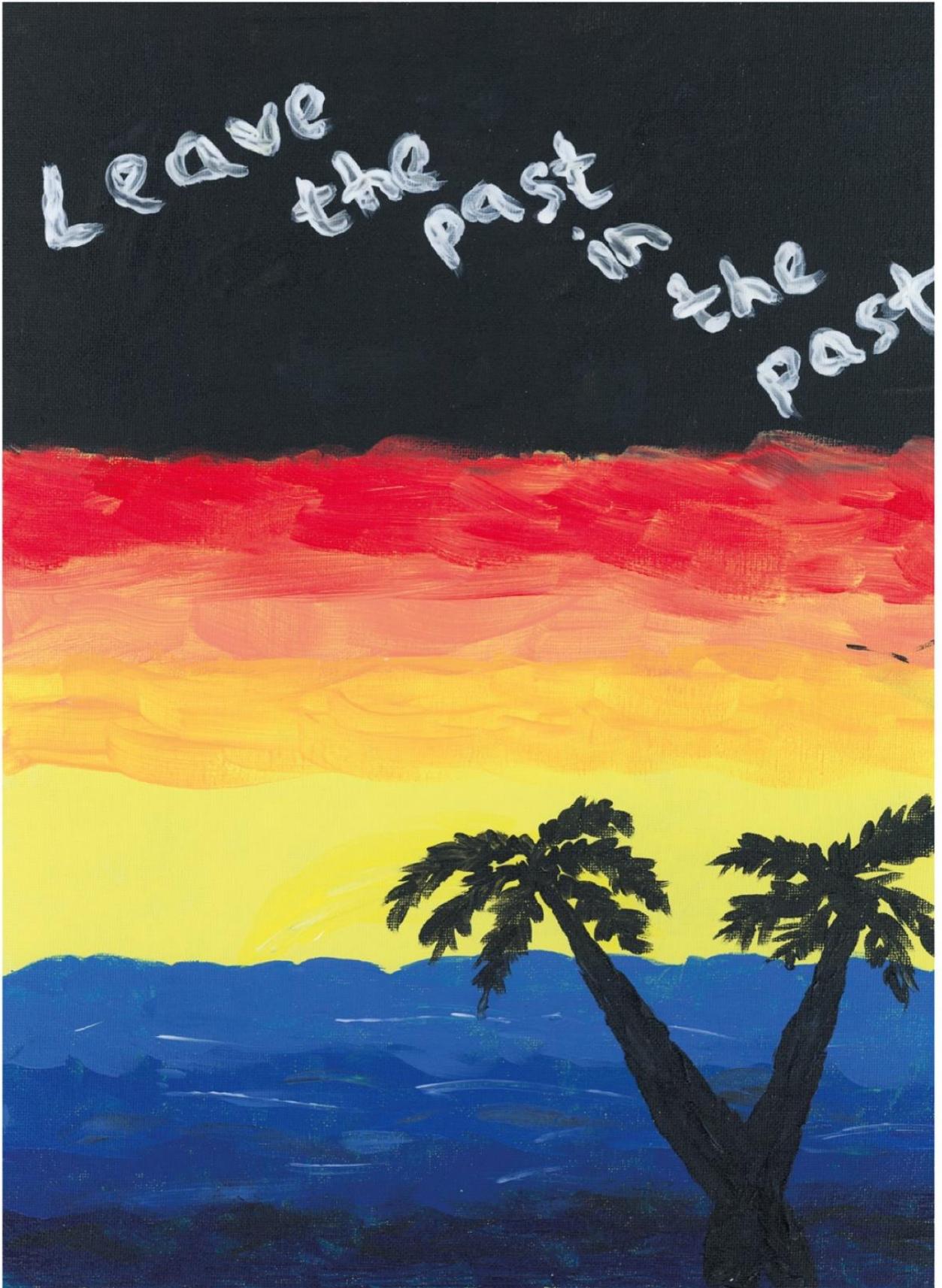
It was a life-changing experience.

We flew to Los Angeles. Oh my God, everything is different! I can't understand anything. I don't know anyone. I realized I had to build everything from scratch.

I'm writing this story, and today is exactly one year since I've come in America. I have experienced a lot of hardships here and they are still far from over. I lost my comfortable life. I lost the ability to see my loved ones. And I lost my closest person — my grandmother died of cancer after we arrived.

What have I gained? I get to see stunning sunrises and sunsets every day. I can get in my car and be at the ocean in 10 minutes. I have met wonderful people here. I learn something new every day and am amazed every day. I could go on and on...But most importantly — I am no longer afraid, I feel free! It is just the beginning of my journey. I'm not afraid anymore and I'm not giving up. Don't be afraid, and don't give up either.

Tanya Loginova



III

Сколько себя помню, я всегда стремилась к новым впечатлениям, людям, встречам, местам и работе. Для меня остается загадкой, как мне удалось прожить 33 года в том месте, где я родилась, хотя я всегда была уверена, что смогу легко переехать, и искренне завидовала тем, кто уезжал хотя бы в другой район!

Я выросла и жила в спальном районе Москвы. Район был ничем не примечательный, обычный. Он находился совсем недалеко от центра города, а рядом с ним был один из самых красивых парков города — ВДНХ, где я гуляла все свое детство. И это было единственное, что вдохновляло меня в родных местах. А все остальное часто раздражало. Мне хотелось уехать подальше от этих знакомых мест, от тех же людей. Мне всегда было скучно от этой обыденности. Встречи с людьми, которых я знала с детства, были неприятны. Я часто не здоровалась с ними, хотя узнавала их издали.

Я провела в этом районе 34 года своей жизни. Я знала и красивые места, и уродливые. Уродливых было гораздо больше. Особенно осенью и зимой, когда за окном было серо и сыро, обочины дорог были покрыты грязью, а мои ноги всегда были мокрыми после прогулки. Здесь я ходила в школу, работала и училась водить машину. Подсознательно я всегда знала, что уеду. Непонятно было, куда и когда, но мне необходимо было покинуть эти места.

К 35 годам я стала психологом. Поиск своего призвания занял у меня много лет. Я получила два высших образования, попробовала себя в бизнесе и творчестве. Моя жизнь оказалась довольно яркой, интересной и счастливой. У меня была карьера, друзья, семья, трое детей, собака и любимый муж.

В то время было понятно, как я буду развиваться и к чему стремиться. Это позволяло мне смотреть в будущее, чувствовать себя уверенно, даже когда я ждала четвертого ребенка. Вспоминая те дни и переживания, я чувствую грусть. Стабильность финансового положения и четкий профессиональный путь позволили мне задуматься о развитии и нравственности — жить в приятных домашних хлопотах, быть в курсе событий, посещать новые места и выставки. Жизнь была не безоблачной, но очень радостной.

И тут все изменилось. В одно мгновение пришло леденящее душу осознание того, что мы в опасности, а страна катится в ад. Каждый день становился все более тревожным. Наша с мужем порядочность и нравственность стали мучением, а страх за наших детей стремительно

нарастал. Угроза уголовного преследования мужа и давление на детей оставляли мне только один выбор. Мы поняли, что не сможем сохранить здравый ум, свободу и обеспечить будущее детей в этой стране.

Кто-то однажды сказал мне, что в Лос-Анджелесе идеальный климат для детей. Он мягкий и теплый. Я была удивлена, когда в первый же день город встретил нас испепеляющей жарой. Это было то самое аномально жаркое лето, которого никто не ожидал, и уж точно не я.

Москва — северный регион. Живя там, я возмущалась ледяной зиме. Я не понимала, зачем человеку жить там, где природа хочет его уничтожить и имеет для этого все шансы. Глядя на выжженные холмы под палящим солнцем, безуспешно пытаюсь найти тень, я поняла, что природа безжалостна к человеку в любой точке мира. Климат не показался мне мягким, а город был уродливым и грязным.

Я много слышала о том, что иммигранты сначала влюбляются в новое место жительства и узнают его. Для меня этот этап не наступил. Я сразу же была шокирована тем, насколько все здесь мне не подходит.

Когда мы приехали, нам удалось снять крошечный домик, на который ушли почти все наши сбережения.

В доме было так мало места, что мы не могли разместиться с детьми ни в одной из комнат. Летом было душно, а зимой мы обнаружили, что в доме очень холодно. Пришлось утеплять дом изнутри. Из-за этого он стал похож на контейнер.

Поначалу меня не слишком расстраивала домашняя обстановка. Я стойко переносила тяготы нашего выбора и должна была совершить чудо — научиться зарабатывать деньги, выучить язык и получить все возможные документы.

Большая часть финансового бремени легла на мужа. Он должен был находить выход из сложных ситуаций и держать нашу семью на плаву. Моими задачами были быт, документы и подработка.

Оказалось, что какой бы умной и образованной я ни была, я не могла открыть счет в банке и порой имела меньше прав, чем любой асоциальный элемент с документами. Это разрушило мою уверенность в будущем и в себе. Кто я теперь? Стоит ли это всего того, что делало меня человеком?

Каждый день я начинала с того, что отвозила старших детей в школу. Затем я ехала на машине к врачу или в магазин. Кажется, я совсем перестала ходить пешком. Таков формат жизни в этих местах. Он сильно отличается от города, в котором я выросла.

Я привыкла к удобству и транспортной инфраструктуре, где дети могут сами ездить на метро и автобусах, а ты можешь добраться куда угодно без

машины. Это может показаться ерундой, но жизнь, особенно жизнь большой семьи, строится вокруг бытовых форматов. Двух детей достаточно, чтобы почувствовать себя бесплатным таксистом, а у меня детей скоро должно было стать четверо.

Иные правила жизни, ужасная погода, незнакомый язык и совершенно незнакомое все вокруг повергали меня в уныние. Я психолог с многолетним опытом личной терапии, независимая и волевая. Будучи самодостаточной и самореализованной, я была уверена, что легко смогу переехать в другое место. Какая разница, где быть собой! Я взрослый человек и могу рассчитывать на свои силы. Я ошибалась.

Никогда еще я не плакала так много, как в первые несколько месяцев жизни в новой стране. Иногда мне казалось, что я все выплакала, но слезы появлялись снова. Чтобы быть опорой для детей, я плакала в ванной, беззвучно крича. Это было похоже на бесконечное падение. Каждой клеточкой своего тела я ощущала фразу «потерять все».

Раньше я понимала, что я честный и добрый человек, развитый и интересный. У меня были документы, опыт, родители, друзья, работа, образование и возможности для дальнейшего развития. В США я потеряла свою ценность.

Все произошло так, как я и хотела — я переехала! Я оставила все привычное и знакомое. Меня больше не беспокоили знакомые люди и звуки. Это была другая часть планеты, непохожая ничем на опостылевшее мне родное место. И как же мне было больно!

Я так хотела выбросить из жизни надоевшую часть, что будто выбросила часть себя. Получив то, что мне казалось наилучшим, я погрузилась в сильнейший стресс. Никто не может знать заранее, как будет чувствовать себя в похожей ситуации, даже психолог.

Зимой родилась наша дочь. Это были самые комфортные роды в моей жизни. Казалось, что жизнь налаживается. Я учила язык, оформляла документы, без усталости разбиралась с медицинской страховкой и другими проблемами новой страны.

Однажды утром, когда я уже отвезла детей в школу и жизнь уже не казалась такой тяжелой и печальной, мне позвонили. Моя бабушка умерла.

Чтобы перевести дух, мне пришлось остановиться. Дорогой мне человек, важный и любимый, никогда больше не обнимет меня. Я потеряла и это! Чего еще лишит меня судьба?

Мои самые счастливые детские воспоминания были связаны с бабушкой и городом, в котором она жила. Скорее всего, я никогда не увижу эти места. И не смогу с ней попрощаться. Случившееся глубоко ранило меня.

Я без конца вспоминала ее мягкость и доброту. Ее смерть подчеркнула это физически. Я уехала от всего привычного, но значительная часть меня осталась там, куда я, возможно, никогда не вернусь. Значит, я потеряла себя безвозвратно?

Это была ужасно грустная мысль! Я люблю себя. Я хочу быть собой. Я хочу быть счастливой, улыбаться и жить.

Я горевала по бабушке несколько дней, но продолжала заниматься домашними делами. Великая ирония жизни заключается в том, что она продолжается даже тогда, когда на это нет сил.

В один из моментов скорби и воспоминаний о теплом детстве мне в голову пришла идея, которая меня очень вдохновила. Я немедленно приступила к ее реализации.

Я нашла фотографа из города, где жила моя бабушка, и предложила ей сделать фотокнигу с изображениями мест или предметов, которые были важны для меня. Я составила список адресов, которые символизируют те прекрасные места и мое детство.

Эта идея сильно изменила мое настроение. У меня был шанс собрать все воспоминания, которые всегда будут со мной! Это будет книга моего детства, моих мест и моей истории, книга моей силы. Я буквально собираю себя по крупицам вместе со всем, что так стремилась оставить раньше! Даже сейчас, когда я пишу это, мне стало легче дышать.

Когда фотограф прислал первые фотографии, я горько плакала, но это были важные для меня слезы и переживания. Фотографии получились прекрасными. На них дом, забор и грушевое дерево. Листьями этого дерева я кормила соседскую козу. Коза съела все листья снизу, и мне пришлось лезть за ними. Я загнала большую занозу, шрам от которой до сих пор можно найти на моем теле. На этих фотографиях изображены город, площадь, дикий огурец и река. У этой реки быстрое течение, и в детстве я боялась в ней купаться, но мне всегда нравилось ходить на реку с папой, ловить рыбу.

У каждой фотографии есть своя история или даже несколько. Эта фотокнига находится в пути ко мне по почте. Она стала для меня способом вернуть себя, вернуть свои воспоминания и признать их ценность.

Это лето в Лос-Анджелесе было гораздо более приятным. Я уже могу назвать этот климат мягким и комфортным для детей, а с появлением малышки — это стало вдвойне актуально.

Наши дни пролетали быстро в хлопотах об оплате счетов и ребенке. Год нашей жизни в новой стране и в этом крошечном доме пролетел незаметно. Я начала испытывать депрессию из-за дома. Находиться в нем было неприятно и безрадостно. Я искала варианты, как улучшить наши условия.

Как и многие люди, мы столкнулись с трудностями при аренде жилья: будучи большой семьей, мы могли поселиться только в квартире с тремя спальнями, где разрешено содержание домашних животных, и поближе к школам. Эти критерии делали поиск очень напряженным, но с третьей попытки мы получили одобрение. Нам очень помогли друзья, которых мы успели завести. Я благодарю Вселенную за всех людей, которые нас окружают. Общение с ними приносит мне много радости, и я искренне благодарна за их доброту.

В новом доме стало еще легче дышать. Я была очень рада видеть детей, бегающих вокруг и играющих с собакой. Это решение стало приятным этапом. Многие люди с него начинают свой путь в новой стране. Но мы пришли к комфортным условиям только через полтора года. И я горжусь этим путем. Нам все еще очень сложно, но дети растут, и мы становимся более уверенными в себе. Делая лучшее из того, что можешь, нельзя не добиться результатов.

За эти полтора года я очень изменилась. Я смогла узнать свои самые слабые стороны и снова увидеть свою уязвимость. Это болезненный процесс. Познавать свои сильные стороны и успехи приятнее, чем неудачи. Всем приятнее видеть вокруг себя красивых и сильных людей, чем сидеть на полу с кем-то, кто свернулся калачиком и горько плачет. Но сострадание к себе и забота о себе — это мои вечные уроки. Вы должны принять себя в своей печали и полюбить себя безрадостной, бесполезной и пессимистичной.

Это оказало огромное влияние на мои профессиональные способности! Объем моей души увеличился. Теперь я понимаю гораздо больше чувств, эмоций и ситуаций, чем полтора-два года назад. Я научилась ценить себя и свое прошлое. И я беру его с собой.

Каждый из нас родом из своего прошлого. Начиная свой новый этап жизни в новой стране, я невольно потеряла свое прошлое, посчитав его ненужным, неважным и недостаточно интересным. Это лишило меня опоры. Никто не может выбросить часть своей жизни без последствий.

Когда я столкнулась с вершиной утраты — смертью любимого человека — меня посетила идея, которая сформировала потребность вернуть себя. Это всего лишь фотографии, это всего лишь воспоминание, это всего лишь вся моя жизнь! Я не начинаю жизнь с нуля, потому что я приехала, чтобы быть собой и оставаться собой даже в новых условиях. Это открытие мне нужно было прожить именно здесь, на другом конце света.

Я желаю вам, дорогой читатель, ценить весь свой опыт и все, что у вас было. Даже если сейчас вам кажется, что он вам не помогает или вы не можете его использовать, он делает вас тем, кем вы есть! Опыт дает вам

огромную силу духа, чувство собственного достоинства и самоуважения. Именно самоуважение поможет вам построить ту жизнь, которая будет вам по душе. Удачи!

Юлия Григорьева

III

For as long as I can remember, I have always sought new experiences, people, acquaintances, places, and jobs. It remains a mystery to me how I managed to live in the same place where I was born for 33 years, although I'd always been sure that I could easily move and sincerely envied those who moved at least to another neighborhood.

I grew up and lived in a residential neighborhood in Moscow. The neighborhood was unremarkable, ordinary, even. It was very close to the city center, and next to it was one of the most beautiful parks in the city — VDNKh, where I used to walk when I was a child. And that was the only thing that was inspiring me in that area. Everything else often annoyed me. I wanted to get away from those familiar places, from the same people. I was always bored by that familiarity. Meeting people I had known since childhood was not pleasant. I often did not greet them, although I'd recognize them from afar.

I spent 34 years of my life in this neighborhood. I knew its beautiful places and its ugly places. The ugly ones were far more numerous. Especially during fall and winter, when it was gray and damp outside, the roadsides were strewn with mud, and my feet were always wet after a walk. There I went to school, started working, and learned how to drive. Subconsciously, I always knew I was going to leave. It was unclear where and when, but I needed to escape those places.

By the time I was 35, I became a psychologist. Finding my calling took me many years. I got two higher education degrees and tried my hand at business and creative fields. My life has turned out to be quite bright, exciting, and happy. I had a great career, friends, family, three children, a dog, and a beloved husband.

At that time, it was clear how I would develop and where I was striving to go. It allowed me to look forward to the future, feeling confident even as I was expecting my fourth child. Remembering those days and my worries, I feel sad. Financial stability and a clear professional path allowed me to reflect on personal development and morality, to live in pleasant domestic chores, stay on top of local events, and visit new places and exhibitions. Life was not cloudless, but it was very joyful.

And then everything changed. In an instant came the chilling realization that we were in danger and the country was going to hell. Each day became more

and more unsettling. Mine and my husband's integrity and morals turned into torture, and fear for our children rapidly increased. The threat of my husband's criminal prosecution and the pressure on the children left me with only one choice. We realized that we could not preserve sanity, freedom, and provide a future for the children in our country.

Someone once told me that Los Angeles has a perfect climate for children. It's mild and warm. How big my surprise was when the city greeted us with a sizzling heat wave on the very first day. It was that abnormally hot summer that no one expected- especially me.

Moscow is a northern region. Living there, I resented the icy winter weather. I did not understand why a human should live in a place where nature wants to destroy him and has every chance to do so. Looking at the scorched hills under the blazing sun, trying to find shade, I realized that nature is ruthless to humans anywhere in the world. The climate did not seem mild to me, and the city was ugly and dirty.

I have heard a lot about immigrants first falling in love with a new place of living and getting to know it. This did not happen to me. I was immediately shocked by how much everything here wasn't for me.

When we arrived, we managed to rent a tiny house, which took almost all of our money.

There was so little space in the house that we could not get together with the children in any of the rooms. The air was stuffy in summer, and in winter, we came to realize that the house was very cold. We had to put insulation from the inside. It made the house look like a container. At first, I was not too upset by our living arrangement. I was resilient to the hardships caused by our choice and had to perform a miracle — I needed to figure out how to make money, learn the language, and get all necessary documents.

Most of the financial burden fell on my husband. He had to find ways out of difficult situations and keep our family afloat. My tasks were focused on our everyday life, documents, and part-time work.

It turned out that no matter how smart and educated I was, I could not open a bank account and sometimes had fewer rights than any antisocial element with documents. It destroyed my confidence in the future and myself. Who am I now? Is it all worth it?

I was starting every day by taking the older kids to school. Then, I drove to a doctor's office or a store. I think I stopped walking altogether. That's the way of life in this town. It's very different from the city I grew up in. I'm used to the convenience and transportation infrastructure where kids can take subway and buses by themselves, and you can get anywhere without a car. It may seem like

nonsense, but life, especially the life of a large family, is built around such everyday essentials. Two children are enough to make you feel like a free taxi driver. And I was about to have the fourth child.

Different ways of life, terrible weather, unknown language, and completely unfamiliar surroundings threw me into a state of depression. I am a psychologist with many years of experience in personal therapy, independent and strong-willed. Being self-sufficient and self-realized, I was sure that I could easily transfer to another location. I thought it didn't matter where to be myself. I am an adult, and I can rely on my abilities. I was wrong.

Never have I cried as much as I did the first few months of living in a new country. Sometimes, I thought I had cried it all out, but the tears would keep coming. To stay supportive for the children, I cried in the bathroom, silently screaming. It was like a never-ending free fall. I felt the expression "losing everything" with every cell of my body.

I used to think that I was honest and kind, self-sufficient and interesting. I had documents, experience, parents, friends, jobs, education, and opportunities for further development. In the USA, I had lost my value.

Everything happened just as I wanted — I moved away. I left everything familiar and known. I was no longer bothered by the same people and sounds. It was a different part of the planet, way too different from the one I was tired of. It hurt me so much.

I was so eager to throw away the part of my life that I was tired of, but it was like throwing away a part of myself. I got what I thought was best for me, but I was under a lot of stress. No one can know beforehand how they will feel in a similar situation, not even a psychologist.

In winter, our daughter was born. It was the most comfortable childbirth of my life. It seemed like life was getting better. I was learning the language, doing our papers, dealing relentlessly with health insurance, and other challenges of a new life.

One morning, when I had dropped the kids off at school and life didn't seem so hard and sad, I received a phone call. My grandmother had died.

To catch my breath, I had to stop. A person very dear to me, very important and much loved, would never hug me again. I've lost that, too. What else will fate deprive me of?

My happiest childhood memories were associated with my grandmother and the town she lived in. Most likely, I will never see these places. And I will not be able to say goodbye to her. This event hurt me deeply. I had moved away from everything familiar, but a significant part of me remained where I may never return. So, have I lost myself irrevocably?

That was a terribly sad thought. I liked myself. I wanted to be myself. I want to be happy and smile and live.

I grieved for my grandmother for a few days but continued with household chores. The great irony of life is that it goes on even when you want to cry. In one of the moments of grieving and reminiscing about my warm childhood, an idea popped into my head that inspired me greatly. I immediately started implementing it.

I found a photographer from the town where my grandmother lived, and I asked if she could make a photo book with pictures of places and things that were important to me. I made a list of addresses that symbolize those beautiful places and my childhood.

This idea changed my mood a lot. I had a chance to collect all the memories that will always be with me. It will be a book of my childhood, my places, and my history- a book of my power. I am literally recollecting myself along with everything I was so eager to leave before. Even as I'm writing this, I can breathe more easily.

When the photographer sent me the first photos, I cried a lot, but those were important tears and experiences. The photos turned out beautifully. The house, the fence, and the pear tree are all in them. I fed the neighbor's goat with leaves from that tree. The goat ate all the leaves from the bottom and had to climb up to get them. I got a big splinter, the scar from which I can still find on my body. These photos show the town, the square, the wild cucumber and the river. This river has a fast current, and I was afraid to swim in it as a child, but I always enjoyed going fishing in the river with my dad.

Each photo has a story or even a few. This photo book is on its way to me by mail. It has become my way of giving back to myself, reclaiming my memories, and recognizing their value.

This summer in Los Angeles has been much more pleasant. I can already call this climate mild and comfortable for children, and with the arrival of my baby girl, that became even more important. Our days quickly flew by with worries about paying bills and taking care of babies. One year of our life in a new country and in the tiny house passed unnoticed. I began to feel depressed about the house. It was unpleasant and joyless to be there. I was looking for options to improve our living conditions.

Like many people, we faced the challenges of renting: as a large family, we could only move into three-bedroom units that allowed pets, and was closer to schools. These criteria made the search very stressful, but at the third try, we got approved. We had a lot of help from the friends we managed to meet. I thank the

universe for all the people around us. Communicating with them brings me much joy, and I am truly grateful for their kindness.

It got easier to breathe in the new house. I was very happy to see the children running around and playing with the dog. This decision was a pleasant milestone. Many people start their journey in a new country but we came to comfortable living conditions only after a year and a half. And I'm proud of that path. It is still very challenging for us, but the children are growing, and we are becoming more stable. Doing the best you can, you can't help but get results.

I have changed a lot in this year and a half. I got to know my weakest sides and see my vulnerability again. It's a painful process. It is more pleasant to see your strengths and successes than your failures. Everyone is happier to see beautiful and strong people around rather than sit on the floor with someone who is curled up and crying. But self-compassion and self-care are my eternal lessons. You must accept yourself in your sadness and love yourself as joyless, useless, and pessimistic human as well.

It had a giant impact on my professional abilities! The volume of my soul has grown. I now understand many more feelings, emotions, and situations than I did a year and a half or two years ago. I have learned to appreciate myself and my past. And I take it with me.

Each of us comes from our past. Starting my new stage of life in a new country, I unwittingly lost my past, considering it unnecessary, unimportant, and no longer exciting. It deprived me of my sense of self. No one can throw away a part of their life without consequences.

When I reached the highest point of loss — the death of a loved one — I got an idea that formed the need to reclaim myself. It's just a photo, it's just a memory...it's just my whole life! I am not starting my life from scratch because I came to be myself and remain myself even in new conditions. This discovery I needed to experience here, on the other side of the world.

I wish you, dear reader, to appreciate all your experiences and all you have had. Even if it seems that it doesn't help you or you can't use it, it makes you who you are. It gives you a great deal of backbone and self-esteem. Self-esteem will help you build the kind of life you are comfortable with.

Good luck!

Iuliia Grigoreva



Депрессия и тревога среди иммигрантов: определения, признаки и симптомы

Автор: Мастане Могадам, лицензированный социальный работник

Депрессия и тревога являются распространенными психическими расстройствами, выходящими за пределы географических границ и затрагивающими людей из всех слоев общества. Однако иммигранты более уязвимы к таким проблемам психического здоровья из-за многочисленных стрессоров, с которыми они сталкиваются. Были ли это факторы стресса до иммиграции, такие как травматический опыт, связанный с войной, насилием и угнетением, или постиммиграционный опыт множественных потерь, включая потерю дома, средств к существованию, социального положения, семьи, друзей, круга общения, родины и родного языка. Такие хронические стрессоры, связанные с иммиграцией, существенно усиливают у человека чувство депрессии и тревоги.

Для большинства людей процесс переезда сложен. Требуется большое мужество, чтобы оставить позади все привычное и встретиться с враждебностью совершенно чужой культуры в надежде обрести свободу, новые возможности и лучшую жизнь. И хотя иммигранты переезжают в новую страну из лучших побуждений, они часто не полностью готовы к умственному, эмоциональному и физическому стрессу, возникающему в результате этого события.

Понимание признаков и симптомов депрессии и тревоги может помочь разобраться в проблеме, а также облегчить ожидания, которые многие иммигранты возлагают на себя и свои семьи. Ниже мы дадим определения депрессии и тревоги, а также рассмотрим некоторые общие признаки и симптомы.

Несмотря на то, что это нормально — чувствовать определенный уровень печали или горя из-за трудных жизненных ситуаций, клиническая депрессия — это нечто большее. Это изнурительное расстройство психического здоровья, характеризующееся постоянным чувством безнадежности, отчаяния и никчемности, которое человек испытывает почти весь день, каждый день, в течение как минимум двух недель. Люди, борющиеся с депрессией, часто испытывают глубокое чувство эмоционального онемения, вялости и оторванности от других. Помимо эмоционального стресса, депрессия может проявляться в физических симптомах, таких как изменение аппетита или режима сна, головные боли и боли в животе. Другие симптомы могут включать в себя:

- Чувство раздражительности или разочарования (особенно дети и подростки, страдающие депрессией, склонны проявлять раздражительность, истерики и гиперактивность, а не грусть).

- Отсутствие удовольствия от занятий, которые раньше приносили радость.

- Низкий уровень энергии или усталость.

- Вам трудно концентрироваться, принимать решения или запоминать вещи.

- Низкая самооценка, низкая уверенность в себе и социальная изоляция.

- Возникают мысли о членовредительстве или самоубийстве.

Хотя генерализованное тревожное расстройство имеет многие из тех же симптомов, что и депрессия, его наиболее распространенным показателем является хроническое и повышенное состояние беспокойства. Тревога характеризуется чрезмерным и постоянным страхом, нервозностью, переживаниями или опасениями. Люди, борющиеся с тревогой, часто испытывают навязчивые и зацикленные мысли; физические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, дрожь, потливость и желудочно-кишечные расстройства; и поведение избегания, направленное на уменьшение любой возможной угрозы.

Хронические состояния тревоги могут привести к другим типам тревожных расстройств, таким как:

- Паническое расстройство — состояние, при котором у вас возникают повторяющиеся регулярные панические атаки. Они могут включать учащенное сердцебиение, чувство головокружения или дурноты, ощущение, словно вы теряете контроль или будто вы умираете, потливость, дрожь или одышку, покалывание в пальцах или губах и тошноту. Панические атаки обычно длятся от 5 до 30 минут. Они могут напугать, но они не опасны и не должны причинить вам вреда.

- Фобии — чрезмерный или иррациональный страх чего-либо, например, определенного объекта, животного, звука или места. Наиболее распространенными являются социофобия, вызывающая крайнюю тревогу, когда человек находится в социальной ситуации, в общественных местах или среди большого количества людей; агорафобия, то есть страх, связанный с такими ситуациями, как выход из дома, пребывание в толпе или путешествие в одиночку; и клаустрофобия, то есть боязнь закрытых или маленьких помещений.

- Обсессивно-компульсивное расстройство — состояние, при котором человек испытывает нежелательные мысли, побуждения или образы, которые постоянно возвращаются, являются навязчивыми и вызывают стресс (навязчивые идеи); и/или участвует в повторяющихся ритуалах и поведении (компульсии). Распространенные навязчивые идеи включают страх заражения, страх причинить вред себе или другим, а также беспокойство по поводу симметрии или порядка. Также компульсии могут проявляться в виде чрезмерного мытья рук, ритуалов проверки или умственных ритуалов, таких как счет или молитва.

- Люди с ОКР испытывают симптомы, отнимающие много времени, которые могут вызвать серьезные страдания или помешать повседневной жизни.

Умение распознать признаки и симптомы депрессии, тревоги и тревожных расстройств очень важно, поскольку позволяет нам получать психиатрическую помощь и поддержку на ранней стадии, что жизненно важно для процесса выздоровления. К сожалению, среди иммигрантов переезд в сочетании с факторами культурного стресса, такими как языковые барьеры, социально-экономические различия, ограниченный доступ к культурно приемлемым ресурсам психического здоровья и стигматизация, окружающая психические заболевания, еще больше усугубляют возможность получения ранней помощи.

**Understanding Depression and Anxiety in Immigrant Communities:
Definitions, Signs, and Symptoms
By: Mastaneh Moghadam, LCSW**

Depression and anxiety, are common mental health conditions that transcend geographical borders, affecting individuals from all walks of life. Immigrant communities, however, are more vulnerable to such mental health issues due to the multiple stressors that they experience. Whether its pre-immigration stressors such as traumatic experiences related to war, violence and oppression; or post-immigration experiences of multiple losses, including loss of home, livelihood, social position, family, friends, community, homeland, and familiar language. Such immigration-related chronic stressors substantially increase a persons feelings of depression and anxiety.

The process of relocation is difficult for most people. It requires a great deal of courage to leave behind everything that is familiar and to risk the hostility of a completely alien culture in the hopes of finding freedom, opportunity and a better life. And while immigrants move to a new country for the best of motives, they are often not fully prepared for the mental, emotional and physical stress that arises from the experience.

Understanding the signs and symptoms of depression and anxiety can help normalize their struggles and also provide relief from the expectations that many immigrants place on themselves and their families. Below we will define depression and anxiety and also look at some common signs and symptoms.

While it is normal to feel a certain level of sadness or grief over difficult life situations, clinical depression is more than that. It can be a debilitating mental health disorder characterized by persistent feelings of hopelessness, despair, and worthlessness, that an individual experiences nearly all day, every day, for at least two weeks. Individuals grappling with depression often experience a profound sense of emotional numbness, lethargy, and disconnection from others. Beyond emotional distress, depression can manifest in physical symptoms such as changes in appetite or sleep patterns, headaches and stomachaches.

Other symptoms can include:

- Feelings of irritability or frustration, (children and adolescents with depression in particular tend to exhibit irritability, tantrums and hyperactivity rather than sadness).

- Not enjoying activities that used to bring joy.
- Having low energy or fatigue.
- Having a difficult time concentrating, making decisions or remembering things.
- Low self esteem, poor self confidence and social isolation.
- Having thoughts of self-harm or suicide.

While Generalized Anxiety Disorder shares many of the same symptoms as Depression, its most common indicator is a chronic and heightened state of worry. Anxiety is characterized by excessive and persistent fear, nervousness, and dread or apprehension. Individuals grappling with anxiety often experience intrusive and looping thoughts; physical symptoms such as rapid heartbeat, trembling, sweating, and gastrointestinal distress; and avoidance behaviors aimed at reducing perceived threats.

Chronic states of anxiety can result in other types of anxiety disorders, including:

- Panic disorder – a condition where you have recurring, regular panic attacks (which include a racing heartbeat; feeling dizzy or lightheaded; feeling like you are losing control or like you are going to die; sweating, shaking, or trembling; shortness of breath, tingling in your fingers or lips and nausea). Panic attacks usually last anywhere between 5 to 30 minutes. They can be frightening, but they are not dangerous and should not harm you.
- Phobias – an extreme or irrational fear of something, like a specific object, animal, sound, or place. The most common are social phobia, which causes extreme anxiety when a person is in a social situation, in public spaces or around a lot of people; Agoraphobia, which is fear related to situations such as leaving home, being in crowds or traveling alone; and claustrophobia, which is a fear of enclosed or small spaces.
- Obsessive compulsive disorder – in which a person experiences unwanted thoughts, urges or images that keep coming back, are intrusive and cause distress (obsessions); and/or engages in repetitive, rituals and behaviors (compulsions). Common obsessions include fears of contamination, fears of harming oneself or others, and concerns with symmetry or orderliness. While compulsions may manifest as excessive hand-washing, checking rituals, or mental rituals such as counting or praying.
- People with OCD have time-consuming symptoms that can cause significant distress or interfere with daily life.

Recognizing the signs and symptoms of Depression, Anxiety and Anxiety Disorders is very important because it allows us to receive mental health services and support at an early stage, which is vital to the healing process. Unfortunately, within immigrant communities, displacement coupled with acculturative stressors such as language barriers, socio-economic disparities, limited access to culturally appropriate mental health resources, and stigma surrounding mental illness further compounds the burden of receiving early interventions.

IV

Меня зовут Сергей. Я родился и вырос в Казани.

Когда мне было около 18, мы с моим приятелем были андеграундными музыкантами, добившимися определенного успеха на местном уровне. Однажды у нас состоялся примечательный разговор. Это был обычный вечер во время домашней вечеринки, и у нас закончился алкоголь. Направляясь в магазин, мы столкнулись с ненастной погодой: серое небо, скользкая ледяная земля и пронизывающий ветер. На обратном пути, в самый разгар холода, мы мечтали о Калифорнии, представляя, как греемся на солнышке под пальмами. Мы подумали в тот момент: а почему бы нам не поехать туда? Мы тогда еще не знали, что этот разговор подготовит почву для самого невероятного приключения в нашей жизни.

Через несколько дней наша мечта о Калифорнии начала приобретать очертания, пока мы искали информацию о том, как воплотить ее в реальные планы. Первой проблемой стали деньги. Для обычных парней без работы и богатых родителей поездка требовала больше средств, чем мы когда-либо видели.

Первым шагом было получение паспортов, но и это превратилось в бюрократическую войну. Пройти обязательную в те времена армейскую подготовку означало поступить в университет.

Кульминацией многолетней подготовки стала подача заявления на визу в США. Это было нелегко, но в итоге мы с волнением стояли перед посольством. Через пятнадцать минут я вышел с подтвержденной визой, но мой друг столкнулся с отказом. Не зная, что делать дальше, я перестал посещать университет, что повлекло за собой письмо из армии. Чувствуя, что двери закрываются, я действовал быстро — продал свои вещи и, купив билет в один конец, оставил все привычное позади.

Я приехал в Атлантик-Сити на Восточном побережье, где мне посчастливилось иметь знакомых. Мои друзья заботились обо мне. На протяжении всего моего пути меня поддерживали невероятные люди. И я хочу воспользоваться моментом и поблагодарить всех, кто сыграл роль в моей истории. Мне действительно повезло, что вы у меня есть.

Быстро найдя работу в розничной торговле, я поселился в гостинице своего друга, наслаждаясь плавным переходом в новую жизнь, пока не истек срок действия моей визы. Каждое препятствие было ступенькой, позволявшей мне продолжать музыкальную карьеру. Не имея ничего, что могло бы меня удержать, — ни работы, ни легального статуса, — я собрал чемоданы и взял курс на Калифорнию. Моим первоначальным пунктом

назначения стал Лос-Анджелес, и я с нетерпением ожидал начала своего путешествия на запад.

С группой единомышленников мы собрали все, что имели, и направились в Лос-Анджелес. Потратив все деньги на аренду дома, нам посчастливилось найти работу, которая не зависела от нашего иммиграционного статуса, и дела, казалось, шли хорошо. О том лете мы даже сняли фильм.

Однако удача изменилась, когда однажды утром к нам домой пришла полиция. Дом, который, как мы думали, мы сняли, давно был продан, и нас там обнаружил новый владелец. Нам пришлось покинуть помещение, оставшись без крова над головой. Поскольку мы были без документов и тем более без денег, мы не смогли снять новое жилье.

Проведя ночи в таких местах, как скейт-парк Макдональдса или на чьей-то веранде, столкнувшись с реальностью нашей ситуации, нам пришлось проявить творческий подход к ситуации с жильем. Рискую, мы начали встречаться с агентами по недвижимости, осматривать свободные квартиры и спать в тех, что были незапертые в нерабочее время. Помню одну однокомнатную квартиру, в которой мы толпились. Она была без мебели. Мы спали на полу, подложив под голову скейтборды вместо подушек. Свет в этой квартире был тусклым и желтым, и там было полно тараканов, как в фильме ужасов.

В самый худший момент, когда у меня не было ничего, даже крыши над головой, я обнаружил внутри странное чувство счастья и волнения. Несмотря на призывы вернуться на Восточное побережье, где у меня хотя бы были друзья и жилье, я сопротивлялся, но иногда нужно сделать шаг назад, чтобы прыгнуть вперед. Я понял, что мне еще нужно развиваться, чтобы покорить Лос-Анджелес.

Осознав необходимость легализации и приобретения профессии, я вернулся на Восточное побережье, вспомнив о своей первоначальной цели — музыке. Взяв кредит, я вложил средства в студийное оборудование, предполагая, что смогу записывать местных исполнителей, чтобы прокормить себя.

Несколько месяцев спустя я записывался прямо у себя в спальне, зарабатывая почти достаточно, чтобы выжить. Однако я очень часто переезжал с места на место, и настройка акустики помещения каждый раз немного раздражала. Именно тогда в голову пришла идея организовать студию звукозаписи в трейлере.

Нуждаясь в бюджете для реализации своей новой идеи, я нашел подработку по доставке местной еды на арендованной машине. Это

обеспечило дополнительные средства для моего проекта. Мне удалось купить старый трейлер. Пока я переделывал этого старичка 1977 года, записывал исполнителей и занимался доставками, время летело. Я женился и нашел лучшую работу по обслуживанию кондиционеров, но Калифорния продолжала манить меня.

Исследуя различные варианты, я узнал о призывном центре Национальной армии, который отмечал все мои требования — он мог дать мне гражданство, настоящую работу и зарплату. Пока я об этом думал, мой старый кемпер взломали и украли все студийное оборудование. Я продал кемпер и решил отправиться в отпуск. Я навестил родителей, но когда вернулся — мой рабочий фургон был конфискован, и дешевле было оставить его, чем платить за возврат. Знаки указывали на армию. Итак, я пошел туда и начал с нуля.

В чужой стране, вдали от дома, говоря на другом языке, я переживал трудные времена. Мысли о том, что я должен прокладывать свой путь и следовать своей мечте, заставляли меня двигаться вперед. Помню грузовой трейлер, припаркованный рядом с нашей армейской казармой, — я смотрел на него и мечтал построить в одном из таких студию. И это было моей мотивацией.

Обучение вождению грузовиков в армии открыло дверь в интересную профессию, с которой было легко найти хорошо оплачиваемую работу. Деньги, которые я откладывал во время военной подготовки, должны были покрывать долги по кредитным картам, так что в финансовом плане я тоже начинал с нуля. Однако на этот раз у меня было гражданство и стабильный доход.

После года накоплений я купил хороший грузовик и новый трейлер, готовый стать передвижной студией звукозаписи. В конце 2019 года я собрал свои вещи и отправился в Калифорнию как раз в тот момент, когда начался COVID. Несмотря на пандемию, мне не было страшно, потому что я был там, где хотел быть, и занимался любимым делом.

В заключение хочу сказать, что мое путешествие отражает непредсказуемую природу погони за мечтой. От преодоления суровых погодных условий до бесчисленных обыденных препятствий — каждая неудача продвигала меня вперед. Урок? Примите изменения, развивайтесь и иногда делайте шаг назад, чтобы прыгнуть вперед. Сегодня, имея мобильную студию звукозаписи, стабильный доход и обновленное чувство цели, я нахожусь в Калифорнии, что является свидетельством стойкости, необходимой для превращения мечты в реальность.

Размышляя об этой истории, я понимаю, что путь к успеху не прямой. Это путь взлетов и падений, каждая нить которого сплетена из решимости, приспособляемости и неустанного стремления к желаемому. Это путешествие, в его замысловатых деталях, преподало мне бесценные уроки стойкости, находчивости и непоколебимой веры в то, что мечты стоят того, чтобы к ним стремиться, несмотря на трудности.

По мере развития истории невозможно не вдохновиться той настойчивостью, которую я проявил перед лицом невзгод. От скромного начала пути местного музыканта к калифорнийской мечте до перипетий, которые привели к созданию мобильной студии звукозаписи, каждая глава этой истории раскрывает преобразующую силу преследования своей мечты.

Моменты неопределенности, такие как отказ в визе и украденное студийное оборудование, являются острым напоминанием о том, что путь к успеху редко бывает без препятствий. Тем не менее, именно в этих проблемах и закладываются семена роста. Я просто посадил свои в плодородную почву.

Sergey Shar

IV

My name is Sergey, I was born and grew up in, Kazan.

When I was around 18, my buddy and I, both of us underground musicians with some local success, had a noteworthy chat. It was an ordinary day during a house party, and we found ourselves out of drinks. As we headed to the store, we encountered harsh weather – grey sky, icy ground, and bone-chilling wind. On our way back, in the midst of the cold, we daydreamed about California, picturing ourselves basking in the sun under palm trees. That moment sparked a big question: Why don't we go there? Little did we know then, this conversation would set the stage for the greatest adventure of our lives.

Days later, our California dream started becoming a reality as we found information on turning it into actual plans.

Our first hurdle was money. As average guys without jobs or wealthy parents, the trip demanded more funds than we'd ever seen. The initial step was getting travel passports, even that turned into a bureaucratic war. Dealing with mandatory army service meant attending university.

Years of preparation led to filing for a US visa. It wasn't easy, but we finally stood excitedly in front of the embassy. Fifteen minutes later, I emerged with a confirmed visa, but my friend faced heartbreak with a denied one. Uncertain of our next move, I halted university attendance, triggering a letter from the army.

Feeling the door closing, I acted swiftly, selling my belongings and securing a one-way ticket, leaving behind the familiar.

Upon arriving to Atlantic City on the East Coast, I was fortunate to have connections, and my friends took care of me. Throughout my way, I was supported by incredible people, and I want to take this moment to recognize and express gratitude to everyone who played a part. I am truly lucky to have you.

Quickly securing a retail job, I found myself staying in my friend's living room, enjoying a smooth transition until my visa expired. Every obstacle is a steppingstone, providing an opportunity to further pursue my music career. With nothing holding me back (meaning no job and no legal status) I packed my bags and set my sights on California. Los Angeles was my original destination - I found myself excited to continue going west.

With a group of like-minded individuals, we pooled whatever money we had and set off for LA. Spending all our cash on a rental house, we were fortunate to find a job that didn't mind our immigration statuses, and things seemed to be going well – we even made a movie about that summer.

However, our luck took a turn when the cops arrived one morning. The house we thought we had rented had been sold long ago, and the new owner discovered us there. We had to vacate the premises, leaving us homeless. After spending nights in places like McDonald's, a skate park or on someone's porch, faced with the reality of our situation, we had to get creative with housing. Taking a bold step, we met with real estate agents, explored available apartments, and utilized unlocked ones after working hours. I remember one one-bedroom apartment we were crashing in - it was unfurnished, we slept on the floor with our skateboards as pillows. The lights in that place were dimmed yellow and it was full of cockroaches, just like in a horror movie.

At my lowest point with nothing, not even a roof over my head, I found an odd happiness and excitement about my life. Despite the urging signs to return to the East Coast, I resisted, but sometimes you must take a step back to leap forward. I realized that to conquer this city- I needed to evolve.

Admitting the need to legalize myself and acquire a profession, I went back to the East Coast, recalling my initial purpose. Taking out a loan, I invested in studio equipment, envisioning recording local artists to sustain myself. Months later, I was running recording sessions out of my bedroom, and making nearly enough to survive. However, I moved from place to place very often, and setting up room acoustics every time got a little annoying. That's when the idea struck – putting a recording studio into a camper trailer.

In need of a budget for my new idea, I secured a side hustle delivering local food with a borrowed car. This provided extra funds for my project. I was able to

buy an old trailer. As I remodeled a 1977 camper, recorded artists, and ran deliveries, time flew by. I got married, and found a better job servicing air conditioners...yet California kept calling.

Exploring opportunities, I discovered the army national guard recruitment center, ticking all my boxes – citizenship, learning a real profession, and getting paid. While contemplating...my old camper was broken into, and my studio equipment stolen. I sold the camper and decided to take a break. I visited my parents, only to return and find my work van impounded and it was cheaper to leave it there than to get it back. The signs pointed to the army, so I enlisted and started from scratch.

In a foreign land, far from home, speaking a different language, I faced tough times. Thoughts of forging my own path and doing what's right kept me moving forward. I remember a cargo trailer parked next to our barracks; I used to run by it, envisioning building a studio in one of those. And that was my motivation.

Learning to drive trucks in the army opened doors to a decent profession – easy to find and well-paying. The money I saved during combat training had to cover my credit card debts, so I came back starting from zero again. However, this time, I had citizenship and a steady income.

After a year of saving, I bought a nice truck, and a new trailer ready to become a mobile recording studio. In late 2019, I packed my stuff and headed to California, just as COVID began. Despite the pandemic, I wasn't scared because I was where I wanted to be, doing what I love.

In conclusion, my journey reflects the unpredictable nature of chasing dreams. From braving harsh weather to overcoming countless obstacles, each setback propelled me forward. The lesson? Embrace change, evolve, and, sometimes, take a step back to leap forward. Today, with a mobile recording studio, a steady income, and a renewed sense of purpose, I stand in California, a testament to the resilience needed to transform dreams into reality.

As I reflect on this narrative, it's clear that the path to success is not a linear one. It's a tapestry of highs and lows, each thread woven with determination, adaptability, and a relentless pursuit of passion. The journey, in its intricate details, has taught me invaluable lessons about resilience, resourcefulness, and the unwavering belief that dreams are worth chasing, no matter the challenges.

As the story unfolds, one can't help but be inspired by the sheer tenacity displayed in the face of adversity. From the humble beginnings of local musicians with a California dream to the twists and turns that led to a mobile recording studio, every chapter reveals the transformative power of chasing one's dreams.

The moments of uncertainty, such as the denied visa and the stolen studio equipment, serve as poignant reminders that the journey to success is seldom without hurdles. Yet, it's precisely in these challenges that the seeds of growth are planted. I just made sure I plant mine in a fertile soil.

Sergey Shar



Легко смотреть на пальмы, думать о вечном в объятиях солнечных лучей и слушать шум океана.

Кажется, что до момента «здесь и сейчас» прошло несколько жизней.

Прошлая жизнь выстрадана и выплакана. Пришло осознание, что того, что было, уже не вернуть, но я все еще помню это чувство. В горле было так горько и вязко, что хотелось плакать. Но тогда я не понимала, почему.

В нашей семье не принято отмечать дни рождения, но в этот раз все было иначе. Мы с сестрой решили поехать в Европу, чтобы провести прекрасные четыре дня в Испании и 24 февраля весело и красиво отметить мой день рождения. Чемоданы мы решили не брать — экономия наше все. В ручную кладь вошли самые праздничные наряды: юбка, платье, очень неудобные, но красивые туфли. Как парикмахер и гример со стажем, я всегда брала с собой небольшой набор профессиональных инструментов. Вдруг кому-то понадобится подстричься, а я тут как тут? Но как быть сейчас? Ножницы в ручной клади? Не думаю, что они пригодятся, а едем мы всего на четыре дня. Я решила не брать их.

Мы попрощались с родителями и сели в такси. Уже сидя в самолете я почувствовала внезапную горечь в горле. Это было странно. Я сказала сестре: «Мы собираемся в отпуск, но я не чувствую себя счастливой». Списали все на усталость. Сейчас поедем в отпуск, наберемся сил и все будет хорошо.

Первые два дня были идеальными. Виды, погода, еда были изумительны. А завтра у меня день рождения. Ресторан забронирован, наряд отглажен. Мы решили поспать и не ставить будильник.

Доброе утро. Мне 34. Я беру телефон в руки — миллион сообщений. Думаю: «Ух ты, как все меня любят и поздравляют».

И вдруг сообщение от мамы: «По улице идут танки. Дети мои, у нас началась война».

И снова в горле появился неприятный привкус. Мои руки задрожали. Остальное — словно в тумане. Помню украинское посольство, поиски жилья, какие-то булочки вместо обеда, люди, люди, испуганные люди...

Через знакомых-бразильцев мы чудом нашли жилье. Это было помещение клуба, где проводились уроки сальсы, каталонского языка и рисования. Нам разрешили пожить на втором этаже неделю, а взамен попросили помочь с уборкой, встречей гостей и открытием клуба по утрам.

Это был необычный месяц. Люди вокруг нас что-то говорили, но слова были непонятны. Когда мы были туристами, это было не страшно, а сейчас... Я помню имена и лица ребят, которые нас приютили, и наше теплое

прощание. Они нас спасли. Они не понаслышке знали, что такое эмиграция и трудности.

Многие вещи стерлись из моей памяти, наверное, к лучшему. Но я хорошо помню то пятничное утро, когда моя сестра подошла ко мне и сказала:

— Нам надо уехать.

— Почему? — спросила я.

— Друг написал, что украинцев начали пускать в США. Пока информация не резонансная, надо уезжать.

— Ты что? Я боюсь, что еще одного стресса я ментально не выдержу.

— Другого такого шанса не будет, — настаивала сестра.

— Мне нужно время, чтобы подумать и смириться с этой мыслью. Дай мне два дня до понедельника.

В воскресенье утром мы сели в самолет. Заняли денег у наших новых начальников в сальса-клубе и улетели.

Когда мы сели в автобус, у меня зазвонил телефон. Режиссер, с которым мы работали над проектами в Украине, взволнованно спросил:

— Как дела? Вика сказала, что ты застряла в Барселоне. Как ты в целом? Я волновался.

Не то чтобы мы были друзьями, просто коллеги. У нас было уважительное общение и похожее чувство юмора. Но мы всегда сохраняли субординацию. Он режиссер из Одессы, 40 лет, живет в Калифорнии, а я визажист. И тут этот неожиданный звонок.

— Я плохо, — отвечаю, — лечу в США с сестрой.

— Вы с ума сошли? Где? Как? Как вы собираетесь сюда попасть?

— Через мексиканскую границу в Тихуане. Нам сказали, что украинцев пускают, и с американской стороны есть волонтеры. Мы попросим их о помощи.

— Ты сошла с ума! Какие волонтеры? Вы хоть знаете, что такое Тихуана? Вы знаете, что там очень много наркоторговли? Люди бесследно исчезают! Вас посадят в детеншн!

Я ничего не знала о Тихуане и о том, что значит «посадят в детеншн». Но разворачиваться было уже поздно.

— Мы попробуем, — сказала я. Мой разум был затуманен.

— Умоляю, умоляю, не расставайтесь с сестрой, не теряйте друг друга из виду. Никому не отдавайте свои документы. Я волнуюсь за тебя!

15-часовой перелет прошел легко. Мы поели, посмотрели фильм на английском языке, начали готовиться к Америке и учили английский прямо в самолете. К сожалению, раньше у нас не было времени.

Мехико. Пересадка. Появился WI-Fi.

Пришло сообщение от моего знакомого режиссера: «Как прошел перелет? На границе могут спросить адрес и имя человека, к которому вы едете. Вот мой адрес. Звук на телефоне не выключаю».

Началась посадка на рейс Мехико-Тихуана. Уже в самолете почувствовалась разница во времени. Я была очень сонной, и у меня болела голова. Мы уснули и проспали еду.

Наконец мы прилетели. Вышли из самолета. Дальше — коридор. Нас попросили показать паспорта. Некоторых пропускали, но нас остановили, попросили отойти в сторону и забрали наши паспорта. Здесь уже собралась куча людей. Многие сидели на полу. Все вроде были наши. Дети плакали. Происходило что-то непонятное.

У меня зазвонил телефон. Режиссер. Я успела сказать два слова, как вдруг подбежал мужчина в форме, закричал на непонятном мне языке и показал на табличку с перечеркнутым телефоном. Я выключила телефон. Примерно через 30 минут нам вернули паспорта. Мы немного расслабились. Моя голова раскалывалась. Нам нужно было найти такси. На стенде с надписью «Такси» нам сказали, что стоимость проезда 120 песо.

В кармане было пусто. Рядом со мной стояла женщина с короткой стрижкой и волосами цвета вареной свеклы, с ярко-розовыми губами и длинными розовыми ногтями. Она показала на своем телефоне сумму в 60 песо. Заманчиво, но на ум пришли слова режиссера: «Вы хоть знаете, что такое Тихуана? Вы знаете, что там очень много наркоторговли».

Мы согласились ехать. Выходим на улицу — я, моя сестра и яркая женщина из аэропорта. Она поприветствовала охранников и полицейских. Не похоже, что нас собирались украсть. А может, это большой заговор? Было страшно.

Мы подошли к такси. Сестра шла впереди, я сзади. Водитель — пожилой мужчина с усами. Я подумала, что в случае непредвиденной опасности мы с сестрой справимся с ним. Все наши вещи были с нами. Это на случай, если бы нам пришлось выпрыгнуть из машины.

Усач честно довез нас до границы. Вышли. Холодно. Через 5 минут ходьбы мы увидели границу Сан-Исидро. Людей не было. Только гуляющая туда-сюда собака и люди в форме с американскими шевронами. Мы сделали это.

— Как мы можем вам помочь?

— Мы из Украины. Мы хотели бы попасть в США — сестра свободно говорит по-английски.

— Вы хотите вернуться домой?

— Конечно, наши родители там остались.

— Следуйте за мной.

Было несколько вопросов. Люди в форме знали, что делать. Паспорта снова забрали.

— Нам нужен адрес, куда вы направляетесь. У вас он есть?

Я вспомнила смс от режиссера.

— Да. Вот адрес, номер телефона и имя.

Офицеры позвонили на указанный номер несколько раз, но никто не отвечал. Я увидела, что поставили штамп в моем паспорте. Мне стало страшно. Потом меня позвали и отдали оба паспорта. У нас в руках было разрешение на проживание в США сроком на один год. Ух, мы прошли. Нас впустили. Мы очень устали и хотели спать.

Офицеры также интересовались, почему мы решили приехать в США. Это был уже простой человеческий вопрос, а не официальный. Моя сестра рассказала, что мы работники киноиндустрии. Она сценарист и помощник продюсера, а я гример. Поэтому выбор пал на Калифорнию. В тот момент я плохо соображала.

Нас не выпускали до пяти утра. Объясняли, что транспорт начинает ходить только в пять, и выходить опасно. Наших людей в этой комнате становилось все больше и больше. Голова болела, а глаза закрывались. Моя сестра помогала некоторым семьям с переводом на английский язык.

От усталости я уснула просто на рюкзаке. Не знаю, как долго я спала. Может, пару часов. Под утро офицеры указали на часы и отпустили нас. Мы пошли к выходу. Вот и все, мы наконец-то были на месте в ожидании, что сейчас волонтеры помогут нам.

На улице все еще было темно и очень холодно. Транспорт не ходил. Была полная тишина. Ни одной живой души, в том числе волонтеров. Я снова вспомнила слова режиссера: «Ты сумасшедшая! Какие волонтеры?» У меня совсем не было сил. Мне хотелось есть, пить, спать и согреться. Мои ноги словно покрылись льдом. В отчаянии я взяла телефон и набрала номер режиссера.

— Мы пересекли границу. Волонтеров нет, — сказала я в трубку, сдерживая слезы.

— Я же тебе говорил, я же тебе говорил... Где вы именно?

— Сан-Исидро. Вытащите нас отсюда, пожалуйста.

— Я уже в пути. Я буду там через три часа.

Мы сели в какое-то место, чтобы подождать. И только в этот момент я написала родителям, что мы в Америке. Всю дорогу мы делали вид, что находимся в Барселоне. В дороге я искала Интернет, чтобы написать

сообщение типа «Мы ложимся спать, нам завтра рано вставать» или «Доброе утро». Мы съели немного картошки фри. Это было действительно вкусно.

В течение десяти дней мы жили у режиссера. Нам нужно было двигаться дальше и искать жилье. Мы зарегистрировались в приложении помощи украинцам и написали о себе. Откликнулась американская семья и предложила пожить у них. Это была прекрасная семья! В доме было достаточно уютно и тепло, чтобы чувствовать себя комфортно. Хозяин дома предложил поговорить со своим другом-журналистом, который хотел написать о нас статью для интернет-издания. Я помню, как мы плакали каждый раз, когда рассказывали свою историю. Так продолжалось долгое время. И эта история, которую вы читаете, не исключение.

Затем наступила депрессия. Мы обивали пороги государственных учреждений, чтобы получить документы. Было много отказов. Тогда эти учреждения не были готовы к приему украинских беженцев. Все протоколы появились позже. Можно ли сказать, что мы были первопроходцами? Думаю, да. Вокруг звучала чужая речь. Я понимала только примерную тему диалога. Мне хотелось вернуться домой. У меня было несколько нервных срывов.

Я пыталась работать. Вокруг меня были прекрасные люди, все помогали и протягивали руку помощи. Семья из Ирвайна помогла купить мне парикмахерский набор. Именно с ним я отправилась готовить девушку к своему первому опыту на «Оскаре». После этого я несколько дней не спала от волнения. Но я все равно хотела домой, вернуться в прежнюю жизнь. Ее больше не было. Что случилось? И кто я? Ответов на эти вопросы я не могла найти. Ужасно хотелось спать.

На дворе уже была осень, когда пришло очень важное письмо. Была запланирована встреча в Zoom. Мы увидели красивое женское лицо. Лиза была продюсером Warner Bros. Ее дочь прочитала в интернет-издании статью о киносестрах из Украины.

— Моя дочь рассказала мне о вас и прислала статью. Я подумала — кто, как не мы, может вам помочь, — сказала Лиза.

И ее желание помочь нашло свое воплощение в реальности. Мы долго ждали документы. Потом были забастовки в киноиндустрии. Но Лиза сделала для нас все возможное и невозможное.

А что сейчас? Мы отвезли наших родителей в Лос-Анджелес. Теперь мы не вздрагиваем при каждой новости или каждом пропущенном звонке. Мы вместе. Моя сестра работает помощницей Лизы. На ее сумке висит яркий бейдж с красивыми буквами WB.

Я работала несколько смен на этой киностудии гримером и своими глазами видела великих голливудских актеров. Теперь я стремлюсь вступить в профсоюз гримеров и стать частью голливудской киноиндустрии. Кроме того, у меня была еще одна работа на церемонии вручения премии Оскар в 2023 году. И спать уже так сильно не хочется.

В моих планах учить язык. Я еще не овладела свободным английским. И я собираюсь проверить свою электронную почту. Возможно, Netflix ответил.

Алена Ксенофонтова

V

It's easy to look at the palm trees, think about eternal things in the embrace of the sun rays and listen to the sound of the ocean.

It feels like several lives have passed before the "here and now" moment.

The past life has been suffered and cried over. There has come a realization that what was there cannot be brought back, but I still remember the feeling. My throat was so sticky, I could taste the bitterness as I wanted to cry. But at the time, I didn't understand why.

We don't celebrate birthdays in our family, but this time was different. My sister and I decided to go to Europe to spend four days in Spain and to celebrate my birthday on February 24th in a fun and beautiful way. We have decided not to take suitcases — saving is our everything. The carry-on luggage included the most festive outfits: a skirt, a dress, very uncomfortable but pretty shoes. As a hairdresser and makeup artist with experience, I used to always take a small set of professional tools. What if someone needs a haircut, and I'm right here? But how about now? Scissors in the carry-on? I don't think they'll be helpful, and we're only going for four days. I decided not to take them.

We said goodbye to our parents and got into a cab. Already sitting on the airplane, I felt a sudden bitterness in my throat. It was weird. I told my sister: "We're going on vacation, but I don't feel happy." We blamed it on tiredness. Now we will rest, regain our strength and everything will be fine.

The first two days were perfect. The views, the weather, the food was wonderful. And tomorrow was going to be my birthday. The restaurant was booked, and the outfit was ironed. We decided to sleep in and did not set the alarm clock.

Good morning. I'm 34. I pick up my phone. There are a million messages. I think, "Wow, everybody loves me and congratulates me."

And then suddenly, a text from my mom pops up: "Tanks are coming down the street. My children, a war has started."

Again, I notice this unpleasant taste in my throat. My hands tremble. The rest is a blur. I remember the Ukrainian embassy, the search for accommodation, some bread buns instead of lunch, people, people, frightened people...

We miraculously found accommodation through some Brazilian acquaintances. It was on the premises of a club where salsa lessons, Catalan language lessons, and art lessons were held. They let us live on the second floor for a week and in return asked us to help them with cleaning, greeting guests, and opening the club in the mornings. It was a strange month. People around us were talking, but the words were not understandable. When we were tourists, it wasn't scary, but now... I remember the names and faces of the guys who sheltered us and our warm goodbye. They saved us. They knew firsthand what emigration and hardship was like.

Many things have been erased from my memory, probably for the best. But I vividly remember that Friday morning when my sister came up to me and said:

— “We have to leave!”

— “Why?” — I asked.

— “A friend wrote that Ukrainians are allowed into the US. Until the information is not resonant, we need to go.”

— “Are you kidding? I'm afraid I won't be able to take that kind of stress anymore.”

— “There won't be another chance like this”— my sister insisted.

— “I need time to think and come to terms with the thought. Give me two days until Monday.”

Sunday morning, we boarded the plane. We borrowed money from our new bosses at the salsa club and flew away.

As we got on the bus, my phone rang. A film director we had worked with on projects in Ukraine asked anxiously:

— “How are you doing? Vika said you were stuck in Barcelona. How are you in general? I was worried.”

It's not that we were friends, just coworkers. We had respectful communication and a similar sense of humor. But we always kept the chain of command. He's a director from Odessa, 40 years old, lives in California, and I'm a makeup artist. And then this unexpected phone call.

— “I'm not good”— I answer, — “I'm on a flight to the U.S. with my sister.”

— “Are you crazy? Where? How? How are you going to get here?”

— “Through the Mexican border in Tijuana. We were told that Ukrainians are allowed in and there were volunteers on the American side. We'll ask them for help.”

— “You're crazy. Which volunteers? Do you even know what Tijuana is? Do you know there's a lot of drug trafficking there? People disappear without a trace! They'll put you in detention!”

I didn't know anything about Tijuana or what detention was. But it was too late to turn around.

— “We'll try” — I said. My mind was foggy.

— “I beg you; I beg you, don't split up with your sister, don't lose sight of each other. Don't give anyone your documents. I'm worried about you!”

The 15-hour flight was easy. We ate, watched a movie in English, started to prepare for America and to learn English right on the plane. Unfortunately, we hadn't had time before.

Mexico City. Transfer. WI-FI appears.

I got a message from the director: "How was the flight? At the border, they might ask for the address and the name of the person you are traveling to. Here's my address. I keep my phone's sound on."

Boarding for our Mexico City to Tijuana flight began. On the plane we started feeling the time difference. I was very sleepy and had a terrible headache. We fell asleep and slept through our meal.

Finally, we arrived and got off the plane. There was a corridor. We were asked to show our passports. Some people were allowed through, but we were stopped, asked to step aside, and our passports were taken away. There were lots of people already gathered there. Many were sitting on the floor. Everyone seemed to be Ukrainian. The children were crying. Something strange was going on.

My phone rang. It was the director. I had time to say two words when suddenly a man in uniform ran up, shouted in a language I didn't understand, and pointed to a sign with a crossed-out phone. I hung up. After about 30 minutes, we got our passports back. My head was pounding. We needed to find a cab. The booth labeled "Taxi" gave the fare of 120 pesos.

Our pockets were empty. A woman with the hair color of boiled beets, bright pink lips and long pink nails, appeared next to me. She showed the amount of 60 pesos on her phone. It was tempting, but the director's words came to mind: "Do you even know what Tijuana is? Do you know that there is a lot of drug trafficking there?"

We agreed to go. Me, my sister and the woman from the airport went outside. She greeted the security guards and police officers. It didn't look like we were about to be kidnapped. Or maybe it was all a part of big conspiracy? I was scared.

We walked up to the taxi. My sister was in the front, I was in the back. The driver was an elderly man with a mustache. I thought that in case of any unforeseen danger, my sister and I would be able to handle him. We had all our luggage with us. That's in case we had to jump out of the car.

The mustache man responsibly brought us to the border. We got out of the cab. It was cold. After a 5-minute walk, we saw the San Isidro border. There were no people. Just a dog walking back and forth and people in uniforms with American chevrons. We made it.

— “How can we help you?”

— “We're from Ukraine. We would like to get to the USA” — my sister says in fluent English.

— “Do you want to go back home?”

— “Of course, our parents are still there.”

— “Follow me.”

There were a few questions. People in uniform knew what to do. They took our passports again.

— “We need the address where you'll be staying, do you have it?”

I remembered the text message from the director.

— “I do. Here's the address, phone number, and name.”

The officers called the listed number several times, but no one answered. I saw that they had stamped my passport. I felt scared. Then they called me and gave me both passports. A one-year US residency permit was in our hands. Ugh, we got through. We were let in. We were extremely exhausted and wanted to sleep.

The officers also inquired why we had decided to come to the United States. It was already a human question, not an official one. My sister told them that we worked in the film industry, she is a screenwriter and assistant producer, and I am a makeup artist. That's why California was chosen. I wasn't thinking straight at the time.

They didn't let us out until five in the morning. They explained that transportation didn't start working until five o'clock and it was dangerous to go out. There were more and more of us in the room. My head was hurting, and my eyes were closing. My sister was helping some families with English translation.

Exhausted, I fell asleep on my backpack. I don't know how long I slept. Maybe a couple of hours. Towards the morning, the officers pointed to their watches and let us go. We headed for the exit. That was it. We were finally out, waiting for the volunteers to help us.

It was still dark and very cold outside. There was no transportation running and it was completely silent around. Not a living soul, including the volunteers. I

remembered the director's words again, "You're crazy! Which volunteers?" I had no energy at all. I wanted to eat, drink, sleep, and get warm. My feet felt like ice. In desperation, I picked up the phone and dialed the director's number.

— "We have crossed the border. There are no volunteers" — I said into the phone, holding back tears.

— "I told you; I told you... Where exactly are you?"

— "San Isidro. Get us out of here, please."

— "I'm on my way. I'll be there in three hours."

We sat down somewhere to wait. It was only at this point that I texted my parents that we were in America. The whole way, we pretended we were in Barcelona. We were looking for the internet to write a message like "We are going to bed, we have to get up early tomorrow" or "Good morning". We ate some fries. They were delicious.

For ten days, we stayed with the director. We had to move on and look for a place to live. We signed up for the app helping Ukrainians and wrote about ourselves. An American family responded and offered to stay with them. It was a lovely family! The house was cozy and warm enough to make us feel comfortable. The house owner suggested talking to his journalist friend, who wanted to write an article about us for an online publication. I remember how we cried every time we were telling our story. It was like that for a long time. And this story you are reading is no exception.

Then came the depression. We've been knocking on the doors of government agencies to get documents. There were many refusals. At that time, these institutions were not ready to receive Ukrainian refugees. All the protocols came later. Can we say that we were pioneers? I think so. There was foreign speech all around. I understood only the approximate topic of the dialog. I wanted to go home. I had a few nervous breakdowns.

I tried to work. I had wonderful people around me. Everyone was helping and giving a hand. A family from Irvine helped me buy a hairdressing kit. It was with it that I went to prepare a girl for my first Oscar experience. After that, I didn't sleep for days because of excitement. But I still wanted to go home back to my old life. It was gone. What happened? And who was I? I couldn't find the answers to those questions. I was also terribly sleepy.

It was already fall when a very significant email arrived in my inbox. A Zoom meeting was scheduled. We saw a beautiful female face. Lisa was a Warner Bros. producer. Her daughter had read an article in an online publication about the film industry sisters from Ukraine.

— "My daughter told me about you and sent me the article. I thought who, if not us, could help you" — Lisa said.

And her desire to help was implemented. We waited a long time for the documents. Then there were strikes in the movie industry. But Lisa did everything possible and impossible for us.

What about now? We brought our parents to Los Angeles. Now we don't flinch at every piece of news or every missed call. We're together. My sister works as Lisa's assistant. Her bag has a brightly colored name-tag with the beautiful letters "WB."

I worked several shifts at the same movie studio as a makeup artist and saw the great Hollywood actors with my own eyes. Now I aspire to get into the makeup artists union and be a part of the Hollywood movie industry. Also, I had another job for the Academy Awards in 2023. And bad sleep doesn't bother me anymore.

My plan is to learn the language. I haven't mastered fluent English yet. And I'm going to check my email. Maybe Netflix responded...

Alona Ksenofontova



VI

В своем рассказе об иммиграции в США я хотела бы затронуть тему человеческих отношений, потому что эта тема мне наиболее близка и интересна.

Я родилась в Москве в полноценной семье, и для меня всегда была важна теплота человеческих отношений — забота, душевность, взаимовыручка, дружба, как в советских фильмах, и настоящая любовь, как у моих мамы и папы. Их первый и единственный брак продлился более 40 лет. Дай Бог им здоровья и долголетия!

Я всегда считала, что мужчина должен быть главным добытчиком в семье, но и женщина должна самореализовываться. Когда я переехала в США, у меня было много разочарований в отношениях.

Со временем меня стали жутко раздражать одни и те же вопросы от 90% мужчин, а именно: «Откуда ты?» и «Как давно ты в США?». Второй вопрос — ключевой, потому что по нему можно судить о вашей наивности и искушенности. Недавно прибывшие из стран СНГ верят в любовь и готовы встречаться с кем-то просто по личной симпатии (не все, но все же большинство). Этот период открытых дверей обычно длится от полугода до года. Позже, устав от дорогой жизни, бесконечных счетов и невероятно четкой картины «время — деньги», девушки уже не гуляют в парках, не ездят к океану, не ходят на чашку кофе или дринок, даже если у избранника американский паспорт, а вы без документов.

Американский формат отношений — это рынок. Что ты мне даешь взамен? Я даю тебе свое время, а ты мне что? Я отдаю тебе свое тело, и что я получаю? Я помогу тебе с документами, а что ты сделаешь для меня взамен? Я сделаю что-то для тебя, а что ты сделаешь для меня?

А после года жизни в США вы меняете свое отношение к реальности: вы больше не нянчитесь с ребенком друга бесплатно и не подвозите кого-то куда-то без предварительного согласия на оплату бензина. Отношения здесь только равноправные и партнерские. И не удивляйтесь, если ваш парень живет с вами в формате 50/50. И почему только он должен жить в формате дорогих счетов и крысиных бегов? Что вы хотите, чтобы он делал? Если вы хотите сидеть у него на шее, поработайте над своей равноценностью и тем ресурсом, который вы можете дать взамен. Истории «Золушек» здесь единичны.

Многие девушки, не выучив язык и не освоив профессию, устав от тяжелой низкооплачиваемой иммигрантской работы, идут в эскорт и проституцию. Тем более что Интернет пестрит объявлениями о массажных

салонах, модельных агентствах и работе в клубах с проживанием. Зарплаты обещают баснословные — 20-25 тысяч долларов в месяц! Как тут устоять, когда жизнь здесь такая дорогая? А самое главное, что в США женщины защищены, у них больше прав, и женщин здесь больше, чем мужчин.

В России все наоборот. Там существует культ мужчины: неважно, какой он, главное, что он мой. «Я замужем», «у меня есть парень»! И неважно, какой он: алкоголик, игроман, безработный лентяй на диване или изменщик. Женщин здесь больше, чем мужчин, и женщина — это трофей! Она решает, она командует, у нее свои правила и привилегии. Именно здесь растет самооценка и значимость наших девочек, но это также не значит, что все здесь принцы и короли. Плохих парней тоже хватает. Если у вас не хватает ресурсов, чтобы найти и построить отношения, вы можете претендовать на социальное обеспечение (льготы) и использовать их в своих целях, чтобы выживать.

Я знаю девушек, которые ходят на свидания только для того, чтобы поесть и сэкономить деньги. Если девушка только приехала, ей приходится искать жилье, платить за квартиру, возможно, жить с соседями, а тут какой-то парень предлагает ей жить с ним бесплатно. Девушка, которая только что приехала, будет рада этому и посчитает это удачей. Девушка, прожившая здесь год, оценив усилия и ресурсы, затраченные на совместное проживание, предпочтет жить отдельно и найти парня, который будет оплачивать ее счета за квартиру и машину, чтобы покрывать ее ежедневные потребности в обмен на редкие встречи и регулярную близость с ней по установленному графику.

Жизнь и правила игры здесь совсем другие. Главное — «Что ты готова мне дать?»

У моих подруг даже были такие случаи и диалоги:

— После ужина ко мне?

— Нет.

— Тогда счет пополам!

Это называется «взаимовыгодное сотрудничество». Рынок. У каждого товара есть своя цена. Как выжить? Как не испортиться? Как не превратиться в бесчувственного и меркантильного робота? Как сохранить правильные ориентиры? А как же душа? В абсолютно недуховной стране, стране волшебного доллара?

Я приехала в США вместе с мужем. За плечами был пятилетний брак, но он не хотел детей, и я пять лет ждала, когда он изменит свою позицию.

Переезд был вынужденным, и решение принимал мой муж. Но когда он приехал в Штаты, то был очень разочарован, а я мгновенно влюбилась в эту страну.

Когда наш брак распался, я впервые искренне наслаждалась свободой, но со временем поняла, что не сохранить брак было большой ошибкой. Мы понимали друг друга — такого взаимопонимания у меня не было ни с кем. Он искренне любил меня. Мы были одной командой. Только спустя два года я осознала свою ошибку. Я поняла, что на самом деле мы были счастливы. Нам просто нужно было работать над отношениями и вместе пережить иммиграцию.

Я вела себя неправильно, взяв на себя всю ответственность, поддерживая и жалея мужа. Я должна была просто верить в него и быть рядом с ним.

Не могу сказать, что я жалею об этом каждый день, но иногда мне становится грустно.

Я смотрю на пары, которые приехали в США вместе и не расстались, как на героев. Девушкам, у которых глаза разбегаются от соблазна, я настоятельно рекомендую не вестись и быть со своим мужчиной до конца, несмотря на все трудности. Ведь рано или поздно все должно наладиться.

Я не послушала своего совета, и сразу после развода с мужем меня ждали абьюзивные отношения. Чтобы вы понимали, этот мужчина сделал мне предложение через две недели после знакомства.

Вы представляете, что значит, когда выходишь замуж за американского гражданина по любви, а потом сказка вдруг превращается в ад? Я пропустила все красные флажки (настолько очевидные, что сейчас это даже смешно). И из принца мой избранник превратился в монстра. Он изменился кардинально: вместо заботы — претензии, вместо помощи — обвинения, полное игнорирование моих желаний и потребностей, никакой ответственности, невыполнение обещаний, нарциссизм, скандалы и унижения. Раньше я не воспринимала слово «абьюз» всерьез, относилась к нему с иронией. Но теперь я знаю, как это страшно на самом деле. Тебя ломают изнутри, ты не различаешь, где белое, а где черное, и считаешь себя виноватым во всем.

Как я могла этого избежать? Во-первых, мне следовало обратить внимание на красные флажки и прекратить отношения, сколько бы бабочек ни порхало в моем животе (красные флажки придуманы не зря). А во-вторых, не нужно было торопиться с замужеством, потому что разводы в США очень проблематичны.

Мой легальный статус — единственное, что я смогла выиграть от этого брака.

Итог: работа с психологом и большая поддержка друзей.

Но я не перестаю задаваться вопросом, как мне выжить здесь, в этой материальной стране, остаться собой, сохранить веру в искренние отношения. Пока мне кажется, что никак.

Вы находитесь в другой стране, с другими ориентирами, правилами и ценностями.

И есть только два выхода — принять правила игры или вернуться домой.

В чужой монастырь со своими правилами не ходят.

Третий путь — сопротивление и борьба.

Многие из-за этой борьбы погружаются в депрессию. Они не могут принять эту модель и устройство американской жизни и начинают принимать антидепрессанты и наркотики. Это плохой путь, и он ведет к печальному результату.

Просто примите правила игры и играйте по ним без лишнего анализа, самокопания и иллюзий.

Вы можете завести роман с выгодой или без нее в любое время.

Чтобы построить отношения, вы должны стать равноправной единицей. Развивайте себя, свою личность шаг за шагом, чтобы дорасти до своего избранника, который вам интересен, чтобы дополнить друг друга и стать единым целым. Будьте равноправным партнером!

Главное — не надо бояться. Жизнь в США похожа на бесконечные американские горки. То вверх, то вниз. На первый взгляд немного качает, но потом привыкаешь. Сегодня хорошо. Завтра хуже. На следующий день — ужасно, но через день — лучше. Вы приобретаете иммунитет практически к любой ситуации.

Я больше не ищу родственную душу. У меня были романы и только один кошмарный брак с американцем и домашним насилием. Но мне все еще не хватает обычной чувственности и глубины, чтобы иметь настоящие, искренние отношения с любимым человеком, как это было у моих родителей.

Сейчас меня мотивирует мой сын. Я еще не достигла той стабильности и уровня дохода, чтобы думать о каких-либо отношениях, тем более равных. Если я не разберусь в себе и не встану на ноги, это будут не отношения, а очередная абьюзивная драма. Мне нужно быть независимой и самодостаточной настолько, насколько это возможно. Все остальное — позже.

Единственные отношения, которые мне сейчас нужны, — это дружба.

Я четко осознала, что прежде всего нужно двигаться к своей цели, реализовываться и строить жизнь своей мечты. Америка — это действительно страна невероятных возможностей, если приложить достаточно усилий и не ждать ни от кого помощи!

Не используйте никого в своих интересах и избегайте людей, которые наживаются на чужом незнании или несчастье. Будьте хорошим человеком. И даже здесь вы встретите хороших, добрых и порядочных людей.

Не теряйте свое внутреннее «я», жизненные ориентиры, путеводную звезду. Отстаивайте свои границы.

Если вам помогают здесь просто так — цените это и платите тем же!

Будьте честным человеком и хорошим другом.

Поверьте, это действительно так: мир не без добрых людей.

Екатерина Турбина

VI

In my short story about immigrating to the United States, I would like to touch upon the topic of human relations, because this subject is the closest and the most interesting to me.

I was born in Moscow in a large family, and the warmth of human relations has always been important to me — care, mutual help, friendship (as portrayed in old Soviet movies) and true love, like my mom and dad's. Their first (and only) marriage is already more than 40 years old. May God bless them with health and longevity!

I always thought that a man should be the primary provider in the family, but a woman should also be self-efficient. When I moved to the USA, I had many disappointments in relationships.

As time passed, I became terribly annoyed with the same questions from 90% of men, specifically, "Where are you from?" and "How long have you been in the United States?" The second question is the key one because it's a measure of your naivety and sophistication. Recent immigrants from CIS countries still believe in love and are willing to date someone simply because of personal liking (not all, but still the majority). This period of open doors generally lasts from six months to a year. Later, being tired of expensive life, endless bills, and an incredibly clear picture of "time is money"- girls no longer go on dates to walk in parks or by the ocean, they don't go out for a cup of coffee or a drink even if the chosen one has an American passport and they need the papers.

The format of American relationships is a business transaction. What do you give me in return? I give you my time, and what do you give me? I give you my

body, and what do I get? I help you with your papers, and what will you do for me in return? I do something for you, and what will you do for me?

And after a year in the United States, you change your attitude to adapt to reality: you no longer babysit your friend's child for free or drive someone somewhere without them agreeing to pay for gas. Relationships here are equal and partnered. And don't be surprised if your boyfriend lives with you in a 50/50 format. Why should he be the only one living in the world of expensive bills and rat races? What do you want him to do? If you want to take advantage of him financially, work on your equal value and the resource you can give in return. "Cinderella" stories are singular here.

Many girls without learning the language or mastering a specific profession, tired of hard low-paid immigrant work, go into escorting and prostitution. The internet is filled with advertisements about massage parlors, modeling agencies, and working in clubs with accommodation. The promised salaries are amazing — 20-25 thousand dollars a month! How can you resist it when life here is so expensive? And the most important thing is that in the US, women are protected, they have more rights, and there are more women here than men. In Russia, everything is the opposite. There is a "cult of man" there: it doesn't matter what kind of man he is, the main thing is that he is mine. "I'm married," "I have a boyfriend"! And it doesn't matter what kind of guy he is: an alcoholic, a gambler, an unemployed lazy man on the couch, or a cheater. Women outnumber men here, and women are like trophies. She decides, she commands, her rules and privileges. That is where our girls' self-esteem and importance grow, but it also doesn't mean everyone here is a prince and a king. There are plenty of bad guys, too. If you lack the resources to find and build a relationship, you can claim social welfare (benefits) and live in a use-survive mode.

I know girls who go on dates just to eat and save their money. If a girl has just arrived, she has to look for a place to live, pay rent, and probably live with roommates... and then some guy offers her to live with him for free. A girl who has just arrived will be happy about it and consider it a good luck. A girl who has lived here for a year, having evaluated the effort and resources spent on cohabitation, will prefer to live separately and find a boyfriend who will cover her household bills and car payments in exchange for rare meetings and regular intimacy on a set schedule.

Life and game rules are very different here. The key is, "What are you going to give me?"

My girlfriends even had such cases and dialogs:

- "Wanna go to my place after dinner?"
- "No."

— “Then let's split the bill.”

It's called "mutually beneficial cooperation". Market. Every product has a price. How to survive in this world? How not to lose yourself? How not to turn into an insensitive and mercantile robot? How to keep the right values? What about soul? In a soulless country, in the land of the magic dollar?

I came to the United States with my husband. A five-year marriage was behind us at that point, but he didn't want to have children, and I waited for him to change his mind for five years.

The move was forced, and the decision was made by my husband. But when he arrived in the States, he was very disappointed, and I instantly fell in love with the country.

When our marriage fell apart, for the first time- I sincerely enjoyed the freedom. But with time, I realized that not saving the marriage was a big mistake. We understood each other — I have never had such understanding with anyone. He loved me genuinely. We were a team. It wasn't until two years later that I realized my mistake. I realized that we were actually happy. We just needed to work on the relationship and experience immigration together.

I behaved wrong, taking all the responsibility, and supporting and feeling sorry for my husband. I should have simply believed in him and supported him.

I can't say I regret it every day, but sometimes it makes me sad.

I look at couples who come to the US and stay together as heroes. To girls whose eyes run wild with temptation, I strongly recommend not to give in and be with your man till the end despite all the difficulties. After all, sooner or later, everything must get better.

I did not listen to this advice, and immediately after divorce I got into an abusive relationship. For your understanding, this man proposed to me two weeks after I met him.

Do you have any idea what it means when you fall in love and marry an American citizen, and then the fairy tale suddenly turns to hell? I missed all the red flags (such obvious ones that it's even funny now). And from prince my chosen one turned into a monster. He changed dramatically: claims instead of care, accusations instead of support, complete disregard for my desires and needs, lack of responsibility, non-compliance with promises, narcissism, scandals, and humiliation. I had not taken the word "abuse" seriously before, but now I know how scary it really is. You are broken from within, you don't distinguish between white and black, and you think you are the one to blame for everything.

How could have I avoided it? First, I should have paid attention to the red flags and ended the relationship, no matter how many butterflies fluttered in my

stomach (red flags weren't invented for nothing). And secondly, there was no need to rush into marriage because divorce is very problematic in the US.

My legal status was the only good thing I got out of this marriage.

Bottom line: I had to do extensive work with a psychologist and receive great support from friends.

But I never stopped wondering how I could survive here in this material country and remain myself, keep my faith in sincere relationships. So far, it seems to me that there is no way.

You are in another country with other traditions, rules, and values.

And there are only two ways out — to accept those rules or to return home.

The third way is to resist and fight.

Many people sink into depression because of this struggle. They cannot accept this form and structure of American life and start taking antidepressants and drugs. It's a poor path with a poor result.

Just accept the rules of the game and play by them without unnecessary analysis, self-seeking, and illusions.

You can have an affair with or without benefits at any time.

To build a relationship, you have to become an equal unit. Grow yourself and your personality step by step to reach the partner you are interested in, to complement each other and become one whole. Be an equal partner.

The main thing is you don't have to be afraid. Life in the U.S. is like an endless roller coaster: Ups and downs and a bit rocky at first, but then you get used to it. It's good today- It's worse tomorrow. It's terrible the next day... but better in a day. You gain immunity to almost any situation.

I'm not looking for a soulmate anymore. I've had affairs and only one nightmare marriage to an American with domestic violence. But I still lack the usual sensuality and depth to have a genuine, sincere relationship with a loved one like my parents have.

What motivates me right now is my son. I have not yet reached that stability and income level to think about any relationship, much less an equal relationship. Without figuring out things for myself and getting firmly on my feet, it won't be a relationship but another abusive drama. I need to be independent and self-sufficient as much as possible. Everything else is for later.

The only relationship I need now is friendship.

I clearly realized that first you must achieve your goals and build the life of your dreams. America is really a country of incredible opportunities if you make enough efforts and don't expect help from anyone.

Don't take advantage of anyone and avoid people who profit from other people's ignorance or misfortune. Be a good person, and even here, you will meet good, kind and decent people.

Don't lose your inner self, life values, your guiding star. Defend your boundaries.

If someone helps you without asking for anything — be grateful and do the same.

Be an honest person and a good friend.

Believe me, it's true: the world is not without good people.

Ekaterina Turbina

Посттравматическое стрессовое расстройство среди иммигрантов

Автор: Мастане Могадам, лицензированный социальный работник

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — это тяжелое состояние психического здоровья, которое может серьезно повлиять на людей, переживших травмирующие события. Среди иммигрантов распространенность посттравматического стрессового расстройства часто повышается из-за уникального и часто сложного пережитого опыта, связанного с миграцией. Переезд, характеризующийся сложной дорогой, разлукой с близкими и подверженностью насилию или преследованиям, может нанести глубокую травму. Более того, факторы культурного стресса, такие как языковые барьеры, дискриминация и трудности с адаптацией к новой среде, могут еще больше усугубить риск посттравматического стрессового расстройства среди иммигрантов. Кроме того, люди могут испытывать вторичную травму, из-за трудностей с которыми сталкиваются члены семьи или общины, оставшиеся в родной стране.

ПТСР может развиваться после воздействия одного травмирующего события или серии событий. Эти события могут включать фактическую смерть или угрозу смерти, серьезное заболевание или травму, жестокое обращение или насилие, а также горе и утрату. Такие события часто приводят к сильному чувству страха, беспомощности или ужаса у человека. Вторичный травматический стресс (эмоциональное давление, возникающее, когда человек из первых уст узнает о травматическом опыте других) также может привести к посттравматическому стрессовому расстройству. Лица с посттравматическим стрессовым расстройством могут испытывать ряд симптомов, в том числе:

- Флешбэки, повторяющиеся навязчивые воспоминания о травмирующем событии или кошмары.
- Провалы в памяти.
- Нарушения сна и/или аппетита.
- Запутанное или искаженное самоощущение.
- Неспособность контролировать свои эмоции.
- Раздражительность и вспышки гнева.
- перевозбуждение или повышенная бдительность.
- Грусть, депрессия и постоянный плач.
- Необъяснимое расстройство желудка и проблемы с ЖКТ.
- Сложные межличностные отношения.

- Изоляция.
- Избегание определенных обстоятельств/мест, которые напоминают о травме.
- Злоупотребление наркотиками и/или алкоголем.
- Хронические негативные убеждения о себе или мире.
- Низкая самооценка или негативное самовосприятие.
- Хронические заболевания.
- Деперсонализация, паранойя, оторванность от себя или от реальности.
- Мысли о самоубийстве.
- Необъяснимые головные боли.
- Аутоиммунные заболевания

ПТСР среди иммигрантов — это сложное и многогранное явление, формируемое пересекающимися стрессорами, связанными с миграцией. Способствуя более глубокому пониманию посттравматического стрессового расстройства и распознаванию его признаков и симптомов, мы можем найти пути к противостоянию и исцелению.

Understanding Post-Traumatic Stress Disorder in Immigrant Communities

By: Mastaneh Moghadam, LCSW

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) is a complex mental health condition that can profoundly impact individuals who have experienced traumatic events. Within immigrant communities, the prevalence of PTSD is often heightened due to the unique and often challenging experiences associated with migration. The journey of displacement, characterized by perilous escapes, separation from loved ones, and exposure to violence or persecution, can create profound trauma. Moreover, acculturative stressors such as language barriers, discrimination, and difficulty adjusting to a new environment can further compound the risk of PTSD among immigrants. Additionally, individuals may experience secondary trauma related to the hardships faced by family members or communities left behind in their country of origin.

PTSD can develop following exposure to a single traumatic event or series of events. These events may involve actual or threatened death, serious illness or injury, abuse or violence, and grief and loss. Such events often lead to intense feelings of fear, helplessness, or horror in an individual. Secondary traumatic stress (which is the emotional duress that results when an individual hears about the firsthand traumatic experiences of others) can also result in PTSD.

Individuals with PTSD may experience a range of symptoms, including:

- Flashbacks or recurrent intrusive memories of the traumatic event or nightmares.
- Memory lapses.
- Disturbances in sleep and/or appetite.
- Confused or distorted sense of self.
- Inability to control your emotions.
- Irritability and outbursts of anger.
- Hyperarousal or increased vigilance.
- Sadness, depression and constant crying.
- Unexplained upset stomach and gastrointestinal issues.
- Challenged interpersonal relationships.
- Isolation.
- Avoidance of certain circumstances/places that are reminders of the trauma.
- Drug and/or alcohol abuse.
- Chronic negative beliefs about oneself or the world.
- Low self-esteem or negative self-perceptions.

- Chronic health conditions
- Depersonalization, paranoia, disconnection from self or disconnection from reality.
- Thoughts of suicide.
- Unexplained headaches
- Autoimmune conditions

PTSD within immigrant communities is a complicated and multifaceted phenomenon shaped by the intersecting stressors associated with migration. By fostering a deeper understanding of PTSD and recognizing its signs and symptoms we can cultivate pathways toward healing and resilience.

VII

Моя иммиграционная история началась в далеком 2008 году, совершенно спонтанно и неожиданно, без каких-либо серьезных предпосылок. Возможно, в детстве и юности, начитавшись приключенческих романов, я действительно представлял, как когда-нибудь смогу путешествовать и исследовать новые страны и уголки планеты, но унылая реальность, которая неизбежно обрушила на меня полноту взрослой жизни и социальные рамки, задвинула эти фантазии и мечты подальше на чердак моих детских воспоминаний. Окружающая действительность буквально кричала: «Не высовывайся, будь как все, где родился — там и пригодился. Разве ты особенный?» И вполне вероятно, что я бы принял эти условия, если бы не случай.

Совершенно обычным днем после работы я, как и много раз до этого, навестил своего друга. Но в этот вечер мой друг был чем-то озадачен и очень сосредоточен. Оказалось, что в этот момент он заполнял анкету для диверсификационной программы США, которую в обиходе называют лотереей на грин-карту. Как я узнал позже, загадочное слово «грин-карта» (привет Лилу Даллас, мультипасс) обозначает важную государственную лотерейную программу США по выдаче иммиграционных виз, которые впоследствии дают право стать постоянным жителем Соединенных Штатов и даже получить гражданство. Целью программы, которая была принята в 1990 году, является необходимость поддержки мультикультурализма и национального разнообразия в США. Однако на тот момент для меня слово «грин-карта» звучало так, будто Леня Голубков пошел и купил акции АО «МММ».

Друг торопил меня — у нас буквально было время до полуночи, чтобы успеть все правильно заполнить. В голове промелькнула реклама из телемагазина: «Если вы позвоните прямо сейчас, то в дополнение к набору кастрюль и сковородок получите вафельницу!» Я довольно скептически отнесся к идее друга, но он не сдавался и буквально настоял на том, чтобы я заполнил анкету вместе с ним для себя. Заполнить ее оказалось не очень сложно, даже с моим не самым лучшим знанием английского языка. Все было довольно просто и понятно. Самым «сложным» оказалось требование приложить к анкете свежую фотографию, которую мы с другом сделали с помощью телефонов на фоне межкомнатной двери.

Прошло полгода. Однажды в своем почтовом ящике, который я проверял нечасто и даже не закрывал, потому что в него не попадало ничего, кроме рекламных листовок из ближайших супермаркетов, я нашел большой,

тяжелый почтовый пакет с гербовой печатью Государственного департамента США. Я подумал: «Ну вот, теперь они будут присылать мне всякую ерунду, рекламные брошюры. Нечего было оставлять свой адрес где попало в Интернете».

Каково же было мое удивление, когда, вскрыв конверт, я увидел, что программа лотереи выбрала мою анкету, и теперь у меня есть шанс продолжить свой путь к получению желанной (для кого-то) иммиграционной визы. Но после удивления я был немного разочарован. Я никогда не мечтал об эмиграции, особенно в американском направлении. США были для меня чем-то невероятно далеким как в географическом, так и в культурном плане. Всплыли в памяти все стереотипы об американцах и страшилки школьных учителей.

Но я взвесил возможность, которую предоставила мне удача, и во мне проснулся дух авантюризма, который дал мне вдохновение и силы продолжить это путешествие. Признаюсь, страх перед неизвестностью сменился азартом, который напомнил мне игру «Кто хочет стать миллионером?», где можно, повысив ставки, сорвать большой куш. Риски были минимальными, а попытаться получить заветную иммиграционную визу в итоге стало заветной целью.

В присланном мне конверте, помимо подтверждения, что я был выбран из большого числа подавших анкету на лотерею, был список требований и условий, которые я постепенно, шаг за шагом собирал и продвигался дальше. В основном это были более подробные анкетные данные, о том где и когда я учился, уровень образования, опыт работ и всякие бюрократические мелочи, вроде справок о несудимости и подтверждения прохождения медицинской комиссии.

Весь процесс подготовки занял около полугода. В этот период я чувствовал себя участником уже ставшей популярной в то время игры квест, в которой существовали определенные правила, следуя которым игрок постепенно, шаг за шагом продвигается в направлении финиша.

После всех необходимых собранных документов и заверенных переводов, я был приглашен на интервью в консульство США в Варшаве, куда я и отправился в надежде если и не получить заветную американскую визу, так хоть прогуляться по столице Польши в канун Рождественских праздников.

К моему удивлению, интервью прошло гораздо проще и легче, чем я себе представлял. Консул был очень вежлив и любезен, задал несколько вопросов и пожелал мне удачи в новой странице моей жизни. Я не мог поверить в происходящее. Казалось, будто это снится мне, но заветная виза в моем паспорте возвращала меня в реальность.

Откровенно говоря, я сам себя убедил, что это все было как главный уровень очередной игры, где, пройдя все простые уровни с моими туристическими поездками в ближнее зарубежье, начинался уровень средней сложности — получения шенгенской визы и, наконец, самый сложный и важный уровень с главным призом. Я ожидал, что даже просто побывать туристом в США — стране, о которой снято столько фильмов и прочитано столько книг, уже стоило моего времени и усилий.

Впервые попав в Калифорнию в 2010 году, первый год я вел себя именно так — как неторопливый любопытный турист, которому интересно все. Конечно, поначалу я предпочитал яркие впечатления и красивые популярные места. Но, как говорится в старом анекдоте, не путайте туризм с иммиграцией. Пришлось постепенно погружаться в новую реальность, быт, рутину, которые спустили меня с небес на землю.

Временами накатывала ностальгия, временами — грусть. Я общался со старыми друзьями по Skype, пытаюсь быть в курсе происходящих у них дел, а они в свою очередь, не могли даже примерно понять, насколько мне, сидящему вокруг пальм было грустно в эти дни. Меня по-прежнему согревало и спасало чувство, что где-то позади есть дом, моя семья, где меня всегда ждут и любят, куда я всегда могу вернуться. Америка открывалась мне постепенно, как бы щадя меня, чтобы не раздавить полнотой и яркостью того, что происходило вокруг.

Возможно, это просто мое восприятие ограничило мои впечатления, чтобы перезагрузка моего сознания в новом месте не обернулась перегрузкой. Конечно, перегрузка рано или поздно произошла, как я уверен, это случается со всеми иммигрантами. Культура, особенности местной жизни, обычаи, размеры города и страны в целом масштабировались в моем сознании до каких-то немыслимых ранее значений. Это, конечно, требовало времени и усилий, чтобы принять и адаптироваться, в дополнение к языковому барьеру, который ежедневно создавал трудности.

Одной из самых сложных вещей было принятие себя в новой среде. Пожалуй, впервые в жизни мне никто не говорил, что и как делать, о чем думать, как жить и что делать. Ощущение полноты свободы сменилось страхом и непониманием того, кто я и в чем мое предназначение.

Я стоял на мосту Золотые ворота в Сан-Франциско, был яркий солнечный день, сильный холодный ветер развивал мои волосы и, как мне казалось, мысли. Я вел внутренний диалог с самим собой. Помню, я спрашивал себя: «Ну и чего ты добился? У тебя же диплом врача, ты уже имел карьерный успех, тебя подчиненные называли по имени отчеству, а тут ты кто? Ноль. Никто. Пустое место». И казалось, сделай шаг вперед, сорвись в

пучину Тихого океана, избавь мир от своего нутя, неудачник. Но, под парашютом моста была натянута сетка, а рядом висел телефон горячей линии психологической помощи, как бы намекая: «Парень, видишь, ты не первый! Дай себе ещё шанс».

Впоследствии, я успел несколько раз вернуться проведать свою семью и близких, но какая-то часть меня уже не воспринимала это как мой дом. Какие-то привычные ранее события и безусловные вещи казались мне чуждыми и не имевшими логики. Даже привитые мне школой ценности, такие как карьера и родина, стали восприниматься мною иначе, как бы странно это сейчас не звучало.

Я зашел на бывшую работу, встретив своих коллег, и от одного слова «подчиненные» мне уже становилось не по себе. Я возвращался в Калифорнию и каждый раз открывал что-то новое в этой стране и прежде всего — в самом себе. Конечно, эта страна не лишена недостатков, но именно здесь мой воспитанный перфекционизм потерпел невероятную трансформацию. Здесь возможно принятие практически всего, есть место всем, в том числе и мне, далекому от моего собственного идеального самовосприятия. И это не значит, что этого достаточно и можно сесть, сложив руки, приняв все как есть — наоборот, принятие факта, что всегда есть варианты, способы и возможности улучшить окружающий мир и нас в нем дает ощущение настоящей свободы.

Я попробовал множество разных работ, о многих из которых раньше бы я сказал «меня этому не учили, я не для этого родился». Все были по-своему интересны и полезны для опыта. Я встретил невероятное количество интересных людей со всех уголков мира, познакомился с их культурой и мировоззрением. Более того, я встретил большое количество своих бывших соотечественников и узнал о своей собственной стране и культуре в эмиграции гораздо больше, чем в моем родном городе. Многие из них стали моими близкими друзьями.

Я знаю, что мне предоставился один из немногих наиболее простых и быстрых шансов иммигрировать и легализоваться. Знаю также, какие тяжелые испытания проходят другие, что в это же время кто-то шел пешком в пустыне, через мексиканскую границу, с детьми, не имея никаких гарантий, убегая от катастрофических событий в их родных странах и жизнях. Точно могу сказать, что чтобы не случилось, какими бы ни были ваши пути — у всех будет свой опыт, своя история, у всех «своя Америка». Но именно тут вы чистый лист, где каждый имеет возможность нарисовать на нем мечту и к ней стремиться, делать свою жизнь такой, какой ее видите именно вы, для своего будущего, для будущего своих детей. Пусть это будет еще одним уровнем

увлекательного квеста под названием жизнь, который мы все обязательно пройдем.

Pavelfornia

VII

My immigration story began back in 2008, quite spontaneously and unexpectedly, without any serious preconditions. Perhaps in my childhood and adolescence, having read adventure novels, I really imagined how someday I would be able to travel and explore new countries and hidden places of the planet. Only the dreary reality, which inevitably brought down the fullness of adulthood and social framework on me, pushed these fantasies and dreams far away into the attic of my childhood memories. The surrounding reality literally screamed: "Keep your head down! Be like everyone else! Where you were born — *there* you fit in. Are you special?" And it is quite likely that I would have accepted these conditions if it hadn't been for a chance.

On a perfectly ordinary afternoon after work, I visited my friend like many times before. But that evening, my friend was puzzled and very focused on something. It turned out that at that moment, he was filling out a questionnaire for the U.S. diversification program- which is commonly referred to as the green card lottery. As I later learned, the mysterious word "green card" (hello Leelo Dallas, multi-pass) refers to a significant U.S. government lottery program for issuing immigrant visas that later entitle you to become a permanent resident of the United States and later even a citizen. The goal of the program, which was enacted in 1990, is to support multiculturalism and national diversity in the U.S. However, at that time, for me, the word "green card" sounded like Lenya Golubkov from infamous TV commercials went and bought some shares of MMM.

My friend was rushing me — we literally only had until midnight to fill out everything correctly. The TV store ad flashed in my mind: "If you call right now, you'll get a waffle maker in addition to a set of pots and pans!" I was pretty skeptical of my friend's idea, but he didn't give up and literally insisted that I fill out an application with him for myself. It was not very difficult to fill out, even with my far from great knowledge of English. Everything was quite simple and easy to understand. The most "difficult" part was the requirement to attach a recent photo, which my friend and I took with our phones against one of the interior doors.

Six months had passed. One day, in my mailbox, which I didn't check often and didn't even close because it was usually filled with junk mail...I found a big, heavy package with the stamped seal of the U.S. Department of State. I thought:

"Well, now they will send me all sorts of nonsense, advertising brochures; I should have known better than leaving my address anywhere on the Internet.

It was such a surprise then- when, having opened the envelope, I saw that the lottery program had selected my application form, and now I have a chance to continue my way to obtaining the coveted (for some) immigration visa. But after the initial surprise, I was a little disappointed.

I had never dreamed of emigrating, especially all the way to America. The USA was something incredibly far away for me, both geographically and culturally. All the stereotypes about Americans and the scary tales of school teachers came to mind. But weighing the opportunity that by pure luck had been given me — the spirit of adventurism awoke in me, which gave me the inspiration and strength to continue this journey. I confess that the fear of the unknown was replaced by some excitement that reminded me of the game, "Who Wants to Be a Millionaire?", where you can, by raising the stakes, hit a bigger jackpot. The risks were minimal, and getting the coveted immigration visa eventually became a cherished goal.

The entire preparation process took about six months. During that period, I felt like a participant of the quest game, which had become very popular at that time. Following certain rules, the player gradually, step by step, moved towards the finish.

After all the necessary documents and certified translations were collected, I was invited for an interview at the US Consulate in Warsaw, where I went in the hope of- if not getting the coveted American visa- then at least walking around the capital of Poland during Christmas holidays.

To my surprise, the interview went much faster and easier than I had imagined. The consul was very polite and kind, he asked several questions and wished me good luck in the new chapter of my life. I couldn't believe what was happening. It seemed as if I was dreaming, but the treasured visa in my passport brought me back to reality.

Frankly speaking, I convinced myself that it was all like the main level of a game, where after passing all the easy levels with my tourist trips to the nearby countries, the level of medium complexity — getting a Schengen visa — began and, finally, the most difficult and important level with the main prize — a green-card — awaited. I expected that even just to be a tourist in the USA — a country about which so many movies have been watched and books have been read, was already worth my time and effort.

Having arrived in California for the first time in 2010, I behaved as a leisurely curious tourist who was interested in everything. Of course, at first, I preferred vivid impressions and beautiful popular places. But, as that old joke goes, don't

confuse *tourism* with *immigration*. I had to plunge gradually into a new reality, everyday life, and routine, which brought me down from heaven to earth.

At times, there was nostalgia, and periods of sadness. I communicated with old friends on Skype, trying to keep abreast of what they were doing. And they, at the same time, could not even remotely understand how sad I was feeling sitting around the palm trees those days. I still had a warming and comforting thought, that there was a home somewhere behind me, my family, where I was always welcomed and loved, where I could always return.

America was opening to me gradually, as if it was trying not to crush me with the fullness and brightness of what was happening around me. Perhaps it was just my perception that limited my impressions so that the rebooting of my consciousness in a new place would not turn into an overload. Of course, I'm sure that overloading happens to all immigrants sooner or later. Culture, peculiarities of the local life, customs, the size of the city, and the country were scaled up in my consciousness to some previously unthinkable meanings. This of course required time and effort to accept and adapt, in addition to the language barrier that was creating difficulties daily.

One of the most difficult things was accepting myself in the new environment. Perhaps for the first time in my life, no one told me what and how to do, what to think, how to live, whom to be. The feeling of the fullness of freedom was replaced by fear and lack of understanding of who I was and what was my purpose.

I was standing on the Golden Gate Bridge in San Francisco. It was a bright, sunny day. A strong cold wind was blowing through my hair and, as it seemed to me, through my thoughts. I was having an internal dialog with myself. I remember asking: "Well, what have you accomplished? You have a doctor's diploma, you already had a successful career, your subordinates respectfully called you by your full name, and who are you now? Zero. Nobody. Nothing." And it seemed, take a step forward, plunge into the abyss of the Pacific Ocean, free the world of your whining, loser. But there was a net stretched under the parapet of the bridge, and next to it hung a telephone hotline of psychological help, as if to hint: "Boy, you see, you are not the first! Give yourself another chance."

Afterward, I returned to visit my family and relatives several times, but some part of me no longer perceived it as my home. Some familiar events and unconditional things seemed alien and illogical. Even the values instilled in me by school, such as career and homeland, began to be perceived differently, no matter how strange it may sound now. I walked into my former place of work, meeting my coworkers, and the word "subordinates" made me uncomfortable.

I was returning to California, and each time, I was discovering something new in this country and, above all, in myself. Of course, this country is not without flaws, but it was here that my perfectionism underwent an incredible transformation.

Here, it is possible to accept almost everything. There is room for everyone, including me, far from my own ideal self-image. And it doesn't mean that it's enough to sit back and accept everything as it is — on the contrary, accepting that there are always options, ways, and opportunities to improve the world around us and us in it gives a sense of real freedom.

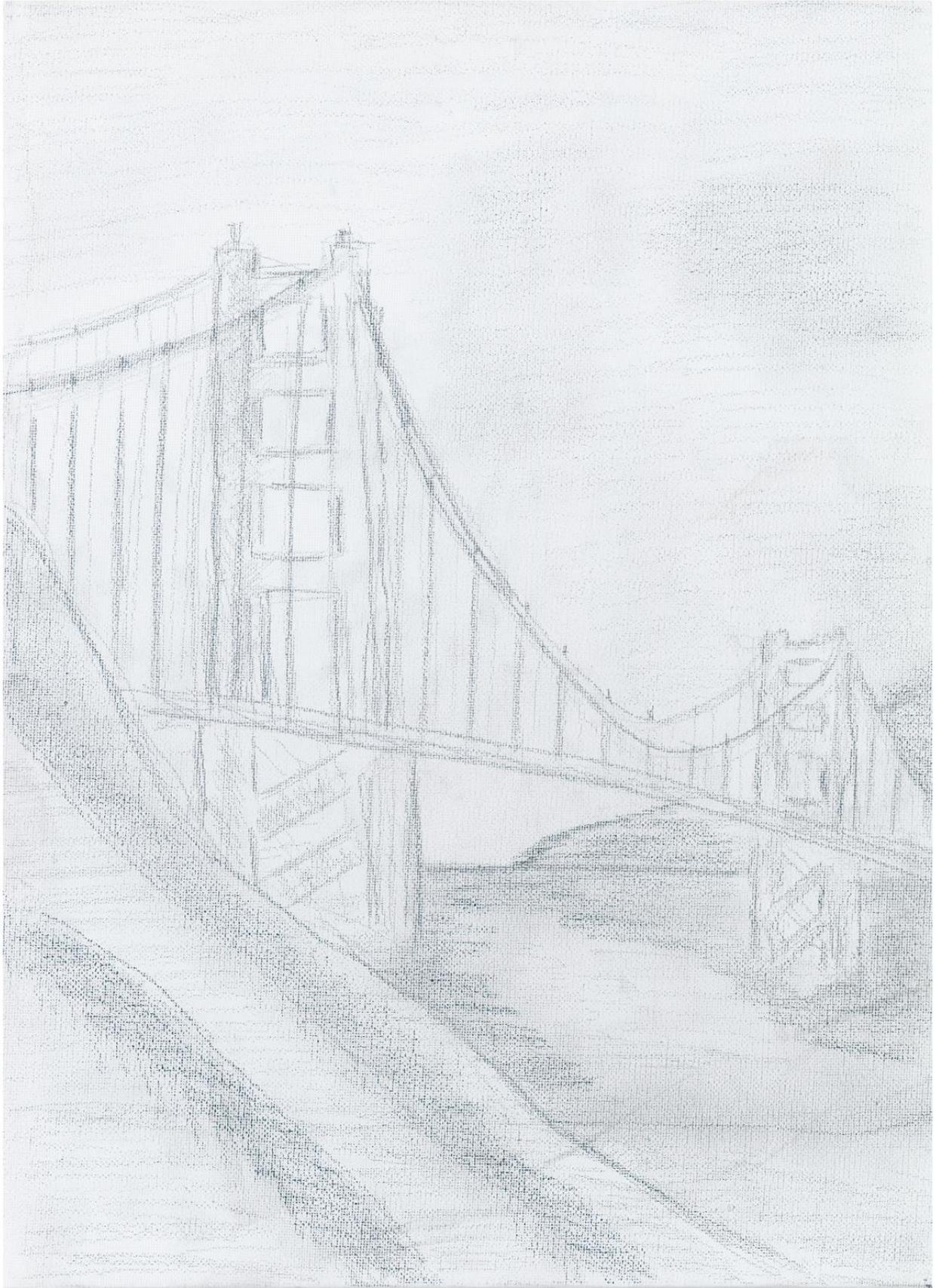
I have tried different jobs, about many of which I would have previously stated: "I wasn't taught this. I wasn't born for this". All of them have been exciting and rewarding experiences in their own way.

I met an incredible number of interesting people from all over the world and got to know their cultures and values. Moreover, I have met many of my former compatriots and learned much more about my own country and culture in emigration than in my hometown. Many of them became my close friends.

I know I was given one of the easiest and fastest chances to immigrate and become legal. I also know the ordeal others are going through, that at the same time, someone was walking in the desert, across the Mexican border, with children, with no guarantees, fleeing from catastrophic events in their home countries and lives.

What I can say for sure is that whatever happens, whatever your journey is — everyone will have their own experience, their own story, and "their own America." But this is where you have a clean slate, where everyone can draw a dream on it and strive for it, to make your life as you see it, for your future, for the future of your children. Let this be one more level of a fascinating quest called life, which we all will definitely pass.

Pavelfornia



VIII

Я родом из маленького провинциального городка в Крыму, Евпатории. Это знаменитый детский скучный курорт с запахом советского начислила. С мая по октябрь здесь кипела жизнь, но как только сезон заканчивался, наступали скука и тишина. Я всегда мечтала поскорее вырасти, покинуть это скучное место и отправиться на поиски впечатлений. Поэтому с двенадцати лет я старалась при первой же возможности переехать в город, где сбываются мечты, — Киев.

В 22 года у меня уже за плечами был неудачный брак, проблемы с родителями, развод и двухлетний сын на руках. Я отправилась покорять столицу без денег, образования, связей, знакомств и прочих факторов поддержки. И у меня получилось.

2022 год, февраль. Я успешный кинопродюсер, живу в Киеве уже 12 лет, чувствую себя уверенно и наконец-то довольна своей жизнью. Среди достижений, которыми я гордилась в то время, — квартира и заветная прописка на Подоле, о которой мечтают все провинциалы, дача под Вышгородом, чтобы каждые выходные наслаждаться природой, париться в бане и читать сценарии новых проектов, автомобиль-кабриолет, офис на Дорогожичах и отличная команда. Мне всего 33, а у меня уже есть все, о чем я когда-то мечтала.

В тот момент я почувствовала себя настолько реализованной и поняла, что, как и положено всем женщинам, работающим над собой, я начала закрывать гештальты молодости и пошла изучать психологию, собираясь открыть свою коучинговую программу.

Я также закончила обучение на дизайнера одежды и даже участвовала в Неделе моды и запустила разработку первых моделей мужского нижнего белья.

Также я начала писать книгу «Пособие для провинциалок», мечтала открыть свое эзотерическое кафе и наконец-то встретить мужчину, с которым можно было бы построить полноценную семью.

24 февраля в семь утра меня разбудил звонок от моего режиссера, который сообщил, что началась война. Я не верила, пока не посмотрела обращение Путина. В тот же момент на мою электронную почту стали приходить уведомления об отмене всех мероприятий.

Осознание того, что началась война, пришло не сразу.

Следующие 10 дней я провела в Киеве в квартире у своих друзей. Мой сын на тот момент жил с моим бывшим мужем в Харькове, и они не могли уехать. Поэтому я сидела в Киеве и ждала момента.

Первые пять дней я ела и спала, спала и ела. Так я переживала шок. А на пятый день я встала и поняла, что надо что-то делать. Следующие пять дней я работала водителем у немецких журналистов из газеты Die Welt, отвозя их в горячие точки. Так я чувствовала, что делаю хоть что-то полезное для себя и Украины. Помимо работы водителем, я ходила сдавать кровь в центр крови, отдала кинорации и частичное оборудование для военных. Это самое малое, что я могла сделать в первые десять дней войны, но это помогло мне справиться с чувством неопределенности и страха.

Как только мой сын с бывшим мужем выбрались из Харькова и отправились в Европу, я сложила всю свою нажитую жизнь в три чемодана, погрузила свою кошку Княжну Подольскую и тоже отправилась за границу.

Из Киева мы выезжали трое суток по 15 часов за рулем каждый день и двигались, бывало, по 10 километров в час. Но когда мы наконец пересекли границу, я задумалась: «А куда ж я теперь еду? В какую страну? И что я там буду делать?»

Учитывая, что я никогда не мечтала нигде жить, кроме Украины, я понимала, что в Европе я точно жить не хочу. Путешествовать — да, но жить нет. А в США я никогда не была, но так как это центр мировой киноиндустрии и страна, о которой мечтают все, я поняла, что тоже хочу отправиться на поиск американской мечты. И да, это вызов самой себе. И да, наверное, где-то глубоко в душе я всегда мечтала об Америке, но никогда не позволяла себе думать об этом всерьез.

Как только я поняла, что хочу именно в США, мне написала моя подруга с предложением поехать туда вместе. И в этот же день мне написал мой сын, который вместе со своим отцом и его новой семьей тоже решили иммигрировать именно в США.

Я начала готовиться и думать, как переходить границу в Мексике, и буквально на следующий день после моего решения США открыло программу U4U для украинцев. Я начала искать спонсора, чтобы получить визу по этой программе.

Для человека, который не знал никого в США, это казалась какой-то авантюрой, но желание было невероятно велико (а я, как вы возможно уже поняли, из числа тех людей, которые поставив перед собой цель, обязательно добиваются ее). Поэтому за несколько недель был найден спонсор с помощью силы Facebook, за два дня были получены документы на въезд в США, продан мой автомобиль, снова собраны те самые три чемодана, и я отправилась покорять Америку.

Я без сомнения знала, что надо ехать именно в Лос-Анджелес, ведь это центр мировой киноиндустрии.

Пока я искала спонсора по системе пяти рукопожатий, я нашла дом, в котором меня смогли приютить на первые несколько месяцев в ЛА. Эта женщина была совершенно чужим, но очень добрым человеком. Как-то уж так получается, что в моей жизни работает сила мысли и энергия, направленная на реализацию, а помогают не родственники или друзья, а совсем чужие люди.

Через всего месяц после принятия решения о переезде я увидела знак Голливуд. Как будто бы вся Вселенная помогала мне и открывала передо мной все двери.

В первое утро, когда я проснулась в ЛА, от избытка энергии я начала листать Тиндер. Да-да, именно так, для меня это вместо онлайн-игр. Там я нашла какого-то американца мексиканского происхождения и на второй день пошла на свидание. Следующий месяц он показывал мне ЛА, рестораны, парки, кино, протестантскую церковь и мы даже бегали по утрам. А в одно утро он просто пропал, без объяснения причин. И вот тут-то я познакомилась со словом гостинг: оказывается, это очень распространенная тема в ЛА. В общем, я пострадала недельку, взяла себя в руки и начала заниматься своей адаптацией в иммиграции.

Через месяц после моего приезда в ЛА приехал мой сын и бывший муж вместе с семьей. Как только мой бывший муж понял, как тут все дорого, он сразу же решил вернуть мне сына. Я была не очень готова к этому повороту. Не то, чтобы я не хотела забирать к себе собственного сына — я просто была совершенно к этому не готова.

Прожив пару месяцев в одной комнате с ребенком-подростком в чужом доме, я приняла решение, что надо срочно искать квартиру и переезжать. На счету у меня оставалось примерно \$5000. На последние деньги я снимаю квартиру в Беверли-Хиллз с надеждой, что как-то все само разрулится. Было страшно, но я точно знала, что Вселенная меня в обиду не даст. Честно говоря, это навык на вес золота — доверие Вселенной. Через пару месяцев ко мне пришли деньги — взошли давно посеянные семена, и я получила оплату за один из проектов.

Я — украинский кинопродюсер, моя работа — это лотерея. Найду инвестиции или выиграю грант — будет мне счастье. Не найду — не будет. Многие люди удивлялись даже в Украине, как так можно нестабильно и рискованно жить, еще и с ребенком. Но я так живу, потому что люблю то, чем я занимаюсь, и верю в то, что я делаю. И для меня самое главное — заниматься любимым делом. А деньги — это энергия, которая приходит на запрос и удовольствие от твоей работы. По крайней мере, у меня это именно так работает.

Уже полтора года я в США. Я и до сих пор работаю с Украиной и Европой и основные деньги, и инвестиции я получаю именно там. Но киноиндустрия США глобально отличается от европейской. Хотя я и имею десятилетний опыт в Европе, сейчас мне приходится всему учиться заново, обзаводится новыми связями и новым опытом. И это очень сложно, но интересно. И да, иногда очень страшно. Но я продолжаю верить, в себя, в свои проекты и свою команду. И я верю, что я научусь находить инвестиции в США, и смогу перейти на другой уровень и научиться работать здесь, в Америке. А украинская команда сможет расти и развиваться уже более самостоятельно.

Как я люблю говорить, у меня есть ровно одна проблема. Это моя неспособность к языкам. Я реально могу все: могу сама переехать в незнакомую страну, найти новое окружение, построить новые связи, завести друзей, начать с нуля бизнес, сделать карьеру, воспитать сама сына. А вот выучить английский — не могу. Возможно, из-за лени, которой у меня при всей моей целеустремленности не отнять. Возможно, потому что мне действительно очень тяжело даются любые языки.

Чтобы продолжать заниматься своей профессией, мне очень, очень нужен язык. Когда я переехала в США, я сразу же поступила в колледж, затем наняла частного преподавателя и начала ходить на свидания для практики.

Сколько раз за эти полтора года я впадала в депрессию, бросала учить язык, меняла учителя, начинала сначала, снова бросала, сдавалась, брала себя в руки. Я отчаивалась, считала себя глупой и неспособной и начинала все с нуля.

Я думаю, многим знакомы эти переживания. И сейчас я начинаю все сначала, на более высоком уровне владения языком, но все еще далека от свободного владения. Но я знаю, что не сдамся и когда-нибудь я обязательно заговорю. Это болезненно, это некомфортно и это очень лениво, но у меня нет другого выбора.

Я уверена, что абсолютно все иммигранты проходят через это. Особенно люди тонкой душевной организации. Особенно, когда иммиграция — это не твой осознанный выбор. Особенно, когда ты оказываешься в стране и не знаешь языка. Особенно, когда дома ты достиг определенных высот. Когда перед тобой новый путь, новая жизнь. Когда тебе приходится начинать все с нуля, всему учиться, узнавать правила и законы этой страны, менталитет, культуру.

Все это заставляет тебя оказаться в точке ноль, в страхе, отчаяние и тоске по родине, своим друзьям, своему месту, культуре. Боль в груди, боль

в шее и спине, тревожность, вопросы к самому себе о том, кто же ты есть на самом деле? Что ты можешь? Что тебя ждет дальше?

Задавая себе все эти вопросы, ты чувствуешь, что ты никто, ты пустое место, ты маленькая точка в этом центре мира, в этой невероятно большой Вселенной. И ты четко осознаешь, что ты можешь сбежать обратно, но от самого себя ты не убежишь, и даже если ты вернешься — вся твоя жизнь уже не будет прежней.

Поэтому ты остаешься, выбираешь идти дальше, вперед, выбираешь себя нового, выбираешь идти туда, где страшно, каждый раз выбираешь проживать эту жуткую давящую боль, дышишь, когда тебе тяжело, а порой и нечем дышать, и живешь сегодня и сейчас — этим моментом, этой ситуацией.

Учишься открывать и открываться новым людям, учишься с малознакомыми людьми становится очень близкими и родными, учишься впитывать в себя культуру новой страны и понимать их менталитет, стараясь при этом не забывать кто ты есть и оставаться самим собой.

Есть два забавных момента, о которых я очень хочу упомянуть в своем рассказе.

Первый заключается в том, что, проснувшись в первое же утро в Лос-Анджелесе, я вспомнила забавную историю о том, как ровно пять лет назад я сказала своей подруге фразу: «Не знаю, как, но через пять лет я окажусь в Голливуде». И что вы думаете? Сила мысли и визуализации. И все дело в том, что только вы сами способны создать свою жизнь такой, какой хотите ее видеть.

Второй забавный момент — это то, что, когда я обсуждала свое принятое решение о переезде в США со своим психологом, я сказала, что для меня самое страшное — это пойти работать на любую иммиграционную работу. И потом я сама себя остановила и подумала: «А почему я должна работать на иммиграционной работе? Не должна. Я продолжу быть тем, кем я есть, и делать то, что я умею делать!» Так и получилось.

Мы сами себе придумываем установки, а можем отметить их на корню и делать то, что хотим. Тогда и пространство вокруг начнет нам в этом помогать.

И вот прошло полтора года моей иммиграции. Что мы имеем?

— Я вместе с сыном живу в квартире в Беверли-Хиллз и обожаю шутить о том, что, когда мне было 15, я сидела в своей Евпатории и смотрела сериал про школу в Беверли-Хиллз. А теперь мой сын ходит в эту же школу.

- Я езжу на довольно старом, но очень симпатичном BMW z4 кабриолете. Как же я, имея кабриолет в Украине, не купила бы кабриолет в Калифорнии?
- Работаю, как и работала, над своими украинскими проектами со своей командой в Украине.
- Открыла представительство компании тут в ЛА и работаю сейчас над поиском новой команды, новых проектов тут, партнеров и инвесторов.
- Окончила UCLA professional producing school, бесплатно, между прочим. Вселенная предусмотрела для меня бюджетное место на курсе.
- Вступила в масоны. Да, вы не ослышались. Я вступила в масонскую ложу. Это мечта моего детства — узнать тайны масонов и стать членом их секретного общества. Больше об этом ничего не скажу — общество секретное. NDA подписала.
- Получила подтверждение и признание от американской иммиграционной службы о том, что я экстраординарная личность и мне положена иммиграционная виза.
- Стала членом гильдии американских продюсеров.
- Продолжаю исследовать и узнавать Америку. Уже побывала в более чем 10 городах и штатах.
- Побывала на Burning Man в пустыне во время дождя.
- Стала соучредителем Лиги Довженко — комьюнити украинских кинематографистов в Голливуде. Нас уже 150 человек, и наша миссия построить тут сильное сообщество и развивать кино между Украиной и США.
- Вернула себе почти все увлечения и хобби, которые у меня были до войны.
- Обзавелась новыми друзьями и подружками. Мы даже иногда напоминаем себе героинь сериала «Секс и Город».
- Повстречалась месяц с американцем. Благодаря нему узнала, что такое гостинг. Пострадала. Пережила.
- Побывала на сотне свиданий с разными мужчинами разных национальностей. В Украине я думаю, что я за всю жизнь не была на таком количестве свиданий, сколько за эти полтора года.
- Обзавелась бойфрендом с редкой грузинской национальностью. Период притирки мы, к сожалению, не прошли, но это был важный опыт, за который я очень благодарна.
- Провела ряд премьер своих фильмов в разных городах Америки, включая Стэнфордский университет и Люмьер Мьюзик Холл в Беверли Хиллз.

- Улучшила свой английский. Бросала, плакала, ненавидела. До сих пор не владею свободно, но сдвиг есть.
- Побывала в иммиграционной депрессии, пережила. Справилась.
- Осознала сто пятьсот миллионов новых осознаний.
- Бросила курить сигареты. Я курила 20 лет, и только здесь я реально захотела их бросить, а знаете почему? Потому что политика по борьбе с курением реально работает.
- Обнулилась. Обнулилась полностью. Возродилась. Вернула сама себя новую.
- Узнала, что ненавижу бюрократию и лицемерную американскую доброжелательность.
- Удивилась странности людей в ЛА и тому, что Аллея Звезд в Голливуд полна бомжей, а не звезд, а знак Голливуд грязный, а не белый и не подсвечивается в темноте. Люди здесь на улицах не ходят. Их тут просто нет. Они только ездят. И в целом, этот огромный город — это огромная, невероятных масштабов деревня, в которой собран весь мировой сброд умов, которые в самых разных сферах хотят изменить этот мир к лучшему. Вот и я в какой-то момент своей жизни здесь оказалась одной из этих самых сумасшедших. И я тоже хочу изменить этот мир к лучшему.
- В итоге через страх, боль, забвение, отчаяние, силу и веру — я смирилась. Я смирилась. И полюбила ЛА за то, что здесь реально самые странные и талантливые люди со всего мира. Как я люблю говорить, такого количества городских сумасшедших я не найду нигде в мире, только здесь. И спустя год я искренне люблю этих самых странных людей и не перестаю удивляться чудесам, которые тут случаются.
- И да, я хочу получить грин-карту и американский паспорт, создать здесь свою компанию, обрести счастливую семью и остаться здесь жить.
- И теперь это мой осознанный выбор.

Полина Герман

VIII

I'm from a small town in Crimea, Yevpatoria. It is a famous (yet dull) childhood resort with a whiff of Soviet spirit. From May to October, life was booming, but as soon as the season ended, the boredom and silence set in. I always dreamed of growing up as fast as possible, leaving that boring place and heading out for adventure. That's why, since the age of twelve, I was trying to move to the city where dreams come true — Kyiv.

When I was 22, I already had a failed marriage behind me, problems with my parents, and a two-year-old son in my arms. I set out to conquer the capital without money, education, connections, acquaintances, and other supporting factors...And conquer it I did.

February 2022. I am a successful film producer. I have been living in Kyiv for 12 years and feel confident and finally satisfied with my life. Among the achievements I was proud of at that time, were an apartment and a coveted residence permit in the Podil neighborhood (which all provincials dream of)... a country house near Vyshgorod (to enjoy nature every weekend)...steam in a sauna...reading scripts for new projects...a convertible car...an office in Dorogozhichi...and a great team. I'm only 33 and already have everything I once dreamed of.

At that moment, I felt so fulfilled and successful that, as all women working on themselves, I started to close the gestalts of my youth by studying psychology, and even intending to open my own coaching program.

I also finished my studies as a fashion designer and even participated in Fashion Week and launched the development of the first models of men's underwear.

I also started writing my book "A Manual for Provincial Women", dreamed of opening my own esoteric cafe, and finally meeting a man with whom I could build a proper family.

On February 24, at seven in the morning...I was awakened by a call from my director, who informed me that war had begun. I didn't believe it until I watched Putin's speech. At the same moment, emails began to fill my inbox that all events were canceled.

The realization that the war had begun did not come immediately.

I spent the next ten days in Kyiv, in an apartment with my friends. At that time, my son lived with my ex-husband in Kharkiv, and they could not leave. So, I sat in Kyiv and waited for the moment.

For the first five days, I ate and slept, slept and ate. That's how I was getting over the shock. And on the fifth day, I got up and realized that I had to do something. For the next five days, I worked as a driver for German journalists from Die Welt newspaper, taking them to hot spots. This way, I felt I was doing something useful for me and Ukraine. In addition to working as a driver, I donated blood to the blood center and gave film walkie-talkies and some equipment to the military. It was the least I could do during the first ten days of the war, but it helped me cope with the uncertainty and fear.

As soon as my son and ex-husband left Kharkiv and went to Europe, I put all my hard-won life in three suitcases, loaded my cat- Duchess Podolskaya- and went

abroad. It took us three days to get out of Kyiv. We drove for 15 hours each day and sometimes the speed was only 10 kilometers per hour. But when we finally crossed the border, I thought: "Where am I going now? What country? And what am I going to do there?"

Considering that I had never dreamed of living anywhere but Ukraine, I realized I definitely didn't want to live in Europe. To travel — yes, but not to live. I'd never been to the USA, but since it's the center of the world's film industry and the country that everyone dreams of, I realized that I also wanted to go in search of the American dream. And yes, it's a challenge to myself, and yes, I guess somewhere deep down, I've always dreamed of America but never allowed myself to think about it seriously.

Once I realized I wanted to go to the USA, my friend texted me offering to go together. And on the same day, my son wrote to me. Together with his father and his new family, they also decided to immigrate to the USA. I started preparing and thinking about how to cross the border in Mexico, and one day after my decision, the USA opened the U4U program for Ukrainians. I started looking for a sponsor to get a visa through this program. It seemed like a gamble for someone who didn't know anyone in the US, but the desire was incredibly strong (and I, as you may have already realized, am one of those people who set a goal and achieve it). So, in a few weeks, I found a sponsor through the power of Facebook. Two days later, I got my US entry documents, sold my car, packed three suitcases again, and set off to conquer America.

I was sure that I had to go to Los Angeles because it is the center of the world's film industry.

While I was looking for a sponsor with the theory of five handshakes, I found a house where I could stay for the first few months in LA. This woman was a stranger but a very kind person. Somehow, it so happens that the power of thought and energy directed towards realization works in my life, and it is not relatives or friends who help me but complete strangers.

Just a month after deciding to move, I saw the Hollywood sign. It was as if the entire universe was helping me and opening all the doors before me.

The first morning I woke up in LA, out of sheer excess energy, I started swiping through Tinder. Yes, that's right. For me, it's something instead of online gaming. There, I found a Mexican American guy and went out on a date the second day I came to Los Angeles. For the next month, he was showing me around LA, local restaurants, parks, movies, and a Protestant church, and we were even jogging in the mornings. Then, one morning, he just disappeared with no explanation. And that's when I learned about ghosting: it turns out it's a very

common thing in LA. In general, I suffered for a week, then pulled myself together, and began to deal with my adaptation to immigration.

A month after I arrived in LA, my son and ex-husband arrived with their family. Once my ex-husband realized how expensive everything was here, he immediately decided to give my son back to me to live. I wasn't really prepared for such a twist. It wasn't that I didn't want to take my own son back — I just wasn't ready for it.

After a couple of months of living in a room with a teenage boy in someone else's house, I decided to find an apartment and move. I had about \$5000 left in my account. I used the last of it to rent an apartment in Beverly Hills with the hope that things somehow would work themselves out. It was scary, but I knew for sure that the Universe wouldn't let me down. Honestly, that's a skill worth more than gold — trusting the Universe. A couple of months later, money came to me. Long-sown seeds sprouted, and I got paid for one of my projects.

I am a Ukrainian film producer. My job is a lottery. If I find investment or win a grant, there's happiness. If I don't get it, there's nothing. Many people were surprised, even in Ukraine, how it is possible to live in such an unstable and risky way, especially with a child. But I live this way because I love what I do, and I believe in what I do. And the most important thing for me is to do what I love. Money is the energy that comes from enjoying your work. At least, that's how it works for me.

I have been in the USA for a year and a half now. I am still working with Ukraine and Europe. And I get most of my income and investments there. However, the US film industry is very different from the European one. Even though I have ten years of experience in Europe, now I must learn everything again and make new connections and gather local experience. And it is complicated but exciting. And yes, sometimes it's very scary. But I continue believing in myself, my projects, and my team. And I believe that I will learn how to find investments in the US, and I will be able to move to another level and learn to work here in America. And the Ukrainian team will be able to grow and develop more independently.

As I like to say, I have exactly one problem- my inability to speak languages. I can really do everything. I can move to a new country, find a new circle of people, build new connections, make friends, start a business from scratch, build a career, and raise a son on my own....but I can't learn English. (This is probably because of laziness, which I can't take away with all my determination). Perhaps it is because any language is really very difficult for me.

To continue working in my field, I really need to know the language. When I moved to the US, I immediately went to college. Then, I hired a private tutor and

started going out to practice. How many times during this year and a half have I gotten depressed, quit learning the language, changed teachers, started over, quit again, gave up, and picked myself up! I got discouraged. I thought I was stupid and incapable, and started all over again. I think a lot of people are very familiar with these experiences. And now I'm starting over at a higher level of language proficiency, but still far from feeling fluent. But I know I won't give up, and I will speak English well. I will definitely speak someday. It's challenging, and uncomfortable...but I have no choice.

I'm sure absolutely all immigrants go through this. It's particularly tough for people of delicate mentality. Particularly when immigration is not your conscious choice.

Especially when you end up in a new country and don't know the language. Especially when you have reached certain heights at home. When you have a new path, a new life is before you. When you have to start from scratch, learn everything, learn the rules and laws of this country, its mentality, and culture. All this makes you find yourself at point zero in fear, despair, and longing for your homeland, friends, familiar places, and culture. Chest pain, neck, and back pain, anxiety, questions to yourself about who you are. What can you do? What's next for you? Asking yourself all this, you feel that you are nobody, an empty space, a little dot in this center of the world, in this incredibly giant Universe. And you clearly realize that you can run back, but you cannot run away from yourself, and even if you come back, your whole life will not be the same.

That's why you stay, you choose to go on, to go forward, choose a new you, to go where it's scary, to live through this terrible pressing pain every time, breathe when it's hard for you, and sometimes you can't breathe and you push yourself to live today and now — in this moment, in this situation. You learn to open up to new people. You learn to become very close to people you don't know. You learn to absorb the culture of a new country and understand its mentality while trying not to forget who you are and remain yourself.

There are two funny moments that I really want to mention in my story.

The first is that when I woke up on my very first morning in Los Angeles, I remembered a funny story about how exactly five years ago I blabbed to my girlfriend the phrase, "I don't know how, but in five years, I'm going to end up in Hollywood." And what do you think? The power of thought and visualization. And it's all about the fact that only you can create your life yourself the way you want it.

The second funny thing is that when I was discussing my decision to move to the US with my psychologist, I said that the scariest thing for me was to work any immigration job. And then I stopped myself and thought, "Why should I work

an immigration job? I shouldn't. I'm supposed to continue to be who I am and do what I do!" And that's exactly what happened.

We make up our own mental programs, and we can reject them at the root and do what we want to do. Then, the surrounding space will begin to help us in this.

So, it's been a year and a half of my immigration. What do we have so far?

– I live in an apartment in Beverly Hills with my son, and I love to joke that when I was 15, I sat in my little town and watching a TV show about a school in Beverly Hills. And now my son goes to that school.

– I drive a rather old but very cute BMW z4 convertible. How could I, having a convertible in Ukraine, not buy one in California?

– I'm still working on my Ukrainian projects with my team in Ukraine.

– I have opened a branch office in LA and am working on finding a new team, new projects, partners, and investors.

– I graduated from UCLA Professional Producing School- for free by the way. The Universe saved me a free spot on the course.

– I joined the Freemasons. Yes, you heard me-I entered the Masonic lodge. It's my childhood dream to learn the Masons' secrets and become a member of their secret society. I won't say anything else about it. It's a secret society. I signed an NDA.

– I received confirmation and recognition from the American immigration service that I am an extraordinary person and entitled to an immigrant visa.

– I became a member of the Producers Guild of America.

– I continue to explore and get to know America. I have already visited more than ten cities and states.

– I went to Burning Man in the desert during the rain.

– I co-founded the Dovzhenko League, a community of Ukrainian filmmakers in Hollywood. We are already 150 people, and our mission is to build a strong community here and develop filmmaking between Ukraine and the USA.

– I regained almost all my hobbies and interests from before the war.

– Made new friends and girlfriends (sometimes we even remind ourselves of the heroines of the TV series Sex and the City!)

– I dated an American for a month. Thanks to him, I learned what ghosting is. I suffered and survived the break-up.

– I've been on a hundred dates with different men of different nationalities. In Ukraine, I think I haven't been on as many dates in my entire life as I have been on in this year and a half.

– I had boyfriend with a relatively uncommon Georgian nationality. Unfortunately, our relationship didn't survive, but it was an important experience for which I'm very grateful.

– I improved my English. I was quitting, crying, hating it. I'm still not fluent, but I'm getting there.

– I've been through immigration depression. I got over it.

– I had one thousand and five hundred million new realizations.

– I stopped smoking cigarettes. I'd been smoking for 20 years, and this became the only place where I really wanted to quit. And do you know why? Because apparently the anti-smoking campaigns really work.

– I zeroed out completely. I revived. I got my new self back.

– I discovered that I hate bureaucracy and hypocritical American benevolence.

– I was surprised by the strangeness of people in LA and the fact that the Walk of Fame in Hollywood is full of bums, not stars, and the Hollywood sign is dirty, not white, and not illuminated in the dark. People don't walk the streets here. They just aren't on them at all. They only drive. And all in all, this giant city is an humongously-sized village where the entire world's mix of minds is gathered and who, in all sorts of ways, want to make a difference in this world. And at this point in my life, I'm just one of those crazy people. And I want to change the world for the better.

– Through fear, pain, oblivion, despair, strength, and faith, I accepted it. I'm at peace. And I fell in love with LA because it's home to some of the weirdest and most talented people from all over the world. As I like to say, I won't find this many urban crazies anywhere else around the world. They are only here. And after a year, I genuinely love these weirdest people and never cease to be amazed at the miracles that happen here.

And yes, I want to get a green card and an American passport, build my company anew, create a happy family, and stay here.

And now it's my conscious choice.

Polina Ura Herman



XIV

Начнем с того, кто я. Меня зовут Алевтина Калашник, и я иммигрировала в Америку в августе 2014 года, получив полную спортивную стипендию по плаванию для обучения в одном из американских университетов. На тот момент мне было 19 лет. Однако мое желание эмигрировать в Америку возникло гораздо раньше, примерно в 12 лет, когда я еще жила в Киеве, в Украине. Вдохновение пришло, когда я увидела девочку, с которой мы вместе занимались плаванием, которая училась в одном из американских университетов по спортивной программе. Она возвращалась домой каждое лето, и каждая встреча вызывала у меня воспоминания о просмотренных американских фильмах.

Честно говоря, к 12 годам я очень мало знала об Америке. Большую часть моих знаний составляли фильмы. Я поделилась своим желанием поехать в Америку с мамой, которая заметила, что я очень серьезно к этому отношусь. Образ успешной американской мечты, показанный в фильмах, оказал значительное влияние на мое эмоциональное состояние. Дома я не чувствовала себя по-настоящему счастливой, и у меня было мало друзей. Большую часть времени я проводила в одиночестве, сидя за компьютером. Хотя в школе я не преуспевала, я открыла для себя, что у меня есть талант к плаванию. Однако, несмотря на все мои усилия, с 12 до 16 лет мои результаты в плавании практически не менялись.

Я начала беспокоиться о своем будущем, понимая, что, возможно, не смогу продолжить профессиональную спортивную карьеру после окончания школы. Однако жизнь изменилась, когда мы отправили мои результаты по плаванию в несколько университетов США через агентство. Некоторые университеты ответили, предложив мне стипендию, которая покрывала такие расходы, как питание, проживание в общежитии и оплату за обучение — то есть почти все. Я начала готовиться к экзаменам, и это оказалось самым сложным периодом в моей жизни.

Я не самый лучший студент в академическом плане, но я преуспела в других областях, например, в общении с людьми. Я посвятила подготовке почти год и несмотря на то, что с трудом запоминала многое, мне удалось сдать экзамен. Для меня это было огромным достижением. Мне нужно было набрать 61 балл на TOEFL, а я набрала 63.

Я отчетливо помню, как получила визу в последний момент из-за задержки важного документа. В какой-то момент я засомневалась, что успею, но виза была одобрена в течение трех дней, и я сразу же отправилась в колледж. Все произошло так быстро. Я помню, как собирала свои вещи в

бабушкиной квартире. Честно говоря, тогда я не понимала всей глубины эмоциональных и физических трудностей, с которыми мне придется столкнуться.

Я помню, как в августе 2014 года стояла в аэропорту в ожидании 20-часового перелета — самого длительного в моей жизни. Несмотря на то что мое сердце бешено колотилось, когда мы приземлились в Шарлотте, штат Северная Каролина, я была невероятно взволнована перспективой начать свою новую жизнь в Америке.

Тренер и еще один украинский пловец встретили меня в аэропорту и отвезли к себе домой. О, какое чувство я испытала, впервые заговорив по-английски с американцем. Мои навыки владения английским были не самыми лучшими.

Интересный факт: на первом курсе я чуть не бросила колледж, потому что боялась занятий по ораторскому искусству. Однако в итоге у меня все получилось. Я помню, как поборола свой страх перед выступлениями и полностью раскрылась, но это произошло только в 2017 году во время семестра по обмену студентами в Таиланде.

Мой первый день в колледже был весьма познавательным. Пока мы ехали от дома тренера, я поняла, что сам колледж находится не так близко к городу, а у меня не было машины. Мы остановились в небольшом университетском городке, который показался мне похожим на что-то из вестерна, только вместо привычной пустыни здесь было четыре времени года. Университет Пфайффер — одно из тех мест, где можно легко заблудиться в лесу. Очарование южного стиля XIX века показалось мне не таким уж привлекательным после того, как я увидела интерьер студенческого общежития.

Я бы сказала, что это повергло меня в депрессию. Образ ребенка, который когда-то мечтал стать взрослым и жить в США, начал развеиваться. Я столкнулась с травлей в команде по плаванию, причем некоторые причины были совершенно абсурдными: например, я не стала заводить отношения с «популярным» парнем в команде и выбрала себе в бойфренды человека, над которым издевались так же, как и надо мной. Тренер поначалу поддерживал меня, но позже он начал использовать мои ограниченные знания английского языка, что превратило этот опыт в не самый лучший.

Во время одного соревнования по плаванию я потеряла сознание, потому что не была подготовлена к длинным дистанциям (я спринтер), а тренер записал меня на слишком большое количество заплывов. После этого инцидента мне пришлось пройти ряд обследований у врача, и в течение трех месяцев мне не разрешали плавать. Однако мне все равно приходилось

ходить на тренировки и смотреть, как моя команда тренируется каждое утро в 6 утра.

Это стало самым сложным психологическим испытанием в моей жизни. Я помню, как просыпалась и ненавидела свою жизнь, плакала каждый день. Вдобавок ко всему я испытывала трудности как студент, и изучение английского языка давалось мне особенно тяжело.

Одна из самых эмоционально интересных для меня историй связана с занятиями по ораторскому искусству, и я до сих пор не совсем понимаю, почему я решила посещать их во втором семестре первого курса. Помню, я так волновалась, что пошла в международный офис и сказала своему консультанту, что уезжаю домой, потому что не могу вынести неловкости публичного выступления. Мне было страшно говорить, потому что я не чувствовала себя принятой. Как ни удивительно, но я вообще очень общительный и открытый человек.

К концу семестра, несмотря на сильный акцент, мне настолько понравились занятия, что я выступила с речью о том, почему секс лучше бега. Аудитория отреагировала аплодисментами стоя. Это был уникальный опыт для меня — выступить в качестве оратора. Сейчас я готовлюсь провести свой первый семинар по созданию видео в Лос-Анджелесе. Если бы я только знала об этом тогда, я бы невероятно гордилась собой.

На мой взгляд, мой первый год обучения в университете был одним из самых значимых в Америке. Впервые в жизни я почувствовала себя независимой и поняла, что могу защитить себя, не опираясь на семью. Кроме того, мне было 19 лет, и в тот год я встретила своего первого парня, который был испанцем.

После этого я много раз ездила в Испанию и провела там несколько летних месяцев. Эмоциональное погружение в любовь в другой стране создает особую близость с человеком, и вскоре мы стали как одна семья. Несмотря на некоторую драму, это были по-настоящему прекрасные отношения.

На втором году обучения в Америке я даже обзавелась машиной и сдала экзамен по вождению. К этому меня подтолкнул мой парень, переведенный в другой университет, который находился примерно в часе езды от моего. Поскольку он был в городе, почти каждые выходные на втором курсе я начала посещать такие города, как Шарлотт, штат Северная Каролина.

Кстати, почти каждое лето между обучением я возвращалась домой на летние каникулы. После первых летних каникул у меня случился нервный срыв в аэропорту, потому что я боялась возвращаться. Но и в Украине я не

чувствовала себя своей. Это было очень сложное чувство, когда я вообще не понимала, кто я.

Все эти годы я могу размышлять о парадоксе своей личности. Я от природы открытая и общительная, но склонна принимать все близко к сердцу, что приводит к тому, многое додумываю и изолируюсь в своей комнате, теряя связь с людьми. Я вспоминаю время, когда мы с моим парнем расстались, и в этот период я просто жила в своей комнате, периодически употребляя алкоголь.

Кроме того, в 2015-2016 годах на втором курсе университета больше не было плавания. Вместо этого школа обязала нас выбрать вид спорта, которым мы будем заниматься, и я выбрала легкую атлетику, изначально думая, что это просто развлечение. Однако временами на меня оказывалось чрезмерное давление.

Когда я перешла на второй курс, я начала ездить в университет к своему парню, потому что у меня было очень мало друзей. Мой английский не сильно продвигался, и думаю, что в тот момент я боролась с тяжелой депрессией, которая, как я теперь понимаю, могла начаться еще до приезда в США.

В Соединенных Штатах я чувствовала, как усиливается тяжесть этой депрессии, и я боролась с серьезным расстройством пищевого поведения, которое мучило меня с детства. Учеба и знакомства с людьми отошли на второй план перед моей одержимостью быть худой, хотя на самом деле я никогда не была худой. Это искаженное мышление возникло из-за того, что меня тренировали люди, настаивавшие на том, что я слишком толстая для быстрых результатов в плавании. Представьте себе, что вы слышите подобные комментарии каждый день с самого детства. В результате я начала верить, что не заслуживаю успеха из-за своей внешности, и всячески загоняла себя в угол.

Я стала одержима своей внешностью и своим парнем, считая его единственным источником счастья в своей жизни. Несмотря на то что я знала, что истинная самореализация приходит через любовь к себе, я тратила свою эмоциональную энергию на навязчивые мысли о том, как быть худой. Это, я считаю, один из самых больших факторов, способствующих моему одиночеству в США и сегодня.

Чтобы проиллюстрировать психическую нагрузку и мое одиночество, я помню, как однажды я позвонила своей подруге по Skype и громко смеялась в момент счастья. Кто-то из моего общежития пришел и попросил меня вести себя тише. Однако, когда я однажды сильно расплакалась, никто не подошел и не спросил, нужна ли мне помощь или поддержка.

На третьем году обучения я впервые поставила перед собой цель. Я увидела, как колумбийский футболист отправился учиться за границу в Париж, и мне захотелось поехать куда-нибудь еще. Несмотря на то, что программа по плаванию закрылась в 2015 году, у меня все еще оставалась полная стипендия. Я начала искать информацию и очень скоро поняла, что могу использовать свою стипендию США для оплаты обучения за рубежом. В поисках на карте мой взгляд остановился на Таиланде.

И я начала готовиться к семестру за границей. Эта идея помогла мне продержаться до конца 3-го года обучения в колледже. Несмотря на то, что все стало проще — задачи, люди и даже отношения с моим парнем были не такими плохими, — думаю, в 2016–2017 годах я начала меньше любить Америку. И хоть мне по-прежнему было очень тяжело психологически, у меня появилась цель.

В августе 2017 года я улетела учиться за границу в Таиланд. В моем процессе иммиграции было несколько важных психологических моментов, и Таиланд оказал одно из самых значительных положительных воздействий, которые помогли мне быстрее принять Соединенные Штаты. В целом, один семестр в Таиланде открыл мне очень многое. Я познакомилась с людьми со всего мира, которые приняли меня такой, какой я есть. Они слушали и действительно уважали мое мнение. В США у меня не было такого уважения. Думаю, вернувшись в США, я почувствовала себя новым человеком, готовым к новым открытиям.

В начале 2018 года я переехала со своим парнем и еще одной подругой в квартиру в городе. Все шло так, как я себе представляла. Я ненавидела свой университет и хотела быстрее из него выбраться. Для этого мне нужно было найти работу в городе и заставить их подписать контракт о том, что они берут меня на работу, а также предоставить все необходимые документы для получения номера социального страхования.

Перед поездкой в Таиланд я поговорила с несколькими преподавателями из университета моего парня, и они дали мне контакты баскетбольной команды «Хорнетс». Все выглядело довольно неплохо, и все думали, что я получу там работу, но я подала заявку слишком поздно, потому что вечеринки в Таиланде были для меня важнее. Глупое решение, но я не думаю, что оно было случайным.

За две недели до начала занятий в университете, в январе 2018 года, мой парень прислал мне предложение о работе от какого-то производителя товаров для плавания, и вы не поверите — они приняли меня и согласились сделать номер социального страхования. Университет не мог предложить

мне сделать его, поэтому у них не было другого выбора, кроме как отпустить меня жить за пределы университета.

Вдобавок мне повезло, и я получила от университета немного денег. Я была так счастлива, потому что могла оплатить ими квартиру. Получив номер социального страхования, я начала работать везде, где только можно. У меня было всего два дня, когда нужно было ездить в университет, и вдобавок ко всему университет решил вернуть женскую команду по плаванию.

Ситуация была не самая лучшая, потому что на меня давили, чтобы я осталась в университете. Но дело в том, что плавательный сезон уже почти закончился, и в конце февраля должна была состояться наша последняя в этом году встреча по плаванию. Так что, по сути, я пропустила всю первую половину сезона, обучаясь за границей. Мне очень повезло, что плавание решили вернуть только после того, как я уже зарегистрировалась, чтобы быть в Таиланде. Кроме того, мне очень повезло с новым тренером, который был очень спокойным и не оказывал никакого давления.

Возвращаясь к вопросу о социальной защите и работе в городе. Думаю, именно здесь я полностью осознала, что не собираюсь работать в офисе. Моя работа заключалась в создании контента для сайта и социальных сетей. Я снимала фото и видео для магазина товаров для плавания.

Если быть абсолютно честной, то в конце мы с боссом не слишком ладили. Но опыт был просто замечательным, потому что он был связан с такими вещами, как фотография и видеосъемка, и с плаванием. Думаю, я уже знала, что буду связана с визуальным аспектом бизнеса. Мой английский был не самым лучшим, но у меня были некоторые навыки, которые мне помогли.

Вот и наступил 2018 год — год окончания университета, и меня очень угнетали мысли о том, что у меня больше не будет летних каникул и что, скорее всего, большую часть времени я буду проводить на работе. Поскольку я училась четыре года в американском колледже, у меня была возможность подать заявку на OPT (в двух словах, один год дополнительно на поиск работы после окончания учебы). Найти работу нужно было в течение трех месяцев после получения документа. Поэтому вместо этого я прочитала условия OPT и узнала, что могу открыть свой бизнес.

Я зарегистрировала свой бизнес, и, скажу откровенно, я не верила, что это возможно, пока не начала этим заниматься. Мысленные сложности, через которые я прошла, чтобы заставить себя поверить, что я действительно могу это сделать, были гораздо более мучительными, чем сам процесс. Как только я получила OPT, я почувствовала, что пришло время переехать в другое место.

Я выбрала Майами, потому что, когда я побывала там в первый раз, мне показалось, что это место, где я принадлежу себе (интересный факт: когда я была маленькой девочкой, я всегда хотела жить там, где растут пальмы). Но все пошло не так, когда мой парень сказал, что уже нашел работу в Шарлотте.

Это была душераздирающая новость для меня, потому что я думала, что мы сможем начать жить вместе в другом городе. Мне было страшно оставаться одной, потому что я боялась, что никогда не найду работу и не выживу. Поэтому я решила, что, возможно, мне не суждено больше никуда уехать. Но мое душевное состояние не позволяло мне отпустить мысль о том, что я должна уехать и попытаться счастья в другом месте.

И вот я приняла решение, что настало время отправиться в самостоятельное плавание. Потребовалось целых три месяца, чтобы собрать вещи и переехать в гламурный Лос-Анджелес. Страх был моим спутником, а любовь к своему парню сохранялась, хотя о наших ссорах ходили легенды. Мы расставались, плача как дети, зная, что обратного пути нет.

После бурного празднования дня рождения в ноябре, проведенного во Флориде, я обнаружила, что на моем банковском счете лежат скромные 1500 долларов. Казалось, этого достаточно, чтобы открыть магазин в новом месте.

Спасибо моей семье, которая всегда поддерживала мои безумные идеи без лишних вопросов. Я решила, что у меня есть время до сентября 2019 года, прежде чем я буду вынуждена вернуться в Украину.

Одинокая поездка из Северной Каролины в Лос-Анджелес была не из легких. Пять дней в дороге сыграли со мной злую шутку. Я чуть не перевернула машину на шоссе из Нью-Мексико в Аризону, но остановки в домах друзей были прекрасными. Помните ту девушку, которая вдохновила меня на переезд в США в 12 лет? Так вот, я заехала к ней в Далласе на пару дней по пути в Калифорнию. Наблюдать за ее ростом и успехом было вдохновляюще.

Огромное спасибо моему другу в Сан-Диего, который позволил мне переночевать у него. Он тоже приложил руку к тому, чтобы подтолкнуть меня к Калифорнии. Премного благодарна! Как бы мне ни было страшно, я знала, что должна совершить отчаянный прыжок и отправиться навстречу этим открытиям, пока еще могу. Сан-Диего был лишь короткой остановкой. Я рванула вперед, в Город ангелов. Звучит просто, правда? Поверьте, это был ад. Но я все еще здесь, расту, приобретаю новые навыки, знакомлюсь с новыми людьми и познаю эту жизнь один безумный и хаотичный шаг за другим.

Алевтина Калашник

XIV

Let's begin with who I am. My name is Alevtina Kalashnik, and I immigrated to America in August 2014 with a full swimming scholarship at an American university. At that time, I was 19 years old. However, my desire to migrate to America ignited much earlier, around the age of 12, when I was still in Kiev, Ukraine. The inspiration struck when I saw a girl, with whom I used to swim, studying in one of the American universities through an athletic program. She would return every summer, and each encounter triggered memories of American movies that I had seen.

Being honest, by the age of 12, I knew very little about America; most of my knowledge was derived from movies. I expressed my desire to go to America to my mom, who noticed that I was quite serious about it. The influence of the portrayal of the successful American dream in movies had a significant impact on my emotional state. Back home, I wasn't feeling happy, and I didn't have many friends. Most of my time was spent alone, in front of the computer. While I wasn't excelling in school, I discovered that I had a talent for swimming. However, despite my efforts, my swimming results did not improve much from the ages of 12 to 16.

I began to worry about my future, realizing that I might not be able to pursue a professional athletic career after high school. Life, however, took a different turn when we sent my swimming results to various universities in the USA through an agency. Some universities responded, offering me a scholarship that covered expenses like food, dormitory, and tuition fees—almost everything was covered. I started preparing for the exam, and it turned out to be the toughest time of my life. I'm not a stellar student academically, but I excel in other areas, like understanding people. I dedicated nearly a year to preparation and, despite struggling to remember much, I managed to pass the exam. It was a monumental achievement for me. I needed to score 61 points in the TOEFL, and I ended up with 63.

I distinctly recall obtaining my visa at the last minute due to a delayed important document. At one point, I doubted I would make it, but my visa was approved within three days, and I headed straight to college. It all happened so fast; I remember packing my belongings in my grandma's apartment. To be honest, back then, I didn't grasp the full extent of the emotional and physical challenges I would face.

I vividly remember standing at the airport in August 2014, awaiting my 20-hour flight- the longest I had ever taken. Despite my heart racing wildly as we landed in Charlotte, NC, I was incredibly excited about the prospect of starting my new life in America.

The coach and another Ukrainian swimmer met me at the airport and took me to his house. Oh, the feeling I experienced when speaking English with an American person for the first time! My English-speaking skills weren't the best. An interesting fact: during my freshman year, I almost dropped out of college because I was afraid of the public speaking class. However, I ended up doing remarkably well. I remember conquering my fear of speaking and fully opening up, but it wasn't until 2017 during my student exchange semester in Thailand.

My first day at college was quite eye-opening. While driving from the coach's house, I realized that the college itself was not close to the city, and I didn't own a car. We stopped in the small university village, which to me looked like something out of a Western movie, except instead of a desert- there were four seasons. Pfeiffer University is one of those places where you can easily get lost in the woods. The charm of the 19th-century Southern style didn't look as appealing after I saw the inside of the dorm.

I would say it plunged me into depression; the child who once dreamed about being an adult and living in the USA began to fade away. I faced bullying within the swimming team, with some reasons being absolutely absurd, like not engaging in a relationship with the "popular" guy on the team and choosing someone as my boyfriend who was as bullied as I was. The coach was supportive initially, but later, he began to exploit my limited knowledge of English- making the experience less than ideal.

During one swimming competition, I passed out because I wasn't trained for long distances (I am a sprinter), as the coach registered me for way too many races. Following that incident, I had a series of doctor's appointments and wasn't allowed to swim for three months. However, I still had to attend practice and watch my team train every morning at 6 am.

It became the most challenging mental experience of my life. I remember waking up and hating my life, crying every day. On top of it all, I struggled as a student, and learning English was particularly difficult for me.

One of the most emotionally interesting stories for me is about my public speaking class, and I'm not sure why I chose to take it in my second semester of freshman year. I remember being so worried that I went to the international office and told my advisor that I was going home because I couldn't bear the embarrassment of public speaking. I was terrified to talk because I didn't feel accepted. Surprisingly, though, I am generally the most outgoing and outspoken person.

By the end of the semester, even though my accent was thick, I started to enjoy the class so much that I came up with a speech on why sex is better than running. The audience responded with clapping and standing ovations. It was a unique

experience for me, breaking out as a speaker. Currently, I am preparing to teach my first video-making workshop in LA. If only that child knew, she would be incredibly proud.

I believe my freshman year in university was one of the most impactful years in America. It was the first time in my life when I felt independent and realized I could protect myself without relying on my family. On top of that, I was 19, and during that year, I met my first boyfriend, who happened to be Spanish. Following that, I traveled numerous times to Spain, spending several summers there. Emotionally investing in love in a different country creates a unique bond with the person, and we quickly became like a family. Despite encountering some drama, it was genuinely a great relationship.

During my second year in America, I even acquired a car and passed my driving exam. This was prompted by my boyfriend transferring to a different university, which was about an hour away from mine. Since he was in the city, almost every weekend of my sophomore year, I started visiting cities like Charlotte, NC.

By the way, almost every summer between university years, I would return home for the summer break. After my first summer break, I had a mental breakdown at the airport because I was afraid to come back. However, I wasn't feeling like I belonged to Ukraine either. It was a very challenging feeling of not belonging at all.

Over all these years, I can reflect on a paradox in my personality. I am naturally open and outgoing, but I tend to take everything to heart, leading me to assume things and isolate myself in my room, losing connections with people. I recall a time when my boyfriend and I broke up, and during that period, I found myself merely existing in my room, occasionally turning to alcohol. Additionally, during our second year of university (sophomore year) in 2015-2016, there was no more swimming. Instead, the school required us to choose a sport to engage in, and I opted for track and field, initially thinking it was just for fun. However, at times, there was undue pressure.

As I navigated through sophomore year, I began driving to my boyfriend's university because I had very few friends. My English wasn't progressing much, and I believe I was battling severe depression, which I now recognize may have started before coming to the United States. In the United States, I felt the weight of this depression intensifying, and I struggled with severe eating disorder problems that had plagued me since childhood. Studying and meeting people took a back seat to my obsession with being skinny, even though I was never actually thin. This distorted mindset stemmed from being trained by individuals who insisted that I was too fat for swift results in swimming. Imagine hearing such comments every day since you were a little girl. Consequently, I began to believe

that I didn't deserve success because of my appearance, and I would sabotage myself.

I became obsessed with my appearance and my boyfriend, viewing him as the only source of happiness in my life. Despite knowing that true fulfillment comes from self-love, I was spending my emotional energy on obsessive thoughts about being thin. This, I believe, is one of the biggest factors contributing to my loneliness in the USA even today.

To illustrate the mental toll- one day I called my friend via Skype and was laughing loudly in a moment of happiness. Someone from my dorm came and asked me to be quieter. However, when I cried intensely one day, no one approached to ask if I needed help or a hug.

Entering my Junior year (2016-2017), I would say this year I set a goal for the first time. I saw a Colombian soccer player going to study abroad in Paris, and I wanted to go somewhere else. Despite the swimming program closing back in 2015, I still had my full scholarship through swimming. So I started researching, and very soon, I figured out that I could use my USA scholarship towards tuition abroad. So I started looking all over the map, and my eyes stopped on Thailand.

So I started getting ready for the semester abroad. This idea got me through the 3rd year in college. Even though everything started to get easier—tasks, people, and even relationships with my boyfriend weren't as bad—I think in 2016-2017, I started to dislike America less. Even though I still struggled quite a lot mentally, I had a goal.

In August 2017, I flew to study abroad in Thailand. There were some major things in my mental immigration process, and Thailand was one of the most significant positive impacts that helped me accept the United States faster. Overall, one semester in Thailand opened me up so much. I met people from all over the world who accepted me the way I am. They listened and really respected my opinion. I didn't have this type of respect back in the US yet. I think after coming back to the United States, I felt like I am a new person who is ready for new adventures.

In the beginning of 2018, I moved in with my boyfriend and another friend into apartments in the city. Yes, everything went as I envisioned. I really hated my university and wanted to get out faster. For this, I needed to find a job in the city and make them sign a contract that they were going to hire me and provide all the needed documents for getting a social security number. Before going to Thailand, I talked to some professors at my boyfriend's university, and they gave me contacts from the Hornets basketball team. It was looking pretty good, and everyone thought I would get a job opportunity there, but I applied too late because Thailand parties were more important to me. A stupid decision, but I

don't think it was accidental. Two weeks into January 2018, before university started, my boyfriend sent me a job proposal from some swimming brand, and you will never believe it—they accepted me and agreed to make me a social security number! The university couldn't offer for me to make one, so they had no choice but to let me go live outside of the university. On top of it, I got lucky and received some money from the university. I was so happy because I could pay for apartments with it. After getting the social security number, I started working everywhere I could. I had only two days I had to drive to the university, and on top of that, the university decided to bring back the women's swim team. This situation wasn't the best because I was pressured to stay in the university...but the thing is, the swimming season was almost over, and the end of February was supposed to be our last swim meet of the year. So basically, I skipped all the first half of the season by studying abroad. I got super lucky that they decided to bring swimming back only after I already registered to be in Thailand. But I got very lucky with a new coach who was very relaxed and didn't pressure anything.

Coming back to the social security number and working in the city. Well, I think that's where I totally realized that I am not going to work in an office. My job consisted of creating content for the website and social media. I was taking photos and videos for the swimming shop. Being absolutely honest, my boss and I didn't get along too well at the end. But the experience was really great because it was related to things like photography and videography with swimming involved. I think I already knew I would be around the visual aspect of the business. My English wasn't the best, but I had some skill sets that helped me.

So, 2018 was the year of graduation, and I felt so much pressure with thoughts that I am not going to have summer breaks anymore and that most likely I will spend most of my time at work. Because I studied four years in the American college, I got an option to apply for OPT (in a nutshell, one year extra to find a job after your graduation). You have to find a job within three months after receiving the document. So instead, I read through the terms and conditions of OPT and found out that I can start a business. So, I registered my business, and let me tell you, I didn't believe it was possible until I started doing it. The mental complications I went through just to make myself believe that I actually can do it were way more torturous than the process itself. Once I got OPT, I felt like it was time to move to a different place. I had Miami on my mind because when I went there for the first time, I felt like it was the place where I belonged (interesting fact: when I was a little girl, I always wanted to live where the palm trees are). And it didn't all go that way once my boyfriend said that he already found a job in Charlotte. It was heartbreaking news for me because I thought we could start somewhere else together. I was terrified to stay by myself because I thought I

would never find a job and survive. So I decided maybe I am not meant to go anywhere else. But my mental state wouldn't let me let go of an idea that I have to leave Charlotte and try my luck somewhere else.

So, there I was, deciding it was high time to strike out on my own. It took a good three months to pack my bags and make the move to the glamorous LA. Fear was my companion, and love for my boyfriend lingered, even though our fights were the stuff of legends. We'd part ways, crying like babies, knowing there was no turning back. After a wild birthday celebration in November, splurging in Florida, I found myself with a modest \$1500 in my bank account. Seemed like enough to set up shop somewhere new.

Big shoutout to my family, always backing my crazy ideas, no questions asked. I figured I had until September 2019 before I'd be compelled to head back to Ukraine.

Driving solo from Charlotte, NC, to Los Angeles, was no joke. Five days on the road played tricks on my sanity. I also almost flipped my car on the interstate from New Mexico to Arizona, but hey, the stops at friends' houses made for a beautiful detour. Remember that girl who inspired my move to the USA at the ripe age of 12? Yeah, I stopped by her place in Dallas, Texas, for a couple of days on my way to Cali. Watching her growth and success was inspiring.

Massive thanks to my friend in San Diego who let me crash at his place. He, too, had a hand in pushing me toward Cali. Much obliged! Terrified as I was, I knew I had to take the leap of faith and embark on these adventures while I still could. San Diego was a brief stop; I pushed forward to the City of Angels. Sounds simple, right? Believe me, it was hellish. But I'm still here, growing, acquiring new skills, meeting new people and figuring this life out one crazy, chaotic step at a time.

Alevtina Kalashnik



Х

Це вже мій четвертий початок «нового життя». Мабуть, моїм основним інструментом розвитку та пошуку себе завжди було шукати «правильне» місце для цього. Тобто я намагався змінити зовнішні фактори свого буття, щоб змінитися внутрішньо та позбутися старих програм. І, дійсно, коли я дивлюсь на своє минуле – я чітко бачу, що саме на мене вплинуло та що саме мене змінило. Якби я все життя просидів у своєму маленькому містечку у Краснодонському районі Луганської області України де я народився, навряд я б міг дивитися на речі ширше та міг би відокремити причини та наслідки багатьох аспектів свого життя.

Моєю другою зупинкою стало обласне місто Луганськ, коли я був вже повнолітнім та міг щось обирати у своєму житті. Я встиг закінчити коледж за фахом «Режисер масових свят» та рік попрацювати у найкращому театрі міста. Взагалі-то на момент мого 15-річчя моєю метою було навчання та переїзд у Київ, але навіть у мої 18 років батьки мене не пустили так «далеко» від дому, тому я потрапив туди тільки у віці 22-х років.

Це стало моїм третім початком з нуля: нові друзі, нові вчителі та нові виклики. Я закінчив театральний університет, почав працювати та розвиватися в тих бажаних із самого дитинства умовах та суспільстві. Поряд зі мною була моя кохана людина Юлія, з якою ми познайомилися у нашому рідному містечку. Вона слідувала за мною по всіх нових містах та розділяла всі складнощі сумісного життя в нових умовах.

Відчувалось, що життя в Києві почало вичерпувати себе для мене і я зрозумів, що мені стає мало місця. Я, як мені здавалося, став бачити здійснення своєї мети, я вже ніби бачив де саме буде стеля мого розвитку як професіонала. Звичайно, до втілення мети було ще далеко, але мені лише того відчуття було достатньо, аби кинутися на пошуки чогось незвіданого та нового. Я яскраво відчував, як мені ніби не вистачало повітря, як хотілося вирватися зі всього, що мене оточувало.

Переїзд до Америки був моїм свідомим вибором. Мені треба було все поміняти. Я не біг не від чого. Скоріше, від когось. Можливо, від себе самого. Я просто хотів зрозуміти, хто я насправді. Чого хочу та чого вартий. Я їхав до Америки, щоб «подивитися» на неї. Зрозуміти, що це. Я ні в якому сенсі не зачиняв за собою двері, та не палив мости з Україною. Я завжди тримав в голові, що я їду на пошуки себе справжнього та для вдосконалення мови, аби англійська стала для мене професійною і я міг використовувати її в акторській кар'єрі.

Я залишав за собою робочі зв'язки та навіть повернувся до України через три місяці перебування в Америці аби взяти участь у проєкті по дубляжу американського фільму «Пасажири» 2017 року. За мною вже давно був офіційно закріплений голос Кріса Пратта для всіх його фільмів, що виходили в українських кінотеатрах. Також, я проходив проби для українських кінопроєктів, підтримуючи можливість працювати на дві країни.

Саме тому, як би це не звучало навіть зараз, я ніколи себе не відчував емігрантом у широкому сенсі цього слова або людиною, що шукала прихистку або захисту. Я хотів рости професійно, жити та працювати на декілька країн, згодом включаючи і Європу. У моєму розумінні, знання мов розширювало можливості та географію.

Я спеціально вибрав найскладніший шлях для легалізації у США – отримання талант-візи EB-1. Вона найдорожча, робити її найдовше та найскладніше, але її результатом були й найкращі умови для роботи на декілька країн. Я міг виїжджати з Америки у будь-який момент та повертатися назад майже без обмежень. Для мене свобода вибору завжди була та залишається ключовим елементом у житті.

Все, що я планував, так чи інакше втілюється у реальність, але єдине що у часовому еквіваленті це надзвичайно повільно! Там, де я перебуваю зараз, на восьмому році життя у США, у сенсі втілення моїх планів у життя – це місце, де я, як мені здавалося, мав бути через роки два-три після мого переїзду до Америки. З одного боку, сам процес становлення займає багато часу, бо тільки через півтора року мого перебування в Америці я отримав можливість легального працевлаштування після підтвердження моєї EB-1 візи.

Потім почався довгий шлях опанування правил гри у місцевій кіноіндустрії: робота над професійним англомовним акторським шоу-рілом, пошук агента для кіно, театру, реклами та дикторства, робота над покращенням самої мови та її акцентах, набування професійних контактів, та ще сотні різних аспектів. Зараз, на восьмому році життя в Америці, я тільки частково зміг задовольнити всі ці запити для кар'єрного зросту.

З іншого боку, у моєму житті сталися деякі події, які я не міг спланувати та навіть такі, які я й уявити собі не міг! Наприклад, я зрозумів дуже цікаву річ для себе: в Лос Анджелесі, у серці голлівудської кіноіндустрії можуть відбутися події, які просто були б не можливі в Україні.

Моя подруга та колега з України подзвонила мені о п'ятій ранку із запитанням, чи знаю я, що Квентін Тарантіно наразі шукає акторів зі східноєвропейським акцентом на роль Романа Поланскі для свого нового фільму, і чи я вже поспілкувався з ним щодо своєї кандидатури та чи надав йому своє резюме та фото? Мені, як вже у якомусь сенсі досвідченому у

місцевих правилах індустрії, довелося їй пояснити, що так просто це не працює, і щоб дістатися Тарантіно між мною та ним існує ланцюг з декількох десятків людей.

Звичайно, що мої відповіді не задовольнили мою подругу, але їй вдалося запалити в мені внутрішній вогонь до пригод та скористатися своєю геолокацією. Я почав пошуки можливості якось достукатися до агента Тарантіно, але як я і розповідав своїй подрузі – все було занадто важко і майже нереально.

Через деякий час, а точніше через півроку, одного прекрасного вечора, мені подзвонив мій друг, кінооператор з України, який вже жив та працював якийсь час у Лос-Анджелесі, і перепитав, чи це я запитував його про можливі зв'язки із легендарним режисером. Почувши мою стверджувальну та трішки нервову відповідь, він розказав мені, що абсолютно випадково він вийшов з дому на вулицю у районі бульвару Голлівуд, та зустрів дівчину із фотоапаратом, яка показала йому тільки що відзняті фото зі зйомок фільму «Одного разу в...Голлівуді», і він одразу згадав про мене!

Він майже кричав мені: «Так, так! Зараз на бульварі Голлівуд Тарантіно знімає кіно! Тут сотні людей народу, охорона знімального майданчика! Все перекрито, але я бачив Тарантіно, Ді Капріо, та Бреда Пітта!» Звичайно я відчув, що маю щось робити! Але що? Просто їхати туди та бігти до Тарантіно зі своєю фотографією у руках? Як?!

Через 5 хвилин я вже летів по 170-му фрівею на зустріч своєї, вже на той момент, мрії...

Діставшись місця, я кинув машину на червоній зоні без права на паркування за два блоки від знімального майданчика, бо ближче все було перекрито. Тремтячими руками дістав нашвидку роздруковане 15 хвилин тому фото та кинувся у бік натовпу. У мене було бажання віддати це фото будь-кому більш менш наближеному до знімального майданчика та їхати додому, але потік туристів та роззяв, що кружляли навколо підхопив мене і заніс у самий центр подій. Через хвилину я своїми очима бачив всі ті легендарні обличчя... Тепер у мене почали тремтіти вже ноги...

Знаючи, як працює кінопроцес, я зрозумів, де мені треба чекати можливості, щоб передати свої фото до когось більш наближеного до Тарантіно. Через півтори години, ховаючись від охорони за припаркованими ігровими машинами середини 60-х років здавалося, я знайшов слухний момент.

Сцена була відзнята. Я помітив, як Квентін Тарантіно зі своїм кінооператором Робертом Річардсоном наближався у бік машини за якою я ховався і щось йому пояснював, готуючись до нової сцени. Я заплющив очі та

зрозумів – або зараз, або ніколи... Я вибіг з-за машини, перестрибнув через охорону, і розмахуючи фотографією з криками «Вітаю, містер Тарантіно!» побіг до них у зустрічному напрямку. За півтори години своїх поневірянь навколо знімального майданчика я встиг видумати та запам'ятати десятисекундний спіч, щоб одразу пояснити дуже здивованому режисеру хто я та якого дідька я видерся на середину дороги. Звичайно ж, імпровізувати на ходу було важко, бо хвилювання вже перехопило мені й дихання...

На моє здивування, охорона за мною не побігла, двоє поліцейських на мотоциклах теж не збиралися мене класти обличчям в асфальт, то ж я добіг до об'єкта свого бажання та майже скоромовкою видав свій спіч, трясучи своєю фотографією перед обличчям майстрів...

Я не міг у це повірити, але Тарантіно спокійно вислухав мене. Він взяв фотографію з моїх рук, нашвидку пробігся поглядом та показав її кінооператору, докинувши фразу «А й дійсно схожий, чи не так?», на що Роберт Річардсон піддатливо «угукнув». Тарантіно простяг мені руку, щоб потиснути її та мої ноги остаточно стали як вата...

Хоч я і сприймав все що відбувалося як сон, але десь у середині я розумів, що це вже успіх! Чесно кажучи, я на більше і не розраховував. Попрощавшись із ними, я пішов назад у натовп із відчуттям повної перемоги!

Я не спав майже 3 ночі. У моєму житті не траплялося нічого навіть близько схожого на те, що відбулося того вечора. Звичайно, що десь у глибині душі я все одно чекав на дзвінок із запитом поспробуватися на роль. І, здається, що могло б статися ще більш значущого, ніж та зустріч?

Сталося. Мене покликали на проби!

Звичайно ж, що, всі хто бачив цей фільм, знають, що врешті-решт роль зіграв польський актор. Як на мене – то це дуже справедливо. Але головним у цій розповіді був сам елемент дива, яке ніколи б не трапилося, якби я не приїхав у Лос-Анджелес.

Ще однією значущою подією стала моя внутрішня трансформація. Я дещо усвідомив живучи всі ці роки в Америці. Я – це продукт. Я – це послуга. Я – креатор. Я маю виробляти щось, що буде цікаво, щось, що куплять, або щось, за що заплатять. Може це звучить різко для вух, але це реалії нашого життя. Я не піддаю це оцінці як добре, чи погано. Це просто правила буття, і я це зрозумів живучи в Америці, за що я їй дуже вдячний.

Далі буде.

Den_To

X

This is already my fourth start of a "new life". Perhaps my main tool for self-development and self-discovery, has been finding the right place to do it. That is, I tried to change the external factors of my being in order to change internally and get rid of old programs within me. And, indeed, when I look at my past, I clearly see what exactly influenced me and what exactly changed me. If I had spent all my life in my small town in the Krasnodon district of the Luhansk region of Ukraine where I was born, I would hardly be able to look at things more broadly and would be able to separate the causes and consequences of many aspects of my life.

My second stop was the regional city of Luhansk, when I was already an adult and could choose something in my life. I managed to graduate from college with a degree and a profession called "Director of mass events" and worked for a year in the best theater in the city. In general, at the time of my 15th birthday, my goal was to study and move to Kyiv, but even at the age of 18, my parents did not let me go so "far" from home, so I got there only at the age of 22. This was my third start from scratch: new friends, new teachers and new challenges.

I graduated from the theater university, started to work and grow in the conditions and society that I dreamed of from my childhood. Next to me was my beloved Yuliya, whom I met in our hometown. She followed me to all new cities and shared all the difficulties of living together in new circumstances. It felt that life in Kyiv began to exhaust itself for me and I realized that I was running out of space. It seemed to me that I began to see the achievement of my goal, as if I already saw where the end of my development as a professional would be. Of course, the achievement of the goal was still far away, but that feeling alone was enough for me to rush in search of something unknown and new. I vividly felt how I almost didn't have enough air, how I wanted to escape from everything that surrounded me.

Moving to America was a very conscious decision. I had to change everything. I didn't run from anything. Well...*maybe*, from someone. Perhaps from myself. I just wanted to understand who I really was. What I wanted and what I was worth. I was going to America to check it out. To understand what it is. I did not close the door behind me in any sense, and I did not burn bridges with Ukraine. I always kept in my head that I was leaving home in search of my true self and to improve the language so that my English would become a professional tool for me and I could use it in my acting career.

I kept my work connections and even returned to Ukraine after 3 months of living in America to take part in the dubbing project of the American film "Passengers" in 2017. Chris Pratt's voice was officially assigned to me for a long

time for all his films released in Ukrainian cinemas. Also, I auditioned for Ukrainian film projects, exploring the opportunity to work in two countries. That is why, no matter how it sounds even now, I never felt myself an immigrant in the broad sense of the word or a person seeking shelter or protection. I wanted to grow professionally, live and work in several countries, eventually including Europe.

In my understanding, knowledge of languages expanded opportunities and geography. I specifically chose the most difficult path for legalization in the USA – obtaining an EB-1 talent visa. It is the most expensive, the longest in terms of processing and most difficult to get, but it also offers the best conditions for working in several countries. I could leave America at any time and come back with almost no restrictions. For me, freedom of choice has always been and remains a key element in life.

Everything I've planned is coming to life in one way or another, but the only thing is that it takes so much time! Where I am now, in the eighth year of living in the USA, in the sense of implementing my plans, is where I thought I should have been two or three years after I moved to America. On the one hand, the adjustment process itself takes a long time, because only after a year and a half of my stay in America, I received the possibility of legal employment after the confirmation of my EB-1 visa. Then began the long journey of mastering the game rules of the local film industry: working on a professional English acting show-reel, finding an agent for film, theater, advertising and voiceover, working on improving the language itself and its accents, acquiring professional contacts, and hundreds of other aspects. Now, in my eighth year of living in America, I have only partially been able to fulfill all these requests for career growth.

On the other hand, some events happened in my life that I could not have planned and even that I could not have imagined! For example, I realized a very interesting thing for myself: in Los Angeles, in the heart of the Hollywood film industry, events can take place that simply would not be possible in Ukraine.

A friend and colleague from Ukraine called me at five in the morning one day asking if I knew that Quentin Tarantino was looking for actors with Eastern European accents to play Roman Polanski in his new film, and if I had already talked to him about my candidacy and whether he already had my resume and photo. I, already in some sense feeling experienced in the local rules of the industry, had to explain to her that it doesn't work that simple, and that there is a chain of several dozen of people between me and Tarantino.

Of course, my answers did not satisfy my friend, but she managed to ignite my inner fire and passion for adventure, so I decided to take advantage of my geolocation. I started looking for a way to somehow reach Tarantino's agent, but as I told my friend, everything was too difficult and almost impossible. After some

time (six months later to be precise) my friend, a cinematographer from Ukraine (who had already lived and worked for some time in Los Angeles) called me and asked if I was the one asking him about possible connections with the legendary director. After hearing my affirmative and somewhat nervous response, he told me that by sheer chance he had stepped out of his house into the street in the Hollywood Boulevard area and met a girl with a camera, who showed him photos she had just taken from the set of "Once Upon a Time in... Hollywood". He immediately remembered me! He almost shouted at me, "Yes, yes! Right now Tarantino is shooting a movie on Hollywood Boulevard! There are hundreds of people here, security and the film set! Everything is closed, but I saw Tarantino, DiCaprio, and Brad Pitt!" Of course, I felt I had to do something! But what? Just go there and run to Tarantino with my headshot in hand? Like... what?!?

In 5 minutes I was already flying along the 170th freeway to meet my-already at that moment- dream...

When I got to the spot, I parked the car in a red no-parking zone two blocks from the set, because everything nearby was blocked off. With trembling hands, I took out the photo I had quickly printed 15 minutes ago and rushed towards the crowd. I had a desire to give this photo to anyone more or less close to the set and go home, but the stream of tourists and the gawkers who were circling around picked me up and took me to the very center of the events. A minute later I saw all those legendary faces with my own eyes... Now my legs started to shake...

Knowing how the film process works, I understood where I should wait for an opportunity to pass my photos to someone closer to Tarantino. After an hour and a half, hiding from security behind parked mid-60s slot machines, I seemed to find the right moment.

The scene was shot. I noticed how Quentin Tarantino and his cinematographer Robert Richardson approached the car behind which I was hiding. Tarantino was explaining something to Robert Richardson, preparing for a new scene. I closed my eyes and realized that it was now or never... I ran out from behind the car, jumped over security, and waving with my photo and yelling "Greetings, Mr. Tarantino!" ran towards them. In an hour and a half of wandering around the set, I managed to come up with and memorize a ten-second speech to immediately explain to the very surprised director who I was and why I jumped out in front of them. Of course, it was difficult to improvise on the go, because the excitement had already taken my breath away...

Shockingly, the security guards did not run after me, two policemen on motorcycles were not going to put my face on the asphalt either, so I ran to the object of my desire and gave my speech almost as a tongue-twister, shaking my photo in front of the masters...

To my surprise, Tarantino calmly listened to me. He took the photograph from my hands, glanced at it quickly and showed it to the cinematographer, followed by the phrase "He really does look like him, doesn't he?", to which Robert Richardson submissively nodded. Tarantino reached out to shake my hand and my legs finally became soft like cotton wool...

Although I perceived everything that was happening as a dream, but somewhere inside I understood that it was already a success! To be honest, I didn't expect anything else. After saying goodbye to them, I walked back into the crowd with a sense of complete victory!

I didn't sleep for almost 3 nights. Nothing even remotely similar to what happened that night had ever happened in my life. Of course, somewhere in the back of my mind, I was still waiting for a call asking me to audition for the role. And, it seems, what could happen even more significant than that meeting?

But something did happen. I was called in for an audition!

Of course, everyone who has seen this film knows that in the end the role was played by a Polish actor. In my opinion, this is very fair. But the main thing in this story was the element of miracle itself, a miracle that would never have happened if I had not come to Los Angeles.

Another significant event was my inner transformation. I have realized something while living all these years in America. I am the product. I am a service. I am a creator. I have to produce something that will be interesting, something that will be bought, or something that will be paid for. It may sound harsh to the ears, but these are the realities of our lives. I don't judge it as good or bad. These are just the rules of life, and I understood this while living in America, and I am very grateful for that.

To be continued...

Den_To



XI

Я з дитинства мріяла бути на сцені. В маленькому Українському містечку Луганської області не було нічого окрім танців і музичної школи, останню я і закінчила по класу скрипки. Пам'ятаю, як казала моя вчителька по скрипці: «Юля, ти що хочеш знайти заможного чоловіка? Твоя краса не вічна, тож навчайся і будеш грати в якомусь ансамблі!»

В тому ж містечку я зустріла свого майбутнього чоловіка, я ще закінчувала 11 клас, а він вже поступив в університет у Києві на акторський факультет, саме тоді я і дізналася, що на акторів, виявляється, навчаються. Вирішила вступати туди ж і вступила. По закінченню працювала недовго в театрі, знімалася в серіалах, займалася дубляжем і озвучуванням та працювала на радіо. Звичайно, хотілося більшого і завжди було цікаво, як знімають кіно в Голівуді, але не було ані думки, ні розуміння того, що можна полетіти в Америку. Вона була така ж далека та не зрозуміла, як інша планета.

Мій, на той момент ще хлопець, який теж вже працював актором, вирішив все ж таки спробувати і вирушити в Голлівуд. Так як він робив візу ІВ1, я допомагала збирати документи для його імміграційного кейсу в Україні. Через 8 місяців я прилетіла до нього в гості і він зробив мені пропозицію в прямо аеропорту. Це було шокуєче і дуже романтично. Я погодилася, і тоді мій наречений сказав, щоб я не розслаблялася, бо через 3 дні у нас весілля. Все відбувалось дуже швидко і неочікувано.

Після того, як ми з котом переїхали в Лос-Анджелес остаточно, почалося глибоке занурення у цей далекий і не зрозумілий світ. Я не знала мови, тож на вулиці розмови людей були просто білим шумом для мене. Страшно було все і всі, але очі бояться, а руки роблять. Чим більше занурюєшся, тим більше здається, що ти ніколи не зрозумієш, як усе працює і людей навколо, але це не так, просто потрібен час. Перші півтора роки у мене було одне питання «Що я тут роблю?», бо починати приходилося з -1 поверху. Не було рідних, друзів, роботи, яку я так любила. Вночі я закривала очі і подумки ходила по місцях, які були рідні моєму серцю в Україні.

Поки ми не мали документів доводилося працювати де візьмуть, а це означає, що працювати треба важко, заробляти мало і контингент оточуючих тебе людей може посприяти тільки розчаруванню у людстві. Вижити в тих умовах допомагала думка про те, що це не назавжди.

Насправді еміграція – це великий розвиток у багатьох аспектах життя. Я зрозуміла, що не треба чогось чекати, треба самому створювати те, що ти хочеш. Хоча особисто мені це дається нелегко.

Коли я ще жила в Україні і дивилася американські фільми, я думала, що ми виглядаємо так само, як і американці, але ні. По обличчю дуже легко зрозуміти, хто ми і звідки. Для кіноакторів важливо все: як ти виглядаєш, який у тебе акцент і так далі. Погодьтеся, не часто можна побачити в кіно або серіалі персонажа з України. Плюс уся кіноіндустрія працює абсолютно не так, як у нас, тож я навіть не буду намагатися передати вам, як складно дати собі раду як актор, коли ти у дорослому віці переїхав до США. Доречі, перші роки ще приходили запити на проби до серіалів з України, але згодом вони припинились.

Після перших півтора років перебування в Америці, працюючи не підіймаючи голови, ми полетіли до України провідати сім'ю та друзів і трохи попрацювати там. Цілий місяць я дивилася на Київ, як закохане дівчисько: мені подобалось усе, навіть сльота під ногами. Та коли ми прилетіли назад у США, я відчула, що мені стало легше морально, і ця країна стає другим домом для мене. Одним з найголовніших аспектів було знайти своїх людей, тоді усе стає трохи легше і яскравіше.

Тут у США все відчувається гостріше, але незважаючи на те, де ти знаходишся, приходить той час, коли ти маєш подивитися своїм демонам в обличчя і навчитися домовлятися із ними – домовлятися із самим собою. То ж ми продовжуємо наш шлях тут, бо він прекрасний і вартий того попри всі завірюхи. Тож, повертаючись до моєї вчительки по скрипці, я не вийшла заміж за заможного чоловіка, але я вірю в нього, в нас і в наш шлях.

Є ще дещо, про що нікому не говориш. Це усвідомлення того, що батьки не молодіють і час, який ти міг би набагато якісніше проводити з ними спливає та змоги повернути його ніколи не буде. І це називається ціна. Ціна, яку ти платиш, обираючи свій шлях і своє життя за покликком серця і обставин.

Ю.П.

XI

Since I was a child, I dreamed about being on stage. In a small Ukrainian town in the Luhansk region, there was nothing but dance and music school, and I graduated from the latter as a violinist. I remember my violin teacher saying: "Yulia, do you want to find a wealthy husband? Your beauty is not eternal, so study well and you will play in some ensemble!"

In the same town, I met my future husband. I was still finishing the 11th grade, and he had already entered the acting program at the university in Kyiv. That's when I found out that you actually need to study to become an actor. I decided to apply to the same university, and I got accepted. After graduation, I worked for a short time in a theater, acted in TV shows, was engaged in dubbing

and voice-over projects, and worked on the radio. Of course, I wanted more, and I was always interested in how movies are made in Hollywood, but there was no understanding and no clear idea of how it would be possible to fly to America. The US were as far away and undiscovered as another planet.

Still, my boyfriend at that time, who was already working as an actor, decided to try and go to Hollywood. Since he was applying for an EB-1 visa, I was helping to collect documents for his immigration case in Ukraine. After 8 months, I flew to visit him, and he proposed to me right at the airport. It was shocking and very romantic. I said yes and then my fiancé told me not to relax because we were going to have a wedding in 3 days. Everything happened very quickly and unexpectedly.

After my cat and I finally moved to Los Angeles, a deep dive into this distant and incomprehensible world began. I didn't know the language, so people's conversations on the street were just white noise to me. Everything and everyone was scary, but as the saying goes "the eyes are afraid, but the hands keep working". The more you immerse yourself in a new country, the more it seems that you will never understand how everything works and the people around you... but this is not quite true, it just takes time. For the first year and a half, I had one question: "What am I doing here?", because I had to start from the ground floor, if not from the basement. There were no relatives, friends, or work that I loved so much. At nights, I was closing my eyes and mentally walking around the places that were close to my heart in Ukraine.

Until we received our documents, we had to work wherever we could, (which means that you have to work hard) make very little money, and the contingent of people around you can only contribute to disappointment in humanity. Only the thought that it was not forever helped to survive in those conditions.

In fact, emigration is a great growth stimulator in many aspects of life. I realized that you don't have to wait for anything- you have to create what you want yourself. Although it is not easy for me personally.

When I still lived in Ukraine and watched American movies, I thought we looked the same as Americans, but no. It is very easy to recognize who we are and where we are from by our faces. For film actors, everything is important: how you look, what your accent is and so on. You can't argue that it's not often you can see a character from Ukraine in a movie or TV series. Plus, the entire film industry works completely differently here, so I won't even try to tell you how difficult it is to make ends meet as an actor when you've moved to the US as an adult. In the first years, there were still requests for auditions for TV series from Ukraine, but later they stopped.

After the first year and a half of being in America, working without any rest, we flew to Ukraine to visit family and friends and to work there for a while. For a whole month, I looked at Kyiv like a girl head over heels in love: I liked everything, even the slush under my feet. But when we flew back to the USA, I realized that I felt better mentally, and this country became a second home for me. One of the most important aspects was to find your people, then everything becomes a little easier and brighter.

Things feel more acute here in the US, but no matter where you are, there comes a time when you have to face your demons and learn how to deal with them — how to deal with yourself. So, we continue our journey here, because it is beautiful and worth it despite all the storms. So, back to my violin teacher, I didn't marry a rich man, but I believe in him, I believe in us, and in our path.

There is something else I don't tell anyone about. It's the realization your parents are not getting any younger and the good quality time that you could spend with them is running out, and you will never be able to get it back. And this is called the price. The price you pay, choosing your path and building your life according to the call of your heart and the arrangement of circumstances.

Y.P.



XII

Я сиділа на березі Індійського океану і плакала. Перший день війни, а я за тисячі кілометрів від України. Батьки, сестри, вся родина, всі там. А ми дуже далеко і зовсім ніяк не можемо допомогти...

Я подивилася направо і побачила незнайому жінку, яка дивилась у телефон і теж плакала. Сумнівів не було – за тисячі кілометрів від дому у цей самий час плакали сотні тисяч, а може й мільйони українців. Так, 24 лютого 2022 року змінило наше життя і поставило дуже складні запитання. В тебе ще є дім, він не розбомблений і стоїть, але ти вже не можеш туди повернутися, бо везти двох малих дітей у країну з сиренами і бомбами я не могла. Тож нам треба було думати, де у світі знайти собі новий дім, де буде безпечно.

Початок війни моя сім'я зустріла на Шрі-Ланці, де ми проводили свою відпустку. Ми мали повернутися назад 9 березня, але цей літак до України так і не полетів. Всі аеропорти перестали працювати, повітряний простір закрили, наш рейс скасували і ми з чотирма рюкзаками за плечима почали шукати новий дім.

О, нам вже точно пора познайомитися. Мене звати Наталія, мого чоловіка – Юрій, і у нас двоє дітей: Віра і Марія (їм було 6 років і 4 роки, коли все сталося).

Отож, шукати новий дім... Були люди, які думали, що їм треба знайти десь прихисток на 1-2 місяці, і далі все буде добре. Ми так не думали. У нас було стійке відчуття – треба шукати новий дім надовго.

Сполучені Штати були нашою мрією давно. Я хотіла сюди ще зі школи. Я практично виросла на серіалах Беверлі-Гіллс 90210 та Район Мелроуз і, здавалося, знала про Америку все. В дитинстві я навіть питала у своїх батьків: «Ну чому я не народилася в США?»

Я точно мала бути тут. Мені близька ментальність, підхід до життя, його стиль і філософія. Мені подобалося про Америку все, але як туди потрапити? Це було чимось нереальним. Я мріяла про це, але життя йшло вперед. Університет, перша робота, стрімка кар'єра, сім'я. Мрія починала стиратися і виглядати менш і менш можливою. Ми подавали документи на візу, але через ковід посольство так і не розглянуло нашу заявку і вона й досі лежить десь серед тисяч інших. Але ми вже тут, в Америці. Як так сталося?

Це був зовсім невеликий, навіть крихітний шанс, але ми таки використали його. Ми побачили в новинах, що після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну уряд США дозволив українцям перетинати кордон і давав їм дозвіл на тимчасове проживання. Але був невеличкий нюанс. Ти не міг прилетіти в США і отримати цей дозвіл в

аеропорту, тобі треба було прийти пішки з території Мексики. Це звучало так страшно. Летіти на інший кінець планети в Мексику, а потім йти через кордон і навіть не знати, чи тебе точно пропустять. Але ми таки ризикнули.

Від Шрі-Ланки до Стамбула, потім через Європу в інший кінець Мексики – і от нарешті ми опинились у прикордонному місті Тіхуана. Прилетівши в Мексику, ми раптом дізналися, що уряд США закриває піший коридор для українців і залишилося лише 2 дні для перетину кордону. Це був шок! Там же черги людей, які хочуть перетнути кордон. Ми були впевнені, що точно не встигнемо пройти.

І потім ще одна новина про тимчасовий захисний статус – ми не зможемо його отримати, адже урядовці прийняли рішення давати його лише тим українцям, які приїхали чи були на території США до 11 квітня. Ми вже запізнилися...

Це було дуже сумно, і виглядало несправедливим, але ми нічого не могли вдіяти і просто вирішили йти вперед.

Ніч у таборі для біженців. Автобус до кордону. Черга. Офіцер перевіряє документи. Бере відбитки пальців. І ось воно, довгоочікуване «Welcome!».

Ми таки встигли! Ми перетнули кордон зі США 22 квітня 2022 року за 2 дні до закриття коридору і старту нової програми для українців. На неї ми розраховувати не могли, бо нам потрібен був спонсор, а у нас в США не було нікого, хто міг би допомогти. Я не мала ні рідних, ні друзів тут. Просто нікого. Ми їхали практично в нікуди.

Незадовго до перетину кордону я знайшла сайт, де американські сім'ї залишали свої контакти і пропонували пожити деякий час у них. Я писала листи різним сім'ям і до нас відгукнулася чудова сім'я – Майкл та Кендіс Франкел із Санта Моніки. Вони прийняли нас у своєму домі та допомогли розібратися і трохи адаптуватися. Також по-сусідству з ними жила прекрасна жінка Джулі Ошер з України, яка вже давно живе в США – вона допомогла нам зі школою для дітей, із щепленнями і навіть з орендою квартири.

Так почалася нова сторінка у нашому житті. Які були перші відчуття? Ніби я в кіно. Просто опинилася по іншу сторону екрану і ходжу всередині фільму. Хоча емоційно мене весь перший рік «катало» на гойдалках, але з іншого боку від краси навколо просто перехоплювало подих. Я не могла повірити, що я тут. І це створило два паралельних світи в моїй голові: в одному світі йде війна, вибухи, гинуть люди, а в іншому світі яскраво світить сонце, співають пташки, бігають люди на березі океану, всі посміхаються і планують наступну відпустку. Який з цих світів був більш реальним? Я навчилася жити одночасно у двох!

Школи, магазини, аптеки, вулиці, дитячі майданчики – все зовсім інше. Таке цікаве! У нас одразу з'явилося відчуття, що тут ми не відчуваємо себе чужими. У Шрі-Ланці, Туреччині чи Єгипті всі були свої, а ми були інші, чужі, як білі ворони. А тут всі різні, всі інші, і ти теж інший, як усі.

У перші дні мені було дуже незвично і навіть страшно дивитися на безхатків. В думках я навіть почала накладати цю реальність на себе і лякати сама себе думками на кшталт: «А якщо це станеться зі мною?» Не станеться! Ми ніколи не залишимося на вулиці. У нас в цьому світі назавжди є ще один дім.

Чи були ще труднощі? Так, і немало! Без рідних і друзів, без ясності майбутнього, під час війни у твоїй країні та без вільної англійської було дуже непросто. А ще виникало багато проблем там, де ми не очікували. Наприклад, дозвіл на роботу нам довелося чекати п'ять місяців. П'ять довгих місяців ти ніби у пастці: працювати не можна, бо це незаконно і державну допомогу також бажано не брати, бо це може відобразитись на твоєму кейсі, якщо ти захочеш тут залишитися. Така собі головоломка: живи, але не працюй і допомогу бажано не бери. Але ми справилися і пройшли цей етап!

А що ж з роботою? Це одна з найскладніших тем для багатьох емігрантів. Розкажу вам свою історію.

В Україні у мене була чудова кар'єра, я була дуже висококваліфікованим і успішним спеціалістом у вузькій ніші політичного піару і виборчих кампаній. Я дуже добре заробляла, у мене завжди були клієнти і головне – мені це було дуже-дуже цікаво: будувати стратегію, придумувати фішки, втілювати це все в життя разом із командою. Ти працюєш з депутатами, журналістами, мерами. Це було захоплююче.

І я дуже добре розуміла, що в Америці це все зітреться, буде неактуальним. Я тут буду ніким. Тут мало кому цікаві мої три українські дипломи. Нікому неважливі мої виборчі кейси і перемоги. Ну кому тут потрібен політичний консультант з України і ще й без гарної англійської?

Знайомі казали мені починати як усі – прибирання, няня, вигулювання песиків. Але для мене це звучало як страшний сон. Я просто не могла цього робити. Просто не могла. Я вже була на такому високому рівні, і зараз я буду починати прибирати будинки? Та й кажу чесно, я терпіти не можу прибирання, ну не моє це...

Мені казали: «Йди вчитися в коледж, треба здобути місцеву освіту!» Я розумію, але люди! В мене вже три освіти, ну скільки можна?

Одним словом, ця тема – чим займатися і як реалізувати себе – стояла дуже гостро. Життя в Америці дуже дороге, це не Шрі-Ланка, де будинок з

трьома спальнями ти можеш знімати за 350 доларів в місяць. Гроші потрібні були і швидко.

Отже в мене справді не було нічого з того, що потрібно для американської професійної роботи і кар'єри – ні відповідної освіти, ні ідеальної мови, ні потрібного досвіду. Але в мене був один секретний інгредієнт, який допомагав мені на кожному кроці цього шляху. Цей інгредієнт – це віра в себе. Беззаперечна. Безкомпромісна. Щира і глибока. Віра в себе. Якщо це є, то все буде добре. Я переконана.

Тож вже через 6 місяців я отримала професійну роботу у великій американській організації. Як це сталося? Коли більшість людей намагаються якомога швидше почати прибирати, доставляти, вигулювати, щоб заробити гроші, я пішла діаметрально іншим шляхом і шукала, де я можу бути волонтером і допомагати, навіть якщо це буде безкоштовно. Звичайно, треба було за щось жити, але і тут є варіанти – можна шукати різні організації і вони допомагають.

Якщо хтось подивився зі сторони на те, що я роблю, то подумав би, що я божевільна. У нас не було машини і мені треба було їхати на метро і автобусі дві години в одну сторону, щоб бути волонтером в одній організації. Але це спрацювало! Прошло декілька місяців і я отримала свою першу американську роботу. Це була посада ком'юніті координатора в International Institute of Los Angeles. Віра в себе робить дива!

А ще віра у Бога. Бо на всьому нашому шляху він нас супроводжував. Ми могли провалитися десятки разів, але він був з нами і вів нас. І створив для нас ще одне диво!

Через два тижні після переходу кордону з Америкою ми перевіряли результати розіграшу лотереї грін-карт. І сталося неймовірне! Ми виграли грін-карту для усієї сім'ї. Це було чудо! Люди витрачають багато років, щоб отримати грін-карту. І ми знали, що це дуже складний процес і з перших днів почали радитися з адвокатами і шукати шляхи, як тут змінити статут, бо жити в невизначеності було б дуже і дуже складно. І тут сталося таке диво! Ми брали участь у цій лотереї чотири роки, і саме тоді, коли це було найбільш потрібно, Бог нам це подарував!

Чому Каліфорнія? У нас не було рідних чи друзів ніде, тож нам було все одно, куди їхати, ми могли вибирати будь-який штат. Ми вибрали Каліфорнію через погоду. Я дуже не люблю холод і сіре небо. В Україні холод тягнеться практично дев'ять місяців від жовтня до квітня, і мені завжди було досить складно проживати цей період емоційно і фізично. Я просто хотіла сонця. Така нераціональна, але дуже чесна причина. Якщо вже шукати собі новий дім, то нехай він буде сонячний і теплий.

Мене захоплюють американські пенсіонери. Особливо тут, в Каліфорнії. Їхній лайфстайл – активне життя, рух, волонтерство, оптимізм – усе це гідне наслідування. Коли я приходжу до набережної і бачу всіх цих пенсіонерів, які гуляють, бігають, спілкуються і живуть активне і наповнене життя, я часто згадую, як я намагалася побудувати подібне в Україні.

Десять років тому я була керівником великої громадської організації і одним із напрямків, який я запустила, була робота з літніми людьми. Ми командою організували для них лекції, вечори відпочинку, гімнастику, комп'ютерні класи і ще багато чого. На мене тоді всі дивилися як на інопланетянина: «Що ти робиш? В Україні це ніколи не буде працювати!» Бо нажаль в Україні люди після 60-ти вже почувають себе старими і не готові вести активний спосіб життя. І це питання не лише грошей чи часу, це питання ментальності. Я так хотіла це змінити! Я не знала, як саме це все працює в США, але я інтуїтивно будувала щось схоже. Ну що ж, тепер я тут і бачу саме те, що я намагалася побудувати в Україні. Вірю, що в Україні це все ще буде. Просто треба трохи зачекати.

Ми живемо тут вже майже два роки. Чи це легко? Зовсім ні. Ми мали дуже багато труднощів, але ми проходимо їх і просто рухаємося вперед.

У перший рік я сумувала не лише за домом та рідними. Я сумувала за своїм соціальним статусом. В Україні я була досить відомою людиною у своїй ніші, в мене було багато знайомих серед журналістів, політиків, громадських діячів, я мала свій соціальний капітал, а тут це все зникло. Я відчула, як важко мені бути ніким після десятків років активного життя. І я вирішила, що цей соціальний статус треба відновлювати.

Тут ще раз проявилось моє дуже нетипове мислення, я називаю його асиметричним. Хтось почав швидко шукати роботу, або навіть дві чи три, а мені важливо було повернути свої внутрішні відчуття, свою роль і свій статус. Хоч якось. Але як я збиралася це робити без гарної англійської? Непроста задачка... Але я знову справилася!

Я почала зі школи, зайняла дуже активну роль, була волонтером на різних заходах і стала активним учасником батьківської групи, у членів якої англійська не рідна мова. Коли я долучилася до цієї групи, там вибирали представника школи на рівні міста та округу. І я просто підняла руку. Чи знала я, як це все працює? Чи знала, що треба буде робити? Звісно ні, але я просто підняла руку і стала представляти нашу школу в окрузі, який об'єднує всі школи Санта Моніки і Малібу.

А далі було неочікуване продовження. Я пішла на цю велику зустріч усіх шкіл, і на цій зустрічі якраз обирали правління всієї ради округу і їм потрібен був віце-президент. І що ви думаєте? Я знову підняла руку. І так всього лиш

за півроку в США я стала віце-президентом батьківського дорадчого комітету при міській раді, почала спілкуватися з депутатами, департаментом освіти, з представниками інших шкіл. І вже влітку я отримала особисту подяку від міської ради і зокрема superintendent нашого освітнього району за активну позицію і допомогу у розвитку освіти.

Зараз я маю чудові стосунки з директором школи, знайома з мером, з деякими депутатами, з активними батьками. Це ще не та роль і статус, які я мала в Україні, але я рухаюся вперед.

Ще один спосіб для мене – це ділитися своїм шляхом і підтримувати інших. Я веду свою сторінку в інстаграм @nataliya.mikhnova, де ділюся своїм шляхом і думками, і люди часто пишуть мені, що я надихнула їх на зміни у своєму житті або мій приклад підтримав їх у потрібний момент. Це теж мій спосіб мати свою соціальну роль.

Один з критичних моментів в еміграції для мене – це не те, що ти починаєш все з початку, з чистого листа, бо це насправді непогано і навіть цікаво. Критично – це коли ти падаєш дуже низько відносно свого попереднього рівня. Ось тут можуть початися серйозні психологічні труднощі з якими справді непросто справлялися. Тож я завжди раджу жінкам, які проходять через зміни, а особливо такі серйозні як еміграція: нам важливо не лише заробити на шматок хліба, нам важливо швидко збудувати всередині себе новий фундамент – соціальна роль, статус, друзі.

Так, це виглядає ніби не першочерговою потребою, але саме внутрішній стан критично важливий. Бо без цього ви можете заробити гроші, але це не допоможе, бо вже через кілька місяців ви просто впадете з ніг і найімовірніше вирішите повернутися назад, якщо така можливість буде, або житимете щодня у дуже сильному внутрішньому конфлікті. Не варто такого з собою робити, особливо, якщо є спосіб це оминати.

І саме цим я вирішила займатися – допомагати людям проходити свої трансформації швидше. Прямо зараз я знову роблю абсолютно нелогічний для більшості крок. Через рік роботи у великій організації зі стабільною зарплатою і різними бонусами я вирішила звільнитися і йти за своєю мрією – будувати свою власну практику і свій бізнес у сфері лайф-коучингу.

Я допомагаю жінкам віднайти цей секретний інгредієнт віри в себе і впевнено проходити різні трансформації – зміни професії, перехід з найму у бізнес чи подібні зміни життєвої траєкторії. Цьому рішенню передував довгий шлях.

Я весь рік вставала щодня о п'ятій ранку або навіть раніше, щоб вчитися. За цей час я завершила три ґрунтовних програми з коучингу (українську, канадську і американську), і ще продовжую вчитися. Вірю, що це

моя місія – надихати і показувати те, що можливо, а ще вірити в людей навіть більше, ніж вони в себе. Чи страшно мені звільнитися зі стабільної роботи і йти у невідоме? Звичайно так, але я просто йду за мрією. Боюся, але йду.

Була у нас ще проблема, яка забрала мій спокій на довгих 10 місяців. Кажуть, діти адаптуються в еміграції набагато легше, ніж дорослі. Але у моєму випадку мені здається, що я адаптувалася набагато швидше. Річ у тім, що наші діти зовсім не знали англійської. Взагалі. Лише трохи розуміли, бо дивилися мультики англійською.

Отже ми прибули у США і діти пішли до школи в кінці навчального року. Нам дуже пощастило, бо їх прийняли до однієї з найкращих шкіл Лос-Анджелеса і найкращої в Санта Моніці з рейтингом 9 із 10. Їм було дуже непросто. Особливо старшій донечці Вірі, бо вона зовсім не мала досвіду соціалізації, тим більше чужою мовою. Отож в школі сказали, що дитина мусить вивчити англійську за літо, щоб не відставати. Я була в шоці, але ми взялися до роботи. Нам допомагав репетиторський центр і ми ще мали додаткового репетитора на кожен день. Ми зробили все!

За три місяці Віра почала говорити, писати і читати. Ніхто в це не вірив! Але це був лише початок. Вона розпочала перший клас, і все йшло добре, аж поки на батьківсько-вчительській конференції я не почула фразу: «Віра перестала говорити в школі. Взагалі. Жодного слова». Як це сталося?

Я довго шукала відповіді і вже пізніше дізналася, що справді сталася ситуація, яка змусила її замовчати. Що я лише не пробувала: логопед з України, логопед місцевий, психолог з України, арт-терапевт місцевий, шкільний психолог, додатковий вчитель, дуже відомий американський консультант з питань батьківства. Я стукала в усі двері і шукала допомоги. Просила, вимагала, доводила. Читала медичні статті і навіть думала про якісь діагнози. Це був дуже тяжкий час для мене, бо я звинувачувала в цьому себе.

Минув майже рік і нарешті у серпні 2023 Віра знову почати розмовляти в школі. У неї з'явилася нова вчителька, і ця вчителька змінила все. Але ті десять місяців були дуже непрості. Я часто думала: ну чому має бути так важко? Чому не може бути все легко? Бо в еміграції легко не буває. Якщо вирішиш щось одне, то виникає щось інше. Але минув рік і діти показують прекрасні результати в школі – у них одні з найкращих оцінок в класі, а Віру перевели зі списку English learners у список звичайних студентів. Це просто щось неймовірне!

Війна хотіла забрати у нас один дім, але подарувала інший. І тепер у нас є два доми.

Я добре пам'ятаю день, коли ми їхали з Дайнтауна Лос-Анджелесу у свій район. Мабуть, їхали з церкви. Попереду була прекрасна картина: сонце

сідало десь за пальмами у нашій стороні. Я дивлюся на телефон, а там повідомлення у фейсбуці: «Наталь, а коли ви плануєте приїхати додому?» Я подивилася на повідомлення, подивилася на жовтогаряче сонце, яке сідало попереду і подумала: «Я вже вдома».

Наталія Міхнова

XII

I sat on the shore of the Indian Ocean and cried. It's the first day of the war, and I am thousands of kilometers away from Ukraine. Parents, sisters, the whole family, *everyone* is there. And I am very far away and cannot help at all.

I looked to my right and saw a strange woman looking at the phone and crying as well. There was no doubt — thousands of kilometers from home at this very moment, hundreds of thousands, and maybe even millions of Ukrainians were crying. Yes, February 24, 2022 changed our lives and raised very difficult questions. You still might have a house, it has not been bombed and is standing, but you can no longer return there because you can't take two small children to a country with sirens and bombs. So, we had to think about where in the world we could find a new home where it would be safe.

My family faced the beginning of the war in Sri Lanka, where we were on vacation. We were supposed to return on March 9, but that plane never took off to Ukraine. All airports stopped working, the airspace was closed, our flight was canceled and we, with four backpacks on our shoulders, started looking for a new home.

Oh! It's definitely time for us to get to know each other. My name is Natalia, my husband's name is Yuriy, and we have two children: Vera and Maria (they were 6 and 4 years old when everything happened).

So, we started looking for a new home. There were people who thought that they needed to find a shelter for 1-2 months, and then everything would be fine. We didn't think like that. We had a strong feeling that we should look for a new home for a long time.

The United States has been our dream for a long time. I wanted to come here since school. I practically grew up watching Beverly Hills 90210 and Melrose District TV shows and seemed to know everything about America. As a child, I even asked my parents: "Well, why wasn't I born in the USA?"

I should have definitely been born here. I've always been close to this mentality, life approach, style and philosophy. I liked everything about America... but how to get there? It was something unreal. I dreamed about it, but life went on. University, first job, rapid career, family. The dream began to fade and look

less and less possible. We submitted documents for a visa, but due to COVID, the embassy never considered our application and it is still lying somewhere among thousands of others. But we are already here in America. How did it happen?

It was a very small, even tiny chance, but we still took it. We saw on the news that after Russia's full-scale invasion of Ukraine began, the US government allowed Ukrainians to cross the border and gave them temporary residence permits. But there was a small nuance. You couldn't fly into the US and get this permit at the airport, you had to walk through the border from Mexico. It sounded so scary. To fly to the other side of the planet to Mexico, and then walk across the border and not even know if you will be let through. But we did take a risk.

From Sri Lanka to Istanbul, then through Europe to the other end of Mexico — and finally we found ourselves in the border city of Tijuana. After arriving in Mexico, we suddenly found out that the US government was closing the pedestrian corridor for Ukrainians and there were only 2 days left to cross the border. It was such a shock! There were queues of people who wanted to cross the border. We were sure that we would definitely not have time to pass.

And then another piece of news about temporary protective status — we wouldn't be able to get it, because the government officials decided to give it only to those Ukrainians who arrived or were in the US before April 11. We were already too late.

It was very sad, and it seemed unfair, but we couldn't do anything but believing in moving forward.

We spent a night in a refugee camp and took a bus to the border. There was a huge line. The officer checked our documents and took our fingerprints. And there it was, the long-awaited "Welcome!".

We did make it! We crossed the border into the USA on April 22, 2022, two days before the closure of the corridor and the start of the new program for Ukrainians. We couldn't count on it, because we needed a sponsor, and we didn't have anyone in the US who could help. I had neither relatives nor friends here. Just nobody. We went into nowhere.

Shortly before crossing the border, I found a website where American families were leaving their contacts and offering housing to Ukrainians. I wrote letters to different families and a wonderful family responded to us — Michael and Candice Frankel from Santa Monica. They welcomed us into their home and helped us to adjust and adapt a little. Also, a beautiful woman Julie Osher from Ukraine, who has been living in the USA for a long time, lived next door to them — she helped us with the school for the children, with vaccinations and even with renting an apartment.

Thus began a new page in our life.

What were the first feelings? I felt like I was in a movie. I just found myself on the other side of the screen and walking inside the set. Although emotionally I was on a swing the whole first year... on the other hand, the beauty around me was simply taking my breath away. I couldn't believe I was here. And this created two parallel worlds in my head: in one world there is war, explosions, people are dying; and in another world the sun is shining brightly, birds are singing, people are running by the ocean shore, everyone is smiling and planning their next vacation. Which of these worlds was more real? I learned to live in these two at the same time!

Schools, shops, pharmacies, streets, kindergartens, playgrounds — everything is completely different. So interesting! We immediately had the feeling that we do not feel like strangers here. In Sri Lanka, Turkey or Egypt, everyone was local, and we were different, we felt like strangers, like white crows. And here *everyone* is different, and you are also different, like everyone else.

In the first days, it was very unusual and even scary for me to look at the homeless. In my mind, I even began to impose this reality on myself and scare myself with thoughts like: "What if this happens to me?" It won't happen! We will never be outside. We have another home in this world forever.

Were there difficulties? Yes, and a lot! Without relatives and friends, without clarity of the future, during the war in your country and without fluent English, it was very difficult. And many problems arose where we did not expect. For example, we had to wait five months for a work permit. For five long months, it's like you're in a trap: you can't work, because it's illegal, and it's also better not to take state aid, because it can be affecting your case if you want to stay here. It's a kind of puzzle: live, but don't work and preferably don't take help. But we managed and passed this stage.

And what about work? This is one of the most difficult topics for many expats. I will share my story.

I had a great career in Ukraine, I was a highly qualified and successful specialist in the narrow niche of political PR and election campaigns. I was making very good money, I always had clients, and most importantly, it was very, very interesting to me: building strategies, coming up with tricks, implementing them all together with the team. I worked with deputies, journalists, mayors. It was exciting.

And I understood very well that in America it would all be erased, it would be irrelevant. I will be nobody here. No one here is interested in my three Ukrainian diplomas. Nobody cares about my electoral cases and victories. Well, who here needs a political consultant from Ukraine and without good English on top of everything?

My friends told me to start like everyone else — cleaning, babysitting, walking the dogs. But it sounded like a nightmare to me. I just couldn't do it. I just couldn't. I was already at this high level, and now I'm going to start cleaning houses. And I'll be honest, I can't stand cleaning, it's just not for me.

They told me: "Go to college, you need to get a local degree!" I understand what they're saying but come on! I already have three degrees; how many does one need?

In other words, this topic — what to do and how to realize yourself — was very acute. Life in America is very expensive. This is not Sri Lanka, where you can rent a three-bedroom house for \$350 a month. Money was needed quickly.

So, I really didn't have anything that was needed for an American professional job and career — neither the appropriate education, nor the perfect language, nor the necessary experience. But I had one secret ingredient that helped me every step of the way. This ingredient is self-belief. Undeniable. Uncompromising. Sincere and deep. Belief in yourself. If it's there, then everything will be fine. I'm sure.

So, after 6 months I got a job in a large American organization. How did it happen? When most people try to start cleaning, delivering or walking dogs as soon as possible to earn money. I took a diametrically different path and looked for where I could volunteer and help, even if it was for free. Of course, it was necessary to live for something, but here too there are options - you can look for various organizations that provide financial help.

If someone looked at what I was doing, they would think I was crazy. We didn't have a car and I had to travel by subway and bus for two hours each way to be a volunteer in one organization. But it worked! A few months passed and I got my first American job. It was a community coordinator's position at the International Institute of Los Angeles. Self-belief works wonders!

And faith in God. Because he accompanied us on our entire journey. We could have failed dozens of times, but he was with us and led us. And created another miracle for us!

Two weeks after crossing the border with America, we checked the results of the green card lottery. most incredible thing happened! We won a green card for the whole family. It was a miracle! People spend many years to get a green card. And we knew that this was a very difficult process and from the first days we started consulting with lawyers and looking for ways to change the statute here, because living in uncertainty would be very, very difficult. And here such a miracle happened! We have been participating in this lottery for four years, and just when we needed it most, God gave it to us!

Why California? We didn't have family or friends anywhere, so it didn't matter where we went, we could choose any state. We chose California because of the weather. I really don't like the cold and the gray sky. In Ukraine, the cold lasts for almost nine months from October to April, and it was always quite difficult for me to experience this period emotionally and physically. I just wanted some sun. Such an irrational, but a very honest reason. If you are already looking for a new home, then let it be sunny and warm.

I was captivated by American retirees. Especially here in California. Their lifestyle — active life, movement, volunteerism, optimism — all this is worthy of following. When I come to the beach and see all these retirees walking, running, talking and living an active and full life, I often remember how I tried to build something similar in Ukraine.

Ten years ago, I was the head of a large public organization, and one of the areas I launched was work with the elderly. As a team, we organized lectures, relaxation evenings, gymnastics, computer classes and much more for them. At that time, everyone looked at me like I was an alien: "What are you doing? It will never work in Ukraine!" Because, unfortunately, in Ukraine, people after 60 already feel old and are not ready to lead an active lifestyle. And this is not only a question of money or time, but also a question of mentality. I so wanted to change it! I didn't know exactly how it all worked in the US, but I intuitively was building something similar. Well, now I'm here and I see exactly what I tried to build in Ukraine. I believe that it will still happen in Ukraine. We just have to wait a little.

We have been living here for almost two years. Is it easy? Not at all. We have had a lot of difficulties, but we are going through them and just moving forward.

In the first year, I missed not only home and relatives. I missed my social status. In Ukraine, I was quite a well-known person in my field. I had many acquaintances among journalists, politicians, and public figures. I had my social recognition, but here it all disappeared. I felt how difficult it is for me to be nobody after decades of active life. And I decided that this social status should be restored.

Here, my very atypical thinking-I call it asymmetrical- showed itself once again. While some quickly start looking for a job, or even two or three to make money, it was important for me to regain my inner feelings, my role and my status. At least somehow. But how was I going to do it without good English? A difficult task... But I managed again!

I started at my kids' school, by taking a very active role at meetings, volunteering at various events and becoming an active member of the non-native parent group. When I joined this group, they were electing a school representative at the city and district level. And I just raised my hand. Did I know how it all

worked? Did I know what would have to be done? Of course not, but I simply raised my hand and began to represent our school in the district that unites all the schools of Santa Monica and Malibu.

And then there was an unexpected continuation. I went to this big meeting of all the schools, and at this meeting they were electing the board of the whole district council and they needed a vice president. And what do you know? I raised my hand again. And so, in just six months in the USA, I became the vice-president of the parents' advisory committee at the city council, started communicating with deputies, the department of education, and representatives of other schools. And already in the summer, I received personal thanks from the city council and the superintendent of our educational district for an active position and assistance in the development of education.

Now I have a great relationship with the school principal, I know the mayor, some deputies, and active parents. This is not yet the role and the status that I had in Ukraine, but I am moving forward.

Another way for me is to share my journey and support others. I run my Instagram page @nataliya.mikhnova, where I share my path and thoughts, and people often write to me saying that I inspired them to make changes in their lives or that my example supported them at the right time. This is also my way of having my social role.

One of the hardest moments in immigration for me is not that you start everything from the beginning, with a clean slate, because that is actually not bad and even interesting. Hard is when you fall very low relative to your previous level. This is where serious psychological difficulties can begin, which are hard to cope with. That is why I always advise women who are going through changes, especially such serious ones as immigration: it is important for us not only to make a living, it is important for us to quickly build a new foundation within ourselves – a social role, status, friends.

Yes, it looks like it is not a primary need, but it is the internal state that is critically important. Because without it, you can make money, but it won't help, because after a few months you will simply fall off your feet and most likely decide to go back if there is an opportunity, or you will live every day in a very strong internal conflict. You should not do this to yourself, especially if there is a way around it.

And this is exactly what I decided to do — to help people go through their transformations faster. Right now, I am taking a step that is completely illogical to most people. After a year of working in a large organization with a stable salary and various benefits, I decided to quit and follow my dream of building my own practice and business in the field of life coaching.

I help women find this secret ingredient of self-belief and confidently go through various transformations — changing professions, transitioning from employment to business or similar life trajectory changes. This decision was preceded by a long way.

I was getting up every day at five in the morning or even earlier all year to study. During this time, I completed three thorough coaching programs (Ukrainian, Canadian and American), and I am still learning. I believe that this is my mission — to inspire and show what is possible, and to believe in people even more than they believe in themselves. Am I afraid to quit my stable job and go into the unknown? Of course, but I'm just following my dream. I'm afraid...but I'm going anyway.

The war wanted to take away one home from us, but it gave us another. And now we have two homes.

I remember well the day we were driving from Downtown Los Angeles to our neighborhood. Probably, we were coming back from the church. There was a beautiful picture ahead of us: the sun was setting somewhere behind the palm trees on our side. I looked at my phone, and there was a message on Facebook: "Nataly, when are you planning to come home?" I looked at the message, looked at the yellow-hot sun setting ahead and thought: "I'm already home."

Nataliya Mikhnova



Принятие перемен: преобразование страха в свободу и рост

Автор: Мастане Могадам, лицензированный социальный работник

Перемены, с присущей им неопределенностью и непредсказуемостью, часто вызывают множество эмоций — от волнения до трепета. В основе нашего эмоционального ландшафта лежит всепроникающий страх перемен — глубоко заложенная инстинктивная реакция, коренящаяся в нашей первичной потребности в стабильности и безопасности. Однако как это ни парадоксально, именно этот страх перемен служит основополагающим компонентом большей части наших страданий. Хотя в нашей жизни всегда будут проблемы и болезненные моменты, именно эмоция страха, в которой мы часто склонны застревать, создает состояние хронического страдания. Свобода от этих страданий приходит от осознания того, что если мы позволяем переменам происходить плавно и не сопротивляемся им, нам не нужно держать себя в колесе страданий.

Страх перемен — фундаментальный аспект человеческого существования, возникающий из нашего врожденного сопротивления неизведанному и незнакомому. В этот страх встроены слои обусловленности, убеждений и прошлого опыта, которые формируют наше восприятие и реакцию на изменения. Будь то страх неудачи, потери или неизвестности, наша неприязнь к переменам часто проистекает из глубоко укоренившегося стремления к стабильности, контролю и уверенности, чего практически невозможно достичь в постоянно развивающемся мире. Мы должны помнить, что принципы природы основаны на том, что возрождение зависит от смерти, и так же, как выживание нашей Земли основано на смене времен года, так же и выживание человеческой психики основано на переменных.

Наше сопротивление переменам оказывает глубокое влияние на наше психологическое благополучие, закрепляя чувства тревоги, стресса и недовольства. Сопротивление переменам порождает ощущения застоя и ступора, подавляя нашу способность к росту, творчеству и самопознанию. Более того, ожидание перемен может вызвать каскад эмоций, подпитывающих негативные размышления, избегающее поведение и неадаптивные механизмы преодоления трудностей, которые увековечивают наши страдания.

Боязнь перемен также может глубоко повлиять на наши межличностные отношения, влияя на то, как мы ориентируемся в вопросах близости, уязвимости и связи с людьми. Реакции, основанные на страхе, такие как избегание, защита или механизмы контроля, могут подрывать доверие, общение и эмоциональную близость в отношениях. Более того,

страх перемен может привести к тому, что люди будут цепляться за знакомые модели или динамику отношений, препятствуя потенциалу взаимного роста и эволюции в рамках партнерства, дружбы, семьи и круга общения.

Чтобы принять перемены как катализатор личностного роста, требуется смелость, стойкость и готовность выйти за пределы нашей зоны комфорта. Страх перемен часто служит барьером на пути к самотрансформации, загоняя нас в циклы самоограничивающих убеждений и поведения. Цепляясь за статус-кво, мы теряем возможности для самопознания, развития и самореализации, увековечивая цикл застоя и нереализованного потенциала.

Когда мы жаждем свободы, в конечном итоге мы ищем свободу от страха. И эта свобода необязательно должна быть предоставлена вам правительством, сообществом, родителями или супругом. Истинная свобода приходит от осознания того, что мы можем достичь этого состояния блаженства самостоятельно, изменив наше восприятие и убеждения о себе и мире вокруг нас; и возвышенные представления и убеждения никогда не могут быть отняты ничем, кроме нас самих.

Итак, как нам превратить наши страхи в свободу и рост? Есть несколько ключевых элементов, которые способствуют этим изменениям:

Практика осознанности помогает обрести навык осознанного нахождения в настоящем моменте и принятия перемен. Ощущая себя здесь и сейчас, а не в прошлом или будущем, мы можем наблюдать приходящую природу наших мыслей и эмоций, воспитывая чувство непривязанности — не к людям и местам, а, скорее, к результатам. Принятие перемен как неизбежного аспекта жизни освобождает нас от власти страха, давая нам возможность принять неопределенность с открытостью, приятным волнением и любопытством.

Принятие перемен требует готовности отпустить основные убеждения и ожидания, которые удерживают нас в хроническом состоянии застоя и тяжести, и вместо этого принять неопределенность с легкостью и адаптируемостью, будучи уверенными в том, что даже наши проблемы и болезненные моменты были даны для того, чтобы помочь нам развиваться и становиться лучшими версиями самих себя. Настало время, когда нам нужно отодвинуть образный объектив камеры и расширить наши определения того, что хорошо и безопасно вместо того, чтобы сосредотачиваться на плохом в отчаянных попытках избежать его. Развивая чувство гибкости и открытости новому опыту, мы можем с большей легкостью и устойчивостью ориентироваться в перипетиях жизни. Это

позволяет нам рассматривать изменения как возможность для роста и развития перед лицом неизвестного.

Чем больше мы критикуем и осуждаем себя за наши предполагаемые недостатки и слабости, тем глубже мы погружаемся в бесконечную петлю страха. Принятие и сострадание к себе могут значительно помочь в исцелении ран страха и неуверенности в себе. Когда мы встречаем пятилетнего ребенка, находящегося в состоянии страха, у нас редко возникает желание еще больше наказать этого ребенка, напомнив ему о его слабостях и недостатках. Я думаю, что нашей первой реакцией на ребенка, охваченного страхом, было бы обнять его и напомнить ему о его сильных сторонах и о том, насколько он любим и что он в безопасности. Когда мы испытываем страх, наша энергия подобна энергии ребенка. Было бы логично, если бы на этом этапе мы проявляли доброту, понимание и принятие по отношению к себе. Культивирование сострадания к себе способствует чувству внутренней безопасности и достоинства, позволяя нам принимать перемены, исходя из аутентичности и любви к себе.

Преодоление страха перемен может оказаться трудным путешествием, в которое не нужно отправляться в одиночку. Обращение за поддержкой к друзьям, членам семьи или специалистам в области психического здоровья может предоставить неоценимую помощь и поддержку в переходный период. Создание поддерживающей сети учителей и наставников укрепляет чувство принадлежности и устойчивости, напоминая нам, что мы не одиноки в своей борьбе.

Страх перемен — это всеобъемлющий аспект человеческого опыта, глубоко формирующий наше восприятие, поведение и наши отношения. Тем не менее, приняв перемены как катализатор трансформации и роста, мы можем преодолеть границы страха и страданий, вступив в более широкий и свободный образ жизни. Принимая перемены, мы открываем безграничные возможности, которые ждут нас на пути к самопознанию, самореализации и аутентичности.

Embracing Change: Transforming Fear into Freedom and Growth

By: Mastaneh Moghadam, LCSW

Change, with its inherent uncertainty and unpredictability, often evokes a myriad of emotions ranging from excitement to trepidation. At the heart of our emotional landscape lies the pervasive fear of change – a deeply ingrained instinctual response rooted in our primal need for stability and security. Yet, paradoxically, it is this very fear of change that serves as the underlying component to much of our suffering. While our lives will always have challenges and painful moments, it is the emotion of fear that we often tend to get stuck in and that creates our state of chronic suffering. Freedom from that suffering comes from the awareness that if we allow for change to happen in a fluid manner and are not resistant to it, we don't have to keep ourselves on the wheel of suffering.

The fear of change is a fundamental aspect of the human condition, arising from our innate resistance to the unknown and the unfamiliar. Embedded within this fear are layers of conditioning, beliefs, and past experiences that shape our perceptions and responses to change. Whether it be the fear of failure, loss, or the unknown, our aversion to change often stems from a deep-seated desire for stability, control, and certainty, which is near impossible to achieve in an ever-evolving world. We must remember that the principles of nature are built on the reality that rebirth is dependent on death and just as the survival of our earth is based on the changing of the seasons, so is the survival of the human psyche.

Our resistance to change places a profound impact on our psychological well-being, perpetuating feelings of anxiety, stress, and discontent. Resistance to change fosters a sense of stagnation and complacency, inhibiting our capacity for growth, creativity, and self-discovery. Moreover, the anticipation of change can trigger a cascade of negative emotions, fueling rumination, avoidance behaviors, and maladaptive coping mechanisms that perpetuate our suffering.

Fearing change can also deeply impact our interpersonal relationships, influencing how we navigate intimacy, vulnerability, and connection. Fear-based responses such as avoidance, defensiveness, or control mechanisms can

erode trust, communication, and emotional intimacy within relationships. Moreover, the fear of change may lead individuals to cling to familiar patterns or dynamics, hindering the potential for mutual growth and evolution within partnerships, friendships, families, and societies.

Embracing change as a catalyst for personal growth requires courage, resilience, and a willingness to step outside our comfort zones. Yet, the fear of change often serves as a barrier to self-transformation, trapping us in cycles of self-limiting beliefs and behaviors. By clinging to the status quo, we forfeit opportunities for self-discovery, expansion, and fulfillment, perpetuating a cycle of stagnation and unfulfilled potential.

When we yearn for freedom, it is ultimately freedom from fear that we are seeking. And that freedom is not necessarily something that a government, community, parent or spouse needs to grant you. True freedom comes from the awareness that we can achieve that state of bliss on our own by shifting our perceptions and beliefs about ourselves and the world around us; and uplifting perceptions and beliefs can never be taken away by anything outside of ourselves.

So, how do we transform our fears into freedom and growth? There are several key elements that go into creating this change:

Mindfulness practices can often offer a pathway toward cultivating present-moment awareness and acceptance of change. By anchoring ourselves in the here and now, rather than in the past or the future, we can observe the transient nature of our thoughts and emotions, fostering a sense of non-attachment – not to people and places – but rather to outcomes. Acceptance of change as an inevitable aspect of life liberates us from the grip of fear, empowering us to embrace uncertainty with openness, excitement, and curiosity.

Embracing change requires a willingness to let go of rigid core beliefs and expectations that keep us in a chronic state of stagnation and heaviness, and instead embrace uncertainty with flexibility, fluidity and adaptability, secure in the knowledge that even our challenges and painful moments have been placed there in order to help us evolve into the best versions of ourselves. This is the

time where we need to pull back the figurative camera lens and expand our definitions of what is good and safe, rather than focusing on the bad in a desperate effort to avoid it. By cultivating a sense of fluidity and openness to new experiences, we can navigate life's twists and turns with greater ease and resilience. This allows us to view change as an opportunity for growth and expansion in the face of the unknown.

The more we criticize and sit in judgment of ourselves for our perceived shortcomings and weaknesses, the deeper we delve into the never ending loop of fear. However, offering ourselves acceptance and compassion can greatly aid in healing from the wounds of fear and self-doubt. When we meet a five-year-old child who is in a state of fear, rarely would our impulse be to further punish that child by reminding them of their weaknesses and faults. I would believe our first reaction to a child overcome by fear would be to place our arms around them and remind them of their strengths and how safe and loved they are. When we are in fear we are in our child-energy. It would only make sense that at this point we extend kindness, understanding, and acceptance toward ourselves. Cultivating self-compassion fosters a sense of inner security and worthiness, enabling us to embrace change from a place of authenticity and self-love.

Navigating the fear of change can be a daunting journey that we don't need to face alone. Seeking support from trusted friends, family members, or mental health professionals can provide invaluable guidance, validation, and perspective during times of transition. Building a supportive network of teachers, guides, and mentors fosters a sense of belonging and resilience, reminding us that we are not alone in our struggles.

The fear of change is a pervasive aspect of the human experience, shaping our perceptions, behaviors, and relationships in profound ways. Yet, by embracing change as a catalyst for transformation and growth, we can transcend the confines of fear and suffering, stepping into a more expansive and liberated way of being. In embracing change, we discover the infinite possibilities that await us on the journey toward self-discovery, fulfillment, and authenticity.

XIII

Почалося все з того, що у нас з дівчатами була запланована відпустка до лижного курорту в Буковелі на 23 лютого 2022 року. Ми купили квітки ще в січні. Звісно, в те, що почнеться війна ніхто не вірив, але ближче до 23 лютого я почала хвилюватися, що щось таки буде і треба на лижі їхати з сином. Сину тоді було вже 17 років і він не дуже хотів їхати відпочивати з мамою. Але після довгих розмов вони з дівчиною погодились їхати з нами. Кішка, всі гроші і одяг залишились вдома, з собою були лише лижний костюм і зимній одяг.

Наш потяг був о 21:00 за київським часом, ми сіли у вагон і поїхали. Прибуття потягу було о п'ятій ранку. Ми прокинулись у вагоні, інтернет у всіх чомусь був відключений, такого раніше ніколи не траплялося, але коли ми включили інтернет, то побачили, що почалась війна.

Як і планували, спочатку ми поїхали в готель, тому що назад дороги вже не було. Це були дуже важкі дні і тижні. Ми всі чекали, що ось-ось все закінчиться, але ні. Полиці в магазинах в Буковелі були просто пусті, в аптеках нічого не було. Якщо треба було виїхати за межі Буковелю, то це коштувало шалені гроші. Тому ми прожили в Буковелі два тижні і вирішили їхати до Польщі.

Дорога була дуже тяжка, але добралися. Дуже складно було знайти квартиру. Багато приїхало українців, попит дуже збільшився разом із ціною. Але ми все ж таки знайшли житло і перші три місяці війни провели у Вроцлаві. Мені пощастило, що я могла працювати через польський філіал банку, в якому я працювала в Києві. Ми успішно налагоджували продажі дистанційно.

Через три місяці стало питання документів і треба було щось робити, щоб мати можливість виїжджати з країни, тому що мій чоловік на момент повномасштабного вторгнення був у Казахстані. Тому я поїхала на два місяці до друзів в Іспанію, щоб зробити документи.

Моєму синові виповнювалось 18 років і ми домовились, що поїдемо разом до Америки, він вступить до університету або коледжу, а я поїду додому в Україну. Син погодився. Вилітала я з Іспанії з валізою купальників та окулярів, бо можливості приїхати в Україну в мене вже не було.

29 липня 2022 року я, мій син, його дівчина та її мама прилітаємо по програмі U4U до Нью-Йорку, звідти їдемо до Флориди, бо саме там на нас чекали знайомі дівчини сина. Тобто я їхала в Америку до незнайомої людини. Це було невелике місто біля Джексонвіл, прекрасний дім, де охоплювало відчуття, що ти в іншій реальності. Тут не було війни, люди жили своє єдине прекрасне життя.

Ви ж пам'ятаєте, що я летіла, щоб повернутися, тому перші три місяці не думала про роботу, не працювала, жила на збереження, які залишилися після продажу машини в Україні. Тобто ці три місяці я не усвідомлювала для себе масштаби майбутніх проблем. Діти подавали заявки до університетів та чекали на відповідь.

Прийшов час мені їхати додому. Це був початок вересня і почалися дуже сильні обстріли України, тому всі рекомендували залишитися ще на трохи в Америці. На той час мій чоловік також прилетів в США із Казахстану і почав організовувати тут життя. В цей час почалися перші проблеми з квартирою, з пошуком кваліфікованої роботи і т. д.

Перше, що у нас було на меті, це знайти нормальну роботу — роботу, яка буде нас розвивати, а не тягнути на дно. В Україні я працювала 15 років на керівних посадах в банку, і однією з найбільших проблем для мене було прийняти те, що треба починати все з початку.

Я занурилась в глибоку депресію. Я схудла до 50 кг при моєму зрості в 173 см. Я не вірила, що взагалі зможу вигребти з цього стану. І в якийсь момент я просто почала шукати психотерапевтів, які розмовляють російською або українською мовами. Самі розумієте, що ціни на ці послуги скажені, грошей стільки немає, але я почала просто гуглити клініки в моєму штаті і шукати лікаря зі слов'янським ім'ям або прізвищем.

Я знайшла 5 лікарів і всім написала запит щодо мого стану і можливості прийняти мене без страхування. Я не писала нічого про гроші. І ви не повірите, але мені лише одна лікарка відповіла, що так, вона розмовляє російською мовою, але не дуже добре, бо вже більше 20-ти років живе в Америці. Також вона сказала, що може мені допомогти і мені не потрібно платити за візит, бо вона хоче допомогти і підтримати українців. Я їй безмежно вдячна, вона дійсно мене витягнула і поставила на рейки.

І ось настав момент, коли я почала відчайдушно шукати роботу. Я подавалася в Старбакс баристою, в ветеринарну клініку на реєстратуру, ще на якісь незначні роботи, але мені всі відмовляли. Ви можете собі уявити, що начальнику управління з продажів в банку відмовляють у посаді баристи? Я була у розпачі.

І так, щоб хоча б якось заспокоїтись, я навіть почала прибирати один будинок. Мені було дуже важко переступити через себе і почати прибирати. Я ніколи цього не робила, я боялась в житті такого моменту. Але я пішла, пішла, тому що я втомлювалася і не думала про свій стан і проблеми. Мені пощастило з власницею дому. У неї був неймовірно чистий дім і іноді я навіть не розуміла, що прибираю.

Але разом з цим, я вирішила, що треба податися до магазину Т.Т.Махх, вони ж завжди набирають людей. Подалася, але вони не телефонували. Я почала просто кожного дня до них ходити і просити взяти мене.

Я не дуже розмовляю англійською, тому почала інтенсивно займатися з вчителем, але реальне життя і вчитель – це різні речі. Тому коли менеджер магазину таки провів зі мною співбесіду (мабуть після п'ятого чи шостого мого візиту), я просто благала, щоб мене взяли на касу. Я не розуміла, як я буду розмовляти з клієнтами, але розуміла, що розкладати речі на полиці не принесе мені підвищення рівня англійської мови. І вони мене таки взяли касиром в магазин. Ви не уявляєте, як я раділа. От скажіть, один день ти керівник і шльоп — і ти касир. Але нічого. Переживемо. Я почала продавати кредитні картки краще за всіх в магазині. Я не можу багато про це розповідати, але я була номер один по кредитним карткам.

А, забула сказати, що я ще в приватному дитячому садочку два рази на тиждень працювала. Але це було для мене дуже важко, діти розмовляли російською мовою і від цього було дуже погане відчуття, наче я роблю щось не те.

Так от, поки я працювала в магазині Т.Т.Махх, мій чоловік працював над тим, щоб влаштуватися тут на роботу саме в банк, тому що він, як і я, з великим досвідом, більше двадцяти років в банківській системі. Так от, влаштуватися тут в банк або в іншу серйозну організацію з достойною зарплатою не так і легко. Тут зовсім інші підходи у пошуках роботи та найманні робітників. До речі, тому мене і не брали на роботу баристою. Тому що я для них перекваліфікована. Там не сидить людина і ручками не перебирає заявки. Натомість працює робот і відсіює резюме, які не проходять по кваліфікації.

Так от, чоловік витратив багато часу, щоб розібратися з резюме, фото профілю в LinkedIn і т. д. і мабуть тільки після трьох місяців у нього почались перші співбесіди. Щоб ви розуміли, ми не розмовляли вільно на англійській. Іноді я навіть не розуміла, що мені кажуть по телефону і просто через нерви кидала трубку.

Так от, після мабуть трьох співбесід і вивчення банківського ринку, ми вже знали приблизні питання на співбесіді, ми розуміли, що для них важливо. Все було майже те саме, що й в Україні, але є одне але – це мова. Вільна мова. Треба було готуватися і відчувати себе вільно на співбесіді, але це було майже неможливо. Дякуючи богам, чоловік дивом пройшов одну із співбесід і його прийняли на роботу. Я все ще намагалася пройти співбесіду.

Було різне: таке, що я просто нічого не розуміла і починала плакати; таке, що співбесіда з трьома керівниками відділення і ти просто губишся і не

розумієш, що сказати і що вони говорять. І ти виходиш після співбесіди і охоплюють думки все кинути і поїхати додому, в зону комфорту на роботі, але в зону дискомфорту через війну.

І одного дня, мені зателефонував керівник відділення банку і запросив на співбесіду один на один. Я вже нічого від цього не очікувала і у мене трохи, м'яко кажучи, опустились руки. Але я поїхала на цю співбесіду і поспілкувалася з керівником відділення банку. Через чотири дні вона мені зателефонувала і сказала, що мене беруть на роботу і вона в мене повірила. Я водночас і раділа і не розуміла, як я буду спілкуватися з клієнтами. Я не знаю місцевого законодавства, я не розумію до кінця людей. Але назад дороги не було.

Всі мої страхи виправдалися. Було дуже тяжко, і зараз іноді дуже тяжко. Але знаєте як, очі бояться, а руки роблять. Ось і тут так. Перші три місяці я приходила додому і просто плакала. Я хотіла звільнитися, я питала у керівника чи все добре. Але пройшло вже вісім місяців і я потроху справляюся. Я розумію, що в Україні це було б в рази легше, але ми не в Україні. І мені дуже пощастило з керівником і з колегами.

Згодом я навіть отримала подяки та грамоти від штату та мерів. Був день біженця і мене запросили на це свято. Я була приємно здивована, коли мені вручили подяку за швидку адаптацію і вагомий внесок в бізнес міста. Це було дуже приємно та мотиваційно, хоча тільки я знаю, якими силами і зусиллями це все досягалось.

Як виявилось, людина здатна на багато що. Вивчення мови і досі продовжується, я займаюсь в коледжі після роботи, знайшла англомовного вчителя і вчусь із ним індивідуально, щовечора дивлюсь фільми лише англійською, вивчаю мову з Duolingo і звісно накупила книжок. Все тільки починається.

Юлія Лук'яненко

XIII

Me and my girlfriends had a planned ski trip to Bukovel for February 23. We had bought our tickets back in January. Of course, no one believed that the war would start, but closer to February 23, I began to worry that something might happen, and I would have to go skiing with my son. My son was already 17 years old at the time and he did not really want to go on vacation with his mother. But after long talks, he and his girlfriend agreed to go with us. Our cat, all the money and clothes stayed at home, only ski suits and winter clothes were taken with us.

Our train was at 9 pm Kyiv time. We got into the train car and started moving. The arrival of the train was scheduled for five in the morning. We woke up in the train, and everyone's Internet was turned off for some reason. This had never happened before, but when the Internet got back, we saw that the war had begun.

As planned, we first went to the hotel because there was no way back. Those were very difficult days and weeks. We all expected for it to be over, but it wasn't. The shelves in the stores in Bukovel were simply empty, there was nothing in the pharmacies. If you had to go outside Bukovel, it cost a lot of money. Therefore, we stayed in Bukovel for two weeks and then decided to go to Poland.

The road was very hard, but we got there. It was very difficult to find an apartment. A lot of Ukrainians came to Poland, and the demand increased a lot along with the prices. But we still managed to find housing and spent the first three months of the war in Wroclaw. I was lucky that I could work through the Polish branch of the bank I worked for in Kyiv. We successfully set up sales remotely.

After three months, a question of documents came up. We needed to do something to be able to leave the country, because my husband was in Kazakhstan at the time of the full-scale invasion. I went to my friends in Spain for two months to do the paperwork there.

My son was turning 18 and we agreed that we would go to America together, he would start a university or college, and I would return home to Ukraine. My son agreed. I flew out of Spain with a suitcase of swimsuits and glasses, because I no longer had the opportunity to come to Ukraine.

On July 29, 2022, I, my son, his girlfriend and her mother flew to New York under the U4U program. From there we came to Florida, because that is where the friends of my son's girlfriend were waiting for us. That is, I came to America to a stranger. It was a small town near Jacksonville, a beautiful home that felt like you were in another reality. There was no war there, people lived their beautiful life.

As you remember, I came to America in time for my son starting school, so for the first three months I didn't think about work, I lived on savings that I had after selling a car in Ukraine. That is, for these three months, I did not realize the scale of my future problems. Children applied to universities and were waiting for an answer.

The time came for me to go home. It was the beginning of September and very heavy shelling of Ukrainian cities began, so everyone recommended staying a little longer in America. At that time, my husband also flew to the USA from

Kazakhstan and started organizing life here. It was then when the first problems with the apartment and the search for work, etc. began.

The first thing we had in mind was to find a normal job — a job that would let us grow and that wouldn't drag us down. In Ukraine, I worked for 15 years at managing positions in a bank, and one of the biggest problems for me was to accept that I had to start from scratch.

I plunged into deep depression. I lost weight to 50 kg with my height of 173 cm. I did not believe that I would be able to recover from that state. And at some point, I just started looking for therapists who spoke Russian or Ukrainian. I understood that the prices for their services were crazy, I did not have that much money, but I just started googling clinics in my state and looking for a doctor with a Slavic name or surname.

I found 5 doctors and wrote to all of them asking about my condition and the possibility of accepting me without insurance. I didn't write anything about money. And you won't believe it, but only one doctor answered me. She spoke Russian, but not very well because she had been living in America for more than 20 years. More importantly, she also said that she could help me, and I didn't need to pay for the visit because she wanted to help and support Ukrainians. I am infinitely grateful to her; she really pulled me out and put me on track.

And so, the moment came when I started desperately looking for a job. I applied to Starbucks for a position of barista, to a veterinary clinic as a receptionist, and to some other small jobs, but they all turned me down. Can you imagine that the head of the bank's sales department is denied the position of barista? I was desperate.

And so, to somehow calm down, I even started cleaning (one) house. It was very difficult for me to step over myself and start cleaning. I have never done this; I was afraid of such a moment in my life. But I started doing it because it would make me tired, and I would not think about my condition and problems. I got lucky with the owner of the house. She had an incredibly clean house and sometimes I didn't even realize I was cleaning.

But at the same time, I decided that I should apply to a T.J.Maxx store because they are always recruiting people. I applied, but they did not call. I just started going there every day and asking them to hire me.

I don't speak English very well, so I started studying intensively with a tutor, but real life and a tutor are two different things. So, when the store manager did interview me (probably after my fifth or sixth visit), I simply begged to be hired as a cashier. I did not understand how I would talk to customers, but I knew that putting things on a shelf would not improve my English. And they did hire me as a cashier in the store. You have no idea how happy I was. So, one day you are a bank

manager and boom — you are a cashier. But it's fine. We will survive. I started selling credit cards better than anyone else in the store. I can't say much else about it, but I was definitely number one on credit cards!

Oh, I forgot to say that I also worked in a private kindergarten twice a week. But it was very difficult for me- the children spoke Russian and it gave me a very bad feeling, as if I was doing something wrong.

So, while I was working at the T.J.Maxx store, my husband was working on getting a job here, specifically in a bank, because he, like me, has a lot of experience- more than twenty years in the banking system. Getting a job here in a bank or in another serious organization with a decent salary is not so easy. There are completely different approaches to finding a job and hiring workers. By the way, that's why I wasn't hired as a barista. Because I am overqualified for that. A person does not sit there and sift through applications. Instead, a robot checks and tosses away resumes that do not pass the qualification criteria.

So, my husband spent a lot of time working on his resume, profile picture on LinkedIn, etc., and after only three months he started going to his first interviews. Just so you understand, we did not speak English fluently. Sometimes I didn't even understand what was being said to me on the phone and simply hung up because of my nerves.

So, after about three interviews and extensive studying the banking market, we already knew the most likely interview questions and understood what was important during an interview. Everything was almost the same as in Ukraine, but there was one nuance — the language. The ability to speak fluently. It was necessary to prepare and feel free in the interview, but it was almost impossible. Thank God, my husband miraculously passed one of the interviews and was hired. I was still trying to pass the interview.

There were different situations: such as when I simply did not understand anything and started to cry, like when I had an interview with three department heads, and I just wouldn't understand what to say and what they were saying. And I would leave after the interview trying to overcome the thoughts of dropping everything and going home to the comfort zone at work, but to the discomfort zone because of the war.

And one day, the head of the bank branch called me and invited me to a one-on-one interview. I did not expect anything from this. I was a bit disappointed at that point, to put it mildly. But I went to this interview and talked with the head of the branch. Four days later, she called me and said that I was hired and that she believed in me. At the same time, I was happy and did not understand how I would communicate with customers. I didn't know local laws, I couldn't fully understand people. But there was no way back.

All my fears came true. It was very difficult, and it is still very difficult sometimes. But you know how the saying goes, “the eyes are scared, but the hands keep working”. That's how it is. The first three months I was coming home and crying. I wanted to leave; I was asking the manager if everything was fine. But it's been eight months now and I'm getting better. I understand that it would be many times easier in Ukraine, but we are not in Ukraine. And I got very lucky with my manager and colleagues.

Later, I even received acknowledgements and certificates from the state and mayors. It was the Refugee Day, and I was invited to the event. I was pleasantly surprised when I was given an acknowledgement for my quick adaptation and significant contribution to the city's business. It was very nice and motivating, although only I know how much effort it took.

As it turned out, a person is capable of many things. Learning the language continues... I study in college after work, I found an English-speaking teacher and study with him individually. Every night I watch movies only in English. I study the language with Duolingo and, of course, I bought a lot of books. Everything is just beginning.

Yuliia Lukianenko



XIV

Я родилась и выросла в маленьком городке. Поэтому, когда в моей голове и сердце зародилась мечта о переезде в Америку, она была настолько нереальной, что мне было стыдно даже произнести ее вслух, а тем более поделиться с кем-то.

Однако позже, когда я рассказывала маме о том, что мы собираемся в США, она сказала: «Я всю жизнь знала, что ты туда поедешь!»

Мамы...

После университета я встретила своего мужа, и оказалось, что в душе мы оба были кочевниками. Но даже с ним я боялась поделиться своей мечтой. Вскоре мы уехали в соседнюю страну, с тем же языком, но абсолютно без единого знакомого. Это страна, где мы найдем профессию, хороший заработок, недвижимость и даже друзей, но за девять лет мы так и не сможем назвать ее домом.

На втором году нашей совместной жизни, 2 января, проснувшись, мы будем лежать в кровати с фотообоями Манхэттена перед глазами. И я обнаружу в Интернете видео, на котором девушка по имени Катя выгуливает свою собаку по Нью-Йорку. Я замечу недоумевающее выражение лица мужа во время просмотра этого видео. И у меня непроизвольно вырвется: «А чем мы хуже? Давай переедем туда?».

И я увижу в его глазах тот самый огонь, который всю жизнь видела в зеркале в своем отражении.

Так начнется семилетний период поиска возможности переехать.

И однажды жизнь преподнесет нам ее так, как мы и подумать не могли и о чем даже не подозревали за год до этого.

Начнется длинная череда заявлений и бумажной волокиты для нас и наших четырех питомцев — собаки и трех кошек.

В процессе выяснится, что ввоз собак из стран СНГ в США запрещен на неопределенный срок.

Это фиаско.

Чудесным образом я натыкаюсь на информацию о том, как это можно сделать.

Мы сдаем дорогостоящий тест для собаки и отправляем запрос на разрешение на въезд. Мы долго ждем его, и наконец приходит ответ.

Мы двигаемся дальше.

Начинаем думать о маршруте. Прямых рейсов нет. И мы можем прилететь в страну с собакой только через четыре аэропорта. Подходящий нам аэропорт Атланты каким-то чудом оказался одним из них. Ура!

Но тут возникла новая проблема. В салоне самолета разрешено находиться только одному питомцу на человека. Второго нужно сдавать в багаж, и не все компании это делают. И еще одна проблема. Одновременно в самолете может находиться не более шести животных. И еще. Если кто-то уже зарегистрировал собаку, то кошки не допускаются, и наоборот. То есть нам нужно найти два последовательных самолета, с пересадкой до 12 часов, но не менее 5, ни в одном из которых еще не зарегистрировано ни одно животное.

Мы были на телефоне по 6-8 часов в течение четырех дней. Когда мы что-то находим, оператор отключается. А когда мы перезваниваем, другой говорит нам, что никакой брони нет.

У нас опускаются руки.

Мы уже продали свой единственный дом и раздали все свое имущество, но понимаем, что либо мы вшестером летим, либо никто никуда не переезжает. Наши животные — это наша семья.

Четыре чемодана, один размером с небольшой автомобиль, и два сумасшедших человека. Пройдя семь кругов ада, мы начинаем снижение над Атлантой. Я смотрю на небоскребы вдалеке с затаенным дыханием. Это сон? Или фильм? И тут американка на соседнем сидении, с которой мы немного пообщались в дороге, буквально шепчет мне на ухо: «Добро пожаловать в США».

Это действительно кино — кино моей жизни, которое я создаю сама каждый день.

«Слабоумие и отвага» уже становится моим жизненным девизом. Но рожденный чудить спокойно жить уже не сможет!

Мы поселяемся в маленьком городке в Южной Каролине, очарованные милыми домиками и добрыми, открытыми людьми, но внутри царит холод. Ожидаемое ощущение дома так и не приходит — ни в первый месяц, ни в третий. Поэтому мы решаемся на отчаянный шаг — ехать дальше. Мы понимаем, что у нас остались деньги и силы на последний рывок и мы пытаемся сделать выбор между самыми большими городами — Нью-Йорком и Лос-Анджелесом.

Конечно, мысли и сомнения не покидают. «А вдруг там будет то же самое? И тогда все напрасно?» Но, вспомнив свой жизненный девиз, мы отправляемся в четырехдневное путешествие с востока на запад, в Лос-Анджелес.

Мы с мужем поняли, что больше не хотим холода. Мы просто не можем его выносить. Вот почему мы выбрали Лос-Анджелес, а не Нью-Йорк.

Я люблю планировать поездки, которые будут максимально интересными. Поэтому в этом путешествии мы увидели столько всего, сколько, я уверена, не увидит и половина американцев за всю жизнь.

И вот, измученные, мы с мужем и всеми нашими животными едем в Лос-Анджелес. На улице ночь. Мы просто падаем спать. Утром мы идем гулять с собакой. Потом идем за продуктами. Я сижу в машине, смотрю в окно и понимаю, что того ощущения, которого я ожидала, не было. Но я замечаю другое. Голос в моей голове, гнавший меня дальше за горизонт всю мою жизнь, наконец-то замолчал. И тут я понимаю: я дома. Это счастье.

Но теперь мне придется начать все сначала. В 33 года мне предстоит строить жизнь с нуля в стране, где я не могу свободно говорить, потому что не знаю языка.

Позже я поняла, что жизнь всегда предоставляет нам возможности. И только от нас зависит, воспользоваться ими или упустить.

На третий день приезда в Лос-Анджелес я случайно (но случайно ли?) увидела в Интернете объявление о том, что через 5 часов состоится игра-викторина в русскоязычном сообществе. Я предлагаю мужу пойти и он нерешительно соглашается.

— А вдруг мы окажемся тупыми и ничего не ответим? У нас даже команды нет.

— Неважно! Будем сидеть и тухнуть дома в пустой квартире?

Мы покупаем билеты и идем в магазин костюмов, потому что Хэллоуин. Нас сажают в угол за стол, где собирают всех одиноких и «бескомандных». В итоге нас становится восемь человек. Мы знакомимся с ребятами, которые предлагают моему мужу работу, и становимся хорошими знакомыми, а в будущем, возможно, и друзьями.

Мой муж работает. Мне приходится сидеть дома и ждать разрешения на работу. От скуки я завела блог, но это не для меня. Я привыкла работать и общаться с большим количеством людей. Мне этого так не хватает.

Блог постепенно развивается. Люди начинают писать мне. Появляется все больше людей, все больше историй. Мы делимся друг с другом своим опытом, болью, страхами и мечтами. Люди, которые никогда бы не встретились в жизни. Люди с разных континентов и часовых поясов.

Как изменился мир! Или это я изменилась? Девушка, которая стеснялась делиться своими мыслями и мечтами даже с самыми близкими друзьями, теперь ведет блог. Девушка, которая считала, что не имеет права мечтать о таком большом, что это не для нее. А оказалось, что моя история о переезде с животными, которая тогда казалась непосильной задачей,

принесла мне новые занятия и знакомства, потому что именно с этого начался мой блог.

Иммиграция меняет людей. Она обнажает в нас все самое сокровенное. Самые глубокие страхи, опасения, неуверенность, отношение, смирение, принятие, осторожные зарождающиеся мечты, любопытство, все эти «а вдруг...», «да нет, наверное...», «почему бы и нет?», «может быть, да?».

Навсегда в моем сердце останутся эти мысли и фразы:

— Смогу ли я это сделать?

— Чем я хуже других?

— Ты со мной? Держи меня за руку.

— Что, если все не так плохо, как кажется? Это трудно, но можно пережить.

— Мама, папа, не обижайтесь, я вас очень люблю, но я просто хочу дойти до конца...

— Спасибо. Ваша поддержка была бесценна. Я никогда не забуду!

— Так, вот чемоданы.

— Мы возьмем эти? А это?

— Моя бабушка вышила для меня рушник. А это шахматы, в которые мы с бабушкой играли в детстве. Мы возьмем это. Это необходимо.

— А вещи? Да к черту их!

— Животные собраны? Паспорта, билеты?

— Мама, папа, увидимся позже. Я люблю вас больше жизни, но я так люблю эту жизнь... Я никогда не прощу себе, если не попробую. И я никогда не прощу себе, что оставила вас.

— Ну что, поехали?..

Мы все иммигранты — люди без дома. Некоторые добровольно. Некоторые — вынужденно. Некоторых поддерживают родственники. Некоторые — предатели в глазах других. И, как сказал мой друг, «каждый иммигрант хочет вернуться назад». Вернуться в прошлое, туда, где рядом родные, где любимые места, где спокойно, безопасно и тихо. Но не все могут вернуться.

Да и нужно ли это, если душа так и рвется за горизонт, бросить все и всех...? Или если сама жизнь заставляет нас покинуть родной дом, то, может быть, лучше принять это как дар и сделать все возможное, чтобы эта новая жизнь была действительно новой — без старых чужих установок, навязанных желаний, необоснованных страхов.

Жизнь дает нам второй шанс создать себя такими, какими мы хотим быть, и прожить эту жизнь. И было бы обидно упустить его.

Только иммигрант может понять иммигранта. И да, первая реакция после переезда обычно следующая: я буду держаться подальше от соотечественников. Они все мошенники и обманщики. Они напоминают мне о том, от чего я так бегу. Но только они бегут вместе с вами.

И если вы взглянете в лица соотечественников, которые находятся рядом, то, скорее всего, увидите, что вы слушаете одни и те же песни, смотрите одни и те же каналы на YouTube, а ваши мнения совпадают гораздо больше, чем вы думали.

Ведь даже дома с детства жизнь сводила тебя с людьми. Некоторые приходили и уходили, а некоторые оставались друзьями на всю жизнь. А теперь представьте, что вы начинаете свою жизнь заново, и вам тоже нужно найти в этой новой жизни своих людей. Так зачем отказываться от этой возможности?

Каждый хочет быть счастливым. Но что делает нас счастливыми, так это люди, хорошие люди вокруг нас, люди, с которыми мы можем поделиться всем, что нас печалит и радует. Ведь разделенная с кем-то боль становится вдвое меньше, а разделенное с кем-то счастье увеличивается во много раз!

Анонимно

XIV

I was born and raised in a small town. So when the dream of moving to America ignited in my head and heart, it was so unrealistic that I was ashamed even to say it out loud, not to mention share it with anyone.

However, later, when I would tell my mom that we were going to the U.S., she would say, "I knew all your life that you would go there!"

Moms...

After university, I met my husband, and it turned out that we were both nomads at heart, but even with him, I was afraid to share this very dream of mine. Soon, we left for a neighbouring country, with the same language but without a single acquaintance. It's a country where we would find jobs, good income, real estate, and even friends, but in nine years we would never be able to call it home.

In our second year together, on January 2, after waking up, we'll be lying in bed with a photo wallpaper of Manhattan in front of us. And I'll discover a video of a girl named Katya walking her dog around New York City on the Internet. I will notice a puzzled look on my husband's face while watching this video. And it will involuntarily burst out of me: "Is she better than us? Let's move there!"

And I'll see the same fire in his eyes that I've seen in the mirror all my life.

The seven-year stretch of looking for an opportunity to move will start that way.

And one day life will present it to us in a way we couldn't even think of, the way that didn't even exist a year before.

A long line of applications and paperwork begins for us and our four pets — a dog and three cats.

In the process, it turns out that importing dogs from CIS countries into the US is banned indefinitely.

It's a fiasco.

Miraculously, I came across information on how it can be done.

We take an expensive test for the dog and send a request for an entry permit. We wait a long time for it, and it finally arrives.

We move on.

We start thinking about the route. There are no direct flights, and we can enter the country with our dog only through four airports. Thankfully Atlanta airport that worked for us is one of them. Yay!

But there's a new problem. Only one pet per person is allowed in the airplane cabin. The second one goes in the luggage, and not all companies allow it. And another problem. A maximum of six animals are allowed on an airplane at a time. And another. If someone has already registered a dog, cats are not allowed, and vice versa. That means we need to find two consecutive airplanes, with a transfer of up to 12 hours, but not less than 5, none of which have yet registered any pets.

We are on the phone for 6-8 hours for four days. When we find something, the operator goes off the phone. And when we call back, another one tells us there is no reservation on our names.

We're losing hope.

We have already sold our only home, and given away all of our possessions, but we understand that either the six of us fly or no one is moving anywhere. Our pets are our family.

Four carry-ons, one the size of a small car, two large suitcases, and two crazy people. After going through seven circles of hell we begin our descent over Atlanta. I stare at the skyscrapers in the distance holding my breath. Is this a dream? Or a movie? And the American woman in the seat next to me, with whom we've talked a bit during the flight, whispers in my ear: "Welcome to the USA."

It's really a movie — the movie of my life that I create myself every day.

"Bluntness and Courage" is already becoming my motto for life. But he who is born to be weird will not be able to live in peace!

We settle in a small town in South Carolina, charmed by cute houses and kind, open-minded people, but there is emptiness inside. That anticipated feeling of home never comes, not in the first month, not in the third. So, we take a desperate step of keep moving. We realize that we have money and strength left for one final push.

Of course, thoughts and doubts lingered. "What if it will be the same there? Then is all of this for nothing?" But remembering our life motto, we embark on a four-day east-west journey to Los Angeles.

My husband and I realized we didn't want the cold anymore. We just couldn't stand it. That's why we chose Los Angeles over New York City.

I love planning trips that are as interesting as possible. I'm sure, on this trip, we saw so much more than half of Americans will see in a lifetime.

And so, exhausted, my husband, I, and all our animals drive into Los Angeles. It's night. We fall on a bed. In the morning, we go for a walk with our dog. Then we go grocery shopping. I sit in the car, look out the window, and realize that the feeling I was expecting isn't there. But I notice something else. The voice in my head driving me further over the horizon all my life has finally gone silent. And then I realized I was home. That's happiness.

But now I have to start over. At 33, I must build a life from scratch in a country where I can't speak fluently because I don't know the language.

Later, I realized that life always presents us with opportunities. And it is up to us whether to take them or miss them.

On the third day of my arrival in Los Angeles, by chance (but was it a chance really?) I saw an announcement on the Internet that in 5 hours, there will be a quiz game in the Russian-speaking community. I offered it to my husband, and he hesitantly agreed.

— What if we're stupid and don't answer anything? We don't even have a team.

— Whatever! Are we going to sit and be bored at home in an empty apartment?

We buy tickets and go to the costume store because it's Halloween. They put us in a corner at a table where they'll gather all the lonely and "teamless" people. Eventually, there are eight of us. We get to know the guys who offer my husband a job and become good acquaintances and maybe even friends in the future.

My husband is working. I have to stay at home and wait for permission to work. Out of boredom, I start a blog, but it's not for me. I'm used to working and socializing with a lot of people. I miss it so much.

The blog is slowly growing. People are starting to write to me. More and more people are showing up, more stories. We share our experiences, pain, fears, and our dreams with each other. People who would have never met in real life. People from different continents and time zones.

How the world has changed! Or is it me who's changed? The girl who was too shy to share her thoughts and dreams with even her closest friends is now blogging. A girl who thought she had no right to dream so big, who thought it wasn't for her. And it turned out that my story of moving with pets, which at the time seemed like an impossible challenge, brought me new activities and acquaintances because that's how my blog started.

Immigration changes people. It brings out the deeply buried things within us. The deepest fears, apprehensions, insecurities, attitudes, humility, acceptance, timid dreams, curiosity, all the "what ifs...", "yeah-no-probably-s...", "why not-s?", "maybes".

These thoughts and phrases will forever be in my heart and memory:

- Will I be able to do it?
- How am I worse than others?
- Are you with me? Hold my hand.
- What if it's not as bad as it seems? It's hard, but it's bearable.
- Mom, dad, please don't hate me, I love you so much, but I just want to get till the end.
- Thank you. Your support has been invaluable. I'll never forget it!
- Okay, here are the suitcases.
- Are we taking these? And this?
- My grandmother embroidered this rushnik for me. And these are the chess my grandfather and I used to play when I was a kid. We'll take this. It's essential.
- And the clothes? To hell with it!
- Are the pets packed? Passports, tickets?
- Mom, Dad, see you later. I love you more than life, but I love this life so much... I'll never forgive myself if I don't try. And I'll never forgive myself for leaving you.
- Let's go, shall we?

All of us immigrants are people without a home. Some do it voluntarily. Some are forced. Some are supported by relatives. Some are fugitives in the eyes of others. And, as my friend said, "every immigrant always longs to go back." To go back to the past, to a place where relatives are close, where you're surrounded by favorite places, where it is calm, safe and quiet. But not everyone can go back.

And is it really necessary, if the soul has this impulse to rush beyond the horizon, to leave everything and everyone? Or if life itself forces us to leave our native land, then maybe it's better to accept it as a gift and do everything in our power to make this new life truly new — without old, forced opinions, imposed desires, unreasonable fears.

Life gives us a second chance to reinvent ourselves the way we want to be and to live this life. And it would be a shame to miss it.

Only an immigrant can understand an immigrant. And yes, the first reaction after moving is usually the following: I will stay away from my own people. They are all crooks and liars. They remind me of what I am running away from. But they all are running with you in the same direction.

And if you look into the faces of your compatriots, you will most likely see that you listen to the same songs and watch the same YouTube channels, and your opinions are much more similar than you thought.

After all, even at home since childhood life has been sending you people. Some came and went, and some stayed friends for life. Now imagine that you are starting your life anew, and you just need to find your people in this new life. So why give up this opportunity?

Everyone wants to be happy. But what makes us happy are the people, the good people around us, the people with whom we can share everything that makes us sad and happy. After all, pain shared with someone decreases by half, and happiness shared with someone increases many times!

No name



24.2.24 O.A.

XV

У всех есть один вопрос, на который они не хотят отвечать, и для меня это вопрос «откуда ты?». В отличие от большинства людей, я не могу упомянуть только одно место, чтобы мой ответ был кратким и не превращался в целый параграф. Когда я стесняюсь ответить и пытаюсь объяснить, что это сложно, всегда следует вопрос: «Ну а с кем ты себя идентифицируешь?» — и этот вопрос, вероятно, еще хуже. Всего пару лет назад меня осенило, что моя история, культура, местоположение — вся моя жизнь разделена на маленькие кусочки, и если я не могу идентифицировать себя хотя бы с одним конкретным местом, то кто же я тогда?

Путь к иммиграции редко бывает простым. Иногда это выбор, иногда необходимость, но в любом случае это путь. В моем случае этот путь был определен задолго до моего рождения. Самое смешное, что по тем или иным причинам, даже будучи взрослой, я до сих пор не могу сойти с этого пути — выбираю его снова и снова.

Давайте вернемся в конец 80-х, когда моя семья иммигрировала из Азербайджана в Армению, и это были первые шаги, которые были предприняты еще до моего существования. Мои родители армяне и изначально жили в Баку. Из-за политического конфликта им пришлось покинуть родной дом, и их первым решением было переехать в Ереван. Сейчас я не могу подробно рассказать об опыте моих родителей в Армении, просто потому что я была совсем маленькой, но условия жизни были тяжелыми не только из-за войны, но и из-за последствий землетрясения 1988 года. Несколько лет спустя после моего рождения, моя мама приняла судьбоносное решение — она настояла на том, чтобы мы снова переехали.

Расти в момент миграции было весьма захватывающе, наша самая первая квартира была крошечной, но она всегда была заполнена родственниками, некоторые из них даже временно жили с нами, прежде чем могли переехать и встать на ноги. Для меня, как самой младшей, это было потрясающе! Мне все казались такими сказочными! Думая об этом сейчас, я понимаю, что им, наверное, было очень тяжело, в конце концов, многие из них были беженцами. Так как я была единственным ребенком в семье, количество внимания, которое я получила, было невероятным.

Прошли годы с тех пор, как мои родители и большая часть нашей семьи освоились на новом месте. Даже тогда время от времени на них накатывала ностальгия и печальные разговоры об их доиммигрантской жизни, полные воспоминаний о старом доме. Несмотря на то, что я никогда не могла бы быть частью этих разговоров, эти истории казались такими реальными — как

будто кто-то взял и поместил меня в центр этих выцветших, порой устаревших кадров из прошлого.

Мои родители не боялись, но всегда морально были готовы к тому, что, как бы хорошо ни было, когда-нибудь может наступить момент, что нам придется бросить все и снова бежать. Наверное, именно поэтому моя мама решила подать заявку на лотерею грин-карты. Она подала заявку с абсолютной уверенностью, что не выиграет, просто решила бросить кости. Что ж, она была права, грин-карту она не получила.

Когда эра цифровых технологий только зарождалась, мой папа получал счета за мобильный телефон в огромных конвертах, которые моя мама складывала в ящик для документов. Однажды ночью ему позвонили на работу, и он схватил один из конвертов, чтобы что-то записать — думаю, другой бумаги у него не оказалось. «Странно», — подумал он, записывая информацию, — «Почему конверт такой толстый?». Разговор закончился, он перевернул конверт и закричал!

Вместо счета за мобильный телефон он получил приглашение в американское посольство — мой отец выиграл лотерею грин-карт. Я никогда не забуду этот день — день, который навсегда изменил нашу жизнь.

Если вы выиграете в лотерею, это не гарантирует сразу получение грин-карты. На каждом шагу вам могут отказать. Опять же, веры было мало, потому что, учитывая иммигрантское прошлое моих родителей, место, откуда они родом, до сих пор не предоставляет документы и поэтому у них просто не было возможности предоставить какие-либо данные. Вновь они были готовы к тому, что их повернут назад. Однако у них все получилось.

С этого момента моя жизнь разделилась на две части. Теперь мы жили у нашей семьи, только на этот раз в Тихоокеанском северо-западе.

Был момент, когда я думала о своей жизни в США как о параллельной реальности или, может быть, даже о сне — запахи, здания, мода — все было по-другому. Каждый раз, когда я возвращалась домой, это было похоже на пробуждение — первое, что я делала, это включала телевизор и смотрела рекламу. Как ни странно, это был мой способ измерить, как много я пропустила «в реальном мире».

Как и большинство детей иммигрантов, чьи родители испытывают трудности с новым языком, будучи подростком, я была главным бухгалтером, личным помощником и человеком, который совершал все необходимые телефонные звонки. Я знала, как создать любую учетную запись и изучила все процессы документации. Я думаю, каждый ребенок-иммигрант, переживший то же самое, согласится со мной — это ужасно.

Конечно, я бунтовала и сопротивлялась как могла, ведь я все еще была ребенком. Думаю, мама до сих пор не простила меня за то, что я не помогла ей с записью на стрижку еще в начале 2000-х. От всей души прошу прощения.

Я бы сказала, что меня очень расстраивала несправедливость моего лидирующего положения в семье, потому что еще дома я была ребенком, выросшим в очень строгих армянских традициях. Уважайте старших и никогда не отвечайте им, в основном «улыбайтесь и машите рукой». Мне много говорили, что я не настолько умна, чтобы принимать собственные решения (это был популярный в то время стиль воспитания – способ вдохновить ребенка стремиться к большему).

Эта тактика для меня не сработала, я быстро адаптировалась и играла роль глупой маленькой девочки, и это работало только на пользу. Никакой ответственности, никаких ожиданий – настоящее блаженство.

Однако, когда кто-то мгновенно возлагает на тебя ответственность, то тебе от этого, мягко говоря, очень весело не становится. К моменту, когда я заканчивала школу, я уже была в США, и именно тогда мои учителя лопнули мой пузырь: оказалось, я могу быть умной и получать похвалу. Привет, мир! Пришло время стремиться к большему!

Моя уверенность возросла, теперь у меня появилась огромное неодобрение воспитательного стиля моих родителей. А теперь представьте себе расстроенного подростка, который недавно обрел уверенность: «никаких стрижек, мама, у меня выпускной, и мне нужно вздремнуть».

С годами говорить на родном языке становилось все труднее, на тот момент мои мечты, мысли и даже чувства трансформировались. Разговаривать с семьей стало немного сложнее, но у меня получалось достаточно хорошо, и, думаю, никто этого не заметил.

Если вы думаете, что мы закончили с историей иммиграции — вы ошибаетесь. Один большой семейный кризис, и почти в одночасье ты летишь домой, оставляя каждую частичку себя, которая так трепетно склеивалась, позади.

С одной стороны, я очень скучала по дому, семье и друзьям. Я никогда по-настоящему не соглашалась со спокойным образом жизни в пригороде Америки, и мне всегда казалось, что я упускаю жизнь, прячась за своими книгами. Но, с другой стороны, у меня были академические достижения, которые вдруг перестали иметь большое значение.

БАМ! Перемотать. Начать все сначала. Было совсем не просто, очень долгое время мой мозг просто не мог функционировать. Теперь вместо того, чтобы забывать слова на одном языке, я забывала слова... в принципе! “Ну

как как эта штука... ну в которую кофе наливают?” “Чашка?” “Да, чашка! Чашка! Можно мне чашку пожалуйста?”

Потребовался целый год, чтобы найти баланс и снова говорить как нормальный человек. Чего я тогда не знала, так это того, что моя судьба решила преподнести мне подарок, подарок, о котором я даже не подозревала до самого конца. Я не буду вдаваться в подробности тех семи лет дома просто потому, что материала хватит на целую книгу.

Семь незабываемых лет спустя, внутренний самоуверенный подросток вдруг начал шептать: «Помнишь меня? Помнишь, о чем мы мечтали? Знаешь, ты ведь уже взрослая». В конце концов, мой постоянный образ жизни туда-сюда никогда не осуществлялся на моих условиях. Это всегда было решение или обстоятельство, которое выпадало из-под моего контроля. Внезапно мне показалось, что, будучи взрослой, я могу хоть раз отредактировать эти решения и переехать на собственных условиях.

Итак, на этот раз я решила последовать маминому примеру и бросить кости. Я подумала, что самое безумное, что можно сделать — это последовать своему сердцу, научиться снимать кино и получить степень магистра. Если получится, то вернусь в США, если нет, то останусь дома.

С полной уверенностью, что я не попаду в университет, я подала заявку. В отличие от мамы, я ошиблась и меня взяли. Признаюсь, мне было очень страшно. Оставить все, что было слеплено... вновь. Я продолжала искать знаки, чтобы остаться, и поверьте мне, когда я говорю, что старалась.

Однако у вселенной был другой план, и она решила закрыть все двери, кроме одной... Вернувшись снова в США, я осознала, как много изменилось. Вместо того, чтобы смотреть рекламу, я разговаривала с людьми и пыталась выяснить, что именно я упустила. В конце концов, я больше не была ответственным подростком, я стала взрослым человеком, который впервые начал новую жизнь на собственных условиях. И да, если вам интересно, я снова забыла слово «чашка».

К тому времени, когда я получила диплом, я уже жила в Лос-Анджелесе. И да, на данный момент на этом заканчивается моя иммиграционная история.

Не буду врать, всегда есть шанс, что я перееду еще раз. За время своего опыта путешествий я поняла, что не все прощания навсегда, что люди останутся в вашей жизни независимо от того, сколько времени вы проведете вдали, что язык не так уж важен — важны чувства, которые есть с кем разделить.

На каждом этапе пути мне посчастливилось встретить самых невероятных людей, людей из разных стран, людей с разными историями.

Все эти люди в той или иной степени изменили мою жизнь. Я смотрю на них так же, как смотрела на членов своей семьи в крошечной квартирке, я вижу в них волшебство. Без них, без этих моментов меня бы не существовало.

Теперь вы знаете почему я не могу идентифицировать себя только с одним местом или культурой, это было бы несправедливо по отношению к другим частям моей жизни — выделять только что-то одно. Итак, я поняла, что у меня есть два выбора: решить, что я никуда не вписываюсь и быть в жалкой депрессии всю оставшуюся жизнь, или принять свою сумасшедшую и уникальную историю и с чистой уверенностью заявить, что мой дом... везде.

Анонимно

XV

Everybody has this one question that they don't want to answer, and for me, this question is "Where are you from?" Unlike the majority of people, I couldn't mention only one place without it becoming a paragraph every single time I try to answer. When I hesitate to respond and try to explain that this is complicated, another question follows "Well, who do you identify yourself with?" – and this question is probably even worse. It hit me only a couple of years ago that my dependence, culture, location... my whole life has been divided into little pieces, and if I can't identify with just one place, where do I belong? The path to immigration is rarely an easy one. Sometimes it's a choice and sometimes it's a necessity, but either way, it's a path. In my case, this path was determined way before I was born. The funny thing is, for one reason or the other even as an adult, I still haven't been able to get off this path – I keep choosing it over and over again.

Let's rewind to the late 80s when my family immigrated from Azerbaijan to Armenia, which were the first steps that were taken before my mere existence. My parents are Armenian and initially lived in Baku. Because of the political conflict, they had to flee their home, and their first decision was to move to Yerevan. Now I can't speak much of my parents' experience in Armenia simply because I was too little, but the living conditions were brutal, not only because of the war but due to the consequences of the earthquake in 1988. Several years later, after I was born, my mom made a life-changing decision, she insisted on us moving again.

Growing up as an immigrant was fascinating. Our very first apartment was tiny, but it was always filled with family members. Some of them even temporarily lived with us before they would be able to move and get on their feet. For me, as

the youngest, it was amazing! Everyone seemed so magical to me. Thinking about it now — they were probably having an immensely hard time, after all, many of them were refugees.

Years passed since my parents and most of our family settled. Even then, occasionally, they would have reminiscing conversations filled with sadness, stories of their pre-immigrant life, and the memory of their old home. Even though I could never be a part of these conversations, these stories felt so real — almost like someone took and placed me in the center of these washed-out, at times outdated, memories.

My parents were never afraid, but they were always mentally prepared that no matter how good things are, somehow and someday there might be a time when we would need to leave everything and flee again. This is probably why my mom decided to apply for a Green Card. She applied with absolute confidence that she wasn't going to win- she just decided to roll the dice. Well...she was right. She didn't win.

Back when the digital era was only just emerging, my father used to get cellphone bills in giant envelopes, which my mom would then stack up in an office cabinet document drawer. One night he got a work call and grabbed one of the envelopes to write something down — I guess he didn't have any other paper lying around.

“Weird”, — he thought as he was writing down the info— “Why is the envelope so thick?” The conversation ended, and he turned the envelope around and screamed. Instead of the cellphone bill, he got an invitation to the American embassy! My father won the Green Card lottery! I will never forget that day...the day that changed our lives forever.

Once you win the lottery, it doesn't guarantee a Green Card right away. Every step of the way, you can be turned around. Again, there wasn't much faith. Because of my parents' immigrant past, the place that they once called home didn't release any documentation that Armenian people had, so my parents didn't have access to certain records. Yet again, they were ready to be turned down, but surprisingly enough they weren't.

From that point on, my life was divided in two. Now, we were the ones living at our family's place, only this time in the Pacific Northwest. There was a point where I thought of my life in the US as a parallel reality or maybe even a dream — smells, buildings, fashion — everything was different. Going back home felt like a wake-up call. The first thing I would do was turn on the TV and watch commercials. Weirdly enough, that was my way of measuring how much I have missed “in the real world”. Go figure.

Like the majority of immigrant kids whose parents struggle with the new language, by the time I was a teenager, I was the head accountant, personal assistant, and the person who would make all the phone calls. I knew how to set up any account imaginable and learned all the documentation processes. I think every immigrant child who had the same experience would agree with me — it's awful.

Of course, I rebelled and resisted as much as I could. After all, I was still a kid. I think my mom still hasn't forgiven me for not helping her with a haircut appointment back in the early 2000s. With the depth of my heart, I apologize. I would say that I was very upset with the unfairness of my leading position in the family because back home, I was a kid, someone who was raised under very traditional Armenian rule. Respect the elders and never talk back, basically "Smile and Wave" to everything.

Well, I was told a lot that I wasn't that smart and capable of my own decisions (this was a parenting style that was popular at that time- a way to inspire a child to strive for more). Well, that didn't work. I quickly adapted and played the role of a silly little girl and it worked to my benefit. I had no responsibility, no expectations. It was true bliss.

But when someone in an instance puts a responsibility on you and you are the one who is telling all the adults what to do, let's just say you don't necessarily get very happy.

By the time I was graduating high school in the US, my teachers shattered my bubble. Turns out, I can be smart, *and* get compliments. Hello, world! It's "striving for more" time! Yes, the confidence was boosted, but it also made me very upset with my family's parenting tactics. Now imagine an upset teenager, who recently found her confidence: "No haircuts, mom, I have a final and need a nap."

As I grew older it became harder and harder to speak my native language. At that point, my dreams, thoughts, and even feelings were more and more transformed. It became a tiny bit harder to speak with my family back home, but I did it well enough that I think no one noticed.

If you think we are getting done with the immigrant story, you are mistaken.

One big family crisis, and almost overnight you are on the flight back home, leaving every piece of yourself that was glued together so patiently. On one hand, I missed home, my family, and friends. I never really agreed with the calm lifestyle of suburbia, and I always felt like I was missing out on life hiding behind my books. But on the other hand, I had my academic achievements that suddenly stopped meaning much.

BAM! Rewind. Play from the beginning. It was tough, there was a very long time when my brain refused to function. Now instead of forgetting words in one language, I would forget words. Period. “The... thing... that... you... put...coffee in?” “You mean a cup?” “Yes, cup! Cup! Can I get a cup?”

It took a solid year, to find a balance and speak again like a normal person. What I didn’t know back then was that my path decided to give me a gift, a gift I didn’t even realize I had until the very end. I won’t go too much into the details of those years back home, simply because there is enough material to fill up a whole book. I will say that I reconnected with my family, got into the university that I dreamed of, and most importantly, met the most incredible people in my life — people, memories of whom I carry around in my heart to this day.

Instead of hiding in my books, I finally lived, spent time with my loved ones, and had so much fun along the way that looking back I probably overly compensated for those hermit years of nerdy solitude in the US.

Seven unforgettable years later my confident teenager started whispering: “Remember Me? Remember what we dreamed of? You know, you’re an adult now”. After all, my constant back-and-forth lifestyle was never executed on my terms. It was always a decision or circumstance that fell out of my control. It suddenly felt like as an adult, I could overcorrect and do things my way for once.

So this time, I decided to fill my mom’s shoes and roll the dice. I decided that the craziest thing to do would be to follow my heart to fulfill my passion for film and get a master’s degree. If I get in, I will go back to the US. If I don’t, I’ll stay home. With complete confidence that I wouldn’t get in, I applied. Unlike my mother, I was wrong... I did get in.

I admit, I was very scared. Leaving everything that was built... again. I kept looking for a sign to stay and believe me when I tell you, I tried. However, it felt like the universe had a different plan. It decided to stuff every door but one.

Back (again x2) in the US, I realized how much has changed. Instead of watching commercials, I would talk to people and try to figure out what is it exactly that I have missed. After all, I wasn’t a teenager in charge anymore, I was an adult, who for the first time began a new life on her terms. And yes, if you are curious, I did forget the word “cup” again.

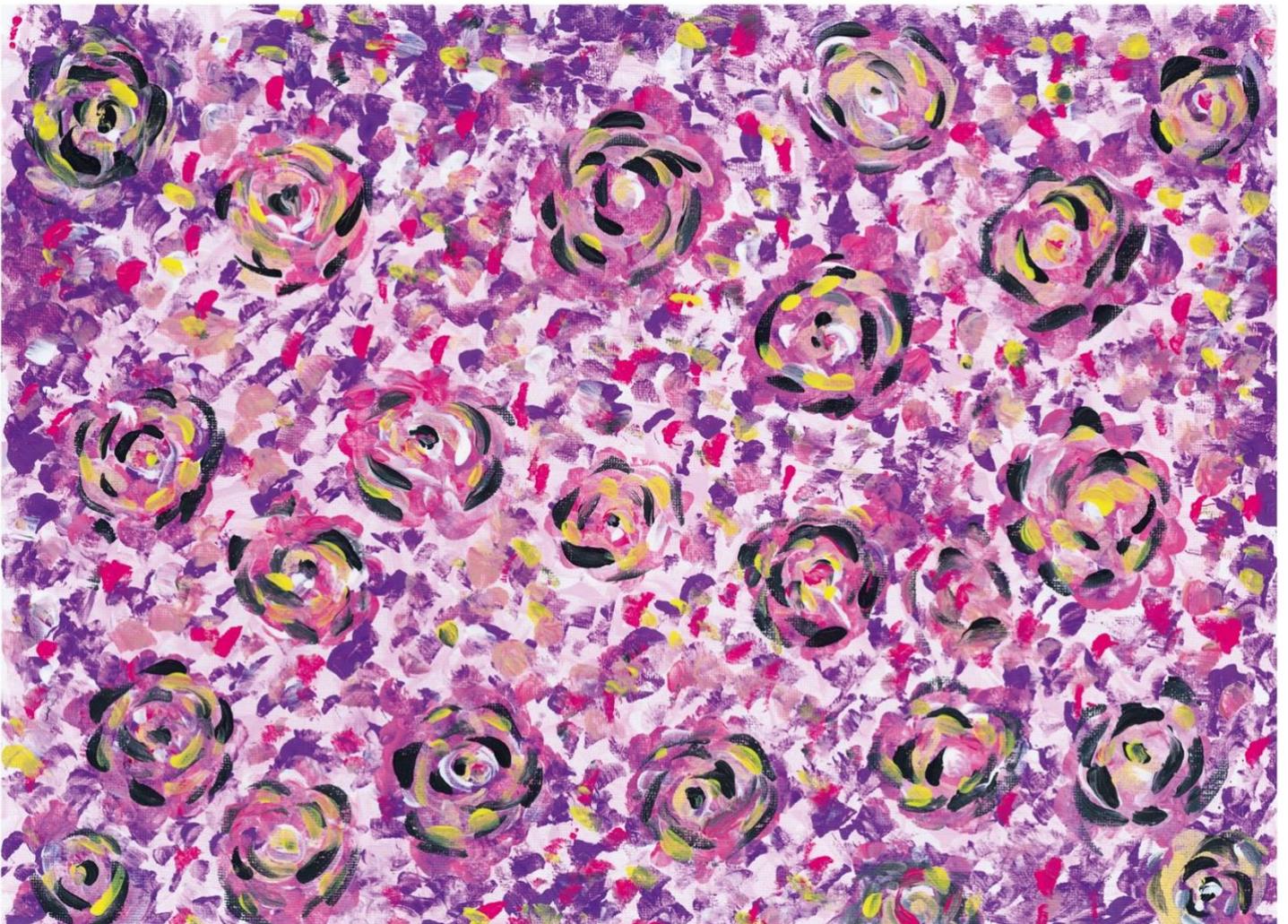
By the time I got my diploma, I already lived in LA. And yes, for now this is how my immigration story ends.

I am not going to lie, there is always a chance that I will move again. I learned throughout my traveling expertise that goodbyes aren't always forever, that people will stay in your life no matter how much time you spend aboard, and that language is not that important- it’s the feelings that you share that matter.

Every step of the way, I had the blessing of meeting the most incredible people, people from different countries, backgrounds, and histories. People that made me who I am. I look at them the same way I looked at my family members back in the tiny apartment, I see the magic in them. Without them, without those moments, life would be meaningless.

Now you know why it's impossible for me to identify with just one culture, it would be unfair to the other parts of my life to only highlight one. There are only two choices left: to decide that I don't fit in anywhere and be pathetically depressed for the rest of my life or accept my crazy and unique story, and with pure confidence announce that I belong... everywhere.

No Name



XVI

Хочу начать свою историю с того, что наша семья приехала в Лос-Анджелес из Украины, из Мариуполя, города, о котором вы скорее всего уже слышали. В Украине мы занимались ресторанным бизнесом: у моей мамы и отца было свое кафе и магазин-пекарня, а я был основателем успешных ресторанов и кафе по всей Украине, среди которых сеть премиум суши-баров «Рис и рыба», пиццерия «Pink Rabbit», кафе «Алиса» и не только. Также мы владели бизнесами в сфере авто- и бьюти-индустрии.

История нашего семейного бизнеса началась еще в 1974 году. Моя бабушка, Дина Семеновна, открыла первое семейное кафе «Кальмиус» при уже легендарном заводе «Азовсталь». Моя мама была шеф-поваром, бабушка и тетя работали на кухне. Кафе продавало более десяти тысяч чебуреков, пирогов, выпечки и вкуснейших украинских блюд каждый день! На каникулах я помогал с продажами — именно так и зародилась моя любовь к ресторанному бизнесу.

Через несколько лет мои родители, используя бабушкин опыт и кулинарные секреты, продолжили традицию уже в своем собственном кафе, которое процветало до трагических событий 2022 года и оккупации города.

Мои родители продолжали работать на протяжении двух месяцев с начала оккупации. Они кормили нуждающихся горожан — около двухсот человек приходило в кафе ежедневно зарядить телефоны, поесть и почувствовать себя в безопасности. Родители осознанно решили не покидать Мариуполь, чувствуя ответственность перед своими клиентами и помогая всем, чем могли. В кафе оставались запасы продуктов, которые были так необходимы во время трагических событий, охвативших город.

12 апреля, в день, когда в кафе прилетела ракета, мой папа выпекал хлеб. Война забрала жизнь моего отца в процессе самого мирного на земле занятия.

Моей маме пришлось самой похоронить отца во дворе нашего дома, там, где я вырос.

После начала полномасштабного вторжения я отправил свою жену и дочь на Западную Украину, а сам вместе с товарищем отправился в Мариуполь, чтобы забрать родителей, которые уже несколько дней не выходили на связь. Нам так и не удалось попасть в город из-за боевых действий, и нам самим чудом удалось остаться в живых.

После мне позвонила мама и сообщила о трагедии, которая случилась с отцом. Тогда я понял, что нужно вывозить семью из Украины, так как я остался единственным мужчиной в семье и чувствовал полную

ответственность за безопасность моей мамы, жены и дочери. Я приложил все усилия и забрал своих девочек из страны. Мы с сумками в руках пересекли границу Мексики и въехали в США.

24 апреля мы приехали в Лос-Анджелес, где познакомились с прекрасными людьми, которые предоставили нам жилье на короткий период для адаптации. Мы не знали, с чего начинать и чем тут заниматься. Моя мама была в очень плохом состоянии после пережитого в Мариуполе, после смерти отца она больше не видела смысла что-либо делать. Мы поняли, что ее нужно вытаскивать из этого состояния. И нам пришла идея попробовать занять ее любимым делом.

Так как она повар с 40-летним стажем, мы предложили ей начать готовить какую-то еду, которую мы сможем продавать через интернет. Мама приготовила несколько видов сырников, вареников, пельменей и блинов по тем самым рецептам, которые передавались в нашей семье из поколения в поколение, затем мы развезли эту еду по всем знакомым и незнакомым людям в Лос-Анджелесе, которые попробовали ее и выставили информацию о нас в социальных сетях. Постепенно нам стали поступать заказы. С каждым днем все больше и больше.

Мама стала готовить днем и ночью, восполняя высокий спрос и заказы. Она все делала сама, без помощников. А так как я бизнесмен со стажем, я стал видеть в этом новую возможность. Так и появилась идея создать проект украинской кухни в Лос-Анджелесе «Mom, please Ukrainian food».

Мы запустили пилотную версию проекта по доставке замороженных украинских продуктов и у нас образовалось много постоянных клиентов, заказывающих наши изделия, которые, как нам показалось, пользовались большим спросом и не имели аналогов в городе.

Затем мы проанализировали рынок и поняли, что в Лос-Анджелесе нет ни одного украинского заведения. Мы составили план действий и начали поиски помещения. Мы очень сильно поверили в идею создания украинского заведения с целью популяризации украинской кухни и поддержки наших сограждан, которые оказались в США из-за войны без работы.

Выбор места пал на район Плайя Виста, так как на тот момент там проживало около 140 украинских семей. Было нелегко найти подходящее помещение, но нам попала старая пиццерия, хозяин которой уже давно хотел от нее избавиться. Все сложилось, как должно было быть: мы смогли оформить аренду помещения, разработать дизайн заведения, найти мебель и собрать стартовую команду.

И так 1 июня 2023 года, на день рождения моего папы Сергея Кочеткова, мы открыли первое в Лос-Анджелесе украинское заведение «Mom, please Ukrainian food».

Кафе предоставило рабочие места нашим недавно приехавшим соотечественникам. О нас написали много статей в газетах, брали много интервью, включили нашу историю в топ-100 украинских предпринимателей с уникальными историями.

В декабре 2023 года мы открыли второй ресторан «Mom, please Ukrainian food» и у нас уже работает 28 человек, большая часть из которых украинцы, американцы, мексиканцы, казахи и армяне. Наши кафе — это оазис украинской культуры, где собираются наши люди, где можно услышать родной язык и давно любимые песни. Это такой долгожданный для многих украинцев в Лос-Анджелесе кусочек дома вдали от Украины, за который нас часто благодарят, согревая нас этим и мотивируя работать дальше. Бог привел нас в Лос-Анджелес, зачем-то это было ему нужно.

Не могу сказать, что это легкий путь. Построение бизнеса в США кардинально отличается от того, как этот процесс устроен в Украине. Мне пришлось столкнуться с огромным количеством непорядочности со стороны сотрудников, разобраться в местном законодательстве и узнать нюансы предпринимательства на местном рынке. Очень сложно шел процесс обучения работников других национальностей особенностям украинской кухни, а украинские клиенты оказались очень требовательными.

Самым большим удивлением и открытием стала работа именно с украинцами: почему-то именно среди своих оказалось очень сложно найти ответственных сотрудников. Возможно, это потому, что дома мы все были кем-то и не привыкли работать по часам и выполнять простые задачи, а возможно, потому что мы все сейчас проходим тяжелейшие испытания и трансформацию. Но я хочу отметить, что несмотря на все это, мы все-равно берем себя в руки и стремимся вперед, работаем и создаем рабочие места для других.

В самом начале нашего пути в Лос-Анджелесе я не думал о том, что мало знаю о местном рынке, не владею идеально языком и не имею американского гражданства. Я просто брал и делал. Ведь когда тебе уже нечего терять, то и бояться нечего, и двери начинают открываться и появляются новые возможности.

Теперь мы строим большую сеть украинских заведений и наш путь только начинается.

«Mom, please» – это продолжение нашего семейного бизнеса, любимого дела моей мамы, это часть ее мастерства и души. В детстве мы

прибегали домой и просили приготовить наших мам что-то вкусное, говоря: «Пожалуйста, мам!». Именно эта атмосфера тепла и семейного уюта, маминой заботы и любви лежит в основе наших заведений. На футболках наших сотрудников спереди написано «Mom, please», а сзади «Mom, thanks».

Мы потеряли практически все что у нас было, родного человека, привычный образ жизни, имущество и родной дом, но сегодня с полного нуля, собственным трудом мы становимся на ноги.

Я решил рассказать эту историю, так как считаю, что возможно она кого-то вдохновит никогда не сдаваться, даже когда кажется, что все кончено и шансов нет. Нужно всегда идти вперед, как бы больно не было.

Алексей Кочетков

XVI

I would like to start my story with the fact that our family came to Los Angeles from Mariupol, a city that you have most likely already heard of. In Ukraine, we were involved in the restaurant business: my mother and father had their own cafe and bakery shop, and I was the founder of several successful restaurants and cafes throughout Ukraine, including the chain of premium sushi bars “Rice and Fish”, the pizzeria “Pink Rabbit”, cafe "Alice" and more. We also owned businesses in the auto and beauty industries.

The history of our family business began back to 1974. My grandmother, Dina Semyonovna, opened the first family cafe “Kalmius” at the already legendary Azovstal plant. My mother was a chef, and my grandmother and aunt worked in the kitchen. The cafe was selling more than ten thousand chebureks, pies, pastries and delicious Ukrainian dishes every day! During the holidays, I helped with sales — that’s how my love for the restaurant business began.

A few years later, my parents, using my grandmother’s experience and culinary secrets, continued the tradition in their own cafe, which flourished until the tragic events of 2022 and the occupation of the city.

My parents continued to work for two months from the beginning of the occupation. They fed the citizens in need — about two hundred people came to the cafe every day to charge their phones, eat and feel safe. My mother and father consciously decided not to leave Mariupol, feeling responsible for their clients and helping in every way they could. The cafe still had supplies of food that were so necessary during the tragic events that engulfed the city.

On April 12, the day the missile hit the cafe, my dad was baking bread. War took my father's life during the most peaceful activity on earth.

My mother had to bury my father herself in the courtyard of our house where I grew up.

After the start of the full-scale invasion, I sent my wife and daughter to Western Ukraine, and I myself with a friend, went to Mariupol to pick up my parents (who I hadn't had contact with for several days by then). We never managed to get to the city due to the fighting, and it was a miracle that we managed to stay alive.

Afterwards, my mother called me and told me about the tragedy that happened to my father. It was then I realized that I needed to take my family out of Ukraine, since I was the only man left in the family and felt fully responsible for the safety of my mother, wife and daughter. I did my best and took my girls out of the country. We crossed the Mexican border with bags in hands and entered the United States.

On April 24, we arrived in Los Angeles, where we met wonderful people who provided us with housing for a short period of time to adapt. We didn't know where to start or what to do. My mother was in a very bad state after her experience in Mariupol; after the death of my father, she no longer saw the point in doing anything. We realized that she needed to be pulled out of this state. And we came up with the idea to try to occupy her with her favorite activity.

Since she is a chef with 40 years of experience, we suggested that she started preparing some food that we could sell online. Mom made several types of sirnikis, vareniki, pelmeni and pancakes according to the same recipes that were passed on in our family from generation to generation. Then we took this food to all the people we knew in Los Angeles, who tried it and posted information about us on social media. Gradually we began to receive orders. Every day more and more.

Mom started cooking day and night, filling the high demand of orders. She was doing everything herself, without helpers. And since I am an experienced businessman, I began to see this as a new opportunity. This is how the idea of creating a Ukrainian cuisine project in Los Angeles "Mom, please Ukrainian food" came about.

We launched a pilot version of a project for the delivery of frozen Ukrainian foods, and we had many regular customers ordering our products, which, it seemed to us, were in great demand and had no analogues in the city.

Then we analyzed the market and realized that there was not a single Ukrainian restaurant in Los Angeles. We drew up an action plan and began searching for a space. We very much believed in the idea of creating a Ukrainian cafe with the goal of popularizing Ukrainian cuisine and supporting our fellow citizens who found themselves in the United States due to the war without work.

The choice of location landed on the Playa Vista area, since at that time about 140 Ukrainian families lived there. It was not easy to find a suitable location, but we came across an old pizzeria, the owner of which had long wanted to get rid of it. Everything worked out as it should have — we were able to arrange the rental of premises, develop the design of the establishment, find furniture and get together a starting team.

And so, on June 1, 2023, on the birthday of my dad Sergei Kochetkov, we opened the first Ukrainian restaurant in Los Angeles, “Mom, please Ukrainian food.”

The cafe provided jobs to our recently arrived compatriots. There were a lot of articles about us in newspapers, we gave a lot of interviews, and our story was included in the top 100 entrepreneurs with unique stories in Ukraine.

In December 2023, we opened the second restaurant “Mom, please Ukrainian food” and we were already employing 28 people, most of whom are Ukrainians, Americans, Mexicans, Kazakhs and Armenians. Our cafes are an oasis of Ukrainian culture, where our people gather, and where you can hear native language and long-loved songs. This is such a long-awaited piece of home away from Ukraine for many Ukrainians in Los Angeles, for which they often thank us, warming us with this and motivating to work further. God brought us to Los Angeles... for some reason it was needed.

I can't say it's an easy path. Building a business in the USA is radically different from how this process works in Ukraine. I had to deal with a huge amount of dishonesty on the part of employees, and learn local laws and the nuances of entrepreneurship in the American market. The process of training workers of other nationalities in the peculiarities of Ukrainian cuisine was very difficult, and Ukrainian clients turned out to be very demanding.

The biggest surprise and discovery was working with Ukrainians: for some reason, it turned out to be very difficult to find responsible employees among our own. Perhaps this is because at home we were all someone with major achievements and not used to working set hours and performing simple tasks, or perhaps because we are all now going through the most difficult tests and transformations. But I want to note that despite all this, we still pulled ourselves together and strived forward, work and create jobs for others.

At the very beginning of our journey in Los Angeles, I did not think about the fact that I knew very little about the local market, did not speak the language perfectly, and did not have American citizenship. I just started doing it and did it. After all, when you have nothing to lose, then there is nothing to be afraid of, and doors begin to open and new opportunities appear.

Now we are building a large network of Ukrainian restaurants, and our journey is just beginning.

“Mom, please” is a continuation of our family business, my mother’s favorite work, it is part of her knowledge and her soul. As children, we ran home and asked our mothers to cook something tasty, saying: “Mom, please!” It is this atmosphere of warmth and family comfort, mother’s care and love that lies at the heart of our establishments. Our employees' T-shirts say "Mom, please" on the front and "Mom, thanks" on the back.

We have lost almost everything we had, a loved family member, a familiar way of life, property and a home, but today, from scratch, with our own hard work, we are getting back on our feet.

I decided to tell this story because I think that perhaps it will inspire someone to never give up, even when it seems that everything is over and there is no way out. You have to always move forward, no matter how painful it may be.

Oleksii Kochetkov



XVII

Меня зовут Милена Санчез, но еще в прошлом году я была Кузнецова. Моя история переезда в США началась в 2018 году. Я училась в архитектурном университете в своем родном городе Самара и писала диплом. Его я не дописала и пропустила защиту, поэтому ее пришлось перенести на следующий год.

Было лето, и я надеялась на то, что оторвусь по полной, раз защита перенеслась и дел у меня никаких нет. Но у моего папы были другие планы (за что ему теперь большое спасибо). Он сказал: «Если ты не учишься, ищи работу. Даю тебе время до 20 июня, если не найдешь работу сама, найду тебе ее я».

Я знала, что лучше найти работу, которая будет мне нравиться самостоятельно. И буквально на следующий день, гуляя по набережной, я увидела новый ресторан с большим плакатом, говорящим о том, что он скоро открывается и им нужен персонал. Звонок, запись на собеседование, и вот через три дня стажировки я уже стою на входе нового ресторана и встречаю гостей.

В это время в нашем городе уже во всю проходил чемпионат мира по футболу и гостей было немерено. Примерно через две недели с начала моей работы, после выходных я снова вышла на смену. Был вроде бы обычный день, пока в ресторан не зашел молодой человек, который улыбался мне на протяжении всего своего визита. Сначала я просто подумала, что у иностранцев так принято, но потом он подошел ко мне и показал текст в Гугл-переводчике, где он говорит о том, что хочет со мной познакомиться и поговорить, но я всегда занята. Также он спросил, не могла бы я после работы показать им город (он путешествовал со своим братом).

На тот момент мой английский был нулевой, в школе я учила французский, поэтому я сказала «no, sorry, job» (до сих пор смеюсь над этой фразой). А он сказал: «Окей, оставь мне свой инстаграм». Я написала ему свой инстаграм, и он ушел.

Через два дня, в мой очередной выходной я отправила ему сообщение в инстаграм, что я свободна и могла бы с ними встретиться. До сих пор не знаю, почему я это сделала! Во-первых, я абсолютно не знала английский. Во-вторых, я обычно остерегаюсь незнакомых мужчин, и сама встретиться не предлагаю, но в этот раз что-то внутри меня подсказывало, что нужно сделать именно так.

Незнакомый иностранец сообщил мне о том, что он уже в Санкт-Петербурге и через два дня улетает обратно домой в Лос-Анджелес. Я уже

успела расстроиться, но следующее его сообщение вернуло надежду: «Я мог бы поменять свои планы, потому что нам так и не удалось пообщаться.»

Далее он меняет билеты и прилетает в Самару еще на два дня. За эти два дня я показываю ему весь город, он составляет список смешных и милых вещей, которые мы должны сделать за эти два дня, мы все это время общаемся через переводчик в телефоне и через два дня он улетает с обещанием, что мы еще обязательно увидимся.

Мы продолжаем общаться онлайн, и в ноябре мы решаем поехать в совместный отпуск, но мои родители не отпускают меня без знакомства с ним. Ради этого он сначала летит в Самару и неделю мы проводим в моем родном городе с моей семьей. Родители, к моему огромному удивлению, сразу же доверяют ему и отпускают меня с ним в путешествие.

В первый же день нашего отпуска он предложил начать отношения. После нашего отпуска он еще три раза прилетал в Самару зимой и летом, а после этого мы решили, что не можем больше продолжать отношения на расстоянии и приняли решение жить вместе. В январе 2020 года, прямо перед пандемией, я приехала в Лос-Анджелес и до сих пор живу здесь.

В ноябре 2021 года он сделал мне предложение, а в прошлом году мы поженились и у нас родился сын.

Все ли так радужно в моей истории? Конечно нет. До того, как я встретила будущего мужа и переехала в Лос-Анджелес, Америка, в принципе, представлялась мне страной мечты, но в период пандемии мое представление быстро обрушилось об реальность. За эти четыре года я столкнулась со многими трудностями и минусами.

Мое представление о США сильно поменялось, потому что все, что в России знают об Америке, пришло из фильмов и новостей. То, с чем действительно приходится здесь сталкиваться, узнаешь только после переезда и нескольких месяцев жизни здесь.

Иногда мне кажется, что мой адаптационный период еще не закончился, до сих пор привыкаю ко многим местным вещам. Например, к огромной разнице американского и русского менталитетов. Но, к счастью, я живу в мексиканской семье, и мне кажется, что у нас примерно одни ценности. Если бы мой муж был американцем, я бы однозначно сбежала.

Одно из основных отличий — то, что у моего мужа большая привязанность к семье, которая мне кажется не всегда уместной, но я уже к этому привыкла и стала больше уважать этот момент.

Самая большая трудность в переезде — это разлука с родными. Я не могу назвать себя сильно сентиментальным человеком, и мне всегда

хотелось жить самостоятельно и подальше от родителей, но даже в моем случае, слезы льются регулярно.

Только сейчас, когда я нахожусь в процессе получения грин-карты, мне стало легче, но до этого мой муж каждую неделю наблюдал мои слезы и слушал о том, как я хочу домой.

Какой совет я могла бы дать оказавшимся в похожей ситуации? Всегда прислушивайтесь к себе и действуйте на основе своих желаний! Взвешивайте все «за» и «против» и принимайте решение, которое подходит в первую очередь вам! Не слушайте никого, это ваша жизнь.

Мне, если честно, до сих пор кажется, что я в каком-то фильме или сне. Если нет, ущипните меня!

Милена Санчез

XVII

My name is Milena Sanchez, but last year my last name was Kuznetsova. My story of moving to the USA began in 2018. I studied at the architectural university in my hometown of Samara and was writing my dissertation. I didn't finish it and missed the deadline, so it had to be postponed to the next year.

It was summer, and I was hoping to have a blast, since the dissertation work was postponed, and I had nothing to do. But my dad had other plans (for which I thank him very much now). He said: "If you are not studying, look for a job. I'll give you until June 20...if you don't find a job yourself, I'll find one for you."

I knew it was better to find a job that I would enjoy on my own. And literally the next day, walking along the seafront, I saw a new restaurant with a large poster saying that it was opening soon, and they needed staff. I made a call, signed up for an interview, and after three days of the internship I was already standing at the entrance of the new restaurant and greeting guests.

At that time, the World Cup was already in full swing in our city and there were countless guests around. About two weeks after I started working, specifically- after the weekend- I went back to work. It seemed like an ordinary day until a young man walked into the restaurant. He was smiling at me throughout his entire visit. At first, I just thought that this was customary among foreigners...but then he came up to me and showed me a text in Google Translator, where he said that he wanted to meet me and talk, but I was always busy. He also asked if I could show them around the city after work (he was traveling with his brother).

At that time, my English was at level zero. I had studied French at school, so I said “no, sorry, job” (I still laugh at this phrase). He said: “Okay, leave me your Instagram.” I gave him my Instagram and he left.

Two days later, on my next day off, I sent him a message on Instagram that I was free and could meet with them. I still don’t know why I did it! First of all, I didn’t know English at all. Secondly, I’m usually quite wary of unfamiliar men, and I don’t suggest meetings myself, but this time something inside me told me that I needed to do just that.

The foreigner told me that he was already in St. Petersburg and in two days he was flying back home to Los Angeles. I already got upset, but his next message brought back hope: “I might change my plans, because we never managed to communicate properly.”

Then he changed his tickets and flew to Samara for two more days. During these two days I was showing him the whole city, he made a list of funny and cute things that we should do during those two days, we communicated all that time through a translator on the phone and after two days he flew away with the promise that we would definitely see each other again.

We continued to communicate online, and in November we decided to go on vacation together...but my parents wouldn’t let me go without meeting him first. For this purpose, he first flew to Samara, and we spent a week in my hometown with my family. My parents, to my great surprise, immediately trusted him and let me go on a trip with him.

On the first day of our vacation, he offered starting a relationship. After our vacation, he flew to Samara three more times in winter and summer, and after that we decided that we could no longer continue our long-distance relationship and decided to live together. In January 2020, right before the pandemic, I came to Los Angeles, and I live here up to this day.

He proposed to me in November 2021, and last year we got married and had a son.

Is everything so rosy in my story? Of course not. Before I met my future husband and moved to Los Angeles, America in general seemed to me like a dream country. During the pandemic however, my idea quickly collapsed into reality. Over these four years, I have faced many difficulties and disappointments.

My picture of the USA has changed a lot, because everything that people in Russia know about America comes from films and news. You will only find out what you really have to face here after moving and living here for several months.

Sometimes it seems to me that my adaptation period is not over yet; I am still getting used to many local things. For example, to the huge difference between American and Russian mentalities. But fortunately, I live in a Mexican

family, and it seems to me that we have approximately the same values. If my husband was American, I would definitely run away.

One of the main differences is that my husband has a great attachment to his family -which seems to me not always appropriate- but I have already gotten used to it and began to respect it more.

The biggest difficulty in moving is being away from your family. I can't call myself a very sentimental person, and I always wanted to live on my own and away from my parents, but even in my case...tears flow regularly. Only now, when I am in the process of obtaining a green card, has it become easier for me. Before that, my husband watched my tears every week and listened to how much I wanted to go home.

What advice could I give to those in a similar situation? Always listen to yourself and act based on your desires! Weigh all the pros and cons and make a decision that suits you first! Don't listen to anyone, it's your life.

To be honest, it still seems to me that I am in some kind of movie or dream. If not, pinch me!

Milena Sanchez

**Исследование лечебных практик для борьбы с психическими
и эмоциональными расстройствами среди иммигрантов**
Автор: Мастане Могадам, лицензированный социальный работник

Путь к исцелению от психических и эмоциональных расстройств часто может быть сложным для иммигрантов. Однако все всегда начинается с осознания того, что что-то не так. Наша жизнь не предназначена для того, чтобы проживать ее в состоянии хронической тревоги, депрессии, страха и стресса. Все люди хорошо себя чувствуют как физически, так и эмоционально, когда они воодушевлены, радостны и находятся в гармонии с собой и своим окружением. В современном мире существует множество возможностей получить доступ к услугам, которые могут помочь нам справиться с травматическим опытом, обрести гармонию внутри, а также найти круг людей, которой поможет нам жить нашу лучшую жизнь.

Путь к исцелению и благополучию может начаться с любой из следующих практик:

- Службы психического здоровья, компетентные в культурном отношении – поиск терапевта, компетентного в культурном отношении и предлагающего индивидуальную, парную или семейную терапию на том языке, на котором вам удобнее всего говорить.
- Доступные и недорогие услуги по охране психического здоровья – существуют агентства и терапевты, которые предлагают оплату по системе «скользящей шкалы», соответствующую вашему бюджету, или могут принять участие в вашем плане страхования. Кроме того, многие терапевты предлагают виртуальные или телефонные сеансы, что может быть более удобно для людей, у которых нет автомобиля или которые не могут найти культурно компетентного терапевта в своем районе.
- Групповая терапия. Группы терапевтической поддержки могут стать мощным инструментом для выздоровления и исцеления. Такие группы обслуживаются специалистами в области психического здоровья и помогают уменьшить чувство изоляции и отчуждения; дают нам понять, что мы не одиноки; предлагают нам безопасное место, чтобы обсудить наши страхи и научиться справляться с ними, одновременно создавая круг общения и развивая социальные навыки; предлагают нам возможность направлять и поддерживать других. Групповая терапия также может быть очень экономически выгодной. Многие организации и терапевты предлагают группы поддержки, как очные, так и виртуальные.
- Психиатрические услуги и прием лекарств. Психиатры – это врачи, которые могут назначать лекарства для лечения психических заболеваний.

Эти лекарства изменяют химическую передачу сигналов и связи в мозгу человека, что может свести к минимуму некоторые симптомы определенных психических заболеваний (включая депрессию и тревогу). Психиатры часто назначают лекарства в сочетании с психотерапией.

- Методы осознанности и снижения стресса. Включение практик, основанных на осознанности, предлагает иммигрантам практические инструменты для управления своим психическим здоровьем. Такие практики, как упражнения по глубокому дыханию, медитация и йога, способствуют расслаблению, эмоциональной регуляции и устойчивости к стрессовым факторам.

- ДПДГ (десенсибилизация и переработка движениями глаз) — структурированная терапия, которая побуждает клиента ненадолго сосредоточиться на воспоминании о травме, одновременно испытывая двустороннюю стимуляцию (обычно движения глаз), которая связана со снижением яркости и эмоций, связанных с травматическими воспоминаниями. Это очень полезный инструмент для людей, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством.

- Терапия с учетом травм, например когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ) и нарративная терапия, предлагают индивидуальный подход для людей, борющихся с посттравматическим стрессовым расстройством среди иммигрантов. Эти терапевтические методы обеспечивают безопасное и благоприятное пространство для работы с травмами, преодоления неадаптивных убеждений и повышения устойчивости.

- Образование в сфере психического здоровья и стратегии преодоления трудностей. Мастер-классы, семинары и занятия по проблемам психического здоровья дают людям знания и навыки, необходимые для эффективного решения проблем в этой сфере. Такие информационные ресурсы могут дать людям возможность понять природу своего психического здоровья, бросить вызов неадаптивным убеждениям и разработать механизмы преодоления трудностей.

- Сети социальной поддержки. Создание сетей социальной поддержки и укрепление связей с диаспорой имеют важное значение для уменьшения проблем психического здоровья среди иммигрантов. Группы поддержки сверстников, культурные организации и религиозные сообщества предлагают возможности для эмоционального подтверждения, товарищества и общих стратегий преодоления трудностей, укрепляя чувство принадлежности и солидарности.

- Культурно обоснованные методы лечения. Интеграция культурно обоснованных методов лечения, основанных на местных традициях и опыте, может дополнять традиционные подходы к здоровью и исцелению. Ритуалы, церемонии и традиционные методы лечения в каждой культуре могут предложить целостный путь к эмоциональному балансу, духовному благополучию и культурной устойчивости.

- Творческая арт-терапия. Участие в творческих занятиях искусством, таких как арт-терапия, музыкальная терапия, танцы, движения и звуковые ванны, может предложить уникальный подход к работе с нашими травмами, поиску круга людей и интеграции.

An Exploration of Healing Practices to Combat Mental and Emotional Distress Within Immigrant Communities

By: Mastaneh Moghadam, LCSW

The road to healing from mental and emotional distress can often be complicated for immigrants. However, it always begins with the awareness that something isn't right. Our lives are not meant to be lived in a chronic state of anxiety, depression, fear and stress. All human beings thrive both physically and emotionally when they are uplifted, joyful and at peace with themselves and their surroundings. In today's world, there are many opportunities to access services that can help us process our traumatic experiences, find harmony within ourselves and our relationships, and find community that will help us live our best lives.

The journey to healing and well being can begin with any of the following practices:

- Culturally Competent Mental Health Services - finding a therapist that is culturally competent and offers individual, couples, or family therapy in the language that you are most comfortable speaking.
- Mental health services that are affordable and accessible - there are agencies and therapists who offer sliding scale fee's that fit your budget or can take your insurance plan. Also, many therapists offer virtual or telephone sessions, which might be more convenient for individuals who lack transportation or who can not find a culturally competent therapist in their neighborhood.
- Group Therapy - Therapeutic support groups can be a powerful tool in recovery and healing. Such groups are facilitated by mental health professionals and offer benefits such as reducing isolation and alienation; normalizing our challenges and letting us know that we are not alone; offering us a safe space to discuss our fears and learn coping skills while building community and developing social skills; offering us the opportunity to guide and support others. Group therapy can also be very cost effective. Many organizations and therapists offer support groups, both in-person and virtually.
- Psychiatric Services and Medication Management - Psychiatrists are medical doctors who can prescribe medications to help treat mental health conditions. These medications work to alter chemical signaling and communication within an individuals brain, which can minimize some symptoms of certain psychiatric conditions (including depression and anxiety). Psychiatrists often prescribe medications in combination with psychotherapy.

- Mindfulness and Stress Reduction Techniques - Incorporating mindfulness-based interventions and stress reduction techniques offers immigrant individuals practical tools for managing their mental health. Practices such as deep breathing exercises, meditation, and yoga promote relaxation, emotional regulation, and resilience in the face of stressors.
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) - A structured therapy that encourages the client to briefly focus on the trauma memory while simultaneously experiencing bilateral stimulation (typically eye movements), which is associated with a reduction in the vividness and emotion associated with traumatic memories. It is a very helpful tool for individuals who suffer from Post Traumatic Stress Disorder.
- Trauma-informed therapy approaches, such as cognitive-behavioral therapy (CBT), Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), and narrative therapy, offer tailored interventions for individuals grappling with PTSD within immigrant communities. These therapeutic modalities provide a safe and supportive space for processing trauma, challenging maladaptive beliefs, and fostering resilience.
- Psychoeducation and Coping Strategies - Workshops, seminars and classes about mental health issues equip individuals with knowledge and skills to navigate their mental health challenges effectively. Such informational resources can empower individuals to understand the nature of their mental health, challenge maladaptive beliefs, and develop coping mechanisms.
- Social Support Networks - Building social support networks and fostering community connections are essential for decreasing mental health issues within immigrant communities. Peer support groups, cultural organizations, and faith-based communities offer avenues for emotional validation, camaraderie, and shared coping strategies, fostering a sense of belonging and solidarity.
- Culturally Grounded Healing Practices - Integrating culturally grounded healing practices rooted in indigenous traditions and wisdom can complement conventional approaches to health and healing. Rituals, ceremonies, and traditional healing modalities of every culture can offer holistic pathways toward emotional balance, spiritual well-being, and cultural resilience.
- Creative Art Therapies - Engagement in creative art activities such as art therapy, music therapy, dance, movement and sound baths can offer a unique approach to working through our traumas, finding community, and integrating our intellectual and emotional bodies. We can find much healing in watching films, reading books and poetry and discussing what we have

learned through these modalities with a group of peers or even with our family members. Many answers to universal questions are offered in the stories that we tell and that we are told through various creative mediums.

XVIII

Я ніколи не планувала емігрувати з України. До своїх 24-х я встигла побувати в 19 країнах, повчитися у Сполучених Штатах і Німеччині, закінчити магістратуру, написати книжку і кілька років попрацювати в міжнародній компанії. Мені подобалося моє життя в Україні: престижна робота, насичене соціальне життя, постійний рух і подорожі. Я обожаювала їздити за кордон, але ні разу мені не спало на думку залишитися десь назавжди.

А тоді зі мною трапилася любов.

Любов явилася мені в подібі усміхненого каліфорнійського хлопця, якого доля на кілька днів занесла у Київ за програмою обміну. Я не думала, що це здатне перерости у щось серйозне, але, прощаючись на п'ятий день після знайомства, він пообіцяв, що ще мене побачить. А через півтора місяця знову прилетів в Україну.

Два роки ми прожили у режимі трансатлантичних стосунків. Це було складно, але водночас і неймовірно романтично, адже на побачення нам доводилося літати аж у іншу країну. Врешті-решт ми вирішили одружитися: це був найкоротший шлях до того, щоб бути разом. Я спакувала своє життя в одну валізу і переїхала до південної Каліфорнії.

Я не надто заморочувалася питанням імміграції. На той час я вже встигла з десяток разів змінити місце проживання, тож оселитися в іншій країні не видавалося чимось аж таким незвичним. До того ж я вільно володіла англійською і ще кількома мовами, у США встигла не лише декілька разів побувати туристом, але й приблизно рік повчитися і попрацювати, та й переїжджала, зрештою, не в нікуди, а в теплу люблячу сім'ю.

Однак практично одразу після переїзду в нашому житті почалися серйозні випробування. Через три тижні після того, як я ступила на американську землю, компанія, в якій працював мій тоді ще наречений, оголосила про закриття. Це було доволі стресово, адже сама я на той час ще не мала дозволу на роботу. Тутешня родина і спільні заощадження не давали вмерти з голоду, але мені, звиклій до незалежності і самостійності, було шалено соромно сидіти на шиї у родичів.

Врешті-решт чоловік, звісно, знайшов нову роботу, а я отримала дозвіл на працю. Однак, уже за два місяці нам довелося стикнутися із новим витком випробувань: за святковим новорічним столом раптово стався інсульт у чоловікового дідуса (на той час ми жили із його дідусем і бабусею). Наступні шість місяців перетворилися на болючу, розтягнуту смерть близької людини. Через два роки, щойно народилася наша донечка, ми втратили і бабусю, а ще

за два роки від раку померла свекруха. Фактично, за перших п'ять років шлюбу ми пережили більше смертей, ніж за усе попереднє життя.

Десь на фоні цього всього я намагалася збудувати нову кар'єру у новій країні. В Україні у мене ніколи не було проблем із працевлаштуванням. Маючи гарну освіту і закордонний досвід, я легко отримувала запрошення на співбесіди. В Каліфорнії ж уперше в житті мені довелося стикнутися із тим, що я не могла знайти роботи за спеціальністю. Я розсилала резюме і супровідні листи, але у відповідь отримувала або відмови, або не отримувала відповіді взагалі.

Це дуже було по самооцінці. Раз по раз, я запитувала себе: “Та що ж зі мною не так?” Я бралася за будь-які проекти: підробляла і асистентом фотографа, і перекладачем, і моделлю, і навіть допомагала знайомій із чайним стартапом на комерційній кухні. Однак, звикши завжди рухатися по висхідній траєкторії, було неймовірно важко раптом відчутти себе незатребуваною.

Не додавав упевненості в собі і той факт, що я не могла ефективно пересуватися містом самостійно. В Європі я звикла покладатися на громадський транспорт, але в Лос-Анджелесі він виявився не надто розвиненим. Інколи мене міг підвезти хтось із родичів, але нерідко на якісь події чи проекти доводилося по півтори-дві години в один бік добиратися автобусом. Сідати за кермо я категорично боялася, і з часом, через наростаючу невпевненість у собі, цей страх лише посилювався.

Напевно, найважчим в адаптації для мене було знайти нове коло спілкування. В Україні я легко вибудовувала стосунки із людьми, але в Лос-Анджелесі це ніяк не вдавалося. Нові знайомі переважно широко усміхалися, з ентузіазмом пропонували зустрітися якимось на каву і... безслідно зникали. Я ридала на плечі чоловіка, намагаючись зрозуміти, що ж я роблю не так. Він заспокоював і переконував, що справа не у мені, мовляв, просто інша культура, але мені було важко у це повірити: ну як так, щоб на ціле місто — та й жодної людини, з якою можна збудувати дружбу? (Забігаючи наперед, скажу, що зараз, дев'ять років потому, більшість моїх близьких тутешніх друзів усе-таки з України. З американцями у мене чимало товариських контактів, але я рідко почуваюся з ними до кінця своєю.)

Тільки тепер я розумію, наскільки у мене тоді похитнулася самооцінка. Я відчувала шалений сором від того, що моє життя складалося не так казково, як я планувала. Через сором я лише поглиблювала соціальну ізоляцію, від якої сама ж і потерпала: усе рідше заходила у соцмережі і місяцями не наважувалася прочитати вхідні повідомлення чи відписати друзям в Україні.

Замість того щоб попросити про підтримку, я або відчайдушно тримала красиву картинку, або взагалі уникала контакту.

Інколи мені здавалося, що я перетворилася на якусь тінь самої себе. Я постійно плакала, хоча часто навіть не могла пояснити, що саме мене непокоїть. І ще я дуже докоряла собі за невдячність, адже у мене був люблячий чоловік, ми жили в гарному будинку із розкішним краєвидом, навколо були краса і сонце. За багатьма параметрами, я мала би бути щасливою. Але чомусь мені це відчайдушно не вдавалося.

Час від часу я на кілька тижнів виривалася в Україну і там, у звичному середовищі, знову почувалася собою, тією, якою знала себе до переїзду. На Батьківщині мене чекало усе те, за чим я сумувала: люблячі батьки, рідні, друзі, літературні зустрічі, свобода пересування. В Україні я відчувала землю під ногами, чи радше, воду довкола себе, немов риба, яку на якийсь час витягли із водойми, а тоді нарешті вкинули назад.

Через два роки після одруження я завагітніла і приблизно в той же час знайшла більш-менш стабільну офісну роботу на півставки, яка давала не лише дохід, але й спілкування. Справи потихеньку почали налагоджуватися. Але по-справжньому поворотним моментом для мене стало народження донечки.

До пологів я вважала себе слабкою, була майже переконана, що не впораюся самотійно. Після усіх поразок у мене дуже знизилася самооцінка і впевненість у власних силах: я навіть водіння подужати не могла — що вже казати про народження дітей?

І тут раптом я привела у цей світ нову людину, з мінімальною допомогою лікарів. Тримаючи на руках новонароджену донечку, я з подивом дивилася на це крихітне створіння — і водночас на себе: невже я дійсно зуміла? У той момент я зустрілася зі своєю справжньою силою. Всередині знову зажеврила віра у себе. Я сильна. Я можу. Я впораюся.

У декреті я знову опинилася в ізоляції, і вона знову гнітила. Я обожнювала спостерігати за тим, як росте наша маленька донечка, але мені катастрофічно бракувало живого спілкування: більшість часу я проводила сам-на-сам із немовлям. Людей навколо було обмаль, а пішки не можна було дійти ані до кав'ярні, ані до парку, ані до магазину. Машина у нас була одна, і п'ять днів на тиждень нею на роботу їздив чоловік. Я знову почувалася відокремленою від світу.

І все ж я почала рухатися вперед. Поступово познайомилася із кількома мамами, які мешкали по сусідству. Через кілька місяців роботодавець запропонував новий проект із частковою зайнятістю (на моїй додекретній позиції уже працювала інша людина), і я почала один день на тиждень

виходити в офіс. З урахуванням послуг няні і таксі, це було фінансово не вигідно, але можливість поспілкуватися з колегами була того варта. А ще потроху я почала сідати за кермо, хай і ціпеніючи від страху.

За кілька тижнів до першого дня народження доні, мені підвернувся фрилансерський проект у сфері маркетингу. Я анічогісінько не тямилася у цій галузі, навіть базовою термінологією не володіла (за освітою я філолог і політолог). Але це була можливість зачепитися, тож я погодилася без вагань.

Коли у 2020-му грянула пандемія, я вже більше року працювала віддалено, жонглюючи роботою і доглядом за дитиною. Зненацька в ізоляції опинився цілий світ. Ділові відеозустрічі із дітьми на шії стали нормою. Я з подивом усвідомила, що завдяки попередньому досвіду, фактично заздалегідь адаптувалася до нових реалій. Ба навіть більше, доки світ потерпав від браку соціальних контактів, я раптом отримала у постійний доступ ще одну дорослу людину: свого чоловіка, який тепер декілька днів на тиждень працював із дому.

У серпні 20-го ми переїхали в район із розвиненою пішохідною інфраструктурою, і я знову вдихнула на повні груди. На той час я вже їздила за кермом, але можливість просто вийти надвір і дійти до потрібного місця призначення давала дуже багато свободи. Завдяки вільнішому пересуванню, контакти теж почали налагоджуватися швидше. Фрилансерська посада поступово переросла у віддалену позицію на повну ставку. Дитина подорослішала і пішла в садочок, а материнство стало давати все більше можливостей для знайомств із іншими батьками.

Насправді, тільки зараз, пишучи цю історію, я до кінця зрозуміла, наскільки нелегко дався мені досвід імміграції — і водночас, наскільки він допоміг мені вирости. Зараз я вже значно впевненіше стою на ногах. У мене є сім'я, гарна мережа контактів, робота, яка мені подобається, і можливість допомагати Україні. Я працюю над новою книжкою і, завдяки роботі, доволі часто подорожую Америкою. Я багато чого пропрацювала у собі і дуже багато чому навчилася. Не знаю, чи колись до кінця відчуватиму, що мій дім в Америці, але я однозначно почувуюся тут повноправним членом суспільства і не боюся ані робити у нього свій внесок, ані відстоювати свої права.

Озираючись на останніх 9 років, я бачу, наскільки я змінилася. Ні, я не перетворилася на цілковито нову людину, радше стала дорослішою і глибшою версією себе, і мені це дуже імпонує. І ще я дізналася, що я набагато сильніша, ніж колись про себе думала. Інколи лише в екстремальних умовах ми можемо по-спражньому зустрітися із собою.

На цьому місці можна було би поставити тріумфальну крапку, однак ця історія трансформації триває і досі, як і різні випробування. У лютому 2022-го

року війна увірвалася у життя кожного українця. За місяць до того в Україні несподівано обірвалося життя мого тата, усього лише через три з половиною місяці після того, як ми, так само несподівано, втратили мого дядечка.

Після таких потрясінь дуже важко оговтатися. Відстань, з одного боку, береже від фізичної порожнечі, яку, помираючи, залишають по собі кохані люди, і захищає від небезпек війни, але з іншого — залишає тебе сам-на-сам із горем і безсиллям, коли знаєш, що там, далеко вдома, твої близькі страждають, а ти навіть не можеш їх обійняти. І це теж реалії життя в чужій, далекій країні: ти не завжди можеш примчати до рідних за першої ж потреби. У кризових ситуаціях із цим дуже складно змиритися.

Головна моя порада для тих, хто замислюється про переїзд, — будьте готовими відпустити усе і почати з нуля.

Будьте готовими до того, що із новою країною у вас буде етап “притирання”, навіть якщо раніше ви вже тут бували, і країна вам подобається.

Будьте готовими, що деякі культурні відмінності вас дратуватимуть або гнітитимуть, можливо, навіть через багато років після переїзду.

Будьте готовими, що ваші діти можуть поступово все менше говорити вашою рідною мовою (або і зовсім не говорити нею, якщо народилися уже в іміграції), і вам доведеться докладати багато зусиль до того, щоб зберегти їхню — а подекуди і свою — національну ідентичність.

Насправді опинитися в чужій країні — це неабияка вразливість. Вдома у нас, як правило, є якась подушка безпеки. Ми чітко розуміємо, як вирішити ту чи іншу проблему, до кого звернутися за порадою. Інша країна — це цілковито інша система. Сотні дрібничок, про які ми зазвичай навіть не замислюємося, тут можуть функціонувати зовсім по-іншому. Усі ці деталі доведеться опановувати заново. Це як радикально змінити спеціальність і в дорослому віці опинитися в статусі новачка. З одного боку, незамилений погляд дає змогу роздивитися можливості, яких не бачать місцеві. З іншого — через брак досвіду і контексту попервах почувашся космічним прибульцем.

Якщо Ви таки зважилися на досвід еміграції, дозвольте собі прожити його чесно і в усій повноті. Якщо вам важко, не бійтеся визнати, що це так. Просто через те, що вам не найгірше, не означає, що вам легко. Так, комусь ваші поточні проблеми можуть здаватися уособленням безтурботного життя, але це не привід заперечувати їх чи почуватися винною.

Визнати складність ситуації і прийняти свої справжні почуття — це зовсім не про невдячність і брак позитивного мислення. Це про співчуття і турботу про себе. Витискати із себе усмішку і кричати “життя прекрасне!”,

коли всередині все розривається від болю, — це пряма дорога в нервовий зрив і депресію. Натомість коли ми кажемо собі: “Так, є люди, яким ще гірше, і я вдячна, що я не серед них, проте мені все одно складно,” — ми даємо собі можливість взяти із цього досвіду силу і піти далі.

Насправді, переїжджаючи, ми багато чого втрачаємо, і, як будь-яку втрату, це важливо визнати і відгорювати. Зміна місця проживання — це шанс вибудувати собі нове життя, але водночас і стрес. Нове життя нерідко вимагає жертви у вигляді життя старого і звичного. Якщо старе і звичне вам подобалося, ви будете за ним сумувати, і це нормально, навіть коли у новому багато чого хорошого. Дозвольте собі відчувати те, що відчуваєте. Ви маєте на це право.

Кажуть, доля любить сміливих. Якщо ви зважилися залишити звичне життя і спробувати почати все заново у новій країні — значить, ця сміливість у вас є. Вірте у себе. Вірте у свою спроможність впоратися із усім, що посилає вам життя. Вірте особливо сильно тоді, коли здається, що нічого не виходить. Ідеально не буває ніде, але як би не склалося ваше життя в імміграції, на іншому боці цього досвіду на вас чекає щось, до чого ви не змогли би дійти іншим шляхом: нова, поглиблена версія вас самих.

Ольга Бейкер

XVIII

I'd never planned to leave Ukraine. By the time I turned 24, I'd visited 19 countries, spent a year studying abroad in the United States and Germany, got a master's degree, wrote a book, and had several years of experience at an international nonprofit under my belt. I liked my life in Ukraine: a prestigious job, a busy social life, constant movement and traveling. I loved going abroad, but it never crossed my mind that I should stay somewhere forever.

And then, love happened.

Love appeared in my life in the shape of a smiling California guy who happened to come to Kyiv for a few days on a study abroad program. I didn't think it could turn into anything serious, but when we were saying goodbye, five days after we'd met, he promised that he would see me again. A month and a half later, he came back to Ukraine.

For two years, we stayed in a transatlantic relationship. It was both difficult and incredibly romantic: after all, we had to fly to another country just to go on a date. In the end, we decided to get married: it was the shortest path to being together. I packed my life into a suitcase and moved to Southern California.

Frankly, I didn't worry about the whole immigration thing too much. By then, I had already switched my place of residence about a dozen times, so relocating to another country did not seem that out of the ordinary. Besides, I was fluent in English and several other languages, had visited the US multiple times as a tourist and also spent about a year studying and working in the States. And after all, I was not moving into the unknown, but into a warm and loving family.

However, almost immediately after my relocation, we encountered some serious challenges. Three weeks after I set my foot on the American soil, the company my then-fiancé worked for announced it was shutting down. It was quite stressful, because I did not have a work permit yet. His local family and our joint savings kept us afloat, but typically independent and self-reliant, I felt incredibly embarrassed to take advantage of my in-laws.

Eventually, my husband found a new job, of course, and I got my work permit. However, just two months later, we had to face a new round of trials: as we were all sitting at the New Year's Day brunch table, my grandfather-in-law suddenly had a stroke (at the time, we lived with my husband's grandparents). The next six months turned into a painful, protracted death of a loved one. Two years later, just as our daughter was born, we lost Grandma, too. After two more years, my mother-in-law died of cancer. Just like that, within the first five years of our marriage, we'd experienced more loss than in our entire lives before that.

Somewhere in between, I was trying to establish a new career in a new country. In Ukraine, I never had a problem finding employment. Equipped with good education and experience studying and interning abroad, I easily landed job interviews. In California, however, for the first time in my life, I could not find a job in my field. I sent out resumes and cover letters, but in response, there were either crickets, or rejections.

It was a serious blow to my self-esteem. Time after time, I asked myself: "What the hell is wrong with me?" I took on all kinds of gigs, assisting photographers, translating, modeling, and even helping a woman I knew with a tea startup in a commercial kitchen. However, having always been on an upward trajectory, I found it incredibly difficult to suddenly feel irrelevant.

The fact that I could not efficiently move around the city on my own did not add to my self-confidence either. In Europe, I typically relied on public transportation, but in Los Angeles, the system was not very well developed. Sometimes one of my in-laws could give me a ride, but more often than not I had to hop on a bus and spend an hour and a half to two hours traveling to some event or project, one way. As for getting behind the wheel, it felt absolutely terrifying, and over time, as my self-doubt grew, so did the fear of driving.

Probably, the most difficult part of the adjustment for me was finding a new social circle. In Ukraine, I easily built relationships, but in Los Angeles, I just couldn't figure it out. New people I met mostly smiled big smiles, eagerly suggested we meet for coffee soon, and then... disappeared without a trace. I sobbed on my husband's shoulder, trying to understand what I was doing wrong. He reassured me that it wasn't me, just a different culture, but I found it hard believe: not a single person in an entire city to build a friendship with? Really? (Spoiler alert: nine years later, most of my close friends here are from Ukraine. I have a lot of friendly contacts with Americans, but rarely feel completely at home with them.)

Only now do I understand how much my self-esteem had suffered during those years. I felt terribly ashamed that my life was not playing out as fabulously as I had planned. Because of the shame, I only dug myself deeper into the hole of social isolation, which I was already suffering from: I started to shy away from social networks, and it took me months to gather the courage to read an incoming message or respond to a friend in Ukraine. Instead of reaching out for support, I either desperately tried to put on a show, or avoided contact altogether.

Sometimes I felt like I had turned into a shadow of my old self. I cried constantly, though a lot of times I couldn't even explain what exactly was bothering me. I also scolded myself for being ungrateful: after all, I had a loving husband, and we lived in a wonderful house with a magnificent view, surrounded by nothing but beauty and sunshine. By many standards, I should have been happy, and yet, I was desperately failing at it.

From time to time, I managed to “escape” to Ukraine for a few weeks, and there, in my familiar environment, I felt like myself again, the person I used to know before I moved. My homeland offered everything I missed: my loving parents, family, friends, literary get-togethers, and the freedom of movement. In Ukraine, I felt the ground under my feet, or rather, the water around me, like a fish that somebody pulled out of a pond for a while and then finally threw back.

Two years after we got married, I became pregnant. Around the same time, I found a more or less stable part-time office job that provided not just an income, but also a place to socialize. Things slowly began to improve. But the real turning point came when my daughter was born.

Prior to giving birth, I considered myself quite weak, nearly convinced that I would not be able to get through the labor on my own. After all the defeats, my self-esteem and self-confidence plummeted: I couldn't even handle driving a car — how would I ever get through the childbirth?

And then, all of a sudden, I brought a whole new person into this world, with minimal medical assistance. As I was holding my newborn daughter, I

marveled at the tiny little being — and, at the same time, at myself: did I really manage to do this? That was the moment when I met my true strength. Somewhere deep inside, a spark of self-belief came to life again. I was strong. I could do this. I would cope.

During the maternity leave, once again, I found myself in isolation, and, once again, it felt depressing. I adored watching our baby girl grow, but desperately lacked in-person communication: most of my time was spent one-on-one with the baby. There were few people around, and there was no way to get to a cafe, a park, or even a store on foot. We only had one car, and five days a week, my husband drove it to work. Once again, I felt cut off from the world.

And yet I began to move forward. Gradually, I met several moms who lived in the neighborhood. A few months later, my old employer offered me a new part-time project (my pre-maternity position was already taken), so I started coming to the office once a week. With the cost of a babysitter and Uber, it was not a profitable endeavor, but the opportunity to socialize with the colleagues was worth it. Also, bit by bit, I started driving, even if at times I felt nearly paralyzed with fear.

A few weeks before my daughter's first birthday, a freelance marketing opportunity came up. I didn't know a thing about marketing, not even the basic terminology (I majored in languages and political science), but it was a door I could get my foot into, so I jumped on the chance without a moment of hesitation.

When the pandemic hit in 2020, I had already been working remotely for more than a year, juggling work and childcare. Suddenly, the whole world found itself in isolation. Zoom business meetings with children hanging down from the attendees' necks became the new norm. Much to my own surprise, I realized that thanks to my previous experience, I practically adapted to the new realities far in advance. Moreover, while the world was suffering from the lack of social contact, I suddenly gained consistent access to another adult human being, my husband, who now worked from home several days a week.

In August 2020, we moved to a neighborhood with a developed pedestrian infrastructure, and I felt like I could breathe again. By then, I was already driving, but the ability to just go outside and walk to my destination felt very liberating. As moving around became easier, my social circle also began to grow faster. The freelance project I took on earlier gradually turned into a full-time remote position. Our baby girl grew older and went to preschool, and motherhood started giving more and more opportunities to meet other parents.

Frankly, it wasn't until now that I am writing this story that I have fully realized how challenging the experience of immigration turned out for me — and, at the same time, how much it helped me grow. I stand much more firmly on my feet

now. I have a family, a good network of contacts, a job I like, and an opportunity to help Ukraine. I am working on a fiction book, and travel quite a lot for business within the US. I've worked through a big bunch of issues and learned a lot. I don't know if I will ever fully view the US as my true home, but I definitely feel like a full-fledged citizen here, ready to both contribute to the community and stand up for my rights.

Looking back at the past 9 years, I see how much I have changed. No, I didn't turn into a completely new person, rather became a deeper and more mature version of myself, and I really like that. Also, I found out that I am much stronger than I once thought I was. Sometimes it is only under extreme circumstances that we can really meet our true selves.

This would be a great place to put one triumphant full stop, but this story of transformation goes on, and so do various challenges. In February 2022, the full-scale war broke into the life of every Ukrainian. A month before that, my dad's life ended abruptly in Ukraine, just three and a half months after we lost my maternal uncle, just as abruptly.

It is very hard to recover after such upheavals. On the one hand, distance protects you from the dangers of a war and the physical void that our loved ones leave behind once they die. On the other hand, it leaves you alone with your grief and powerlessness, when you know that somewhere far away at home, your family is suffering, and yet you can't even hug them. These, too, are the realities of a life in a foreign, remote country: you can't always rush to your loved ones when the need arises. It is very difficult to accept these things in crisis situations.

My main advice for anyone who is considering moving is, be ready to let go of everything and start from scratch.

It will take time to transition and adjust to the new country, even if you've been to it before and you like the place. Some cultural differences might annoy or upset you, possibly even years after you move. Your children may gradually speak less and less of your native language (or not speak it at all, if they are born in immigration), and you will have to put a lot of effort into preserving their — and at times your own — national identity. Be ready.

Being in a foreign country is some serious vulnerability. At home, we usually have some kind of a safety net. We generally know how to solve various problems, or to whom to turn for advice. A new country is an entirely different system. Hundreds of tiny details that we usually don't even think about can work in a completely different way here. We have to figure it all out from scratch. It's like taking a serious pivot in your career and becoming a complete newbie as an adult. On the one hand, with a fresh set of eyes, you can see the opportunities that the

locals don't recognize anymore. On the other hand, because of the lack of local context and experience, at times you feel like an alien.

If you have decided to go through with the emigration, allow yourself to experience it honestly and completely. If you're having a hard time, don't be afraid to admit it. Just because you're not struggling more than everyone else doesn't mean that you are not struggling. Yes, to some, your current problems may seem like the epitome of a carefree life, but this is not a reason to deny them or feel guilty.

Acknowledging the complexity of the situation and accepting our true feelings about it have nothing to do with the lack of gratitude or positive thinking, rather it's all about compassion and self-care. Squeezing out a smile and screaming, "Life is beautiful!", when everything inside of us is bursting with pain, is a direct path to a nervous breakdown and depression. Instead, when we say, "Yes, there are people out there who have it worse, and I'm grateful that I'm not one of them, but I'm still having a hard time," we give ourselves the opportunity to gain power from this experience and move on.

When we relocate, we actually lose quite a lot, and like any loss, this one is important to acknowledge and grieve. Moving to a new place means a chance to build a new life for yourself, but it also means stress. The new life often requires sacrificing the old and familiar one. If the old and familiar life was something you enjoyed, you'll miss it, and that's normal, even when the new chapter brings a lot of good things. Allow yourself to feel what you feel. You have the right to do it.

They say that fortune favors the bold. If you have dared to leave your familiar life and start anew in a different country, rest assured that you do have this boldness in you. Believe in yourself. Believe in your ability to handle whatever life throws at you. Believe especially hard when it seems that nothing is going right. No place is perfect, but no matter how your immigrant life turns out, on the other side of this experience, there will be something waiting for you that you couldn't have reached in any other way: a new, deeper version of yourself.

Olga Baker



XIX

Працюючи над цим проектом, читаючи і редагуючи історії іммігрантів в Лос-Анджелесі, я не могла не помітити, які глобально-схожі шляхи ми всі проходимо. Моя історія дуже схожа на попередні. Але я все одно поринаю у цей експеримент із довірою і цікавістю до процесу.

Дуже багато років мій досвід не викликав в мене ані захоплення, ані гордості, ані бажання сказати: «Я так рада, що це сталося зі мною. Це зробило мене сильнішою.» Мені хотілось, щоб цього досвіду не було. Імміграція зробила мене жорсткішою, змусила недовіркою і обережно ставитись до людей, відмежувати свій світ і пильно оберігати його від сторонніх. Після багатьох років переїзду, я зрозуміла, що я поступово втрачаю навичку мріяти, і це усвідомлення розбиває мені серце. Мрія переїзду, що збулась, забрала в мене все.

Коли мені було чотирнадцять, я закохалась в театр. В моєму місті – Харкові – одним з найбільших драматичних театрів є театр Шевченка. Саме в цьому театрі мені судилось побачити виставу «Ревізор» і, безнадійно втративши голову, поринути у театральний світ. У п'ятнадцять років я вже працювала в театрі, була головною ведучою усіх обласних творчих заходів, мюзикл за моїм лібрето транслювали на регіональному телебаченні, а попереду був вступ до театального університету в Києві.

Моя логіка була дивною: я вважала, що закінчивши столичний університет, в мене буде більше шансів потрапити на роботу в театр Шевченка в Харкові. Я не бачила свого життя чи кар'єри в іншому місті, аж поки університетське життя не почало вичерпувати себе.

Мені було важко знайти спільну мову з викладачами: я так шалено любила акторство і навчання, але дивна пострадянська школа, вилучення «улюбленців» серед студентів, постійні коментарі щодо зовнішності і фігури і якась загальна несправедливість виводили мене зі стану рівноваги. Коли тобі сімнадцять-вісімнадцять років, ти довіряєш авторитетним викладачам своє життя, свою свідомість, а, таким чином, і своє майбутнє. Не знаю як, але всесвіт вберіг мене від цієї довіри. На другому курсі я почала шукати, куди переїхати далі.

Влітку я їздила зніматись в серіалах в Москві, на канікулах викладала акторську майстерність в Харкові, а ближче до четвертого курсу почала задумуватись над тим, чи не спробувати повчитись десь закордоном на англійській мові.

Йшов четвертий, а отже останній для мене рік навчання в університеті, попереду були дипломні вистави і випускний, але я знаходилась у зовсім

іншому світі. Цілий рік я дивилась фільми англійською і готувала монологи, бо мій невпинний внутрішній турист знайшов американську акторську академію, яка мала вступні іспити в Лондоні для абітурієнтів з Європи. Все це було якоюсь божевільною авантюрою, бо я ніколи не була закордоном, не мріяла жодним чином про Америку і навіть не мала закордонного паспорту. Отримати британську візу для двадцятирічної українки без роботи, грошей чи житла здавалось теж нереальним. Скажу чесно, мені просто дуже хотілось побачити Лондон і потім сказати «принаймні я спробувала».

Якимось неймовірним дивом я отримала британську візу. Квитки в Лондон були куплені, в університеті довелося збрехати, що я хворію і просити замінити мене іншою актрисою у виставах. І ось я в аеропорту Бориспіль, подих перехоплює від нервів і цікавості, таких пригод в мене ще не було. Проходжу всі контролі і підходжу до свого гейту в терміналі, аж раптом до мене підбігає працівник аеропорту, щось тримаючи в руці: «Дівчино, ви забули це у ящику під час перевірки речей». В руці він тримає мій металевий кулон із театральними масками. «Це знак», – подумала я, дякуючи за знахідку.

Тиждень в Лондоні змінив моє життя переважно тому, що я побачила свій перший у житті мюзикл – Billy Elliot. Ридаючи, наче з моїх очей почався всесвітній потоп, я поверталась з цієї вистави, не знаючи, як пояснити свої відчуття. Щось настільки прекрасне існує у театральному світі. Але не в Україні.

Через два дні я мала прослуховування у театрі принца Уельського. Все пройшло добре, я відчувала приємну втому і задоволення від авантури, не маючи ніяких очікувань. А через два тижні, коли я вже була вдома, я отримала імейл, що мене зараховано в академію із максимальною стипендією.

Далі туман, пам'ять витирає травматичні події. Найбільший біль переїзду для мене був пов'язаний із розлукою з друзями та моїми однокурсниками – вони були моєю сім'єю. Далі – адаптація. Пригадую лише маленькі моменти: як жила перші тижні у хостелі, як намагалась знайти житло, але нічого не розуміла по телефону і не могла призначити ніякі зустрічі, як із сусідкою по кімнаті – художницею з Іспанії – ходила на відкриття різних галерей, щоб безкоштовно поїсти, як просила купити мені алкоголь, бо ще не мала 21-го року.

Був випадок, коли я стояла на автобусній зупинці дві години під сонцем, чекаючи на автобус до Санта-Моніки, бо нарешті змогла домовитись про зустріч із менеджером квартир. Було дуже жарко, я нервувала і запізнювалась, і, здавалось, єдиний шанс знайти житло полишав мене. І ось

нарешті він – помаранчевий автобус – наблизився і відкрив двері. Я подала водієві купюру в 20 доларів. Він незадоволено рявкнув, що здачі вони не дають. Я сказала, що здачі не потрібно, бо я запізнююсь і не можу іти міняти купюру і чекати ще три години на наступний автобус, але водій відмовився брати мене. Весь автобус знервовано дивився на наше мовчазне протистояння: я з купюрою 20-ти доларів і водій, що вказував на вихід з автобусу. Ком підкатував до горла. Аж раптом, чоловік із середини автобусу простягнув мені руку із доларом і п'ятдесятьма центами. «Тримайте», – сказав він. Я взяла гроші і передала водієві.

Що я відчувала в той момент? Подяку до того незнайомого громадянина? Ні, це я відчуваю зараз. А в той момент мене затьмарювала ненависть. Ненависть до себе, за те що абсолютно алогічно я вирішила покинути нормальне і звичне життя, найближчих друзів, родину, театр, щоб відчувати себе зараз настільки паршиво у помаранчевому автобусі за тисячі кілометрів від усього, що могло б хоч трохи покращити мій настрій.

Пам'ятаю, що помічниця менеджера по квартирам виявилась літньою жіночкою з Канади. Почувши мій акцент, вона спитала звідки я, на що я відповіла – з України. Виявилось, що її мама також була з України. Вона попросила мене сказати щось по-українськи, на що я пробурмотіла декілька примітивних фраз і жіночка розплакалась. «От і маєш», – подумала я, – «А, здавалось, що я – найбільш нещасний іммігрант цієї планети». Мова нагадувала їй матір, якої вже давно нема, а сама вона української не знає.

Розчулена, вона замовила слівце за мене своєму начальнику, і таким чином мені вдалось зняти крихітну студію біля академії. Півтори роки я спала на коврику для йоги, бо купляти меблі не було грошей, та й лишатись на довго в Америці я не збиралась. Після переїзду в квартиру моя іспанська подружка вкрала для мене ковдру і набір пластикового посуду з хостелу, це, власне, і були всі мої нажитки на весь період навчання.

Далі пам'ятаю, як від стресу мене постійно нудило. Ні, не легенько підтошнювало, а вивертало, як після скажених каруселей, з їжею і без неї, протягом тижня. Після цієї радості, саме перед початком занять в академії в мене пропав голос. Це тривало біля двох тижнів. У мене не було сматрфону чи інтернету, тому на мій народження мої друзі дзвонили мені на мій звичайний допотопний чорно-білий телефон. Це було дорого, вони вираховували різницю в часі, а я навіть не могла сказати «алло» – голосу не було навіть прошепотіти щось. І тут я теж сердилась на себе і на свою непосидючість.

Із початком навчання життя покращилось. Навіть зараз, після дванадцяти років життя в Америці, можу сказати, що рік в академії був одним

з найкращих періодів мого життя. Я відчувала, ніби потрапила у Гогвардс. Все було магічним: викладачі, методи і, головне, результати. Вперше я побачила на практиці, що навчити можна кого завгодно, що всі фрази українських педагогів на кшталт «немає таланту» або «не дано» – повний маразм і підтвердження непрофесійності.

Я обожнювала академію і це було взаємно. Мені давали багато ролей у виставах, потроху покращувалась моя англійська і зменшувався акцент, щодня я відкривала в собі щось нове і вчилась існувати в моменті, використовуючи це в акторській грі. Вечорами я працювала з дітьми та прибирала.

Коли навчання закінчилось, я втратила опору під ногами. Після трансформацій в академії і нових професійних усвідомлень я зрозуміла, що навряд чи зможу працювати в Україні. На рік я зробила собі робочу візу, не маючи чіткого плану попереду, а через півроку в Україні розпочалась війна.

У 2023 в будинок моєї бабусі, з якою я жила в Харкові, влучила ракета. Багато моїх друзів тепер або на фронті, або розкинуті світом і проходять через ті самі труднощі, що і я дванадцять років тому. Найбільш за все мені болить, що я не можу їх обійняти, не можу спланувати подорож, яка мотивуватиме мене більше працювати і чекати чогось з нетерпінням. Болить, що вже ніколи я не зустріну таких близьких людей, бо вже не буде в моєму житті однокласників чи однокурсників, а будуть тільки знайомі, які казатимуть «давай якось на каву», але я їх ніколи не побачу.

Збираючи всі попередні історії і перечитуючи їх в середині формується метафорична театральна маска: одна сторона весела, бо втілює мрії, розширює горизонти, покращує життєві обставини, має безпеку і плацдарм для розвитку; а друга – сумна, бо втратила своє коріння, своїх людей, свій дім.

Я обожнюю театр. Він для мене в усьому. І, зрештою, саме він привів мене в Лос-Анджелес, де я знайшла любов, де народилась моя донька, де я продовжую займатись акторством і розповідати історії інших людей на сцені і не тільки. Ваші історії. Наші історії. Складні, сумні, веселі і прекрасні.

Джулія Монтеон

XIX

While working on this project, reading and editing stories of immigrants in Los Angeles, I couldn't help but notice how similar our experiences are. My story is not much different from the previous ones, but I still dive into this experiment of writing with trust and curiosity about the process.

For many years, my experience didn't make me neither happy, nor proud, nor eager to say: "I am so glad that this happened to me. It made me stronger." I used to wish that experience never happened. Immigration made me tougher, forced me to distrust and be wary of people, to isolate my world and diligently protect it from outsiders. Years after immigrating, I realized that I was gradually losing the ability to dream, and this realization breaks my heart. The dream of moving, which came true, took my everything.

When I was fourteen, I fell in love with theatre. In Kharkiv, my hometown, one of the largest drama theaters is the Shevchenko Theatre. It was in this theatre that I was destined to see the play "Revisor" and, hopelessly losing my head, plunge into the world of theatre. At the age of fifteen, I already worked in the theatre, was the main host of all regional creative events, a musical based on my libretto was broadcast on regional television, and I was about to enter the theatre university in Kyiv.

My logic was strange: I thought that after graduating from the university in Kyiv, I would have a better chance of getting a job at the Shevchenko Theatre in Kharkiv. I didn't see my life or career in any other city until university life started to wear me down.

It was difficult for me to find a common language with the teachers: I loved acting and studying so much, but the strange post-Soviet school, the selecting of "favorites" among students, constant comments about appearances and bodies, and some general injustice took me out of balance. When you are seventeen or eighteen years old, you trust authoritative teachers with your life, your consciousness, and thus your future. I don't know how, but the universe saved me from trusting them.

During the second year, I started looking for where to move next. In summer, I used to go to work in TV series in Moscow. During the holidays, I taught acting in Kharkiv, and closer to the fourth year I began to think about trying and going to study abroad for a year.

It was the fourth, and therefore the last year of studying at the university. Final exam shows and graduation were ahead, but I was in a completely different world. I spent a whole year watching movies in English and preparing monologues because my restless inner tourist found an American acting academy that had admission exams in London for applicants from Europe. All of that was a crazy adventure. Because I had never been abroad, I had never dreamed of America in any way, and I didn't even have a foreign passport. Getting a British visa for a twenty-year-old Ukrainian woman without a job, money or housing, also seemed unrealistic. To be honest, I just really wanted to see London and then be able to say "well, at least I tried."

By some incredible miracle, I got a British visa. Tickets to London were bought. At the university, I had to lie that I was sick and ask to be replaced by another actress in the plays. And there I was at the Boryspil airport, my breath was hectic from excitement and curiosity. I had never had such an adventure before. I passed all the checks and approached my gate in the terminal, when suddenly an airport employee ran up to me, holding something in his hand: "Miss, you left this in the box during the security check. He was holding my metal pendant with theatre masks in his hand. "It's a sign," I thought, thanking for the find.

The week in London changed my life mainly because I saw my first ever musical - Billy Elliot. Sobbing, as if a global flood had started from my eyes, I came back from this show, not knowing how to explain my feelings. Something so beautiful existed in the theatre world. But not in Ukraine.

Two days later, I had an audition at the Prince of Wales Theatre on West End. Everything went well. I felt pleasant fatigue and satisfaction from the audition, without having any expectations. And two weeks later, when I was already at home, I received an email saying I was accepted into the academy with the maximum scholarship.

Then everything is a blur...the memory erases most traumatic events. The biggest pain of moving for me was the separation from my friends and university classmates — they were my family. Next was adaptation. I remember only small moments: how I lived in a hostel for the first few weeks. How I tried to find a place to live, but did not understand anything on the phone and could not make any appointments. How I would go to the openings of various galleries with my roommate — an artist from Spain — to just eat for free. How I'd ask to buy me alcohol, because I was not yet 21 years old.

One time I stood at a bus stop for two hours in the sun waiting for a bus to Santa Monica, because I was finally able to make an appointment with the apartment manager. It was very hot, I was nervous and late, and it seemed that the only chance to find a place to live was leaving me. And finally, a long-awaited orange bus approached and opened the door. I stepped in and handed the driver a \$20 bill. Displeased, he mumbled that he was not giving change. I said that I don't need any, because I'm running late and I can't go and change the bill and wait for another three hours for the next bus, but the driver refused to take me. The whole bus was looking nervously at our silent confrontation: me with a 20-dollar bill and the driver pointing to the exit door. A lump rolled up to my throat. Suddenly, a man from the middle of the bus reached out to me with a dollar and fifty cents. "Here," he said. I took the money and handed it to the driver.

What did I feel at that moment? Was it gratitude to that unknown man? No... that's what I feel now. And at that moment, I was overflowing with hatred. Self-hatred, for the fact that I completely and illogically decided to leave a normal and known life, my closest friends, family, theatre...in order to feel so lousy in an orange bus thousands of kilometers away from everything that could even slightly improve my mood.

I remember that the apartment manager's assistant turned out to be an elderly woman from Canada. Hearing my accent, she asked where I was from, to which I answered — Ukraine. It turned out that her mother was also from Ukraine. She asked me to say something in Ukrainian, to which I mumbled a few primitive phrases and the woman burst into tears. "There you go," I thought, "Ah, it seemed that I was the most unfortunate immigrant on this planet." The language reminded her of her mother, who has been gone for a long time, and she herself does not know Ukrainian.

Touched, she dropped a good word for me to her boss, and thus I managed to rent a tiny studio near the academy. I slept on a yoga mat for a year and a half because I didn't have money to buy furniture, and I wasn't going to stay in America for a long time. After moving to the apartment, my Spanish girlfriend stole a blanket and a set of disposable dishes and forks from the hostel for me. These were, in fact, all my belongings for the entire period of my academy life.

Then I remember how I was constantly nauseous from stress. No, it wasn't a lightly uncomfortable nausea, it was a non-stop vomiting rollercoaster, with or without food, for a week. After this blessing, just before the beginning of classes at the academy, I lost my voice. It lasted for about two weeks. I didn't have a smart phone or internet, so on my birthday my friends were calling me on my regular antediluvian monochrome phone. It was expensive, they had to calculate the time difference, and I couldn't even say "hello" — I didn't even have the voice to whisper something. And here I was again, angry with myself and my restlessness.

With the beginning of classes at the academy, my life improved. Even now, after twelve years of living in America, I can say that the year at the academy was one of the best periods of my life. I felt like I was at Hogwarts. Everything was magical: the teachers, the methods and, most importantly, the results. For the first time, I saw in practice that anyone can be taught practically anything, that all the phrases of Ukrainian teachers like "no talent" or "no gift" were just proving their unprofessionalism.

I adored the academy, and it was mutual. I was given many roles in plays. Little by little my English was improving and my accent decreasing. Every day, I was discovering something new in myself and learning to live in the moment, using it in acting. In the evenings, I worked with children and cleaned.

When the training at the academy ended, I lost the ground under my feet. After transformations in the academy and new professional awareness, I realized that I would hardly be able to work in Ukraine. I got myself a work visa for a year without having a clear plan ahead, and six months later the war started in Ukraine.

In 2023, a bomb hit the house where I lived with my grandmother in Kharkiv. Many of my friends are now either at the frontlines or scattered around the world going through the same difficulties that I was twelve years ago. Most of all, it hurts me that I can't hug them. I can't plan a trip that will motivate me to work harder and look forward to something. It hurts that I will never meet people that I'll be close with again, because there will no longer be classmates or fellow students in my life, only acquaintances who will say "let's get coffees sometime"... but I will never see them again.

Collecting all the previous stories and rereading them, a metaphorical theatre mask is formed in my mind: one face is happy, because it chases dreams, expands horizons, improves life circumstances, is safe and has multiple opportunities for growth; and the second one is sad because it lost its roots, its people, its home.

I love theatre. It means everything to me. And at the end of the day, it was theatre that brought me to Los Angeles, where I found love, where my daughter was born, where I continue to act and tell other people's stories on stage and beyond. Your stories. Our stories. Difficult, sad, funny and beautiful.

Julia Monteon





CCE-Community Counseling Center is designed to treat the varied needs of the underserved, culturally and linguistically diverse communities of Los Angeles County.

We provide culturally and linguistically proficient therapy, and supportive services in a variety of languages, including: **Persian (Farsi), Russian, Spanish and English.**

We offer very low sliding scale rates (for qualifying individuals) and accept a variety of insurance plans including:

Blue Sheild of California, Cigna, and LA Care Medi-cal

We provide individual, couples and family therapy, and specialize in work with immigrants, refugees, older adults, survivors of domestic violence and the LGBTQ+ community.

We are currently offering Telehealth as well as in-person sessions

Contact us via email or telephone at:

818-860-1CCE (818-860-1223)

CONNECTWITHCCE@GMAIL.COM

Visit us online: cceccc.org



LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**
hope. recovery. wellbeing.

**FOR MENTAL HEALTH RESOURCES AND
SUPPORT, PLEASE CALL
OUR 24/7 HELP LINE AT (800) 854-7771**

The LACDMH Help Line serves as the primary entry point for mental health services with the Los Angeles County Department of Mental Health.

Services provided by our Help Line staff include:

- **Access Line** for Service Referrals, Crisis Assessments and Field Deployments – available 24/7 (**option 1** when calling the Help Line)
 - * Mental health screening and assessment
 - * Referral to a service provider
 - * Crisis counseling
 - * Mobilizing field response teams
 - * Linkages to other services and resources
- **Emotional Support Warm Line** with Trained Active Listeners – available 10:30 a.m. to 9 p.m. daily (**option 2** when calling the Help Line)
- **Veteran Line** for Mental Health Support and Connection to [Veteran Programs](#) – available 9 a.m. to 8 p.m. daily (**option 3** when calling the Help Line)

Additional Mental Health helplines and resources:

[988 Suicide & Crisis Lifeline](#) A national network of local crisis centers that provides free and confidential emotional support to people in suicidal crisis or emotional distress 24/7 throughout the U.S. via [phone call](#), [text messaging](#), or [online chat](#). (

[Crisis Text Line](#): Text “LA” to [741741](#)

Connect with a trained crisis counselor to receive free crisis support via text message.

[Disaster Distress Helpline](#): [\(800\) 985-5990](#)

The Substance Abuse and Mental Health Services Administration’s (SAMHSA) Disaster Distress Helpline provides crisis counseling and support to people experiencing emotional distress related to natural or human-caused disasters.

[Trevor Project Lifeline](#): [\(800\) 788-7386](#)

The TrevorLifeline provides support to LGBTQ youths and allies in crisis or in need of a safe and judgment-free place to talk.

[Substance Abuse Service Helpline](#): [\(844\) 804-7500](#)

Operated by the Los Angeles County Department of Public Health, this hotline provides screening, resources and service referrals regarding substance use disorders.

[211 LA County](#): Dial [2-1-1](#) within Los Angeles County

211 LA County is the hub for all types of health, human and social services in Los Angeles County, providing callers with information and referrals to the services that best meet their needs.

[L.A. Found](#): [\(833\) 569-7651](#) or LAFound@wdacs.lacounty.gov

L.A. Found is a countywide initiative to help locate individuals who wander due to dementia, Alzheimer’s, autism or other cognitive impairing conditions. [Watch this video to learn more about L.A. Found.](#)

[National Alliance on Mental Illness \(NAMI\)](#): [\(800\) 950-6264](#)

NAMI is the nation’s largest grassroots mental health organization dedicated to building better lives for the millions of Americans affected by mental illness.



LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**
hope. recovery. wellbeing.



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

БЛАГОДАРИМ ПОДКОМИТЕТ ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЫ/БЛИЖНЕГО
ВОСТОКА КОМИТЕТА МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ КУЛЬТУРНЫХ
СООБЩЕСТВ ДЕПАРТАМЕНТА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОКРУГА
ЛОС-АНДЖЕЛЕС ЗА ПОДДЕРЖКУ СОЗДАНИЯ ЭТОЙ КНИГИ.
ЭТА КНИГА БЫЛА ОПУБЛИКОВАНА БЛАГОДАРЯ ГРАНТУ
ДЕПАРТАМЕНТА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОКРУГА ЛОС-
АНДЖЕЛЕС В ПАРТНЕРСТВЕ С ОРГАНИЗАЦИЕЙ CROSS
CULTURAL EXPRESSIONS.

THANK YOU TO THE EASTERN EUROPEAN/MIDDLE EASTERN
SUBCOMMITTEE, OF THE UNDERSERVED CULTURAL
COMMUNITIES COMMITTEE, OF LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH FOR SUPPORTING THE
CREATION OF THIS BOOK.
THIS BOOK HAS BEEN PUBLISHED THROUGH A GRANT FROM
THE LOS ANGELES COUNTY DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
IN PARTNERSHIP WITH CROSS CULTURAL EXPRESSIONS.



CROSS
CULTURAL
EXPRESSIONS