

Ш О Н Д А   Р А Й М С

# ГОД, КОГДА Я ВСЕМУ ГОВОРИЛА ДА

Идти по жизни танцуя,  
держаться солнечной стороны  
и остаться собой

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9  
ББК 88.52  
P18

Shonda Rhimes  
YEAR OF YES

Copyright © 2015 by Ships At A Distance, Inc.

**Раймс, Шонда.**

P18      Год, когда я всему говорила ДА. Идти по жизни, танцуя, держаться солнечной стороны и остаться собой / Шонда Раймс ; [перевод с английского Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2022. — 384 с. — (UnicornBook. Мегабестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-107732-7

Одним рождественским утром она поняла, что несчастна.

Ее жизнь превратилась в бесконечный забег по кругу «работа—дом—работа», где не было места новому опыту и сильным эмоциям. И тогда Шонда Раймс бросила себе вызов — целый год говорить «да!» всему, от чего раньше отказывалась. Да — интервью в прямом эфире. Да — выступлению перед выпускниками Йельского университета. Да — игре в куклы с дочкой. Да — настоящей жизни!

Эта книга — одновременно веселые мемуары незаурядной женщины и захватывающий тренинг преобразования жизни. Она содержит удивительно простой и невероятно действенный рецепт обретения себя.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-107732-7

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

UNICORNBOOK. МЕГА-БЕСТСЕЛЛЕРЫ В МИНИ-ФОРМАТЕ

**Шонда Раймс**

**ГОД, КОГДА Я ВСЕМУ ГОВОРИЛА ДА  
ИДТИ ПО ЖИЗНИ, ТАНЦУЯ,  
ДЕРЖАТЬСЯ СОЛНЕЧНОЙ СТОРОНЫ И ОСТАТЬСЯ СОБОЙ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *И. Стародубцева*  
Младший редактор *Р. Муртазина*  
Художественный редактор *Г. Булгакова*  
Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндүрүшү: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 нөмерлі, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямому прелению на производстве,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабилдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Димитровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімін жарамдық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндүрген мекеме: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 19.05.2022. Формат 75x100<sup>1/32</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,67.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-107732-7



9 785041 077327 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
одна книга до книг



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.  
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
**international@eksmo-sale.ru***

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
**E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)**

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru)**, сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**  
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**  
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург**  
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**  
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**  
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@md.eksmo.ru](mailto:info@md.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирск**  
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровск**  
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Республика Беларусь:** ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан:** «РДЦ Алматы»  
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»  
**[www.book24.ru](http://www.book24.ru)**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)



**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»

*Посвящается Харпер, Эмерсон и Беккетт*

Да будет каждый год годом «Да». Да унаследуете вы будущее, в котором от вас больше не потребуется быть П.Е.И. А если этого пока не случилось — вперед, начинайте революцию. Я верю — вы можете.

*... и Делорс*

За то, что дала мне разрешение начать мою собственную революцию. И за то, что всякий раз говорила «да» и была рядом, стоило мне произнести твое имя. Ты П.Е.И. в нашей семье — для нас пятерых, которые шли за тобой. Спасибо за то, что даешь нам второй шанс.



# ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| ПРИВЕТ! Я стара и люблю врать (это своего рода отказ от ответственности) .....    | 11  |
| ПРОЛОГ. Во весь рост .....  | 24  |
| ГЛАВА 1. Нет .....  | 26  |
| ГЛАВА 2. Может быть? .....  | 40  |
| ГЛАВА 3. Эм-м, да?.. .....  | 57  |
| ГЛАВА 4. «Да» — солнцу .....  | 66  |
| ГЛАВА 5. «Да»: говорить всю правду .....  | 96  |
| ГЛАВА 6. «Да» — отказу от «мамских войн»<br>(или Дженни Маккарти — мое все) ..... | 131 |
| ГЛАВА 7. «Да»: потехе — время, делу — час .....                                   | 158 |
| ГЛАВА 8. «Да» — моему телу .....  | 178 |
| ГЛАВА 9. «Да» — вступлению в клуб .....   | 216 |
| ГЛАВА 10. Да, спасибо .....   | 226 |
| ГЛАВА 11. «Да» — слову «нет», «да» — трудным<br>разговорам .....                  | 267 |
| ГЛАВА 12. «Да» людям .....  | 291 |
| ОГЛАВЛЕНИЕ  | 7   |

|   |     |
|---|-----|
| ГЛАВА 13. «Да» — выплясыванию<br>(с подходящими людьми) ..... | 299 |
| ГЛАВА 14. «Да» — той, кто я есть .....                        | 322 |
| ГЛАВА 15. «Да» — прекрасному .....                            | 354 |
| БЛАГОДАРНОСТИ .....   | 369 |
| ОБ АВТОРЕ .....   | 377 |

Потребность в переменах, как бульдозер,  
шоссе пробила посреди сознания.

*МАЙЯ АНГЕЛУ*

*Если хочешь, чтобы с тобой перестала случаться  
всякая дрянь, перестань довольствоваться дрянью  
и требуй чего-то большего.*

*КРИСТИНА ЯНГ «Анатомия страсти»*



## ПРИВЕТ!

Я СТАРА И ЛЮБЛЮ ВРАТЬ  
(это своего рода отказ  
от ответственности)

Я врунья.  
Пусть все об этом знают, плевать.  
Я постоянно что-то выдумываю.

Мой мозг так и тянется к вымыслу. Прямо как цветок за источником света. Или как правая рука — за шариковой ручкой. Склонность привирать подобна скверной привычке: легко подцепить, трудно избавиться. Плести небылицы, травить байки — вот мой маленький грязный порок. И мне он нравится. Но прежде чем вы начнете строить догадки о моем психическом здоровье, позвольте объясниться: это не *просто* плохая привычка — это *моя работа*.

Чес-слово!

Взаправду.

Много лет назад она вынуждала меня вставать на колени в церкви во время школьных переменок, читая

молитву Розария<sup>1</sup> то одной, то другой монахине в католической школе Св. Марии в Парк-Форесте, штат Иллинойс. Так меня наказывали. Наказывали за то, что в скором будущем стало моей прямой, честное-слово-клянусь-Иисусом-Марией-и-Иосифом, обязанностью.

«Только не говори никому! Знаешь, кто моя мама? Беженка из России. Она была помолвлена с одним парнем, Владимиром, ей пришлось покинуть любовь всей своей жизни и все такое. Как это печально! А теперь она вынуждена притворяться совершенно обычной американкой, иначе всех нас могут убить. Конечно же, я говорю по-русски. Еще бы! Что? Да она *чернокожая* русская, тупица! Такая же, как белые русские. Только чернокожая. В общем, не суть, какая она там русская, главное, мы никак, ни в коем случае не можем туда поехать, она теперь там приговорена. За то, что пыталась убить Леонида Брежнева. В смысле — *зачем?! Ты что, вообще ничего не знаешь? Чтобы предотвратить ядерную зиму. Чтобы спасти Америку. А ты как думала!*»

По идее, меня следовало бы похвалить — ведь я знала, кто такой Леонид Брежнев. По идее, мне полагались бонусные очки за интерес к советской политике. По идее, кому-то не мешало бы поблагодарить меня за то, что я просвещала таких же десятилеток, как я сама, насчет холодной войны.

---

<sup>1</sup> Одна из основных католических молитв. Слово «Розарий» означает «венок из роз». Святой Розарий является как бы небесным венком, сплетенным из молитв и размышлений. — *Прим. ред.*

Колени. Церковь. Монахини. Розарий.

Я способна проговорить Розарий даже во сне. Я и *проговаривала* его во сне.

И виной тому — моя любовь к плетению небылиц. Плетение небылиц в ответе за все, что я делала и делаю, за все, что я есть, за все, что есть у меня. Без побасенок, вымысла, придуманных мною историй весьма вероятно, что сегодня, прямо сейчас, я была бы очень тихой библиотекаремшей в Огайо.

Плоды моего воображения изменили ту дорожку вниз по наклонной, которую прочили мне монахини в нашей школе. Придуманные мною истории привели меня из маленькой спальни, которую я делила со своей сестрой Сэнди в доме предместья Чикаго, в студенческую общагу одного из университетов Лиги плюща в холмах Нью-Гемпшира. А потом доставили и до самого Голливуда.

.....

Моя судьба целиком и полностью едет  
верхом на моем воображении.

.....

Греховные рассказы, которые влекли за собою наказание в виде молитвы во время школьных переменок, это те же истории, которые теперь позволяют мне покупать в продуктовом магазине бутылку вина и стейк, не задумываясь об их цене. Эта возможность очень важна для меня. Когда-то она стояла в списке жизнен-

ных целей. Даже Целей! Ведь в ту пору, когда я была нищей студенткой киношколы, у меня часто не водилось денег. Мне приходилось *выбирать* между вином и вещами вроде туалетной бумаги. Стейк в этом уравнении даже не рассматривался.

Или вино, или туалетная бумага.

Вино.

Или.

Туалетная бумага.

Туалетная бумага побеждала не всегда.

Я сейчас заметила, как вы одарили меня *этаким* взглядом. Вы правда меня *осудили*?

Нет. Вы *не* стали бы открывать эту книгу лишь затем, чтобы осуждать меня. Не *так* мы с вами начнем наше путешествие и не так закончим. Мы пройдем его, как настоящие друзья. Так что пусть та, что без вина, первой бросит в меня камень.

.....

И да, порой туалетная бумага проигрывает.  
Потому что иногда вино безденежной  
женщине нужнее.

.....

Так что вам придется сделать мне поблажку, если я не расположена извиняться за свою любовь к волшебству двусмысленности и вымысла. Потому что вымыслом я зарабатываю на жизнь.

Теперь работа воображения — моя работа. Я пишу телевизионные сценарии. Я придумываю персонажей. Я мысленно творю целые миры. Я добавляю новые слова в лексикон повседневных разговоров — может быть, благодаря моим фильмам вы говорите о «веджейджей»<sup>1</sup> и рассказываете друзьям, что у вас на работе кого-то «уконтраПоупили»<sup>2</sup>. Я рожаю детишек, я обрываю жизни. Я танцую. Я играю положительных героев. Я оперирую. Я гладиаторствую. Я отпускаю грехи. Я плету небылицы, травлю байки и заливаюсь соловьем, сидя у костра. Вымысел — моя работа. Вымысел — мое призвание. Вымысел — мой кайф.

Да, я лгунья.

Но теперь я лгунья *профессиональная*.

«Анатомия страсти» была моей первой настоящей работой на телевидении. То, что ею оказалась созданная мною же телепрограмма, означает, что я ничего не знала о работе на телевидении, когда начинала создавать собственную телепрограмму. Я расспрашивала всех телесценаристов, с которыми сталкивалась, о том, что́ это за работа такая, каково это — быть ответственным за целый сезон сериала кабельного телевидения? Я получила целую кучу полезных советов, большинство которых давали ясно понять, что каждая программа

---

<sup>1</sup> Отсылка к телесериалу «Анатомия страсти».

<sup>2</sup> Отсылка к телесериалу «Скандал».