

Зміст

РИТУАЛИ ХАОСУ і день, коли я вирішила вирости	15
І РИТУАЛИ ДЛЯ РОЗУМУ Ніколи не пізно зцілити свої думки	29
БУДЬ НАЙКРАЩОЮ ЗА НАЙГІРШИХ ОБСТАВИН починай там, де ти є	31
ЗАПИСУЮЧИ ВСЕ, Я ВРЯТУВАЛА СОБІ ЖИТТЯ відчуй зв'язок зі своїм найглибшим «я»	35
КОЛИ ЖИТТЯ ТОБІ ПІДСОВУЄ ЛИМОН, ВСТРОМИ В НЬОГО РУЧКУ І ПОЗАЙ, ЯК БОНЕ неа, самолікування шкодить здоров'ю	51
КОЛИ НАКРИВАЄ СТРАХ, Я МЕРЩІЙ ПОЧИНАЮ РУХАТИСЯ фізичні вправи — то для мозку	62
КАЖУ СОБІ, ЯКА Я ЗА ВСЕ ВДЯЧНА, НАВІТЬ КОЛИ НЕ ПОЧУВАЮСЯ ВДЯЧНО вдавай, аж доки відчуєш	73
ІНСТРУКЦІЯ Т\$ З ЛИСТІВОК ВДЯЧНОСТІ найкраща егоїстична штука, яку можна для себе утнути	80
ВНУТРІШНЯ НЕПОДРУГА припини себе ображати	84
ХТО ТИ ВЗАГАЛІ ТАКА? прокладай власний маршрут	92
ГРУПА ПІДТРИМКИ, РОЛЬОВІ МОДЕЛІ ТА ТІ, КОГО СЛІД УНИКАТИ знайди своїх	99

КУПИ СОБІ ТІ СРАНИ ЛІЛІЇ не економ на собі	107
ЯКЩО Я НЕ МАТИМУ ПО ПОНЕДІЛКАХ ВІЛЬНИХ ВЕЧОРІВ, ТО ПОЧНУ ВБИВАТИ звільни час на себе	118
КРИНИЦЯ з'ясуй, що тебе надихає, й чіпляйся за це зубами	122
ДИХАЙ, КРИХІТКО, ДИХАЙ життя — не вервечка криз, які треба пережити, життя — щоб ним насолоджуватися	129
II РИТУАЛИ ДЛЯ ТІЛА	135
я перестала ставитися до своїх тіла та простору як до сміттевого бака на звалищі, і ти теж зможеш!	
СВІЖИЙ СТАРТ створи фізичні звички, що пасуватимуть саме тобі	137
УРАНЦІ Я ЗБИРАЮСЬ, ЯК КЛЕОПАТРА вітай день як королева — бо ти і є королева	141
ЯКЩО ВМІЄШ ДОБРЕ СТАВИТИСЯ ДО ІНШИХ, СТАВСЯ ТАК САМО І ДО СЕБЕ чини сама собі добро принаймні раз на день	152
Я ЛЮБЛЮ ВАННУ. ЦЕ ЩОСЬ! добери ритуал із повагою до свого тіла	158
У МЕНЕ НАЙКРАЩІ ЛІФЧИКИ як полюбити ті частини тіла, які ненавидиш	165
НЕ ДОЗВОЛЯЙ ЛЮДЯМ ЖИТИ У ТВОЄМУ ГАРАЖІ наповни свій дім скарбами, а не мотлохом	171

МІЙ ДОМАШНІЙ КАБІНЕТ — ЦЕ СВЯТИНЯ. БУДЬ ЛАСКА, НЕ ЗАХОДЬТЕ бережи свій простір	176
ТРИМАЙ НАПОГОТОВІ ВСЕ ДЛЯ ХАТНЬОЇ ВЕЧІРКИ стався до себе так, як ти ставилася до своїх гостей	184
БЕЗКОШТОВНИЙ БАР НЕ ВИНЕН, ЩО ТИ НАБРАЛАСЯ ЯК ЧІП думай, перш ніж пити	192
ЩО ВОНО ТАКЕ — ОВОЧИ? годуй себе правильно	200
ПРИЧАСТЯ КЛОНАЗЕПАМОМ використовуй необхідні засоби	208
АНЖЕЛІКА Г'ЮСТОН МЕНЕ БЛАГОСЛОВИЛА підкорюй вершини, які видаються нездоланими	213
III РИТУАЛИ ДЛЯ СТОСУНКІВ Ти не можеш уплинути на те, як інші до тебе ставляться, але можеш вирішити, що з цього для тебе прийнятне	221
СУМНА МЕДИТАЦІЯ де ж та любов?	223
МІЙ ГАРЕМ знайди собі сім'ю друзів	228
ТА ВСІМ БАЙДУЖЕ. ВІД СЛОВА ЗОВСІМ обирай проноу	238
ПРЕКРАСНО! Я ЗУСТРІЧАЮСЯ ЗІ СВОЇМ ТАТОМ. ЗНОВУ вирахуй свій згубний сценарій	238

ТИ НЕ ЖЕБРАЄШ ПРИ ДОРОЗІ — НЕ МУСИШ ПОГОДЖУВАТИСЯ НА ПЕРШЕ-ЛІПШЕ знайди собі класного коханця	256
ЗАПИСКИ ВДЯЧНОСТІ ХЛОПЦЯМ, ЯКІ, НА МОЮ ДУМКУ, ПОВЕЛИСЯ ЗІ МНОЮ ПОГАНО ЗАВЖДИ можеш чогось навчитися	266
ЧУВАКИ КАЖУТЬ, ХТО ВОНИ НАСПРАВДІ. СЛУХАЙ годі чути те, що хочеш почути	270
О, ДЕ Ж ТИ, СЕСТРО? просто перестань бути стервом, ТИ МОЖЕШ	275
КОЛИ МІЙ ТАТО МАЛО НЕ ПОМЕР нічого особистого, просто людські можливості обмежені	285
ЯКЩО ТИ НЕ ЗАКОХАНА В ПАРИЖІ, ТО ВЗАГАЛІ НЕ ЗАКОХАНА влаштуй собі романтику	298
РИТУАЛИ ДОБРОБУТУ пора створити власне променисте, радісне, натхненне АСЄЄЄ життя	311
ПОДЯКИ	314

РИТУАЛИ ХАОСУ

і день, коли я вирішила вирости

Ось воно яке, днище

Зараз третя година пополудні, а я щойно прокинулася на своїй ковдрі в агресивні квіточки, повністю вбрана. На мені найкращий туалет для дівочої вечірки: чорна обтисла білизна Spanx, чорні лосини й чорна сукенка з блискітками від Forever 21, яка у денному світлі має особливо дешевий вигляд. Я до чортиків спітніла. Щосили тягну себе за волосся, щоб трохи полегшити нестерпну мігрень. Біля мене в ліжку якийсь над'їдений сендвіч із запеченим сиром. Видовище не дуже привабливе.

Це уламки після святкування мого двадцятип'ятиліття. Не можу пригадати, що було напередодні ввечері, хіба що, туманно, танці та трохи звичного ридання. «Треба курнути»,— думаю. «Треба розмити цей момент і відлинити геть із нього на хмаринці диму». Та останнім часом від трави мене канудить. Мабуть, я вже викурила свою життєву порцію, й тепер моя колись надійна опора завдає лише печії й параної. До того ж, шмаль десь аж там у моїй ванній-також-гардеробі-також-кабінеті, яку я можу бачити відразу за кухню-також-коридором-також-вітальнею моєї квартири-студії. Цей триметровий шлях видається мені зараз занадто довгим.

Беру свій айфон — ДЯКУВАТИ БОГОВІ, я не провтикала його знову! — щоб замовити доставку сніданку через Yelp. Бачу три

пропущені дзвінки та голосові повідомлення від моєї психотерапевтки. Психотерапевтки, яка, либонь, єдиний лікар на острові Мангеттен, а, може, й на всій планеті Земля, готова прийняти мою страховку. Чого б це їй дзвонити мені в суботу ввечері? Що за чорт. Прослуховую повідомлення.

Повідомлення перше:

«Привіт, Таро, це доктор Гольдштайн. Ти мені не передзвонила, тож раджу тобі поїхати в лікарню, окей? Чуєш мене? Нічого ганебного у цьому нема. Тобі зараз треба бути між людьми. Немає нічого важливішого за твою безпеку, добре? Будь ласка, подзвони мені, як отримаєш це повідомлення».

Щооооо? Що за крайнощі. З чого б це доктор Гольдштайн залишала мені на голосовій пошті таке дивне й зловісне повідомлення? Нащо мені їхати в лікарню!?

Повідомлення видалено.

Повідомлення друге:

«Таро, це знову я, доктор Гольдштайн, намагаюся до тебе додзвонитися. Слухай, я скоро лягаю спати, але треба, щоб ти мені зателефонувала. Гарзд? Я хвилююся. Дуже, дуже хвилююся. Ти сама? Біля тебе є якісь друзі? Будь ласка, передзвони мені, щойно отримаєш це повідомлення».

Тааак, що за хрін? Нащо вона мені намагалася додзвонитися вчора ввечері? Думай, Таро, думай!

Повідомлення третє:

«Привіт, Таро, це доктор Гольдштайн. Отримала твоє повідомлення, крізь сльози почула, як тобі боляче. Мені прикро, що ти так почувашся у свій день народження. Я дуже хвилююся за тебе. Ти сказала, що тобі нестерпно сумно і що ненавидиш себе. Сказала, що тобі немає на що сподіватися й ти не бачиш на це ради, але, Таро, мушу сказати лише одне: є так багато усього, заради чого варто жити. Частина тебе — здорова. Саме та

частина тебе подзвонила мені й попросила про допомогу. Здорова частина тебе прагне жити й сяяти. Ти думаєш щось собі заподіяти? Мене це найбільше непокоїть. Мені здалося, що ти аж в такому розпачі. Прошу, не ской нічого необачливого. Обіцяю, ти впораєшся із цим. Передзвони, щойно отримаєш це повідомлення».

О Боже. Обожеобожеобожеобоже!

Я сп'яну дзвонила моїй психотерапевтці.

Я сп'яну дзвонила моїй психотерапевтці й, очевидно, хотіла щось собі заподіяти, а вона, ця завжди врівноважена жінка, яку я ніколи не бачила без чашки чаю й безтурботної усмішки, була аж така стривожена, що радила мені лягти в лікарню. ЩО Я НАКОЇЛА?

Спогади попереднього вечора накрили мене, наче височезна хвиля, з якої було годі вигребти. Ось я за святковою вечерею з моєю найкращою подругою, ми один за одним п'ємо «брудне мартіні». Ось вона завчасно йде геть. Ось я сама танцюю й мені дуже себе жаль. Ось охоронець каже: «Вечірка закінчилася, міс»,—і береться мене супроводжувати. Я почуваюся жалюгідною. Ось... туман... і... не знаю точно, як опинилася вдома. Ось я, п'янюча, роблю сумні селфі, позуючи перед дзеркалом у ванні. Ось я в тій же ванні то ридаю, то блюю в унітаз.

Від сорому в животі пече, іскри підіймаються до грудей, розпалюють серце ненавистю. Ненавиджу себе. Ненавиджу все, що роблю. Ненавиджу своє тіло. Ненавиджу це подвійне життя, в якому я «добре даю собі раду» на роботі й «не можу впоратися» в житті. Мене завжди натаскували на успіх, у школі й на праці, тож усе начебто мало пристойний вигляд, але насправді точно було не окей. Мені принизливо бути людиною, яка сп'яну телефонує своєму психологові. Мені аж кишки ввертає з утоми. Я виснажена ненавистю й пияцтвом, курінням і нюнями, і життям від кризи до кризи. І я ТакаВтомлен аТакаЗганьбленаТакаБезпорадна. Не можу більше так жити. Таке життя мене доконає.

Кілька жартів

Добре, немає в мене ніяких жартів. Я не дуже вмію жартувати, перепрошую. Просто відчуваю, наче стало якось дуже похмуро, тому зроблю маленький відступ, аби запевнити, що вам не варто перейматися. Ця занедбана дівчинка більше тут не живе. Вона виросла. Видужала.

Насправді я зараз стабільна, маю ідеальний день, попиваю собі лате, а на мені легкий як пір'їнка, ідеально сплетений шарф від Zara, і мені радісно. Ба навіть блаженно. Маю суперову обожнювану роботу в комедійному шоу. Приятелюю з людьми, яких вважаю і цікавими, й добрими. Мене більше не сковує страх, що я а) сама стану, як котрийсь із моїх батьків б) уб'ю когось зі своїх батьків с) здурію й утну і те, й те. Але вгадайте що? Нічого такого я не робитиму! Оце так перемога!

Книжка, що ви її зараз тримаєте в руках, — це історія того, як я виросла з людини-катастрофи, яка не надається до контролю й ненавидить себе, у щасливу-стабільну-вдячну-радісну й відкритую до пригод особу. Я написала її, бо вважаю, що в історіях про те, як я навчилася про себе дбати, ви знайдете перевірені й правдиві, практичні й приємні інструменти зцілення і турботи про себе. Ділячись своїми відкриттями, я забезпечу вас від дециці болю й надам дороговкази до, можливо, бентежного і сповненого розчарувань шляху. Але чого б ви мали мені довіряти? З боку видається, що життя не підкидало мені реальних випробувань, окрім тих випадків, коли я надто напивалась або коли мене викидали з вечірки в музеї. Збоку видається, що я мала ідеальне дитинство, все таке білене-мазане, а мама і тато повністю мене підтримували й жодна хмаринка ніколи не пролітали над нашим домом. Певним чином так воно й було. Я мала привілеї. Відвідувала приватну школу, вчилася на відмінно (досі розраховуюся за студентську позику, щоправда, ауч!), у мене був дах над головою, а на столі завжди свіжа їжа. Та водночас в дитинстві батьки здебільшого мене або емоційно ігнорували, або ображали. Поруч не було людей, здатних мене виховувати, а надто — показати,

як правильно дорослішати. Я мала привілеї, та не мала батьківської уваги. Єдине, що я вміла у своїх двадцять п'ять, — це придумувати, як збувати час, сповнений сум'яття, остраху, на межі емоційного зриву. Я мусила знайти вихід. Мені хотілося жити в радість — чи, принаймні, навчитися приборкувати тривогу, та як цього домогтись, я не розуміла.

Думаю, нас таких багато. Людей, у яких не було АЖ ТАКОГО ПАСКУДНОГО ДИТИНСТВА, людей, у яких воно було «непогана», та попри це, вони постійно плачуть кожен у своїй комірці на робочому місці. Ми досягнули видимих маркерів щасливого, вдалого життя, та насправді нам жахливо вдається жити. Ми кружляємо довкола з нестерпною тривожністю й емоційним боєм, а потім відчуваємо провину і сором, бо ж «У мене не було все аж так погано — зі мною все має бути добре!» Моя відповідь вам — ні. Не має бути. Якщо ви теж пройшли через таке лайно, навіть якщо воно видається «незначним», але впливає на ваше життя, тоді ви заслуговуєте на те, щоб розгребти це лайно. І край.

Саме тому я зараз з вами, бо пройшла через це. Була в тому пропашному, жалісливому, сумному місці. Працювала як кінь, щоб виборсатися звідти й купатися у променях зцілення. Згаяла роки на те, щоб створити дорожню карту емоційного видужання, й зараз, я певна, можу запропонувати вам рятівні поради про те, як дбати про себе і не ставитися до свого розуму й тіла, наче до палаючого людиноподібного сміттевого бака. Думаю, вам допоможе також, якщо я розповім трохи про себе, дуже стисло. Дозвольте пояснити, з чого я почала.

Усе, що опинялося в нас удома, гинуло

Якось ціла сім'я оленів загинула в нашому басейні. Оскільки ми жили в каньйоні, оточені дикою природою (наскільки це можливо в Лос-Анджелесі), не дивно було побачити на задньому дворі оленя, койота чи гримучу змію. Припускали — щодо мертвих оленів — що тато-олень нахилився попити, втратив

рівновагу і впав у воду. Мама-олениця, мабуть, намагалася йому допомогти, а малюк-олень пішов слідом. Вони не могли вибратися з басейну, тож усі втопилися. Мій тато виявив нещастя наступного ранку, коли ступив у воду, намірившись поплавати, як він це робив щодня. Мені, чотирирічній, запам'ятався набряклий олень, розпростертий на синьому брезенті, коли служба порятунку тварин намагалася придумати, як винести тварин із нашого повір'я.

Коко, гімалайська кішка, загинула. Лайт, наша наступна гімалайська кішка, загинула разом із трьома кошенятами. Ігуана Irgi померла всього через кілька днів після того, як ми принесли її з зоомагазину. Ми й не відразу помітили; просто вважали, що ігуани і справді аж такі малорухливі. Мій хвилястий папужка «зник», наче дисидент у південноамериканській країні. Одного дня він якось заголосно цвірінькав, а наступного батьки сказали, що він «вирушив у краще місце». Мишка з мого наукового експерименту загинула. Усі рослини загинули: смоківниця, бугенвілія, цілий розсадник орхідей, який ми придбали разом із будинком. Над домом не висіло жодного загадкового прокляття — рослини, тварини та діти були однаково ганебно занедбані, недолюблені та недогодовані. Ми з сестрою Діаною якось вижили.

Наш будинок стояв — у буквальному сенсі — на хиткому фундаменті. Він був чутливий до землетрусів і зсувів ґрунту. Увесь час думали про «порятунок дому», про те, щоб установити якусь нову підпірну стінку чи новий пілон. Дах був надто пологий і без відповідного дренажу, тому кожен дощ загрожував провалити стелю. Широка, просочена водою тріщина посеред білого гіпсу над головою щодня нагадувала про те, що наш дім тріщить по швах.

Мама з татом, вічно заклопотані лікарка та юрист, ніколи по-справжньому не помічали, в якому жахливому стані їхній будинок, адже вони рідко бували вдома. А коли поверталися до нашої штаб-квартири, то лише задля того, щоб затягнути нас із сестрою в туман війни, що безперервно точилася в їхньому шлюбі. Війни, дуже схожої на В'єтнамську, бо ніхто до

кінця не розумів, чому бере в ній участь і яка має бути перемога, але протягом тринадцяти років батьки були її самовідданими солдатами.

Дозвольте змалювати картину: суботні вечори були зарезервовані для «сімейних» вилазок у кіно. Прийняти рішення щодо фільму—це був виснажливий процес. «Ричарде, «Славні хлопці» —не для дівчаток; у ньому забагато НАСИЛЬСТВА. ЦЕ НІ В ЯКІ ВОРОТА НЕ ЛІЗЕ!»,—кричала моя мама. «А «МІЗЕРІ»—вдалий вибір для дівчаток?!»,—волав він у відповідь. «ТИ ЗДУРІВ!» П'ятирічна, я сиділа, поклавши руки на коліна, і спостерігала словесну перепалку, сподіваючись, що може, таки є спосіб пришвидшити це все. Коли дорослі нарешті сходилися на триллері «Мізері», фільмі категорії R (забороненому до перегляду особам, молодшим за 17 років), де Кейті Бейтс заманює в пастку та глумиться над пораненим в аварії Джеймсом Кааном, в авто мої батьки й далі злісно атакували одне одного, тепер уже через наше запізнення. «КЕРОЛ, чому ти ніколи нікуди не можеш прийти вчасно?» «ІДИ ДО СРАКИ, РИЧАРДЕ! ЙДИ ДО СРАКИ! Я НІКОЛИ НЕ ЗАПІЗНЮЮСЯ; ТИ ТАКЕ БРЕХЛО!»—відстрілювалася мама. Ми з Діаною сиділи на задньому сидінні, мріючи провалитися крізь землю.

Нарешті ми доїжджали до кінотеатру, ще хвилин за п'ятнадцять-двадцять діставалися наших місць поруч з іншими шанувальниками «Мізері». Ми з молодшою сестрою сиділи поміж батьками як буферна зона, а заодно як тримачі для попкорну. Вибір попкорну теж супроводжувала сварка. Тато верещав до мами: «НЕ ТРЕБА ДОДАТКОВОГО МАСЛА ПОПКОРНІ ОЛІЇ, КЕРОЛ; ТИ І ТАК ЖИРНА!» Тому попкорн був без олії. Щойно ми вмощувалися, мама діставала свій ноутбук Toshiba, який тоді, у 1990-х, був завбільшки з великий портфель, і починала працювати. Що за роботу вона мусила виконувати під час фільму, який сама ж і обрала і на який привезла свою сім'ю? Гадки не маю. А коли люди довкола починали шепотітися, мовляв, екран занадто яскравий, а звук клавіатури нестерпний, вона голосно шавкотіла у відповідь: «Я—лікарка, маю важливу роботу».

Я ніколи не почувалася «дитиною» для своїх батьків. Радше їхнім керівником без права голосу, некваліфікованим начальником, відповідальним за ці неповносправні сімейні кадри. Я не могла їх звільнити, тож мусила винайти якісь обхідні стежки. Іноді, після школи, мене підвозили до маминої роботи в гінекологічній клініці. І замість того, щоб розфарбовувати картинки чи робити щось інше, притаманне дітям мого віку (тоді я про це не знала), я прибувала на місце й готова була взяти контроль на себе. Я виганяла реєстраторку з її крісла-вертульки та відповідала на дзвінки. Реєструвала пацієнтів, заспокоювала жінок, що нервували перед запланованими операціями, обходила працівників, вимагаючи від них працювати «відданіше і краще». Дорікала кожному, хто, як мені видавалося, пас задніх. «Це була занадто довга перерва на цигарку, Кейтлін. І як ми вже зачепили цю тему... куріння — не є здоровою звичкою. Маєш поміркувати про те, який вигляд має твій вибір у цих стінах». Я вважала, що все контролюю. Я вважала, у цьому й полягає моя робота — виправляти життя моїх батьків, яке навіть в очах тієї восьмирічної дівчинки не трималося купи.

Але правда полягала в тому, що й сама я була так собі. Мені постійно дорікали, буцім зі мною щось «не те». Наприклад, мати невпинно повторювала, що в мене дислексія. «Щось не так у твоєму мозку або ти просто лінуєшся. Я не певна, але це жахливо, і це велика проблема, бо тобі доведеться залишитися ще на рік у третьому класі», — казала вона мені. І ці слова не були підкріплені турботою, обстеженням чи візитом до лікаря, щоб і справді перевірити мене на дислексію. Натомість мене кидали сам на сам із цими підозрами як із доконаним фактом. І хоч мене ніколи не залишали в школі на другий рік, я повірила мамі, що зі мною щось сильно не так, і проживала життя у страхові, що інші якимось чином про це дізнаються і якось мене за це покарають. Чи стане цей рік роком, коли мене викриють і виженуть зі школи? Чи стане цей урок правопису днем, коли нарешті всі виявлять мою тупість?

За всі негаразди в житті я відігрувалася на менших за себе. Зверхньо поводитися з Діаною, жорстоко з домашніми тваринами і, скільки себе пам'ятаю, відвідувала психотерапевта через те, що «розігрую сцени». До того моменту, як мені виповнилося десять, я вже так звикла до голосу зі шкільного радіовузла: «Таро Шустер, підійдіть до дирекції», аж розвинула шосте чуття й знала, коли саме мене можуть покликати зізнаватися у гріхах. Під час таких візитів мене зустрічав вихователь або соціальний працівник і розпитували про мою родину. У маленькій окремій кімнаті вони притишено і дуже поважно запитували: «Як твої мама і тато?» Неможливо було приховати той хаос, що коївся в нас удома. Мабуть, сторонні люди надсилали анонімні запити у службу захисту дітей. «Чи достатньо ти їси?» Так, у мене під ліжком є схованка цукерок, можу показати, якщо хочете. «Чи у вас вдома хтось когось б'є, чи завдає іншої фізичної шкоди?» Нічого такого не знаю, але я переважно замикаюся в кімнаті й максимально гучно вмикаю ТБ, щоб заглушити вереск. «Чи ваші батьки сваряться зараз частіше, ніж зазвичай?» А зазвичай це скільки? Вони просто сваряться увесь час. Я ненавиділа ці зустрічі. Сприймала їх як обвинувачення, зайві докази того, що зі мною щось фундаментально й невідворотно не так. Запитання соціального працівника крутилися довкола суті проблеми: мої батьки просто не знали, як дбати про дітей, або не могли цього навчитися. Звісно, ми їли, але чи виховували нас? Наші батьки тримали нас на жорсткій дієті занехаяння, нестабільності та сварок. Я не розуміла ні того, що соцпрацівник може мені допомогти, ні того, що вдома мені таки зле. Але це й було моє життя: виживати в позначеному смертю домі, що розвалюється, й уникати запитань від представників соціальних служб і вчителів.

Ще до того, як мені виповнилося десять, тато став власником «сімейного» ресторану, в якому соромився приймати членів власної сім'ї. Не виню його. Ресторан був оформлений у стилі кантрі, а вхід до нього пролягав через зяючий рот двоповерхового музичного автомата Wurlitzer, що сяяв неонам. Дали

треба було йти через великий штучний простір «сільської пустелі» із волошково-синім нічним небом, поцяткованим волоконно-оптичними зірками. Якось увечері, проходячи через передню залу, мама послизнулася, втрималася, але з наступним кроком таки впала на щойно вимиту підлогу. «Я Ж МОГЛА ВБИТИСЯ!» — лементувала вона, продовжуючи нерухомо лежати на долівці, аж поки прибула допомога. Вона кричала до всіх, кого бачила, що позиватиметься до суду на «РИЧАРДА ШУСТЕРА, ВЛАСНИКА ЦЬОГО НЕБЕЗПЕЧНОГО МІСЦЯ!»

Коли мамина істерика вщухла, ми сіли їсти реберця. І все ж батьки так голосно сварилися, що бідні офіціанти не знали, куди подітися. Так, вони хотіли подати босу сирний хліб і продемонструвати свою увагу, але ні, уникали нашого клятого столика. Поки мої батьки вигукували, які вони «банкрути», і прозивали одне одного «ненормальними», до нашого столика наблизився аніматор закладу з повітряними кульками в руках. Певно, він відчув, що щось пішло невдало і хотів виправити ситуацію, розваживши нас складанням фігурок із кульок. Можливо, тваринка, яку він хотів скрутити з повітряної кульки, могла надати якогось сенсу існуванню нашої родини? Він почав складати дві кулькові корони, вершину кожної прикрашав білий лебідь. Лебеді цілувалися, їхні оранжеві дзьоби спліталися, поєднуючи дві корони. Ці капелюшки з кульок мали символізувати єднання й любов. «Ну ж бо, надіньте їх», — мовив аніматор, заохочуючи батьків жестами. Ті відмовилися. «Якийсь дурнуватий капелюх», — зневажливо кинула мама. Батько просто відвернувся, ховаючи обличчя. Я благала їх надіти капелюшки; я почала плакати: «БУДЬ ЛАСКА, БУДЬ ЛАСКА, ПРОСТО НАДІНЬТЕ ЇХ. ВИ ЛЮБИТЕ ОДНЕ ОДНОГО!» Від бажання втілити любов у життя в мене почалася повномасштабна емоційна криза, і щоб заспокоїти мене, батьки тяжко та безрадісно таки наділи капелюшки. У короні з лебедями на голові, мама глянула на батька і голосно прошепотіла: «Ричарде, я хочу розлучення».

Ще кілька жартів

Знову ж таки, нема в мене жартів. ЗНАЮ. І не слід відхилитися від теми, але все це звучить дуже похмуро, саме тому я тут: відзвітувати перед вами. Якщо мені вдалося пройти шлях від занехаяної дівчинки, а потім жалюгідної, саморуйнівної, двадцятирічної-з-гаком, що сп'яну набирає свою терапевтку, до адаптованої, ЩАСЛИВОЇ (навіть не мріяла, що це слово можна буде колись сказати про мене), врівноваженої, успішної дорослої, яка насолоджується життям, що ж, тоді кожен може здолати цей шлях. От ти конкретно, так точно зможеш! Те, що ти зараз читаєш — путівник до зцілення твоїх ран, великих і малих, до життя, яке ти обожнюватимеш і яким пишатимешся. І щоб користуватися цими інструментами, не обов'язково мати у своєму багажі катастрофічне дитинство, моє. Ці уроки турботи про себе будуть корисні, навіть якщо ти мала суперзіркових батьків, які до біса добре тебе виховували. Ця книжка для кожного, хто просто потребує краще про себе дбати — кожного, хто хоче такого життя, яке сам обирає, приймає й, чорт забирай, любить. Бажаю, щоб подальші історії стали тобі за практичний, заспокійливий, сподіваюся, кумедний, а часом сумний путівник до любові до себе в легкий і модний-шмодний спосіб. Я називаю цей спосіб турботи про себе «перевихованням»^{1, 2}, процесом, під час якого ти з'ясуєш, якого виховання тобі досі бракує, а потім даєш його собі сама. Навіть ті з нас, хто вже давно виростили, ще мають можливість стати тими людьми, якими вони хочуть стати.

Того ранку, після мого 25-го дня народження, я зрозуміла, що мушу змінити своє життя. Минуле привело мене в цей

-
- 1 Через багато років я зауглила re-parenting і дізналася, що це термін також позначає специфічну терапевтичну практику. Я про це майже нічого не знаю. Коли кажу про «перевиховання», маю на увазі спосіб, що сама його для себе напрацювала і виплекала протягом років.
 - 2 В оригіналі: re-parenting — форма психотерапії, коли терапевт вводить сурогатну постать одного з батьків задля лікування розладів, пов'язаних із неправильним вихованням.

гармидер в обтислих лосинах і без жодних стандартів чи стрижня. Я суперово виживала, але й суперово гальмувала із власне життям. Мені хотілося життя, яким би я могла насолоджуватися. Мені хотілося життя, в якому мені було би добре і я почувалась би самодостатньо. Утім, сидючи того ранку на ліжку з засохлим блювотинням у волоссі, я сприймала цю мету як недосяжну.

Як я могла змінитися? Я ж не здатна була навіть замінити фільтр у порохотягу, не нарікаючи на те, як він забився за два роки й чому мені доводиться мати справу з пилюжною катастрофою.³ Я не мала грошей на подорож у стилі «Їсти. Молитися. Кохати», щоб зцілитися й пізнати себе. Я також — укотре повторюю, — не мала НАЙГІРШОГО дитинства на світі, тож почувалася шахрайкою, довівши себе до такої руїни. Тому вирішила, що годі порівнювати власний біль із чужим і пора перестати повторювати, що я не мала би так почуватися, й що пора почати зосереджуватися на тому, як саме я відчуваюся, бо саме це і є реальність. Я ненавиділа це життя і хотіла кращого. Та як мені себе зрозуміти? У які цінності вірити? Які обрати принципи?

Сидючи на ліжку, я дістала блокнот і записала кілька речей, які знала:

1. Я знала, що мої батьки не були хорошими батьками. Принаймні, не такими, що тебе виховують і навчають, як жити стабільно. Та інших батьків, які б мене рятували, я не мала. Не була я й таємною дочкою королівської родини (от же ж облом). Не мала ні дорослих рольових моделей, на які могла б покластися, ні вчителів, які б мене скеровували. Якби я справді прагнула іншого життя, довелося б навчитися дбати про себе самотійно. Я мусила б цілком відповідати за власне життя і щастя.

3 Недавно купила порохотяг БЕЗ фільтра, щоб уникати в майбутньому таких неприємних ситуацій.

2. Я знала, що завдану мені шкоду не можна просто проігнорувати та переступити через минуле. Більше не могла ховатися. Тож хотіла зрозуміти походження своїх ран, змастити їх маззю доброти і прощення—одну по одній. Недавно я почула фразу: «сонячне світло—найкраща дезінфекція», і це—саме ті ліки, яких мені хотілося для минулих емоційних травм. Мені б довелося перевиховати себе і стати собі підтримкою, якої я ніколи не мала. Треба було почати перевіряти на практиці будь-які поради, все, що читала чи чула, чи навіть просто собі нафантазувала. Я вирішила занотувувати все в гугл-документі, щоб відстежувати свій поступ. А що як, саме записуючи, зможу побачити, в якому напрямку рухаюсь. А може, й ні. Я не мала жодних відповідей, зате, і це дуже важливо,—почала ставити запитання.
3. Я знала, що хочу яєчню й тост з авокадо з гарніром із найпотужнішого ібупрофену, будь ласка, дякую.

У цих історіях ви знайдете чесні, перевірені та не такі вже й складні способи «перевиховати» себе та подбати про себе. Не збираюся роздавати теоретичних зверхніх порад. Ти вже знаєш, з чого все це почалося, і ось що я можу тобі запропонувати далі: Я пройшла через пекло, нотувала, виносила уроки й зараз найдужче бажаю, щоб інструменти, які випробувала я, спрацювали для тебе. Надіюся, ти принаймні посмієшся. Зі мною. Сподіваюся, що не з мене.

Я дуже щаслива бути зараз тут із тобою.

Думаю, в тебе сьогодні красива зачіска. Твоя зачіска, звісно ж, подобається мені завжди, але сьогодні—це вже вищий рівень.

ЦІЛЮЮ-ОБІЙМАЮ, БЛИСКІТКАМИ ПОСИПАЮ.

ТАРА

або T\$ (НАЗИВАЙ МЕНЕ ТЕПЕР ТАК)

I

РИТУАЛИ ДЛЯ РОЗУМУ

Ніколи не пізно цілитися своєю думкою

БУДЬ НАЙКРАЩОЮ ЗА НАЙГІРШИХ ОБСТАВИН ПОЧИНАЙ ТАМ, ДЕ ТИ Є

У Comedy Central, де я пропрацювала минулі одинадцять років, заведені спільні обіди, коли гурт працюючих, симпатичних, таких жовторотих, аж мені соромно, що і я колись була така молода-зелена, стажерів можуть просити нас, виконавчу дирекцію, про різні поради. Питання, зазвичай, одні й ті самі.

П: Як вам — бути жінкою в Голлівуді?

В: Ммм... А ви маєте на цю розмову годин десять і так, щоб не в тій самій кімнаті, де перебувають ще десятеро моїх колег-чоловіків?

П: Як створити «класне» телешоу?

В: Гадки не маю. Усе, що від мене залежить, це знайти найталановитіших людей, яких тільки зможу, помолитися і не заважати їм. Усі, хто розповідає вам щось інше, або мають якесь чарівне зілля, або ж, імовірно, самозакохані егоїсти.

П: Як стався ваш перший прорив?

В: Під час такого самого обіду, як оцей, на «Щоденному шоу Джона Стюарта», коли колега-стажер поставив те саме запитання. Доти я ніколи не працювала на телебаченні, тож мене зачарувало те суворе шоу. Джон⁴ був

4 Насправді я не називаю Джона Стюарта на ім'я. То було би щось шалене.

там кожнісінького дня, з ранку до вечора наглядаючи за всім. А люди довкола нього зібралися ну дуже розумні. Вони були такі зрілі, як про це можна тільки мріяти: цілеспрямовані, віддані роботі й такі моторні, що здалеку було видно їхню важливість й цілковиту відсутність інтересу до нас, якихось-там стажерів. Коли ж ми нарешті дістали змогу поспілкуватися з Джоном, один зі стажерів запитав, який був його перший «великий прорив». І Джон дуже швидко та дуже впевнено відповів: «Ніяких великих проривів не існує. Є лише серія крихітних, маленьких передихів. Секрет у тім, щоби максимально викладатися, а тоді відриватися на повну під час кожного маленького перепочинку». Джон Стюарт є/був/буде назажди моїм героєм, тож я почула його слова, проковтнула їх і спробувала перетворити на частину себе.

Під час того семестру на «Щоденному шоу» вирішила, що це моя місія — бути найліпшою в найгіршій, яка тільки є, роботі, сподіваючись, що таки намацаю власний маленький прорив. Коли якось помітила, що кореспондент волів щодня споживати вівсянку, та, поки доходив до офісу, її геть усю з'їдали⁵, я відклала для нього пакетик на його робочому місці разом із мискою та ложкою. А як зауважувала, що когось із постійних працівників починають дратувати набридливі стажери, які безперестанку там товклися, змагаючись у дотехах і марно сподіваючись, що «їх помітять», я вирішила бути тихою й увічливою. Моїм найбільшим внеском, попри все, залишалося чищення капсульного кавового автомата.

Щодня пополудні, після репетиції, Джон готував собі каву з льодом у маленькій кухоньці біля входу до студії. Я помітила, що автомат часто був брудний, у ньому закінчувалася вода, або й гірше — він ламався, і я уявляла, як це мало би дратувати Джона. Він тут намагався

5 Імовірно, вівсянку з'їдали ми — підневільні, жадібні до халяви стажери. Під час цього стажування я набрала зо п'ятнадцять фунтів пончикової маси.

творити одне з найвеселіших, найважливіших шоу на телебаченні, та не міг навіть попити посередньої кави з автомата? Не на моїй зміні! І я побачила свій перший маленький прорив.

Я дбала про цей кавовий автомат, як про коштовність, мила його, заправляла, розбирала, складала, стежила, щоб він був у ідеальному стані. Прочитала в інтернеті, як лагодити такі автомати і практикувалася вдома на схожій моделі, яку спеціально для цього придбала. Більшу частину дня пильнувала, щоб та штукенція добре працювала і щоб Джонові ні на мить не загрозувало залишитися без своєї кави. До мене не доходило, що я пораюся біля автомата з майже маніакальним завзяттям; натомість вбачала в цьому власний спосіб долучитися до творення улюбленого шоу. Якщо мені не судилося стати сценаристом, якщо я тут винятково в ролі нікчемного стажера, то принаймні я була така нікчемна стажерка, яку будь-якої миті могли гукнути відремонтувати єдину і по-своєму найважливішу для творчого середовища річ—кавову машину. Хтозна, чи то чищення того агрегату, чи моя ввічлива мовчанка вразила продюсерів, але наприкінці семестру вони допомогли мені отримати першу роботу на каналі Comedy Central. Далі моя кар'єра пружиною стрибнула вгору, відштовхнувшись від рішення бути найліпшою за, здавалось би, найгіршої ситуації.

Нині я напучую молодих людей, які потребують фахової поради, бути найліпшими за найгірших обставин. Користайтеся з кожної найжалюгіднішої нагоди, щоб вишпортувати з неї якнайбільше користі. У кращому разі ваші зусилля помітить хтось крутий. У гіршому—ви самі знатимете, що чудово впоралися з завданням, навіть якщо воно гівна варте. Усе просто: починай там, де ти є, не переймаючись, як далеко опинишся завтра.

Після двадцять п'ятого дня народження, сидячи на тій своїй квітчастій ковдрі, я вирішила почати там, де я є. Знала, що коли йдеться про власне зцілення, то маю працювати так само завзято, дбайливо й уважно, як це робила з кавовим автоматом. Мені доведеться відшукати, що ж не так із резервуаром для води, і ремонтувати його, щоб аж гай гудів. Мені доведеться бути пильною й терплячою, розуміючи, що час від часу пристрій віддаватиме богу душу і ламатиметься без жодних причини, а я залишатимусь сам на сам зі зловісною червоною лампочкою. Оскільки я не мала інструкції, як користуватися власними думками, то скористалася цитатою з пісні репера Jay-Z як дороговказом: «Єдине, що може мене спинити — це сам я, підвішений на гачок»⁶. Я палко вірю першій частині; щоправда, не цілком розумію, що Jay-Z має на думці, кажучи «підвішений на гачок».

Починай там, де ти є. Хоч би де це було. Будь найкращою за найгірших обставин.

6 «Only thing to stop me is me, and I'ma stop when the hook start» — уривок із тексту Jay-Z — сценічне ім'я репера Шона Корі Картера (англ. Shawn Corey Carter, 4 грудня 1969). Багаторазово нагороджений премією Греммі, перший в історії репер-мільярдер. — Прим. ред.

ЗАПИСУЮЧИ ВСЕ, Я ВРЯТУВАЛА СОБІ ЖИТТЯ ВІДЧУЙ ЗВ'ЯЗОК ЗІ СВОЇМ НАЙГЛИБШИМ «Я»

ДО ДВАДЦЯТИ П'ЯТИ РОКІВ Я ЗНАЛА, що мені завдано шкоди, втім, не була певна, якої саме. У чому саме моя проблема? Той ганебний, сп'яну, дзвінок до психотерапевтки — «це зараз, справді ти, бляха?» — лише один момент з усього того лайна, яке я учиняла останнім часом. Багато днів, надриваючи сраку на своїй першій роботі, я ловила себе на тому, що сиджу в кабінці й неконтрольовано плачу. Наприклад, посеред завантаження відео стендапу відчувала, як сльози підіймаються з невимовної безодні смутку всередині. Я дивилася на своє зашмаркане, зарюмсане відображення в моніторі й думала: «Що ти в біса коїш?» Стіни моєї кабінки досить надійно ховали мене від сторонніх очей, тож я могла нормально там виплакати.

Ці кризи не покидали мене й після роботи, супроводжували на вулицях Мангеттена, де я часто грала роль «загадкової дівчини, що плаче на вашому ганку». Також я відома роллю «дівчини, обтяженої купою торбів, яка от-от розплачеться, бо потяг трохи запізнюється / надто довга черга по сендвічі / геть усе пішло не так». Мене переповнювала несамовита тривога, супроводжувана безперервним запаморочливим

відчуттям, ніби я живу за межами власного тіла. Може, я хворіла? Здається, в мене постійно боліла голова, і цей біль гупав в основі шиї, піднімався по ній вгору й огортав череп, запускав, врешті, пазурі у дві болючі точки над вухами. Я не мала ані гадки, як упоратися з усіма цими плачами, мігренями, фізичним і душевним болем. І гадки не мала, звідкіля воно все береться.

Я росла, фантазуючи та придумуючи різні історії, й вони були моїм притулком серед анархії життя. Відколи себе пам'ятаю, я розігрувала невеличкі сценки, або ж просто уявляла себе в якійсь ролі. Коли батьки брали мене з собою на вечерю в ресторані, я швиденько вислизали з-за столу, щоб зіграти «дорослу приятельку» для людей, що вечеряли поруч із нами. У вісім років я завзято обсипала жінок компліментами «Ви дуже гарна!» або казала чоловікам: «То ти і є ота сексистська жінконенависницька свиня?». Чула від мами, що це дуже важлива проблема, тож хотіла врешті впіймати хоч котрогось «сексиста» і «жінконенависника». Дорослі пари ввічливо й поблажливо мене споглядали, коли я запитувала їх, наприклад, «Чи вам не бракує сексу?» або «Як ви підтримуєте жагу у стосунках?». Дорослі, зазвичай, здивовано реготали, а потім давали мені обережну дипломатичну відповідь («Стосунки потребують зусиль») і йшли шукати моїх батьків. Щойно ми поверталися додому, я одразу записувала історії, що почула в дорослому світі, а потім виконувала їх перед дзеркалом.

Я так любила розпитувати дорослих і переповідати їхні історії, аж мама організувала була мою власну програму на кабельному телебаченні, яка, щоправда, існувала недовго. Шоу «Дівчача розмова» записувалося у вільній оглядовій кімнаті поруч з маминим приймальним кабінетом. Рожева картонна конструкція, поцяцькована в густий квітковий орнамент та сердечка ховала за собою гінекологічне крісло. На програмі я брала інтерв'ю в таких світил, як Кім — персональна тренерка моєї мами, бодібілдерка з коротким, зібраним у хвостик, світлим волоссям, і блискучими й оранжевими від штучної

засмаги кінцівками. Я ловила першу-ліпшу пацієнтку в коридорі і просила/вимагала, щоб вона стала гостею мого «дуже важливого, дуже популярного, дуже дотепного телешоу»⁷. Погодилася приголомшлива кількість людей. Мама відмовилася від телешоу не через низькі рейтинги (бо в нас не було жодних рейтингів), а через те, що їй знову знадобилася оглядова кімната. От тобі й Голлівуд, крихітко!

Коли моє телешоу закрилося, я почала вести щоденник. Він був наповнений розвагами геніального дитяти: «Джеймі Белські-Брайлі на 11 балів з 10 привабливий»; «Я б вийшла за Люка Перрі, побавилась би з Джейсоном Прістлі та вбила б Аяна Зірінга (бє)»; «Я боюся виходити з кімнати, бо мої батьки репетують і я не хочу їх бачити, але я також ДУЖЕ хочу ВИЙТИ З КІМНАТИ, бо мама попереджала, що світ кишить гвалтівниками і вбивцями, які хочуть мене викрасти і, здається, один із них саме намірився проникнути до моєї кімнати через вікно! Як мені утекти?». Щоденник став безпечним місцем, де я могла бути вразливою й писати про те, як мені відчувався світ: насильницьким, бурхливим, незрозумілим і загрозливим.

Щоденник належав тільки мені, ховала я його в запасі цукерок під ліжком. Яюсь подруга нашої сім'ї увійшла до кімнати, коли я саме щось у нього записувала. Вона проголосила себе «вікканською відьмою» й колись «прокляла» мого батька, та я чомусь довіряла їй як єдиній «нормальній» дорослій, яку знала. (Наочна демонстрація того, що мені бракувало адекватних дорослих до вибору, не?) «Що це в тебе там?» — запитала вона. Я зізналася, що веду щоденник, де записую про все недобре довкола мене. Мої батьки щойно почали розлучатися, й пишучи в моєму маленькому фіолетовому-зеленому щоденнику, обтягнутому тканиною з гротескним квітковим орнаментом, я відчувала бодай якась полегшення. «Яка ж ти молодець, що ведеш щоденник, сонечко, можна глянути?» Прохання було трохи дивне, але й усе те, що коїлося в нашому

7 Я майже впевнена, що всього три серії було випущено по кабельному. Чи хтось знає, де мені знайти записи?

домі— теж. Я погодилася. Поки вона проглядала сторінки, читаючи мої таємниці, мої побрехеньки, мою правду, мене пронизувала одна думка: НІ, НІ, НІ, ЦЕ МОЄ!

Вона віднесла мій щоденник просто до мами, яка незабаром повідомила, що збирається надати його як свідчення моєї брехні НА СУДІ ЩОДО РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ. Мама сприймала це за доказ того, що я, дванадцятилітня, не можу бути надійним свідком, і якби мені треба було свідчити на суді про розлучення, все, що я сказала б, не мало би братися до уваги. Найпотаємніші мої думки використали для того, щоб мене присоромити, і, думаючи про це, мене й досі сповнює гострий біль і почуття зради. Після того інциденту, хоч як охоче я вигадувала історійки й хоч як мене розраджував щоденник, я вирішила, що для мене це надто небезпечно і перестала писати взагалі. Бо що як хтось знову оприлюднить мої думки?

Утім після ганебної ночі напередодні мого двадцятип'ятиліття, коли намагалася зібрати своє життя по шматочках, я зустрілася на коктейлі (Хороший вибір, скажи? Пий-запивай? Ой) із найкращою подругою Ізабель⁸, щоб запитати, що зі мною не те. Вона так часто була поруч під час моїх неконтрольованих поведінкових ураганів, сиділа збоку багато вечорів, поки я ревіла над келихом вина в різних барах, аж я подумала, може, вона має якісь здогадки про те, що ж за лихо відбувається. «Насправді, я не знаю; ти ніколи не ділишся тим, що з тобою чи з твоєю родиною коїться. Ти це практично приховуєш». ЧОРТ ЗАБИРАЙ, ІЗАБЕЛЬ, — хотілося кричати мені. Хіба вона не знала, що розповідати будь-що про моє минуле — небезпечно? Я їй тільки всміхнулася й відповіла: «Ай, та нудно говорити про давнє».

«Ну, як ти не маєш сили говорити зі мною, думаю, тобі слід

8 Ви помітите, що я називатиму «найкращими друзями» збіса багато людей, але така емоційна і сентиментальна шматка, як я, щиро вірить, що має багатьох найкращих друзів. Це категорія для означення глибокого, сповненого любові зв'язку. «Найкраща подруга» завжди — «найкраща подруга», навіть якщо ми не спілкувалися багато років.

прочитати “Шлях митця” Джулії Кемерон⁹. Це така дванадцятикровока програма, щоб віднайти внутрішню дитину. Вправи для розкриття своїх травм і зцілення від них, вивчення молитов до наповненішого Всесвіту».

«Віднайти внутрішню дитину, — глузувала я. — Молитви до всесвіту? А в комплекті є тибетські чотки і персональний ґуру?» — запитала я моторошним голосом.

«Атож, знаю, звучить трохи ванільно, але чи ти сама не волила би бути трохи ванільною, замість плакати, не спати й вічно почуватися шматком лайна?»

Неохоче, але я таки купила, а потім погортала «Шлях митця», і серед вправ натрапила на інструмент для підтримки креативності з назвою «Ранкові сторінки». Щоранку, перш ніж матимеш час про щось подумати, перш ніж зайдеш в інстаграм, перевіриш кількість лайків на фейсбуці під світливою ідеально вирізаного гарбуза, маєш виблювати словами свої думки на трьох сторінках паперу. Щоранку. ТРИ сторінки. З інтервалом в один рядок. Просто шкрябати все, що з тебе витікає, не редагуючи, не думаючи, не переживаючи. Воно мені нагадувало ведення щоденника, тільки без обмежень/тупе/небезпечно, та це не був щоденник; це були «Ранкові сторінки». Величезна різниця. У книжці пояснювалось, як ця практика допомагала налагодити зв'язок із твоїми глибинними почуттями, змушуючи через писання усвідомлювати своє найглибше «я» й ладнати з ним.

Моя перша думка була: Та в кого є час щодня писати по ТРИ сторінки? Ця ноша видавалася непосильною. Але, знову ж таки, моя поточна життєва ситуація була така, що у хороший день я ридала в метро. Окей. Я спробувала б, але ховаючи цей блокнот у тумбочці біля ліжка, під журналами й пультом до телевізора. Ніхто його там не знайде.

Спершу мої «Ранкові сторінки» були страшенно нудні. Склалися переважно з переліку скарг: «Чому ти не можеш встати на пів години раніше? Якби ти прокинулась о 8:30, то

9 Книжка вийшла 2017-го року у Видавництві Старого Лева. — Прим. ред.

не мусила би поспіхом писати ці дурнуваті сторінки перед роботою!» Або ж я перелічувала заплановані справи: «ТИ МУСИШ КУПИТИ ТУАЛЕТНИЙ ПАПІР, А НЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ ПАПЕРОВІ РУШНИКИ З КУХНІ!!! ТИ ЗАСЛУГОВУЄШ НА ТУАЛЕТНИЙ ПАПІР». Поки я писала, почали з'являтися різючі голоси страхів: «Тобі не вдасться». «Та в тебе немає путніх ідей». «Якщо ти досі не досягла успіху в професії, то вже ніколи й не досягнеш». Це було так, наче якась сила всередині мене водила ручкою по паперу, показуючи мої переживання, яких я ще навіть не усвідомлювала. «Ти ніколи не знайдеш когось, хто б тебе кохав, і завжди будеш сама. Ти не заслуговуєш на кохання». Йооой. Минув заледве тиждень, відколи я писала у щоденнику, а вже доводилося наражатися на ті глибоко засілі неунікненні страхи занедбаної маленької дівчинки всередині мене. Тієї, що виросла у будинку, де все живе помирало, тією, яку ніколи не втішали і не навчили дбати про себе. Коли я писала, видавалося, наче це моя власна душа надсилає мені повідомлення у приват. Потаємні, вкрадливі повідомлення від мого найвразливішого центру, що підштовхували мене до тих місць, які потребували зцілення. Це був тоненький голос виживання, м'який окрик з глибини душі, який точно знав, де саме я маю себе заспокоїти. Думала, буде складно розпакувати всі мої травми, та ось найбоязкіші думки вже на поверхні розуму, і дістати їх звідти тепер легко.

Одного ранку, геть неочікувано, я написала про собаку мого дитинства, Гію, про яку свідомо не думала роками. Вона була чорним класичним пуделем, завбільшки з невеличкого поні. Гія була розумна, добра, з англійською стрижкою, — на лапах та хвості вона мала вистрижені кульки, які я гладила пальцями й дивувалася, як пес може мати схожу на шовкове прядиво шерсть. В одинадцять років я вважала її вершиною вишуканості та елегантності. Мої батьки нещадно сварилися перед її купівлею. «КЕРОЛ, ти ніколи в житті не дбатимеш про собаку; ти заледве собі даєш раду!» — кричав мій тато. «МАТЕРІ ТВОЇЙ, РИЧАРДЕ, я можу купити пса, якщо хочу!» — відстрілювалася мама у своїй звичній стриманій манері. Вона привезла