

Купи собі той довбаний букет

КУПИТИ

Про книгу

Тара Шустер, колишня віцепрезидентка Comedy Central, пройшла довгий і складний шлях тривожності, алкогольної залежності, зневіри, втрати життєвих орієнтирів та контролю над власним життям. Під час боротьби з депресією і апатією вона напрацювала прості щоденні ритуали, які допомагають зцілити емоційні рани, позбутися самокритики і кожен день розпочинати з силою та натхненням.

Відвертий, кумедний, захопливий і практичний посібник з дорослішання (незалежно від того, на якому етапі життя ви перебуваєте). Тут ви знайдете поради, що вчать любити себе без надмірної сентиментальності, але з повагою до кожного власного досягнення та програшу.

Увесь той рік, коли мені було двадцять шість, я всім казала, що мені двадцять сім. Не тому, що хотілося бути старшою (якраз не хотілося), а тому, що просто забула свій справжній вік. Я взагалі погано пам'ятаю час, дати та цифри. Тож хочу сказати, що дуже старалась у цій книжці бути точною щодо хронології подій, покладаючись на щоденники, Google-документи, інстаграм, друзів і родину та їхню допомогу правильно впорядкувати події під час моєї мандрівки, покликаної навчити мене турбуватися про себе, та завжди є ймовірність, що дорогою я все попереплутувала. Часом, коли це було на користь розповіді або коли здавалося, що вдесьте веду вас по колу, повторюючи ту саму довбану помилку мого життя, я змінювала або вкорочувала хронологію подій.

Окрім того, змінила імена та упізнавані риси й використовувала вигаданих персонажів, де це було необхідно з етичних міркувань. Та якщо ви все-таки упізнаєте себе на сторінках цієї книжки й подумаете: «Бляха, тоді я не найкраще повелася / повівся», — прошу дуже, тепер ви знаєте, як я тоді почувалася.

Я намагалася показати себе цілком. Моїми дороговказами незмінно були правдивість, вразливість і доброта.

— Тара Шустер

*Для тебе
На твоєму шляху
Будь готова дати жару*

Місіс Деллоуей сказала, що сама купить квіти.

Вірджинія Вулф «Місіс Деллоуей»

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 в 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, і 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 кухнею-також-коридором-також-вітальною 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, і 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 докторка Гольдштайн. Ти мені не передзвонила, тож раджу тобі поїхати в лікарню, окей? Чуєш мене? Нічого ганебного в 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. Із чого б це докторка Гольдштайн залишала мені на голосовій пошті таке дивне й зловісне повідомлення? Нащо мені їхати в лікарню?!

Повідомлення видалено.

Повідомлення друге:

«Таро, це знову я, докторка Гольдштайн, намагаюся до тебе дозвонитися. 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 хрінь? Нащо вона мені намагалася додзвонитися вчора ввечері? Думай, Таро, думай!

Повідомлення третє:

«Привіт, Таро, це докторка Гольдштайн. Отримала твоє повідомлення, крізь сльози почула, як тобі боляче. Мені прикро, що ти так відчуваєшся 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 і 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 у такому розпачі. Прошу, не ской нічого необачливого. Обіцяю, ти впораєшся із цим. Пере-дзвони, 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 і 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, у 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 вивертає з утоми. Я виснажена ненавистю і пияцтвом, курінням і нюнями, і життям від кризи до кризи. І я ТакаВтомлена ТакаЗганьблена ТакаБезпорадна. 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, і 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, і 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 і ненавидить себе, у щасливу-стабільну-вдячну-радісну й відкриту 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 убезпечу вас від дешици болю і надам дороговкази до, можливо, бентежного і сповненого

розчарувань шляху. Але чого б ви мали мені довіряти? Збоку 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 біле-не-мазане, а мама і тато повністю мене підтримували й жодна хмаринка ніколи не пролітала 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 у 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.

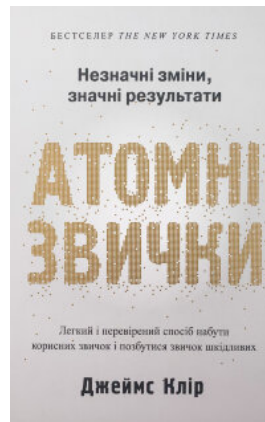
Думаю, нас таких багато. Людей, у яких не було АЖ ТАКОГО ПАСКУДНОГО ДИТИНСТВА, людей, у яких воно було «непогане», та попри це, вони постійно плачуть кожен у своїй комірці на робочому місці. Ми досягнули видимих маркерів щасливого, вдалого життя, та насправді нам жахливо вдається жити. Ми кружляємо довкола з нестерпною тривожністю й емоційним болем, а потім відчуваємо провину й 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 пропащому, жалісливому, сумному місці. Працювала як кінь, щоб виборсатися звідти й купатися у променях зцілення. Згаяла роки на те, щоб створити дорожню карту емоційного видужання, і зараз, я певна, можу запропонувати вам рятівні поради про те, як дбати про себе й 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, із чого я почала.

Рекомендована література



Емоційний інтелект



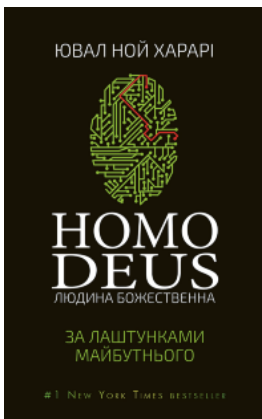
Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб набути корисних звичок і позбутися звичок шкідливих

ЮВАЛ НОЙ ХАРАРІ

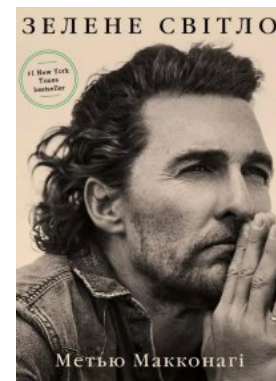


21 УРОК ДЛЯ
СТОЛІТТЯ

21 урок для 21-го століття



Номо Deus: за лаштунками майбутнього



Зелене світло

Словник мови тіла. Секрети невербальної комунікації

Перейти до категорії
Проза

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ