

## Сяй у довбаній темряві: прості способи зцілити душу

**КУПИТИ**

Після років боротьби з болісним минулим Тара Шустер, авторка бестселера «Купи собі той довбаний букет», нарешті почувалася щасливою, цілісною і стабільною. Та втрата роботи й ізоляція під час пандемії зруйнували все: з'явилися тривога, апатія, відчуття глибокої самотності. І в той момент, коли Тара буквально втратила зв'язок із реальністю, вона зрозуміла: годі. Потрібно припинити метушитися. І знову стати собою.

«Сяй у довбаній темряві» - це відвертий, натхненний і практичний гід для всіх, хто відчуває: життя на паузі. Книжка навчить, як поступово вибратися з темряви, - з гумором, без зайвого пафосу і з любов'ю до себе. Тут немає чарівних рецептів, але є дієві інструменти, щирі зізнання й підтримка людини, яка пройшла цей шлях.

Для тих, хто хоче більше, ніж просто "нормально". Для тих, хто готовий сяяти - навіть у темряві.

## ВІД АВТОРКИ

Я — остання людина, якій ви довірите підрахувати чайові в ресторані чи відстежити витрати на групову подорож (запитайте моїх друзів) або в якій будете уточняти, о котрій годині слід прибути в аеропорт, якщо тільки не хочете зіграти в захопливу гру «Чи є шанс, що я встигну на цей рейс?». Я маю катастрофічні стосунки з числами, датами й часом. Настільки, що в одному щоденнику, який охоплює лише місяць, я спромоглася записати події так, ніби вони відбулися в різні роки. І це при тому, що я, на жаль, не мандрівниця в часі. Щоб якось ужитися зі своїм «оригінальним» відчуттям часу — і з тим фактом, що зцілення, як на біду, не є прямолінійним процесом (хоч як мені того хотілося), — я подеколи змінювала або скорочувала часові межі: коли це допомагало історії або коли просто не могла пригадати, як усе було насправді.

Я також змінила більшість імен та впізнаваних деталей людей, про яких пишу в цій книзі. Не тому, що хочу когось присоромити (принаймні поки що — залишаю за собою таке право, коли буду морально готова), а тому, що не хочу, аби люди боялися: мовляв, поспілкуєшся зі мною — і я розкрию твою історію на загал. Так і відбувається. Але під вигаданим ім'ям, і це суттєве зауваження, чи не так?

Я спробувала показати себе такою, яка є. Правда, виховання і співчуття — мої дороговкази.

*Для вас,  
що йдуть власною дорогою,  
освітлюючи шлях іншим*

*Ми — зірки, загорнуті в шкіру.  
Світло, яке ви шукаєте, завжди було всередині вас.*

*Румі*

Я мчу по шосе номер 40 у пустелі Мохаве, коли ніч готується поглинути денне світло. У відчинені вікна машини вривається пронизливий вітер, який жалючими батогами немитого волосся шмагає мене по обличчю. Крізь пасма я спостерігаю за навколишнім середовищем: нічого, окрім кострубатих дерев Джошуа та нескінченних пісків, що розчиняються в тумані, — світ видається чужим, наче версія Місяця доктора Сьюза. Мені потрібно вибратися звідси, з'їхати з дороги, прорватися крізь атмосферу й вийти у відкритий космос, тому що Земля зараз нестерпна. Я тисну правою ногою на педаль газу й спостерігаю, як стрілка спідометра стрімко рухається з вісімдесяти п'яти до дев'яноста, а тепер до дев'яноста п'яти, і відчуваю, що втрачаю контроль.

«ЩО ЗІ МНОЮ ВІДБУВАЄТЬСЯ?!» — кричу я в порожнечу і б'ю руками по керму. А мої руки? Здається, це не мої руки. Хоча я впізнаю улюблені каблучки та незграбний «саморобний» манікюр, мої руки, здається, — за кілька дюймів від керма, вони ніяк не пов'язані з тілом, і це, м'яко кажучи, лякає мене до всирачки. І взагалі, усе моє тіло ніби пливе наді мною, як повітряний змій, від чого мене нудить. Але я майже нічого не їла останні два дні, то що ж я виблюю? Своє нутро? Дуже сподіваюся, бо це здається набагато кращим за те, що відчуваю зараз.

*Як я можу почуватися настільки слабкою, настільки розгубленою, настільки порожньою всередині? Не розумію. Адже в деяких досить фундаментальних аспектах моє життя до біса хороше. Насправді протягом останнього десятиліття я працювала як проклята, щоб загоїти емоційні рани, завдані батьками підчас знехтуваного-лайнного-психологічно-насильницького-безладного-катастрофічного дитинства. Можливо, я виросла в домі, де все руйнувалося, в атмосфері нескінченних батьківських криків, хаосу, стресу та проблем із грішми, але я працювала над тим, щоб запровадити у своє життя радикальну турботу про себе, ритуали зцілення та любов до себе, і це змінило мене. Справді змінило! Я перетворила себе на успішну дорослу людину, у якій здебільшого не активуються деструктивні позатілесні панічні цикли. Я навіть написала про це книжку. То чому ж тоді кожна*

клітина мого тіла, кожна окрема часточка відчувається так, ніби її вичавлюють до останньої краплі? І чому я не відчуваю своїх рук?

Річ ось у чому. Я щойно втратила роботу. Керівну посаду в Comedy Central, де пропрацювала понад десять років. Третину життя. Це була робота-мрія. Річ, яку я виставляла напоказ, щоб продемонструвати: *попри те, що в дитинстві мною нехтували, що я зростала з глибоким переконанням, ніби нічого не варта. Попри роки боротьби із залежністю — від трави, алкоголю, хаотичних стосунків. Попри те що я звикла сприймати життя як нескінченну низку криз, які треба просто пережити, — ПОГЛЯНЬТЕ НА МЕНЕ. Усе вийшло. Я вистояла.*

*Я виростаю успішною, цілісною дорослою людиною. І зараз я живу так, як колись здавалося можливим лише в казці.* Люди представляли мене як «Тара Шустер, Comedy Central», ніби це було моє прізвище, яке я взяла у шлюбі. Але тепер воно зникло. Весь наш відділ закрили через фінансові наслідки пандемії. Мені надзвичайно пощастило, що в мене є заощадження, немає дітей, яких треба утримувати, немає іпотеки, яку треба виплачувати, і що мені нічого насправді не загрожує.

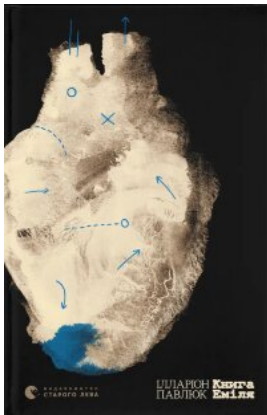
Але мушу сказати, що це далось важко.

Найважче було зрозуміти, як будувати свій день без настанов. Я пройшла шлях від того, щоб із гордістю показувати друзям, скільки яскравих, накладених одне на одне кольорових віконечок заповнюють мій календар в аутлуку, — до того, щоб мати один-єдиний зум-дзвінок на кілька тижнів — і то, якщо вдасться вмовити когось із друзів «потусити онлайн». Від того, як прокидалася з думкою, що маю зробити в офісі і як стратегічно цілеспрямовано переходитиму від завдання до завдання з максимальною ефективністю, — до того, як лежала в ліжку й думала, чи вистачить у мене мотивації сходити до продуктового магазину. Я працювала ще зі школи, підробляла влітку, проходила дивні стажування, які більше нагадували кабалу (одне з них було анонсоване як можливість навчитися драматургії, а виявилось майстеркласом із демонтажу брудних закіптюжених вікон зі стін занедбаного театру, що я, до речі, залюбки й зробила), тому відсутність розкладу дезорієнтує. І, якщо відверто, моя робота була всім моїм життям, основою більшої частини мого «я». А тепер, уперше, моє

ество відлунює порожнечею. Зачинена у своїй однокімнатній квартирі під час глобальної пандемії — з розколотою ідентичністю, шаленою тривожністю і приблизно тонною сушеної чорної квасолі, за яку мені довелося позмагатися.

І ось, два дні тому, оскільки моє життя — це маленька катастрофа і оскільки я пораюся з труднощами через Дії — йдучи, просуваючись, виправляючи, з гаслом «РУХАЙСЯ ВПЕРЕД, ЖІНКО», — я зауглила «Як я можу допомогти на виборах-2020?» і натиснула на перше посилання: «Ви можете допомогти в Аризоні!». І ось так я вирішила переїхати до міста Флегстафф, що на півночі штату Аризона, розташованого високо в горах, де, як запевняв інтернет, я потрібна. Невеличке дослідження показало, що у Флегстаффі випадає сніг, у що я ледве можу повірити, бо це не вкладається в моє уявлення про Аризону (тобто помаранчева земля, кактуси, Хитрий Койот). У Флегстаффі також нібито є сосновий ліс і перше у світі «Міжнародне товариство темного неба»; це, як я дізналася, означає, що уряд і громадяни домовилися працювати над тим, щоб нічне небо залишалось якомога темнішим, аби можна було бачити сяйво зірок.

## Рекомендована література



Книга Еміля



Відмотай назад. Місто вітрів. Книга 5



Глушина



Найбагатший чоловік у Вавилоні



Батьки 24/7. Як зберегти здоровий глузд



Якщо ти не перший, ти останній. Стратегії продажів: як бути кращим на ринку й обійти своїх конкурентів

Перейти до категорії  
**Саморозвиток та мотивація**

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**