

Зміст

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

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

| | |
|--|------------|
| МІЙ ДОМАШНІЙ КАБІНЕТ – ЦЕ СВЯТИНЯ. БУДЬ ЛАСКА, НЕ ЗАХОДЬТЕ <i>бережи свій простір</i> | 176 |
| ТРИМАЙ НАПОГОТОВІ ВСЕ ДЛЯ ХАТНЬОЇ ВЕЧІРКИ <i>стався до себе так, як ти ставилася до своїх гостей</i> | 184 |
| БЕЗКОШТОВНИЙ БАР НЕ ВИНЕН, ЩО ТИ НАБРАЛАСЯ ЯК ЧІП <i>думай, перш ніж пити</i> | 192 |
| ЩО ВОНО ТАКЕ – ОВОЧІ? <i>годуй себе правильно</i> | 200 |
| ПРИЧАСТЯ КЛОНАЗЕПАМОМ <i>використовуй необхідні засоби</i> | 208 |
| АНЖЕЛІКА Г'ЮСТОН МЕНЕ БЛАГОСЛОВИЛА <i>підкорюй вершини, які видаються нездоланними</i> | 213 |
| ІІІ РИТУАЛИ ДЛЯ СТОСУНКІВ | 221 |
| <i>Ти не можеш уплинути на те, як інші до тебе ставляться, але можеш вирішити, що з цього для тебе прийнятне</i> | |
| СУМНА МЕДИТАЦІЯ <i>де ж та любов?</i> | 223 |
| МІЙ ГАРЕМ <i>знайди собі сім'ю друзів</i> | 228 |
| ТА ВСІМ БАЙДУЖЕ. ВІД СЛОВА ЗОВСІМ <i>обирай проною</i> | 238 |
| ПРЕКРАСНО! Я ЗУСТРІЧАЮСЯ ЗІ СВОЇМ ТАТОМ. ЗНОВУ <i>вирахуй свій згубний сценарій</i> | 243 |

| | |
|--|-----|
| ТИ НЕ ЖЕБРАЄШ ПРИ ДОРОЗІ — НЕ МУСИШ ПОГОДЖУВАТИСЯ НА ПЕРШЕ-ЛІПШЕ <i>знайди собі класного коханця</i> | 256 |
| ЗАПИСКИ ВДЯЧНОСТІ ХЛОПЦЯМ, ЯКІ, НА МОЮ ДУМКУ, ПОВЕЛИСЯ ЗІ МНОЮ ПОГАНО <i>ЗАВЖДИ можеш чогось навчитися</i> | 266 |
| ЧУВАКИ КАЖУТЬ, ХТО ВОНИ НАСПРАВДІ. СЛУХАЙ <i>годі чути те, що хочеш почути</i> | 270 |
| О, ДЕ Ж ТИ, СЕСТРО? <i>просто перестань бути стервом, ТИ МОЖЕШ</i> | 275 |
| КОЛИ МІЙ ТАТО МАЛО НЕ ПОМЕР <i>нічого особистого, просто людські можливості обмежені</i> | 285 |
| ЯКЩО ТИ НЕ ЗАКОХАНА В ПАРИЖІ, ТО ВЗАГАЛІ НЕ ЗАКОХАНА <i>влаштуй собі романтику</i> | 298 |
| РИТУАЛИ ДОБРОБУТУ <i>пора створити власне променисте, радісне, натхненне АЕЕЕЕ життя</i> | 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 надїдений 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 кухнею-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 Гольдстайн. 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 Гольдстайн залишала мені на голосовій пошті таке дивне й зловісне повідомлення? Нащо мені їхати в лікарню?!

Повідомлення видалено.

Повідомлення друге:

«Таро, це знову я, доктор Гольдстайн, 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 Гольдстайн. 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 своїй психотерапевтці.

Я сп'яну дзвонила своїй 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 зі своєю 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 відчуваю 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 okay*. Мені принизливо бути людиною, яка сп'яну телефонує своєму психологові. Мені аж кишки вивертає з утоми. Я виснажена ненавистю й пицтвом, курінням і нюнями, і життям від кризи до кризи. І я ТакаВтомленаТакаЗганьбленаТакаБезпорадна. 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 *a)* сама стану, як котрийсь із моїх батьків *b)* уб'ю когось зі своїх батьків *c)* 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? 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 білене-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 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 вмiла у свої 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 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 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, й зараз, я певна, можу запропонувати вам рятувчі 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