

**Купи собі той довбаний букет:  
та інші способи зібратися  
докупи від тієї, кому вдалось**

## Про книгу

У цій книжці авторка розповідає історію власного перевиховання та перетворення на чемпіонку з любові до себе. Завдяки простим щоденним ритуалам Тара змінила свою свідомість, тіло та стосунки і навчить вас, як:

- вдавати вдячність, поки не відчуєте вдячності насправді
- розкопати та зцілити любов'ю свої приховані емоційні рани
- розпізнати несвідомі переконання-самообмеження і позбутися їх
- розвінчати внутрішнього недруга та захиститися від самокритики
- розпочинати кожен день наснажено, натхненно й з готовністю блищати
- створити собі життя, яке ви дійсно, абсолютно, в біса, обожнюватимете!

## 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 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, 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 впорасешся 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 вивертає з утоми. Я виснажена ненавистю й пияцтвом, 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 убезпечу 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 «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 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 Іггі 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 цвірінкав, 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 посправжньому не помічали, в якому жахливому стані їхній будинок, адже вони рідко бували вдома. А коли поверталися до нашої штабквартири, 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 глузиться 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 страхі, 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 відігравалася 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 окремії 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 занехання, 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. Далі 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 невадно 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».

### **Іще кілька жартів**

Знову ж таки, нема в мене жартів. ЗНАЮ. І не слід відхилятися 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

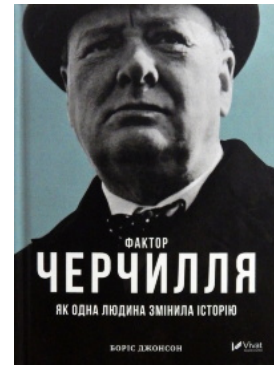
## Рекомендована література



Іди туди, де страшно. І матимеш те, про що мрієш



Жінки, які кохають до нестями



Фактор Черчилля Як одна людина змінила історію



6 хвилин. Щоденник, який змінить ваше життя



Жінка, яка має план. Життя, сповнене пригод, краси й успіху

Перейти до категорії  
**Психологія**

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**