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 відлинути 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-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, 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 Ґольдштайн. 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 Ґольдштайн залишала мені на голосовій пошті таке дивне й зловісне повідомлення? Нащо мені їхати в *лікарню*?!

Повідомлення видалено.

Повідомлення друге:

«Таро, це знову я, докторка Ґольдштайн, намагаюся до тебе додзвонитися. Слухай, я скоро лягаю спати, але треба, щоб ти мені зателефонувала. Гаразд? 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 Ґольдштайн. Отримала твоє повідомлення, крізь сльози почула, як тобі боляче. Мені прикро, що ти так почуваєшся 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. 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 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 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, і 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, 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 дещиці 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 сміттєвого бака. Думаю, вам допоможе також, якщо я розповім трохи про себе, дуже стисло. Дозвольте пояснити, із 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-оленя 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 подвір'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 із 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, 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 із 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, у 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. «Річарде, "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, РІЧАРДЕ! 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 В ПОПКОРНІ, *КЕРОЛ*; ТИ І ТАК ЖИРНА!» Тому попкорн був без масла. 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 й на який