

ВСТУП

Я б не хотіла сипати штампи і починати свою книжку посиланням на «Секс і місто», але... тут насамперед слід згадати, що центральний конфлікт у цьому культовому серіалі полягав у виборі між Суперменом та Ейденом.

Сюжет серіалу про чотирьох успішних і незалежних жінок (попри те, що незалежність Керрі є спірною), які досягли успіху в кар'єрі, стильно вбираються і, що найголовніше, дружать поміж собою, зосередився на одному-єдиному питанні: «Це той хлопець чи ні?». (Балетного танцівника до уваги не беру, тому що, будьмо реалістами, він не мав жодного шансу.) Ми всі знаємо, що Керрі надміру егоцентрична, тому доволі дивно, що її, таку зациклену на собі, хвилювали хоч якісь там стосунки з іншими. Утім, факт залишається фактом: вона віддавала чоловікам усе, що могла, і ми вважали це нормою. Питання на кшталт «Чи реалізувалася сама Керрі, чи стала вона щасливою?» було нам так само байдуже, як і питання, чи нам більше подобався Супермен чи Ейден; єдине, що хвилювало, — це з ким вона врешті-решт зійдеться. *Я не могла не замислитися... чи так поведуться всі жінки?*

Ми витрачаємо купу часу й зусиль на пошуки того, хто змусить нас відчувати себе цілісними й гідними, і ніколи не цікавимося: «Хто змушує мене відчувати себе найбільше собою?» або «Що мені взагалі подобається?». *Ми марнуємо дорогоцінні роки нашого життя, звертаючи увагу на зовнішність, тимчасом як повинні спрямувати свій погляд усередину — щоб з'ясувати, хто ми є насправді та чого хочемо насправді.*

На момент, коли ми зав'язуємо стосунки, наша самоцінність, наші істинні бажання й потреби так ретельно приховані, що за бажаннями та потребами партнера їх і не вгледіти. І саме тому чимало жінок у зрілому віці такі сумні й нещасні. У прагненні знайти того, з ким можна розділити життя, вони знехтували власними інтересами.

Ми, жінки, маємо повністю зосередитися на тому, що приносить нам утіху та щастя. Досягнення бажаного результату залежить від того, що я називаю Зрушенням. Уяви це як перепрограмування нейронних зв'язків у мозку, коли ти замінюєш віджилі, мертві шаблони новими та ефективними. *Зрушення — це найпростіший спосіб трошки змінити своє мислення й відкинути деструктивні сценарії, жертвами яких стає так багато з нас.* І я в цьому сенсі не виняток.

Мене звати Тінкс, і, якщо я досі не стала твоїм порадиником з особистих питань в інтернеті або по радіо, дозволь мені сказати тобі, що моя основна місія в житті — допомагати іншим жінкам усвідомити власну цінність. Я впевнена, що ти здивуєшся, як я сама її усвідомила. Мабуть, варто це розказати, тож почнімо.

Я народилася в окрузі Колумбія в сім'ї американців і переїхала до Англії ще немовлям. Отож дитинство я провела в Лондоні: там я навчалася в жіночій школі, і саме ця школа вплинула на моє становлення й визначила основний напрямок мого подальшого життя. Те, що я була оточена жінками, завжди давало мені відчуття стабільності, і я вважаю, що зв'язки між жінками міцніші, ніж будь-які інші на планеті. Я хочу поділитися з тобою думкою, яка може здатися незвичайною, але я щиро вірю, що існує глибший рівень сестринства та солідарності, щось таке, що об'єднує жінок на біологічному, духовному та екзистенціальному рівні. Складність жіночого досвіду відчувається як частина більшого спільного досвіду — і я не думаю, що чоловіки відчувають те саме. Щось у тому, щоб бути жінкою, є космічним і таким до біса крутим. Я завжди відчувала це, навіть коли була маленькою дівчинкою.

Не зрозумій мене хибно, Я ЛЮБЛЮ чоловіків. Я люблю фліртувати. Обожаю секс. Але я завжди віддаватиму перевагу подругам перед чоловіками. Якщо я побачу привабливого хлопця, я можу тимчасово відірватися від розмови, але завжди повертаюся до своєї компанії. І це тому, що впродовж певного важливого періоду свого життя я зосереджувала увагу лише на подругах і хлопці для мене не мали першочергового значення. Як сказала Шер, «чоловіки — це лише приємне задоволення».

Коли потім я вступила до коледжу, все це стерлося з пам'яті. Ця зміна скидалася на те, ніби я спершу росла на суворій дієті, а потім раптом потрапила на шведський стіл, де можна нажертися досхочу. Це було надзвичайно захопливо,

тому, продовжуючи цю метафору зі шведським столом, на першому курсі я набрала п'ятнадцять кіло, а потім ще більше. Хлопці після уроків були справжньою насолодою, але тепер вони жили прямо через коридор від мене — це були свіжі, спокусливі хлопці з коледжу на сніданок, обід і вечерю.

За наступне десятиліття я багато чого навчилася, а саме: як не втратити себе в гонитві за хлопцем, який тебе низько цінує, і цей перший урок згодом перетворився на одну з моїх найвідоміших концепцій знайомств — Теорію Коробки (про це йтиметься пізніше). Я зрозуміла, що почувалася краще, коли зосереджувалася на собі, а також коли оточувала себе іншими жінками. Я усвідомила, що найбільше щастя для мене — це письменство, тож почала працювати фрилансеркою й оповідала у своїх статтях про усілякі шалені пригоди: наприклад, як я ходила на побачення щотижня впродовж року або крутила роман зі своїм тренером. Мені подобалося потрапляти в комічні ситуації, щоб інші могли вчитися на моїх помилках. Я також зрозуміла, що вміння писати й не відставати від моди ще не означає, що ти будеш щасливою у Нью-Йорку, де я врешті-решт переглянула всі серії «Справжніх домогосподарок» та поглинула багато (дуже багато) вина.

Я знала, що потребую змін, а Південна Каліфорнія завжди мене приваблювала (я виросла на серіалах «Гілліз» та «Лагуна-Біч», і це відбилося на моєму характері), тож я послідувала своєму інстинкту, спакувала дві валізи й переїхала до Лос-Анджелеса на свій двадцять дев'ятий день народження. Тоді я не мала уявлення, що робитиму. Я подала резюме на вакансію в компанію, яка виготовляє гірчицю. («Я можу працювати в гірчичній компанії!

Я ЛЮБЛЮ гірчицю!») Мої подруги виходили заміж і будували надзвичайно успішну кар'єру, а я задовольнялася проживанням у темній похмурій квартирі-студіо над стриптиз-клубом плюс роботою консультантки з маркетингу в компанії з виробництва марихуани, де першого ж дня повинилася тамтешнім професіоналам, що не відрізняю індійські конопі від посівних.

Попри труднощі, я мріяла досягти успіху. Я знала, що треба продовжувати шукати. Потроху я брала більше клієнтів на консультації, не полишала фриланс, заводила друзів і почала відчувати атмосферу Лос-Анджелеса. А потім почалася пандемія. Я досі жила в тій сумній, темній квартирі й була геть самотньою, і до сім'ї теж був неблизький світ. (Тут момент самоусвідомлення: водночас мені було набагато краще, ніж багатьом, безлічі людей по всьому світу. Не плач за мною, Карантине.) Усі клієнти-консультанти, з якими я так наполегливо працювала, банкрутували один за одним. Я відчайдушно хотіла писати, але, на превеликий жаль, довкола мене ніхто не горів бажанням читати мої легковажні статті про легінси.

Усупереч онлайн-скандалу, який через кілька років зруйнує мою репутацію (а я вважаю, що це те, що в літературному світі називають «передвістя»), то був час моєї найбільшої розгубленості та непевності й він позначився на моєму повсякденному житті та прийнятих мною рішеннях.

Приблизно тоді ж, під час карантину, я дізналася від друзів про новий застосунок, який став предметом загального захоплення. Здавалося, що весь світ танцює під одну й ту саму мелодію. «Дивно», — подумала я. Але, з іншого боку, що я втрачаю?

Я зробила свій перший *TikTok* (без танців) 1 травня 2020 року, а все решта — історія. Не хочу драматизувати, але тієї миті, коли я натиснула кнопку запису, це стало моїм життєвим призначенням. Будете здивовані, але все моє життя підготувало мене до цього дня. Навчання в жіночій школі, посада президента у студентській громаді, проживання та стосунки з хлопцями в різних містах, звичка постійно потрапляти в халепу — все це навчило мене допомагати іншим жінкам у складних обставинах, особливо коли йшлося про побачення. Щиро кажучи, я ніколи не вдавала й наразі не вдаю, що знаю відповіді на все про все. Проте коли щось з того, що я скажу, допоможе тобі не марнувати час і не плакати тижнями через якогось хлопця, тоді, гадаю, я живу своє життя недаремно.

Дехто здивується, як я можу давати поради, коли (а) мені лише тридцять два: цей вік може вважатися застарим для *TikTok* і замолодим для досвідченої мудрості, і (б) я провела більшу частину свого життя в інтернеті на самоті. Це повертає мене до питання із серіалу «Секс і місто»: чому бути в парі — це найважливіше? Чому це *той* критерій, за яким ми все вимірюємо?

Якщо ти запам'ятаєш лише одну ідею з цієї книжки, нехай це буде наступна.

Побачення — не засіб для досягнення мети. Мета побачень не в тому, щоб зав'язати стосунки. Мета — якнайглибше пізнати себе. За цим показником я до біса мудра особа. Я часто зазнавала невдач, але це не зламало мене, я використовувала кожен хибний крок, щоб краще пізнати себе та зрозуміти, що саме робить мене щасливою, а що

мені абсолютно не потрібно. Упродовж усього життя, вислуховуючи чийсь скарги на невдалі побачення, я помітила, що там, як правило, немає на що скаржитися.

Уявімо, що побачення — це ніби така відеогра (залишайся зі мною, я також не граю у відеоігри). Вважається, що головна мета тієї чи іншої гри — пройти маршрут до кінця, не зірватися з кручі, не опинитися під завалами чи не потрапити під атаку величезної злої жаби. Насправді все це повна дурня. Попереду завжди труднощі та невдачі. Так, будуть невдалі побачення. Твоє серце розіб'ється вщент. Та головне не в тому, щоб успішно подолати весь шлях, від старту до фінішу, і уникнути провалів. **Суть у тому, щоб на цьому шляху пізнати себе, зрозуміти, що тобі подобається, а що — ні, і не зосереджуватися на кінцевій меті, а насолодитися шляхом до неї.**

Щойно ти припиниш думати про свої побачення як про засіб досягнення мети й почнеш думати про них як про період самопізнання, це змінить усе. От і настав час пояснити, що таке Зрушення.

Якщо коротко, Зрушення — це те, що ти можеш зробити в будь-якій ситуації, коли твій мозок шукає зовнішнього підтвердження.

Наприклад, якщо ти крутишся навколо якогось хлопця з однією думкою: «Чи подобаюся я йому?» — краще перемкнути своє мислення на «Чи подобається він мені?» або на «Які емоції він у мене викликає?». Зрештою, подумай про те, який він у ліжку. Це змінить внутрішній наратив і нагадає тобі, що ти не просто чогось варта, а що ти — справжній приз.