

ЗУПИНИСЬ

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 Джошуа¹ та нескінченних пісків, що розчиняються в тумані, — світ видається чужим, наче версія Місяця доктора Сьюза². 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

¹ Йдеться про дерево юка коротколиста, на яке в народі кажуть «дерево Джошуа», назване так на честь Ісуса Навина. — *Прим ред.*

² Доктор Сюз (Теодор Гайзел) — відомий дитячий письменник, чий стиль характеризується яскравими, фантастичними та нереалістичними образами. — *Прим. перекл.*

в деяких досить фундаментальних аспектах моє життя до біса хороше. Насправді протягом останнього десятиліття я працювала як проклята, щоб загоїти емоційні рани, завдані батьками під час 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 якої здебільшого не активуються деструктивні позатілесні панічні цикли. Я навіть написала про це книжку. То чому ж тоді кожна клітина мого тіла, кожна окрема часточка почувається 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 виросла 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 кольоро-

вих 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 відлунує порожнечою. 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 ДІІ — йдучи, просуваючись, виправляючи, з гаслом «*РУХАЙСЯ ВПЕРЕД, ЖІНКО*», — я загулила «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 Койот¹). 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

¹ Персонаж серії короткометражних мультсеріалів (англ. *Wile E. Coyote*). — Прим. ред.

темнішим, аби можна було бачити сяйво зірок. Чи можете ви повірити, що у 2020 році ціле місто домовилося про *щось*, тим паче про дбайливе ставлення до нічного неба? Є щось у тому, щоб перебувати в місці, відомому своєю темрявою, — це наче ідеально відповідає моєму нинішньому настрою.

І ось саме тому я зараз лечу трасою, а сонце повільно згасає над черговим днем із серії «*Господи, та за що ж це все?*». Я знаю, що після ночі починається день, але зараз мені здається, що кожен день — це нова ніч, похмуріша, жахливіша за попередню. Коли ж з'явиться хоч промінчик світла? Як довго ми можемо жити в темряві? Мене поглинають думки. Мої роздуми перериває дзвінок мобільного телефону. Це моя нова терапевтка, докторка Кендіс. Я зателефонувала їй перед тим, як сісти в машину, щоб: 1) поплакатися на голосову пошту, тому що, ну, це свого роду класичний спосіб подолання для мене, і справді, якщо ти не можеш «оголитися» перед своїм терапевтом, то перед ким ти *можеш* це зробити, і 2) повідомити її, що в мене виникла чудова ідея розв'язати всі свої проблеми, переїхавши до Аризони.

Я відповідаю, і її голос лунає з автомобільних динаміків.

— Привіт. Я шойно отримала твоє повідомлення. Ти зараз у безпеці?

«Що за дурне запитання», — подумала я.

— Так, звичайно, я в безпеці. Я просто... їду... до Аризони, — виправдовувалася я.

— Таро. Їхати з Лос-Анджелеса до Аризони у твоєму стані *небезпечно*. Судячи з того, що ти описала у своєму повідомленні, у тебе щось середнє між дисоціативним епізодом і паничною атакою.

Ми з докторкою Кендіс багато говорили про ці «дисоціативні епізоди» — випадки, коли травматичні спогади настільки приголомшливі, що мій мозок намагається витіснити реальність, щоб захистити мене. Це змушує мене відчувати, наче я перебуваю поза своїм тілом, що дає мені деяке миттєве полегшення, але від цього мене нудить і виникають сумніви щодо елементарних речей, наприклад, чи мої руки — це

насправді *мої* руки та чи варто мені підстригти чубчик. (Очевидно, що ні. Немає жодної причини підстригати чубчик.)

— Ти не можеш зараз бути за кермом. — Докторка Кендіс сувора. — Негайно *зупинись* — так треба. Ти можеш безпечно з'їхати з дороги?

«Зупинись». Це слово дзвенить у моїй голові, як звук ударів по барабану, — несподіване, пронизливе, різке. *Ніколи* в житті мені не спадало на думку зупинитися. З дитинства, коли я стикалася з будь-яким дискомфортом, моєю автоматичною реакцією було поспішати — отримати хороші оцінки, сподобатися вчителям, показати босові, що я найкраща, досягти будь-якого зовнішнього прояву успіху, встигнути *куди*сь. Проте куди саме? Я вже не впевнена, але останні тридцять чотири роки я перебувала в постійному русі, мчала вперед, не звертаючи уваги на те, що *відчувала*. Як це описати — ніби наждачним папером терти душу: грубо, боляче й *марно*. Мої друзі часто кажуть мені, що в мене «хвороба продуктивності» — це означає, що, навіть коли я перебуваю в муках депресії, я можу, скажімо, зробити розсилку, провести зустріч або бути волонтеркою в клініці з вакцинації від ковіду.¹ Мені завжди здавалося: якщо я не *дію*, то втрачаю себе. Але останнім часом все це видається... марним. Щоразу, коли я досягаю «чогось», те «щось» одразу ж втрачає сенс, я занурююся у нове, неможливе завдання, що поглинає мене, стараюся, шукаю і біжу до нього не тільки з надією на результат, а й на те, щоб це було **НАЙКРАЩИМ**. Я мушу бути найкращою, іншого виходу немає.

Коли я мчу віддаленим шосе у своєму «пріусі Судного дня» з липкими від поту ногами на шкіряному сидінні, я нарешті усвідомлюю: у мене більше немає вибору. Я фактично *не можу* продовжувати рухатися далі. Навіть якщо думаю, що зі мною все гаразд, навіть якщо в мене все «досить добре» —

¹ Це правда. Якщо ви прийшли до *Kedren Health* по свою дозу вакцини й побачили жінку в масці з квітами, яка просить ваші водійські права, знайте, що в той момент вона ридає всередині, намагаючись вести дружню бесіду з вами. — *Тут і далі примітки авторки, якщо не зазначено інше.*

я занадто багато разів змушувала свої розум і тіло працювати на повну потужність, і вони справедливо повстали проти мене. Щось глибоко всередині прагне звільнення від думок, від тривоги, від минулого, від ненажерливої потреби в зовнішніх досягненнях, які б підтвердили мою цінність. Я маю з'ясувати, що залишається всередині, коли все забирають, бо багато чого *вже* забрали. Мені терміново потрібно припинити робити щось, припинити лагодити, припинити крутитися, просто зупинитися. СТОП.

Я зупиняюся. Уперше в житті я зупиняюся.

* * *

Отже... річ ось у чому. Про що я писала вище? Про втрату роботи? *І саме це* стало каталізатором моєї панічної поїздки в Аризону? Це було не *все*. Втрата роботи не була причиною моєї паніки, хоча довгий час я думала (і, можливо, бажала), що річ саме в ній. Робота була просто дамбою, яка стримувала бурхливий — часом неблаганний — плин моїх найпотужніших штормів. Бо хай скільки б я писала про те, що в мене не було «найгіршого дитинства у світі» — і це справді так, — є речі, які траплялися, які були... справді жакливіми. Речі, від яких, можливо, хтось інший, хтось сильніший, хтось *кращий*, зміг би просто відкараскатись, без негативних наслідків або хоча б з меншими травмами. Але я не хтось інший. Я — це я, і це лайно досі болить.

Якщо ви читали мою першу книжку «Купи собі той довбаний букет»¹, то знаєте, що після навіть того незначного батьківського виховання, яке мало ознаки емоційного насилля, я досягла дна у свій двадцять п'ятий день народження, коли напідпитку зателефонувала психотерапевту, погрожуючи накласти на себе руки. **ЦЕ КЛАСНА, НЕ СОРОМІЦЬКА ІСТОРІЯ.** Наступного ранку я відчувала такий сором, що зрозуміла: якщо не зроблю *нічого*, щоб змінити своє життя,

¹ А якщо ви цього не зробили... не знаю ваших планів на день, але в мене є дуже гарна ідея для вас...

воно просто закінчиться. У мене не було батьків, які навчили б мене піклуватися про себе, тож наступні п'ять років я провела, створюючи гугл-документ під назвою «Навчальна програма самодопомоги / перевиховання себе», у якому занотовувала кожну ідею, яка, на мою думку, могла б мене зцілити. Я читала мемуари, *щоб* допомогти собі, відмовилася від своєї Великої Любові та надійної милиці — марихуани, запитувала дорослих, якими захоплювалася, як вони живуть, зробила оплату терапії пріоритетною перед усіма іншими витратами у своєму житті, перепробувала кожне можливе рішення у *відчайдушній* сміливій спробі подорослішати. *І це спрацювало.* ЙІ-БОГУ, ЦЕ СПРАЦЮВАЛО! До тридцяти років я виявила, що більше не думаю про те, щоб закінчити своє життя, — я хотіла *жити*.

І я жила. Мої ритуали дали мені стабільність і можливість любити себе й будувати життя, якого я так відчайдушно прагнула. Я насолоджувалася кожним днем, уперше в житті відчувала задоволення — подвиг, який до того, як я себе перевиховала, здавався неможливим. Та наскільки ж все могло бути чудово, якщо я щойно була на шосе посеред пустелі, їхала на небезпечній швидкості, переживаючи те, що відчувалося як небажаний наслідок поєднання панічної атаки та дисоціативного епізоду? Це не дуже схоже на «ознаку доброгo психічного здоров'я і стабільності».

Правда в тому, що протягом багатьох років, навіть якщо знала, що мені ще є над чим працювати, я занадто боялася зіткнутися зі своїми душевними ранами просто тому, що не знала, як це зробити. **АВЖЕЖ!** Моє життя було хорошим! Воно було дивовижним, гламурним і веселим — **ВЕСЕЛИМ!** Життя було веселим уперше... за все життя! **Що** було б, якби я копнула глибше? Чи порушила б я свою стабільність, якої досягла важкою працею? Чи зруйнувала б усе, що так старанно створювала? Я не могла навіть *подумати* про такий ризик. Проте я втратила роботу, і це стало вирішальним. Я опинилася ізольована вдома, без нічого, що могло б мене розважити, тож речі, яких я не хотіла помічати, нарешті отримали