

ЗМІСТ

<i>Передмова</i>	9
<i>П'яна від кохання</i>	12
<i>Вступ</i>	15
I: Звідки з'явилася залежність від кохання	21
II: Чим закінчилася залежність від кохання.....	52
III: Де шукати здоровий глузд самотності.....	64
IV: Як росла радість самотності.....	95
V: Знищуємо нав'язаний суспільством страх самотності	121
VI: Я забуваю і вчу уроки наново.....	141
VII: Терапія відчиняє двері в моїй голові.....	185
VIII: А хто вони взагалі, ці люди без пари?.....	213
IX: Міф про щасливий шлюб навіки.....	222
X: Розмалюй себе.....	241
XI: Як не переборщити з побаченнями.....	248
XII: Довго й щасливо без пари.....	274
<i>Подяки</i>	298
<i>Джерела</i>	300

ПЕРЕДМОВА

Зазвичай у суспільстві на людей без пари дивляться стурбовано, з жалем, примовляючи: «Не біда, незабаром ти неодмінно когось зустрінеш» — і поплескують по руці. Статті про одинаків часто ілюструють зображенням сумної жінки з келихом мартіні або самотнього знедоленого чоловіка в ковпаку з блискітками і тортом до дня народження.

Ми живемо в культурі, яка цінує переважно повноцінні парні стосунки, а самотніх таврує білими воронами, винятками, «не-як-усі-люди», нездатними знайти когось, хто б їх покохав. Бідолахи без пари.

Утім, якщо бути без пари так жахливо, то чому понад половину нас вважають за ліпше залишатися самотніми? А все просто. Бо *це не біда!* Самотність на тривалий час (чи на все життя) може давати неймовірну наснагу, дарувати радість і свободу. Та й набагато ліпше бути самотнім, ніж у паніці опинитися разом аби з ким.

Я не знала у свої двадцять із хвостиком, що самотність — це не невдача і що я — не якась «знедолена», якщо в мене немає хлопця. Я купилася на ідею «другої половинки» і вважала, що мені страшенно чогось не вистачає, коли я одна. У відчаї я блукала в пошуках загубленої половинки, як розрізана навпіл карта.

Через це я перетворилася на схиблену на коханні вар'ятку (я ще й досі часом така буваю). Кохання не вкривало мене пишним цвітом, як завітла гліцинія, а душило в смертельних обіймах, як отруйний плющ, загрожуючи моєму вдатному іс-

нуванню. Це проявлялося в «чудовій» поведінці: нав'язливому переслідуванні в інтернеті, мріях про одруження з кимось заледве знайомим, емоційній залежності від інших, у галасливих сварках, зрадах і шпигунстві.

Чому я розповідаю вам усе це? Я тепер зрозуміла, що коли поділитися найстрашнішим, що довелося пережити, і пересвідчитися, що тисячі людей кажуть «я теж», ці жахи перетворюються на щире золото. Коли ділишся з кимось — це як алхімія.

Ця книжка — не спроба розбити щасливі пари (я обожнюю щасливі пари!), назвати шлюб дешевою фікцією чи стверджувати, що бути самотнім ліпше. Бути одному — не *ліпше*. Проте точно й не гірше, ніж не одному. Це означає жити таким самим повноцінним і радісним життям, як у парі.

Багато книжок із словом «самотній» у заголовку зосереджуються на одному: як покінчити із самотнім статусом і знайти партнера. Ця книжка не входить до «компанії» таких видань. Вона про те, як прийняти самотність, знайти радість у ній та абстрагуватися від тиску громадської думки, яка вимагає парних стосунків.

Одинаків часто вважають такими собі Пітерами Пенами, підлітками-переростками, недоробленими дорослими. Насправді саме їм треба давати призи за успіхи в дорослості, тому що життя без пари — то вам не цяцьки.

Прагнення зрівняти одинаків і пари в статусі піде на користь нам усім. Через поширене несприйняття самотності як статусу і стигму бідолахи-невдахи, яка прилипла до цього статусу, люди йдуть на компроміс і живуть у стосунках, яких насправді не хочуть. За словами авторитетного філософа Алена де Боттона¹, «лише тоді, коли самотність матиме такий престижний статус, як і її альтернатива, можна буде з певністю сказати, що люди вільні у своєму виборі».

Інакше кажучи, боротьба за рівноправність самотніх потрібна парам ніяк не менше, ніж самим самотнім. Звісно, якщо це означає, що тоді хтось із пари отримає новий вибір: бути самотнім, але не знедоленим.

¹ Alain de Botton.

Можливо, це ви. Можливо, ви шукаєте аварійного виходу зі свого схваленого суспільством життя у парі, яке останнім часом почало більше нагадувати клітку, — і саме тому ви взяли прочитати цю книжку? Можливо, ви копаєте глибше, щоб зрозуміти, чи вистачить духу обрати життя без пари.

Почитайте далі — й побачите, що боятися немає чого. Згодом ми поговоримо про те, що «жили довго й щасливо» має читатися як «трішки пожили щасливо», адже дослідження свідчать: одруження лише на короткий час підвищує рівень задоволеності. Поговоримо про те, як стосунки роблять нас щасливішими лише на один відсоток. Ми гадаємо, що стосунки приносять нам радість, але наша дійсність і реальні факти не підтверджують цього надзвичайно романтичного прогнозу.

Самотність — теж вибір. Люди самотні не тому, що нікому не потрібні. Вони самотні тому, що їм не потрібні ті, кому потрібні вони. Або тому, що вони навіть не шукають собі пари.

Питання «Чому ти без пари?» не має сенсу. Просто — «Тому що». Інколи людина має стосунки, а інколи ні, і для цього не потрібно особливих причин. Самотність — результат збігу випадкових обставин, уподобань і можливостей. Часом стосунки закінчуються шлюбом, а часом — і ні, та це не означає, що ці стосунки були невдалими.

Аналогічно щодо розлучення — у жодному разі не можна вважати його поразкою. Насправді потрібна мужність воїна, щоб вийти зі шлюбу, який більше не працює. До того ж зважаючи на те, на який п'єдестал піднесено шлюб у нашому суспільстві. Розлучені — це бунтарі не без причини.

Самотній статус суспільство має цінувати й поважати так само, як і парний. Тепер, коли ми з меншості стали більшістю, стереотипів щодо «нещасних одинаків» і «самовдоволених одружених» можна нарешті позбутися раз і назавжди й зрозуміти, що обидва варіанти життєвого вибору мають свої плюси й мінуси.

Одинак — не пів людини. Ми цілі люди, нам нічого не бракує. Ми такі, які є.

Кетрін

П'ЯНА ВІД КОХАННЯ

Лютий, 2002 рік

Я вже тричі зустрілася з харизматичним, приємним і симпатичним чоловіком на ім'я Деніел. Він старший від мене. Я вирішила, що Деніел — Саме Той. Щодня на роботі я не випускаю з поля зору свою «Нокію» — раптом екран засвітиться зеленим і там з'явиться той чарівний конвертик.

Щовечора по дорозі додому після роботи я заходжу через телефон в інтернет. Бім-бом, дж-ж-ж-ж, бом-бім, піп-піп-піп, повтор.

За кілька хвилин я в інтернеті. Ура! Я сиджу перед своєю головною сторінкою `cathmermaid@hotmail.com`²(«Русалонька Кет»)³ і відкриваю вхідні повідомлення. Я шукаю свою дозу. Свій наркотик. Полегшення від цього постійного жадання. Я шукаю лист від Деніела — бажано з призначенням ще одним побаченням. Немає... Трясця твоєї матері!..

2 Міленіалам: це було в ті часи, коли ми всі вибирали собі безглузді назви адрес для електронної пошти. Наприклад, `hotrod1979@hotmail.com`, `lusciouslipslucy@yahoo.co.uk`, `beerpongbarry@outlook.com`. І навіть не думали, що це з'явиться в наших ре-зюме. Незабаром ми порозумнішали. — Прим. авт.

3 Тим нашим міленіалам, які не вельми дружать з англійською, не обов'язково перекладати ці чудернацькі імена. Досить подивитися, як називають свої профілі численні користувачі й користувачки «Однокласників» чи «ВКонтакте», а також біженці звідти на Facebook (звісно, за умови, що міленіали бувають на Facebook :)). — Тут і далі — прим. пер., якщо не зазначено інше.

Я сиджу так ще зо дві години, повсякчас натискаючи на кнопку «оновити». Оновити, оновити, оновити...

Коли мені це обридає, я читаю статейки на різноманітних дурнувятих вебсайтах із заголовками на кшталт «Як зробити так, щоб він захотів тебе», або «21 ознака того, що ти закрутила йому голову», або «Чоловіки про 19 причин, які псують побачення».

Я просто змушена вивчити всю цю лабуду, щоб запобігти собі Денієла. Це як підготовка до іспиту. Отож мені потрібно: намотувати пасмо волосся на палець, не відповідати на питання відразу, перші два рази відхилити запрошення на побачення нібито через зайнятість, показувати ноги або декольте, але ніколи — те й те водночас. Готово, готово, готово. Оновити, оновити, оновити.

Я зовсім не помічаю, що тицяю на вхідні, як одержима. Як пацюк у лабораторній клітці. Пацюк з кнопкою, яка видає дозу наркотиків. Я вважаю свою поведінку нормальною.

Моя поведінка не була нормальною. Я була схибленою, залежною від кохання.

Ви бачили «Думками навиворіт»?⁴ (Я знаю, що це кіно для дітей. #sorrynotsorry). Цей фільм метафорично показує острови, які існують у наших головах. Острови, які складають нашу особистість. Головна героїня, дівчинка на ім'я Райлі, має Хокейний острів, острів Дуркування, острів Дружби, Родинний острів... Ну, ви зрозуміли. Ці острови — найважливіше в її житті.

Коли Райлі стає підлітком, з морських глибин підіймаються острів Трагічного вампірячого кохання, Модний острів та острів Бой-бендів.

Коли я дивилася «Думками навиворіт», нарешті збагнула. Якби ви нанесли на мапу острови моєї особистості у віці за двадцять, там був би острів Бухла — схожий на Мордор, усіяний загубленими сумочками, нічними клубами, заслиненими мордами й прірвами неприємності. Утім не меншим і таким

4 Inside Out (2015), анімаційний фільм виробництва Walt Disney Pictures, Pixar Animation Studios.

само грізним був би й Чоловічий острів. Він завжди сяяв вогнями, здригався від землетрусів і громовиць, як парк атракціонів, у який вселилася нечиста сила.

Коли у 33 роки я зав'язала з алкоголем, вирішила, що пора взятися й за Чоловічий острів. Я мусила зробити з нього крихітний острівець, а не величезне королівство завбільшки з Ірландію. Мені потрібно було зробити його не таким яскравим, страшним і важливим. Просто собі клаптик землі. Приємною місцинкою, але не цілою країною.

Тож я взялася до роботи. І в процесі відкрила новий острів — альтернативу, в яку несподівано закохалася. Острів Самотності.