

ЗМІСТ

Вступ	9
-------------	---

Частина 1. ЗНАЙОМСТВА (закоханість, листування, перші побачення та секс)

Дефіцитне мислення: її успіх — не моя невдача.....	21
Список симпатій: виявлення, систематизація, поєднання магії та розрахунку.....	25
До листування. Застосунки для знайомств, приватні повідомлення та мистецтво онлайн-стеження	31
Перед першим побаченням: практичний курс Теорії Коробки	38
Теорія Перевернутої Коробки: мислення, яке базується на реальності, проти фантазій про майбутнє	44
Етап спілкування: листування означає все і водночас нічого	47
«Коли зависнемо?» та інші речі, які не вважаються побаченням	54
Календарний розрахунок від Тінкс: твоя шпаргалка з найкращих практик планування побачень	57
Сексуальні забаганки: секс на твоїх умовах	65
Путівник для спокусливих дівчат: як заманити в пастку жеребця.....	77
Збір даних: як зберігати спокій та підтримувати інтерес	80
Список неприємних речей: список антизахоплень	85

Відчуй себе головною героїнею роману.....	88
Речі, які тебе надихають: невіддільна частина твого життя	92
Оновлення програмного забезпечення: знайомства в інших містах	95
Увага, небезпека прямо по курсу: гостинг, бредкрамбінг, лавбомбінг	99
Поховання стосунків: прощальна церемонія	109

Частина 2. РАЗОМ І ОКРЕМО **(початок, розрив та відновлення стосунків)**

Стосунки з хлопцями: коли ти знаєш, але все одно (не) впевнена	115
Стратегія інвестування у стосунки: традиційний та ризикований підходи	119
А раптом усе чудово?.....	122
Синдром любовного тунелю: не лікується, але можна навчитися контролювати	123
Антитіла проти розбитого серця: як захиститися від душевних страждань.....	142
Молодий Близнюк: краще кохати й втратити.....	144
Жити щасливо — найкраща помста: роздуми про зраду.....	155
Запам'ятай: чоловіки завжди повертаються, або їхнє життя погіршується	158
Шлях до одужання: відпочинок, щоденні звички, переоцінка цінностей та нові стосунки.....	161
Насолода життям: ода самотності	168
Фейкові бойфренди: тонка межа платонічної дружби.....	173
Зробимо паузу: посібник із гідного розлучення	185

Частина 3. САМОЦІННІСТЬ ТА САМОПІЗНАННЯ (період самоаналізу)

Бажання бути наодинці із собою	199
Креативне мислення в умовах кризи: як знаходити нові рішення у складних ситуаціях	203
Як втрачати друзів і впливати на людей	208
Дружба з дівчатами важливіша за дружбу з хлопцями: як стати кращою подругою	218
Більше ніж сором: смуток, погані вчинки та саморозвиток	227
Найкраща година тижня: чого навчила мене терапія	233
Шкода для здоров'я: свідоме споживання алкоголю	239
Батьки — не ідеальні: як зрозуміти сенс життя, аналізуючи стосунки з матір'ю та батьком	244
Радикальне переосмислення: взяти на себе відповідальність за власне щастя	251
Знайди своє: живи в темпі власного життя	254
Післямова	258
Глосарій Тінкс	260
Рекомендована література	263
Подяки	264
Про авторку	267

ВСТУП

Я б не хотіла сипати штампи і починати свою книжку посиленням 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 порадником 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 відчують 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!