

ПРОЛОГ

Вітаю і ласкаво прошу до подкасту «F#ск-апи сорокарічної» — для будь-якої жінки, що дупля не відбиває, як вона тут опинилася і чому її життя не зовсім таке, як вона його собі уявляла.

Це для всіх, хто хоч колись дивився на себе і думав: та я ж цього не планувала. Для тих, хто відчував, наче прогавив усі можливості й не скочив в останній вагон, допоки всі навколо спокійненько печуть безглютенові брауні.

Проте спочатку дисклеймер: не роблю вигляд, неначе я в чомусь експертка. Я не гуру, не інфлюенсерка, хоч би що це означало, і не намагаюся продати вам бренд чи впаяти якийсь товар. Або ж пояснити, що вам робити, бо, чесно, я сама гадки не маю. Я просто людина, що почувається лузеркою, допоки старається розібратися у власному неадаптованому бутті та існує у світі, де всі живуть ідеально-інстаграмно. Ба більше: я почуваюся сорокарічною лузеркою. Я та, хто читає життєстверджувальні цитати й від них не надихається, а втомлюється. Я та, хто не намагається досягти нових вершин чи відповісти на нові виклики, тому що життя — це вже виклик. Я та, хто не думає, що вона #щаслива чи #переможниця_по_життю, а радше #хрін_зна_що_я_роблю та #як_це_гуглити?

Саме тому я розпочала цей подкаст: щоб розповісти про все, як воно є. Хоча б для мене. Тому що «F#ск-апи...» — це про щоденні випробування і негаразди. Про те, що відчуваєш, коли тобі перевалило за сорок і ти розумієш, що все складається не так, як ти очікувала. Про те, як вміти

реготати навіть тоді, коли життя знову підкинуло лайна. Про те, як лишатися чесною і говорити правду. Про дружбу, кохання й розчарування. Про важливі питання, на які не отримуєш відповіді. Про новий старт, коли взагалі-то планувала вже дійти до фінішної прямої.

В епізодах подкасту, яким я надаватиму форму зізнань, я поділюся і сумним, і веселим. Я говоритиму про те, як це — почуватися небездоганною, самотньою й наляканою. Про те, як шукати надію та радість у несподіваних місцях. І про те, що купа битих авокадо й кухарські книги від знаменитостей нічим не допоможуть.

Тому що почуватися лузеркою — це не бути невдахою, а бути тою, кого змусили так думати. Це тиск і панічне бажання встигнути все й поставити всі галочки... і міркування про те, що станеться, якщо не вийде, якщо залишишся за бортом. Бо на якомусь рівні, в якихось аспектах життя, простіше відчувати, неначе ти невдаха, коли всі навколо процвітають.

Тож якщо хтось із вас хоч колись із таким стикався — можливо, цей подкаст допоможе вам почуватися менш самотніми.

СІЧЕНЬ

#ЩО_Я_БЛЯХА_РОБЛЮ_ЗІ_СВОЇМ_ЖИТТЯМ

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Новорічний день

Як я до цього дожилася?

Не в сенсі *до січня*, нескінченного місяця сірості й хандри, напханого безрадісними понеділками, невдалими спробами виконати новорічні обіцянки і тим, як у стрічці інстаграму знаменитості навперебій видають: «Новий рік! Нові захопливі проекти!» І це не викликає в мене #натхнення і бажання цікавитися їхнім фітнес-відео чи то Книгою Хвастоців (пробачте, Благословень). Навпаки, мені хочеться завалитися на диван із великою упаковкою сирних кульок, бо я #перевтомлена.

Ні, у сенсі, як я дожилася до свого дня народження, мені виповнюється сорок з *гаком* років, і все геть не так, як я собі уявляла. Як це взагалі трапилося? Неначе я десь пропустила свій поворот. Ніби існував пункт призначення з назвою «*За сорок*» і ми з друзями туди їхали — ось тут наша молодість, а ось — наші мрії. Повні надій, повні планів. Немов сходиш із літака й рухома доріжка — *вжух!* — везе тебе разом з іншими повз покажчик до місця отримання багажу і ти з нетерпінням чекаєш, що ж буде по той бік розсувних дверей.

Тільки за дверима не Багами і пальми, а «*За сорок*» з люблячим чоловіком, чарівними дітьми і красивим будинком. *Вжух!* Успішною кар'єрою, подвійними кухонними дверима й люксовим одягом. *Вжух!* Почуттям щастя і повноти, тому що життя успішне і все добре налагоджене й саме таке, як ти собі уявляла, і на додачу профіль

в інстаграмі, заповнений постами з гештегами #яка_я_щаслива та #живу_найкраще_життя.

Там нема, повторюю, нема гештегів #що_я_зробила_не_так і #що_я_бляха_роблю_зі_своїм_життям.

Я сиджу на ліжку, схрестивши ноги, окидаю поглядом кімнату, підмічаю картонні коробки в кутку і дві великі нерозібрані валізи. Я все ще не розклала речі. Я втуплююся в них, намагаюся знайти бодай якийсь ентузіазм, а потім знов завалююся на подушки. Почекають.

Натомість мій погляд падає на новий блокнот на приліжковій тумбі. Я купила його сьогодні. Якщо вірити статті, що я читала, секрет щастя полягає в щоденному написанні списку вдячностей.

«Якщо записуватимете речі, за які вдячні, то почуватиметеся позитивніше, зупините негативні патерни мислення та трансформуєте власне життя»

Я тягнуся на блокнотом, беру ручку й перегортаю першу сторінку. Дивлюся на папір, а в голові порожнеча.

«Якщо вам потрібно натхнення, то от кілька речей, з яких можна почати:

Я дихаю».

Та ви знущаетесь? Дихання? Одна справа — вдячність, а інша — здохнути, якщо цього пункту немає в списку.

Щось не відчуваю натхнення.

«Не хвилюйтеся, якщо не знаєте, що писати. Почніть з чогось одного, а потім досягнете щоденного списку із п'яти пунктів».

Так. Гарзд. Запишу перше, що вигулькне в мозку.

1. Мої авіамілі

Гарзд, можливо, це не про щастя чи духовність, як мав на увазі автор статті, проте повірте — ці мілі мене в біса ощасливили, коли я минулого тижня поверталася до Лондона.

Останні десять років я жила в Америці, п'ять з них у Каліфорнії з моїм Нареченим-Американцем. Я любила Каліфорнію. Нескінченні сонячні дні. В'єтнамки в січні. Крихітна кав'ярня-книгарня, на утримання якої ми промотали всі заощадження. Там подавали смачні бранчі, а книжкові шафи закривали всі стіни. Я була щаслива, закохана й готувалася вийти заміж. Майбутнє розстиалося перед очима, як строкаті святкові гірлянди. Все мало скластися точнісінько так, як я сподівалася.

А потім наш бізнес збанкрутував і стосунки розвалилися разом із ним — *пуф!* — все перетворилося на гарбуз. Я не вийду заміж за принца, ми не житимемо довго і щасливо, не заведемо милих діточок та не візьмемо чарівну собаку з притулку. Натомість час збирати залишки свого життя, переводити авіаміли на підвищення класу й ридати весь політ через Атлантику. Чорт забирай, якщо вже мені судилося лишитися без грошей і з розбитим серцем, то хоча б на лежачому кріслі, з сирною тарілкою і безплатним баром. Дякую, щиро дякую.

У моїй голові, наповненій джином і забитій сиром із крекерами, вже крутився план: повернутися до Лондона, орендувати квартиру, заставити її ароматичними свічками й зібрати своє життя до купи. Моя імміграційна віза протермінувалася, потрібно починати щось нове. Щось таке, що не буде постійно нагадувати, чого в мене більше нема. Плюс тато щедро запропонував позику, яка дасть мені змогу знову встати на ноги. Американській мрії кінець — час вертатися додому.

Проте за ці роки все змінилося, я швидко дізналася, що оренда збільшилася у два — ні — у чотири рази. У минуле пішло й плем'я моїх самотніх подружок, що мали вільні кімнати й дешеве вино, яке ми хльостали до світанку, перекикуючи одна одну: «Та він же мудака, ти без нього тільки краще житимеш. І не панікуй! Часу ще повно!» І звісно, на десерт зачитували перелік знаменитостей,