

# ПРОЛОГ

Привіт, мене звати Нелл, і з вами «Ще більше f#ck-апів сорокарічної» — подкаст для будь-якої жінки, яка 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 проґавив усі можливості й не скочив до останнього вагона, допоки всі навколо спокійненько печуть безглузенові 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, впаяти якийсь товар або ж пояснити, що вам робити, бо, чесно, я сама гадки не маю. Я просто людина, яка почуввається лузеркою, допоки старається розібратися у власному недоладному бутті та існує у світі, де всі живуть ідеально-інстаграмно. Скажу більше: я почувваюся сорокарічною факапщицею. 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 #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 себе. Тому що «F#ck-апи...» — це про щоденні випробування й негаразди. Про те, що відчуваєш, коли тобі перевалило за сорок і ти розумієш, що все складається не так, як ти очікувала. Про те, як сміятися навіть тоді, коли життя знову підкинуло лайна. Про

те, як лишатися чесною й говорити правду. Про дружбу, кохання та розчарування. Про важливі питання, на які не отримуєш відповіді. Про новий старт, коли, взагалі-то, планувала вже дійти до фінішної прямої.

Також в епізодах подкасту ми говоритимемо зі звичайними жінками, які тихо займаються своєю справою, але від того не менш особливі. У цих щирих та зворушливих розмовах ми поділимося і сумним, і веселим. Говоритимемо про те, як це – почуватися небездоганними, самотніми й наляканими. Про те, як шукати надію та радість у несподіваних місцях. І про те, що купа ароматичних свічок від знаменитостей та битих авокадо нічим не допоможуть.

Бо сенс зрозумілий: почуватися лузеркою – це не бути невдахою, а бути тією, кого змусили так думати. Це тиск і панічне бажання встигнути все й поставити всі галочки... та міркування про те, що станеться, якщо не вийде, якщо залишишся за бортом.

Бо не важливо, чи тобі двадцять, чи сорок, чи вісімдесят – на якомусь рівні, у якихось аспектах життя, простіше відчути, 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 й нагадає, що ми всі в одному човні.

І разом завжди краще.

# ЛИПЕНЬ

#життя\_повертається\_до\_норми

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## Початок другої половини року

Аж не віриться.

Якщо довіряти гуглу — сьогодні 182-й день року. Тобто минула вже половина. *Уже!* Час озирнутися назад підбити підсумки всіх тих рішень, яких ви *не ухвалили*, та цілей, яких ви *не досягли* (чи це тільки я одна така?). І, що важливіше, минуло рівно півтора року з тієї миті, коли я поцілувала Едварда напередодні Нового року та закохалася не тільки в чоловіка, а й у власне життя. Моє безладне, заплутане, абсолютно недосконале життя. І на якусь мить я ніби в усьому розібралася.

Вистачило десь на дві секунди.

Бо якщо комусь був потрібен урок, що ніщо не йде за планом, то ось він: щойно мені нарешті вдалося налагодити своє життя, світ вразила глобальна пандемія — і все змінилося за одну ніч. Цілком сюрреалістично й страшно. Усі в суспільстві втрачали близьких, сумували за друзями та родиною, навчали дітей вдома, пекли банановий хліб і аплодували медикам.

Увесь цей час ми жили в нескінченних локдаунах, розважалися вікторинами в зумі, гортали стрічку соцмереж, переповнену голлівудськими зірками, які співали «Imagine» та брали участь у челенджі #сидимо\_вдома.

Ніби просто сидіти вдома — це ще недостатній виклик.

І щоб добити нас остаточно — усюди закінчився туалетний папір.

#уяви\_нема\_паперу\_це\_просто\_лиш\_спробуй.\*

БАГАТО ЧОГО сталося за ці півтора року. Водночас у моєму світі багато чого *не* сталося. Нормальне життя скасувалося, а разом із ним — постановка п'єси Монті на Вест-Енді, яку я редагувала, і моя колонка в газеті.

— Вибач, Стівенс, зараз не на часі робити нову колонку, — похмуро сказав мені по телефону Садік, мій редактор. — Ти, так би мовити, мені в забої потрібна — писати некрологи.

Я також втратила гарну спонсорську угоду щодо мого подкасту, а разом із нею — і вкрай необхідний дохід.

Мені здавалося, що я повернулася туди, звідки почала багато місяців тому, коли переїхала з Америки до Лондона після того, як у мене все пішло шкереберть. Моє соціальне життя вилетіло в трубу, я не могла навідуватися до батьків (хоча цього разу не через те, що вони комусь здали мою стару спальню), а щодо мого особистого життя... Ну, скажімо так, важко мати романтичні стосунки, коли ви соціально дистанціюєтесь.

І ні, повірте мені, через зум усього не зробиш.

Та попри все, я дуже *багато* за що вдячна. Насправді протягом останніх півтора року мої щоденні списки подяк ставали дедалі довшими. У складні періоди я завжди згадую, за що можу бути вдячною. І це не лише великі речі, від яких залежить життя і смерть, — як-от наша неймовірна система охорони здоров'я, здоров'я та безпека моїх рідних. Але й усе інше, наприклад:

### 1. *Мої слухачі.*

Я вилізаю з-під ковдри, яку накинула на сушарку, обличчя пашіє, розчиняю старе розхитане вікно з розсувною

---

\* Алюзія на рядок «Imagine there's no heaven, it's easy if you try...» з пісні «Imagine» — Прим. перекладачки.

рамою та виставляю голову назовні, щоб ковтнути вкрай потрібного повітря.

Вечір п'ятниці, і я щойно закінчила запис чергового епізоду свого подкасту, робила я це в імпровізованому звукоізоляційному наметі, який влаштувала в кутку своєї крихітної вітальні. Хай я й втратила спонсорську угоду, але моя аудиторія продовжує зростати, і я дуже вдячна за те, що подкаст завантажують більше ніж будь-коли.

Коли я тільки розпочала свій подкаст кілька років тому, думала, що лиш мене хвилює те, як життя не йде за планом, але, схоже, у ці неспокійні часи багато слухачів бачать себе в зізнаннях сорокарічної факапщиці. Бо, звісно, я досі можу почуватися лузеркою. Ось це не змінилося. У мене таке відчуття, що під час пандемії лише я одна не встигла вивчити мову, написати роман чи втерти носа відомим кухарям своїм банановим хлібом і закваскою.

*Серйозно. Я зараз дійсно серйозно.*

Бо, чесно кажучи, здебільшого я просто людина, яка плентається життям та на ходу вирішує, що робити. Ніби що старшою я стаю, то менше знаю. Моє життя й досі не схоже на те, яке, на думку суспільства, у мене має бути. Я незаміжня. Без дітей. Не маю жодного інтересу до йоги чи кераміки. Жодної світлини в соцмережах, де я сяяла б у бікіні. Я досі ставлю важливі запитання й намагаюся знайти відповіді, і кожна перемога супроводжується сумнівами, труднощами та демонами, що дзявкають біля моїх ніг.

Взагалі, коли запрошувати гостей було заборонено — Страх навідувався до мене постійно. Я нікому не сказала, але й сама мала б розуміти, що карантин йому не завада.

А проте хто *не відчував* нічого подібного протягом останніх півтора року?

Я намагаюся не висунутися з вікна надто далеко — я ж на другому поверсі, — вдихаю на повні груди суміш запахів: гераней у горщиках, вихлопних газів і тайської їжі з кафе навпроти, яке щойно відновило роботу. Тепер,