

Джен Сінсеро — авторка бестселерів та успішна тренерка, яка допомогла чималій кількості людей змінити особисте та професійне життя: знайти свою споріднену душу, побудувати бізнес мрії, стати авторами бестселерів *NY Times* і навіть укласти ділові угоди на мільйон доларів. Її роботу висвітлюють найпопулярніші та найавторитетніші часописи світу: *Allure, German Cosmo, Bust, Playboy Magazine/TV, The NY Post, LA Times* тощо. Тільки-но уявіть, наскільки продуктивними були результати її роботи!

Авторка цієї натхненної книжки доводить: будь-хто здатен досягти успіху, адже те, чого ти прагнеш, для тебе вже давно існує. Усесвіт уже про все подбав. І, щоб отримати бажане, достатньо змусити себе зробити лише одну просту річ: не просто ЗАХОТИТИ змінити своє життя, а ВИРІШИТИ його змінити.

У цьому виданні ще чимало порад — простих і практичних, а подекуди й зухвалих та неочікуваних. Джен розповідає безліч історій із власного досвіду, ділиться своїми поразками й тріумфами, розраджує, надихає й підбадьорює. Щиро, доволі відверто, а ще дотепно й місцями не дуже добираючи слів.

*«Сінсеро написала, мабуть, найзахопливішу книжку із самовдосконалення з-поміж тих, які більшість читачів тримали в руках за все своє життя... Читати її — це ніби теревенити з найкращим другом, з тим, хто скаже тобі правду незалежно від обставин та змусить думати нестандартно».*

**The State Hornet, California State University, Sacramento campus paper**



www.bookclub.ua  
ISBN 978-617-12-3216-7

КРУТІСТЬ ТОБІ ЛИЧИТЬСЯ



ЯК ПЕРЕСТАТИ  
СУМНІВАТИСЯ В СОБІ  
Й ПОЧАТИ ЖИТИ НА ПОВНУ



THE #1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

# YOU ARE A BADASS

HOW TO STOP DOUBTING YOUR GREATNESS  
AND START LIVING AN AWESOME LIFE

Jen Sincero



RUNNING PRESS  
PHILADELPHIA • LONDON

# КРУТІСТЬ ТОБІ ЛИЧИТЬ

ЯК ПЕРЕСТАТИ СУМНІВАТИСЯ В СОБІ  
Й ПОЧАТИ ЖИТИ НА ПОВНУ

Джен Сінсеро

УДК 159.9  
ББК 88  
С38

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

This edition published by arrangement with Running Press,  
an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book  
Group, Inc. (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia).  
All rights reserved

Перекладено за виданням:

Sincero J. You Are a Badass: How to Stop Doubting Your Greatness  
and Start Living an Awesome Life / Jen Sincero. — Philadelphia :  
Running Press, 2013. — 256 p.

Переклад з англійської *Наталії Бхіндер*

Дизайнер обкладинки *Євген Спіжовий*

ISBN 978-617-12-3216-7 (укр.)  
ISBN 978-0-7624-4769-5 (англ.)

© Jen Sincero, 2013  
© Hemigo Ltd, видання українською  
мовою, 2017  
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейно-  
го Дозвілля», переклад і художнє  
оформлення, 2017

Моїм дорогим татові і брату Стефану,  
які мене завжди підтримували

І Сонце, яке стоїть незворушно,  
ніколи не казало Землі, що крутиться  
навколо нього:  
«Ти в боргу переді мною».  
Поглянь, так само і любов. Вона просто  
безкорисливо осяює небо.

*Гафіз*

# ЗМІСТ

Вступ 8

## **Частина 1. ЯК ЦЬОГО ДОСЯГНУТИ 18**

Розділ 1. Моя підсвідомість змусила мене зробити це 20

Розділ 2. Слово на букву Б — Бог 32

Розділ 3. Стань у позу голуба 41

Розділ 4. Глибокий Сон 48

Розділ 5. Уявлення про самого себе схоже на зоопарк 57

## **Частина 2. ЯК СПРИЙМАТИ СВОЮ ВНУТРІШНЮ КРУТІСТЬ 60**

Розділ 6. Люби себе таким, як ти є 62

Розділ 7. Я знаю, хто ти. Але хто я? 76

Розділ 8. Що ти тут робиш? 85

Розділ 9. Чоловік у пов'язці на стегнах 97

## **Частина 3. ЯК НАТРАПИТИ НА ГОЛОВНУ ЖИЛУ 41**

Розділ 10. Основи медитації 102

Розділ 11. Твій мозок — це твоя проблема 110

Розділ 12. Організуй свій музичний гурт 120

Розділ 13. Давай і дозволяй давати 129

Розділ 14. Вдячність — ворота до захоплення 133

Розділ 15. Пробач собі — або муч себе далі 142

Розділ 16. Розслабся, Вільмо! 152

#### **Частина 4. ЯК ЗАБУТИ ПРО ВСЮ ЦЮ ДУРНЮ 150**

Розділ 17. Це так легко, що, як тільки ти це зрозумієш,  
тобі не буде важко 158

Розділ 18. Зволікання, вдосконалення і польська пивна 175

Розділ 19. Трагедія перебільшення 184

Розділ 20. Страх — тільки для лузерів 196

Розділ 21. Мільйони дзеркал 209

Розділ 22. Солодке життя 224

#### **Частина 5. ЯК ПОКАЗАТИ ВСЕ, НА ЩО ТИ ЗДАТЕН 226**

Розділ 23. Усемогутнє рішення 228

Розділ 24. Гроші — твої нові найкращі друзі 240

Розділ 25. Пам'ятай про поступки 269

Розділ 26. Результат, а не кількість 275

Розділ 27. Усміхнися мені, Скотті! 289

Список джерел 292

Подяка 303



# ВСТУП

Ти починаєш із нічим, вирушаєш у дорогу в нікуди і не маєш ніякого плану. Та будь певен: рішення знайдеться саме.

*Преподобний Майкл Бернард Беквіз<sup>1</sup>, колишній шанувальник наркотиків, який згодом почав цінувати духовність і перетворився на натхненного крутого чувака*

Колись я думала, що такі цитати — примітивні нісенітниці. Також я не розуміла, навіщо говорити такі безглузді речі. Подібні проблеми, здавалося, оминали мене десятою дорогою. Я була занадто крутою та впевненою в собі. Мала слабе уявлення про самовдосконалення та духовність і вважала, що духовний світ насправді дуже гидкий: від нього тхне відчаєм, він переповнений молитвами й обіймами з неприємними незнайомцями. І навіть не проси мене пригадувати, якою буркотливою я ставала, коли чула розмови про Бога.

Але водночас у моєму житті були речі, які я відчайдушно прагнула змінити. А це означало: якщо я хотіла позбутися певних своїх недосконалостей, то потребувала сторонньої допомоги. З одного боку,

---

<sup>1</sup> Американський священник Церкви нового мислення, письменник і засновник Міжнародного духовного центру «Агапе» (грец. «любов») (Каліфорнія). (Тут і далі примітки перекл.)

можна сказати, що все мені вдавалося: я видала кілька книжок, у мене було багато хороших друзів, гарна сім'я, квартира, машина, їжа, здорові зуби, одяг, чиста питна вода — порівняно з іншими людьми на планеті, але, з другого боку, моє життя здавалося мені порожнім і малозмістовним, схожим на гарне, однак несмачне тістечко зі збитими вершками. Воно, як то кажуть, не вражало.

*Я завжди думала: «Ну ж бо! Невже це найкраще, що я можу зробити? Справді? Хіба я знову збираюся заробити достатньо грошей усього лиш на оренду квартири? Знову? Невже я хочу згаяти ще один рік, укотре зустрічаючись із якимись збоченцями та марнуючи час на хиткі й невизначені стосунки, створивши собі цим іще більшу трагедію? Це правда? Я нарешті зберуся з'ясувати, яка моя справжня ціль, чи хочу загрузнути у трясовині напастей? Невже попередніх мільйонів разів, коли я вміло втрапляла в халепу, мені не достатньо?!»*

Це. Був. Сон.

Я відчувала, що живу нудним життям, яке лише інколи спалахує фантастичними, цікавими подіями. А найприкрішим було те, що в глибині душі Я ЗНАЛА, що могла би стати принаймні рок-зіркою. Мені здавалося, що в мене достатньо сил, аби любити й здобувати любов найкращих чоловіків, що я змогла би дострибнути до самого вершечка успіху з першого разу і була спроможною створити щось грандіозне, якби

серйозно за щось узялася, і... *Овва! Що це? Я щойно отримала штрафний талон? Невже? Це, напевно, розіграш. Нумо, я погляну. Я не можу дозволити собі штрафу. Це вже третій цього місяця! Я просто зараз піду й розберуся з ними...* Та й потім, у пошуках себе вже через кілька тижнів, я знову займалася всілякими дрібницями, не розуміючи, куди подівся час, і дивуючись, як я й досі навіть не залишила своєї ненависної квартири і щовечора продовжувала поїдати дешеві тако<sup>2</sup> сама-самісінька.

Якщо ти це читаєш, то, припускаю, що у твоєму житті тебе щось теж не влаштовує. І ти знаєш, що справи в тебе могли б іти значно краще. Можливо, ти живеш із коханою людиною й радісно ділишся своїм щастям з іншими, але водночас ти такий бідний, що твій собака покладається лише на себе і сам шукає собі їжу. Можливо, у тебе достатньо грошей і ти впевнено прямуєш до своєї мети, але, поклавши руку на серце, не можеш згадати, коли востаннє сміявся так, що аж за боки брався. А можливо, життя здається тобі суцільною неприємністю і ти проводиш увесь свій вільний час у сльозах. Чи за пляшкою. Або ж тобі починають набридати працівниці на платній стоянці, які точно заміряють час, узагалі не мають почуття гумору і до того ж, на твою думку, частково відповідальні за твою фінансову скруту. Чи, можливо, по-іншому: у тебе є все, чого ти хочеш, але чогось

---

<sup>2</sup> Мексиканський пиріжок із кукурудзяного борошна з начинкою із м'яса, помідорів, сиру та листків салату. Є поширеним фаст-фудом у США.

таки не вистачає і ти не відчуваєш внутрішнього задоволення.

Ти не мусиш заробити мільйон доларів, вирішити всі проблеми людства чи створити власне телешоу. Твоїм покликанням може бути просто піклування про свою сім'ю чи вирощування прекрасних тюльпанів.

Я говорю про те, як насправді зрозуміти, що саме тобі потрібне для щастя і що змушує тебе почуватися живим. Як творити своє життя замість того, щоби вдавати, буцімто ти живеш. Як не думати, ніби ти не заслуговуєш нічого кращого. Як позбутися переконання, що ти скупий егоїстичний дурень, бо хочеш більше, ніж у тебе вже є. І чи слухати вказівки свого батька про те, що саме тобі *слід* робити.

Кожен хотів би дізнатися, як набратися достатньо хоробрості, щоби показати, яким яскравим, щасливим і крутим він може бути.

І хороша новина полягає ось у чому: задля цього тобі достатньо зробити лише одну річ — ти маєш не просто **захотіти** змінити своє життя, ти маєш **вирішити** його змінити.

Можливо, ти будеш змушений робити те, чого не міг навіть уявити. А якщо хтось із твоїх друзів побачить це чи зауважить, як ти витрачаєш гроші, то вже ніколи, навіть своєю найкращою поведінкою, не зможеш змусити їх забути твої вчинки. Чи вони просто хвилюються за тебе? Але ж може так трапитися, що вони навіть перестануть з тобою дружити через твої дивацтва і будуть думати, що ти став зовсім іншою

людиною. Тобі доведеться повірити в речі, яких ти насправді не можеш побачити, а те, що, здавалося б, має беззаперечні докази свого існування, виявиться нереальним. Ти будеш змушений пригадати свої страхи, зазнавати поразки знову і знову, а також робити те, що тобі не дуже до вподоби. Тобі доведеться позбутися старих обмежувальних переконань і залишатися відданим своєму рішенню створити таке життя, якого ти сам хочеш, наче від цього залежить усе.

.....

Хотіти можна просто на каналі з бонгом<sup>3</sup> в одній руці і туристичним журналом на колінах.

Вирішити означає бути готовим кинутися у вир і діяти рішуче попри все, йти до своєї мрії завзято та наполегливо, як черлідерка<sup>4</sup>, котра ні з ким не зустрічається, але хоче знайти собі супутника на бал і має для цього лише один тиждень.

.....

А знаєш чому? Бо все твоє життя таки залежить від цього.

Це видається неймовірним випробуванням, але це зовсім не так жахливо, як прокинутися посеред ночі від важкості у грудях, ніби там хтось припаркував свій автомобіль, і раптом усвідомити, що життя

<sup>3</sup> Пристрій для куріння марихуани (від тайського — «бамбукова трубка»).

<sup>4</sup> Учасниця танцювальної групи підтримки спортивної команди.

проходить повз і тобі вже зараз необхідно розпочати жити його по-справжньому.

Ти, напевно, чув історії про людей, які досягли найбільшого успіху лише після того, як опинилися на самому дні — коли виявили підозрілу гулю на тілі чи їм відімкнули електрику. А може, це був момент, коли людина вже була ладна погодитися на секс із незнайомцями, щоб отримати наркотики, аж раптом одумувалася й ставала зовсім іншою особистістю. Але не варто чекати безвихідного становища, щоби почати виповзати зі своєї нори на свіже повітря. Усе, що необхідно зробити, — прийняти рішення. І ти можеш зробити це просто зараз.

Є чудова цитата поетеси Анаїс Нін<sup>5</sup>: «І настав той день, коли ризик залишитися бутонем був значно нестерпнішим від ризику зацвісти».

Те ж саме можна сказати про мене, і я переконана, що це стосується більшості людей. Мій шлях до змін розпочався тоді (а триває він і досі), коли я твердо *вирішила* суттєво змінити своє життя, незалежно від того, яких зусиль це від мене потребуватиме. Жодне з того, що я вже намагалася робити раніше, не принесло результатів: ні постійні обговорення проблем із моїми такими ж неуспішними друзями та навіть психотерапевтом, ні спроби продовжувати гнути горба на роботі, ні навіть дні, коли я кидала все і йшла

---

<sup>5</sup> Анаїс Нін (1903—1977) — американська та французька письменниця, відома своїми еротичними романами та щоденником, який вона вела понад 60 років.

випити кухоль пива, сподіваючись, що все вирішиться саме собою. У мене був такий період, що я ладна була братися за будь-що, аби хоч якось налагодити свої справи, і (Боже мій, Боже!) здавалося, що сам Усесвіт випробовує мене, щоби переконатися, наскільки серйозно я налаштована.

Я навіть пішла на мотиваційні семінари, де мене змушували носити бейдж зі своїм іменем, жестом вітати людину, яка сидить поруч, і вигукувати до неї: «Вау, ти класна! І я теж!» Я періщила подушку бейсбольною битою і верещала при цьому так, наче почалася пожежа, мені призначили духовного наставника, я брала участь у групових церемоніях, де виходила заміж сама за себе, писала листи своїй матці, перечитала всі книжки-порадники з психології, які тільки існують, і розтринькала купу позичених грошей на психоаналітика.

Але, щиро кажучи, я робила це заради загального блага.

Якщо ти новачок і ніколи раніше не ступав на шлях до самовдосконалення, цілком можливо, що ця книжка допоможе тобі опанувати основні поняття та концепції, які колись повністю змінили моє життя, і ти зможеш досягти бажаного.

Сподіваюся, що посеред цього процесу у тебе не виникне бажання втікати якнайдалі з криком. Якщо ти вже ступив на стежку, яка веде тебе до змін, то маю надію, що ця книжка дасть тобі поради, які осяють твій шлях, і одного дня ти прокинешся у сльозах

із запаморочливою думкою, що ти стаєш справжнім і тобі не треба більше прикидатися.

І якщо я допоможу хоча б одній людині, то можна вважати, що я виконала свою роботу.

Коли я почала працювати на себе, то основну увагу зосередила на тому, як заробити грошей. Я не мала жодної ідеї, як отримувати якийсь постійний заробіток, а відчайдушно хотіла насамперед цього. Я була письменником і музикантом (за що я великодушно вдячна), а відтак думала, що мені достатньо сфокусуватися на своїй майстерності і чекати, поки гроші придуть самі. І ЦЕ таки була хороша ідея! Але я бачила стільки людей, котрі робили такі бездумні, навіть жахливі, речі, щоби заробити копійку. Я вже не згадую тих, які мали постійне місце праці, але займалися чимось настільки безрадісним та одноманітним, що я собі такого не побажала б. Додайте до цього мої незмінні переконання про порочний долар, і я просто дивуюся, що я не харчувалася якимись недоїдками зі смітника.

Нарешті я усвідомила, що мені не варто зациклюватися на зароблянні грошей, однак я мушу позбутися своїх страхів і відрази до самого процесу, якщо хочу почати заробляти. Це сталося саме тоді, коли різні книжки-порадники почали проникати в мій дім, а бейджі ставали обов'язковим атрибутом і принизливим меседжем над моєю лівою цицькою. Урешті-решт я отримала повідомлення про величезну заборгованість через несплату кредиту, і мені довелося віддати стільки грошей, скільки мені не коштували



вкупі всі мої старезні автівки разом із платнею психоаналітику. Упродовж перших шести місяців я по-троїла свій дохід через інтернет-бізнес, який створила в осередку консультантів, котрі писали схожі поради-ники. А зараз я збільшила свої статки до такого рівня, що маю достатньо коштів на прожиття та навіть можу дозволити собі розкіш вільно подорожувати світом, поки я пишу, розмовляю, граю свою музику і консуль-тую людей у всіх сферах їхнього життя, використовуючи чимало з тих методів, які застосовувала раніше, аби зараз закочувати очі від задоволення, і якими я наразі просто одержима.

Намагаючись допомогти тобі досягти того, чого ти також прагнеш, я водночас пропоную тобі не надто опиратися певним трохи незвичним речам, на які ти натрапиш у цій книжці. А також хочу попросити тебе, щоби ти був максимально відкритим. Ні, добряче подумавши, я хочу прокричати тобі в обличчя: **ЗАЛИ-ШАЙСЯ ВІДКРИТИМ, ІНАКШЕ ТЕБЕ ЗЛАМАЮТЬ!** Я саме це маю на увазі. Це справді дуже важливо. Ти врешті второпав, де ти зараз перебуваєш, роблячи те, що робиш? І якщо тобі не дуже подобається твоя те-перішня ситуація, тобі явно потрібно щось змінити у своєму житті.

.....  
Якщо ти хочеш жити життям, яким досі ніколи не жив, то  
маєш робити речі, яких до цього ніколи не робив.  
.....

Мені байдуже, наскільки великим чи малим лузером ти себе вважаєш просто зараз. Факт у тому, що ти грамотна людина, маєш час читати цю книжку і в тебе навіть є гроші, щоб її купити. Усе це вже додає тобі чимало очок у цій грі.

Я кажу це не для того, щоби ти почувався винним, щоби викликати жаль чи, можливо, навпаки, щоби ти здавався людиною з надзвичайними здібностями. Але це те, що потрібно цінувати. Тож ти маєш вирішити спробувати себе в цій справі і зрозуміти, що ти достатньо поміркована особа, аби позбавляти себе рівноваги, і тобі потрібно ділитися своєю здатністю вражати оточення зі всім світом. Тому ми будемо говорити саме про це.

Нам потрібні розумні і творчі люди з великим серцем, аби продемонструвати все багатство, винахідливість і підтримку, які необхідні, щоби зробити цей світ іншим.

Нам потрібні щасливі, задоволені своїм життям та кохані люди, щоби вони не принижувалися самі і не ображали нікого: ні інших людей, ні тварин, та не споганювали нашої планети.

Ми повинні бути оточені людьми, які себе люблять і мають удосталь статків, аби ми не програмували своїх майбутніх поколінь невдалими слоганами на кшталт *«гроші — це погано»*, *«я недостатньо хороший»* чи *«я не можу жити так, як хочу»*.

Нам потрібні сильні та вольові люди, які здатні боротися і жити змістовним життям, люди, які мають

достатньо натхнення, щоби поділитися з іншими — з тими, кого вони також прагнуть підняти на вищий щабель.

І перше, що я хочу тебе попросити: повір, що ми живемо у світі з необмеженими можливостями. Я не переживаю, якщо тобі знадобиться ціле життя, аби довести собі, що ти не можеш припинити постійно запихати їжу собі до рота, чи що людина за своєю природою є злою, чи що чоловіка можна втримати тільки тоді, якщо причепиш його до себе наручниками. Вір, що немає нічого неможливого.

Поглянь, що відбувається. Чого тобі потрібно позбутися? Якщо ти дочитаєш цю книжку і вирішиш, що все це дурня, то можеш повернутися до свого попереднього примітивного життя. Але, можливо, якщо ти позбудишся своєї недовіри, закотиш рукави, вирішиш ризикнути і подолаєш усе, то одного дня ти прокинешся й усвідомиш, що живеш таким життям, про яке раніше лише мріяв.

ЧАСТИНА 1  
**ЯК ЦЬОГО  
ДОСЯГНУТИ**

# РОЗДІЛ 1

## МОЯ ПІДСВІДОМІСТЬ ЗМУСИЛА МЕНЕ ЗРОБИТИ ЦЕ

Ти — жертва правил, за якими живеш.

*Дженні Хольцер<sup>6</sup>, художниця, філософ, рупор інтелекту*

Багато років тому зі мною трапився жахливий випадок під час гри в боулінг. Ми з друзями вже закінчили поєдинок, і в нас був тай-брейк<sup>7</sup>. Я зосередилася на своєму останньому кидку — жбурляла кулю різко, голосно викрикуючи щось про свою майбутню перемогу, пританцьовуючи та кружляючи, і навіть не побачила, куди підійшла, — просто не усвідомила, де стояли мої ноги, коли я кидала кулю.

Цієї миті я зрозуміла, якою серйозною є гра в боулінг, адже можна добряче постраждати тільки через те, що ти лише на один міліметр переступив межу. Доріжки змащують якоюсь олією, воском чи ще там чимось — якоюсь надзвичайно слизькою рідиною, і поки ти намагаєшся виконати свій чудовий кидок, випадково

---

<sup>6</sup> Дженні Хольцер (нар. 1950) — американська художниця, працює в напрямку неоконцептуалізму, відома демонстрацією своїх робіт і виступами в місцях загального користування, є послідовною феміністкою.

<sup>7</sup> Додаткова гра у спорті для виявлення переможця, якщо учасники набрали однакову кількість очок.

ковзаєш. Тоді ти усвідомлюєш, що твої ноги здіймаються вгору, і гепаєшся сідницями об підлогу так, що й м'яч ударяється легше, навіть коли випадає з літака.

Кілька тижнів потому, коли я шукала матрац і випробовувала один із них на ліжку у «Мейсіз»<sup>8</sup>, я пояснила продавцеві, що після того випадку часто прокидаюся посеред ночі від нестерпного болю в ногах. Мій голкотерапевт сказав мені, начебто це через те, що я вдарила спину і травмувала нерв, коли впала, а щоби комфортно спати та не прокидатися вночі, мені потрібен твердіший матрац.

«У мене теж болять ноги уві сні! Дай п'ять!» — вигукнув продавець, але не отримав від мене відповіді.

І не тому, що я не люблю вітатися за руку. Він мене дратував. Я побачила, що купівля матраца — дуже дивний процес, який почав мене по-справжньому бентежити. Я не тільки лежала на ліжку з подушкою між стегнами, щоб усі могли побачити, що це чийсь бізнес, а поряд зі мною ще й розлігся продавець, котрий просив дати йому п'ять. То було більше, ніж я могла пережити.

До того ж я помітила, що решта продавців просто стоять біля ліжка і швидко бубонять різні факти про матраци, поки їхні клієнти вмощуються в десятках тисяч поз. Мені ж дістався зовсім інший продавець. Він сів біля мене, далі ліг на спину, схрестив руки на грудях і вдумливо гомонів, дивлячись у стелю, наче ми були з ним у літньому таборі і лежали в наметі. Я погоджуюся,

<sup>8</sup> «Мейсіз» (англ. *Macy's*) — одна з найбільших та найстаріших мереж роздрібної торгівлі у США.

що він був милим і надзвичайно багато знав про пружини та латекс, а ще міг чимало розказати про матраци, які запам'ятовують форму тіла, але я боялася навіть повернутися, адже скидалося на те, що ще трохи — і він нахабно почне мене обіймати.

Я здавалася занадто товариською? Може, мені не слід було запитувати, звідки він родом? Невже він подумав, що я мала на увазі щось інше, коли поплескала по матрацу, щоби протестувати його ортопедичний ефект?

Очевидно, слід було сказати цьому так званому Бобу із «Фрик-шоу»<sup>9</sup>, аби забирався геть із мого ліжка, чи попросити ще когось допомогти мені, але натомість я непомітно пробралася до дверей магазину, змарнувавши свою єдину можливість цього тижня купити матрац. Я не хотіла бентежити його.

*Я не хотіла бентежити його!*

Це дуже схоже на те, як члени моєї сім'ї були навчені давати собі раду з будь-якими потенційно неприємними випадками спілкування. Разом із безпрограшним методом утечі в протилежному напрямку, до нашого інструментарію належали й інші знаряддя, які ми використовували під час конфронтації з кимось, а саме: завмерти, почати розмовляти про погоду, знепритомніти, розплакатися, коли нас не чують.

Наша нестача навичок управління конфліктами не була таким уже й великим сюрпризом, з огляду на той факт, що моя мати походила з роду так званих справ-

<sup>9</sup> Анімаційний телесеріал, який транслювали на американському кабельному каналі «Комеді Сентрал».

жніх американців<sup>10</sup>. Її батьки вірили, що діти мають поводитися так тихо, щоб їх не було чути. Ці люди дивилися на будь-яке емоційне вираження почуттів із таким самим презирством, із яким вони зазвичай зиркали на дешевий скотч, і навіть не уявляли, що можна вчитися в якомусь іншому університеті, крім Ліги Плюща<sup>11</sup>.

І хоча моя мати гарно справлялася з хатніми справами у нашій сповненій сміху, тепла та любові домівці, мені знадобилися роки, щоби, коли до нас приїжджали дідусь із бабусею, врешті навчитися, що відповідати, коли до тебе звертаються моторошною фразою: «Нам потрібно поговорити».

Я кажу це для того, щоби ти зрозумів: ти не винен у тому, що тобі нічого не вдається. Твоя провина є за умови, якщо ти й далі *продовжуєш залишатися* в такому стані. Причина цього прикрого становища полягає в тому, що щось тобі передалося від попередніх поколінь — як сімейний, герб чи рецепт неймовірно смачного кукурудзяного хліба, чи, як у моєму випадку, прирівнювання сварки до зупинки серця.

Коли ти прийшов із криком на цю планету, ти був просто новонародженою дитиною, істотою з широко розплющеними очима, яка була не здатна щось робити, а просто була в той момент. У тебе не було жодного уявлення про те, що в тебе є тіло, не кажучи вже про те,

<sup>10</sup> WASP (White Anglo-Saxon Protestant) — справжній американець, американська аристократія, американці англосаксонського та протестантського походження.

<sup>11</sup> Об'єднання найстаріших привілейованих навчальних закладів на північному сході США.



що незабаром ти будеш його соромитися. Коли ти дивився навколо, все просто *існувало* для тебе. Не було нічого в цілому світі, що б тебе лякало чи було занадто дорогим, тебе нічого не бентежило. Якщо щось потрапляло до твого рота, ти це їв, а якщо щось потрапляло до рук, ти просто хапав це. Ти просто був... людиною.

Коли ти досліджував світ і розширював своє уявлення про нього, ти також отримував інформацію від людей довкола про те, як усе відбувається. З тієї миті, як ти вже міг збагнути все це, вони почали наповнювати тебе уявленнями про життєві цінності, багато з яких не мали нічого спільного з тобою чи не були неодмінно правдивими (наприклад, світ — небезпечне місце, ти занадто товстий, гомосексуальність — це прокляття, розмір має значення, волосся не повинно рости в деяких місцях, освіта дуже важлива, а професія музиканта чи художника не є справжньою кар'єрою і т. ін.).

Головне джерело цієї інформації для тебе, звісно, — батьки, яким допомагало суспільство загалом. Коли вони тебе виховують, намагаючись по-справжньому захистити, навчити, любити тебе всім своїм серцем (будемо сподіватися), то передають переконання, які вони перейняли від своїх батьків, котрі, своєю чергою, дізналися про них від своїх, а ті — від своїх...

Проблема полягає в тому, що багато з цих переконань не мають нічого спільного з тим, якими людьми вони дійсно є або ж були чи що є істиною насправді.

Я розумію, що кажу такі речі, наче ми всі божевільні. Але це лише тому, що ми справді є трохи божевільними.

Популярне видання

*СІНСЕРО Джен*

**Кругість тобі личить: як перестати сумніватися  
в собі й почати жити на повну**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *А. І. Кривко*  
Редактор *І. М. Климко*  
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *А. І. Кривко*

Підписано до друку 20.04.2017. Формат 75x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «QuantAntiqua». Ум. друк. арк. 14,25.  
Наклад 4000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

Віддруковано у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»  
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4  
впроваджена система управління якістю  
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000