

Зміст

Передмова · 15
Що таке настрій? · 19
Як формується настрій? · 25

Що псує мені настрій: МИНУЛЕ І МАЙБУТНЄ

Картина настрою · 30
Про що свідчить зіпсований настрій · 33
Згадувати письменниць · 38
Свайп ліворуч · 42
Змиритися з найгіршим · 45
Розглядати минуле як історію · 51
Розглядати стрес як нову перспективу · 55
Нова картина настрою · 60

Що псує мені настрій:

КРАСА

Картина настрою · 62
Про що свідчить зіпсований настрій · 65
Навідайся до бабусі · 69
Ти насправді не знаєш, який маєш вигляд · 73
Любити не тільки себе · 78
Годі дивитися в дзеркала · 81
Ти не така ж гарна, як вона. Ти така ж гарна, як ти · 86
Нова картина настрою · 89

Що псує мені настрій:

РОБОТА

- Картина настрою · 92*
- Про що свідчить зіпсований настрій · 96*
- «Вибачте, але я не можу» · 101*
- Регулярно балуй себе · 105*
- Звузити асортимент вибору · 113*
- Змінити наратив · 118*
- Нова картина настрою · 123*

Що псує мені настрій:

ДРУЗИ

- Картина настрою · 126*
- Про що свідчить зіпсований настрій · 130*
- Будь собою, знайди власну течію · 134*
- Відмовити — не конче відцуратися · 141*
- Усі ми трохи вар'яти · 147*
- Робити те, чого не хочеться · 152*
- Нова картина настрою · 158*

Що псує мені настрій:

СІМ'Я

- Картина настрою · 160*
- Про що свідчить зіпсований настрій · 164*
- Усвідомити, хто яку роль виконує · 166*
- Спілкуватися ще не означає порозумітися · 171*
- Зрозумій, що ти нічогосінько не розумієш · 181*
- Навчитися просити пробачення · 186*
- Нова картина настрою · 192*

Що псує мені настрій:

ТІЛО

- Картина настрою · 194*
- Про що свідчить зіпсований настрій · 198*
- Почути власні ритми, пізнати власні цикли · 200*
- Лягай спати, коли справді хочеться · 206*
- Організм любить режим · 213*
- Нова картина настрою · 219*

Що псує мені настрій:

НЕПЕРЕДБАЧУВАНІ ОБСТАВИНИ

- Картина настрою · 222*
- Про що свідчить зіпсований настрій · 225*
- Нові пір'їни до твого вінця · 231*
- Цінувати те, що маєш · 238*
- У тебе може бути інший шлях · 240*
- Не забувай: щоб високо злетіти, треба низько впасти · 244*
- Нова картина настрою · 249*

Подяки · 250

Описані в цій книжці події не є документально точними, хронологічна послідовність і деякі подробиці були видозмінені задля зв'язності оповіді. В діалогах відтворюється суть розмов, а не дослівні цитати. Імена та особисті характеристики деяких персонажів були змінені.

Хоч як крути, а в житті забагато залежить від настрою.

РЕНАТА АДЛЕР, SPEEDBOAT

Що (колись) псувало мені настрій:

Мамині коментарі

Гуркіт вантажівок

Невдале фото

Незнайомі люди, які кажуть, що я схожа на Клер Дейнс

Запізнення на поїзд

Затримка рейсу

Важкий день на роботі

Агресивний тон імейлів

Сторіз в інстаграмі

Моє обличчя

Моє волосся

Моя фігура

Галасливі компанії в маленькому ресторані

Повідомлення без відповіді

Передмова

Ця книжка — колекція всіх відтінків поганого настрою, які тільки в мене бували. Кожна сварка, кожен зрив, кожна змарнована мить. Карта всіх місць, де я втрачала контроль над собою через якусь дрібницю, як-от погляд, слово, думка. Перелік усіх ночей, змарнованих на сльози, стрес, ненависть, осуд; перелік згайнованих ранків — коли я не раділа сходу сонця, ароматові кави, теплим чоловіковим обіймам, блаженному факту пробудження — бо мені здавалося, наче щось не так. Це колекція всіх тих моментів, усіх тих емоцій, усіх дріб'язкових, незначних чинників, від яких у мене псувався настрій; і уроки, які я винесла з усього цього.

Минуло п'ять років, книжку написано, сотні (тисячі?) пляшок вина випито, а я досі та сама жінка з мінливим настроєм. Жінка, яка глибоко все переживає — зауваження ранять мене, важкий день тисне тягарем, невдале фото пронизує гострим болем. Я така ж запальна, вразлива й іноді навіть крихка. Мені досі хочеться повернути минуле, кричати в порожнечу, в пориві гніву зруйнувати життя, яке я збудувала. Різниця полягає в тому, що ці почуття, ці імпульси, ці думки більше не керують мною. Я більше не та жінка, що нею керують настрої.

Я більше не та жінка, що ладна вибухнути будь-якої миті. Жінка, яка спершу приписує поганий настрій іншим, а потім поглинає його й видає назовні як власний. Жінка, яка реагує, мститься й заново прокручує сценарії, наче стару касету. Ні. Я вже не така. Тепер я вільна. Я променю. Я живу

далі. Я знаю свої погані настрої — що їх провокує, що змінює, що вгамовує. І завдяки цим знанням умію перетворювати їх. На любов. На співчуття. На добрий гумор. На приємні миті, з яких і складається щасливе життя.

П'ять років тому, коли я була молодша, білявіша і думала, начебто чудово знаю, як усе має бути, моє життя не було прекрасним. Воно ніяк не лагодилося, принаймні мені так здавалося, аж поки пів року тому, коли ця книжка була вже майже дописана, я сиділа собі на ліжку в нашій квартирі в Брукліні й раптом зрозуміла, що ми з чоловіком не сварилися вже понад рік. Маю на увазі, не сварилися по-справжньому, як то було раніше, коли я сприймала все як загрозу й захищалася, бовкаючи щось недоречне, але таке дошкульне. Аждивно, що він тоді мене не покинув. А ще до мене дійшло, що я більше не мордююся годинами через повідомлення без відповіді або через новий прищик на підборідді. Що на свій двадцять дев'ятий день народження я з'їздила до батьків і на зворотному шляху не терзалася через якусь мамину репліку. На це знадобився час, бо я мусила пройти через кожен настрій, дізнатися, що він означає, випробувувати його знову й знову, щоб навчитися опановувати. Зрештою мені вдалося. І от я сиджу тут і насолоджуюся тим, що пізнала себе, насолоджуюся почуттями, що вібрують у мені. Проте з голови не йде одна думка: я б не досягла цього, якби не одне знайомство в барі.

* * *

Ми зустрілися випадково. Це був холодний вогкий січневий вечір. Мені — двадцять чотири, ми з моїм хлопцем (нинішнім чоловіком) нещодавно переїхали у Нью-Йорк, і я почувалася жалюгідно. Це не був сум чи депресія. Мене розпикала тривога. Якесь сум'яття в глибині душі. Щось уп'ялося мені в серце й не хотіло відпускати.

Я не могла прийти додому в такому стані. А надто маючи досвід тижневої давності, коли мене так само щось гнітило, і я, оповита грозовими хмарами, після приїзду додому накричала на Джея через посудомийку. Я заявила: «Ти занад-

то грубо витягаєш посуд!». Минуло заледве три місяці, відколи ми з'їхалися, а я вже заходилася все руйнувати. *Та що ж зі мною не так? Чому я не можу просто бути щасливою? Ось які питання мучили мене, коли я вийшла з освітленої флуоресцентними лампами підземки й пірнула в темряву бруклінських вулиць. Треба було знайти якусь розраду, позбутися незрозумілих лещат, які стискали мене. На думку тоді спадало лише одне — алкоголь. Єдиний бар, який я на той час знала, розташовувався за п'ять кварталів від нашої квартири. Я проминула наш будинок, зіщулившись від холоду і ховаючи очі, — бракувало ще наткнутися на Джея чи знайомого консьєржа. Невдовзі я відчинила важкі металеві двері під неоновною вивіскою й побачила її.*

Мідне волосся, коротке й кучеряве. Бузкова спідниця, чорні туфлі. Вона сиділа сама і смакувала мартіні. Її краса зовсім не відповідала традиційному нью-йоркському шаблону супермоделі. Я взагалі не пригадую, які в неї риси обличчя. Єдине, що достоту пам'ятаю, — я не могла відірвати від неї погляд. Вона мала те, що люди називають аурую. Вона — одна з тих жінок, які після перебіжної зустрічі в натовпі застрягають у твоїй свідомості, й ось уже ти уявляєш себе на її місці, в її світі. Її розкішний дім. Її красеня-чоловіка. Її ідеальне життя. «Сто відсотків, вона ніколи не почуввається, наче лайно, — подумала я. — Сто відсотків, вона приходить додому, де на неї чекає коханий, і лагідно запитує, як минув його день. Вона пурхає квартирою, і її зовсім не обходять сповіщення про нові робочі імейли. Сто відсотків, вона нічим не переймається. Чужі коментарі, повідомлення, міркування відскакують від неї, як горох від стіни».

Вона сиділа коло бару, за кілька стільців від мене, та коли я дістала книжку й почала вдавати, що читаю, мені почулося, ніби вона щось сказала. Я вирішила, що це не до мене, і проігнорувала репліку. Та ніхто інший теж не відповів, а коли я підвела погляд, вона дивилася на мене. Вона, дівчина-зірка. «Хороша книжка», — повторила вона, усміхаючись. Я хутенько пересіла ближче, вона так само, й ось нас розділяє лише

один стілець і ми вже базикаємо. Її звати Джоанна, вона віцепрезидентка відділу продажів у одній великій компанії на Мангеттені. Мало пригадую, що вона розповідала про себе, бо я не так слухала, як роздивлялася їй. Вона така впевнена у собі, весела, досить голосна, коли доходить до кульмінації оповіді, проте безапеляційно чарівна. І ця її чарівність утворює особливий магнетизм. А магнетизм утворює неповторну вишуканість. Це немов кришталева посудина, наповнена сонячним світлом. І разом усі деталі утворюють бездоганну гармонію.

Після двох коктейлів ми перейшли до більш особистих тем. Зокрема, де і як я познайомилася зі своїм нинішнім хлопцем. Яких авторів читаю, яка моя улюблена книжка. І чому я сама в барі увечері в понеділок п'ю вже третє подвійне віскі. Джоанна пояснила, що дозволила собі випити на честь підписання вдалої угоди. А я відсьорбнула ще ковток і зізналася, що просто не могла піти додому. Що я сама себе не впізнаю. Мовляв, це дуже важко пояснити. І коли вона сказала: «А ти спробуй», — я не витримала. Можливо, пора вже пояснити все принаймні собі. Тож я виклала їй свої думки: що за минулі кілька років у мене з'явилося все, чого я хотіла: квартира, коханий, робота в Нью-Йорку, — от тільки я не почуваюся щасливою. І хай би як старалася, однак постійно зриваюся, вибухаю, руйную все довкола. І що мені здається, наче з віком я дедалі менше контролюю себе. І як мене все бісить, коли фактично біситися нема через що. І як нервуюся, хоча насправді нервуватися немає з чого. Що я постійно роздратована, невдоволена і напружена, хоча у мене в житті все добре. І що я тупо не розумію, чому все так.

Коли я закінчила цю тираду, жодного разу не пригубивши віскі, вона просто сиділа там і дивилася на мене, тримаючи вже наполовину порожню склянку. В моїй голові роїлися думки. Певно, вона подумала, що я ненормальна? Я наговорила зайвого? Я налякала її?

- Зі мною теж таке буває, — нарешті мовила Джоанна.
- Яке «таке»? — не зрозуміла я.
- Перепади настрою.