

# Вільна

## Про книгу

Книга «Вільна» понад рік утримує місце в перших десятках ТОП-100 книжок Amazon. Її продажі у світі перетнули межу у 2 млн примірників. Провідні світові видання, такі як New York Times, The Washington Post, Cosmopolitan, Marie Claire, Bloomberg, назвали її найкращою книгою 2020 року. Лише цих трьох фактів досить, аби прочитати біографічну розповідь Гленнон Дойл, яка надихає жінок і чоловіків на щасливе життя.

Ця книга належить до жанру нон-фікшн. Однак у ній замінені деякі імена, визначені подробиці й характеристики згаданих осіб. Крім того, деякі люди, які з'являються на цих сторінках, — це збірні образи кількох різних осіб та їхніх досвідів.

# untamed

glennon doyle



the dial press  
new york

# Вільна

Гленнон Дойл

З англійської переклала Ганна Гнедкова

Київ  
BOOKSHEF  
2021

УДК 159.922.1-055.2-029:821  
Д62

У тексті перекладу дотримано особливостей авторської манери  
письма.

**Дойл Г.**

Д62 Вільна / Гленнон Дойл; пер. з англ. Г. Гнедко-  
вої. — Київ: Форс Україна, 2021. — 336 с.

ISBN 978-966-993-590-8

Ми, жінки, чимдуж прагнемо бути хорошими: доньками, партнерками, працівницями, матерями, подругами, — сподіваючись, що це зробить нас щасливими. А натомість відчуваємося просто втомленими й виснаженими. А ще з часом розуміємо, що наше справжнє життя проходить повз нас. Гленнон Дойл теж жила саме так і вважала, що має бути вдячною долі за це. Проте одного разу вона усвідомила: насправді я проживаю не своє життя! Жінка зробила крок у зовсім іншому напрямку, перестала бути хорошою для всіх і стала вільною. Історія, розказана нею, вже захопила мільйони читачів у всьому світі й показала їм шлях до повноцінного життя.

Перекладач *Ганна Гнедкова*  
Літературний редактор *Лариса Слободянк*  
Коректор *Ганна Бобенко*  
Керівник редакційної команди *Євген Плясецький*  
Дизайнер макета, верстки й адаптація дизайну  
обкладинки *Олена Бідненко*  
Менеджер із прав *Тетяна Чміль*  
Керівник проекту *Грина Хомчук*  
Відповідальна за випуск *Катерина Дем'янчук*

Надруковано в Україні видавництвом  
«Форс Україна» у ПРАТ  
«Харківська книжкова фабрика «Глобус»  
вул. Різдва, 11, м. Харків, 61052  
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)  
Замовлення №

Підписано до друку 06.07.2021.  
Формат 84×108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Гарнітура «Georgia». Друк офсетний.  
Тираж 1200 прим. Обл. вид. арк 10,84.

ТОВ «Форс Україна», 04073, м. Київ,  
пр-т Степана Бандери, 9  
Тел. (044) 290 99 44,  
Інтернет-магазин [www.book24.ua](http://www.book24.ua)  
Свідоцтво про внесення суб'єкта  
видавничої справи до Державного  
реєстру видавців, виготовлювачів  
і розповсюджувачів видавничої  
продукції ДК № 5433 від 08.08.2017 р.

Усі права застережено, жодну частину цього видання не можна відтворювати, зберігати в пошуковій системі або передавати в будь-якій формі і будь-якими способами: електронними, механічними, фотокопіювальними чи іншими — без попереднього письмового дозволу власника авторських прав.

Copyright © 2020 by Glennon Doyle  
All rights reserved.

© Cover design Leslie David

© Гнедкова Г., переклад, 2020

© ТОВ «Форс Україна», виключна

ліцензія на видання, оригінал-макет, 2021

Науково-популярне видання

ISBN 978-966-993-590-8

# ЗМІСТ

**пролог. пума** ..... 9

**розділ перший. у клітці** ..... 13

іскри	..... 14	алгоритми	..... 34
яблука	..... 18	посиденьки	..... 36
пестощі	..... 21	правила	..... 38
напрямки	..... 24	дракони	..... 40
полярні ведмеді	..... 26	стріли	..... 43
плюсики	..... 30		

**розділ другий. Ключі** ..... 55

Відчувай	..... 60	Уявляй	..... 73
Пізнавай	..... 65	Запалюй	..... 84

**розділ третій. на волі** ..... 89

страхи	..... 90	температури	..... 132
примари	..... 101	дзеркала	..... 134
усмішки	..... 105	очі	..... 136
цілі	..... 108	сади	..... 141
адам і кіз	..... 110	обітниці	..... 145
вуха	..... 111	дерева доторку	..... 154
терміни	..... 116	відерця	..... 158
еріки	..... 123	стюардеси	..... 161
пляжні будинки	..... 128	приписи	..... 164

*Для кожної жінки, яка відроджується до життя.  
Для дівчат, життя яких ніколи не поховать.*

*А передусім для Тіш.*





пролог

## пума

**Д**ва літа тому ми з дружиною повели наших доньок до зоопарку. Гуляючи територією, ми побачили вивіску з рекламою великої тутешньої розваги: «Перегони з пумою». Ми попрямували туди, де інші сім'ї саме обирали собі оглядові місця, і відшукали пусту ділянку вздовж доріжки. Наша найменша, Амма, залізла моїй жінці на плечі, звідки доньці було ліпше бачити.

До глядачів вийшла жвава білявка в жилеті кольору хакі. Вона тримала мегафон і повідець від золотистого лабрадора ретривера. Це збило мене з пантелику. Про тварин я знаю небагато, але вирішила: якщо ця жінка пробуватиме переконати моїх дітей, буцімто цей собака — пума, я вимагатиму назад свої гроші за «Перегони з пумою».

Білявка почала так:

— Вітаю усіх! Сьогодні ви зустрінетеся з пумою Табітою, мешканкою нашого зоопарку. Як гадаєте, це Табіта?

— Ні-і-і-і! — загукали діти.

— Ця мила лабрадорка — Мінні, найліпша подружка Табіти. Ми познайомили їх, коли Табіта була

геть маленька, і вони зростали разом, щоб Мінні допомогла нам приручити Табіту. Усе, що робить Мінні, Табіта одразу хоче повторити.

Доглядачка зоопарку попростувала до джипа, припаркованого позаду неї. Із вихлопної труби машини на патлатій мотузці звисав рожевий плюшевий кролик.

Жінка поцікавилася:

— У кого з вас також є лабрадор?

Догори миттю здійнялися маленькі ручки.

— А чий лабрадор любить ганятися за м'ячиком?

— Мій! — заверещали дітлахи.

— Бачите, а Мінні обожнює ганятися за цим кроликом! Тому спочатку за ним поганяється Мінні, а Табіта спостерігатиме, як це робиться. Потім ми з вами полічимо від п'яти до одного, я відчиню клітку Табіти — і вона помчить за кроликом. Наприкінці доріжки, деś за сотню метрів звідси, Табіту чекатиме смачнющий стейк.

Доглядачка скинула покривало з Табітиної клітки й підвела Мінні, нетерплячу і засапану, до стартової лінії. Відтак подала сигнал джипові, і той різко зрушив із місця. Тоді вона відпустила Мінні з повідця, і ми всі замилювалися тим, як золотиста лабрадорка радісно побігла за брудним рожевим кроликом. Діти із захватом заплескали в долоні. Дорослі змахнули піт із чола.

Нарешті настав час для великого виходу Табіти. Ми в унісон почали відлік: «П'ять, чотири, три, два, один...». А тоді доглядачка розчахнула дверцята клітки, і кролик удруге понісся за джипом. Табіта вистригнула назовні, незмигну зосереджена на кролику, суцільною плямистою стрілою. Кілька секунд — і вона була на фініші. Доглядачка зоопарку свиснула й кинула їй стейк. Табіта притиснула його своїми великими,

як рукавиці для духовки, лапами, опустилася в куряву й почала жувати нагороду під оплески натовпу.

Я не плескала. Мене охопила нудота. Приручення Табіти видавалося... знайомим.

Я споглядала, як Табіта ласує своїм стейком у пилюці зоопарку, і думала: *День у день ця дика тварина переслідує брудних рожевих кроликів об'їждженою вузькою доріжкою, розчищеною для неї. Ніколи не позирає ні лівобіч, ні правобіч. Ніколи не ловить цього клятого кролика, задовольняючись натомість покупним стейком і побіжним схваленням від спітнілих незнайомих. Слухається кожної команди доглядачки, точнісінько як Мінні, бо її навчили вірити, що й вона також є лабрадоркою. Несвідома того, що якби вона задала про свою дикість — бодай на мить, — то розірвала б своїх доглядачів на шматки.*

Коли Табіта доїла, доглядачка зоопарку відчинила ворота, що вели на маленьке огорожене поле. Табіта увійшла, і ворота зачинилися за нею. Доглядачка знову підняла свій мегафон і заохотила ставити їй запитання. Маленька дівчинка приблизно дев'яти років підняла руку і спитала:

— А Табіті не сумно? Хіба вона не тужить за дикою природою?

— Пробач, я тебе не почула, — відказала доглядачка зоопарку. — Можеш повторити?

Мама дитини проказала голосніше:

— Вона хоче знати, чи Табіта сумує за волею.

Доглядачка всміхнулася і відповіла:

— Ні. Табіта тут народилася. Вона не знає іншого життя. І ніколи не була на волі. Тут Табіті добре ведеться. Вона тут у більшій безпеці, ніж була б у дикій природі.

Поки доглядачка розводилася про пум, народжених у неволі, моя найстарша донька, Тіш, штурхнула мене в бік і показала на Табіту. Там, на полі, далека від Мінні та доглядачів, Табіта змінила поставу. Високо піднявши голову, вона походжала вздовж паркану, вивчаючи межі, створені для неї цією загородою. Туди й назад, туди й назад, зупиняючись лише для того, щоб поглянути на щось за огорожею. Немовби щось пригадувала. Велична на вигляд. І дещо загрозлива.

Тіш прошепотіла до мене:

— Мамо, вона знову дика.

Я кивнула, не відводячи погляду від рухів Табіти. Хотіла б я її запитати: «Що коїться у тебе всередині?».

Я знала, що вона мені відповіла б. Вона сказала б: «З моїм життям щось *не так*. Я стривожена і розгублена. Чуття підказує, що все має бути прекраснішим, ніж зараз є. Я уявляю безпарканні, безмежні саванни. Я хочу бігати й полювати, і вбивати. Я хочу спати під чорнильно-чорним німотним небом, що всіяне зірками. Усе це таке справжнє, що я немовби відчуваю його на смак».

А потім вона озирнулася б на клітку — єдиний дім, який у неї коли-небудь був. Вона поглянула б на усміхнених доглядачів, на знуджених роззяв, на благальні очі й захекані стрибки своєї найліпшої подруги-лабрадорки.

Тоді вона зітхнула б і мовила: «Зрештою, мені слід бути вдячною. У мене тут доволі пристойне життя. І було б божевіллям бажати того, чого навіть не існує».

А я їй сказала б:

Табіто. Ти не божевільна.

Ти — бісова пума.

# іскри

Чотири роки тому, заміжня за батьком трьох моїх дітей, я закохалася в жінку.

Набагато пізніше я спостерігала, як ця жінка відїздила від мого будинку, щоби зустрітися з моїми батьками й утаємничити їх у свій план освідчення. Вона гадала, буцім я не знала про те, що діялося того недільного ранку, проте я все зрозуміла.

Зачувши, як вона повертається, я вмостилася на дивані, розгорнула книжку й спробувала заспокоїти пульс. Вона увійшла і без зволікань наблизилася до мене, схилилася, поцілувала мене в чоло. Відтак відкинула волосся з моєї шиї й глибоко вдихнула мій запах, як то завжди робила. Потім вона підвелася і вийшла до спальні. Я сходила на кухню налити їй кави, а коли озирнулася, вона стояла просто переді мною, на одному коліні, простягаючи обручку. Її погляд був упевненим і прохальним, очі широко розклепаними і зосередженими, небесно-голубими, бездонними.

— Я не могла чекати, — промовила вона. — Просто не могла чекати більше ні хвилини.

Пізніше, у ліжку, я поклала голову їй на груди, поки ми говорили про її ранок. Вона відкрилася моїм батькам:

«Я люблю ваших доньку й онуків так, як ніколи раніше не любила. Усе попереднє життя я згаяла в пошуках і підготовці до них. Я обіцяю вам, що завжди любитиму і захищатиму їх». Материні губи затремтіли від страху й мужності, коли вона відказала: «Еббі. Я не бачила свою доньку такою живою, відколи їй було десять».

Того ранку було сказано ще багато всього, проте ця перша відповідь моєї матері вигулькнула переді мною, як речення в романі, що просить його підкреслити:

*Я не бачила свою доньку такою живою, відколи їй було десять.*

Моя мама бачила, як загасають іскри в моїх очах протягом мого десятого року на Землі. І тепер, тридцять років по тому, вона стала свідком повернення колишніх іскор. За останні кілька місяців змінилася вся моя постава. Я була велична на вигляд. І дещо загрозлива.

Після того дня я почала запитувати себе: *Куди поділися іскри в очах у десятирічної мене? Як я втратила себе?*

Я дослідила це питання й дійшла такого висновку: Десять — це той вік, коли ми вчимося бути хорошими дівчатками і справжніми хлопчиками. Десять — це коли діти починають приховувати те, ким вони є, щоб стати тим, чого від них очікує світ. Приблизно в десять років ми починаємо інтерналізувати своє формальне приручення.

Десять — це вік, коли світ посадив мене на місце, наказав поводитися тихо і показав мені на мої клітки:

Ось почуття, які тобі дозволено виявляти.

Ось як жінка має діяти.

Ось тіло, якого тобі треба прагнути.

Ось речі, в які ти будеш вірити.

Ось люди, яких ти можеш любити.

Ось люди, яких тобі слід боятися.

Ось життя, якого ти маєш хотіти для себе.

Зробися зручною. Спочатку тобі буде незатишно, та не хвилюйся — зрештою, ти забудеш, що замкнена в клітці. Невдовзі ти відчуєш, що це воно і є: життя.

Я хотіла бути хорошою дівчинкою, тому пробувала контролювати себе. Я обрала собі особистість, тіло, віру та сексуальність — такі тісні, що мені доводилося затримувати дихання, щоб у них утискатися. І це швидко переросло у хворобу.

Ставши хорошою дівчинкою, я також стала булімічкою. Ніхто з нас не може безперервно затримувати дихання. Булімія була моїми перервами на видихи. Перервами, коли я відмовлялася коритися, потурала своєму голоду й давала вихід гніву. Я ставала мов озвіріла під час своїх щоденних нападів. А потім корчилася над унітазом і чистилася блювотою, адже хороша дівчинка мусить лишатися крихтною, щоб уміщатися в свої клітки. Жодна зовнішня ознака не має вказувати на її голод. Хороші дівчатка не голодні, не гнівливі й не дикі. Усе те, що робить жінку людською істотою, стає брудною таємницею хорошої дівчинки.

Тоді, давно, я мала побоювання, що моя булімія свідчить про моє божевілья. У старшій школі я відбувала практику в психіатричній лікарні, де мої підозри потвердилися.

Сьогодні я дивлюся на себе інакше.

Я була лише дівчинкою, народженою для безкраїх небес і замкненою у клітці.

Я не була божевільною. Я була бісовою пумою.

**К**оли я побачила Еббі, то згадала про свою дикість. Я хотіла її, і це вперше мені хотілося чогось, чого мене не навчали хотіти. Я кохала її, і це вперше



я кохала когось, кого не мала б кохати. Поєднати з нею життя було першою оригінальною ідеєю, яка в мене колись з'являлася, і першим рішенням, яке я зробила як вільна жінка. Після тридцяти років, упродовж яких я намагалася викривити себе, щоб допасуватися до чужого уявлення про кохання, у мене нарешті було кохання, яке мені пасувало, — правило, вироблене мною і для мене. Нарешті я запитувала себе про те, чого хочу від цього світу, а не навпаки. Я почувалася живою. Я відчувала свободу на смак, і мені хотілося більшого.

Я придивилася до своїх віри, дружби, роботи, сексуальності, до всього свого життя і запиталася: що з цього було моїм рішенням? Чи справді я цього хочу, а чи мені вклали ці бажання у голову? Які з моїх уявлень є справді моїми, а на які мене запрограмували? Що з того, ким я стала, моє власне, а що просто привласнене? Що з того, яка я з вигляду, як говорю і дію, продиктоване тим, як інші люди навчали мене мати вигляд, говорити і діяти? Що з тих речей, за якими я женуся усе життя, є лише запилюженими рожевими кроликами? Ким я була до того, як світ розказав мені, ким мені бути?

Із часом я полишила свої клітки. Я поволі розбудувала новий шлюб, нову віру, нове світобачення, нову мету, нову родину й нову ідентичність так, як мені завгодно, а не як у когось заведено. Згідно з моїми прагненнями, а не з чиймись правилами. Згідно з моєю дикістю, а не з моєю приборканістю.

Ці історії про те, як я потрапила до клітки — і як звільнилася.

# яблука

**М**ені десять років, і я сиджу в задній кімнатці католицької церкви Різдва Христового з двадцятьма іншими дітьми. Я в Братерстві християнської доктрини, куди батьки відправляють мене щосереді ввечері поговорити про Бога. Наша вчителька з БХД — мама мого однокласника. Я не пам'ятаю її імені, але пригадую, що вдень вона працює бухгалтеркою, бо вона це постійно повторює. Її родина мала десь працювати на благо церкви, і вона викликала до допомогати в сувенірній крамничці. Натомість церква спрямувала її в кімнату 423 до п'ятикласників із БХД. І тепер — щосереді з 18:30 по 19:30 — вона розповідає дітям про Бога.

Вона просить нас сісти на килим навпроти її стільця, тому що збирається пояснити, як Бог створив людей. Я квапливо займаю місце в перших рядах. Мені дуже цікаво, як і чому мене створили. Я помічаю, що в нашої вчительки на колінах немає ані Біблії, ані інших книг. Вона наміряється говорити по пам'яті. Це мене вражає.

Вона починає.

— Бог сотворив Адама й оселив його в прекрасному саду. Для Бога Адам був улюбленим творінням, і тому

Він сказав Адаму, що все, що тому слід робити, — це бути щасливим, панувати над садом і дати імена всім звірям. Адамовоє життя було майже довершеним. Хіба що йому стало дуже самотньо й тривожно. Він потребував чийогось товариства, а також допомоги в називанні тварин. Отож він звернувся до Бога з проханням про супутника й помічника. Одного вечора Бог допоміг Адамові народити Єву. Жінка народилася з Адамового черева — *womb*. Тому її і нарекли жінкою — *woman*. Адже жінка вийшла з тіла чоловіка — *man*. *Womb — man*.

Я така вражена, що забуваю підняти руку.

— Стривайте. Адам народив Єву? Але хіба люди не виходять із жіночих тіл? Може, хлопчиків тоді годилося б називати жінками? Може, усіх людей годилося б називати жінками?

Моя вчителька нагадує:

— Ґленнон, підніми руку.

Я тягну руку вгору. Вона робить знак, щоб я її знову опустила. Хлопчик, який сидить від мене ліворуч, озирається до мене й закочує очі.

Наша вчителька веде далі.

— Адам із Євою були щасливі, і якийсь час усе лишилося довершено прекрасним. Та потім Бог сказав їм, що є одне дерево, з якого їм не можна їсти: Дерево Пізнання. Хоча це була єдина річ, яку Єві заборонили хотіти, вона забажала яблуко саме з того дерева. Одного дня, зголоднівши, вона зірвала яблуко з цього дерева і надкусила. Відтак вона хитрощами змусила Адама також відкусити від плоду. Щойно Адам укусив яблуко, Єва й Адам уперше відчували сором і спробували заховатися від Бога. Та Бог бачить усе, а отже, Бог усе знав. Бог вигнав Адама і Єву зі свого саду. Потім Він прокляв їх і їхніх майбутніх дітей, і на землі вперше

з'явилося страждання. І дотепер ми страждаємо через Євин первородний гріх, який усередині всіх нас. Цей гріх полягає в бажанні пізнати більше, ніж нам відведено знати, у прагненні більшого замість вдячності за те, що ми маємо, і в робленні того, що ми хочемо, а не того, що мусимо.

Це був вичерпний опис Господньої бухгалтерії. У мене більше не було запитань.

# пестоці

**М**и з чоловіком почали працювати з терапевткою після того, як він визнав, що спав із іншими жінками. Тепер ми відкладаємо наші проблеми протягом тижня і приносимо їх до неї щовівторка. Коли подруги запитують мене, чи її терапія допомагає, я відказую: «Та мабуть. Принаймні ми й досі одружені».

Сьогодні я попросила її про індивідуальний прийом. Я стомлена і знервована, адже всю ніч мовчки прогавала в голові те, як скажу їй, що збираюся.

Я тихо сиджу на стільці, склавши руки на колінах. Вона сидить виструнчена в кріслі навпроти. На ній сніжно-білий брючний костюм, помірні підбори, жодного макіяжу. Позаду неї дерев'яна полиця з підручниками й дипломами в рамках лізе вгору стіною, мов те бобове дерево. Її ручка націлена на сторінку шкіряного записника в неї на колінах, готова розписати мене на чорне і біле. Я нагадую собі: *«Говори спокійно і впевнено, Гленнон, як доросла людина»*.

— Я хотіла сказати вам дещо важливе. Я закохана. Я дико закохана. Її звати Еббі.

Моя терапевтка розтуляє рота, нешироко, але я це помічаю. Протягом однієї нескінченно довгої хвилини вона не говорить нічого. Потім глибоко зітхає і каже:

— Гаразд.

Потім робить паузу й починає знову:

— Гленнон, ви ж знаєте: хай що це буде — воно несправжнє. Ці почуття *несправжні*. І хоч яке майбутнє ви уявлятимете — воно також не є правдою. Це небезпечна омана, і квит. Це не закінчиться добром. Це має припинитися.

Я починаю сперечатися:

— Ви не розумієте. У мене все інакше, — а потім думаю про всіх тих людей, які сиділи на цьому стільці й наполягали: *У мене все інакше*.

Якщо вона не схвалює мого рішення бути з Еббі, я маю принаймні обґрунтувати своє рішення ніколи більше не бути зі своїм чоловіком.

— Я більше не можу з ним спати, — кажу я. — Ви ж знаєте, яких я докладаю зусиль. Інколи мені здається, що я пробачила. Проте, коли він вилазить на мене зверху, я знову починаю його ненавидіти. Відтоді минуло кілька років, я не хочу нічого ускладнювати, тому я заплющую очі й намагаюся забути, поки все скінчиться. Та в якийсь момент я знову несподівано вертаюся в своє тіло, а разом із тим повертаюся в розпечену вогненну лютю. Це так, ніби я намагаюся померти зсередини, та в мені постійно залишається ще дрібка життя, і це життя робить наш секс нестерпним. Я не можу почуватися живою під час сексу, але й достатньо мертвою також не можу, тож це ніяк не вирішити. Я просто... я більше не хочу цього робити.

Я злюся на те, що в мене на очах бринять сльози, але так і є. Тепер я молю. Будь ласка, змилюйтеся.

Двоє жінок. Один білий костюм. Шість дипломів у рамках. Один розгорнений записник. Одна націлена ручка.

А потім:

— Ґленнон, а ви не пробували натомість пестити чоловіка ротом? Багато жінок вважає оральні пестоці менш інтимними.

# напрямки

**Я** — мати сина і двох доньок, допоки вони не вирішать інакше. Мої діти вірять, що душ — це магічний портал для ідей. Найменша мені нещодавно сказала:

— Мамо, це так, мовби в мене весь день ніяких ідей, та щойно я стану під душ, у мозку з'являється безліч крутого. Мабуть, це якось пов'язано з водою абощо.

— Може, й з водою, — погоджуюся я. — А може, душ — просто єдине місце, де ти ні до чого не підключена, і тому чуєш власні думки.

Вона кліпає очима й питає:

— Тобто?

— Мила, я про те, що відбувається з тобою в душі. Те, що називається *мисленням*. Те, що люди робили до Гугла. Мислити — це як... гуглити всередині власного мозку.

— О, — відказує вона. — Круто.

Ця ж дитина раз на тиждень цупить мій дорогий шампунь, і одного дня я протупала до ванної кімнати, яку вона ділить зі своїми братом-підлітком і сестрою, щоб викрасти його назад. Відсунувши душеву завіску, я помітила 12 порожніх пляшечок, які загромождували край ванни. Усі пляшечки правобіч — червоні, білі й сині. Усі лівобіч — рожеві й фіолетові.



Я піднесла до очей червону пляшечку з ряду, який, вочевидь, належав моєму сину. Пляшка була висока, прямокутна, боката. Вона кричала на мене великими червоними, білими та синіми літерами:

**УТРИЧІ БІЛЬШИЙ, НА СТОРОЖІ ТВОЄЇ МУЖНОСТІ,  
ОЗБРОЙСЯ ЗАПАХОМ СПРАВЖНЬОГО ЧОЛОВІКА,  
ДАЙ ВІДСІЧ БРУДУ, ЗАВДАЙ СМОРОДУ НИЩІВНОГО УДАРУ.**

Я подумала: *Якого дідька? Мій син тут миється в душі чи готується до війни?*

Я обрала навмання одну із дівочих тонких металічних рожевих пляшок. Замість викрикувати стройові команди ця пляшка нашіптувала мені плавним курсивом окремі прикметники: *ваблива, осяйна, ніжна, чиста, блискуча, спокуслива, чутлива, світла, зволожена*. Жодного дієслова. Жодного заклику щось робити, лише список того, якою бути.

Якусь мить я роззиралася навкруги, щоб переконатися, що цей душ усе-таки не магічний портал, який бозна-як закинув мене у минуле. Але ж ні. Ось я, і досі тут, у ХХІ столітті, де хлопчиків досі вчать, що справжні чоловіки великі, безстрашні, жорстокі, невразливі, цураються фемінності та покликані завойовувати жінок і весь світ. А дівчаток досі вчать, що справжні жінки мають бути тихими, привабливими, маленькими, пасивними, а також бажаними, тобто гідними завоювання. Усі ми й досі тут. Наших синів і доньок досі вчать соромитися повного спектра своїх людських проявів, перш ніж вони навіть одягнуться зранку.

Наші діти надто великі, щоб могли уміститися в ці непоступливі й масово розповсюджені пляшки. Проте вони можуть загубити себе у спробах це зробити.

# полярні ведмеді

**К**ілька років тому вихователька моєї доньки Тіш зателефонувала мені й повідомила, що в садочку сталася певна «ситуація». Розповідаючи групі про дику природу, вона зауважила, що полярні ведмеді втрачають місця свого замешкування і харчування через танення льодовиків. Вона показала дітям фото ведмеда, який помирає через глобальне потепління, як приклад одного з численних наслідків екологічної катастрофи.

Решта вихованців у дитсадку сприйняли це за сумну звістку, але не надто сумну, щоб відволікти їх від перерви. Тільки не Тіш. Вихователька пояснила мені, що по закінченні заняття інші діти підхопилися з килима, щоб вибігти надвір, а Тіш лишилася сидіти, самотня, із широко роззявленим ротом, заклякла від подиву, і на її маленькому шокованому обличчі проступало запитання: «ЩО? Ви щойно сказали, що полярні ведмеді помирають? Тому що Земля *тане*? Та Земля, на якій ми живемо? І ви просто згодували нам цю крихту жахливих новин, поки ми *СИДЛИ КОЛОМ?*».

Тіш урешті вийшла з класу, проте була нездатна приєднатися до інших на перерві. Інші діти пробували

вмовити її підвестися з лавки й побавитися з ними в квадрат, але вона не відходила від виховательки і з вираченими очима розпитувала:

— А дорослі про це знають? А що вони збираються робити? А інші тварини також у небезпеці? А де зараз ця голодна ведмедиця?

Протягом наступного місяця життя нашої родини оберталося навколо полярних ведмедів. Ми придбали постери з ведмедями та обвішали ними стіни Тішиної кімнати. «Щоб пам'ятати, мамо. Я мушу пам'ятати». Ми переказали кошти онлайн на чотирьох полярних ведмедів. Ми говорили про полярних ведмедів за обідом, за сніданком, у машині, у гостях. Власне, ми обговорювали їх так часто, що за кілька тижнів я вже почала ненавидіти полярних ведмедів усім своїм еством. Я почала шкодувати про день, коли полярні ведмеді з'явилися на світ. Я перепробувала все, що могла, щоб витягнути Тіш із її полярноведмежого провалля. І обіймала її, і зривалася на неї, урешті навіть набрехала їй.

Я попросила свого друга надіслати мені на електронку «офіційний» лист, де він від імені «Президента Антарктики» оголосить, що проблему з льодовиками вирішено раз і назавжди й усі полярні ведмеді почуваються відмінно. Я відкрила фальшивий лист на комп'ютері й покликала Тіш, яка була в своїй кімнаті: «О Боже, доню! Ходи сюди! Дивися, що я щойно отримала! Чудові новини!». Тіш мовчки прочитала електронний лист, потім повільно розвернулася до мене, презирливо звузивши очі. Вона знала, що цей лист — підробка: Тіш чутлива, а не дурна. І полярноведмежа сага продовжилася, та ще й на повну потугу.

Однієї ночі я вклала Тіш у ліжко й уже прокрадалася навшпиньки в коридор із радістю матері, яка майже наблизилася до землі обітованої. (Усі поснули, а на мене чекають диван, вуглеводи та «Нетфлікс», і нікому не можна мене займати або відволікати, аж поки зійде сонце, алілуя.) Аж тут, перш ніж я зачинила двері за собою, Тіш прошепотіла:

— Чекай. Мамо?

Та що ж це за пекло.

— Що таке, люба?

— Я щодо ведмедів.

О, НІ, ТІЛЬКИ НЕ ЦЕ.

Я підійшла до її ліжка й поглянула на неї згори з певним роздратуванням. Тіш підвела на мене очі й промовила:

— Мамо. Мене переслідує одна думка: сьогодні це полярні ведмеді. І всім байдуже. А завтра це будемо ми.

Потім вона відвернулася, задрімала й лишила мене саму посеред темної кімнати, — тепер була моя черга нерухомо завмерти від подиву. Я стояла над нею, вибалушивши очі, охопивши себе руками. «О. Боже. Милій. Полярні ведмеді! Треба рятувати цих клятих полярних ведмедів! Тому що завтра на їхньому місці — ми. Що з нами *не так?*»

Відтак я подивилася на свою дитину й подумала: *«Ах. Ти не божевільна, якщо переймаєшся полярними ведмедями; це ми божевільні, якщо не переймаємося».*

Тіш не змогла піти на перерву, тому що звернула увагу на те, що розповідала вихователька. Почувши звістку про полярних ведмедів, вона впустила у себе цей жах, усвідомила неправильність ситуації і уявила її неунікні наслідки. Тіш чутлива, і в цьому її суперсила. Протилежність чутливості — це

не відвага. Відмовлятися звертати увагу, відмовлятися помічати, відмовлятися відчувати, знати й уявляти — це не відвага. Протилежність чутливості — нечутливість, а в цьому немає нічого почесного.

Тіш відчуває. Навіть тоді, коли світ квапить її далі, вона всотує його з повільною вдумливістю. *Заждіть, зупиніться. Оте, що ви щойно сказали про полярних ведмедів... у мені від цього постало якесь відчуття, якесь запитання. Ми можемо ненадовго затриматися на цьому? Я маю почуття. Я маю питання. Я ще не готова вибігти на перерву.*

У більшості культур таких людей, як Тіш, розпізнають у ранньому віці й вирізняють як шаманок, знахарок, поеток або монахинь. Їх вважають ексцентричними, але необхідними для виживання групи, тому що вони здатні чути те, чого інші не чують, бачити те, чого інші не бачать, і відчувати те, чого інші не відчують. Культура залежить від чутливості цієї дрібки людей, адже задля лікування потрібно спочатку відчути, де болить.

Однак наше суспільство так одержиме зростанням, владою та ефективністю за всяку ціну, що такі люди, як Тіш — і як я — стають незручними, неприборканими. Ми уповільнюємо світ. Ми стоїмо на носі «Титаніка», махаючи руками, гукаючи: «Айсберг! Айсберг!», поки всі інші з-під палуби гукають у відповідь: «Дайте спокій, ми танцюємо!». Легше називати нас схибленими й нехтувати нашими словами, аніж визнати, що ми тверезо реагуємо на схибленість світу.

Моя донька не зїхала з глузду. Вона пророкує здоровий глузд. І я хочу бути достатньо мудрою, щоб зупинитися разом із нею, поцікавитися в неї, що вона відчуває, і прислухатися до того, що вона знає.

Кінець безкоштовного  
уривку. Щоби читати  
далі, придбайте, будь  
ласка, повну версію  
книги.

## Рекомендована література



**Вигоряння. Стратегія  
боротьби з  
виснаженням удома та  
на роботі**

**Перейти до категорії  
Художня література**

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**