

Ja
kontra
Mózg

**PORADNIK DLA TYCH,
CO MYŚLĄ ZA DUŻO**

Hayley Morris

**PRZEŁOŻYŁA
MARIA JASZCZUROWSKA**

MARGINESY

Spis treści

Wstęp	9
Ja kontra natrętne myśli	14
Jak Mózg rozumie wymianę esemesów	23
Ja kontra tożsamość	27
Niestworzone rzeczy, które opowiadałam o swoim króliku	37
Dziesięć dziwnych rzeczy, które każdy robi (a jeśli nie, to powinien zacząć)	40
Mózg kontra dojrzewanie	46
Ja kontra Miesiączka	57
O tym, jak kochałam się w fikcyjnych postaciach	65
Mózg kontra Płuca	69
Mózg kontra salon piękności	82
Mózg kontra wziernik	91
Jak zamaskować bąka	99
Kołysanka Wąginy	103
Mózg kontra obawy o zdrowie	110
Garść najprawdziwszych faktów o ludzkim mózgu	122

Mózg kontra kupa	124
Jak dojść do siebie po rozstaniu	134
Mózg kontra Macica	137
Serce kontra Wagina kontra Macica	145
Jak normalny człowiek wchodzi do lokalu	155
Pozycje seksualne dla lękowych	159
Imiona dla dzieci inspirowane klasą z podstawówki	162
Mózg kontra latanie	165
Zamawianie kawy	178
Jak poradzić sobie z Syndromem Oszusta	181
Jak bezpiecznie zagaić rozmowę	185
Mózg kontra ciało	188
Mózg kontra prezentacja	191
Kalendarz adwentowy Mózgownicy	199
Jeszcze raz od zera	204
O czym myśli moja Mózgownica podczas seksu	209
Jak cieszyć się seksem w dorosłym życiu	213
Ja kontra twarz	216
Ja kontra hormony	227
Mózg kontra pocisk balistyczny	234
Mózg kontra Intuicja	241
Tata kontra Mózg	253
Ja kontra żaloba	261
Mózg na randce	272
Ja na terapii	281
Ja i moja Mózgownica	287
Podziękowania	291

Wstęp

Hej, jestem Hayley!

Kiedy dobrzy ludzie z wydawnictwa Penguin zaprosili mnie do napisania tej książki, pierwszym, co przyszło mi do głowy, było: „Kurde, jasne! Chętnie napiszę książkę, wchodzę w to! Do środy przyślę wam milion stron maszynopisu! Jak długa ma być taka książka? O czym się pisze w książkach? Jeśli w kółko będę powtarzać jedno słowo, to czy nadal będzie ono wyglądać jak słowo, czy może do reszty mi odwali? Pusta kartka to ponoć niesamowita inspiracja – może to będzie najlepsza książka w dziejach ludzkości”.

Ale już kilka minut później ogarnęła mnie panika. Gdy tylko napisałam pierwszych kilka słów – mówię właśnie o tych tutaj – przyszło mi do głowy, że może ja właściwie wcale nie wiem, co robię. A co, jeśli pisanie książki w rzeczywistości jest bardzo trudne? A co, jeśli ja się do tego nie nadaję? Jako osoba, która zawsze chce wszystkim dogodzić, a zarazem NiebYWale Lękowa Laska™ spędzam większość życia na tego typu

refleksjach. Potem jednak przypomniałam sobie mądre słowa, których autorem mógł być, choć nie musiał, bardzo popularny pisarz Ernest Hemingway: „Pisz po pijaku, redaguj na trzeźwo”. Skoro ten stary, od dawna martwy człowiek mógł napisać tonę książek na gazie, to z pewnością ja też dam radę. Poza tym mam redaktorkę, więc właściwie nie muszę trzeźwieć. Czyli prawie jak w normalnym życiu. No nie, teraz żartuję. Na co dzień jestem raczej nudna i źle znoszę kaca.

Gdy teraz tak sobie siedzę z tymi głupiutkimi łapkami na głupiutkiej klawiaturce i piszę, dociera do mnie, że nikt z nas w zasadzie nie wie, co robi. A przynajmniej taką mam nadzieję, bo w przeciwnym wypadku oznaczałoby to, że tylko ja idę przez życie, popełniając błąd za błędem. No jasne, zastanawiam się nad każdym wystukiwanym słowem, ale może tak właśnie ma wyglądać proces twórczy.

Odkąd pamiętam, w mojej głowie panuje nieustanny hałas. I nie jest to muzyka ze znanych filmów ani mądre porady życzliwych przewodników duchowych, ale jeden konkretny głos. Przez jakiś czas zakładałam, że to moje wewnętrzne dziecko, ale potem uświadomiłam sobie, że ono nie byłoby dla mnie aż tak wredne – ze wszystkich moich wspomnień z dzieciństwa wyłania się przecież obraz uroczej dziewczynki. A ten podstępny głos najczęściej powtarza mi, że czegoś nie umiem, że nie dam rady. Ale to nie wszystko. Czasami zmywam naczynia, a tu ni stąd, ni zowąd ten wredny głos mówi na przykład: *Umrzesz*.

I żeby nie było – wcale nie twierdzą, że nigdy nie umrę. Przyjdzie taki dzień. Wszyscy kiedyś umrą. (Witajcie w mojej książce, obiecuję, że nie cała będzie taka straszna). Ale czy koniecznie muszę rozmyślać nad nieuchronnością śmierci, mając ręce po łokcie w pianie? Nie wydaje mi się.

I tak przez cały dzień ten irytujący głos podrzuca mi spostrzeżenia, przypominajki i rozpraszacze, od przyziemnych i zwykłych po całkiem ponure:

Twój chłopak cię nie kocha.

Jeśli kolejne auto, jakie zobaczysz, będzie niebieskie, dostaniesz tę pracę, o której tak marzysz, ale jak nie, to już na zawsze będziesz nieszczęśliwa.

Wszyscy, których kochasz, umrą.

W tych dzinsach wyglądasz jak skrzat, i to nie jest komplement.

Czasami głos ma rację – bywa, że ubieram się jak skrzat i wcale nie wyglądałam w takiej stylizacji korzystnie, ale co z tego? Może właśnie chcę wyglądać jak krasnal. Może to będzie kolejny trend, a ja choć raz w życiu, by nadażyć za modą, nie będę musiała kupować nowych ciuchów. Moda to dziwna rzecz – w tej grze nie ma zasad (i to chyba jest cytat z reklamy Armaniego).

Kiedy w nocy kładę głowę na poduszce, głos rozbrzmiewa coraz natarczywiej. Nie daje mi spać do rana, szepcze mi do ucha rzeczy, których najbardziej się boję, a jednocześnie przypomina mi, że mam za mało snu i jeśli nie zasnę teraz lub za godzinę, to do budzika zostanie naprawdę niewiele czasu. O poranku, kiedy wstaję wykończona, głos gdera, że nie trzeba było rozmyślać przez całą noc i teraz powinnam wziąć wolne w pracy, żeby się wyspać. Z nim nie da się wygrać.

Głos dobiega ze środka mojej głowy, ale to nie ja. To Mózg. Ja, Hayley, jestem zrównoważoną, spokojną i względnie dobrą

osobą. Tak mi się przynajmniej wydaje. Mózg nie. Mózg jest roztrzepana, irytująca i właściwie nigdy nie ma racji. Skłamałabym, gdybym powiedziała, że żyjemy w przyjaźni – to raczej współlokatorka, która mieszka w mojej głowie, nie płaci czynszu i korzysta z moich rzeczy bez pytania. I śpi w moim łóżku, a to, jeśli mam być szczerą, współlokatorce raczej nie przystoi. Gdybym mogła, zrobiłabym sobie trepanację czaszki i pozbyła tej upierdliwej Mózgownicy. Trzymałabym ją w słoiku na biurku – w formalinie prezentowałaby się całkiem niezle, a ja mogłabym wreszcie być szczęśliwa.

MÓZG: Nie możesz mnie trzymać w słoiku na biurku. Umarłabyś, a wiem, że tego nie chcesz, bo za każdym razem, gdy mówię ci, że umrzemy, to ty idziesz w zaparte, że wcale nie, że wszystko jest w jak najlepszym porządku. A to bardzo dziwne, bo przed chwilą sama przyznałaś, że kiedyś w końcu umrzesz.

Problem w tym, że Mózg jest ze mną przez cały czas – choć zwykle wszystko psuje. Zawsze mnie gnoi, dopatruje się negatywnych stron w każdej sytuacji i robi psoty, przez które wychodzę przy ludziach na idiotkę. Przez Mózg musiałam już zmienić lekarza, dentystę i fryzjerkę – narobiłam sobie u nich takiego wstydu, że za nic tam nie wrócę. Może ktoś z was też ma taki Mózg, więc będziecie wiedzieć, o czym mówię. A jeśli nie, to ta książka z pewnością otworzy wam oczy. Witam w świecie tych, co myślą za dużo.

W tej książce opisuję swoją podróż w towarzystwie mojej stresującej, gadatliwej Mózgownicy – to opowieść o tym, jak nauczyliśmy się pokojowej koegzystencji. Mam nadzieję, że czytając, dostrzeżesz pewne podobieństwa między naszymi

Mózgami i może w końcu poczujesz, że wszystko jest z tobą w porządku. Może któregoś dnia ludzie i Mózgi zjednoczą siły, by uczynić świat lepszym miejscem dla wszystkich.

MÓZG: Oesuuu, jakie to pompatyczne. Beznadzieja. Weź wykreśl moje imię z tytułu, nie chcę, żeby kojarzono mnie z taką szmirą. Ty się lepiej zastanów, czy w ogóle powinnaś pisać tę książkę.

Za późno, już zaczęłam...