

ВІД АВТОРА

Ця книжка запитує: «Як ми змінюємося?» і відповідає: «Відносно інших». Взаємини між психотерапевтами й пацієнтами, про які я тут пишу, вимагають довіри до будь-яких змін. На додачу до отримання письмового дозволу я також доклала чимало зусиль, щоб замаскувати осіб і деталі, які могли бути впізнані, а в окремих випадках матеріали та історії кількох пацієнтів приписала одному. Всі зміни уважно розглядала й ретельно добирала, щоб було дотримано дух кожної історії і водночас розкрито нашу одну на всіх людяність, аби ми могли бачити себе чіткіше. Себо якщо ви впізнаєте себе на цих сторінках, це сталося водночас і свідомо, й несвідомо.

Зауваги щодо термінології: тих, хто приходить на терапію, я найчастіше називаю пацієнтами або клієнтами. Не вірю, що будь-яке слово повністю відображає взаємини, які складаються в мене з людьми, з котрими я працюю. Проте «люди, з якими я працюю» — незручно, а «клієнти» можуть збивати з пантелику, враховуючи, що цей термін має багато конотацій, тому для простоти і ясності здебільшого вживаю в цій книжці термін «пацієнти».

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

БЛОК I

*Нема нічого бажанішого, ніж позбавлення
від страждань, та нема нічого страшнішого,
ніж лишитися без костура.*

Джеймс Болдвін

СЕАНС 1



ІДІОТИ

НОТАТКИ, ДЖОН:

Пацієнт скаржиться на стрес, а також проблеми зі сном і в стосунках із дружиною. Відчуває роздратування через людей і просить допомоги в «боротьбі з ідіотами».

«**М**ай співчуття».
Глибокий вдих.
«Май співчуття, май співчуття, май співчуття».

Я подумки повторюю ці слова наче мантру, а навпроти сидить сорокарічний чоловік і розповідає мені про всіх «ідіотів» у його житті. Йому кортить знати, чому, ну чому світ сповнений ідіотів? Вони такими народилися? Чи стали? А може, замислено веде далі він, вся річ у хімікатах, що ними кишать наша їжа?

— Ось тому я стараюся їсти тільки органічну їжу, — каже він. — Щоб не стати ідіотом, як усі інші.

Я втрачаю лік ідіотам і не знаю, про котрого саме він говорить зараз — дантиста, який ставить забагато питань («Звісно ж, не риторичні»), колегу, який тільки те й робить, що питає («Він ніколи нічого не стверджує, бо це б означало, що йому є що сказати»), водія попереду, який зупинився на жовтий сигнал світлофора

(«Йому, либонь, нікуди поспішати!») чи співробітника Apple в «Genius Bar», який не зміг відремонтувати його ноутбук («Теж мені геній!»).

— Джоне, — почала було я, але він саме заходився оповідати про свою дружину. Не можу і слова вставити, хоча це він прийшов до мене по допомогу.

Я, до речі, його новий психотерапевт. (Попередній витримав три сесії і виявився «приємним, а все ж ідіотом».)

— А тоді Марго сердиться, уявіть, — не вгавав він. — Але вона не каже мені, що сердита. Вона *поводиться так*, ніби за щось сердиться, а я, значить, мушу *випитувати*, що не так. Але ж я знаю, якщо питаю, вона разів зо три відповість: «Нічого», а на четвертий чи п'ятий скаже: «Ти *знаєш*, що не так», а я їй на це: «Та не знаю, інакше б не питав!».

Він усміхається. Широко. Я намагаюся зачепитися за цю усмішку — хоч за щось, аби тільки перевести цей монолог в діалог і почати контакт.

— Цікаво, що ви усміхаєтеся, — кажу я. — Ви шойно описували, як сильно вас розчаровують люди, включно з Марго, але чомусь ви всміхаєтеся.

Він розтягує губи ще ширше, відкриваючи найбільішу низку зубів, які я тільки бачила в житті. Блищать, мов діаманти, їй-богу.

— Я усміхаюся, Шерлоку, бо абсолютно точно знаю, що саме тривожить мою дружину!

— Он як, — відповідаю я. — То...

— Стривайте, я саме переходжу до найцікавішого, — перебив він. — То як я вже сказав, я справді знаю, що не так, але не хочу чути її нарікань. Тому цього разу навіть не збираюся щось випитувати, а зразу...

Він раптом замовк і глипнув на годинник на полиці в мене за плечем.

Я вирішила скористатися такою нагодою й допомогти Джону пригальмувати. Можна прокоментувати погляд на годинник (у нього є відчуття, ніби його підганяють?) чи те, що він назвав мене Шерлоком (я його дратую?). Або ж можна лишитися на поверхні, в тому, що ми звемо змістом — у його власному наративі — і спробувати довідатися, чому він прирівнює почуття Марго до нарікань. Але якщо зупинитися на поверхні, то взагалі не вдасться встановити контакт під час сесії, а Джонові, я так бачу, нелегко налагодити спілкування з людьми.

— Джоне, — пробую я знов. — Можливо, нам варто повернутися до того, що зараз сталося...

— А, гаразд, — перебиває він. — У мене ще лишилося двадцять хвилин.

І повертається до своєї історії.

Я відчуваю, що от-от позіхну, та ще й неабияк. Знадобилися просто нелюдські зусилля, щоб не дай Боже не розціпити щелепи. М'язи всіляко опираються, і обличчя розтягується в доволі дивний вираз, але, дякувати небесам, позіхання я притлумила. Та натомість, на біду, піднімається відрижка. Гучна така. Немов я добряче хильнула. (Насправді ні. Я можу бути зараз якою завгодно, але точно не п'яною.)

Через відрижку губи знов розтягуються, пориваючись розтулитися. Я стуляю їх так щільно, що з очей замалим не бризкають сльози.

Джон, звісно ж, не помічає. Він не вгаває про Марго. «Марго те. Марго се. Марго сказала те. Я сказав се. Вона те, а я їй...»

Мій керівник під час практики одного разу сказав мені: «У кожному є щось симпатичне». І на свій подив я помітила, що він мав рацію. Неможливо пізнавати людей і не знаходити в них чогось хорошого.

Нам би взяти всіх ворогів світу, звести їх в одній кімнаті, щоб поділилися своїми історіями й цінним досвідом, своїми страхами й проблемами, і всі вони раптом взяли б і подружилися. Я знаходила щось хороше буквально в кожному, з ким бачилася в якості психотерапевта, навіть у хлопчині, який намагався скоїти замах на вбивство (за люттю криється премила людина).

Я навіть бровою не повела, коли на нашій першій сесії тиждень тому Джон розповів мені, що звернувся саме до мене, бо я «ніхто» тут, в Лос-Анджелесі, тож він не нашттовхнеться на когось із колег з телевізійної індустрії, коли приходитиме на терапію. (Він припустив, що його колеги ходять до «відомих, досвідчених терапевтів».) Я просто зберегла собі це на майбутнє, коли він буде відкритішим для бесіди. Так само жоден мускул на моєму лиці не сіпнувся, коли він вручив мені пачку купюр, пояснивши, що йому зручніше платити готівкою, бо він не хотів, щоб його дружина дізналася, що він ходить до психотерапевта.

— Ви ніби моя коханка, — розмірковував він уголос. — Або радше повія. Не ображайтеся, але ви не той типаж жінки, яку б я взяв у коханки... якщо ви розумієте, про що я.

Я не розуміла, про що він (про якусь білявішу? молодшу? з білішими, блискучішими зубами?), але зрозуміла, що такий коментар — лиш іще один захисний механізм від зближення з кимось чи визнання своєї потреби в іншій людині.

— Ха-ха, моя повія! — промовив він, зупинившись біля дверей. — Приходитиму щотижня, випускатиму пару, і ніхто не знатиме. Ну не сміхота?

«Ага, — кортіло сказати мені, — зараз лице від реготу трісне».

Та все ж, почувши його сміх у коридорі, я з упевненістю могла сказати, що Джон зможе мені сподобатися. Під не надто приємною личиною мало з'явитися щось хороше, ба навіть красиве.

Але то було тиждень тому.

Сьогодні він здається мудаком. Мудаком з бездоганими зубами.

«Май співчуття, май співчуття, май співчуття». Повторюю свою беззвучну мантру й знову зосереджуюсь на пацієнті. Він розповідає про помилку, якої припустився хтось із знімальної команди на його шоу (чоловік, ім'я якого, з Джонових слів, просто Ідіот) і мені раптом спадає на думку: Джонові теревені щось мені нагадують. Не ситуації, які він описує, а почуття, що при цьому зринають у ньому — і в мені. Я знаю, як приємно винуватити весь світ у своєму розчаруванні, заперечувати свою роль в екзистенційній виставі під назвою «Моє таке важливе життя». Я знаю, як це: купатися в праведному гніві, в упевненості, що я абсолютно права і мушу терпіти страшенну несправедливість, бо саме так я почуваюся весь день.

Чого Джон не знає, то це того, що я намагаюся відійти від учорашнього вечора. Чоловік, з котрим, як мені здавалося, ми рано чи пізно поберемося, зненацька каже, що все скінчено. Сьогодні я стараюся зосередитися на пацієнтах (і дозволяю собі плакати лише під час десятихвилинної перерви між сесіями, ретельно витираючи патьоки туші перед приходом наступної людини). Інакше кажучи, намагаюся впоратися з болем так, як, мабуть, Джон робить зі своїм — приховуючи його.

Як психотерапевт я чимало знаю про біль і про те, як він пов'язаний із втратою. Проте я також знаю ще щось, не таке очевидне: зміни і втрати крокують пліч-о-пліч.

Ми не можемо змінитися без втрат, і саме тому люди часто кажуть, що хотіли б змін, але все одно лишаяються там, де були. Щоб допомогти Джону, я спробую дізнатися, яку втрату він пережив, та спершу потрібно зрозуміти свою власну. Бо просто зараз я можу думати тільки про те, що зробив учора мій хлопець.

Ідіот!

Я озираюся на Джона й подумки кажу: «Розумію тебе, брате».

«Секундочку, — подумаєте ви. — Навіщо ти нам усе це розповідаєш? Хіба психотерапевт не має тримати особисте життя під замком? Хіба не мусить бути чистим аркушем, який ніколи нічого про себе не відкриває? Об'єктивним спостерігачем, який навіть подумки не називає пацієнтів на ім'я? Крім того, з усіх людей хто як не психотерапевт вже точно має знати, як дати собі раду з життям?»

З одного боку — так. Те, що відбувається в кабінеті, робиться на благо пацієнта, і якщо терапевт неспроможний відокремити власні труднощі від труднощів людей, які до нього звертаються, то йому, без сумніву, варто змінити роботу.

А з другого боку, оце тут, зараз, між мною і вами — це не терапія, а історія про терапію, про те, як ми оклигуємо і куди це нас веде. Це як у програмах на «National Geographic» буває показують ембріональний розвиток і народження рідкісних крокодилів, так і я хочу піймати процес, в якому люди щосили намагаються розвиватися, пнутися крізь оболонку, поки та нарешті тихенько (або інколи гучно) й поволі (а буває й раптово) не трісне.

Тож коли я з патьоками туші на заплаканому обличчі між сесіями — це, може, й не надто приємне видовище, але саме тут ця історія про кількох людей,

з якими ви скоро познайомитеся, і починається, — з моєї власної людськості.

Терапевти, звісно ж, мають справу із щоденними турботами, як і всі інші. Це, по суті, лежить в основі зв'язку, що його ми створюємо з незнайомими людьми, які довіряють нам свої найособистіші історії й таємниці. Усілякі тренінги й профпідготовка навчили нас теоріям, інструментам і методам, але поза важко здобутою компетентністю ми знаємо й розуміємо, як важко бути людиною. Тобто, хай там що, а на роботу ми приходимо щодня як ми самі — зі своєю вразливістю, власними бажаннями і невпевненістю, зі своїми власними історіями. З усіх моїх сертифікатів терапевта найважливішим є той, що засвідчує: я повноправний представник роду людського.

Але відкрити цю людськість — то вже інша річ. Одна моя колега розповідала, коли їй зателефонував лікар і сказав, що їй доведеться перервати вагітність через нежиттєздатність плода, вона саме стояла в “Starbucks” і розплакалася. Її випадково побачив пацієнт, скасував наступну зустріч і більше ніколи не приходив.

Колись чула, як письменник Ендрю Соломон розповідав історію про подружню пару, яку він зустрів на конференції. Протягом дня, за його словами, кожен з подружжя зізнався йому у прийомі антидепресантів, але не хотів, щоб знав другий. Виявилось, що вони примудрялися ховати одне від одного одні й ті самі ліки в одному ж будинку. Попри те, чи відкриті ми як суспільство стосовно якихось особистих речей, навколо нашого емоційного стану існує сила-силенна упереджень і навіть табу. Ми розмовлятимемо мало не з кожним про наше фізичне здоров'я (чи може хтось уявити, що подружжя ховатиме одне від одного ліки проти рефлюксу?), навіть про сексуальне життя, але

спробуйте заговорити про тривожність або депресію, чи про нестерпне почуття скорботи, і на обличчі співрозмовника ви, мабуть, прочитаєте: «Господи, як звідси втекти».

Чого ж ми так боїмося? Зазирнути у свої темні кутки? Бо раптом увімкнемо світло й знайдемо там юрбу тарганів? Світлячки теж люблять темряву. У таких місцях є своя краса. Але треба добре придивитися, щоб її розгледіти.

Моє завдання якраз у тому, щоб розгледіти.

І стосується це не лише пацієнтів.

Доволі мало обговорюваний факт — психотерапевти ходять до психотерапевта. Взагалі-то, ми навіть зобов'язані були ходити під час підготовки, щоб, так би мовити, з перших рук знати, що відчуватимуть наші майбутні пацієнти. Ми вчимося сприймати реакцію, терпіти дискомфорт, визначати білі плями й розуміти вплив наших історій та поведінки на інших людей і нас самих.

Та коли ми отримуємо ліцензію, люди приходять до нас за порадою, і... ми все одно ходимо до терапевта. Не постійно, але все ж більшість із нас в якийсь момент своєї кар'єри так чи інак опиняється на чиємусь дивані в кабінеті. Почасти аби обговорити емоційний вплив специфіки нашої роботи, а почасти тому, що життя триває, і терапія допомагає зустрітися віч-на-віч зі своїми демонами, коли ті вирішать нанести візит.

А вони так і зроблять, бо демони є в кожного — великі, малі, старі, нові, тихі, гучні — будь-які. Ці спільні демони є свідченням того, що насправді не такі вже ми й окремішні. І саме завдяки цьому відкриттю ми можемо створити інші стосунки з нашими демонами, більше не намагаючись обґрунтовувати свою втечу від незручного внутрішнього голосу або заглушати почу-

ття відволіканням, як-от занадто багато вина або їжі, або годин, витрачених на інтернет (який мій колега називає «найнефективнішим короткостроковим знеболювальним»).

Одним із найважливіших кроків у терапії є допомога людям взяти на себе відповідальність за свої нинішні труднощі, адже щойно вони зрозуміють, що можуть (і мають) будувати власне життя, зможуть стати на шлях змін. Однак, часто люди залишаються в полоні переконання, що більшість їхніх проблем є непрямими або ситуативними — тобто приходять іззовні. А якщо корінь проблем у комусь чи чомусь поза їхнім впливом, то чому вони мають турбуватися про те, щоб змінити себе? Навіть якщо вони вирішать вчинити по-іншому, хіба решта світу хоч якось зміниться?

Розсудливо. Але в житті зазвичай так не виходить.

Пам'ятаєте відомі слова Сартра «Пекло це всі інші»? Це правда. Світ повний непростих людей (або, як сказав би Джон, ідіотів). Певна, що ви зможете назвати п'ятьох таких, не задумуючись, просто зараз. Когось ви ретельно уникаєте, когось і хотіли б уникнути, та маєте нещастя ділити з ними одне прізвище. Але буває й так (і частіше, ніж ми уявляємо), що цими непростими людьми виявляємося ми самі.

Так, так — інколи пекло в нас самих.

Іноді ми самі є причиною наших труднощів. І коли нам вдається зійти з власного шляху й не заважати собі, відбувається щось дивовижне.

Терапевт ставить пацієнтів перед своєрідним дзеркалом, але пацієнти роблять те саме зі своїм психотерапевтом. Терапія далеко не одностороння — це взаємний процес. Кожен день наші пацієнти ставлять питання, над якими мусимо подумати також і ми самі. Якщо вони можуть чіткіше бачити себе через наші

рефлексії, ми можемо чіткіше бачити себе через їхні. Це трапляється з нами, коли ми проводимо терапію, і так само це трапляється з терапевтами, до яких звертаємося ми. Ми являємо собою дзеркала, що відображають дзеркала, що відображають дзеркала, показуючи одне одному те, чого ми ще не можемо бачити.

А це повертає мене назад до Джона. Сьогодні я ні про що таке не думаю. Це був непростий день із непростим пацієнтом, ба більше, перед Джоном була молода дівчина щойно після весілля, котра вмирає від раку, і це не надто слухний час, щоб далі приймати пацієнтів, особливо, коли ти не надто виспалася, твої плани на подружнє життя пішли прахом і ти знаєш, що твій біль ніщо порівняно з болем смертельно хворої жінки, і відчуваєш (але ще не знаєш напевне), що насправді це не ніщо, коли всередині бушує щось руйнівне.

Тим часом приблизно за милю звідси в старовинній цегляній будівлі на вузькій вуличці з одностороннім рухом терапевт на ім'я Венделл також приймає пацієнтів. Один за одним, вони сидять на його дивані — за вікном милий садок у внутрішньому дворіку — і говорять про ті самі речі, про які мої пацієнти розмовляють зі мною на горішньому поверсі високого скляного офісного будинку. Пацієнти Венделла приходять до нього по кілька тижнів або місяців, або, можливо, навіть років, втім, я ще з ним не зустрічалася. Насправді я навіть не чула про нього. Але скоро я це виправлю.

Поповнивши ряди Венделлових пацієнтів.