

Авторська передмова

Хотілося б висловити подяку тим пацієнтам, яких я описую в книжці. Зображені тут люди належать до дуже різних суспільних і культурних верств, а головне — мають дуже різні темпераменти. Лора і Меделін, які походять з протилежних країв економічної шкали, уособлюють відвагу. Денні вражає стійкістю, Пітер — здатністю прощати, а Елана — терплячістю. Усі вони наділені героїчними рисами, які б я сама бажала мати. Від них я навчилася безлічі стратегій стосовно того, як дати собі раду за складних обставин, і дотепер послуговуюся їхніми навчаннями. І кожен із них змінив мою психіку на краще.

Усі вони були готові поділитися зі мною історією свого життя — неймовірна щедрість, за яку я дуже вдячна моїм пацієнтам. Зрештою, я вельми старалася зберегти їхню анонімність. Було вкрай важливо, щоб ніхто не упізнав серед них своїх знайомих.

Ця книжка не підручник, вона призначена широкому читацькому загалові. Однак я хотіла, щоб вона не лише надихала, а й чогось навчала. Я відтворювала бесіди з моїми пацієнтами за нотатками, які робила під час сеансів з ними. Але часом, щоб краще окреслити психологічну вірогідність і водночас замаскувати чийось ідентичність, я додавала подробиць з історій інших пацієнтів, коли мені здавалося, що

так я зможу ліпше виявити якусь психологічну особливість. Кожну історію я подаю у формі оповідання, і тому деякі деталі виокремлено, натомість багато інших, задля ясності викладу, не згадуються взагалі.

Я вельми вдячна їм усім за те, що вони поділилися зі мною та іншими розповіддю про свою боротьбу. І Пітер, музикант, мабуть, найкраще висловився за них усіх, коли сказав: «Якщо моя історія допоможе бодай одній людині, що страждає, значить, я старався не дарма».

З подякою — Кетрін Гілдінер

ЛОРА

МОЄ СЕРЦЕ НЕ ПРИХИСТОК ДЛЯ БОЯГУЗІВ.

Д. Антуанет Фой

В товаристві міських божевільних

Першого дня своєї практики я, новоспечена психологиня, самовдоволено сиділа у своєму кабінеті. Озброєна знаннями й безліччю корисних правил, я нетерпляче чекала на пацієнтів, яких могла б «вилікувати».

То були оманливі думки.

На щастя, я тоді й гадки не мала, яка заплутана клінічна психологія, інакше б вибрала замість неї чисто наукові дослідження — принаймні там я вільно почувалася б зі своїми суб'єктами і змінними. А тут я мусила вчитися гнучкості, щоб мати бодай ту децицію інформації, що просочувалася упродовж одного тижня. Того першого дня я навіть не здогадувалася, що таке справжня психотерапія: це не те, коли психолог розв'язує проблеми, а те, коли двоє людей довго, тиждень за тижнем, зустрічаються, намагаючись знайти щось схоже на психологічну істину, з якою обоє могли б погодитися.

Усвідомити це мені допомогла найбільше моя перша пацієнтка — Лора Вілкс. Її скерував до мене терапевт, що в голосовому повідомленні сказав: «Подробиці дізнаєтеся від неї самої». Не знаю, хто почувався більше наляканим — я чи Лора. Ще недавно будучи студенткою в джинсах і футболці, я вбралася в шовкову блузу та дорогий костюм із широкими,

мов у хокеїста, накладними плечима, як того вимагала мода початку вісімдесятих. І тепер сиділа за величезним письмовим столом з червоного дерева — така собі суміш Анни Фройд¹ і Джоан Кроуфорд². На щастя, у свої двадцять з лишком років я вже трішки посивіла, що додавало виглядові вельми потрібної солідності.

Лора була десь півтора метра заввишки, мала фігурку «пісковий годинник», великі мигдалюваті очі й такі пухленькі вуста, що, було б це через тридцять років, я припустила б, що вона вколює ботокс. Темні очі різко виділялися на тлі порцелянової шкіри і густого, мельованого волосся, що світлими хвилями розсипалося по плечах. Бездоганний макіяж з яскраво-червоною помадою підкреслював красу обличчя. У туфлях на шпильках, гарно скроєній шовковій блузці і чорній обтислій спідниці вона мала вельми шикарний вигляд.

Лора сказала, що їй двадцять шість років, вона незаміжня, працює у великій брокерській фірмі. Починала секретаркою, але згодом її підвищили і перевели до відділу кадрів.

Коли я спитала, чим можу їй допомогти, Лора відвернулася й деякий час дивилася у вікно. Я чекала, коли вона заговорить. То була так звана терапевтична мовчанка — доволі незручна, але яка змушувала пацієнта розповісти правду. Врешті-решт вона промовила:

— У мене герпес.

— Оперізувальний чи простий? — поцікавилася я.

— Той, що підчіплюєш, коли ти геть брудний.

— Такий, що передається статевим шляхом, — розтлумачила я її слова.

¹ Австрійська психологиня, шоста донька Зигмунда Фрейда. (Тут і далі прим. пер.)

² Американська акторка німого і звукового кіно.

Відтак поцікавилася, чи її сексуальний партнер знає, що в нього герпес. І Лора відповіла, що Ед, хлопець, з яким вона зустрічалася вже два роки, запевняв її, що з ним усе гаразд. Але вона знайшла в його шафці пляшечку з пігулками, які прописали їй самій. На мої подальші запитання вона відповідала так, ніби не бачила в такій поведінці нічого дивного, і запевнила, що ніяк не могла б цьому зарадити:

— Це ж Ед. Я вже добряче його вилаяла. А більше нічого не годна зробити.

Така млява реакція свідчила про те, що Лора звикла до себелюбства і нещирості свого коханця. Вона пояснила, що звернулася до мене, бо навіть найсильніші ліки не позбавляли рецидивів, а тому Лорин терапевт вважав, що їй потрібна психіатрична допомога. Проте вона ясно давала зрозуміти, що не має наміру лікуватися. Просто хоче позбутися герпесу.

Я пояснила, що в деяких людей саме стрес пробуджує заснулий вірус.

— Знаю, що означає слово «стрес», — відповіла вона, — хоча й не знаю, як власне він проявляється. Але не думаю, що в мене стрес. Просто стараюся вижити серед міських божевільних. — Її мало що хвилювало, уточнила вона, але герпес ледве не витряс із неї душу.

Насамперед я постаралася заспокоїти її тим, що кожна шоста людина у віці від чотирнадцяти до сорока дев'яти років має герпес.

— Ну то й що? — відказала вона. — Значить, всі ми плюскоємося в одній брудній калюжі.

Тоді я вирішила підійти до питання з іншого боку і запевнила, що зрозуміла причину її клопоту. Хлопець стверджує, що кохає її, а сам зрадив. Крім того, вона мучилася — і справді, Лора ледь була спроможна всидіти. А найгіршим

був сором: віднині доведеться кожному, з ким спатиме, пояснювати, що вона хвора на герпес або ж бацилоносійка.

Лора погодилася зі мною й додала, що найстрашнішим для неї було те, що вона зі шкіри пнулася, аби лише піднятися над сімейними обставинами, та врешті знову опинилася в багнюці.

— Мов трясовина, — бідкалася вона. — Хай як намагаєшся виповзти з багна і твані, тебе однаково засмоктує назад. А я так старалася.

Утім, коли я попросила її розповісти про свою родину, вона сказала, що не збирається «правити теревені». Мовляв, вона людина практична, просто хоче зменшити стрес, чи як там це називається, і тримати під контролем остогидлий герпес. Думала, що все обмежиться одним сеансом, на якому я выпишу їй «ліки» від «стресу». Та я спантеличила її, сказавши, що стрес або тривожність, звісно ж, можна зменшити, але подеколи їх важко позбутися остаточно. І пояснила, що нам потрібно зустрітися ще, і то не один раз, тоді вона дізнається, що таке насправді стрес, як саме він на неї впливає, що було джерелом її занепокоєння, а тоді вже думати про те, як його послабити. Можливо, її імунна система бореться зі стресом так завзято, що в неї не лишається ніяких сил для подолання вірусу герпесу.

— Годі повірити. Таке враження, ніби прийшла видерти зуба, а мені необачно ще й мозок витягли, — з відразою промовила Лора, але зрештою таки здалася. — Гаразд, запишіть мене на ще один сеанс — не більше.

Важко лікувати пацієнта, коли той до цього психологічно не готовий. Лора просто хотіла позбутися герпесу і сподівалася досягти мети за допомогою терапії. Також не бажала розповідати про свою родину, бо не розуміла доцільності такої сповіді.