

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. Себто 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».

Частина I

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

Джеймс Болдвін

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».

«Май 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 кишить 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 означало б, 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 спитаю, 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 щойно описували, як сильно вас розчаровують люди, включно з Марго, але чомусь ви всміхаєтеся.

Він розтягує губи ще ширше, відкриваючи найбільшу 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 під-

ганяють?) 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 наштовхнеться 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 м'яз 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 я взяв би 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 бездоганними зубами.

«Май співчуття, май співчуття, май співчуття». Повторюю свою беззвучну мантру й знову зосереджуюсь на пацієнтові. 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 «Мое 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 лишаться там, де були. Щоб допомогти Джону, я спробую дізнатися, яку втрату він пережив, та спершу потрібно