

ЗМІСТ

Передмова	11
Частина 1	
Життя в полоні болю без імені	19
Розділ 1	
У пастці чужої історії	21
Розділ 2	
Фатальна помилка діагнозу	32
Розділ 3	
Це ж не така вже й велика справа — біль знецінення	42
Розділ 4	
Слухай своїм серцем	55
Частина 2	
Шлях до того, щоб назвати свій біль	63
Розділ 5	
Детектив у лабіринтах власного життя	65
Розділ 6	
Прокладання нових доріг у внутрішньому світі ..	79
Розділ 7	
Ким ви для них були	91
Розділ 8	
Невже це — травма?	99
Розділ 9	
Самотність у скорботі	108
Розділ 10	
Там, де ховається тривога	116
Розділ 11	
Біль мовчазного «чому»?	123

Розділ 12	
Я більше не витримую.....	133
Розділ 13	
Яка іскра вела вас крізь сумніви до натхнення? ..	144
Частина 3	
Повернення до світла: ваше серце —	
не ваш біль	155
Розділ 14	
У що ж ви досі вірите?	157
Розділ 15	
Ви — не біль, що живе у вас	166
Розділ 16	
Записки для подорожі життя.....	175
Відлуння вдячності.....	185
Примітки	190
Про авторку	209
Відгуки	210

Дорогий читачу!

Коли я була молодого терапевткою, у мене була клієнтка, яка пережила спустошливу втрату. Відчуваючи, що не справляюся, я зателефонувала досвідченішому терапевту, сподіваючись знайти секретний код, який допоміг би втамувати її біль. Старший колега запевнив мене, що ніякого коду немає, немає короткого шляху, немає простої відповіді на біль цієї жінки. Та й на чийсь біль узагалі.

«Ви маєте все необхідне, щоб їй допомогти, — сказав він. — Зараз їй потрібна ваша присутність». Я зрозуміла, що там, де немає швидких рішень, є глибока цінність у тому, щоб просто бути поруч з людиною в її болі. Я хочу бути поруч із вами у цій книзі.

Ваш біль може бути всепоглинаючим, як у моєї клієнтки, або ж щоденним роздратуванням від життя, яке вам не підходить, або чимось посереднім. Біль не робить винятків і не дотримується правил, які ми намагаємось йому встановити.

Біль потребує нашої уваги, щоб його можна було заспокоїти, пом'якшити й зрозуміти. Не маючи змоги забрати чийсь біль як терапевтка, я зрозуміла, що можу запропонувати людям свою присутність, допомогти їм знайти розуміння, а в цьому розумінні — полегшення.

Я стала терапевткою з надією допомогти людям здобути свободу бути тими, ким вони були створені. Однак у цьому процесі я зіткнулася з грізним супротивником, якого добре знаю сама, — безіменним болем. Безіменний біль, який вирує всередині без розуміння, визначення чи меж, може розповісти історії

про те, хто ви є. Ці історії часто бувають жорсткими і неправдивими.

Щоб допомогти людям відчувати співчуття до себе, пізнавати і любити себе, я мушу допомогти їм навчитися розуміти свій біль — називати його. Бо якщо ви не назвете свій біль, він назве вас. Перший крок до пізнання і любові до себе — це розуміння того, що заважало вам це пізнати.

Цей процес може бути втішним, як загорнутися у м'яку ковдру. Він може бути заспокійливим, як тепла чашка чаю в зморених руках. Він може бути й відважним, як кинутися в бій, щоб повернути вам себе. Він може бути рівним і стійким, як тримати за руку дитину, якою ви колись були. А може бути й болісним, як раптовий вибух сліз, які ви стримували, затамувавши подих на всі ці роки.

У кожному з цих переживань я знаходила одне — полегшення, яке приходить із розумінням. Хай там що принесе цей процес вам, я сподіваюся, що ви не відчуєте себе самотнім і що, в пошуках імені для свого болю, ви знайдете шлях додому — до самого себе.

Ця книга — це я, яка бере вас за руку і каже: «Погляньмо на це разом». Я вболіваю за вас. Я піклуюся про вас, хоча ніколи не зустрічала вас. Я думаю про вас, коли пишу, і сподіваюся, що ви відчуєте любов і турботу в цих словах, які я адресую саме вам.

З повагою, Моніка

ПЕРЕДМОВА

Коли нові клієнти приходять до мого кабінету, вони зазвичай почуваються не дуже добре, але часто не знають чому.

Ви можете це уявити?

Іноді вони приходять до мене, щоб краще зрозуміти себе, можливо, щоб побудувати нові стосунки або відновити старі. Можливо, щось не так, або щось сталося, або щось болить настільки сильно, що потребує їхньої уваги. Ми завжди починаємо з того, що болить, і зазвичай це найкращий спосіб. Освітлення в моєму кабінеті навмисно м'яке, кольори приглушені та змішані. Сонячне світло проникає крізь стіну вікон. Мистецтво на стінах просте, полиці незахаращені. З коридору лунає гудіння звукової машини, яке огортає нас і поглинає звуки зовнішнього світу. Я тихо зачиняю двері.

Мета полягає не в тому, щоб досягти естетичного стилю, а радше в тому, щоб полегшити незручність першого візиту для клієнта, створити затишну атмосферу і місце, куди йому буде комфортно повертатися.

Вперше зайти до кабінету терапевта — нелегко. Я знаю, бо й сама це проходила. Ви вдивляєтеся у стіни, у терапевта. Думаєте, чи допоможе це, чи, навпаки, розчарує. Чи взагалі є спосіб зрозуміти те, з чим ви

боретися. Чи зрозуміє вас терапевт? Чи не буде він дивним? Або ще гірше — чи не подумає, що дивні ви?

Є небагато ситуацій більш вразливих, ніж довіритися незнайомій людині, розповісти, що болить, спробувати пояснити, що саме не так, що не працює, і водночас долати тривожне очікування запитань, які заглиблюються у ваше минуле. Таке оголення душі — дуже велике прохання до іншої людини. Тому я кажу своїм клієнтам, що це — безпечний і особливий простір, що все сказане тут залишається конфіденційним. А тоді кажу: «Почніть із чогось». Ми незграбно долаємо незручність першої розмови, а потім поступово починаємо досліджувати, що ж насправді відбувається.

Я бачу це як посадку літака. Ми кружляємо над злітною смугою. І це нормально — рухатися повільно. У міру того як розмова стає емоційно безпечнішою, літак починає приземлятися.

Чесно кажучи, навіть після всіх цих років бувають моменти, коли я думаю: «А чи сяде цей літак?». Чи відчує ця людина достатньо безпеки, щоб відкритися? Але що ближче літак до землі, то ближче ми до болю. Іноді посадка проходить м'яко, а іноді — з тряскою, коли клієнтів дивує сила їхніх власних почуттів. Тут літак сідає, пролітаючи нижче за поверхневу висоту, на якій людині доводиться триматися у своєму щоденному житті.

Тут ми торкаємося того, що болить, того, що не працює, того, чого не видно на яскравих святкових листівках. Тут ми знаходимо біль. І водночас — запрошення зрозуміти цей біль або принаймні знайти трохи втіхи.

Біль — це запрошення назвати свій біль, це перший крок до повернення додому, до того, ким ви були створені. І все ж таки ніхто не хоче говорити про біль. Здається нелогічним починати саме з цього, правда ж? Але кожен, хто заходить до мого кабінету, приносить із собою біль, якого не розуміє. Кожен приходить із відчуттям, що щось не так, і з бажанням, щоб щось змінилося.

Ми починаємо саме там. Ми починаємо з того, як цей біль збив вас із пантелику. Бо якщо цього не зробити, ви ніколи не знайдете правди про те, ким є насправді. Процес може лякати, але його не слід боятися — його слід прийняти.

Уявіть, наприклад, поранену дитину, яка біжить до вас із подряпаним коліном і кривавим ліктем і плаче. Ви ж не відштовхнете її, правда? І не почнете читати їй нотацію про те, що вона плаче занадто голосно й надто багато. Ви ж не скажете їй, що вона ще не навчилася зав'язувати шнурки (як її однокласники) і що вона от-от знову перечепиться через них. Ви не осоромите її за те, що вона поранилася, і не скажете їй «подорослішай».

Ви нахилитеся й запитаете щось на кшталт: «Що болить?»

Ви заслуговуєте на таку ж ніжність. Ми не можемо уникнути болю, але можемо навчитися дивитися йому в очі, а не тікати. Можемо навчитися бути дуже точними, правильно визнавати й визначати свої почуття.

Мова відіграє в цьому важливу роль. Про це йдеться в цій книзі.

Ми тут для того, щоб знайти слова для вашого болю, щоб ви могли краще його зрозуміти. Це дає