

**Хочете про це поговорити?
Нотатки психотерапевта в 58
сеансах**

Про книгу

Чи знаєте ви, що означає емоційна компетентність? Ідеться про вміння розпізнати й зрозуміти власні емоції й емоції людей, з якими ми так чи інак контактуємо, — людей із нашого оточення. Уміння керувати цими емоціями й будувати якісні гармонійні взаємини з близькими, колегами і навіть просто випадковими людьми. Зрештою, це вміння позбутися всіляких гризот і бути щасливими, вміння жити в гармонії з собою і світом. Саме цього Лорі Готтліб нас і навчає — бути щасливими, може, навіть несвідомо, бо запевняє, ніби книжку про щастя їй написати не вдалося. Вона просто щедро ділиться з нами своїм знанням, розмірковує на папері про ті чи ті емоційні й психологічні проблеми своїх пацієнтів і навіть свої. Надзвичайно зворушливо описує історії пацієнтів, хоча іноді йдеться не про конкретних пацієнтів, а про «збірні образи», аби зберегти приватність людей, які зверталися до неї по допомогу. У книжці автор зачіпає й висвітлює найпоширеніші проблеми, які виникають майже в кожного з нас, але такі, про які не поговориш навіть із найближчими друзями чи рідними.



хочете про це ПОГОВОРИТИ?

КОРИСНО

як дотримуватися плану,
але при цьому долучати
до процесу власну
особистість

ГЕНДЕРНО

якби королева мала яйця,
вона була б королем

НАУКОВО

терапія — це професія,
якої ви навчаєтеся не лише
в ролі терапевта,
а й у ролі пацієнта

НОТАТКИ ПСИХОТЕРАПЕВТА В 58 СЕАНСАХ

ЛОРІ ҐОТТЛІБ

Анотація

Чи знаєте ви, що означає емоційна компетентність? Ідеться про вміння розпізнати й зрозуміти власні емоції й емоції людей, з якими ми так чи інак контактуємо, — людей із нашого оточення. Уміння керувати цими емоціями й будувати якісні гармонійні взаємини з близькими, колегами і навіть просто випадковими людьми. Зрештою, це вміння позбутися всіляких гризот і бути щасливими, уміння жити в гармонії з собою і світом. Саме цього Лорі Готтліб нас і навчає — бути щасливими, може, навіть неспівомо, бо запевняє, ніби книжку про щастя їй написати не вдалося. Вона просто щедро ділиться з нами своїм знанням, розмірковує на папері про ті чи ті емоційні й психологічні проблеми своїх пацієнтів і навіть свої. Надзвичайно зворушливо описує історії пацієнтів, хоча іноді йдеться не про конкретних пацієнтів, а про «збірні образи», аби зберегти приватність людей, які зверталися до неї по допомогу.

ISBN 978-617-7808-98-4

ХОЧЕТЕ ПРО ЦЕ ПОГОВОРИТИ? НОТАТКИ ПСИХОТЕРАПЕВТА В 58 СЕАНСАХ

Існує припущення, що щастя треба класифікувати як психічний розлад і включати в майбутні видання основних діагностичних посібників під новою назвою «тяжкий афективний розлад приємного типу». В огляді відповідної літератури показано, що щастя статистично ненормальне, складається з розрізненого набору симптомів, асоціюється з низкою когнітивних аномалій і, ймовірно, відображає аномальне функціонування центральної нервової системи. Одне з можливих заперечень проти цієї пропозиції полягає в тому, що щастя не оцінюється негативно. Однак це заперечення відкидається як науково недоцільне.

**Річард Бентал, «Журнал
медичної етики», 1992 р.**

Проте він також сказав і інше: «Той, хто зазирає всередину, пробуджується».

Видатний швейцарський психіатр Карл Юнг сказав: *«Люди зроблять усе, яким би абсурдним це не було, аби лиш не дивитися собі в душу».*

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».

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».

«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 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 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 найбільі-шу 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 зємо 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 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 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 абсолют но 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, — подумайте 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 труд нощів 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 чиемусь 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 «найефективнішим 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 unikнути, 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 слушний 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 премолий 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.

Сеанс 2. Якби королева мала яйця

НОТАТКИ, ЛОРІ:

Пацієнтка, близько сорока років, потребує терапії після неочікуваного розриву. За її словами «лише кілька сеансів, щоб впоратися з цим усім».

Усе починається з первинного представлення проблеми або ж запиту.

За визначенням, скарга — це привід для звернення людини до психотерапевта. Це може бути панічна атака, втрата роботи, смерть, народження, проблеми в стосунках, неспроможність прийняти серйозне рішення чи депресія. Інколи скарга буває не такою конкретною — відчуття «застряглості» чи розмите, але причепливе відчуття, що щось не так.

Хай би якою була проблема, вже саме пособі звернення до психотерапевта є цілком промовистим, адже свідчить про те, що людина досягла переломного моменту в житті. Повернути ліворуч чи праворуч? Намагатися зберегти статус-кво чи наважитися ступити на незвідану територію? (Застерігаю: терапія в будь-якому разі заведе вас на незвідану територію, навіть якщо ви вирішите зберегти статус-кво.)

Однак ідучи на першу сесію психотерапії, люди не надто переймаються переломними моментами. У більшості випадків вони просто шукають полегшення: хочуть розповісти свою історію й почати зі скарги.

А тому з вашого дозволу я розповім вам про Інцидент під назвою «Бойфренд».

Найперше, що я хотіла б сказати про Бойфренда, це те, що він — надзвичайно порядна людина. Він добрий і щедрий,

смішний і розумний, і коли він не смішить вас до сліз, неодмінно з'їздить в аптеку о другій ночі й привезе вам саме той антибіотик, якого ви просто не можете чекати до ранку. Якщо опиниться в «Costco», він напише і спитає, чи вам щось потрібно, і коли ви відповісте, що вам потрібен лише пральний порошок, він принесе додому ваші улюблені фрикадельки і двадцять пляшок кленового сиропу для вафель, які сам же й приготує. Він понесе ці двадцять пляшок з гаража до вас на кухню, дев'ятнадцять із них акуратно поставить на полицку, до якої ви самі не можете дотягнутися, а одну залишить на столі, щоб уже була наготові на ранок.

Він також залишатиме любовні записки на вашому столі, триматиме за руку і відчинятиме перед вами двері й ніколи не поскаржиться на те, що його тягнуть на сімейні торжества, бо ж він щиро любить спілкуватися з вашими родичами, навіть із причепливими або літніми. Без жодних причин надішле вам повні коробки книжок з Амазону (якщо книжки для вас є еквівалентом квітів), а вночі ви зручненько вмощуєтеся і читаєте вголос уривки з тих книжок з паузами на поцілунки. Поки ви будете переглядати один за одним серіали на Netflix, він розтиратиме саме те місце на спині, де у вас легкий сколіоз, а коли зупиниться, а ви нетерпляче штовхнете його ліктем, він продовжить рівно шістдесят прекрасних секунд, перш ніж спробує відкараскатися так, щоб ви не бачили (ви вдаватимете, що не помічаєте). Він дозволить вам доїдати за ним бутерброди, закінчувати за ним речення й сонцезахисний крем, уважно вислухає деталі вашого дня, яких, як ваш особистий біограф, він пам'ятатиме більше, ніж ви самі.

Якщо такий портрет здасться вам дещо асиметричним, то так воно і є. Є багато способів розповісти історію, і якщо я чогось і навчилася як терапевт, то це того, що більшість людей — це ті, кого терапевти називають «ненадійними оповідачами».

Це не означає, що вони навмисно вводять в оману. Більше того, кожна історія має кілька потоків, і оповідач, як правило, виключає ті, що суперечать їхнім поглядам. Більшість із того, що мені скажуть пацієнти, є абсолютною правдою — на їхній теперішній погляд. Поцікавтеся про чиїхось чоловіка чи дружину, поки вони обоє закохані, а потім запитайте про ту ж саму людину після розлучення, і щоразу ви отримаєте лише половину історії.

Так от, те, що ви щойно почули про Бойфренда чи то пак Хлопця, — це хороша половина.

Почати з абзацу. Була десята вечора посеред тижня. Ми розмовляли, лежачи в ліжку, і саме вирішили, на який фільм замовимо квитки на вихідні, і раптом Хлопець підозріло замовкає.

— Ти втомився? — питаю я.

Ми обоє працюючі батьки, нам обом за сорок, тож зазвичай таке мовчання нічого не означає. Навіть коли ми не зморені, то все одно можемо спокійно посидіти мовчки. Але якби тиша могла звучати, то сьогодні вона звучала якось по-іншому. Якщо ви колись закохувалися, ви знаєте, про яку тишу я говорю, — тиша на тій частоті, яку може розчути тільки кохана половинка.

— Ні, — каже він.

Усього один склад, але голос його ледь тремтить і вмовкає. Я дивлюся на нього. Він на мене. Усміхається. Я усміхаюся. І знов западає оглушлива тиша, яку порушує хіба шарудіння його ноги під ковдрою. От тепер я стурбована. В офісі я можу пересидіти марафони тиші, але в спальні мене вистачає не більше, ніж на три секунди.

— Слухай, щось не так? — питаю я, намагаючись звучати спокійно, але це риторичне питання, якщо таке колись існувало. Очевидна відповідь «так», бо за всю історію світу після цього питання ніколи не звучало нічого обнадійливого. Коли на

терапію приходять пари, навіть якщо спершу відповідь «ні», з часом справжня відповідь виявляється варіацією на тему «Я зраджую, я випотрошила кредитки», «Моя стара матінка переїде жити до нас» або «Я більше тебе не люблю».

Відповідь Бойфренда чи то пак Хлопця не виняток.

Він каже:

— Я вирішив, що не можу наступні десять років жити з дитиною під одним дахом.

«Я вирішив, що не можу наступні десять років жити з дитиною під одним дахом?»

Я розреготалася. Знаю, що в сказаному нема нічого смішного, але з огляду на той факт, що ми планували провести наші життя разом, і в мене є восьмирічна дитина, це звучить так безглуздо, що я вирішила, що це жарт.

Хлопець нічого не каже, і я перестаю сміятися. Дивлюся на нього. Він відводить очі.

— Ти що таке верзеш? Що це означає: «я не можу наступні десять років жити з дитиною під одним дахом»?

— Вибач, — каже він.

— За що? — питаю я. — Тобто ти серйозно? Ти не хочеш бути зі мною?

Він каже, що таки хоче бути разом, але тепер, коли його підлітки вже незабаром поїдуть у коледж, він раптом зрозумів, що не хоче чекати ще десять років, щоб пташки нарешті вилетіли з гнізда.

У мене відвисає щелепа. Буквально. Я просто відчуваю, як відкривається рот і не закривається якусь мить. Вперше про таке чую і мені потрібна хвилинка, щоб повернути щелепу з клацанням на місце і врешті вимовити щось. У голові гуде: «Щооооо?», але з губ злітає:

— І як довго ти це відчуваєш? Якби я не спитала зараз, коли ти збирався мені сказати?

Я думаю про те, що цього не може бути, бо ще п'ять хвилин тому ми обирали кіно на вихідні. Ми мали би бути *разом* у вихідні. *У кіно!*

— Не знаю, — каже він ніяково. Знизує плечима, не ворухнувши ними. Усе його тіло — один такий рух. — Просто не знаходилася слухна мить.

(Коли мої друзі-терапевти чують цю частину історії, одразу ставлять діагноз «уникаючий». Коли мої друзі-нетерапевти чують таке, одразу ставлять діагноз «придурок».)

Тиша.

Таке відчуття, ніби я дивлюся на все це згори, на спантеличену версію себе, яка з карколомною швидкістю проходить усім відомі стадії горя: заперечення, злість, торги, депресія і прийняття. Якщо мій сміх був запереченням, а «коли в біса ти збирався мені сказати» — злістю, то зараз я рухаюсь у бік торгів. Як, скажіть на милість, усе вирішити? Мені взяти на себе більше годин з дитиною? Виділити ще якийсь день для побачень?

Хлопець хитає головою. Його підлітки не прокидаються о сьомій ранку, щоб побавитися в «Лего», каже він. Він чекає не дочекається, коли врешті буде вільний і хоче відпочити нормально вранці вихідного дня. Дарма, що мій син грається зі своїм конструктором сам. Проблема, вочевидь, полягала в тому, що син час від часу каже: «Диви, який “Лего”! Диви, що я склав!».

— Річ у тому, — починає він, — що я не хочу дивитися на «Лего». Я просто хочу почитати газету.

Я обмірковую ймовірність того, що тіло Хлопця захопив інопланетянин або що в нього пухлина мозку, симптомом якої є така зміна особистості. Цікаво, що думав би він, якби я порвала з ним через те, що його доньки хотіли, аби я глянула на їхні нові легінси з «Forever 21», коли я намагаюся розслабитися й

почитати книжку. «Я не хочу дивитися на легінси. Я просто хотіла прочитати газету». Яка це людина вирішує піти просто тому, що не хоче дивитися?

— Я думала, ти хочеш зі мною одружитися, — вичавлюю я жалюгідно.

— Я хочу, — відповідає він. — Я просто не хочу жити з дитиною.

Я обдумую це якусь мить, немов намагаюся скласти пазл. Поки що звучить, як загадка Сфінкса.

— Але я одразу йшла в комплекті з дитиною, — кажу я гучніше. Я просто розлютована, що він саме зараз порушив це питання, що він його взагалі порушив. — Ти не можеш зробити окреме замовлення, як бургер без картоплі фрі, як...як...

Я думаю про пацієнтів, які показують ідеальні сценарії й наполягають, що вони можуть бути щасливими тільки в цій конкретній ситуації. «Якби він не пішов з бізнес-школи, щоб стати письменником, то був би просто хлопцем мрії (тому я від нього піду й буду зустрічатися з нудними до смерті менеджерами гедж-фондів). Якби на роботу не доводилося їздити через міст, це була б ідеальна нагода (тож я лишуся на своїй безперспективній роботі й розкажуватиму тобі, як заздрю кар'єрі моїх друзів). Якби в неї не було дитини, я б точно з нею одружився».

У нас усіх без сумніву є хтось, хто все зіпсує. Та коли пацієнти повторюють це знову і знову, я, бува, кажу: «Якби королева мала яйця, вона була б королем». Якщо ви йдете по життю, перебираючи й вибираючи, якщо не розумієте, що «краще — це ворог хорошого», то самі ж позбавляєте себе щастя. Спершу пацієнтів дещо шокує моя прямота, але врешті це заощаджує їм місяці терапії.

— Річ у тім, що я не хотів зустрічатися з кимось, у кого є дитина, — каже Хлопець. — Але я закохався в тебе і не знав, що

робити.

— Ти не міг закохатися в мене до першого побачення, коли я сказала тобі, що маю шестирічного сина, — кажу я. — *Тоді* ти знав, що робити, правда?

Знову задушлива тиша.

Як ви вже могли здогадатися, ця розмова ні до чого не веде. Я намагаюся зрозуміти, чи є щось іще — хіба це може бути єдиною причиною? Урешті його бажання свободи завершилося сакраментальним «Річ не в тобі, а в мені» (читай «Річ не в мені, а в тобі»). Хлопця не влаштовує щось, про що він боїться мені сказати? Я питаю вже спокійно, тихо, бо знаю, що Дуже Злі Люди не Найприятніші. Але Хлопець наполягає, що всьому причиною лише те, що він хоче жити без дітей, а не без мене.

Я перебуваю в стані шоку й крайнього здивування. Не розумію, як це питання ніколи не поставало. Як можна спокійно міцно спати поруч з людиною і планувати з нею життя, коли тихцем подумуєш піти? (Відповідь проста — поширений захисний механізм під назвою фрагментація. Але зараз я надто зайнята застосуванням іншого захисного механізму — заперечення, — щоб це помітити.)

Хлопець, до речі, адвокат, тому викладає все так, як перед суддею. Він справді хоче зі мною одружитися. Він справді мене любить. Просто йому хочеться проводити більше часу зі мною. Хочеться щоб раз — і спонтанно поїхати кудись на вихідні чи прийти додому з роботи й піти кудись повечеряти й не переживати за третю людину. Йому хочеться приватності пари, а не общинного відчуття родини. Коли він дізнався, що в мене мала дитина, він подумав собі: це не зовсім ідеально, але нічого мені не сказав, бо думав, що звикне. Два роки по тому, коли ми вже майже з'їхалися, він зрозумів, яка важлива для нього свобода. Він знав, що все закінчиться, і не хотів, щоб це трапилось. І навіть коли він уже надумав було мені сказати, то

не знав, на яку ступити через те, як далеко ми вже зайшли і як сильно я розізлюся. Каже, що вагався, бо не хотів видатися придурком.

Захисту нічого додати і захисту дуже шкода.

— Тобі шкода? — вигукнула я. — Знаєш що? Намагаючись НЕ бути придурком, ти вчинив як НАЙБІЛЬШИЙ придурок у світі!

Він знову змовкає, і раптом мені сяйнула думка — його моторозна мовчанка була способом почати все це. І хоча розмова ходить по колу знов і знов доки крізь жалюзі не починають пробиватися перші промені сонця, ми обоє знаємо, що більше нам сказати нічого.

У мене дитина. Він хоче свободи. Діти й свобода — поняття взаємовиключні.

«Якби королева мала яйця, вона була б королем».

Вуаля — от тобі й привід для звернення до терапевта.

Сеанс 3. У межах одного кроку

Коли розповідаєш комусь, що ти психотерапевт, за тим часто слідує здивована тиша й навала ніякових запитань, як-от: «Он як! Мені розказати про своє дитинство?» або «У мене проблема зі свекрухою. Допоможеш?», або «Будеш застосовувати на мені психоаналіз?». (Відповіді, до слова, бувають «Прошу, не треба», «Можливо» і «Чого б я займалася цим *тут*? Якби я була гінекологом, ви б попросили мене зробити гінекологічний огляд просто на місці?».) Проте я розумію, звідки беруться такі питання. Все зводиться до страху, що тебе викриють, що дізнаються, який ти. «Чи знайдеш мою невпевненість, яку я так уміло приховую? Розкриєш мою вразливість, брехню, сором?» «Чи побачиш в мені людину?»

Мене вражає, що люди, з якими я балакаю на пікніку чи на вечірці, не надто задумуються над тим, чи побачать вони мене і ті риси, які я, як і всі, намагаюся приховати в пристойній компанії. Як тільки вони чують про те, що я терапевт, я для них одразу стаю кимось, хто може зазирнути в душу, якщо вони вчасно не уникнуть розмови, ввернувши якогось жартика про терапевтів чи просто ретирувавшись по питво.

Інколи буває, що запитують дещо більше. Наприклад, «Які люди вам трапляються у вашій практиці?». Кажу, що такі самісінькі, як і будь-хто з нас, себто такі, як той, хто питає. Одного разу на вечірці четвертого липня я розповіла одній цікавій парочці, що до мене ходить чимало пар, а вони почали сварку просто переді мною. Він хотів знати, чого це вона раптом зацікавилася терапією для пар, у них-бо нема проблем (ніяковий смішок). Їй кортіло дізнатися, чому його взагалі не цікавить емоційне життя пар, може, їм таки варто сходити до

фахівця (виражені очі). Чи думала я про них як про клінічний випадок? Ні. Цього разу я була тією людиною, котра уникала розмови, утікши «по питво».

Терапія викликає дивні реакції, бо певною мірою подібна до порнографії. І те, й інше має стосунок до своєрідної наготи. І те, й інше може викликати хвилювання. І те, й інше має мільйони користувачів, більшість із яких зберігає цей факт у таємниці. Хоча статистики намагалися визначити кількість людей, які проходять терапію, їхні результати не можна назвати достовірними, оскільки багато людей, які звернулися по терапію, не хочуть це визнавати.

Але навіть ці занижені цифри лишаються високими. Щороку близько 30 мільйонів дорослих американців опиняються на кушетках психотерапевтів, хоча Сполучені Штати не є світовим лідером у галузі терапії. (Цікавий факт: країнами з найбільшою кількістю терапевтів на душу населення є, у порядку убудання, Аргентина, Австрія, Австралія, Франція, Канада, Швейцарія, Ісландія та США.)

Враховуючи той факт, що я терапевт, ви можете подумати, що вранці після інциденту з Хлопцем мені могло спасти на думку і самій відвідати терапевта. Я працюю в офісі, де крім мене, є з десятків терапевтів, моя будівля наповнена терапевтами, і я навіть була в складі кількох консультаційних груп, де терапевти обговорювали всілякі випадки у своїй практиці, тому добре орієнтуюся в світі терапії.

Але коли я лежу паралізована в позі ембріона, це не зовсім те, що спадає мені на думку.

— От паскуда! — вигукує моя давня подруга Еллісон, поки я розповідаю їй всю історію, лежачи в ліжку. — Нехай котиться! Яка це людина таке учварить — і це ж не тільки з тобою, а й з твоєю дитиною?

— Точно! — підтакую я. — Хто так робить?

Хвилини зо двадцять ми лаємо Хлопця на всі заставки. Під час першого зіткнення з болем люди часто зриваються на комусь: або на інших, або на собі, повертають злість назовні або всередину. Ми з Еллісон вирішили спрямувати її назовні. Вона живе на Середньому Заході і саме зараз їде на роботу, коли в мене тут, на західному узбережжі, мінус дві години в часі, тому вона переходить одразу до суті.

— Знаєш, що тобі треба зробити? — каже вона.

— Що? — у мене таке відчуття, ніби мене ножем у серце штрикнули, а тому я готова на все, аби тільки припинити біль.

— Тобі треба з кимось переспати! І забути про свого Дітоненависника. — Мені одразу ж подобається ново-створене прізвисько. — Він явно не та людина, якою ти його вважала. Тому викинь його з голови.

Щасливо заміжня вже років 20 ще з коледжу Еллісон уявлення не мала, як давати поради самотнім людям.

— Може допомогти повернутися назад у сідло, так би мовити. Це як коли падаєш із велика, а вже незабаром знову на нього сідаєш, — веде вона далі. — І не заочуй очі.

Еллісон добре мене знає. Я справді заочую червоні очі, що просто-таки вогнем печуть.

— Гарзд, піду з кимось пересплю, — кувікаю я, знаючи, що вона намагається мене розсмішити.

Але от я знов схлипую. Відчуваю себе шістнадцятирічною дівчиною, що переживає перший у житті розрив із хлопцем, і не можу повірити, що реагую на це так у свої сорок.

— Ох люба, — каже Еллісон, і її голос немов огортає обіймами. — Я з тобою, ти впораєшся з усім.

— Я знаю, — кажу я, тільки якимсь дивним чином розумію, що не знаю. Є такий відомий вираз, перефразований з вірша Роберта Фроста: «Єдиний вихід — іти прямо». Єдиний спосіб

вибратися з тунелю — це піти прямо крізь нього, а не довкола нього. Та я зараз навіть входу не бачу, не те що виходу.

Еллісон паркує машину і обіцяє подзвонити на першій же перерві, я дивлюся на годинник: 6:30 ранку. Дзвоню ще одній подрузі Джен, терапевтична практика котрої охоплює чи не все місто. Вона бере слухавку на першому ж гудку, і я чую голос її чоловіка на задньому плані, котрий питається, хто там телефонує. Джен шепоче: «Здається, це Лорі». У неї, певно, стоїть ідентифікатор номера, але я плачу так, що ще навіть не встигла сказати «привіт». Якби не ідентифікатор, то Джен би ще подумала, що якийсь збоченець дихає в слухавку.

Я ковтаю повітря й розповідаю, що сталося. Вона уважно слухає. Декілька разів повторює, що не може повірити. Ми також двадцять хвилин лаємо Хлопця на всі заставки, а потім я чую, як до кімнати входить її донька й каже, що їй треба раніше виїхати до школи, щоб устигнути на плавання.

— Я в обід тобі зателефоную, добре? — каже Джен. — А поки, я не впевнена, що це кінець історії. Щось тут не так. Якщо він не соціопат, то якось не в'яжеться це все з тим, що я бачила останні два роки.

— Отож, — кажу я. — Виходить, таки соціопат.

Я чую, як вона відсorbує воду й ставить склянку на стіл.

— У такому разі, — продовжує вона, глiтнувши, — у мене є на приміті чудовий хлопець і точно не дітоненависник. — Їй також подобається нове прізвисько Хлопця. — Як будеш готова, можу за кілька тижнів вас познайомити.

Я навіть майже усміхаюся з такої безглуздості. Що мені насправді зараз потрібно, то це щоб хтось побув зі мною, водночас я розумію, яким безпорадним почуваєшся, коли бачиш, як страждає твій друг, і не можеш нічим допомогти. «Просто побути зі мною» — це один із тих рідкісних випадків, коли тобі це можуть дати за захищеними стінами кабінету

терапевта. Однак це непросто дати й непросто вийти з цієї зони, навіть для Джен, котра й сама терапевт.

Поклавши слухавку, обдумую її коментар про «за кілька тижнів». Чи змогла б я справді піти на побачення всього лишень за два тижні після розриву? Я уявляю, як сиджу на побаченні з непоганим хлопцем, котрий з усіх сил намагається почати розмову й, сам того не знаючи, каже щось таке, що нагадує мені про Хлопця (а мені зараз майже все про нього нагадує, в цьому я впевнена), і я не зможу стримати сліз. Розплакатися на першому побаченні — одразу кінець. Терапевт, який умудриться розплакатися на першому побаченні — це кінець, і до того ж тривожний. Поза тим наразі я спроможна зосереджуватися хіба на поточній ситуації.

І зараз це один крок, потім другий.

Цю річ я кажу пацієнтам, котрі борються з депресією, так, щоб задумалися. «Ось ванна. До неї метра півтора. Я її бачу, але дістатися не можу». Один крок, за ним другий. Не дивіться на всю відстань одразу. Просто ступіть крок. А ступивши один, ступіть другий. І врешті дійдете-таки до душу. А потім і до завтра, і до наступного року. *Один крок*. Вони, може, й не уявляють, як найближчим часом звільняються від депресії, але їм і не треба. Роблячи щось, ви починаєте робити ще щось, замінюючи порочне коло ефективним. Більшість серйозних змін складаються із сотень крихіт них, майже непомітних кроків.

Чимало може статися в межах всього лише одного кроку.

Якимось дивом мені вдається розбудити сина, приготувати сніданок, запакувати йому обід у школу, поговорити за столом, завести його до школи, приїхати на роботу, не зронивши і сльозинки. «У мене все вийде», — думаю я, їдучи в ліфті до офісу. «Один крок, потім другий». Одна 50-хвилинна сесія, потім друга.

Заходжу в офіс, вітаюся з колегами в коридорі, відчиняю двері свого кабінету й починаю свій заведений порядок: кладу речі, вимикаю звук на телефоні, виймаю картки й збиваю подушки на дивані. Потім, попри звичку, сідаю туди сама. Дивлюся на свій пустий стілець і обмірковую власні відчуття з цього місця й кута в кімнаті. На диво заспокійливий ефект. Я сиджу так, поки біля дверей не загоряється зелена лампочка — перший пацієнт.

«Я готова, — думаю я. Один крок, другий. — У мене все буде нормально».

Тільки зараз мені чомусь так не здається.

Сеанс 4. Гарненька чи розумненька

Мене завжди приваблювали історії — не просто оповідки про те, що відбулося, а сам виклад історії. Коли люди приходять на терапію, я прислухаюся до їхніх наративів, але також і до їхньої гнучкості з ними. Вони вважають сказане єдиною версією історії — «правильною» версією — чи знають, що їхній виклад — лише один з багатьох способів її розповісти? Чи підозрюють, що все, що вони включають чи не включають у наратив і чим обґрунтовують бажання поділитися своєю історією, впливає на сприйняття її співрозмовником?

Я багато думала про ці речі, коли мені було років 20, — не стосовно пацієнтів, а про фільми і телевізійних персонажів. Тому щойно випустившись із коледжу, влаштувалася на роботу в розважальному бізнесі, або в тому, що всі називали просто «Голлівуд».

Це була робота у великому агентстві талантів, я працювала помічником молодшого агента, котрий, як і багато людей в Голлівуді, був не набагато старший за мене. Бред представляв сценаристів і режисерів і мав такий по-хлоп'ячому милий вигляд зі своїми гладенькими щічками й розкуйовдженим волоссям, яке він постійно здмухував очей, що добротні костюми й дороге взуття завжди здавалися на ньому занадто дорослими, так ніби він позичив одяг у батька.

Технічно мій перший день на роботі був випробуванням. Глорія з ейчару (я так і не дізналася її прізвище: усі звали її «Глорія з ейчару») сказала, що Бред звів кількість кандидатів на посаду його асистента до двох фіналістів, котрі мають пропрацювати тут день у якості тесту. В свій день, повертаючись із ксероксною, я випадково підслухала розмову

мого потенційного начальника з іншим агентом, його наставником.

— Глорія з ейчару хоче, щоб результати були вже сьогодні, — почула я голос Бреда. — Яку вибрати: гарненьку чи розумненьку?

Я так і вклякла на місці.

— Завжди обирай розумненьких, — відповів другий агент. Цікаво, котра з двох я.

За якусь годину робота була моя. І попри те, що питання було просто обурливо недоречним, я відчувала себе неймовірно ображеною.

І все одно не дуже розуміла, чому Бред виділив мене як розумну. У той день я тільки те й робила, що набирала рядки номерів (і не раз сама ж і збивала дзвінок, натискаючи не на ті кнопки їхньої заплутаної телефонної системи), варила каву (і двічі ходила заварювати її заново), ходила роздруковувати копії сценарію (натиснула 10 замість одинички у віконці з кількістю копій, потім сховала дев'ять зайвих роздруків під диваном у кімнаті відпочинку), перечепилася через провід від лампи в Бредовому кабінеті й гепнула просто на дупу.

Тоді я дійшла висновку, що гарненька з нас двох мала бути ну геть уже дурепою.

Технічно моя посада називалася «помічник літературного агента», та насправді я була секретаркою, яка весь день видзвонювала десятки людей по списку контактів, набираючи номери виконавчих продюсерів і режисерів, говорячи кожному асистенту, що мій бос зараз на лінії, а потім з'єднувала з ним. У цій індустрії не новина, що помічники мають підслуховувати такі дзвінки, щоб знати, куди і які сценарії треба надіслати, не чекаючи на подальші вказівки. Та бувало, співрозмовники по обидва боки слухавки забували про нас, і ми чули найсоковитіші плітки про відомих друзів начальників — хто посварився з

дружиною чи котрого виконавчого продюсера тихцем пошлють на «продю-серське пасовище», що розшифровується як хороший кусень на хорошій студії. Якщо людина, з якою мій бос хотів зв'язатися, була недоступна, я «лишала повідомлення» й переходила до наступного імені з довжелезного списку. Інколи нам давали конкретні стратегічні вказівки телефонувати в неслухний час (до пів на десяту ранку, бо ніхто у всьому Голлівуді не приїжджав на роботу до десятої, а інколи й до обіду), щоб спеціально не застати людину на місці.

І хоча світ кінематографа був захопливим — Бредова візитниця розбухала від телефонів і адрес людей, якими я захоплювалася роками, — робота помічника була чимось геть протилежним. Будучи асистентом, ви бігаєте за кавою, записуєте боса на стрижку чи педикюр, забираєте одяг із хімчистки, скидаєте дзвінки від батьків чи колишніх, робите копії документів й відсилаєте їх за призначенням, відвозите машину в ремонт, займаєтесь особистими дорученнями і завжди, без винятків, приносите охолоджені пляшки з водою на кожну зустріч (так і не промовивши ні слова до сценаристів чи режисерів, з якими так кортіло познайомитися).

Нарешті пізно ввечері ви набираєте десять сторінок з найменшим інтерліньяжем приміток до сценаріїв, що надійшли від клієнтів агентства, щоби ваш начальник міг видати глибокодумний коментар на зустрічі наступного дня, не прочитавши і сторінки самого сценарію. Ми, асистенти, вкладаємо стільки зусиль у ті примітки, щоб показати: ми розумні й здібні, щоб одного дня (прошу тебе, Боже!) припинити асистентську роботу з нудними обов'язками, ненормованим робочим днем, мінімальною платнею і відсутністю компенсації за понаднормову роботу.

За кілька місяців такої роботи стало ясно, що поки гарненьким (а таких серед асистентів не бракувало) діставалася

вся увага, розумненьким додавалося роботи. У перший рік роботи там я дуже мало спала, бо доводилося читати десятки сценаріїв на тиждень і писати коментарі до них — у вільну годину й у вихідні. Але я була не проти. Насправді це навіть була найулюбленіша частина роботи. Я навчилася будувати історії й закохувалася в неймовірних персонажів з їхнім складним внутрішнім світом. Минали місяці, я все сильніше утверджувалася у своїй чуйці й дедалі менше переживала про те, чи варто ділитися смішною ідеєю для історії.

Незабаром мене найняли на посаду виконавчого продюсера на кіностудію, хоча називалася вона просто «редактор». Тут мені довелося-таки посидіти на зустрічах, поки вже якийсь інший помічник приносив пляшки з водою. Я тісно співпрацювала зі сценаристами й режисерами, довгенько засиджуючись у кабінеті, проходячи посценно матеріал, допомагала вносити необхідні студії зміни, маневруючи так, щоб автори, які дуже часто чутливо захищають своє дітище, не билися в істериці чи не погрожували покинути проект. (Такі перемовини часто ставали в пригоді під час терапії з парами.)

Інколи, щоб не відволікатися на все в офісі, я працювала з режисерами у моїй крихітній квартирці. Запасаючись снеками на сніданок, думала собі: «вже завтра Джон Літгоу буде їсти бейгл у моїй задрипаній вітальні зі страшним килимом і потрісканою стелею! Хіба може бути ліпше?».

А потім таки стало. Чи принаймні я так гадала. Мене підвищили. На це підвищення я працювала довго й нудно, бо дуже хотіла його отримати. Поки не отримала.

Іронія полягала в тому, що чимало креативної роботи трапляється тоді, коли в тебе небагато досвіду. Коли ти тільки починаєш, ти така собі людина за лаштунками, той, хто перероблює всю роботу зі сценаріями в офісі, поки вищого рангу фахівці заманюють таланти, обідають з агентами чи

заскакують на знімальний майданчик перевірити прогрес. Коли ти стаєш виконавчим директором, то переходиш від так званого внутрішнього директора до зовнішнього, а якщо ви були в школі не з сором'язливих, то це робота якраз для вас. Однак, якщо ви любили тихенько собі працювати в бібліотеці з кількома друзями, то будьте обережні зі своїми бажаннями.

Бо я от опинилася тут, ніяково намагаючись завести розмову за обідом чи на зустрічі. Ба більше, темп усього процесу почав здаватися неймовірно повільним. На створення фільму могли піти роки, і в мене поступово з'являлося неприємне відчуття, що я обрала не ту роботу. Я переїхала в дуплекс разом із подругою, й вона сказала, що я щоночі довго дивлюся телевизор. Мовляв, у нездоровому сенсі.

— Ти ніби пригнічена, — з тривогою казала вона.

Я сказала, що не пригнічена, мені просто нудно. Намагалася не думати про те, що якщо єдине, що тримає тебе більш-менш притомною на ногах увесь день, — це телевизор після вечері, то в тебе явно депресія.

Одного дня приблизно в такий час я обідала в премилому ресторанчику з премилою агентесою, яка розповідала про свою прекрасну угоду з кимось, коли раптом усвідомила, що в голові лишилися тільки чотири слова: «мені просто все одно». Що б не говорила агентеса, ці чотири слова рухалися в нескінченній спіралі й не зникли ні коли принесли рахунок, ні дорогою до офісу. Вони тарабанили в голові і наступного дня, і в наступні кілька тижнів, поки я врешті мусила визнати, вже місяці по тому, що вони нікуди не зникнуть. Мені просто все одно.

А оскільки єдиним, на що мені було не наплювати, виявився телевизор, оскільки єдиний раз я відчула хоч щось, (або, якщо бути точною, єдиний раз, коли я не відчувала чогось неприємного), коли занурювалася в уявні світи нових серій, які прибували, як за годинником, то подалася на роботу на

телебаченні. За кілька місяців уже почала працювати над розробкою серіалу на каналі «NBC».

Здавалося, ось воно, здійснення мрій. Я подумала: «Буду знов допомагати розповідати історії. Ще краще, замість того, щоб працювати над самодостатніми фільмами з чітко прописаними кінцівками, я зможу взятися за серіали. А після купи серій та епізодів наб'ю руку й помагатиму аудиторії знайомитися з улюбленими персонажами, крок за кроком, з персонажами такими ж непростими й суперечливими, як і більшість із нас, з такими самими непростими історіями».

Це здавалося прекрасним рішенням для подолання моєї нудьги. Щоправда, знадобилися роки, аби зрозуміти: я вирішила не ту проблему.

Сеанс 5. Намасте в ліжку

НОТАТКИ, ДЖУЛІ:

Тридцять три роки, професорка в університеті, намагається впоратися з діагнозом «рак», про який дізналася, повернувшись із весільної подорожі.

Це піжамний верх? — питає Джулія, зайшовши в кабінет.

Це пообідній час просто після інциденту з Хлопцем і перед зустріччю з Джоном (та його ідіотами), і я майже пережила цей день.

Я кидаю на неї питальний погляд.

— Ваша сорочка, — каже вона, вмощуючись на дивані.

У мене перед очима пробігає сьогоднішній ранок, сірий светр, який я збиралася одягти, а потім, з недобрим передчуттям згадую, як поклала светр на ліжку, а поруч скинула дорогою в душ піжаму.

Боже!

Після одного із забігів у «Costco» Хлопець приніс мені пачку піжам з написами на кшталт «НУ ХІБА Я НЕ ЗОЛОТЦЕ?» чи «БУДЬ МОЇМ ЗАДРОТОМ» і «ZZZZZZZZZZZZ Я ХРОПЛЮ» (не зовсім той посил, який би хотів транслювати терапевт своїм клієнтам).

З усіх сил напружую пам'ять, щоб згадати, яка саме піжама зараз на мені.

Зібравшись із духом, опускаю очі долу. На мені написано «НАМАСТЕ В ЛІЖКУ». Джулі дивиться на мене, чекає на відповідь.

Всякий раз, коли я не впевнена, що сказати в кабінеті, — а таке трапляється з терапевтами частіше, ніж пацієнти

підозрюють, — я стою перед вибором: не казати нічого, поки не трапиться слушний момент, або можна спробувати відповісти, але хай би там як, мушу сказати правду. Тож хоча мені свербіло сказати, що я займаюся йогою і що це просто собі футболка, та це було б брехнею. Джулі займається йогою в рамках програми «Осягнути рак», і якщо вона почне говорити про різні пози, доведеться брехати далі і вдавати, ніби я їх усі знаю, або визнати, що збрехала.

Пам'ятаю, під час практики такий самий, як і я, ко-лега-інтерн сказав пацієнтці, що його не буде в клініці три тижні, а вона запитала, куди він їде.

— На Гаваї, — була чесна відповідь.

— У відпустку? — спитала далі пацієнтка.

— Так, — відповів він, хоча насправді він їхав одружуватися, а потім у двотижневу весільну подорож на острові.

— Довга відпустка, — зауважила пацієнтка.

Інтерн, певний, що весілля — це надто особисте, щоб про це розповідати, вирішив натомість зосередитися на коментарі пацієнтки. Як вона почуватиметься, пропустивши три тижні терапії? Про що їй нагадують відчуття, які виникають на думці про його відсутність? Усе це могло би стати плідною ділянкою для дослідження, як і непряме питання пацієнтки: «Оскільки зараз не літо й не сезон відпочинку, навіщо вам три тижні відпустки?». І звісно ж, коли інтерн повернувся до роботи, пацієнтка помітила обручку на пальці й відчула себе зрадженою: «Чому ви не сказали правду?».

Повертаючись думками назад, інтерн шкодує, що не сказав. Якби пацієнтка й дізналася, що він одружується, що з того? Терапевти одружуються, й у пацієнтів виникає на це реакція. З цим можна працювати. Втрату довіри полагодити важче.

Фройд казав, що «лікар має бути недоступним для пацієнта і, як дзеркало, відобразити лише те, що йому показали». Нині ж

багато терапевтів у своїй роботі користуються своєрідною формою відкритості, ділячись своєю реакцією, що виникла під час сеансу, чи визнаючи, що вони дивляться той самий серіал, який пацієнт мимохідь згадав. (Краще відразу зізнатися, що ви дивитеся «Холостяка», аніж потім випадково вибавкати ім'я когось із персонажів, котрого пацієнт не називав.)

Однак питання про те, чим можна ділитися, неминуче приводить на тонкий лід. Одна колега сказала пацієнтові, чий дитині поставили діагноз синдром Туретта, що в її сина теж Туретт — і це поглибило їхні стосунки. Інший колега працював з чоловіком, чий батько наклав на себе руки, але ніколи не виказав пацієнту, що його власний батько так само звів рахунки з життям. У кожній ситуації доводиться прораховувати, проводити суб'єктивний лакмусовий тест, щоб оцінити цінність такої відкритості: чи є ця інформація корисною для пацієнта? Якщо все зроблено правильно, така щирість допоможе подолати відстань між терапевтом і клієнтом, котрий відчуває себе дещо ізольованим у своєму досвіді, і підштовхнути до більшої відкритості. Але якщо це сприймається як щось недоцільне чи егоїстичне, пацієнт відчує себе некомфортно й почне закриватися чи просто втече.

— Так, — відповідаю я Джулі. — Це верх від піжами. Мабуть, випадково забула перевдягти.

Я чекаю, що вона скаже. Якщо спитає, чому, я скажу правду (хоч і не всі деталі) — просто не помітила вранці.

— Он як, — каже вона. Потім кутик її рота смикається так, ніби вона зараз заплаче, але натомість вона сміється.

— Вибачте, я не з вас сміюся. «Намасте[1] в ліжку»... це ж достоту описує те, як я себе відчуваю.

Вона розповідає про одну жінку з програми «Осягнути рак», котра впевнена: якщо Джулі не сприйматиме його серйозно — разом із еластичними рожевими стрічками для волосся й

оптимізмом — рак її точно вб'є. Дарма, що онколог Джулі вже попередив її, що рак її вб'є. А жінка наполягає на тому, що його можна вилікувати йогою. Джулі її зневажає.

— Уявіть, якби я прийшла на йогу в такому одязі і...

Вона нестримно регоче, заспокоюється і знов вибухає сміхом. Я не чула, як вона сміється, відколи вона дізналася, що вмирає. Такою вона, певно, була в той період, який називає «Д. Р.» або «До Раку», коли була щаслива, здорова й закохана у свого майбутнього чоловіка. Її сміх — немов пісня, ще й така заразлива, що я підхоплюю її й теж не можу стримати сміху.

Ми обидві сміємося, вона з лицемірної жінки, а я з мого промаху, з того, як підводить нас наш мозок і тіло.

Джулі дізналася про рак, займаючись сексом із чоловіком на пляжі на Таїті. Хоч і не підозрювала, що то був саме рак. Одна грудь раптом стала дуже чутливою, а пізніше десь на рівні підсвідомості вона звернула увагу, що чутлива точка якась дивна, але в неї було чимало таких ділянок на тілі. Її гінеколог казав, що це лімфатичні вузли, котрі в певні дні циклу змінюються в розмірі. Вона подумала, що, можливо, вагітна. Вони з чоловіком Метом разом уже три роки й хотіли народити дитину одразу після одруження. За кілька тижнів до весілля вони не дуже пильнували контрацепцію.

Та й час для дитинки був слухний. Джулі підписала безстроковий контракт з університетом і після років тяжкої праці врешті могла перевести подих. Тепер у неї з'явиться час для власних інтересів: тривалих марафонів і сходження в гори, випікання смішних тортів для племінника. Серед цього також буде час на шлюб і батьківство.

Повернувшись із весільної подорожі, Джулі попіся-ла на тест і показала смужку Метові. Він підняв дружину в повітря й кружляв по кімнаті. Вони вирішили, що пісня, яка саме грала по радіо — «Прогулянка на сонечку» — буде музичною темою

дитини. Зрадівши, вони пішли до лікаря на перше обстеження. Коли лікар помацав «лімфовузол», котрий Джулі помітила під час медового місяця, його усмішка одразу зів'яла.

— Можливо, там взагалі нема про що переживати, — швидко проказав він, — але краще обстежитися.

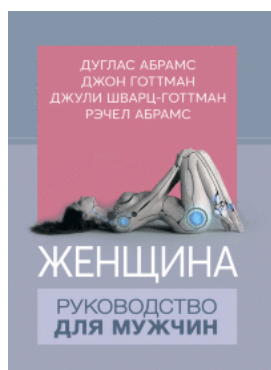
Переживати було про що. Молода вагітна дружина Джулі, в якої ні в кого в родині не було раку грудей, стояла тепер перед раптовістю всесвіту. Поки вона намагалася розібратися, як витримати лікування раку й вагітність одночасно, у неї стався викидень.

І тоді Джулі з'явилася в мене в кабінеті.

Вибір був дивний, беручи до уваги, що я не спеціалізуюся на роботі з людьми, хворими на рак. Але саме тому Джулі мене і обрала. Вона сказала своєму лікарю, що не хоче ходити до психотерапевта з «команди терапевтів для ракових хворих». Їй хотілося почувати себе нормальною. А оскільки лікарі нібито були певні, що їй стане краще після операції й хімії, вона хотіла зосередитися на тому, щоб пройти лікування, й на ролі новоспеченої дружини. (Що їй сказати у вдячних листівках за подарунки на весілля? «Дякую за таку прекрасну вазу ... ставитиму її біля ліжка, коли напинатиме блювати?»)

Лікування було немилосердне, але Джулі стало ліпше. У день після того, як лікарі оголосили про те, що в неї нема пухлини, вони з Метом, а також найближчими друзями і родиною поїхали кататися на повітряній кулі. То був перший тиждень літа, вони, взявшись за руки, споглядали вечірню заграву з висоти тисяч футів над землею. Джулі вже не відчувала себе зраженою, як під час лікування, а навіть щасливицею. Так, вона пройшла крізь пекло, але воно вже позаду, а майбутнє лежить просто перед нею. За півроку вона зробить останнє обстеження, яке покаже, чи можна вагітніти. У ту ніч їй снилося, що їй під шістдесят, а на руках у неї перше внуча.

Рекомендована література



**Женщина. Руководство
для мужчин**



**Емоційні гойдалки
війни. Роздуми
психотерапевта про
війну**

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ