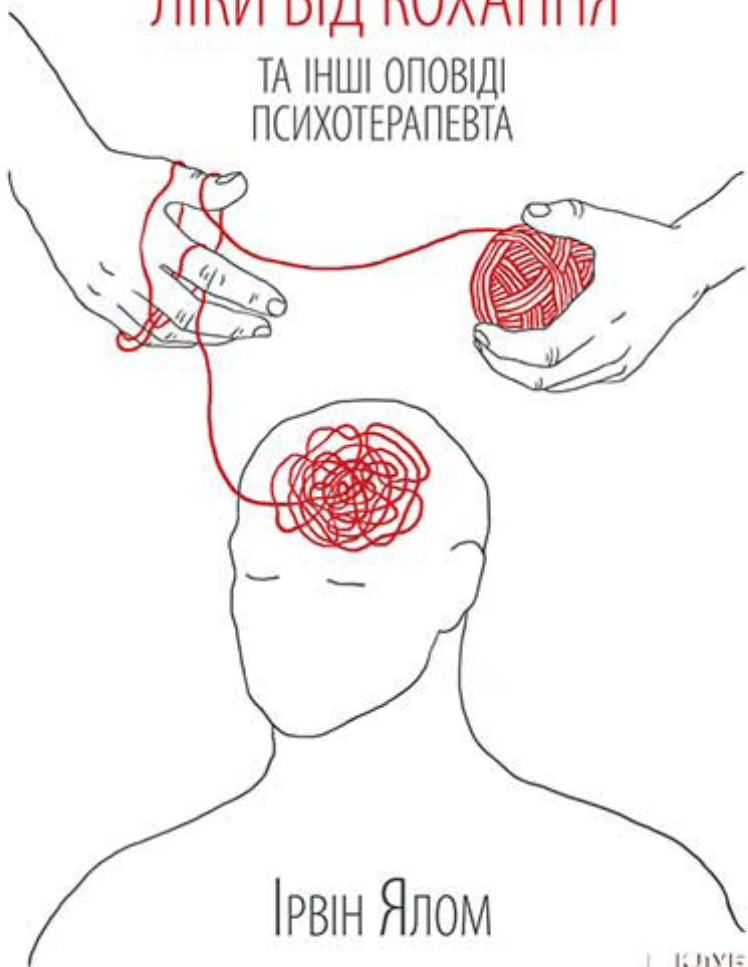


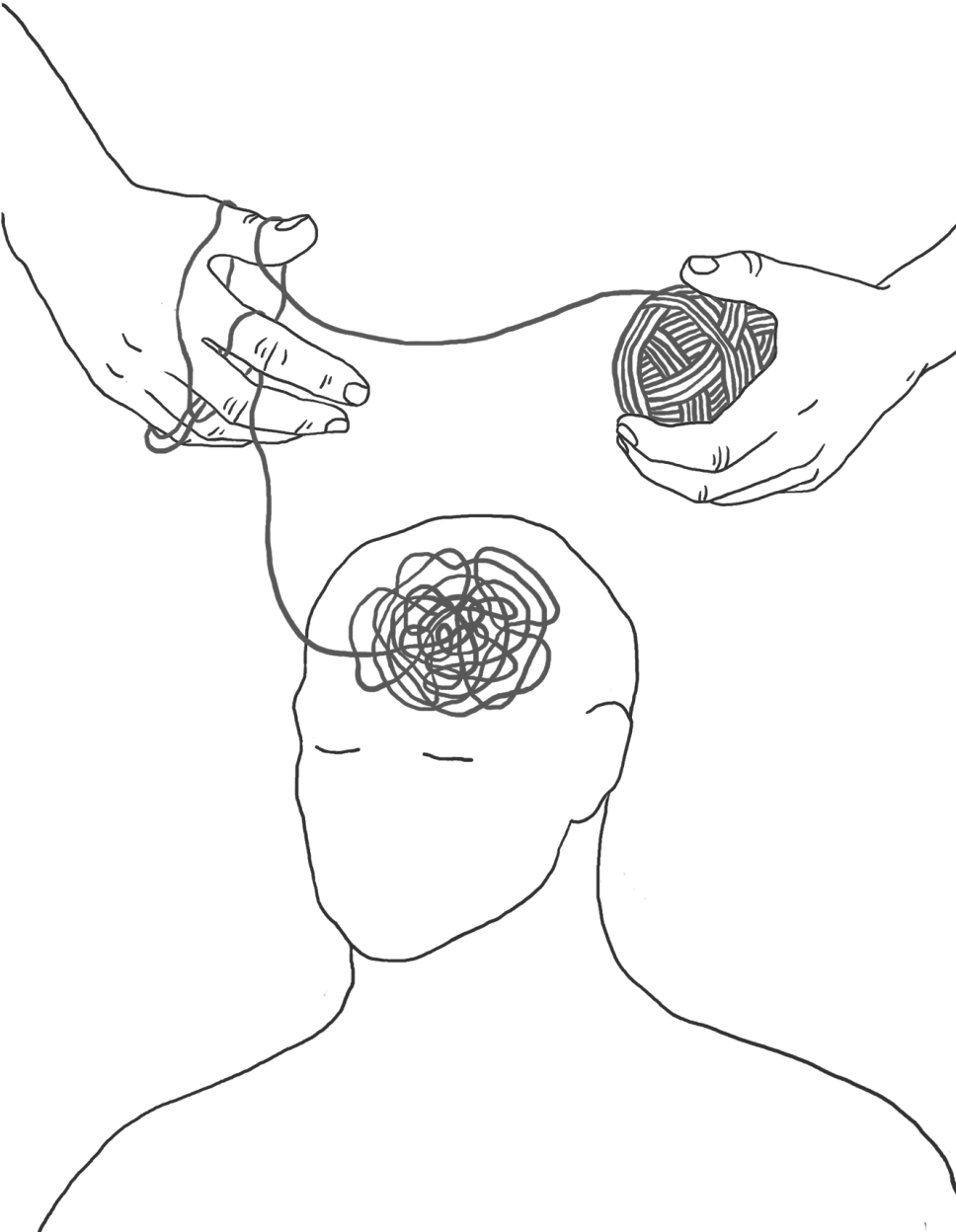
ЛІКИ ВІД КОХАННЯ

ТА ІНШІ ОПОВІДІ
ПСИХОТЕРАПЕВТА



ІРВІН ЯЛОМ

КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ



IRVIN D. YALOM

LOVE'S EXECUTIONER

AND OTHER TALES
OF PSYCHOTHERAPY

BASIC BOOKS

*Member of the Perseus Books Group
New York*

ІРВІН ЯЛОМ

ЛІКИ ВІД КОХАННЯ

ТА ІНШІ ОПОВІДІ
ПСИХОТЕРАПЕВТА

УДК 159.9
ББК 88
Я51

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:

Yalom I. D. *Love's Executioner And Other Tales of Psychotherapy* /
Irvin D. Yalom. — New York : Basic Books, 2012. — 288 p.

Надруковано за сприяння Basic Books, an imprint of Perseus Books,
LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. (USA)
та Alexander Korzhenevski Agency (Russia)
All rights reserved

Переклад з англійської *Наталії Бхіндер*

Дизайнер обкладинки *Сасенко Ярина*

Популярне видання

ЯЛОМ Ірвін

Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта

Керівник проекту *В. В. Столяренко*
Координатор проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. І. Кривко*
Редактор *К. В. Озерова*
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *А. І. Кривко*

Підписано до друку 22.11.2016. Формат 70x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosLight». Ум. друк. арк. 18,2.
Наклад 10000 пр. Зам. №:

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, м. Харків, вул. Різдяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-3044-6 (PDF)

© Irvin D. Yalom, 1989, 2012
© Hemiro Ltd, видання українською
мовою, 2017
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного
Дозвілля», переклад і художнє
оформлення, 2017

*Моїй родині: моїй дружині Марилін
та моїм дітям — Єві, Рейду, Віктору й Бену*

СЛОВА ПОДЯКИ

Значну частину цієї книжки я написав, коли перебував у творчій відпустці і мав змогу багато подорожувати. Я щиро вдячний багатьом людям та всім навчальним закладам, які допомагали мені й організовували мою роботу: Гуманітарному центру Стенфордського університету, Дослідницькому центру ім. Белажіо фонду Рокфеллера, докторам Мікіко та Ценехіто Гасегава в Токіо та на Гаваях, кафе «Мальвіна» в Сан-Франциско, Бенінгтонському коледжу, а саме курсу творчого письма.

Я вдячний своїй дружині Марилін (моєму незмінному найбільш суворому та найбільш відданому читачеві); моєму редакторові видавництва «Бейсік Букс» Фібі Госс, редакторові, яка зуміла дати життя цій книжці та всім попереднім моїм працям, які вийшли в цьому видавництві, а також головному редакторові Лінді Карбоне. Дякую також багатьом-багатьом колегам та друзям, які не мовчали, а критикували мене, хвалили, заохочували та втішали, коли було потрібно. Процес був тривалий, тому, на жаль, я забув деякі імена й назву не всіх. Моя найбільша вдячність Пет Баумгарднер, Гелен Блау, Міель Картер, Ізабель Девіс, Стенлі Елкіну, Джону Фелстінеру, Альберту Жерарду, Маклін Жерард, Рутелен Джозельсон, Герарту Катчадоріану, Стіні Катчадоріан, Маргарет Ледерберг, Джону Л'Еро, Мортону Ліберману, Ді Луму, К. Й. Лум, Мері Джейн Мофат, Нен Робінсон, моїй сестрі Джен Роуз, Джині Серенсен, Девіду Шпігелю, Вінфріду Вайсу, моєму синові Бенджаміну Ялому, який у 1988 році навчався в Стенфордському університеті та був лікарем-ординатором у психіатричній лікарні, а також моїй секретарці Бі

Мітчелл, яка без упину протягом 10 років друкувала клінічні історії хвороб та занотувувала всі ідеї, які згодом перетворилися на цю книжку. І, як завжди, я вдячний Стенфордському університету за підтримку, академічну свободу та пречудову інтелектуальну спільноту, які були такі необхідні мені для роботи.

Я вдячний своїм десятиом пацієнтам, які подарували мені свої історії. Кожен прочитав розповідь про себе (за винятком одного пацієнта, який помер до того, як я закінчив книжку) і дав мені згоду на публікацію. Вони перевірили та схвалили зміни зовнішнього вигляду персонажів, багато хто пропонував допомогу редактора, один (Дейв) сам дав назву своїй історії, дехто скаржився, що його неможливо впізнати в книжці і маскуванню було зайвим, дехто навіть радив бути більш точним, а кілька пацієнтів були вражені моїми власними одкровеннями, ба навіть зухвалими вольностями, які я собі дозволив під час оповіді, сподіваючись, що книжка буде корисною для лікарів, котрі практикують, та/або для інших пацієнтів, дали мені свою згоду й благословили. Щиро дякую всім цим людям.

Це все справжні історії, але я змушений був зробити багато змін, щоб уберегти моїх пацієнтів від викриття. Я часто використовував символічні, але рівноцінні заміни для опису моїх пацієнтів та їхніх життєвих обставин; інколи я віддавав риси якогось пацієнта головному герою. Часто діалог є вигаданим, а мої власні думки з'являються лише після події.

Я гарно приховував особистості своїх пацієнтів і до кожного випадку підходив по-особливому. Якщо комусь із читачів здалося, що ви впізнали когось із десяти пацієнтів, то будьте певні: ви помиляєтесь.

ПЕРЕДМОВА

Уявіть собі таку сцену: три-чотири сотні людей, незнайомих між собою, їм пропонують об'єднатися в пари і запитувати одне в одного «Чого ти хочеш?» знову, знову і знову.

Чи може бути щось простіше? Таке безневинне запитання, і так просто на нього відповісти. Але ж ні, раз у раз я помічав, що ця проста групова вправа пробуджувала неочікувані та дуже сильні почуття. Часто за лічені хвилини кімната здригалася від емоцій. Чоловіки і жінки, які зовсім не виглядали нещасними чи нужденними, а якраз навпаки — були успішними, гарно вдягненими людьми, що світилися від щастя, коли йшли вулицею, тут ставали схвильованими до глибини душі. Відповідаючи на запитання, вони зверталися до тих, кого втратили назавжди, — померлих чи відсутніх батьків, чоловіка або дружини, дітей, друзів: «Я хочу побачити тебе знову», «Я хочу, щоб ти мене кохав», «Я хочу знати, що ти мною пишаєшся», «Я хочу, щоб ти знав, що я тебе кохаю, і мені дуже шкода, що я цього не казав раніше», «Я хочу, щоб ти повернувся — я така самотня», «Я хотів би, щоб у мене було справжнє дитинство», «Я хочу бути здоровим (молодим) знову. Я хочу, щоб мене любили (поважали). Я хочу, щоб моє життя мало сенс. Я хочу зробити щось значуще. Я хочу бути важливим, хочу, щоб про мене пам'ятали».

Стільки бажань. Стільки прагнень. І так багато болю лише за кілька хвилин розмови. Справжнє самокатування. Біль, який тебе ніколи не полишає, повсякчас паморочить голову та заважає жити. Біль, який насправді так близько. Багато подій, які стаються з нами кожного дня, — проста

групова вправа, кілька хвилин роздумів, якийсь витвір мистецтва, проповідь у церкві, особиста криза, втрата близької людини — нагадують нам, що наші найбільші бажання вже ніколи не здійсняться: бути молодим, зупинити час, повернути втрачених близьких людей, вічне кохання, бажання власної значущості та безсмертя.

І тоді, коли наші недосяжні мрії починають домінувати над нами, ми звертаємося по допомогу до членів родини, до друзів, до релігії, а інколи — до психотерапевта.

У цій книжці я розповідаю десять історій своїх пацієнтів, які обрали психотерапевта і боролися з болем. Власне, це не була причина, чому вони прийшли до мене по допомогу, навпаки, всі десятеро страждали від звичайних, як здавалося, буденних проблем: самотність, презирство до самого себе, імпотенція, мігрень, сексуальні розлади, ожиріння, гіпертензія, смуток, нав'язливе кохання, перепади настрою, депресія. Але так чи інакше (я кажу «так чи інакше», бо щоразу це було по-різному) терапія викривала глибокі причини буденних проблем — причини, які тягнулися аж до роздумів про своє існування.

У кожній із цих історій між рядками чутно: «Я хочу! Я хочу!» Одна пацієнтка плаче: «Я хочу повернути мою померлу доньку», але в той самий час не піклується про своїх двох синів. Інший грубо заявляє: «Я хочу трахати кожну жінку, яку бачу», а у самого рак лімфатичної системи вже проник до кожної клітини хворого тіла. Ще один скиглить: «Я хочу, щоб у мене були батьки, справжнє дитинство» — та ридає над трьома листами, котрі не в змозі розпечатати й прочитати. Одна стара леді хоче бути вічно молодою, бо не може вилікуватися від нав'язливого кохання до чоловіка, молодшого від неї на тридцять п'ять років.

Я впевнений, що саме цей біль існування і є основним матеріалом психотерапії, а не, як часто вважають, притлумлені інстинктивні прагнення чи не до кінця поховані уламки особистої трагедії в минулому пацієнта. Коли я лікував цих десятиох пацієнтів, мої перші клінічні припущення — припущення, на яких я засновую свою техніку, — це те, що тривога з'являється від спроб людини, свідомих чи підсвідомих, впоратися зі складними переживаннями, які і є, власне, істинами нашого існування¹.

Я з'ясував, що є чотири факти, якими найбільше цікавиться психотерапія: неминучість смерті для кожного з нас і для тих, кого ми любимо; свобода зробити наше життя таким, як ми хочемо; наша унікальність і, нарешті, нерозуміння сенсу життя. Хоча ці істини нашого буття здаються зловісними й неприємними на перший погляд, вони становлять основу мудрості та порятунку для людства. Я сподіваюся продемонструвати в цих десяти оповідях, що людина може навчитися не боятися реальності і навіть використати її на свою користь.

Серед незаперечних істин нашого буття життя і смерть є найбільш очевидними. У ранньому віці, набагато раніше, ніж ми собі уявляємо, ми дізнаємося, що смерть прийде і що від неї ніяк не втечеш. Проте все це є, за словами Спінози, «спробами продовжити власне існування». Головним є те, що існує постійний конфлікт між бажанням продовжити життя та усвідомленням неминучості смерті.

¹ Для ознайомлення з більш детальною інформацією про екзистенціальний підхід у психології, а також теорію і практику психотерапії на його основі дивіться мою книгу «Екзистенціальна психотерапія» (Нью-Йорк : Бейсік Букс, 1980). (Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)

Для того щоб адаптуватися до факту смерті, ми постійно вигадуємо оригінальні способи заперечити смерть чи не думати про неї взагалі. Коли ми малі, батьки запевняють нас, що її немає, розповідають різні казки та легенди про божественних істот; пізніше ми персоніфікуємо смерть, трансформуючи її в істоту, монстра, бабая, демона. Урешті, якщо смерть — це лише істота, яка переслідує нас, отже, від неї можна вислизнути. До того ж, яким би страшним не був монстр, що несе смерть, він, однак, не такий страшний, як правда. А правда полягає в тому, що кожен з нас носить у собі спори власної смерті. Стаючи старшими, діти винаходять інші способи позбутися страху смерті: вони згладжують негативні враження, глузуючи зі смерті, випробовують її своєю відчайдушністю, намагаються здаватися менш чутливими та сміливими, а в компанії однолітків підбадьорюють один одного і люблять розповідати під гарячий попкорн історії про привидів та дивитися фільми жахів.

Коли ми дорослішаємо, ми поступово перестаємо думати про смерть; ми відволікаємо себе, намагаємося знайти щось позитивне, називаємо смерть гарними словами, щоб заспокоїти себе («перейти в інший світ», «віддати Богу душу», «упокоїтися з миром»); ми заперечуємо смерть і шукаємо цілу купу доказів; ми хочемо бути безсмертними і для цього створюємо мистецькі твори, виховуємо дітей, а також намагаємося заглибитись у релігію, яка пропонує нам бодай увічнення душі.

Багато хто не погодиться з таким підходом до смерті і скаже: «Нісенітниця! Ми не стверджуємо, що смерті немає. Ніхто не буде жити вічно. Це очевидний факт. Але мають же бути якісь способи уникнути її!»

А правда в тому, що всього ми не знаємо. Ми знаємо *про* смерть, усвідомлюємо, що таке явище існує, але, незважаючи на те, що наш мозок захищає нас від патологічного страху, також визнаємо, що боїмося смерті. Цей дисоціативний процес існує лише глибоко в нашій підсвідомості, і ми його не бачимо. У той же час ми знаємо, що починаємо боятися, коли система заперечення не спрацює і страх перед смертю проривається через усі захисні механізми. Це трапляється не так часто, інколи тільки раз або двічі за все життя. Зрідка це буває наяву, скажімо, після того, як людина зіткнулася зі смертю віч-на-віч або ж помер хтось з її рідних, але частіше за все страх смерті нагадує про себе в нічних кошмарах.

А що таке для людини нічний кошмар? Це невдалий сон; сон, який не впорався зі страхом і не дав можливості виспатися. Хоча кошмари різняться за змістом, але сам процес появи страху відбувається однаково кожного разу: наші приховані думки про смерть залишають свої потаємні місця й вибухають у нашій свідомості. Так, історія «У пошуках сновидця» якраз і розповідає нам про приклад вивільнення страху смерті та відчайдушну спробу розуму стримати його. Головний герой, Марвін, живе серед усепроникних безпросвітних кошмарів про смерть, проти яких у нього є лише одне знаряддя, що, власне, допомагає йому виживати й кидати виклик смерті, — це світна палиця з білим наконечником, з якою сновидець виходить на сексуальний двобій зі смертю.

Сексуальний акт також згадується і в інших історіях як талісман, покликаний стримати старість та відкласти смерть. Саме так пояснюється нездоланий потяг до сексу з багатьма жінками в молодого чоловіка, який бореться з раком

і, очевидно, програє цю битву («Якби згвалтування не забороняли...»), та небажання старика викинути давні пожовклі листи своєї померлої коханої, написані понад тридцять років тому («Не ходіть крадькома»).

За багато років моєї роботи з пацієнтами, яким діагностували рак і які фактично чекають смерті, я помітив два особливо дієві методи для угамування страху перед смертю, два переконання чи дві ілюзії, які дають нам можливість відчутти бодай якусь безпеку. Один з них — це власна унікальність, а другий — віра у всемогутнього рятівника. Поки ці ілюзії існують, людина має стійку примарну віру в майбутнє. І хочу сказати, що я не ставлюся до терміну *ілюзія* якось зневажливо, зовсім ні. Насправді існує кілька універсальних переконань, які кожен з нас має на певному рівні своєї свідомості. Приклади цього я наводжу в деяких своїх оповідях.

Унікальність — це переконання, що хтось може бути невразливим та недоторканим, поза звичними законами людської біології та долі. У якийсь період життя кожен з нас зіткнеться з кризою: це може бути серйозна хвороба, провал у кар'єрі, розлучення чи щось таке, як сталося з Ельвою в історії «Я ніколи не думала, що це може трапитися зі мною», — зовсім проста подія, така як крадіжка гаманця, але раптом вона викриває нашу ординарність та заперечує звичне припущення про те, що життя завжди буде йти по висхідній спіралі.

У той час як віра в особисту унікальність дає нам відчуття безпеки, інший захисний механізм заперечення смерті — *віра у всемогутнього рятівника* — переконує нас, що за нами постійно наглядають, і ми відчуваємо себе назавжди захищеними зовнішніми силами. Ми впевнені, що, навіть

якщо помиляємося, хворіємо, ризикуємо, десь у світі існує наш ангел-охоронець, який завжди врятує нас.

Ці дві системи вірувань і становлять діалектику — дві діаметрально протилежні реакції людини на ситуацію. Це або назватися героєм та заявити про свою незалежність, або ж шукати безпеки через єднання з надсилою: відокремитися та стати самостійним чи приєднатися до когось і прохати про допомогу. Хтось починає сам про себе піклуватися, а хтось залишається вічно беззахисною дитиною, яка потребує батьківської турботи.

Переважну частину часу ми живемо у комфорті, намагаючись уникати навіть скороминущих думок про смерть, підсміюємося тихенько та цитуємо Вуді Аллена, який сказав: «Я не боюся приходу смерті. Я просто не хочу бути там, де це трапиться». Але є ще й інший спосіб — давня традиція, яка може дуже вдало застосовуватися в психотерапії. Вона вчить, що цілковите усвідомлення смертності робить нас мудрими та дає можливість прожити цікаве життя не боячись. Передсмертні слова одного з моїх пацієнтів («Якби згвалтування не забороняли...») доводять, що, справді, смерть нас руйнує і це *факт*, але *усвідомлення смертності* може нас і врятувати.

* * *

Свобода як інший прояв існування зумовлює дилему для кількох з десяти моїх пацієнтів. Коли Бетті, огрядна пацієнтка, з порога повідомила мені, що вона була на гулянці перед тим, як прийти до мене, і щойно вийде з мого кабінету, то організує вечірку знову, вона намагалася змусити мене надати їй свободу та взяти під контроль її вчинки. Увесь курс терапії іншої пацієнтки (Тельма у «Ліках від кохання») кру-

тився навколо теми, як вона піддалася на спокусу свого колишнього коханця (і терапевта), і моїх пошуків методу допомоги їй відновити силу та свободу.

Свобода видається цілковитою протилежністю смерті. Поки ми боїмося смерті, у цілому вважаємо, що бути вільним означає бути щасливим. Хіба ж не була історія західної цивілізації позначена безмежним бажанням свободи, і хіба це прагнення свободи не спонукало людство до дії? Свобода, з точки зору існування людини, тісно пов'язана з відчуттям страху, показуючи, що, на відміну від нашого щоденного досвіду, ми так і не стаємо частиною вічного величного Всесвіту, а згодом взагалі залишаємо його. Свобода означає те, що хтось є відповідальним за вибір іншого, його дії та життєву ситуацію, поки той має можливість насолодитися всім цим.

Хоча слово *відповідальний* може трактуватися по-різному, я надаю перевагу визначенню Сартра: бути відповідальним означає «бути автором», кожен з нас є автором свого власного життя. Ми вільні бути ким завгодно, але й невільні водночас: ми, на думку Сартра, приречені бути вільними. Насправді деякі філософи роблять навіть більш глибокі припущення: людський інтелект зобов'язує кожного з нас до відповідальності за зовнішню реальність, за простір та час. Але всередині нас живе страх: люди є створіннями, які хочуть існувати всередині структури, і трохи налякані самою концепцією свободи, котра означає для них, що після смерті не буде нічого, абсолютна порожнеча.

Кожен психотерапевт знає, що найважливіший перший крок під час лікування — це визнання пацієнтом власної відповідальності за свої проблеми. Чим довше пацієнт вірить, що всі його труднощі створені якимись зовнішніми

силами чи іншими людьми, тим менше шансів на успіх терапії. Перш за все пацієнт хоче вирішити проблему, але не може зрозуміти, навіщо йому змінювати самого себе. Адже це не він, а його оточення (друзі, робота, родина) має змінюватися. Якщо ж ні, то їх можна обміняти на більш чуйних та тямущих людей. Саме так і було з Дейвом (в історії «Не ходіть крадькома»), який скаржився, що його дружина — справжній наглядач, не дає і кроку йому ступити. Дейв гірко нарікав, що все його життя схоже на в'язницю, аж до того часу, поки не визнав факт, що він сам відповідальний за створення цієї в'язниці. Згодом він успішно пройшов курс лікування.

Оскільки пацієнти мають звичку не визнавати своєї відповідальності, лікарі повинні розробити спеціальну методику, щоб змусити їх усвідомити, що вони самі ж і створюють свої проблеми. Ефективною методикою, яку я використовую для лікування багатьох пацієнтів, описаних у цій книжці, є фокусування на теперішньому часі. Так, пацієнти під час терапії створюють ті ж самі міжособистісні проблеми, які завдають їм клопоту і в реальному житті, то я фокусуюся на тому, що відбувається цієї миті між пацієнтом і мною, більше, ніж на минулих подіях чи якихось фактах теперішнього життя. Вивчаючи всі особливості стосунків між пацієнтом та лікарем (чи між пацієнтами в групі), я можу визначити, як саме пацієнт реагує на дії інших людей. Таким чином, хоча Дейв міг чинити опір і не визнавати свою відповідальність за проблеми у шлюбі, він не міг заперечувати ті подробиці, які сам розповів під час групової терапії. Він був замкнутий та дратівливий, ухилявся від спілкування, а такі дії призвели до того, що інші члени групи почали відповідати йому так само, як його дружина вдома.

Схоже трапилось і з Бетті («Товстунка»), адже її лікування зовсім не мало успіху через те, що вона прив'язувала свою самотність до безглуздої та незрозумілої, на її думку, культури Каліфорнії. І лише тоді, коли я продемонстрував їй, що її поведінка байдужої, сором'язливої та замкнутої жінки створювала ті ж самі труднощі, що й під час спілкування з іншими учасниками групи чи зі мною, вона почала потроху відчувати свою відповідальність за власну самотність.

Визнання власної відповідальності має змусити пацієнта змінюватися. До того часу слово *відповідальність* не буде синонімом слова *зміна*. І зміна є кінцевою метою кожного курсу лікування, хоча психотерапевт може називати це інакше: вивчення суті проблеми, визнання відповідальності та самореалізація.

Свобода не лише вимагає від нас відповідальності за наше життя та всі рішення, які ми ухвалюємо, але також створює умови, коли зміни потребують від нас вольових вчинків. Хоча воля — це слово, яке ми, психотерапевти, рідко вимовляємо вголос, зате ми витрачаємо багато зусиль для того, щоб вплинути на волю пацієнта. Ми без упину уточнюємо та інтерпретуємо, гадаючи, що розуміння завжди призведе до змін саме по собі (це світська заміна віри, що так і не доведено емпірично). Коли після кількох років роботи лікар бачить, що всі його спроби пояснити пацієнту важливість змін провалилися і насправді нічого не змінилося, можна прямо попросити пацієнта проявити волю: «Зусилля також потрібні. Ви повинні спробувати, ви ж самі знаєте. Є час для роздумів та аналізу, але також є час і для дій». І коли прямі переконування теж не допомагають, психотерапевтові нічого більше не залишається,

і ці історії доводять те саме: що всі психотерапевтичні методи обмежуються добре відомими засобами, за допомогою яких одна людина може вплинути на іншу. Таким чином, я можу радити, сваритися, дражнити, обманювати, підбурювати, благати чи просто мовчки терпіти, сподіваючись, що невротичне світобачення пацієнта розпадеться саме собою, коли він втомиться.

Саме завдяки *волі*, рушійній силі будь-якої дії, з'являється наша свобода. Я вважаю, що воля формується у два етапи: спочатку людина ініціює бажання, а потім діє після ухвалення рішення.

Дехто з людей зовсім не має бажань, вони самі не знають, чого хочуть. Вони не мають власної думки, живуть без спонукальної причини щось робити, без схильності до чогось, вони стають паразитами на бажаннях інших. Такі люди мають тенденцію втомлювати. Бетті була страшенно нудною, тому що вона придушила свої бажання, а інші втомилися ділитися з нею своїми мріями.

Інші пацієнти не можуть самі ухвалити рішення. Хоча вони знають точно, чого хочуть і що мають робити, вони не можуть діяти, кожне рішення їм дається в страшенних муках. Сол, герой «Трьох непрочитаних листів», знав, що будь-яка, хоч трохи наділена розумом людина, відкрила б ці листи, але страх, який вони йому навіювали, просто спаралізував його волю.

Інша пацієнтка, Тельма («Ліки від кохання»), знала, що нав'язливе кохання псувало все її життя та віддаляло від реальності. Вона пам'ятала, як жила вісім років тому перед тим, як закохалася, і чітко усвідомлювала, що їй треба позбутися своєї безрозсудної пристрасті, щоб повернутися до нормального життя. Але вона не могла цього зроби-

ти чи не хотіла, несамовито опираючись усім моїм спробам пробудити її волю.

Рішення справді складно ухвалювати, і на те є причини. Джон Ч. Гарднер¹ у своєму романі «Грендель» розповідає про розумного чоловіка, який після тривалих роздумів про таємниці життя доходить висновку, що всі теорії обмежуються лише двома простими, на перший погляд, але такими жахливими постулатами: «Усе зникає: альтернативи виключають одна одну». Перший постулат стосується смерті, і його ми вже обговорили. Другий — «альтернативи виключають одна одну» — є важливим ключем для розуміння, чому ж так важко ухвалити рішення. Будь-яке рішення, що його ухвалює людина, потребує відмови від чогось: за кожне сказане «так» потрібно сказати хоча б одне «ні». Отож, кожне рішення відбирає можливості розглянути інші варіанти (слова *вирішити* та *рішити*, тобто убити, мають один корінь). Таким чином, Тельма вхопилася за мізерний шанс оживити стосунки зі своїм колишнім коханцем, а відмова від цієї можливості для неї фактично означала слабкість та смерть.

Ізоляція — третя характеристика нашого існування — означає неподолані розбіжності між нами та іншими людьми, прірву, яка існує навіть тоді, коли людина вважає, що в неї з кимось гарні стосунки. Людина відчуває самотність не лише тому, що поряд немає нікого, а тому, що перекостана, ніби весь світ — це і є вона сама. Така ізоляція буває двох видів — міжособистісна та особиста.

Людина зазнає *міжособистісної* ізоляції, чи самотності, якщо їй бракує загальноприйнятих навичок спілкування або

¹ Американський письменник. «Грендель», найбільш відомий його роман — переказ міфу про Беовульфа. (*Прим. ред.*)

не вдалося розробити власний стиль для ефективної взаємодії з оточенням. *Особиста* ізоляція трапляється, коли частини особистості роз'єднуються, так ніби людина розмежовує емоції та спогади про якусь подію. Найбільш складна та загострена форма такого стану — розлад множинної особистості. Вона трапляється досить рідко (хоча з року в рік її дедалі частіше діагностують); коли ж психотерапевт із таким стикається, йому може бути важко визначитися, яку з особистостей лікувати, як це було зі мною у випадку з Мардж («Лікувальна моногамія»).

Поки немає ніяких способів подолати ізоляцію, психотерапевти мають лише перешкоджати пацієнтам ухвалювати неправильні рішення. Людина, докладаючи зусиль, щоб позбутися самотності, може псувати стосунки з близькими. Міцна дружба та шлюби розпадалися лише тому, що замість налагодження зв'язків та піклування про когось пацієнт використовував іншу особу як щит проти власної самотності.

Поширена і дієва спроба розв'язати проблему самотності, яка описана в моїй книжці, — це об'єднання або усунення кордонів, інтеграція одного в інше. Сила об'єднання була продемонстрована під час експерименту з вивчення підсвідомого сприйняття, а саме коли повідомлення «Матуся і я — одне ціле» спалахує на екрані так швидко, що суб'єкти не можуть його бачити, але в результаті пацієнти відзначають, що почуваються краще, стають сильнішими, набувають більш оптимістичних поглядів і навіть краще, ніж інші люди, реагують на лікування (з метою зміни поведінки) таких проблем, як куріння, ожиріння, проблема підліткова поведінка.

Один з найбільших парадоксів життя — це те, що самоаналіз породжує тривогу. Об'єднання (синтез), навпаки,

усуває тривогу в крайніх її проявах, і самоаналіз уже не потрібен. Людина, яка закохалася і переживає щасливий період єднання, не схильна до саморефлексії, тому що її самотне, охоплене сумнівами я (яке супроводжується страхом ізоляції) стає уже *ми*. Таким чином, людина позбувається тривоги, але й втрачає сама себе.

Ось чому психотерапевти не люблять лікувати пацієнтів, які закохані. Терапія і стан кохання, що передбачає єднання з коханою людиною, не сумісні, оскільки психотерапевт вдається до аналізу та вивчає причини почуття страху, які згодом будуть служити провідниками внутрішніх конфліктів.

Більше того, мені справді важко, власне як і більшості психотерапевтів, побудувати стосунки з пацієнтом, який закохався. Так, в історії «Ліки від кохання» Тельма не мала стати моєю пацієнткою, адже вона була не просто закохана, а вся її енергія повністю поглиналася нав'язливим коханням. Остерігайтеся глибокої прихильності до когось: це зовсім не є, як вважає більшість людей, доказом справжнього кохання. Таке обмежене та виняткове кохання — не даючи нічого і не піклуючись про іншого — приречене знищити саме себе. Я впевнений, що кохання — не просто спалах пристрасті між двома людьми, існує безмежна різниця між закоханістю та коханням. Кохання радше є способом існування, самовіддачею, а не впаданням за кимось, вчинками, не обмеженими однією особою.

Ми все життя намагаємося не залишатися на самоті, але настає час, особливо перед наближенням смерті, коли очевидною стає страшна правда: ми народжуємося на самоті і помираємо на самоті. У мене було багато пацієнтів при смерті, які казали, що найстрашніше у смерті те,

що доводиться помирати на самоті. Умирущому хочеться, щоб з ним хтось був і допоміг подолати самотність. Так, пацієнт із оповідання «Не ходіть крадькома» сказав: «Навіть якщо ти один у човні, завжди приємно побачити світло інших човнів, які пропливають повз тебе».

* * *

Отож, якщо смерть неминуча, якщо всі наші досягнення й таланти, наш внутрішній світ одного дня зникнуть під руїнами нашого тіла, якщо у світі все випадкове (хоча, може, усе й інакше), якщо люди мають самі будувати свій світ і здійснювати божий промисел у цьому світі, то що ж тоді є сенсом нашого життя?

Сьогодні це питання мучить чоловіків та жінок, і багато хто з них звертається до психотерапевтів саме тому, що вони не відчують сенсу життя. Люди — це створіння, які шукають в усьому сенс. Біологічно наша нервова система влаштована так, що мозок автоматично перетворює зовнішні подразнення на певні конфігурації. Усвідомлення, безперечно, дає нам відчуття впевненості: почувавши себе безпомічними та спантеличеними через невизначені чи заплутані явища, ми прагнемо їх упорядкувати та певною мірою контролювати. Навіть більше того, сенс життя породжує, своєю чергою, цінності та закладає принципи нашої поведінки: таким чином, відповідь на питання *чому* та *навіщо* («Навіщо я живу?») тісно пов'язані з відповіддю на питання *як* («Як я живу?»).

Лише в деяких з моїх десяти історій з досвіду психотерапевта описані дискусії про сенс життя. Пошук сенсу життя дуже схожий на пошук задоволення від життя, і він не має здійснюватися прямим способом. Сенс життя впливає з діяльності, яка має значення: чим більш помірковано ми

проживаємо життя, тим менша вірогідність, що ми зрозуміємо його сенс. Раціональних запитань про сенс життя завжди значно більше, ніж відповідей на них. Під час терапії, як і в житті, сенс — це лише похідний продукт діяльності, і психотерапевт має скерувати всі зусилля пацієнта на пошук правильних відповідей. Варто знати, що діяльність не забезпечує раціональні відповіді на запитання про сенс життя — вона робить ці запитання безглуздими.

Ця екзистенціальна дилема — людина, яка шукає сенс життя і певність у світі, який не має ні того, ні іншого, — має велике значення для психотерапевта. У своїй щоденній роботі лікар, який прагне налагодити стосунки зі своїми пацієнтами, стикається з невизначеністю. Проблеми пацієнтів, їхня нездатність знайти відповіді на запитання змушують психотерапевта самому шукати відповіді на ті самі запитання. Крім того, лікар має визнати, як це був змушений зробити я в історії «Дві посмішки», що зрозуміти інших людей, осягнути їхній досвід, беззаперечно, дуже складно і фактично неможливо.

Справді, здатність миритися з невпевненістю є передумовою для нашої професії. Хоча побутує думка, що психотерапевти систематично та вміло скеровують своїх пацієнтів і ведуть їх через добре сплановані етапи терапії до поставленої мети, насправді таке трапляється вкрай рідко. Ці історії є свідченням того, що терапевти часто виявляють нерішучість, імпровізують та наосліп шукають правильний напрямок. Існує велика спокуса домогтися визначеності, вдавшись до методик ідеологічної школи чи визнаної терапевтичної системи, однак тут криється підступ: такі переконання можуть зашкодити випадковим зустрінчам, які вкрай необхідні для ефективної терапії.

Таке спонтанне побачення — це осердя психотерапії, хвилююча зустріч двох людей, де один (зазвичай, але не завжди, це пацієнт) має більше проблем, ніж інший. Психотерапевти виконують подвійну роль: вони мають і спостерігати за пацієнтами, і брати участь в їхньому житті. Як спостерігач, лікар має бути достатньо об'єктивним, щоб забезпечити необхідне елементарне наставництво своєму пацієнтові. Як учасник, він стає частиною життя пацієнта, а інколи перебуває під впливом чи навіть сам змінюється після такої зустрічі.

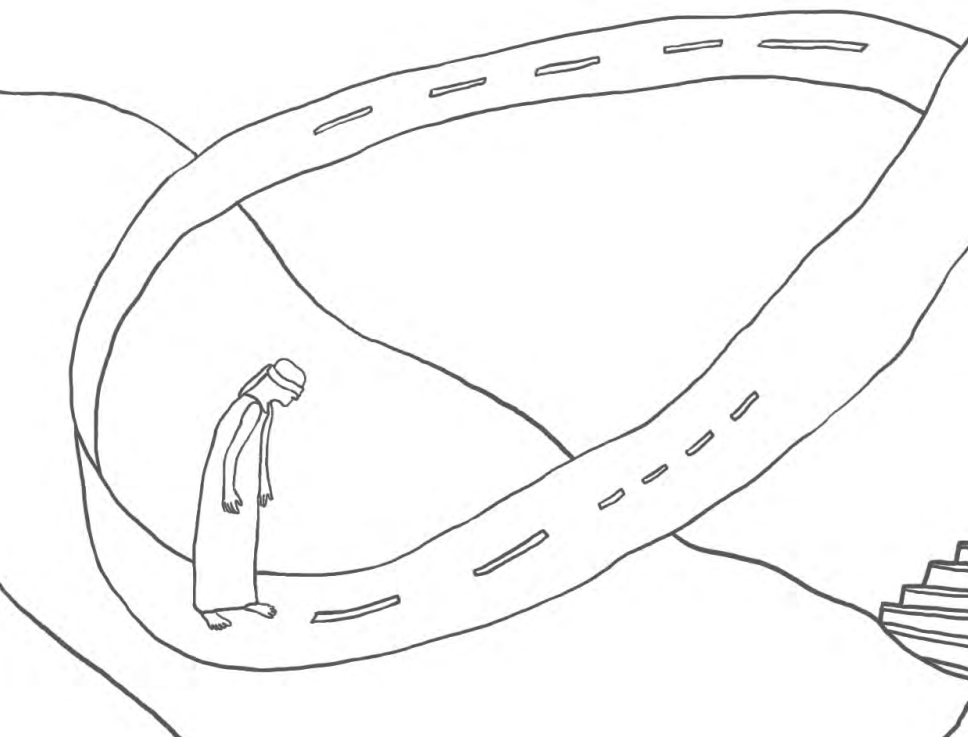
Погоджуючись стати частиною життя пацієнта, я, психотерапевт, не лише стикаюся з тими самими проблемами, що й мої пацієнти, але й маю бути готовий вивчати їх за тими самими законами проведення дослідження. Я маю припустити, що знати — це краще, ніж не знати, ризикнути — краще, ніж не ризикнути, а магія та уява, такі багаті та чарівні на перший погляд, значно послаблюють людський дух. Я серйозно ставлюся до слів Томаса Гарді: «Якщо ми хочемо пройти шлях до Кращого, нам спершу треба роздивитися Найгірше».

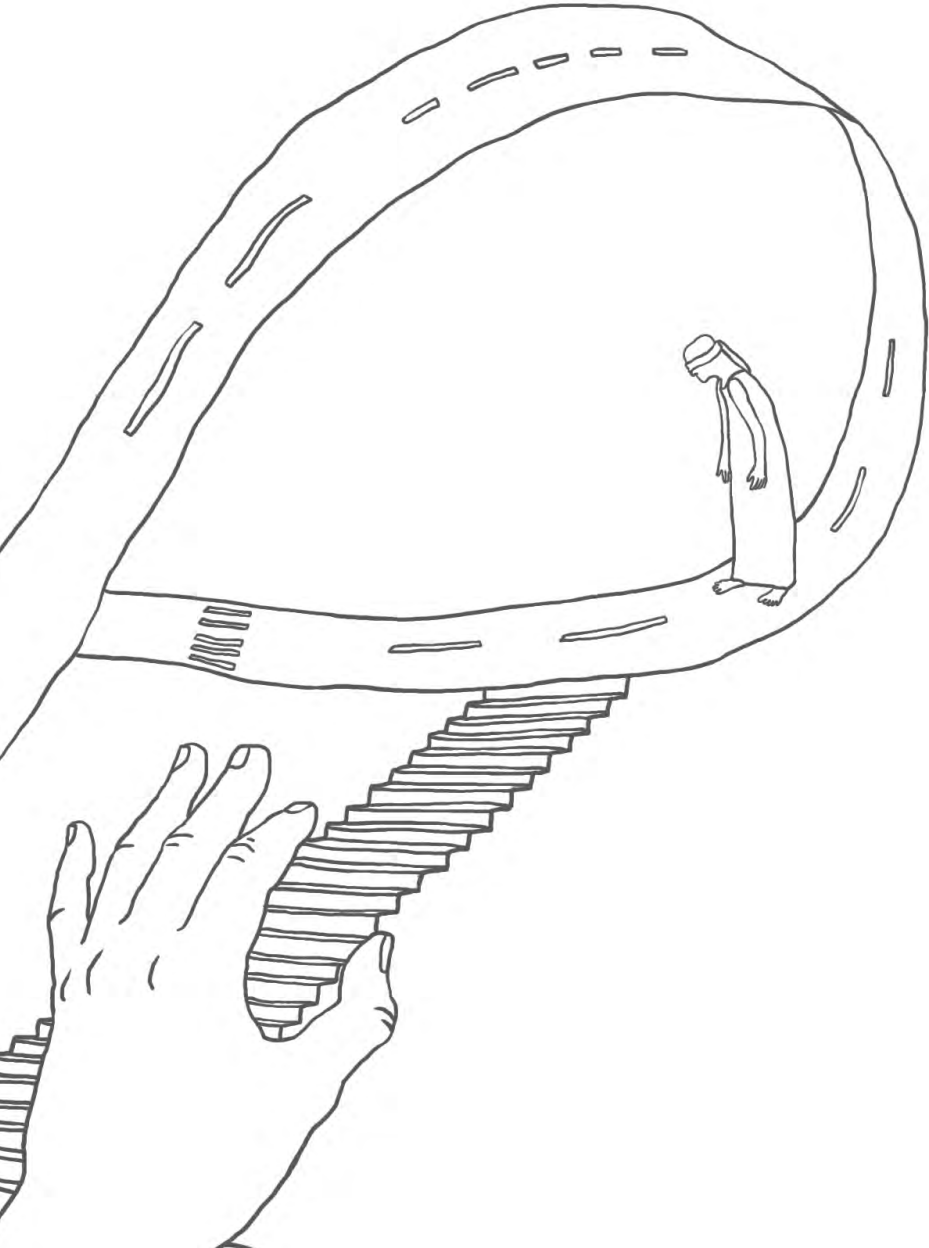
Подвійна роль спостерігача та учасника вимагає багато зусиль від лікаря та змушує ставити болісні запитання, як чинив я в цих десяти історіях. Чи слід мені, наприклад, очікувати від пацієнта, який попросив мене зберігати його любовні листи, що він подолає проблеми, яких я сам уникав усе своє життя? Чи можливо допомогти йому і змусити жити далі, а не зупинитися, як я? Чи маю я про щось запитувати помираючого чоловіка, удову, матір, яка втратила дитину, чи пенсіонера, який вірить, що його незвичайна мрія може здійснитися? Чи слід мені ставити питання, на які я не маю відповідей? Чи повинен я показувати свою

слабкість і свої вади пацієнтові, якого я побачив з іншого боку? Чи зміг би я створити чесні та теплі стосунки з огрядною жінкою, чий вигляд відштовхував мене? Чи слід мені вирішувати самостійно: розбивати або ж ні ірраціональні любовні ілюзії старої жінки, які давали їй хоч якусь розраду? Чи маю я право нав'язувати свою волю чоловіку, який лише шкодить собі і занапащає себе трьома нерозпечатаними листами?

У моїй книжці повно слів *пацієнт* та *психотерапевт*, але прошу вас правильно їх розуміти: це історії про звичайних чоловіків та жінок. Стати пацієнтом дуже просто; загальноживаний ярлик, що кожен пацієнт — це хвора людина, є значною мірою довільним і часто залежить більше від культури, освіти, економічних факторів, а не від складної патології. Від того часу як психотерапевти не менше за пацієнтів змушені стикатися з проблемами людського існування, об'єктивність та байдужість, які необхідні для наукового методу, у психотерапії є неприйнятними. Ми, психотерапевти, не можемо просто підбадьорювати, висловлювати свою симпатію зусиллям пацієнтів та спонукати їх непохитно протистояти проблемам. Ми не можемо сказати їм *ти* і *твої* проблеми. Натомість ми мусимо говорити про *нас* та *наші* проблеми тому, що наше життя, наше існування буде завжди прикуте до смерті, кохання — до втрат, свобода — до страху, а розвиток — до розпаду. Ми, кожен з нас, у цьому світі існуємо разом.

ЛІКИ ВІД КОХАННЯ





Мені не подобається працювати з пацієнтами, які закохані. Можливо, тому, що я заздрю — я також страшенно хочу відчути чари кохання. Можливо, тому, що кохання й психотерапія — це абсолютно несумісні речі. Хороший психотерапевт бореться з темрявою й шукає шляхи, як освітити життя пацієнта, а романтичне кохання оповите таємницею і зникає, коли його намагаються дослідити. Я ненавиджу лікувати закоханих пацієнтів.

Тельма одразу сказала мені, ще на перших хвилинах нашого першого сеансу, що вона безнадійно й трагічно закохана, але я ніколи не вагався, чи взяти її на лікування. Усе, що я бачив під час нашого знайомства, — зморшкувате обличчя сімдесятирічної леді, підборіддя, яке весь час по-старечому тремтіло, її худа, виснажена віком фігура, вибілене перекисом та трохи неохайне жовтувате волосся, змарнілі руки, на яких чітко видно сині вени, — усе кричало до мене, що вона помиляється, вона не може бути закоханою. Як кохання, таке величне почуття, могло обрати цю спустошену стару жінку? Як кохання могло оселитися в цьому хирлявому тілі, одягненому в безформний синтетичний спортивний костюм?

Більше того, я не бачив щасливої аури від кохання! Самі страждання Тельми не здивували мене, адже кохання завжди супроводжується болем, та її кохання виглядало аж надто потворно: воно не приносило ніякого задоволення взагалі, а її життя перетворилося на муки.

Отож, я погодився лікувати її, оскільки був певен: Тельма страждала не від кохання, а від доволі рідкісного розладу, який вона переплутала з коханням. Я не тільки вірив, що можу допомогти цій жінці, — мені сподобалась ідея, нібито існування такої фальшивки свідчить, що мені вдасться розкрити містичні глибини кохання.

Під час першої зустрічі Тельма була відсторонена та напружена. Я вирішив розрядити обстановку і посміхнувся їй у приймальні, але це не допомогло. Вона не посміхнулася мені у відповідь, а просто мовчки пішла за мною коридором. Як тільки ми зайшли в кабінет, вона навіть не роздивилась інтер'єр, а відразу сіла в крісло. Відтак, не чекаючи на мої коментарі й навіть не розстібнувши гудзики на своїй важкій куртці, яку надягла на спортивний костюм, вона різко глибоко вдихнула повітря і почала:

— Вісім років тому в мене був роман з моїм психотерапевтом. Від того часу я ніколи не забувала про це. Одного разу я майже вбила себе і вірю, що зможу зробити це ще раз. Ви моя остання надія.

Я завжди дуже уважно слухаю перші фрази пацієнтів. Вони повсякчас допомагають виявити незвичайні факти і передрікають вид стосунків, які в нас можуть скластися. Слова дозволяють мені проникнути в життя іншої людини, але в Тельми був такий тон, що мені стало зрозуміло: ця жінка не підпустить до себе близько.

Вона вела далі:

— Якщо вам важко мені повірити, можливо, це допоможе!

Вона відкрила свою червону вицвілу сумку зі шнурком і дістала звідти дві старі фотографії. На першій була зображена молода гарна танцівниця у блискучому чорному трико. Поглянувши на цю дівчину, я був вражений, коли впізнав великі очі Тельми, яка дивилася на мене крізь багато років.

— А ця, — сказала Тельма, коли побачила, що я вже дивлюся на іншу фотографію, на якій була зображена гарна, хоча й трохи флегматична шістдесятирічна жінка, — була зроблена десь вісім років тому. Як бачите, — вона

провела рукою по своєму нечесаному волоссю, — я дуже змінилася.

Мені було вкрай важко уявити, що в цієї обшарпаної літньої жінки був роман із психотерапевтом. Я не сказав, що не вірю їй. Та, власне, я нічого не сказав. Намагався прибрати відстороненого вигляду, але вона, напевно, помітила, що я не дуже їй вірю. Щось промайнуло в мене на обличчі, а очі ніби ледь помітно розширилися. Я вирішив не сперечатися з нею і погодився з її обвинуваченням, що не повірив їй. Тоді не було місця для чемності, адже розпатлана сімдесятирічна божевільна жінка, яка страждала від кохання, виглядала такою безглуздою. Вона це знала, я це знав, і вона знала, що я знав.

Незабаром я дізнався, що останні двадцять років Тельма страждала на хронічну депресію і майже постійно перебувала під наглядом психіатра. Здебільшого вона лікувалася в окружній психіатричній лікарні, де нею опікувалися кілька лікарів.

За одинадцять років до того вона почала лікуватися в Метью, молодого гарного інтерна. Вони зустрічалися щотижня протягом восьми місяців, а потім продовжували бачитися вже в його приватному кабінеті цілий наступний рік. Ще за рік, коли Метью перейшов на роботу в державну клініку, він змушений був відмовитися від усіх своїх приватних пацієнтів.

Тельмі було дуже сумно, що довелося попрощатися з ним. Він був, безперечно, найкращим лікарем, якого вона будь-коли знала, він їй подобався, дуже подобався, і всі ці двадцять місяців щотижня вона з нетерпінням чекала, коли почнеться сеанс терапії. Ніколи до цього вона не була ні з ким така щира. Ніколи вона не мала такого чесного й гречного психотерапевта.

Декілька хвилин Тельма вихваляла свого колишнього лікаря Метью.

— Він був такий турботливий, такий уважний. У мене були, звичайно, й інші лікарі, які намагалися бути ввічливими, робили все, щоб утамувати мій біль, але Метью був зовсім іншим. Він *справді* турбувався, *справді* приймав мене такою, як я є. Не було важливо, що я робила, які б страшні речі я не думала, я знала, що він сприйме мене і — як би підібрати правильне слово — погодиться зі мною — ні, *підтримає* мене. Він допомагав мені так, як робить решта психотерапевтів, але він зробив для мене набагато більше.

— Наприклад?

— Він відкрив мені духовний, релігійний бік життя. Він навчив мене, що треба турбуватися про всіх живих істот. Він навчив мене міркувати про причини, чому я тут перебуваю, на цій планеті. Він не був безнадійним мрійником, зовсім ні. Він просто поведився так зі мною.

Тельма пожвавішала — вона вже говорила досить швидко і то літала за хмарами, то спускалася на землю. Я бачив, що їй подобалося говорити про Метью.

— Я обожнювала, коли він мене сварив. Він не дозволяв мені піти з моєю проблемою додому. Він завжди змушував мене виговоритися про найбридкіші події мого життя.

Ця фраза налякала мене, адже вона дуже суперечила її образу. Вона підбирала слова так старанно, що я змушений був припустити, що це були слова Метью, можливо, приклад його чудової методики лікування! Моє негативне ставлення до нього чимдалі посилювалося, але я тримав свої думки при собі. Слова Тельми дали мені зрозуміти, що вона не потерпить жодної критики Метью.

Після Метью Тельма почала лікуватися в інших психотерапевтів, але ніхто з них не зміг допомогти їй вирішити її життєві проблеми та оцінити той спосіб життя, який вона вела.

Уявіть тільки, якою щасливою вона була, коли через рік після їхньої останньої зустрічі випадково зустріла Метью пізнього суботнього вечора на Юніон-сквер у Сан-Франциско. Вони трохи погомоніли, і, щоб утекти від чужих очей, пішли випити кави до кав'ярні готелю «Святий Франциск». У них було так багато тем для розмов, Метью стільки всього хотів дізнатися про останній рік життя Тельми, що їхня кава переросла в обід, відтак вони пішли до італійського ресторану «У Скома» на Риболовецькому причалі, щоб поїсти крабового супу чіопіно.

Чомусь це все здалося їм таким природним, ніби вони обідали разом безліч разів. Насправді вони мали лише суто професійні стосунки, які ніколи не виходили за межі схеми «пацієнт—лікар». Вони спілкувалися лише раз на тиждень рівно п'ятдесят хвилин — не більше, не менше.

Але того вечора, з причин, які Тельма не може зрозуміти навіть зараз, вона і Метью вислизнули з тенет щоденної реальності. Ніхто не слідкував за часом, вони мовчки домовилися вдавати, ніби не було нічого незвичайного в тому, щоб поговорити, випити разом кави та пообідати. Їй здалося нормальним поправити зім'ятий комірець на його сорочці, зняти порошок з його піджака, взяти його за руку, коли вони повільно йшли до Ноб-хілла¹. Метью здалося природним описати його нове помешкання в Гайті², Тельмі — сказати, що вона аж вмирає, так хоче його побачити. Вони сміялися, коли Тельма сказала, що її чоловік десь поза містом: Гаррі, член Кон-

¹ Аристократичний район Сан-Франциско. (Прим. перекл.)

² Район Сан-Франциско. (Прим. перекл.)

сультативної ради бойскаутів Америки, розповідав про функції організації по всій Америці раз на тиждень. Метью був вражений, що нічого не змінилося, не було потреби пояснювати йому щось — врешті, він знав про неї все.

— Я не пам'ятаю, — вела далі Тельма, — багато чого про решту вечора, про ті речі, які трапилися з нами далі, про те, хто до кого торкнувся першим, хто з нас вирішив лягти в ліжку. Ми нічого не вирішували, все сталося саме собою, якимось спонтанно і невимушено. Найбільше я пам'ятаю, як лежала в обіймах Метью, і це було найкращою миттю в моєму житті.

— Скажіть, що відбувалося далі.

— Наступні двадцять сім днів — з 19 червня по 16 липня — були просто чарівними. Ми розмовляли по телефону кілька разів на день і бачилися чотирнадцять разів. Я плавала, літала на планері, танцювала.

Тельма майже співала, коли про це розповідала. Вона хитала головою в такт мелодії, яку чула вісім років тому. Вона опустила повіки. Такою поведінкою вона випробувала моє терпіння, адже я не люблю почуватися невидимим.

— Це була вершина мого життя. Я ніколи до того і ніколи після того не була такою щасливою. Що б не трапилося зі мною в подальшому, жодна подія не змогла б зруйнувати те, що він мені тоді дав.

— А що трапилося після того?

— Останній раз, коли я його бачила, — о пів на першу 16 липня. Два дні я не могла йому додзвонитися, тому й припхалася до нього в клініку без попередження. Він їв сандвіч, і у нього було ще майже двадцять хвилин до заняття в групі. Я запитала, чому він не відповідає на мої дзвінки, а він так просто сказав: «Це неправильно, і ми обоє це знаємо».

Вона зробила паузу і розридалася.

Вчасно він зрозумів, що це неправильно, подумав я.

— Можете продовжувати?

— Я запитала його: «А якщо уявити, що зателефоную тобі наступного року чи через років п'ять? Ти зустрівся б зі мною? Ми могли б прогулятися по Золотій Брамі?¹ Чи ти дозволив би обійняти тебе?» Метью не відповів на мої запитання, а взяв мене за руку, всадовив собі на коліна і міцно обіймав кілька хвилин.

Я телефонувала йому багато разів після того, залишала повідомлення на автовідповідачі. Спочатку він кілька разів передзвонив, але згодом я взагалі не могла додзвонитися до нього. Він припинив будь-яке спілкування або ж узагалі відключив телефон. Абсолютна тиша.

Тельма відвернулася і подивилась у вікно. Вона більше не підспівувала. Говорила вже неквапливо і більш вдумливо, але її голос звучав так гірко і жалюгідно... Та вона більше не плакала. Я подумав, що зараз вона була ближче до того, щоб закінчити це все чи щоб раціонально оцінити свою проблему, ніж до того, щоб заплакати.

— Я ніколи не могла зрозуміти чому — чому все скінчилося саме так. Під час нашої останньої розмови він сказав, що ми повинні повернутися до реального життя, а потім додав, що в нього інші стосунки. Я навіть не відреагувала на цю новину і просто подумала, що, говорячи про нові стосунки, Метью мав на увазі іншого пацієнта.

Тельма не була впевнена, з ким склалися нові стосунки: з чоловіком чи жінкою. Вона підозрювала, що Метью був

¹ Підвісний міст через протоку Золота Брама в Сан-Франциско. (Прим. перекл.)

геєм: він жив у районі, популярному серед гей-спільноти, і він був такий гарний, як бувають гарними тільки чоловіки-геї. Він носив акуратні вуса, у нього було хлоп'яче обличчя і тіло Меркурія. Це пояснення спало їй на думку лише через кілька років, коли вона показувала місто одному знайомому: вона обережно зайшла до гей-бару на Кастро-стрит і була вражена, побачивши п'ятнадцятьох Метью коло барної стійки — п'ятнадцять струнких, привабливих молодих чоловіків з доглянутими вусами.

Різкий розрив з Метью був приголомшливим, а не знати чому було просто нестерпно. Тельма думала про нього постійно, не минало й години, щоб вона не фантазувала про нього. Її повсякчас мучило запитання: чому це сталося? Чому він кинув її, чому вигнав її? Чому? Чому він не хоче її бачити чи просто поговорити по телефону?

Тельма стала дуже пригніченою. Вона робила безліч спроб поговорити з Метью, але це їй так і не вдалося. Вона цілими днями сиділа вдома і просто дивилась у вікно. Вона не могла спати, повільно рухалась, не могла нормально говорити, вона втратила весь свій звичний ентузіазм, не хотіла нічого робити. Вона припинила їсти, а незабаром її депресія вийшла за межі загальноприйнятих методик психотерапії та лікування антидепресантами. Проконсультувавшись із трьома лікарями щодо безсоння та отримавши від кожного рецепти на снодійні пігулки, вона зовсім скоро назбирала достатньо для смертельної дози. Рівно через шість місяців після зустрічі з Метью на Юніон-сквер вона залишила прощальну записку своєму чоловікові Гаррі, який знову був у відрядженні, зачекала на його дзвінок, щоб він побажав їй на добраніч зі Східного узбережжя, зняла слухавку з важеля, проковтнула всі пігулки і лягла в ліжко.

Гаррі не міг заснути цілу ніч і вирішив ще раз подзвонити Тельмі. Постійні короткі гудки збентежили його, і він забив на сполох. Він подзвонив своїм сусідам, які довго, але безрезультатно гупали Тельмі у двері та вікна. Вони й вирішили викликати наряд поліції. Поліцейські вибили двері і знайшли Тельму між життям та смертю.

Тельма була врятована героїчними зусиллями медиків. Проте її нав'язливе кохання не минуло, і перший дзвінок, який вона зробила, коли прийшла до тям, був дзвінок на автовідповідач Метью. Вона благала його відвідати її у лікарні. Метью прийшов, але побув з нею лише п'ятнадцять хвилин. Його присутність для Тельми була гіршою, ніж багатоденне мовчання: він розвіяв усі її мрії, які вона виплекала за двадцять сім днів їхнього роману, і спокійним тоном наполягав на тому, що в них повинні бути винятково ділові стосунки. Лише одного разу на мить він утратив самовладання — коли Тельма запитала його, як у нього складаються стосунки з іншою людиною. Метью роздратовано кинув: «Це не твоя справа!»

— І це все! — Тельма вперше звернула до мене обличчя і додала тихим стомленим голосом: — Я більше ніколи його не бачила. Я телефонувала йому, щоб залишити повідомлення, у всі важливі дати: його день народження, 19 червня (наше перше побачення), 17 липня (остання зустріч), Різдво, Новий рік. Щоразу, коли я міняла психотерапевта, я телефонувала йому, щоб розповісти про це. Він ніколи не передзвонував мені.

Усі вісім років я не припиняла думати про нього. О сьомій ранку я думаю, чи він уже прокинувся, о восьмій — уявляю, як їсть вівсянку (він так любить вівсянку, адже виріс на фермі в Небрасці). Я і далі шукаю його очима на вулиці, куди б я не йшла. Часто мені здається, що бачу його, тоді

я біжу і наштовхуюсь на незнайомців. Я досі про нього мрію. Я програю в пам'яті всі наші зустрічі, кожен з двадцяти семи днів, коли ми були разом. Майже все моє життя минає у мріях — я ледве усвідомлюю, де я зараз і що роблю. Моє життя відбувається вісім років тому.

Моє життя відбувається вісім років тому — цікава фраза. Я записав її, щоб використати при нагоді.

— Розкажіть мені про терапію, яку ви проходили в останні вісім років — після спроби самогубства.

— Увесь цей час я вже не могла без психотерапевта. Вони напихали мене антидепресантами, які не допомагали, але принаймні я могла поспати. Ну і, в принципі, все. Розмови не справляли на мене ніякого ефекту. Я вважаю, що мені нічого не допомагає через те, що я вирішила захищати Метью й ніколи не згадувати про його чи мій роман у розмовах з іншими психотерапевтами.

— Ви маєте на увазі, що протягом *восьми* років ніколи не говорили про Метью психотерапевту?!

Упс, поганий прийом! Помилка лікаря-початківця... та я не міг стримати свого здивування. Раптом я пригадав випадок, який стався багато років тому: у той час я був студентом-медиком, і в нас було заняття про те, як правильно вести інтерв'ю з пацієнтом. Один загалом непоганий студент, але трохи хвалькуватий та нечутливий (пізніше, дякувати Богу, він став хірургом-ортопедом) проводив інтерв'ю перед своїми одногрупниками й намагався використати методику Роджерса (задобрювання пацієнта) — повторення слів пацієнта, зазвичай останнього слова з його твердження. Пацієнт довго перелічував усі страшні вчинки свого батька-тирана і закінчив фразою: «І він їв сирі гамбургери!» Інтерв'юер, котрий з усіх сил намагався тримати нейтральний тон, не міг

більше терпіти і просто заволав: «Сирі гамбургери?» Решту навчального року ми часто шепотіли фразу «сирі гамбургери» на заняттях, і вона завжди викликала шалені веселощі в групі.

Я, звичайно, приховав від Тельми ці приємні спогади про студентські роки.

— Але ви вирішили прийти до мене і бути чесною зі мною. Чому так? Що змінилося?

— Це було непросто. Я зателефонувала своїм п'ятьом колишнім психотерапевтам і сказала, що хочу дати собі ще один — останній — шанс на лікування. Я запитала, кого б вони мені порекомендували. Четверо назвали вас. Вони сказали, що ви хороший лікар, який береться за безнадійні випадки. Отож, цей факт очевидно свідчив на вашу користь. Але я також знала, що деякі з них ваші колишні студенти, тож змушена була ще якось вас перевірити. Я пішла до бібліотеки й переглянула ваші книжки. Мене вразили дві речі: я могла зрозуміти ваш стиль письма, і ви були не проти відкрито говорити про смерть. Я збиралася відразу бути з вами щирою. Я майже певна, що врешті вчиню самогубство. Я тут, щоб зробити останню спробу вилікуватися і хоча б якось бути щасливою. Якщо ні, сподіваюся, ви допоможете мені померти й розповісте, як завдати моїм близьким якнайменше болю.

Я сказав Тельмі, що можу працювати з нею, але пропоную трохи відтермінувати консультації, щоб обміркувати всі деталі, а також дати їй можливість оцінити, чи хоче вона сама працювати зі мною. Я збирався сказати ще щось, але Тельма подивилася на свій годинник і промовила:

— Бачу, що мої п'ятнадцять хвилин спливли, а я навчена не зловживати люб'язністю психотерапевтів.

Я був вражений тоном її останньої фрази — не в'їдливим і не кокетливим. Тельма підвелася і вже біля дверей сказала мені, що домовиться про наступну консультацію з моїм секретарем.

Після консультації я мав про що подумати. По-перше, Метью. Він розлютив мене. Я зустрів багатьох пацієнтів, травмованих психотерапевтами, які скористалися з їхньої слабкості і мали з ними сексуальні стосунки. Це завжди велика *травма* для пацієнта.

Виправдання психотерапевта завжди дуже дотепні та своєкорисливі, наприклад нібито психотерапевт сприймає і підтверджує сексуальність пацієнта. Багато пацієнтів можуть потребувати сексуального визнання: непривабливі, гладкі чи спотворені хірургічним втручанням. І я ще не чув, щоб психотерапевт переконував їх у їхній сексуальності. Зазвичай це приваблива жінка, яку психотерапевт обирає для такого підтвердження. Вочевидь, подібні лікарі самі потребують сексуального визнання і не мають змоги чи вміння здобути його у власному житті.

Але Метью був для мене загадкою. Коли він спокусив Тельму (чи дозволив їй спокусити себе — ну, якимось так), він щойно закінчив медінститут, а отже, йому мало бути десь близько тридцяти. Тоді ж чому? Чому привабливий, очевидно самодостатній молодий чоловік обирає шістдесятидворічну жінку, яка втомилася від життя і роками страждає на депресію? Я пригадав підозри Тельми про те, що він гей. Але для мене більш вірогідною була гіпотеза, що Метью досліджував (чи розігрував) якусь психосексуальну проблему і використав для цього свою пацієнтку, а може, й кількох.

Саме тому ми наполягаємо, щоб практиканти проходили довготривалу індивідуальну терапію. Але сьогодні, через

короткі тренінги, менший контроль, послаблення стандартів освіти та вимог до ліцензування, психотерапевти часто не можуть врахувати цей факт, а згодом багато пацієнтів страждають від нестачі знань у лікаря. Я не відчуваю ніякого співчуття до тих безвідповідальних фахівців і попереджаю багатьох пацієнтів, що про випадки сексуальних домагань слід повідомляти раду професійної етики лікарів. На хвилину я замислився, як би я звернувся до Метью, та припустив, що він вийшов далеко за межі дозволеного. Насамперед я хотів, щоб він знав про ту шкоду, якої завдав.

Я подумав про Тельму. Це було зараз важливіше, ніж питання мотивів Метью. Хоча я був змушений повертатися до нього ще не раз, доки не закінчився її курс лікування. Але я спіймав себе на думці, що зі всіх загадок справи Тельми найбільшою була загадка Метью, і я був приречений її розгадати.

Я був вражений силою одержимості, яка не відпускала її вже вісім років без будь-яких зовнішніх втручань об'єкта. Ця одержимість заповнювала весь її життєвий простір. Вона мала рацію: її життя *відбувалося* вісім років тому. Одержимість відбирала в неї частину життєвої сили, була причиною її виснаження. Я подумав, що неможливо розлучити її з одержимістю, не скерувавши енергію нав'язливого кохання в інші сфери життя.

Ще одним питанням було, яке місце в її житті посідають інтимні стосунки. З того, що Тельма розповіла про свій шлюб, випливало, що із чоловіком вони не дуже близькі. Можливо, одержимість виникла саме тому, що їй хотілося просто заповнити порожнечу у своєму інтимному житті, але ця жінка прив'язалася до фантазії, а не до реальної людини.

Моєю метою було встановити тісні та серйозні стосунки між нами, а потім використати їх як віддушину, у якій вона

розчинить свою одержимість. Але це не так легко. Її досвід лікування був жахливий. Уявіть-но тільки, ходити до психотерапевтів вісім років і не говорити про реальну проблему! Це свідчить про те, що Тельма належить до особливого типу людей, які живуть інтимним життям у фантазіях, але уникають його в реальності.

Наступний сеанс Тельма почала з повідомлення, що в неї був жахливий тиждень. Терапія здавалася їй якимось парадоксом.

— Я знаю, що мені потрібно, щоб хтось вислухав мене, зрозумів. Я вже не можу уявити свого життя без цього. І щоразу, коли я розповідаю про те, що зі мною сталося, у мене настає реально кепський тиждень. Сеанси терапії просто розбухують почуття. Вони нічого не змінюють, не допомагають, від них тільки гірше.

Мені це не сподобалося. Чи це було репетицією майбутніх примх та відмов? Може, так Тельма повідомляла мені, чому може взагалі кинути лікування?

— Цілий тиждень мені хотілося плакати. Метью не йшов у мене з думки. Я не можу поговорити з Гаррі, тому що думаю тільки про дві речі — Метью і самогубство, а обидві теми в жодному разі не можна з ним обговорювати.

Я ніколи, ніколи не буду розмовляти з моїм чоловіком про Метью. Кілька років тому я сказала йому, що випадково зустріла Метью і ми трохи потеревенили. Пізніше я змушена була розповісти трохи більше, бо Гаррі зробив висновок, що Метью певною мірою відповідальний за мою спробу самогубства. Якби він дізнався правду, я вірю, що вбив би Метью. Так, Гаррі одержимий гаслами честі бойскаутів. Бойскауту — це все, чим напхана його голова, але, зрозумійте, Гаррі — дуже жорстока людина. Він був офіцером

морської піхоти Британської армії під час Другої світової війни і спеціалізувався на прийомах рукопашного бою.

— Розкажіть мені трохи про Гаррі.

Я був вражений різкістю в голосі Тельми, коли вона сказала, що Гаррі вб'є Метью, якщо дізнається про їхній роман.

— Я зустріла Гаррі після тридцяти, коли була професійною танцівницею, званою на всьому континенті. Я завжди жила заради двох речей — кохання і танців. Я відмовилася від дітей заради танців, але була змушена припинити танцювати тридцять один рік тому через подагру у великому пальці ноги — не дуже приємна хвороба для балерини. Щодо кохання, то, коли була молодша, я мала безліч коханців. Ви ж бачили мою фотографію, га? Скажіть мені чесно, хіба я не була гарненькою? — Вона вела далі, не чекаючи від мене відповіді. — Але, щойно я вийшла заміж за Гаррі, кохання скінчилося. Дуже мало чоловіків (хоча, звісно, знайшлося кілька) були достатньо сміливими, щоб кохати мене: вони шалено боялися Гаррі. А Гаррі покинув займатися зі мною сексом двадцять років тому (йому чудово вдається кидати щось). Ми навіть майже не торкаємося один одного — можливо, в цьому є і моя провина.

Я хотів був запитати, чому Гаррі так гарно все кидає, але Тельма не зупинялася ні на хвилину. Вона просто хотіла поговорити, зі мною чи без мене. Здавалося, що мої відповіді для неї були не важливими. Вона відводила погляд. Зазвичай вона дивилася кудись угору, ніби губилася у спогадах.

— Інша річ, про яку я весь час думаю, але не можу поговорити, — самогубство. Я знаю, що раніше чи пізніше все одно це вчиню. Для мене це єдиний вихід. Але я ніколи не згадую про той випадок у присутності Гаррі. Я майже вбила його тоді, коли намагалася це зробити. У нього стався серцевий

напад, і зараз він виглядає на десять років старшим. Коли ж, на мій подив, я прокинулася живою в лікарні, я багато думала про те, що накоїла і скільки горя завдала моїй родині. Тоді, в лікарні, я ухвалила для себе певні рішення.

— Які рішення?

Не було жодної потреби ставити це питання Тельмі, оскільки вона відразу сама почала про них розповідати, але я мав хоч щось сказати. Я мав уже багато інформації, та між нами досі не було контакту. Здавалося, що ми перебуваємо в різних кімнатах.

— Я вирішила ніколи не казати й не робити нічого такого, що завдасть нових страждань Гаррі. Я вирішила завжди йти йому на поступки, погоджуватися з ним в усьому. Він хотів збудувати нову кімнату для свого тренувального обладнання — окей. Йому забагнулося поїхати у відпустку до Мексики — чудово. Він хоче піти на прийом для парафіян нашої церкви — прекрасно.

Помітивши мою зацікавленість щодо парафіян, Тельма пояснила:

— Останні три роки, від того часу, як зрозуміла, що все одно колись вчиню самогубство, я не хотіла заводити нові знайомства. Нові друзі — це лише більше прощань і більше можливостей, що тебе хтось образить.

Я працював з багатьма людьми, які дійсно намагалися накласти на себе руки, але зазвичай цей неприємний досвід надавав їм можливість змінитися, вони досягали якоїсь зрілості, ставали певною мірою мудрішими. Зустріч віч-на-віч зі смертю змушує людину серйозно себе запитати про сенс життя і поводитися як годиться. А ті, хто готувався до зустрічі зі смертю через невиліковну хворобу, часто ремствували: «Невже я мав чекати так довго, щоб зрозуміти

правду? Чому я мучився до того часу, поки моє тіло не пронизав рак? Адже саме зараз я знаю!» Але Тельма була інакшою. Рідко я зустрів когось, хто побував так близько до смерті і зробив так мало висновків. Рішення, які вона ухвалила, коли прийшла до тями після передозування снодійним... Чи вона справді вірить, що зробить Гаррі щасливим, механічно погоджуючись із кожною його забаганкою і приховуючи свої власні бажання та думки? І що було б гірше для Гаррі, ніж те, що його дружина плаче весь останній тиждень і нічого не каже йому? Ця жінка потонула в самообмані.

Її самообман ставав особливо помітним, коли вона говорила про Метью.

— Він мав якусь особливу доброту, яка поширювалася на кожного, хто з ним спілкувався. Усі секретарки були в нього закохані. Для кожної він знаходив приємне слово, знав імена їхніх дітей, приносив їм пончики три-чотири рази на тиждень. Коли ми разом проводили час, бували в ресторані чи деінде протягом наших двадцяти семи днів, він неодмінно перекидався слівцем з офіціантом чи адміністратором... Чи знаєте ви щось про практику буддійської медитації?

— Ну, так, власне кажучи, я...

Але Тельма не чекала, щоб я закінчив своє речення.

— Тоді ви, напевно, знаєте про медитацію «милосердя». Він робив це двічі на день і навчив мене цієї практики. Ось чому я ніколи не могла б подумати, навіть через сотню років, що він може так вчинити зі мною. Його мовчання вбиває мене. Іноді, коли глибоко замислююся про це, я відчуваю, що він — людина, яка навчила мене бути відкритою, — не міг вигадати для мене страшнішого покарання, ніж цілковита мовчанка. Останнім часом я все більше й більше схиляюся до однієї думки, — тут Тельма почала говорити майже пошеп-

ки, — я гадаю, що він навмисно намагається довести мене до самогубства. Це звучить дуже безглуздо?

— Я не знаю, чи це безглуздо, але звучить як відчайдушна думка людини, змученої сильним болем.

— Він намагається довести мене до самогубства. І я припиню йому набридати. Це єдине пояснення!

— Та, вважаючи так, ви все одно захищаєте його всі ці роки. Чому?

— Тому що більше за все на світі я прагну, щоб Метью думав про мене добре. Я не хочу ризикувати своїм єдиним шансом хоч на якесь щастя!

— Але, Тельмо, це триває *вісім* років. Ви не отримували від нього ніякої звістки *вісім років*!

— Однак шанс є — хоч і мізерний. Адже два чи навіть один відсоток вірогідності — це краще, ніж ніякого шансу взагалі. Я не очікую, що Метью покохає мене знову, я просто хочу, щоб він турбувався про моє життя на цій планеті. Я не так багато прошу — коли ми гуляли в парку «Золота Брама», він ледве не розтягнув циклолотку, аби лиш не наступити на мурашник, — я хотіла б, щоб хоч краплина його милосердя дісталася мені!

Так багато суперечностей: адже так багато злості, майже глузування, межує з благоговінням. Хоча я поступово починав її розуміти й уже звивав до перебільшеної оцінки Метью, наступні слова мене просто приголомшили.

— Якби він телефонував мені раз на рік, щоб поговорити хоча б п'ять хвилин, розпитати про моє життя, висловити хоч якусь турботу про мою долю, я могла б жити щасливо. Чи ж я так багато прошу?

Ніколи ще я не зустрічав людину, яка б наділила іншу особу такою могутністю. Уявіть тільки-но: вона заявляла,

що коротка телефонна розмова раз на рік могла її вилікувати. Я замислився, чи дійсно таке можливо. Пам'ятаю, що подумав: раптом нічого більше не подіє, ніщо не змусить мене провести подібний експеримент! Я визнав, що шанси допомогти Тельмі були мізерними: її самообман, її дурні вчинки, її опір самоаналізу, її схильність до суїциду — усі ці факти сигналізували: «Обережно!»

Так, проблема мене вразила. Її нав'язливе кохання — як іще це назвати? — було сильним і на диво стійким, воно спаралізувало її життя на вісім років. Але це лише на перший погляд. Насправді її одержимість була досить крихкою. Потрібна лише маленька спроба, мінімальна винахідливість — і цього буде достатньо, щоб викинути весь непотріб з її голови. А потім? Вона звільниться від одержимості, і що залишиться? Можливо, я виявлю якісь відразливі факти людського існування, майстерно приховувані чарами кохання? Тоді я зміг би дізнатися щось нове про роль кохання в житті людини. На початку дев'ятнадцятого століття в результаті медичного експерименту було відкрито той факт, що найкращий спосіб зрозуміти значення залози в організмі — видалити її та спостерігати за подальшим фізіологічним функціонуванням лабораторної миші. Хоча мене взяли дрижаки від такої негуманної метафори, та я подумав: *«Може, такий самий принцип застосувати і в цьому випадку?»* До цього часу стало очевидно, що кохання Тельми до Метью було насправді чимось іншим — можливо, втечею, щитом від віку та ізоляції. У цьому почутті було мало самого Метью і, власне, не так багато й кохання, якщо кохання — це турбота, відданість, безкорисливі стосунки.

Були й інші ознаки, що волали до моєї уваги, але я вирішив їх проігнорувати. Я міг би, наприклад, надати більше

значення тому факту, що Тельма перебуває на психіатричному лікуванні вже *двадцять років!* Коли я проходив практику в психіатричній лікарні імені Джонса Гопкінса, персонал знав багато секретних прийомів для діагностування хронічної хвороби. Один з найбільш смішних — це зважування клінічної картки пацієнта: чим важча його картка, тим гірший прогноз. Тельма за свої неповні сімдесят років мала картку вже як мінімум у десять фунтів, і на жодній сторінці, достеменно на жодній, не було рекомендації пройти курс психотерапії.

Коли я згадую про свій рівень знань на той час, то усвідомлюю, що я просто логічно обґрунтував ці «прикмети».

Двадцять років терапії? Ну, останні вісім років можна не враховувати через високий рівень потайливості Тельми. Ніяка терапія не має жодного шансу, якщо пацієнт приховує основну проблему.

Десять років терапії до Метью? Так, це було давно! Крім того, більшість із її лікарів були молодими практикантами. Поза сумнівом, я міг запропонувати їй більше. Тельма й Гаррі не були заможними, а тому ніколи не могли собі дозволити лікаря, дорожчого за студента-практиканта. Але я отримував кошти від науково-дослідного інституту на вивчення методів лікування літніх людей, і тому в Тельми була можливість ходити до мене на сеанси за мінімальну ціну. Звичайно, це було чудовою нагодою для неї — отримувати допомогу від досвідченого клініциста.

Справжні причини, чому я взявся за Тельму, були іншими: по-перше, я був приголомшений цілковитою одержимістю коханням, яка засіла дуже глибоко і проявляється в надзвичайно вразливій формі, і я не збирався діставати її і вивчати; по-друге, у мене була риса, яку зараз я називаю звичайною зарозумілістю, — я вірив, що можу допомогти будь-якому

пацієнту, що ніхто не може уникнути впливу моїх супернавичок. Досократики визначали *зарозумілість* як «непокору божественному закону». Так, я був непокірним, звичайно, не божественному закону, а закону природи, закону, який керував плином подій у моїй фаховій сфері. Гадаю, я тоді мав передчуття, ще до того, як моя робота з Тельмою завершилася, що мене будуть вважати самовпевненим та зарозумілим.

У кінці розмови, через дві години, я обговорив з Тельмою контракт на лікування. Вона зауважила, що не погоджується на довготривале лікування, а я, своєю чергою, подумав, що мені слід знати результати терапії через шість місяців. Отож, ми домовилися зустрічатися один раз на тиждень протягом шести місяців (з можливістю продовження контракту ще на шість місяців, якщо ми дійдемо згоди, що це необхідно). Її обов'язком було відвідувати мої сеанси регулярно та брати участь у дослідницькому проєкті, який передбачає інтерв'ю й цілу купу різних психологічних тестів, що їх слід буде зробити двічі — на початку терапії та через шість місяців.

Я намагався попередити її, що терапія, найімовірніше, роз'ятрить її біль, і змусив пообіцяти мені, що вона не покине лікування.

— Тельмо, ваші постійні роздуми про Метью — словом, давайте називати ваш стан одержимістю...

— Ті двадцять сім днів були для мене величезним подарунком, — мовила вона, дещо дратуючись. — Одна з причин, чому я не говорила про це іншим психотерапевтам, — я не хочу, щоб вони лікували мене як хвору на якусь хворобу.

— Ні, Тельмо, я не кажу про події восьмилітньої давнини. Я кажу про ваш теперішній стан і про те, що ви не можете жити повноцінним життям, бо постійно прокручуєте

цю минулу історію в своїй голові, знову і знову. Я подумав, що ви прийшли до мене тому, що хочете припинити ці тури над собою.

Вона зітхнула, заплющила очі і кивнула. Таким чином вона дала мені зрозуміти, що погоджується. І мовчки відхилилася на спинку крісла.

— Що я збирався сказати — це те, що одержимість... вибачте, давайте будемо якось інакше називати ваш стан, якщо слово *одержимість* вас ображає...

— Ні, все гаразд. Я розумію, що ви зараз кажете.

— Розумієте, ця одержимість посідає центральне місце у ваших думках протягом восьми років. І буде вкрай важко витіснити її. Мені треба піддати сумніву деякі з ваших переконань. Крім того, терапія може призвести до стресу. Я потребую вашої віри в те, що ви зможете витерпіти це все з моєю допомогою.

— Я вірю. Коли я ухвалюю рішення, я вже ніколи не змінюю його.

— Також, Тельмо, я не можу працювати з людиною, яка постійно погрожує накласти на себе руки. Мені потрібна серйозна обіцянка, що ви нічого собі не заподієте протягом наступних шести місяців. Якщо ви відчуєте, що перебуваєте на межі, подзвоніть мені. Телефонуйте мені будь-коли, я завжди до ваших послуг. Але якщо ви зробите бодай якусь спробу — навіть, на ваш погляд, зовсім несерйозну, ніби жартома, — тоді мені доведеться розірвати наш контракт і я не буду більше з вами працювати. Часто я прописую це на папері і прошу пацієнта підписатися, але я поважаю ваше прохання завжди ставитися шанобливо до ваших обіцянок.

На мій подив, Тельма кивнула, погоджуючись зі мною.

— Нічого з того не вийде, якщо я вам навіть пообіцяю. Інколи на мене знаходить такий настрій, що я відчуваю, ніби це мій єдиний вихід. Я не збираюся відмовлятися від цього.

— Я кажу лише про шість наступних місяців. Я не прошу вас давати обіцянку на довший час, та не почну терапію без цього. Чи вам потрібно більше часу, щоб обміркувати це, Тельмо? Ви подумаєте і скажете мені наступного тижня на сеансі, добре?

Вона відразу ж зробила крок до примирення. Гадаю, вона не очікувала від мене такої суворості. Хоча по ній і не було видно, я зрозумів, що їй відлягло.

— Я не можу чекати до наступного тижня. Я хочу, щоб ми вирішили зараз і розпочали терапію відразу ж. Я обіцяю докласти максимум зусиль.

«Докласти максимум зусиль» — я не відчував, що цього достатньо. Так, я вагався, адже не вірив, що так швидко можна взяти все під свій контроль. Але я не сказав нічого, лише скинув брови від здивування.

За хвилину або трохи більше (тиша триває так довго під час сеансу) Тельма встала, простягла мені руку і сказала:

— Я вам обіцяю.

Наступного тижня ми почали працювати. Я вирішив зосередитися на найбільш важливих та нагальних проблемах. Тельма мала достатньо часу (двадцять років терапії!), щоб вивчити свій еволюційний період, і остання річ, яку я хотів вивчати, — це події шістдесятирічної давнини.

Вона виявляла двоїсте ставлення до терапії, хоча й вважала цей метод своєю останньою надією. Жоден сеанс їй не подобався. Десь за перших десять тижнів я зрозумів це. Якщо ми аналізували її почуття до Метью, одержимість мучила її протягом наступного тижня. Якщо ж, навпаки, ми

говорили на інші теми, навіть такі важливі, як її стосунки з Гаррі, вона вважала такий сеанс марнуванням часу, бо ми ігнорували її головну проблему — Метью.

Через її невдоволеність наш спільно проведений час ставав для мене тягарем. Я навчився не очікувати жодної винагороди за свою роботу з Тельмою. Я ніколи не отримував задоволення від її присутності і вже десь на третьому чи четвертому сеансі усвідомив, що цей курс лікування не принесе мені ніяких радощів.

Більшу частину нашого часу ми присвячували розмовам про Метью. Я цікавився точним змістом усіх її мрій, і, здавалося, Тельмі подобалося говорити про це. Ці розмірковування дуже часто повторювалися: більшість із них були просто дублюванням їхніх зустрічей упродовж тих незабутніх двадцяти семи днів. Найчастіше вона розповідала про перше побачення — випадкова зустріч на Юніон-сквер, кава в «Святому Франциску», прогулянка Риболовецьким причалом, вид на затоку з ресторану «У Скома», радість від поїздки на квартиру Метью, але часто вона просто розповідала про одну з їхніх телефонних розмов.

Секс посідав незначне місце: вона дуже рідко відчувала сексуальне збудження. Так, між ними були моменти шалених сексуальних пестощів та обіймів за ці двадцять сім днів, та секс у них був тільки раз, у перший вечір. Вони спробували переспати ще двічі, але в Метью нічого не вийшло. Я все більше й більше переконувався, що інтуїція мене не підвела: очевидно, Метью сам мав психосексуальні проблеми, які намагався вирішити за рахунок Тельми (а можливо, й за рахунок інших бідолашних пацієнток).

Вона так багато розповідала, переходила від одного до іншого, що було важко на чомусь сконцентруватися. Та перш

за все я мусив її переконати, що її кохання — це справжня одержимість, яку треба знищити. У разі такого спотвореного кохання життя суттєво відривається від реальності, людина уникає будь-якого нового досвіду, хорошого чи поганого, — це я знав не з чуток. І справді, більшість моїх ідей та методів з'явилися на світ завдяки моему власному досвіду. Ще Ніцше заявляв, що система думок філософа завжди виникає з його автобіографії, і я вірив, що це правда і для всіх психотерапевтів — фактично для кожного, хто хоч трохи вміє думати.

Приблизно за два роки до початку сеансів з Тельмою на одній конференції я зустрівся із жінкою, яка полонила мої думки та мрії. Її образ не виходив у мене з голови, і що б я не робив, мені ніяк не вдавалося перестати думати про неї. Певний час усе було гаразд: мені подобалася така одержимість, і я смакував її знову й знову. За кілька тижнів я поїхав у відпустку з моєю родиною на Карибські острови. Через кілька днів після повернення я усвідомив, що мені не вдалося гарно відпочити, так ніби я щось пропустив. Я почав сумувати за красою пляжу, буйною та пишною острівною рослинністю, мені не вистачало гострих відчуттів, що отримуєш під час підводного плавання, я скучав за пейзажами підводного світу. Уся ця реальність блокувалася моєю одержимістю. Мені здалося, що на острові мене не було. Я сконцентрувався на спогадах про ту жінку, програвав їх знову й знову у своїй пам'яті, але це все була лише безглузда фантазія. Неспокійний і втомлений самотортурами, я пройшов терапію (не вперше) і через кілька важких місяців знову був сам собою, зміг повернутися до захопленої справи — проживати власне життя *так, як це було раніше*. (Цікаво те, що ми з моїм психотерапевтом стали близь-

кими друзями, і лише через кілька років він зізнався, що тоді, коли лікував мене, і сам був одержимий прекрасною італійкою, чия увага була прикута до когось іншого. І таким чином, від пацієнта до психотерапевта і знову від психотерапевта до пацієнта по колу переходить одержимість.)

Тому, працюючи з Тельмою, я наголошував, що одержимість позбавляла її життєвої сили. Я часто повторював її власне твердження, що її життя відбувалося вісім років тому. Не дивно, що вона ненавиділа жити! Її життя було зачинене в задушливій кімнаті без вікон, яку провітрювали тільки одного разу протягом двадцяти семи днів.

Але Тельма ніколи не казала, що ця теза переконлива, і, як я нині думаю, з поважних причин. Враховуючи власний досвід, я помилково подумав, що у її житті є багато радощів, від яких вона відмовляється через свою одержимість. Та насправді Тельма відчувала, хоча відкрито цього не визнавала, що її одержимість була більш цікавою, ніж її справжнє життя. (Пізніше ми з мінімальними зусиллями відкрили зворотний бік цієї формули: це сталося з нею *тому*, що нецікаве, сумне та похмуре життя втомило її, і вона поставила своє фантазійне кохання на перше місце.)

Приблизно на шостому сеансі я зовсім виснажився і, здається, щоб якось розрадити мене, вона погодилася зі мною, що одержимість — це ворог, якого обов'язково треба знищити. Ми проводили сеанс за сеансом, аналізуючи нав'язливе почуття. Мені здавалося, що джерелом її впершого небажання позбуватися своєї одержимості була сила, якою вона наділила Метью. Нічого не можна виправити, поки ми не мінімізуємо цю силу.

— Тельмо, для вас найважливіше — це те, щоб Метью не думав про вас погано. Розкажіть мені все про це почуття.

— Це важко передати словами. Думка про те, що він ненавидить мене, просто нестерпна. Він — єдина людина, яка знає про мене *все*. Отож, те, що він міг мене кохати всупереч тому, що знав, дуже багато означає для мене.

Гадаю, саме з цієї причини психотерапевтам не слід встановлювати з пацієнтами тісний емоційний зв'язок. Через їхню виняткову роль, їхній доступ до глибинних почуттів та найзаповітніших секретів пацієнтів їхній відгук завжди має колосальне значення. Пацієнти ніколи не мають бачити свого лікаря таким, яким він є насправді. Моя злість до Метью зросла ще більше.

— Але, Тельмо, він же просто людина. Ви не бачили його вісім років. Яка *різниця*, що він про вас думає?

— Я не можу сказати вам чому. Я знаю, це звучить безглуздо, але, десь в глибині душі, відчуваю, що зі мною було б усе гаразд і я була б щасливою, якби він думав про мене тільки добре.

Ця думка — основне оманливе переконання, яке й було ворогом. Я мусив знищити її. І я зробив емоційну заяву.

— Ви — це ви, у вас своє власне життя, ви продовжуєте бути людиною, якою ви є, щохвилини, щодня, незважаючи ні на що. Ваше життя має бути несприйнятливим до чийось швидкоплинних думок чи до електромагнітних хвиль, які виникають у чужій голові. Спробуйте зрозуміти це. Усю владу, яку Метью має над вами, ви самі йому й надали!

— Мене нудить від думки, що він мене зневажає.

— Те, що відбувається в голові іншої людини, якої ви, швидше за все, не побачите, людини, яка, можливо, навіть не цікавиться вашим життям та переймається своїми власними проблемами, не мусить впливати на вас.

— О, він знає все про моє життя і понині. Із цим усе гаразд. Я залишаю йому купу повідомлень на його автовідповідачі. Так, наприклад, останнє повідомлення я залишила минулого тижня, про те, що йду до вас на прийом. Я подумала, що йому слід знати, адже я буду говорити з вами про нього. Я завжди повідомляю йому, що в мене змінився психотерапевт.

— Але я так зрозумів, що ви не обговорювали його з усіма своїми психотерапевтами.

— Ні, не обговорювала. Я обіцяла йому це, хоча він ніколи й не просив. Я дотримала слова — аж до сьогодні. Хоча я нікому не говорила про нього всі ці роки, я вважала, що йому слід знати, до якого психотерапевта я ходжу. Багато з них навчалися разом з ним. Вони навіть могли бути друзями.

Через мої мстиві почуття до Метью я не був засмучений словами Тельми. Навпаки, я із задоволенням уявив його багаторічне замішання через те, що він змушений був вислуховувати ці турботливі повідомлення на плівці. Я вже подумав над тим, щоб відмовитися від ідеї помститися Метью. Ця дамочка знала, як покарати його, і не потребувала моєї допомоги у цьому.

— Але, Тельмо, повернімося до того, про що ми говорили раніше. Хіба ви не розумієте, що самі собі шкодите? Його думки насправді не можуть змінити ту людину, якою ви є. Ви самі *дозволяєте* йому впливати на вас. Він звичайний чоловік, як і всі інші. Якщо *ви* думаєте погано про людину, з якою ви ніколи не стикаєтеся, то навряд чи *ваші* думки вплинуть на *цю* людину, так? Єдине, що може вплинути, — це магія вуду. Чому ви самі надали таку владу Метью? Він людина, така ж, як і будь-хто, він бореться за життя, він постаріє, він помре.

Тельма мовчала. Я підвищив ставки.

— Раніше ви казали, що ніхто не зміг би навмисно завдати вам більше болю, ніж він. Ви навіть думали, що він намагався довести вас до самогубства. Йому байдуже до вас. То чому ви підносите його на п'єдестал? Невже ви досі вірите, що в житті немає нічого важливішого за те, щоб він про вас не подумав нічого поганого?

— Насправді я не вважаю, що він намагався довести мене до самогубства. Це просто дивна думка, яка зрідка опановує мене. Я не можу визначитися зі своїми почуттями до Метью. Однак все-таки здебільшого для мене важливіше, щоб він про мене думав добре.

— Але чому його бажання має першочергове значення для вас? Ви возвеличили його, зробили якоюсь надлюдною. Здається, що в нього самого є психологічні проблеми, він просто якийсь невротик. Також ви згадували, що в нього серйозні сексуальні розлади. Та просто проаналізуйте цю проблему з точки зору порядності — лікарського етичного кодексу. Він порушив основні принципи особи, яка за своєю професією має допомагати іншим. Згадайте ті страждання, яких він вам заподіяв. Ми обоє знаємо, що ви просто помиляєтеся щодо свого психотерапевта, який заприсягнувся діяти в інтересах пацієнта і не кривдити нікого.

Але радше я говорив би до стіни.

— Це було тільки тоді, *коли* він почав діяти як лікар, *коли* він повернувся до своєї офіційної ролі. Саме тоді він мене й образив. Коли ми були звичайними закоханими, він подарував мені найдорожчий подарунок у світі.

Це мене вкрай розчарувало. *Безумовно*, Тельма сама відповідальна за своє скрутне становище. *Безумовно*, це вигадка, що Метью мав над нею якусь владу. *Безумовно*,

вона сама надала йому цю владу, у пориві відмовитися від власної свободи та відповідальності за свої життєві труднощі. Вона зовсім не хотіла повертати собі свободу. Вона мала сильне бажання підкорятися.

Звичайно, ще від самого початку я знав, що мої аргументи, якими б потужними вони не були, не зможуть радикально щось змінити. Це майже нереально. Це ніколи не спрацьовувало, навіть коли я сам проходив лікування. Лише тоді людина розуміє, коли починає усім своїм єством усвідомлювати правду. Тільки після того вона може піддатися цій правді і змінитися. Модні психотерапевти завжди кажуть про «взяття на себе відповідальності», але це лише слова: насправді це дуже важко, навіть страшно — розуміти, що ти, і тільки ти, відповідальний за власне життя. Отож, під час терапії слід вирішити проблему, як рухатися від неефективного інтелектуального розуміння правди про себе до емоційного її *сприйняття*. Лише тоді, коли під час терапії залучають глибокі емоції, вона стає потужною силою, здатною щось змінити.

Саме безсилля становило проблему під час терапевтичних сеансів з Тельмою. Мої спроби пробудити в ній бодай якусь силу були ганебно невдалими, адже в основному вони являли собою невиразне бубоніння, багаторазове повторення фраз про одержимість та обговорення варіантів, як її позбутися.

Як же я прагнув під час таких складнощів упевненості у своїх діях та результативності, яку обіцяють консервативні підходи! Психологія належить до найбільш ліберальних ідеологічних шкіл психотерапії і завжди переконує в необхідності дотримання певного порядку дій. Тому здається, що лікарі-психологіки більше впевнені абсолютно в *усьому*,

ніж я у *будь-чому*. От би було чудово хоча б одного разу відчути, що я точно знаю, що роблю під час сеансів, наприклад, що я шанобливо обговорюю, у правильній послідовності, етапи лікування пацієнта.

Але, звичайно, це все лише нездійсненні мрії. Якщо вони взагалі допомагають пацієнтам хоч трохи, то всі ці ідеологічні школи з їхніми складними метафізичними доктринами були б успішними тому, що вони умироत्वорили б страх *психотерапевтів*, а не пацієнтів (а це означає, що вони дозволяли б психотерапевтам сміливо дивитися в очі страху під час лікування). Чим більше психотерапевт може терпіти страх через незнання, тим менше він потребує традиційних методів. Креативні члени *будь-якої* консервативної школи цілком переростають своїх вчителів і виходять за межі здобутих знань.

Хоча є щось заспокійливе у всезнаючому досвідченому спеціалістові, який завжди намагається контролювати ситуацію, однак може бути і щось принадне у невмілому психотерапевтові, який готовий борсатися разом з пацієнтом, аж поки вони разом не наштовхнуться на вирішення проблеми. На жаль, під час курсу лікування Тельми я зрозумів, що на одного пацієнта може бути змарновано безліч чудових прийомів!

Шукаючи джерело сили для Тельми, я дійшов до межі. Я намагався збентежити її і вивести з рівноваги.

— Уявімо на хвилину, що Метью помер! Що це для вас означає?

— Я намагалася це уявити. Коли я уявляю, що він помер, на мене спадає страшний сум. Я жила б у спорожнілому світі. Ніколи не зможу це пережити.

— Як ви самі можете звільнитися від усього цього? Як можна вас звільнити? Чи міг би Метью відпустити вас?

Можливо, ви колись уявляли розмову, під час якої Метью вас відпускає?

Тельма засміялася. Вона подивилася на мене, і краєм ока я зловив щось на зразок поваги у її погляді — так ніби вона була вражена моїм умінням читати думки. Мені вдалося заскочити її на серйозній фантазії.

— Часто, дуже часто.

— Розкажіть мені про це. Як це відбувалося б? — Звичай я не покладаюся на рольову гру чи метод «поміняється стільцями», але це на той момент здалося чудовою думкою. — Давайте спробуємо розіграти це. Сідайте в оте крісло, ви будете у ролі Метью і говоритимете до Тельми, яка сидить тут біля вас.

Раніше Тельма опиралася всьому, що я пропонував, і я вже готував свої аргументи, щоб переконати її цього разу, але, на мій подив, вона з ентузіазмом погодилася. Можливо, за двадцять років терапії вона працювала із гештальт-психологами, які використовували ці прийоми, а можливо, це був її сценічний досвід. Вона майже зіскочила зі свого крісла, прочистила горло, щоб було краще чути її голос, жестами показала, що одягнула краватку і застібнула піджак, злегка всміхнулася та чарівно перебільшила доброзичливий і великодушний вираз обличчя, знову кашлянула, ніби перевіряючи, як звучить голос, сіла в інше крісло і стала Метью.

— Тельмо, я прийшов, аби нагадати тобі, скільки в нас було приємних моментів під час сеансів терапії, і хочу, щоб ти залишалася моїм другом. Мені подобалися наші дискусії, те, як ми вільно обговорювали багато речей. Мені подобалося жартувати над твоїми ганебними вчинками. Я був правдивий. Я маю на увазі, що всі речі, які я казав тобі чи комусь ще, були правдою. А потім сталася подія, яку я вирішив від

тебе приховати і яка змусила мене змінити свою поведінку. Це не твоя провина — ти не зробила нічого огидного чи неприємного, — що ми не змогли побудувати довготривалих стосунків. Я просто зустрів іншу жінку — Соню.

І тут Тельма на хвилину вийшла зі своєї ролі й голосно театралью прошепотіла:

— Докторе Ялом, Соня — це був мій сценічний персонаж, коли я була танцівницею.

Вона знову стала Метью і вела далі:

— Ця жінка, Соня, з'явилася в моєму житті, і я усвідомив, що вона моя доля. Я намагався триматися осторонь від тебе, намагався сказати, щоб ти мені більше не телефонувала, і — я буду чесним — мене дратувало, що ти цього не розуміла. Після твоєї спроби самогубства я подумав, що слід бути дуже обережним зі словами, які тобі кажу, і тому я віддалився. Я зустрівся із психіатром, і він порадив мені зникнути. Ти для мене залишаєшся людиною, яку я хочу бачити своїм другом, але це неможливо зробити відкрито. У тебе є Гаррі, у мене є Соня.

Вона замовкла і потонула в кріслі. Її плечі опустилися, її доброзичлива посмішка зникла, і, цілком виснажена, вона знову стала Тельмою.

Ми обоє мовчали. Коли я подумав про слова, якими вона говорила в ролі Метью, я легко зрозумів її почуття і те, чому вона, без сумніву, програвала їх так часто: вони підтримували її бачення реальності, вони виправдовували Метью та звільняли його від будь-якої відповідальності (врешті, це саме психіатр порадив йому більше не спілкуватися з Тельмою) і підтверджували, що з нею не відбулося нічого ганебного, що не було нічого непристойного в їхніх стосунках, справа була лише в тому, що Метью відчував більшу відповідальність

за іншу людину. Інша жінка — Соня — це сама Тельма в молодості, підказала мені, що потрібно пильніше вивчити ставлення моєї пацієнтки до свого віку.

Я був захоплений ідеєю звільнення від одержимості. *Чи ці слова Метью дійсно давали їй свободу?* Я раптом пригадав історію з пацієнтом у перші роки своєї практики (лікар завжди пам'ятає своїх перших хворих, вони ніби закарбовуються у пам'яті, як період професійного становлення). Пацієнт, який був параноїком, наполягав на тому, що я не доктор Ялом, а агент ФБР, і вимагав доказів моєї ідентифікації. Коли наступного сеансу я простодушно показав йому своє свідоцтво про народження, водійські права та паспорт, він вимагав довести, що всі ці документи дійсні: лише зв'язки з ФБР дають можливість отримати такі гарні підробки, ще й так швидко. Якщо мережа агентів розширюється, то вже ніхто не може бути поза нею.

Ні, звичайно, Тельма не була параноїком, але мене турбувало, чи вона також буде відмовлятися від своїх тверджень, навіть від тих, які вона сказала за Метью, постійно вимагаючи все більше доказів. Проте, озираячись назад на цей випадок, я вірю, що саме тоді почав серйозно замислюватися про те, щоб залучити до курсу лікування Метью — не її ідеалізованого Метью, а реального Метью з плоті й крові.

— Як вам рольова гра, Тельмо? Які почуття вона розвинула?

— Я почувалася як ідіотка! Це сміховинно — людина мого віку грає роль дурнуватою юнака.

— Ви хочете мене про щось запитати? Чи ви гадаєте, що я саме так про вас думаю?

— Чесно кажучи, є ще й інша причина (на додачу до моєї обіцянки Метью), чому я не говорила про нього з моїми

психотерапевтами чи з кимось іншим. Я знаю, вони скажуть, що це безрозсудна пристрасть, сильне захоплення чи якийсь невротичний стан, перенесення тощо. «Кожен пацієнт закохується у свого психотерапевта», — я таке вже десь чула. А може, вони скажуть, що це... Як це називається, коли психотерапевт передає щось пацієнту?

— Контрперенесення.

— Так, контрперенесення. Ви запропонували, ще минулого тижня, коли говорили про Метью, «розробити» профіль його персональних проблем під час того, як він лікував мене. Я буду відвертою (як ви й радили мені для ефективного лікування): це дратує мене. Це так, ніби я не мала для нього ніякого значення, ніби була невинним свідком його гри й ніби допомагала, граючи роль його матері.

Я прикусив язика. Вона мала рацію, це були точно мої думки.

— Ви з Метью обоє є «невинними свідками». Між вами не було ніякого зв'язку, це була лише фантазія. Ви закохалися не в Метью, а в того чоловіка, якого він вам показав, — чоловіка, якого ви покохали б цілковито і без будь-яких умов, який був би повністю відданий і присвятив би себе вашому благополуччю, комфорту та розвитку, який зупинив би ваше старіння й кохав би вас, як молоду гарну Соню, який дав би вам можливість уникнути болісної розлуки і запропонував би створити щасливий безкорисливий союз. Навряд чи ви були «закохані» у Метью, я впевнений в одному: ви не кохали Метью, тому що ви ніколи не знали, хто такий Метью.

А Метью? Кого чи що він любив? Я ще не знаю, але не думаю, що це було кохання або ж турбота. Він не кохав вас, Тельмо, він вас просто використовував. Він зовсім не піклувався про Тельму, про справжню Тельму! Його турбота була

нещирою. Ви сказали, що він міг розігравати з вами якусь гру. Що ж, це може бути правильним здогадом.

Ніби читаючи мої думки, Тельма продовжила, з піднятим угору підборіддям і вимовляючи усі слова так, ніби говорила перед великою публікою.

— Коли ми вважаємо, що справді кохаємо одне одного, це применшує наше кохання. Це позбавляє його глибини — робить його нічим. Кохання було, воно є, воно — справжнє. Ніщо не було для мене більш реальним. Ті двадцять сім днів стали найважливішою подією в моєму житті. Це були двадцять сім днів раю, і я віддала би будь-що, щоб їх повернути!

Сильна жінка, подумав я. Вона вміло вела свою лінію.

— Не забирайте в мене найщасливіший момент життя. Не позбавляйте мене єдиної справжньої події, яка будь-коли трапилася зі мною.

Хто б міг наважитися заподіяти таке *комусь*, тим паче пригніченій, схильній до самогубства сімдесятирічній жінці?

Але я не хотів, щоб мене шантажували в такий спосіб. Поступка їй зараз означала б мою помилку й абсолютну неефективність нашої терапії в майбутньому. Отож, я провадив сухим тоном:

— Розкажіть усе, що ви пам'ятаєте про свій стан ейфорії.

— Це досвід поза тілом. Я дуже легка, мене там насправді немає чи принаймні частини мене, яка завдає мені болю та приниження. Я просто не думала і не хвилювалась ні про що. Я стала *ми*.

Самотнє я розчинилося і стало щасливими *ми*. Як часто я це чув! Це таке собі загальне визначення будь-якої форми щастя — романтичного, сексуального, політичного, релігійного, містичного. Кожен прагне щасливого об'єднання з кимось і вітає його, коли воно з'являється на обрії. Але

є одна відмінність у випадку з Тельмою — це відбувається не тому, що вона його хоче, а тому, що вона мусить це мати, щоб уникнути якоїсь небезпеки.

— Це схоже на те, що ви розповідали про секс із Метью. Ви казали, що для вас фізична близькість не мала значення, не було важливо, щоб він був *усередині*. Важливим було те, щоб між вами був зв'язок і ви розчинилися одне в одному.

— Так, це правда. Це те, що я й мала на увазі, коли казала, що ви надаєте завеликої ваги нашим сексуальним стосункам. Секс сам по собі не мав аж такого значення для мене.

— Це допомагає нам зрозуміти сон, який ви бачили кілька тижнів тому.

Два тижні тому Тельма розповіла тривожний сон — єдиний сон, про який вона згадала за весь курс терапії.

Я танцювала з великим чорним чоловіком. Потім він перетворився на Метью. Ми лежали на танцмайданчику й займалися сексом. Я майже отримала оргазм, тоді я прошепотіла йому на вухо: «Вбий мене». Він зник, і я лишилась сама.

— Це можна пояснити так, що ви хочете позбутися самотності, втратити себе (уві сні це символізує фраза «вбий мене»), а Метью — лише інструмент, за допомогою якого це можна зробити. А що ви думаєте стосовно того, що все відбувається на танцмайданчику?

— Я раніше казала, що була щасливою лише двадцять сім днів. Це не зовсім правда. Я часто відчувала ейфорію у танці. Коли я танцювала, усе зникало — я і все навколо, — залишався тільки танець і та мить. Коли я танцюю у снах, це означає, що я намагаюся повернути все те, що зникло. Я думаю, це також означає бути молодою знову.

— Ми лише трохи обговорили те, що ви відчуваєте, коли думаєте, що вам сімдесят років. Як часто ви про це замислюєтеся?

— Гадаю, я інакше ставилась би до терапії, якби мені було сорок, а не сімдесят. Мені було б на що сподіватися. Хіба психотерапевти не воліють працювати з молодшими людьми?

Я знав, що це дуже широка тема. Тут справді було про що поговорити. Я був упевнений, що страх Тельми перед віком та смертю живить її одержимість. Однією з причин того, що вона хотіла розчинитися в коханні, насправді було бажання втекти від страху перед розчиненням у смерті. Ніцше сказав: «Остання нагорода смерті — це те, що більше не доведеться помирати». А ще, обговорюючи цю тему, у нас була чудова можливість попрацювати над нашими стосунками. Хоча дві теми, які ми вже розглянули (втеча від свободи та від самотності), стосувалися і будуть стосуватися змісту нашого теперішнього дискурсу, я відчував, що мій найкращий шанс допомогти Тельмі — розвинути з нею стосунки, до яких вона поставилася б серйозно. Я сподівався, що встановлення близького контакту зі мною допоможе значно послабити її зв'язок з Метью. Таким чином вона могла б змусити себе звільнитися від нього. Лише тоді ми зможемо перейти до розпізнання та усунення бар'єрів, які не давали їй установити нормальні близькі стосунки в реальному житті.

— Тельмо, коли ви запитали, чи психотерапевти надають перевагу молодшим пацієнтам, мені здалося, що у вас є до мене особисте запитання.

Тельма, як завжди, уникала особистих тем.

— Це ж очевидно, що така робота має більше користі. Наприклад, ваша пацієнтка — мама з трьома дітьми. У неї

все життя попереду, її покращений душевний стан принесе користь її дітям та дітям її дітей.

Я наполягав:

— Я мав на увазі, що, коли у вас є якесь запитання, особисте запитання, що стосується вас і мене, то ви можете сміливо його поставити.

— Це правда, що психотерапевт радше буде лікувати тридцятирічну пацієнтку, ніж сімдесятирічну?

— Ми можемо зосередитися на *вас і мені*, а не на *психіатрії, психотерапевтах і пацієнтах*? Хіба ви не хотіли мене запитати: «Як ви ставитеся, Ірве...» — тут Тельма посміхнулася. Вона рідко називала мене на ім'я, надаючи перевагу прізвищу, — «...до того факту, що лікуєте мене, Тельму, жінку, якій сімдесят років?»

Вона не відповіла. Вона дивилася у вікно. Вона лише злегка хитнула головою. Прокляття, вона була впертою!

— Я маю рацію? Це те запитання?

— *Просто* запитання — не завжди *саме те* запитання. Але якби ви відповіли на моє питання, яке я вам перша поставила, то я б отримала відповідь на ваше питання.

— Ви маєте на увазі, що, якби дізналися мою думку про те, як психотерапевти загалом ставляться до лікування пацієнтів похилого віку, то зробили б висновки про моє ставлення до цього?

Тельма кивнула.

— Але це буде неправильна відповідь. Мої коментарі лише опишуть ситуацію в цілому, у вас будуть якісь здогади щодо них, але це не буде точним висловленням моїх особистих почуттів до вас. Що заважає вам прямо спитати мене про це?

— Саме так я робила з Метью. І саме цю звичку він називав ганебною.

Поки вона говорила, у мене з'явилася пауза. Чи справді я хочу взяти Метью собі в союзники? Поки що я був певен, що це правильний шлях.

— Дайте мені змогу спробувати відповісти на ваші запитання — загальне, яке ви поставили, і особисте, яке не поставили. Я почну з більш загального. Мені особисто подобається працювати зі старшими пацієнтами. Як ви знаєте з усіх тих опитувальників, що їх заповнювали перед тим, як ми почали курс терапії, я проводжу дослідження і працюю з багатьма пацієнтами, яким виповнилося шістдесят чи сімдесят. Я дізнався, що вони так само піддаються терапії, як і молодші пацієнти, можливо, навіть краще, і я отримую не менше задоволення від цієї роботи.

Я оцінив ваше запитання про молоду матір і її значення для суспільства, але розумію це інакше. Ви також маєте велике значення. Усі молоді люди, з якими ви контактуєте, будуть дивитися на вас як на приклад чи наставника у своєму житті. А щодо вас особисто, я вірю, що і в сімдесят можливо відкрити нові перспективи, як це було в роки молодості, і наповнити ваше життя новим значенням. Я знаю, що це важко зрозуміти зараз, але, повірте мені, таке часто трапляється.

А тепер я відповім на особисте запитання: як я ставлюся до того, що лікую вас? Я хочу вас зрозуміти. Мені здається, я розумію ваш біль і співчуваю вам, оскільки в мене був схожий болісний досвід. Я вивчаю проблему, яку ви намагаєтеся подолати, і гадаю, що можу вам допомогти. Більше того, я зобов'язаний вам допомогти. Найважчим для мене був розпач через дистанцію, яку ви між нами встановили. Раніше ви казали, що можете дізнатися (чи принаймні припустити), якою буде відповідь на особисте запитання, запитуючи про щось загальне. Але лишень подумайте, яке враження це

справляє на іншу людину. Коли ви продовжуєте ставити мені безособові запитання, я відчуваю, ніби ви ігноруєте мене.

— Ви говорите точно як Метью.

Я посміхнувся, тихо скрипнувши зубами. Урешті я не знайшовся, що відповісти. Наші розмови не приносили мені нічого, окрім втоми та розчарування. І, вочевидь, така поведінка була типовою для неї. Нам з Метью було б чим поділитися один з одним.

Це була важка й невдячна робота. Тиждень за тижнем і я почав здаватися, мої сили вичерпувалися. Я намагався навчити її абетки близьких відносин: наприклад, як використовувати займенники *я* і *ти*, як визначати почуття (починаючи з різниці між почуттями та думками), як опановувати та виявляти почуття. Я навчав її розрізняти основні почуття (*гнів, сум, радість, задоволення*). Я придумував для неї речення, які потрібно було закінчити: наприклад, «Ірве, коли ви кажете це, я відчуваю ... до вас».

Тельма володіла вражаючим набором прийомів, як професійно дистанціюватися та затягувати час. Так, наприклад, усе, що хотіла сказати, вона супроводжувала довжелезною та нудною преамбулою. Коли я звернув на це її увагу, вона визнала, що я маю рацію, а потім з ентузіазмом взялася розповідати історію про те, чому, коли хтось запитував її про час, вона читала цілу лекцію про виробництво годинників. Через кілька хвилин після того, як вона закінчила розповідати анекдот (повністю, зі всіма історичними поясненнями, як вона і її сестра вперше сформували нову звичку розповідати довгі історії, які не мають прямого стосунку до справи), ми були безнадійно відкинуті від того місця, де починали, і я зі своєю терапією опинився знову на кілька кроків позаду.

Одного разу вона визнала, що має серйозну проблему і не вміє правильно самовиражатися. Тельма була сама собою лише двічі за все своє доросле життя — коли танцювала і під час двадцятисемиденного роману з Метью. Ось чому вона надавала такого великого значення цим стосункам: «Він знав мене так добре, як навряд чи знав ще хтось — такою, яка я насправді, коли повністю відкрита, коли нічого не приховую».

Коли я запитував її, як минув сеанс, чи просив описати, що вона відчувала до мене протягом цього часу, вона рідко відповідала. Зазвичай вона заперечувала, що в неї взагалі є якісь почуття, але інколи спантеличувала мене, кажучи, що їй здалося, нібито між нами склалися дуже гарні близькі стосунки за цю годину — годину, коли вона ухилилася від розмови і не йшла на контакт. Не погоджуватися з нею й аналізувати такі значні розбіжності в наших поглядах було безнадійною справою, оскільки вона, напевно, відчувала, що їй рішуче чинять опір.

Так, очевидно, що між нами не склалися довірливі товариські стосунки, і я почувався спантеличеним та зневаженим. Наскільки я міг судити, саме я робив себе доступним для неї. Я підлаштовувався під неї. А вона не змінювалася зовсім і залишалася байдужою до мене. Я намагався поговорити про це, але незалежно від того, як я висловлювався, у мене виходило жалюгідне скиглення на кшталт: «Чому я не подобаюся вам так, як подобався Метью?»

— Мені здається, Тельмо, що має бути ще якась причина, чому ви дозволяєте собі вважати думку Метью надзвичайно важливою і чому ви відмовляєтеся дослухатися до моєї думки взагалі. Урешті, як і Метью, я знаю про вас теж багато. Я також психотерапевт — та що там казати,

у мене на двадцять років більше досвіду, ніж у Метью, і я набагато мудріший за Метью. Мені цікаво, чому ви не враховуєте моєї думки?

Тельма відповіла по суті мого запитання, але в її відповіді не було реакції на мої емоції. Вона заспокоїла мене:

— Річ не у вас. Я впевнена, що ви знаєте свою справу. Я так поведжуся з кожним психотерапевтом у світі. Це тому, що Метью мене дуже образив і я не хочу знову бути вразливою.

— У вас на все є дуже гарні відповіді, але це все доводить, що ваше гасло — «Не наближайтеся». Ви не можете наблизитися до Гаррі тому, що не хочете зробити йому боляче, не розповідаєте про свої близькі стосунки з Метью і самогубство. Не можете завести близьких друзів, бо ви боїтеся, що зробите їм боляче, коли спроба самогубства вдасться. Ви не можете потоваришувати зі мною, бо інший психотерапевт вісім років тому образив вас. Наша пісня гарна й нова, починаймо її знову. Слова пісні щоразу інші, але музика одна й та сама.

Нарешті, десь на четвертому місяці, з'явились ознаки прогресу. Тельма припинила сперечатися зі мною за кожної нагоди і, на мій подив, на початку одного із сеансів розповіла, що минулого тижня протягом багатьох годин складала список своїх близьких стосунків та пригадувала, що з ними сталося. Вона усвідомила, що, коли справді зближувалася з кимось, то все одно в той чи інший спосіб руйнувала ці взаємини.

— Можливо, ви маєте рацію. Можливо, у мене серйозні проблеми в спілкуванні з людьми й мені важко налагодити близькі стосунки. Я не думаю, що в мене була якась хороша подруга за останні тридцять років. Я не впевнена, що в мене *взагалі колись* вона була.

Те, що до неї прийшло розуміння, могло бути переламним моментом у нашій терапії: уперше Тельма визначила певну проблему і взяла на себе відповідальність за неї. Я сподівався, що зараз ми вже точно почнемо стрімко просуватися вперед. Натомість сталося протилежне: вона віддалилася навіть більше, заявляючи, що її проблема налагодження близьких стосунків впливля під час нашого курсу лікування і, можливо, терапія спричинила її.

Я всіляко намагався переконати її, що це гарний, а не поганий знак. Знову й знову я пояснював, що труднощі в близьких стосунках — це не зовнішня перешкода, яка з'являється в ході терапії, а вони і є основою психологічної проблеми пацієнта. Це був позитивний, а не негативний розвиток терапії, що виник зненацька, і зараз ми мали змогу його вивчити. Усе.

Але її відчай поглибився. Відтепер кожен тиждень у неї був жахливий. Вона стала ще одержимішою, більше плакала, віддалялася від Гаррі, багато часу планувала своє самогубство. Усе частіше й частіше я чув, як вона критикує мої методи лікування. Вона заявляла, що наші сеанси мають успіх лише тоді, коли ми обговорюємо щось, що її дратує чи завдає дискомфорту, і вона шкодує, що зобов'язала себе до шести місяців лікування.

Час спливав. Почався п'ятий місяць, і хоча Тельма запевняла, що поважає мене й мою працю, проте дала чітко зрозуміти, що не збирається проходити курс лікування довше, ніж шість місяців. Я відчув збентеження: усі мої старання та творчі спроби виявилися неефективними. Мені навіть не вдалося встановити стійкий зв'язок із нею, такий необхідний для лікування: її емоційна енергія, кожна її крапля, була спрямована на Метью, а я так і не з'ясував,

як послабити цей зв'язок. Настав час розіграти мою останню карту.

— Тельмо, пам'ятаєте заняття кілька місяців тому, коли ви були в ролі Метью і промовили слова, які б дали вам свободу? Я обмірковую варіант запросити Метью до себе в кабінет і провести тристоронній сеанс — ви, я і Метью. У нас залишилося лише сім занять, якщо ви не передумаєте припинити курс. — Тельма рішуче кивнула головою. — Вважаю, нам потрібна допомога, щоб рухатися далі. Я хочу запитати у вас дозволу зателефонувати Метью і запросити його приєднатися до нас. Я думаю, що одного тристороннього сеансу буде достатньо, але потрібно зробити це якнайшвидше, оскільки нам з вами знадобиться ще кілька занять, щоб обговорити все і скласти єдину картину.

Тельма, яка до цього апатично сиділа в кріслі, стрімко випросталася. Її незмінна сумочка зі шнурком, яку вона тримала на колінах, впала на підлогу, але Тельма навіть не зауважила цього. Вона слухала мене з широко розплющеними очима. Нарешті, ну нарешті вона звернула на мене увагу. Потім вона сиділа кілька хвилин і ретельно обмірковувала мої слова.

Хоча в мене не було чіткого бачення, як втілити цю ідею, я вірив, що Метью погодиться зустрітися з нами. Я сподівався, що моя професійна репутація змусить його співпрацювати. Більше того, повідомлення від Тельми на автовідповідачі за вісім років поспіль мали йому набриднути, і я був цілком упевнений, що він прагнув від цього звільнитися.

Я не знав, що може трапитися під час такої незвичної тристоронньої зустрічі. Але я відчував дивну впевненість, що все мине якнайкраще. Будь-яка інформація допоможе. Будь-яке зіткнення з реальністю дозволить мені звільнити Тельму

від її зацикленості на Метью. Незважаючи на глибину вад його характеру — а я не мав сумніву, що вони значні, — я був упевнений: у моїй присутності він не зробить нічого такого, що б потурало її фантазіям про поновлення стосунків.

Після незвично довгої тиші Тельма заявила, що їй потрібно більше часу, щоб подумати про це.

— Оскільки, — сказала вона, — я бачу більше шкоди, ніж користі.

Я важко зітхнув і відкинувся на спинку крісла. Я знав, що Тельма згає решту нашого сеансу і буде снувати павутиння своєї одержимості.

— Позитивним моментом, я гадаю, буде те, що доктор Ялом отримає нагоду спостерігати за цікавою подією.

Я зітхнув ще глибше. Це могло бути навіть важче, ніж я думав. Вона говорила про мене як про третю особу. Я хотів зробити їй зауваження, що вона говорить про мене так, ніби мене в цій кімнаті немає, але мені забракло сил — вона мене цілком виснажила.

— А щодо негативного боку, то я думаю про кілька варіантів. По-перше, ваш дзвінок віддавить його від мене ще більше. Зараз у мене є тільки один-два шанси на сто, що він коли-небудь зі мною зустрінеться. Ваш дзвінок може знизити мої шанси до нуля чи менше.

Поза сумнівом, я починав дратуватися і подумав: «*Vicim років* минуло, Тельмо, невже ти не можеш зрозуміти? І крім того, як можуть твої шанси опуститися нижче нуля, дурненька?» Це справді була моя остання карта, і я подумав, що вона побила мене козирем. Але я промовчав.

— Його єдиною мотивацією для участі в такому заході буде лише фахова — допомога хворій людині, яка не може налагодити своє життя. Номер три...

О Боже! Вона знову перелічувала пункти списку. Я не міг цього терпіти.

— Номер три: Метью, можливо, і скаже правду, але все це буде відбуватися під вашим наглядом і він відчуватиме тиск вашої присутності. Не думаю, що я хотіла би, щоб зі мною так вчинили. Номер чотири: це його скомпрометує й осоромить як фахівця. Він ніколи не пробачить мені цього.

— Але ж, Тельмо, він психотерапевт. Він знає, що для того, щоб вам стало краще, ви маєте з ним поговорити. Якщо він щира і благородна людина, як ви про нього думаете, він, безперечно, відчуває провину через ваші душевні страждання і йому буде приємно вам допомогти.

Однак Тельма була занадто зайнята продовженням свого переліку і не слухала мене.

— Номер п'ять: яку користь я можу дістати від тристороннього сеансу? Немає жодного шансу, що він скаже те, що я сподіваюся почути. Я просто хочу, щоб він сказав, що хвилюється за мене. І мене навіть не турбує, чи він справді так думає. Якщо я не отримаю того, що хочу і що мені потрібно, навіщо мені наражатися на новий біль? Я достатньо страждала. Навіщо мені робити це знову?

Тельма встала зі свого крісла й підійшла до вікна.

Зараз я був глибоко стривожений. Тельма сама себе загнала у глухий кут ірраціонального божевілля і збиралася заблокувати мій останній шанс допомогти їй. Я не квапився і старанно обмірковував свої наступні слова.

— Найкраща відповідь, яку я міг би дати на ваші запитання, — це те, що розмова з Метью наблизить нас до правди. Ви ж хочете цього, чи не так? — Вона стояла до мене спиною, але я подумав, що помітив її легкий кивок,

який означав згоду. — Ви не можете більше жити у брехні чи своїх фантазіях!

Знаєте, Тельмо, ви багато разів запитували мене про мій теоретичний напрямок. Я часто не відповідав, оскільки вважав, нібито розмова про школи психотерапії відволіче нас від особистих проблем, які нам треба було розв'язувати. Але я скажу лише одну річ. Можливо, єдине найважливіше кредо, яке в мене є, — невивчене життя не варте того, щоб бути прожитим. Прихід Метью може стати ключем до справжнього пізнання, що ж насправді з вами відбувається останні вісім років.

Моя відповідь заспокоїла Тельму. Вона повернулася до крісла і сіла.

— Це все мене дуже дратує. Голова йде обертом. Дайте мені подумати про це до наступного тижня. Але ви повинні пообіцяти мені одну річ — ви не будете телефонувати Метью без мого дозволу.

Я пообіцяв, що, поки вона сама мені не скаже, я не буду дзвонити Метью наступного тижня, і ми попрощалися. Я не міг їй гарантувати, що взагалі *ніколи* не буду йому телефонувати, але, на щастя, вона про це мене не попросила.

Наступного разу Тельма виглядала на десять років молодшою, разом з нею в кабінет завітала весна. Вона встигла зробити нову зачіску й була дуже привабливою у вовняній спідниці з ромбиками і панчохах замість своїх звичних широких штанів від синтетичного спортивного костюма. Вона відразу сіла й перейшла до справи.

— Весь тиждень я розмірковувала про зустріч із Метью. Я зважила всі за і проти, і зараз я вірю, що ви праві: я в такій поганій формі, що, здається, уже не може бути гірше!

— Тельмо, це не мої слова. Я сказав, що...

Однак Тельмі вже було нецікаво, що я казав. Вона сама почала говорити:

— Але ваш план подзвонити йому не дуже слушний. Це було б великим шоком — отримати такий дзвінок без попередження. Отож, я вирішила подзвонити йому сама, щоб підготувати до вашого дзвінка. Звичайно, я не додзвонилася до нього, однак залишила повідомлення на автовідповідачі стосовно вашої пропозиції. І я попросила його подзвонити мені або вам і... і...

І на цьому місці із широкою усмішкою на обличчі вона зупинилася, щоб напруга зростає ще більше.

Я був вражений. Я ніколи раніше не бачив, як вона грає.

— І?

— О Боже, ви вражені більше, ніж я могла уявити. Уперше за вісім років він мені передзвонив, і ми хвилини двадцять по-дружньому гомоніли.

— І як ви почувалися?

— Чудово! Я навіть не можу передати вам, як чудово. Здавалося, що ми лише вчора говорили з ним. Він був старим добрим турботливим Метью. Він розпитав про все. Він був схвилюваний моєю депресією. Він був радий, що я лікуюся у вас. Так, у нас була хороша розмова.

— Чи можете мені розповісти, про що ви говорили?

— Ой, я уже й не пам'ятаю. Ми просто теревенили.

— Про минуле? Теперішнє?

— Знаєте, це звучить смішно, але я нічогісінько не пам'ятаю.

— Чи можете ви згадати хоч щось?

Багато психотерапевтів на моєму місці могли б інтерпретувати це як спосіб закритися від мене. Можливо, мені слід було б так само це проінтерпретувати, але я не міг

чекати. Було страшенно цікаво! Це було так схоже на Тельму — не думати, що в мене теж можуть бути якісь бажання.

— Знаєте, я не намагаюсь нічого приховати. Я просто не можу згадати. Я була дуже схвильована. О, так, він сказав мені, що одружився і вже встиг розлучитися. І що він зазнав багато сум'яття через розлучення.

Але головне те, що він хоче прийти на тристоронню зустріч. Знаєте, це смішно — мені здалося по телефону, що навіть дуже хоче, так, ніби це я його уникала, а не він мене. Я сказала йому прийти до вас в офіс у мій звичний час на наступному тижні, але він просив запитати, чи ви зможете провести сеанс раніше. Отож, оскільки ми вже вирішили зробити це, він хоче, щоб це відбулось якомога швидше. Я думаю, я відчуваю те саме.

Я запропонував час за два дні, і Тельма сказала, що повідомить Метью. Після цього вона ще й ще аналізувала свою телефонну розмову і вже планувала нашу зустріч. Тельма ніколи не згадувала всіх подробиць своєї телефонної розмови, але дуже добре пам'ятала, про що вони *не* поговорили.

— Як тільки я поклала слухавку, почала картати себе за те, що побоялась і не поставила два важливих запитання. Перше — що ж *насправді* трапилось вісім років тому? Чому він раптово припинив зі мною спілкуватися? Чому не відповідав на мої дзвінки? Друге — що він зараз до мене відчуває?

— Давайте домовимося, що після нашої тристоронньої зустрічі ви не будете себе картати, що чогось не спитали в Метью. Я обіцяю допомогти вам поставити всі запитання, які хочете, всі запитання, що допоможуть звільнити вас від влади Метью, якої ви йому й надали. Це буде моє основне завдання під час нашого сеансу.

Усю наступну годину Тельма повторювала одне й те саме: вона говорила про свої почуття до Метью, як у них *не відбулося* перенесення емоцій, як Метью подарував їй найкращі дні життя. Мені здавалося, що вона не говорить, а постійно дзижчить, голос її зривався, вона дивно висловлювалася, до того ж розповіла мені все, ніби вперше. Я усвідомив, як мало вона змінилася і як багато залежить від наступного сеансу.

Тельма приїхала за двадцять хвилин до початку. Того ранку я займався кореспонденцією й кілька разів виходив до секретарки. Я одразу помітив Тельму в кімнаті очікування. Вона була вдягнена в яскраво-синю трикотажну сукню, яка гарно їй облягала, — відважний крок для сімдесятирічної леді, але я думаю, що вона успішно впоралася зі своїм завданням. Пізніше, коли я запросив її до кабінету, я зробив їй комплімент, а вона повідомила мені змовницьким шепотом, приклавши палець до вуст, що цілий тиждень обирала, що вдягнути. Це була перша нова сукня, яку вона купила за останні вісім років. Підправляючи помаду на губах, вона заявила, що Метью приїде за хвилину-другу — точно в призначений час. Він сказав їй, що не хоче довго чекати перед кабінетом, щоб часом не зіштовхнутися з кимось із колег, які можуть проходити повз. Я не міг засуджувати його за це.

Раптом вона замовкла. Я залишив двері відчиненими, тому ми почули, що Метью вже прийшов і завів розмову з моєю секретаркою.

— Я приходив сюди на якісь лекції, коли департамент ще був у старій будівлі... Коли ви сюди переїхали?... Мені дуже подобається те, що ця будівля світла і простора. А вам?

Тельма поклати руки на груди, ніби хотіла вгамувати серцебиття, і прошепотіла:

— Бачите? Тепер розумієте, як природно та без пафосу він виявляє свою турботу?

Метью зайшов. Уперше за вісім років він побачив Тельму, і, якщо й був вельми вражений тим, як сильно вона постарішала, приємна хлопчача усмішка не зрадила його. Він був старшим, ніж я очікував: можливо, йому було десь за сорок. Дуже консервативно вбраний — у невластивий каліфорнійцю костюм-трійку. У принципі, він був саме таким, як Тельма його описала: стрункий, з вусами та гарною засмагою.

Я був готовий до його щирості, і тому вигаданий образ не міг увести мене в оману. (Соціопати часто презентують себе дуже добре, подумав я.) Для початку я швидко подякував йому за те, що він прийшов.

Він не розгубився й одразу знайшовся, що сказати:

— Я прагнув цього сеансу вісім років. Це я повинен вам подякувати за те, що з вашої ініціативи він відбудеться. Крім того, я читав ваші книжки. Це велика честь — зустрітися з вами.

Так, у нього є певний шарм, подумав я, але не хотів зав'язувати непотрібну розмову з Метью на особисті чи професійні теми. Таке марнослів'я могло тільки відволікти нас від головного — найкраще було мені перебрати на себе другорядну роль на цьому сеансі і дати Тельмі та Метью можливість поспілкуватися якомога більше. Я змінив тему розмови:

— Нам потрібно багато про що поговорити сьогодні. Почнемо?

Почала Тельма:

— Це дивно, але я навіть не збільшила дозу ліків сьогодні. — Вона обернулася до Метью. — Я досі на антидепресантах. Уже минуло вісім років — о Боже, вісім років, у це важко повірити, — і за вісім років я, напевно, спробувала

вісім нових видів антидепресантів. Жоден з них так і не допоміг мені. Цікаво те, що чим далі, тим більше всі їхні побічні ефекти посилюються. У мене пересохло в роті, тому я ледве можу говорити. Чому так? Стрес посилює побічні ефекти?

Тельма вела свою плутану розповідь і явно марнувала наш дорогоцінний час, витрачаючи його на передмови до передмов. Переді мною постала дилема: за звичайних обставин я мав би спробувати пояснити наслідки її непрямой розмови. Наприклад, я мав зауважити, що вона показує свою слабкість, а це, своєю чергою, завжди відбиває охоту бути щирим та заважає одвертій розмові, якої вона так хоче. Чи мав нагадати їй, що вона запросила сюди Метью, щоб поговорити вільно, але така її розповідь одразу викликає в нього почуття провини, нагадуючи, що вона на антидепресантах від того часу, як він покинув її. Проте такі інтерпретації мали б результат під час більшості звичних індивідуальних сеансів терапії — не в нашому випадку. Було очевидно, що зараз цього не хотів ніхто з нас трьох. Крім того, якби я почепив на Тельму ярлик людини з проблемною поведінкою, вона відчула б себе приниженою і нізащо не пробачила б мені цього.

Однак я покладав дуже багато надій на цю годину. Я не міг слухати, як Тельма марнує свої можливості незв'язними промовами. Це був її єдиний шанс отримати відповіді на запитання, які мучили її вісім років. Це був її шанс стати вільною.

— Я збираюся перервати вас на хвилинку, Тельмо. Ви дозволите? Якщо ви обоє згодні, то сьогодні я буду наглядати за хронометражем та контролювати, чи ми не відхилились від теми. Ми можемо витратити ще хвилину чи дві, щоб визначитися з планом дій?

Деякий час в кабінеті тривала тиша, поки Метью не порушив її:

— Я прийшов сюди сьогодні, щоб допомогти Тельмі. Я знаю, що вона переживає важкий час, і знаю, що я несучу певну відповідальність за це. Я буду відкритим для будь-яких запитань, наскільки це можливо.

Це був чудовий сигнал для Тельми. Я подивився на неї, спонукаючи її до розмови. Вона зрозуміла й почала:

— Немає нічого гіршого, ніж почуватися нещасною, знати, що ти абсолютно самотня в цьому світі. Коли я була дитиною, однією з моїх улюблених книжок — я зазвичай брала книжку, йшла з нею в парк Лінкольна, коли ми жили ще у Вашингтоні, і читала її на лавочці — була...

І тут я кинув на Тельму найбільш виразний та роздратований погляд, який тільки міг у мене вийти. Вона перехопила його і зупинилася.

— Я перейду до справи. Гадаю, основним запитанням для мене є, — і вона повільно й обережно повернулася до Метью, — що ти відчуваєш до мене?

Молодець, дівчинко! Я схвально посміхнувся їй.

Відповідь Метью змусила мене відкрити рота від здивування. Він подивився просто на неї і сказав:

— Я думав про тебе щодня всі ці останні вісім років! Я переймався тобою. Я дуже переживав. Я хочу знати, як твої справи. Я хочу, щоб ми знайшли якийсь спосіб зустрічатися приблизно раз на кілька місяців, щоб обмінюватися новинами. Я не хочу припиняти наші стосунки.

— Тоді, — запитала Тельма, — чому ти мовчав усі ці роки?

— Інколи турбота може виявлятися мовчанням.

Тельма хитнула головою:

— Це якісь твої буддистські штучки, які я ніколи не могла зрозуміти.

Метью вів далі:

— Коли я намагався поговорити з тобою, ставало тільки гірше. Ти щоразу просила все більше й більше, поки твої прохання не досягали межі і я вже не мав що тобі запропонувати. Ти телефонувала мені десятки разів на день. Ти приходила знову й знову до мене в офіс, сиділа в кімнаті для відвідувачів. Потім ти майже вчинила спробу самогубства, і я подумав — і мій психотерапевт із цим погодився, — що найкраще буде припинити наші стосунки взагалі.

Із жахом я помітив, що промова Метью дуже нагадувала сценарій, який Тельма розіграла у своїй виставі на одному з сеансів.

— Але, — зауважила Тельма, — це природно для людини — почуватися нещасною, якщо вона раптово втрачає щось важливе.

Метью з розумінням кивнув головою і ненадовго поклав на руку Тельми свою. Потім він повернувся до мене.

— Я вважаю, вам важливо знати, що сталося вісім років тому. Зараз говоритиму радше до вас, а не до Тельми, тому що я вже розповідав їй цю історію, причому більше ніж один раз. — Він повернувся до неї. — Перепрощую, що ти змушена слухати це знову, Тельмо.

Потім Метью з простодушним виглядом повернувся до мене й почав:

— Це нелегко для мене. Але найкращий спосіб це зробити — просто зробити. Отож, розпочну.

Вісім років тому, десь за рік, як я закінчив своє навчання, у мене був серйозний психічний зрив. Тоді ж я зацікавився буддизмом й інтенсивно займався медитацією Віпассана — це форма буддистської медитації... — Коли Метью побачив, що я кивнув, він перервав свою історію. — Зда-

ється, ви знайомі із цим — мені було б дуже цікаво дізнатися вашу думку. Так, так, але зараз краще продовжити... Я медитував по три-чотири години на день. Я навіть хотів стати буддистським ченцем і їздив до Індії в Ігатпурі, маленьке селище на північ від Бомбею, де мав можливість усамітнено медитувати. Але випробування було занадто складним для мене — суцільна тиша, повна ізоляція, потрібно було займатися медитацією по чотирнадцять годин на день — і я почав втрачати себе. На третьому тижні в мене почалися галюцинації, і мені здалося, що я можу бачити крізь стіни та маю повний доступ до своїх попередніх і майбутніх життів. Ченці відправили мене до Бомбея, де індійський лікар призначив мені антипсихотичні ліки і подзвонив моєму братові, який прилетів за мною до Індії. Чотири тижні я пролежав у лікарні в Лос-Анджелесі. Коли мене виписали, я одразу полетів назад до Сан-Франциско, а наступного дня зустрів Тельму, абсолютно випадково, на Юніон-сквер.

Я все ще був надто розбитий та перебував у страшній депресії. Буддистські доктрини довели мене до справжнього божевілля, і я вірив, що перебував у єдності з навколишнім світом. І тут я зустрів Тельму — тебе, Тельмо, — він повернувся до неї. — Я був радий, що ми зустрілися. Це допомогло мені відчути надію.

Метью знову повернувся до мене і, поки не закінчив розповідати, більше на Тельму не дивився.

— У мене були тільки найкращі почуття до неї. Ми були як одне ціле. Я волів, щоб вона мала все, чого хотіла від життя. Більше того, я думав, що її пошуки щастя збігалися з моїми пошуками. Я перебував у такому самому стані — вона і я були такі схожі. Я сприймав буддистське переконання універсальної єдності та заперечення власного «я»

дуже буквально. Я не знав, де одне «я» закінчується і де починається друге. Я дав їй усе, що вона хотіла. Вона хотіла, щоб я став ближчим до неї, вона хотіла піти до мене додому, вона хотіла сексу — я прагнув дати їй усе, чого вона хоче, у стані досконалого єднання та любові.

Але вона хотіла все більше й більше, а я вже не міг дати їй більше. Мене це все дужче діяло. За три-чотири тижні мої галюцинації повернулися, і я змушений був знову лягти в лікарню — цього разу вже на шість тижнів. Я нікуди не виходив дуже довго, аж поки не почув про спробу Тельми вчинити самогубство. Я не знав, що робити. Це була катастрофа. Це було найгірше, що зі мною колись траплялося. Мене це переслідувало всі вісім років. Спочатку я відповідав на її дзвінки, але вона не припиняла телефонувати. Мій психотерапевт урешті порадив мені урвати будь-які контакти, навіть не розмовляти з нею. Він сказав, що це необхідно для мого психічного здоров'я, і був певен, що так буде краще і для Тельми.

Коли я слухав Метью, у мене голова почала йти обертом. Раніше в мене було багато гіпотез щодо його поведінки, але я зовсім не був готовий до історії, яку щойно почув.

По-перше, чи була це правда? У Метью був шарм. Він був спокійний і врівноважений. Невже він розіграв усе це для мене? Ні, я не мав сумніву, що все було саме так, як він описав: його розповідь містила доволі правдиві речі. Він щиро-сердно повторював назви лікарень та імена лікарів, які його лікували, якщо я перепитував. Більше того, Тельма, якій, за словами Метью, він уже розповідав це раніше, слухала його зачаровано з величезною увагою і нічого не заперечувала.

Я повернувся подивитися на Тельму, проте вона відвела погляд. Метью закінчив говорити, але вона й далі мовчки ди-

вилася у вікно. Невже вона все це знала від самого початку і приховала від мене? Чи вона настільки була захоплена своєю власною драмою і своїми власними потребами, що зовсім не усвідомлювала, у якому стані перебував Метью? А може, вона пам'ятала це якийсь час, а потім витіснила інформацію, яка не збігалася з її власною життєво необхідною брехнею?

Лише Тельма могла сказати мені. Але яка Тельма? Та сама Тельма, яка обдурила мене? Чи та Тельма, яка ввела в оману сама себе? Чи Тельма, яка була обманута сама собою? Я сумнівався, що знайду відповіді на ці питання.

Однак головним чином моя увага була прикута до Метью. Протягом останніх кількох місяців я створив його образ — чи радше кілька альтернативних образів: безвідповідальний, соціопатичний Метью, який використовував своїх пацієнтів; безсердечний Метью, який має сексуальні розлади та розігрує з пацієнтами свої особисті конфлікти (з матір'ю в цілому чи матір'ю як конкретною людиною); авантюрний, екстравагантний молодий психотерапевт, котрий помилково за кохання бажане сприйняв кохання з обов'язками.

Але він не підходив ні під один із цих образів. Він був кимось іншим, кимось, кого я не очікував побачити. Але ким? Я не був упевнений. Жертва, яка діє з найкращих міркувань? Поранений цілитель, уособлення Ісуса Христа, який приніс себе в жертву Тельмі? Звичайно, тепер я не бачив у ньому психотерапевта, який кривдить своїх пацієнтів: він був таким самим пацієнтом, як і Тельма, більше того (я не міг не подумати про це, поглянувши на Тельму, котра все не відводила свого погляду від вікна), пацієнтом, що працює, пацієнтом, який був мені до душі.

Я пам'ятаю, що почувався спантеличеним — так багато узагальнених образів Метью зруйнувалися за кілька хвилин.

Назавжди зник образ Метью-соціопата чи Метью-психотерапевта-експлуататора. Натомість з'явилося нав'язливе питання: *хто кого використовував у цих стосунках?*

Це була вся інформація, яку я міг витримати (і вся, що мені потрібна, як я думав). У мене є тільки один туманний спогад про решту сеансу. Я пам'ятаю, Метью заохочував Тельму спитати ще щось. Це було так, наче він також відчував, що вона зможе звільнитися, тільки коли буде знати більше, коли її фантазії не зможуть витримати промінь правди. І я також гадаю, він усвідомлював, що тільки через звільнення Тельми він сам зможе звільнитися. Пам'ятаю, що Тельма і я — обоє ставили багато запитань і він давав повну відповідь на кожне з них. Дружина залишила його чотири роки тому. Вони все більшою мірою розходилися в поглядах на релігію, і вона так і не змогла прийняти те, що останнім часом він підтримував фундаменталістську християнську течію.

Ні, він не гей. І ніколи не був, хоча Тельма часто запитувала його про це. Лише одного разу його усмішка зникла, а в голосі з'явилися нотки роздратування («Я вкотре повторюю, Тельмо, що нормальні люди теж живуть у Гайті».)

Ні, у нього ніколи не було близьких стосунків з іншими пацієнтами. Насправді, в результаті його психозу і того, що трапилося з Тельмою, кілька років тому він усвідомив, що його психологічні проблеми створюють неподоланні бар'єри для його роботи, і припинив психотерапевтичну практику. Але, відданий ідеї служити людям, він кілька років займався психологічними тестуваннями, потім працював у лабораторії клінічного моніторингу, а нещодавно став адміністратором у Християнській організації з охорони здоров'я.

Я замислився про рішення Метью щодо його кар'єри, мені стало цікаво, чи доріс він до моменту, коли має повер-

нутися до професії психотерапевта — можливо, зараз він міг би стати гарним лікарем, — аж коли побачив, що час наш майже вичерпався.

Я поцікавився, чи ми нічого не забули. Попросив Тельму зазирнути в майбутнє і уявити, як вона буде почуватися за кілька годин. Чи залишилися в неї запитання, на які вона не почула відповіді?

На мій подив, вона почала так сильно схлипувати, що в неї перехоплювало подих. Сльози текли вниз і крапали на її нову синю сукню, аж поки Метью, випередивши мене, передав їй коробку із серветками. Нарешті Тельмі вдалося вгамувати свої сльози, і ми змогли почути, що вона говорить.

— Я *не* вірю, я просто *не* можу повірити, що Метью дійсно переживає за мене.

Її слова були звернені не до Метью, не до мене, а кудись повз нас. Я відзначив з певною радістю, що не був єдиним, про кого Тельма говорила в третій особі.

Я намагався допомогти Тельмі виговоритися.

— Чому? Чому ви не вірите йому?

— Він каже це тому, що мусить. Це якраз є та правильна відповідь, яку йому треба сказати. Єдине, що він може сказати.

Метью зробив усе, що від нього залежало, але спілкуватися було важко через постійне схлипування Тельми.

— Я сказав правду. Я думав про тебе щодня всі вісім років. Я хвилююся за тебе. Я дійсно хвилююся за тебе.

— Але твоє хвилювання — що це? Я знаю про твою турботу. Ти піклуєшся про бідних, непокоїшся через комах та рослини, через екологічні системи. Я не хочу бути якоюсь комахою!

Наш сеанс тривав уже на двадцять хвилин довше, і ми мали зупинитися, попри те, що Тельма так і не відновила

самовладання. Я призначив їй зустріч на наступний день не лише для того, щоб підтримати її, але й щоб провести з нею ще одне заняття, поки вона яскраво пам'ятає всі деталі.

Ми троє завершили нашу зустріч круговим рукостисканням і попрощалися. Через кілька хвилин, коли я пив каву, то помітив, що Тельма і Метью розмовляють у коридорі. Він намагався їй щось довести, але вона не дивилася на нього. Трохи згодом я побачив, як вони розійшлися в різних напрямках.

Тельмі не стало краще наступного дня, і її стан був у край нестабільним протягом нашого сеансу. Вона часто починала плакати і навіть впадала в гнів. По-перше, вона журилася через те, що Метью так погано думає про неї. Її дуже хвилювали слова Метью, що він «турбувався» про неї, адже зараз це звучало як образа. Він не згадав, зазначила вона, жодної з її позитивних рис характеру, і Тельма переконала себе, що його переважне ставлення до неї можна описати словом «недружнє».

Більше того, вона була переконана, що, ймовірно, через мою присутність Метью говорив і поведився як психотерапевт, і вважала таку поведінку дуже принизливою. Під час сеансу Тельма перескакувала з теми на тему безліч разів, згадувала то кінець зустрічі, то її початок, а також хаотично описувала свої почуття.

— У мене таке відчуття, наче мені зробили ампутацію. Частина мене зникла. Незважаючи на беззаперечно етичну поведінку Метью, мені здається, що я була чеснішою за нього. Особливо тоді, коли ми обговорювали, хто кого спокусив.

Тельма не вважала за потрібне говорити на цю тему, і я не тиснув на неї та не вимагав пояснень. І, хоча мені кортіло дізнатися, що ж «насправді» трапилось, її коментарі щодо «ампутації» заінтригували мене ще більше.

— Я вже не мрію про Метью, — провадила вона. — Я взагалі більше не мрію. Але я так хочу... Хочу знову потонути в своїх теплих мріях. Я відчуваю лише холод і порожнечу. Тепер у мене нічого не залишилося.

Я подумав, що в цю мить вона була схожа на човен, який знявся з якоря та дрейфує у відкритому морі, але цей човен наділений інтелектом і відчайдушно шукає причал, будь-який причал. Зараз, між періодами одержимості, Тельма перебувала у незвичному для неї стані вільного плавання. Це був час, на який я чекав. Такий стан довго не триває: одержимість без об'єкта — як новоутворений кисень: швидко знаходить собі якийсь образ чи ідею. Цей момент, цей короткий інтервал між одержимостями, був дуже важливим для нас із терапевтичної точки зору. Лікувати її потрібно було негайно, до того, як Тельма знову зациклиться на чомусь чи на комусь. Швидше за все, вона згадуватиме свою зустріч із Метью і реконструюватиме її по-своєму, та так, що її версія реальності може бути знову видозмінена і зорієнтована на підтримку її власних фантазій.

Мені здавалося, що відбувся справжній прогрес: хірургічна операція була завершена, і зараз моїм завданням було не дати їй залишити свою ампутовану кінцівку. Незабаром у мене з'явилася така можливість, оскільки Тельма й далі оплакувала свою втрату.

— Мої передбачення справдилися. У мене більше немає надії, я ніколи не буду щаслива. Я могла жити з малесеньким шансом, майже нереальним. Я жила з ним так довго.

— Яке щастя, Тельмо? Який шанс?

— Як який шанс? Надія на ті двадцять сім днів. До вчорашнього дня у мене був шанс, що Метью і я можемо повернутися в той час. Поки ми були там, почуття були справжніми, я знаю,

кохання існує, коли я відчуваю його. Поки нічого не сталося, я і Метью завжди мали шанс повернутися в той час. До вчорашнього дня. Учора все зникло. Учора. У вашому офісі.

Була ще незначна загроза, що її фантазії посиляться. Я майже цілком зруйнував її одержимість. Час завершувати роботу.

— Тельмо, я маю вам щось сказати зараз. Це не дуже приємна річ, але це дуже важливо. Дайте мені можливість висловитися. Якщо двоє людей розділяють один момент чи одне почуття, якщо вони обоє відчувають одне й те саме, тоді стає зрозуміло, що вони можуть створити прекрасні тривалі стосунки. Це дуже делікатна процедура — урешті, люди змінюються і кохання колись минає, — та хоч вона й складна, проте можлива. Вони могли б спілкуватися, спробувати досягти справжніх, глибоких стосунків, які — оскільки справжнє кохання — це абсолютний стан — мають принести щось нове, чого в них досі ніколи не було.

Але припустімо, що між двома особами немає нічого спільного. Уявімо, що вони живуть різними життями. А що, коли один з них помилково думає, ніби переживання іншого такі самі, як і його?

Тельма пильно дивилася на мене. Я був упевнений, що вона чудово мене розуміє.

Я провадив далі:

— Це те, що я чітко зрозумів під час сеансу з Метью. Його й ваші переживання дуже різняться. Чи можете ви зрозуміти, що неможливо для кожного з вас відтворити той специфічний психічний стан, у якому ви перебували вісім років тому? Ви двоє не можете допомогти один одному, тому що це був *не ваш спільний стан*.

Ви думали про одне, а він — про інше. У нього був душевний розлад. Він не знав, де проходить межа — де закінчується він і починаєтеся ви. Він хотів, щоб ви були щасливі тому, що думав, що ви — це він. Для нього це було не кохання, бо він сам не знав, хто він. Його стан був зовсім інший. Ви не можете відтворити той стан взаємного романтичного кохання, вас двох, які були закохані один в одного, тому, що *це ніколи не було найголовнішим*.

Я не думав про те, чи казав колись більш жорстокі речі, але, щоб Тельма мене почула, я мусив говорити твердо і непохитно, так, щоб вона нічого не перекрутила й не забула.

Поза сумнівом, мої коментарі досягли цілі. Тельма припинила плакати і просто сиділа нерухомо й осмислювала мої слова. Я порушив важку тишу через кілька хвилин:

— Як ви почуваетесь, Тельмо? Що ви думаєте про сказане мною?

— Я більше нічого не відчуваю. Нема чого відчувати. Я маю знайти спосіб якось це витримати. Я приголомшена.

— Ви переживали певні почуття протягом восьми років, але раптом за двадцять чотири години все зникло. Наступні кілька днів ви будете дезорієнтовані, не будете знати, що робити. Ви почуватиметеся розгубленою. Але цього слід було очікувати.

Я сказав це тому, що часто найкращий спосіб попередити негативну реакцію — це передбачити її. Інший спосіб — допомогти пацієнту вийти з цього стану і рухатися далі в ролі спостерігача. Отож, я додав:

— Цього тижня дуже важливо поспостерігати та проаналізувати ваш внутрішній стан. Я хотів би, щоб ви перевіряли свій внутрішній стан щочотири години і робили великі нотатки. Ми обговоримо їх наступного тижня.

Але наступного тижня Тельма, уперше за весь курс, не прийшла. Її чоловік зателефонував і вибачився за неї. Гаррі сказав, що вона проспала, і ми перенесли сеанс на два дні.

Коли я зайшов до почекальні привітатися з Тельмою, мене налякало погіршення її зовнішнього вигляду. Вона повернулася до свого зеленого спортивного костюма і не розчесала волосся. Вона навіть не зробила спроби хоч якось причепуритися. Більше того, уперше вона прийшла з чоловіком. Гаррі, високий сивий чоловік з великим круглим носом, стискував у кожній руці кистьовий тренажер. Я згадав розповіді Тельми про те, як він навчав солдатів прийомів рукопашного бою під час війни. Доволі легко було уявити, що Гаррі у змозі задушити людину.

Мені здалося дивним, що він супроводжував дружину того дня. Незважаючи на свій вік, Тельма мала гарну фізичну форму і завжди сама була за кермом автомобіля, коли приїжджала на терапію. Моя зацікавленість зросла, коли вона сказала в почекальні, що Гаррі хоче сьогодні поговорити зі мною. Я зустрічався з ним лише одного разу: на третьому чи четвертому сеансі він приходив разом з Тельмою на п'ятнадцятихвилинну бесіду — в основному для того, щоб зрозуміти, що він за людина і як ставиться до їхнього шлюбу. Ніколи раніше він не просив мене про зустріч. Очевидно, сталося щось виняткове. Я погодився поговорити з ним в останні десять хвилин сеансу з Тельмою і також дав зрозуміти, що було б краще, якби мені сказали заздалегідь, про що він хоче розмовляти.

Тельма мала стомлений вигляд. Вона опустилася в крісло та почала повільно й тихо говорити покірливим голосом:

— Мій тиждень був жахливим, справжнісіньким пеклом! Моя одержимість зникла, майже зникла, гадаю. Раніше

я витратила дев'яносто відсотків часу на думки про Метью, а зараз — менше ніж двадцять відсотків. І навіть ці двадцять відсотків інші.

Але що ж я роблю замість цього? Нічого. Зовсім нічого. Я сплю дванадцять годин на добу. Усе, що я роблю, — це сплю, сиджу і плачу. Я уже виплакала всі очі. Я не можу більше плакати. Гаррі, який практично ніколи мене не критикував, запитав учора ввечері, після того як я майже не доторкнулася до вечері (я насилу могла щось проковтнути цього тижня): «Ти знову почувашся нещасною?»

— Як ви поясните те, що з вами відбувається?

— Це схоже, наче я дивилася шоу ілюзійніста і зараз вийшла з цирку — а тут, надворі, дуже темно.

У мене тілом пробігли мурашки. Я ніколи не чув, щоб Тельма говорила метафорами. Це було так, ніби вона говорила чужими словами.

— Розкажіть трохи більше про свої почуття.

— Я відчуваюся старою, справді дуже старою. Уперше я знаю, що мені сімдесят років, сім і нуль — я старіша, ніж дев'яносто дев'ять відсотків людей на планеті. Я відчуваюся як зомбі, у мене закінчилося пальне, моє життя — пуста, тупик. Нічого не можна зробити, лише тягнути час.

Вона проказала ці слова швидко, але на останньому реченні стихнула голос і вийшло трохи повільніше. Потім вона повернулася до мене і пильно подивилася мені в очі. Це було незвично, адже вона рідко дивилася просто на мене. Можливо, я помилявся, але думаю, що її очі промовляли: «Ну що, ви задоволені зараз?» Але я не прокоментував її погляд.

— Усе це сталося після нашого сеансу з Метью. Що вас так вразило за ту годину?

— Яка дурна я була, що захищала його всі ці вісім років!

Злість трохи підбадьорила Тельму. Вона взяла з колін свою сумку, поклала її на підлогу, а потім почала говорити. У слова вона вклала всю свою енергію.

— І яку нагороду я отримала? Я скажу вам. Удар по зубах! Якби я не зберігала цей секрет від моїх психотерапевтів усі ці роки, можливо, усе було б інакше.

— Я не розумію. Що було ударом по зубах?

— Ви були там. Ви все бачили. Ви бачили його безсердечність і байдужість. Він не сказав мені «привіт» чи «до побачення». Він не відповідав на мої запитання. Хіба це було так важко? Він *так і не сказав* мені, чому ми розійшлися!

Я намагався їй пояснити, що бачив речі інакше, і зазначив, що, на мій погляд, Метью ставився до неї з теплотою та розповів у найменших подробицях, чому віддалився від неї.

Але Тельма не слухала мене, а торочила своє:

— Він прояснив тільки одну річ — Метью Дженнінгс втомився, і його верне від Тельми Гільтон. А тепер скажіть мені: який найкращий сценарій, щоб довести колишню коханку до самогубства? *Раптовий розрив без будь-яких пояснень* — ось що він зробив насправді!

Учора, коли мені вдалося трохи помріяти, я уявила, нібито Метью вісім років тому вихвалявся перед одним зі своїх друзів (і побився з ним об заклад), що зможе використати свої знання з психіатрії для того, щоб спокусити мене, а потім цілком знищити мою особистість за двадцять сім днів!

Тельма нахилилася, підняла свою сумку, швидко відкрила її, дістала газету і тицьнула пальцем у статтю про вбивство. Вона зачекала кілька хвилин, поки я читав текст. Ще вдома вона обвела червоним маркером абзац, у якому автор стверджував, що самогубство — це фактично подвійне вбивство.

— Я побачила це в недільному випуску. Чи може це описувати мою ситуацію? Можливо, коли я спробувала вчинити самогубство, я насправді хотіла вбити Метью? Знаєте, мені здається, що це правда. Чиста правда. — Вона приклала руки до серця. — Я ніколи не думала, що це може бути саме так!

Я намагався зберігати спокій. Я дуже переймався через її депресію. Але зараз, *безсумнівно*, вона була просто у розпачі. А хіба могло бути інакше? Тільки відчай міг спровокувати фантазію, яка міцно тримала її всі вісім років. І якщо ми знищили цю фантазію, тоді я мав бути готовим зустрітися з її відчаєм, який був прихований за одержимістю. Отож, незважаючи на те, що все виглядало вкрай погано, депресія Тельми була дуже хорошим знаком, знаком, що вона повертається, знаком, що ми нарешті наближалися до мети. Усе йшло добре. Ми завершили підготовку і зараз могли почати справжній курс терапії.

Насправді терапія почалася раніше! Разючі зміни настрою Тельми та її несподівана злість на Метью були знаком, що старі захисні споруди більше не працюють. Її стан був украй нестійкий у той момент. Інколи трапляється, що в пацієнта із серйозною одержимістю з'являється злість, але я був не готовий до її появи у Тельми. Урешті, я вважав її гнів, попри його ірраціональність, чудовим знаком покращення її психічного здоров'я.

Я був такий захоплений зміною її стану та складанням плану нашої майбутньої роботи, що пропустив початок наступної репліки Тельми — але дуже чітко почув закінчення речення:

—... і ось чому я маю припинити терапію!

Я був спантелений і не міг відповісти одразу.

— Тельмо, як ви можете думати про таке? Це найгірший момент для припинення терапії. Саме зараз є можливість для невеликого прогресу.

— Я не хочу більше лікуватися. Я пацієнтка з двадцятирічним стажем, і я втомилася, що до мене всі ставляться як до ненормальної. Метью ставився до мене як до пацієнтки, а не як до друга. Те ж саме з вами. Я хочу бути такою, як усі.

Зараз я вже не пам'ятаю, що казав далі. Лише знаю, що я відкинув ідею припинити терапію та всіма можливими й неможливими засобами намагався змусити її передумати. Я нагадав про її шестимісячну обіцянку, з якої залишалося ще п'ять тижнів.

Але вона була проти:

— Навіть ви погодитеся зі мною, що інколи настає час, коли людина має захищати себе. Ще трошки такого «лікування» я не витримаю, — додала вона з кривою усмішкою. — Зайва дециця терапії просто вб'є пацієнтку.

Ніякі мої аргументи не мали ваги. Я наполягав, що ми дійсно досягли певного прогресу. Я нагадав їй, що вона прийшла до мене на прийом для того, щоб звільнитися від своїх нав'язливих думок, і ми значно просунулися вперед у цьому. Зараз якраз був час, коли ми могли братися до усунення домінуючого відчуття пустки та непридатності, яке живилося її одержимістю.

Вона відповіла, що насправді її втрати були занадто великими — більшими, ніж вона могла витерпіти. Вона втратила надію на майбутнє (для неї це означало, що вона втратила свій «одновідсотковий» шанс на примирення з Метью), також втратила двадцять сім днів свого життя (якщо вони, як я доводив їй раніше, не були «справжніми», то тоді вона втрачала спогади про найважливіший момент у її житті), і, наостанок, вона втратила вісім років, принісши себе у жертву (якби вона й далі захищала свою фантазію, то її жертва виявилася б марною).

Слова Тельми так вплинули на мене, що я не міг знайти бодай якийсь ефективний спосіб суперечити їй. Я не міг визнати всі її втрати і не міг погодитися, що в неї багато причин, щоб горювати стільки, скільки вона це робить. Я дуже хотів допомогти їй припинити це. Також я намагався звернути її увагу на те, що жаль був украй болісний і не можна отак просто його терпіти — ми мали зробити щось, щоб попередити подальші каяття, поки вони ще не розрослися в її думках. Наприклад, їй слід було обмірковувати своє рішення: чи буде вона — може, місяць, а може, ще цілий рік — глибоко шкодувати про те, що припинила терапію?

Тельма відповіла, що, хоча я й мав рацію, вона пообіцяла сама собі припинити терапію. Вона порівнювала нашу тристоронню зустріч із візитом до лікаря, коли людина підозрює, що в неї рак.

— Вона відчуває велике сум'яття — така налякана, що відкладає цей візит знову і знову. Лікар підтверджує, що це дійсно рак, і її тривога через те, що вона не знає правди, зникає — але що в неї лишається?

Чим більше я намагався розібратися у своїх думках, тим більше усвідомлював, що одну з моїх перших реакцій можна було висловити запитанням: «Як ви могли так вчинити?» Хоча, поза сумнівом, мій гнів виник з моєї власної розгубленості. Я був також певен, що якоюсь мірою відгукувався на почуття Тельми до мене, і мав визнати, що я ніс відповідальність за всі її втрати. Тристоронній сеанс був моєю ідеєю, і саме я був тією людиною, яка вирвала її з фантазій. Я знищив її світ. Так сталося, що я робив невдячну справу. Навіть вислів *знищувати мрії*, з його негативним, нігілістичним значенням, мав викликати в мене пересторогу. Я подумав про О'Ніла та його п'єсу «Продавець льоду гряде»

і долю Гікі¹. Ті, кого він намагається повернути до реальності і чий марні сподівання хоче розвіяти, повстають проти нього і згодом повертаються до життя серед мрій.

Я згадав своє відкриття, яке зробив кілька тижнів тому: Тельма знала, як покарати, і не потребувала моєї допомоги. Я подумав, що її спроба самогубства *таки була* спробою вбивства, і я зараз вірю, що її рішення припинити терапію було також спробою подвійного вбивства. Вона вважала припинення курсу ударом для мене — і вона мала рацію! Вона відчувала, яким важливим для мене як лікаря був успіх її терапії, адже я хотів задовольнити свої інтелектуальні потреби та прагнув довести справу до кінця.

Її помста мала зруйнувати мої плани. Не має значення, що катастрофа, яку вона готувала для мене, могла поглинути і її також: фактично її садомазохістські нахили були такі очевидні, що їй уже починала подобатись ідея подвійного жертвопринесення. Я криво занотував у себе в блокноті кілька слів. На моєму професійному жаргоні слова означали, що я дійсно дуже злий на неї.

Я намагався проаналізувати ці думки з Тельмою.

— Я розумію ваш гнів на Метью, але мені також цікаво, чи ви заодно не відчуваєте розчарування в мені. Я зрозумів би навіть, якби ви були розлючені — страшенно розлючені — і на мене. Після всього, що сталося, певною мірою ви маєте відчувати, що це я спричинив той стан, у якому ви перебуваєте зараз. Це була моя ідея — запросити Метью, моя ідея — поставити йому ваші запитання.

¹ Персонаж п'єси «Продавець льоду гряде», який розповідає п'яницям у салуні історії про свою дружину та продавця льоду, чим намагається зруйнувати їхні ілюзії.

Мені здалося, що вона кивнула головою.

— Якщо так, Тельмо, хіба є кращий момент, щоб попрацювати над вашим станом саме тут і тепер?

Тельма кивнула головою уже більш рішуче.

— Мій розум каже мені, що ви маєте рацію. Але інколи ми повинні робити те, що повинні. Я пообіцяла собі, що не буду більше проходити терапію, і збираюся дотримати свого слова.

Я здався. Переді мною сиділа кам'яна стіна. Наш час давно вичерпався, і я мав поговорити з Гаррі, якому пообіцяв десять хвилин. Перед тим як попрощатися, я взяв з Тельми кілька обіцянок: вона погодилася ще обміркувати своє рішення і зустрітися зі мною за три тижні, а також пообіцяла дотримуватися своїх зобов'язань, які взяла на себе в ролі об'єкта наукового дослідження. Це означало, що вона все-таки має зустрічатися шість місяців поспіль якщо не зі мною, то з іншими лікарями, котрі беруть участь у проекті. Також Тельма пообіцяла заповнити всі опитувальники, які потрібно. Я завершив сеанс, розмірковуючи, чи виконає вона свої обіцянки. Як на мене, шанс, що вона поновить терапію, був дуже малим.

Сумнівна перемога була на її боці, отож вона могла дозволити собі незначну щедрість. Коли виходила з мого офісу, то подякувала за всі мої старання і запевнила: якщо вона коли-небудь і повернеться до терапії, я буду першим психотерапевтом, до якого вона звернеться.

Я провів Тельму і повернувся до кабінету уже з Гаррі. Він говорив швидко і прямолінійно:

— Я знаю, що таке брак часу, докторе, — я служив в армії протягом тридцяти років — і не хотів би вас затримувати. Ви ж, вочевидь, будете відставати від графіку цілий день, чи не так?

Я кивнув, але запевнив, що в мене достатньо часу, щоб з ним поговорити.

— Ну, я можу все пояснити досить швидко. Я не Тельма. Я ніколи не ходжу околяса. Одразу до справи. Поверніть мені мою дружину, докторе, колишню Тельму — ту, якою вона колись була.

Слова Гаррі лунали швидше як благання, а не погроза. Але мою увагу привернуло інше, від чого я ніяк не міг відвернути своїх думок: поки він говорив, я весь час дивився на його великі руки, руки людини, яка легко може когось задушити. Він вів далі, але в його голосі з'явилися нотки докору, коли він описував, як стан Тельми погіршився з тих пір, коли вона почала проходити в мене курс терапії. Коли я це почув, я спробував якось виправдатися і наголосив, що тривала депресія — це завжди так само важко для родини, як і для пацієнта. Ігноруючи мої аргументи, він відповів, що Тельма завжди була хорошою дружиною і що, можливо, він дещо сам загострив проблему, оскільки часто бував у відрядженнях і багато подорожував у робочих справах. Нарешті, коли я повідомив йому, що Тельма вирішила відмовитися від терапії, він, здавалося, відчув полегшення і був задоволений: сказав, що сам спонукав її до цього уже кілька тижнів.

Після того як Гаррі вийшов з мого офісу, я падав від втоми, був приголомшений і злий. О Боже, що за парочка! Заберіть їх від мене! Яка іронія. Старий дурень хоче, щоб його «колишня Тельма повернулася». Невже він був такий «відсутній», що навіть не помітив, що він ніколи *не мав* колишньої Тельми? Та Тельма ніколи не була вдома: останні вісім років дев'яносто відсотків свого часу вона фантазувала про кохання, якого в неї не було. Гаррі не менше за Тельму жив життям, сповненим ілюзій. Сервантес запитував: «Чому б ви надали перева-

гу: мудрому божевіллю чи божевільній розсудливості?» Було очевидно, який вибір робили Гаррі та Тельма!

Але я собі знайшов невеличку розраду в тому, що почав звинувачувати Тельму та Гаррі й оплакувати слабкість людського духу — примара не може вижити без ілюзій, без магії, нездійсненої мрії або життєво необхідної брехні. Час подивитися правді в очі: я зіпсував цю незвичну справу і не міг перекладати за це провину на пацієнтку, її чоловіка чи якісь інші обставини.

Наступні кілька днів я звинувачував сам себе і хвилювався за Тельму. Більш за все я переживав через можливість самогубства і в той же час заспокоював себе думками, що її злість відкрита та спрямована на зовнішні подразники, отож навряд чи вона собі щось заподіє.

Щоб подолати самообвинувачення, я спробував перекопати себе, що використовував правильні терапевтичні методи. Тельма була у вкрай складному стані, коли консультировалася у мене, і щось треба було вдіяти. Хоча вона й була в поганому стані зараз, їй було не гірше, ніж тоді, коли ми тільки починали. Хтозна, можливо, їй краще, можливо, мені вдалося звільнити її від марних сподівань і вона просто потребує часу, щоб зализати свої рани на самоті, перед тим як продовжити терапію? Я використовував більш консервативні підходи протягом чотирьох місяців і перейшов до більш радикального втручання, коли було очевидно, що нічого не допомагає.

Але це був самообман. Я знав, що в мене поважна причина, щоб почуватися винним. Я знову мусив придушити величезну віру в те, що можу вилікувати будь-кого. Керуючись своєю зарозумілістю та цікавістю, я проігнорував те, що Тельма — пацієнтка з двадцятирічним стажем — була поганим кандидатом для психотерапії, і я допустив прояву

її болісних внутрішніх конфліктів, що не дуже схоже було на мій успіх як лікаря. Я позбавив її захисних реакцій і не збудував нічого на їхньому місці.

Можливо, Тельма мала рацію, захищаючи себе від мене із цієї точки зору. Можливо, вона також була права, коли казала, що «зайва дециця терапії просто вб'є пацієнтку!» Урешті, я заслуговував на критику Тельми й Гаррі. Я також осоромився як фахівець. Описуючи її випадок на науковій конференції за кілька тижнів до того, я викликав значний інтерес у публіки. Я зіщулювся зі страху, уявивши, як мої колеги та студенти будуть мене запитувати наступного разу: «Що ж там було далі? Розкажіть нам детальніше».

Як я й очікував, Тельма не прийшла за три тижні. Я зателефонував їй і мав коротку, але дуже цікаву розмову. Хоча вона й була непохитна і підтвердила свої наміри не лікуватися далі, я відчув менше злості в її голосі. Так, вона відмовилася добровільно від терапії, але я зрозумів, що вона більше її не потребує: їй було значно краще, очевидно набагато краще, ніж три тижні тому! Учорашнє побачення з Метью, промовила вона ніби між іншим, значно їй допомогло!

— Що? Метью? Як це сталося? — запитав я.

— О, я мала з ним чудову розмову вчора за кавою. Ми погодилися зустрітися щомісяця.

Мені було дуже цікаво, і я почав розпитувати її детальніше. Спочатку вона відповідала так, ніби дражнила мене («Я ж казала вам, це все, що мені потрібно»). Відтак просто пояснила, що я більше не маю права ставити їй особисті запитання. Тоді я зрозумів, що більше нічого від неї не довідаюся, і попрощався. Наостанок я промовив загальноприйняті ввічливі фрази: я завжди до її послуг як психотерапевт, щойно вона змінить свою думку. Але Тельма, швидше

за все, надалі не потребувала лікування, і я більше не отримував від неї новин.

Через шість місяців експерти нашої дослідницької групи провели інтерв'ю з Тельмою і ще раз переглянули та дещо змінили набір тестів для психологічного дослідження. Коли остаточний звіт був готовий і потрапив мені до рук, я відразу перейшов до висновків щодо справи Тельми Гільтон. Отже, Т. Г. — сімдесятирічна одружена біла жінка, у якої, в результаті п'ятимісячного курсу один раз на тиждень, значно покращився стан. Фактично з двадцяти восьми суб'єктів, які залучалися до геріатричного дослідження, вона показала найбільш позитивний результат.

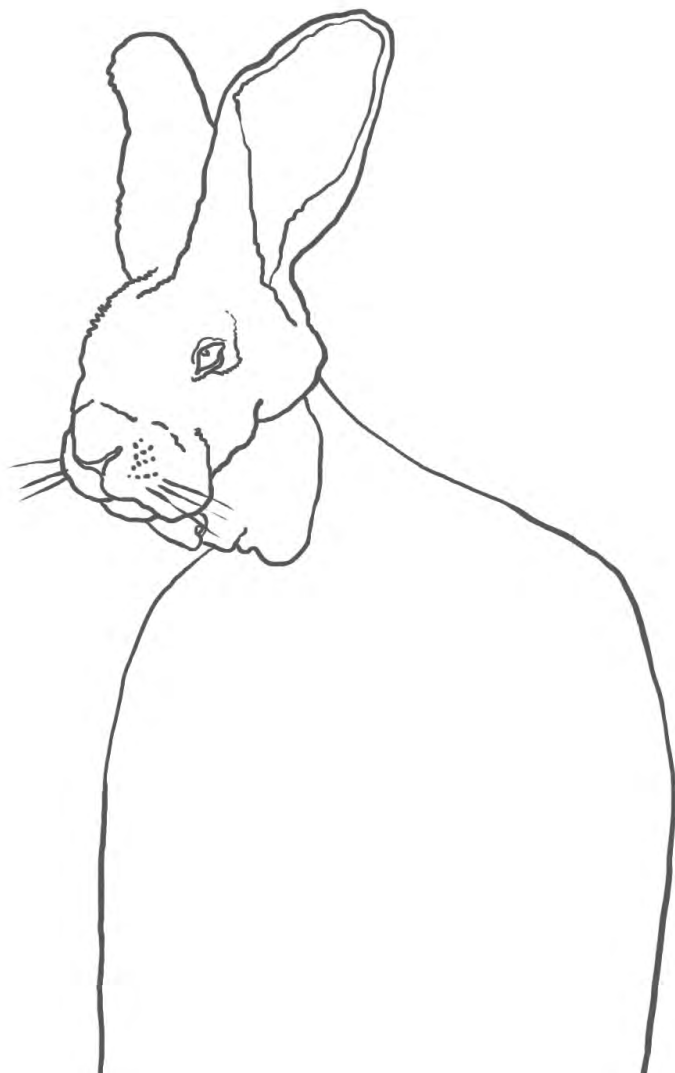
Вона і справді стала менше пригнічена. Її схильність до самогубства, особливо висока на початку, зменшилася до того рівня, коли Тельму Гільтон уже можна не зараховувати до групи ризику. Самооцінка підвищилася, а також були очевидні покращення за кількома іншими критеріями: тривожність, іпохондрія, психотизм та схильність до одержимості.

Дослідницька група не повністю визначила, яка саме терапія спричинила такі вражаючі результати, оскільки пацієнтка досі вкрай потайлива та не пояснює деталей терапії. Але успішні результати з'явилися завдяки тому, що психотерапевт належним чином застосував практичний підхід та симптоматичне лікування пацієнтки, щоб полегшити її стан, а не займався глибоким аналізом чи зміною особистості. На додачу він ефективно використав системний підхід та долучив до процесу лікування і чоловіка пацієнтки, і її давнього друга (з яким вона довго не підтримувала стосунки).

Хитромудро, правда? Як би там не було, певною мірою я заспокоївся.

ЯКБИ ЗГВАЛТУВАННЯ
НЕ ЗАБОРОНЯЛИ...





— Ваш пацієнт — тупий нікчема, і я сказала йому про це просто в вічі під час групової терапії — саме так і сказала.

Сара, молода лікарка-ординатор психіатричного відділення, зробила паузу і пильно подивилася на мене, очікуючи на критику.

Очевидно, що трапилася ще якась неординарна подія, адже не щодня твій інтерн заходить до тебе в кабінет і без краплі остраху — а вона здавалася якраз дуже сміливою й зухвалою в той момент — каже, що обізвала одного з пацієнтів. Та ще й пацієнта на пізній стадії раку.

— Саро, сядь і розкажи, що трапилось. У мене є ще кілька хвилин до сеансу з наступним пацієнтом.

Намагаючись заспокоїтися, Сара почала:

— Карлос — найбільш вульгарна та неадекватна особа, яку я будь-коли зустрічала!

— Ну, ти знаєш, я теж не дуже ним захоплююся. Я не приховував цього і казав тобі перед тим, як направити його в твою групу. — Карлос був у мене на індивідуальному лікуванні шість місяців та кілька тижнів до того, як я передав його Сарі. — Але це вже таке. Кажи далі. Вибач, що перебив тебе.

— Знаєте, він просто нестерпний! Обнюхує жінок, наче він пес, а вони — сучки в період тічки. Йому наплювати на все, що відбувається в групі. Але вчора одна з пацієнток, Марта, дуже вразлива молода жінка з межовим станом¹, така собі зазвичай скромна тихоня, почала розповідати, як її зґвалтували минулого року. Не думаю, що вона колись про це розповідала — принаймні не в групі. Вона була така налякана, голосно схлипувала. Їй було так важко про це розповідати. Кожне слово давалося їй зі страшним болем. Усі

¹ Слабкий рівень психічного розладу. (Прим. ред.)

намагалися якось допомогти їй виговоритися — і не знаю, правильно чи ні, але я подумала, що їй трохи допоможе, якщо я розповім, що мене теж згвалтували три роки тому...

— Я не знав цього, Саро!

— Ніхто цього не знав!

Сара зупинилася і витерла хустинкою очі. Я розумів, що їй було непереливки, але не був упевнений, що саме завдало їй більшого болю: розповідь про згвалтування чи власна несподівана відвертість перед пацієнтами. (Те, що вона була інструктором в цій групі, ускладнювало ситуацію ще більше.) Або ж вона просто засмутилася через те, що сказала про це мені? Я вирішив не дуже дошукуватися.

— А потім?

— Ну, а далі втрутився ваш Карлос.

Мій Карлос? Сміхота! Можна подумати, ніби він — моя дитина і я відповідаю за нього. (Так, це правда, що мені довелося посперечатися із Сарою, щоб вона зайнялася його лікуванням, і вона дуже неохоче взяла собі в групу пацієнта з раком. Але треба було визнати, що її група скоротилася до п'яти осіб і їй потрібні були нові учасники.) Я ніколи раніше не бачив її такою роздратованою і такою напруженою. Зрозуміло, що їй було соромно, і я не хотів сипати сіль на рану, розкритикувавши ще й метод її терапії.

— І що ж він зробив?

— Він почав розпитувати Марту про всі деталі: коли, де, що, хто. Спочатку це ніби допомагало їй говорити, але, щойно я згадала про власний випадок, він перемкнувся на мене. Далі вже почав розпитувати нас обох про дуже інтимні речі. Чи гвалтівник роздер наш одяг? Чи він кінчив всередину? Чи був такий момент, коли нам почало подобатися? Усе це відбувалося так підступно, що минув якийсь час, поки група

зрозуміла, що він просто смакував цю ситуацію. Він не засуджував нас із Мартою, зовсім ні, але по-своєму отримував сексуальне задоволення. Я знаю, що мені, як лікарю, слід поставитися до нього з розумінням, але він такий покидьок!..

— І як же все закінчилося?

— Як-як... до групи нарешті дійшло, що це за людина, і всі почали протистояти йому, використовуючи його ж нечутливість, але він не виказував ані дрібки каєття. Фактично він почав усіх ображати і звинуватив Марту й мене (і взагалі всіх жертв зґвалтування), що ми занадто роздмухуємо цю проблему. «Що за біда?» — запитував Карлос, а згодом заявив, що особисто він був би не проти, якби його зґвалтувала якась приваблива жіночка. І на довершення додав, що радо схвалить спробу зґвалтування з боку будь-якої жінки з групи. Ось тоді я й сказала: «Якщо ви сподіваєтесь на це, то ви бісів невіглас!»

— Я чогось думав, що ти назвеш його значно гіршим словом.

Це трохи розслабило Сару, і ми обоє засміялися.

— Це занадто! Я дійсно втратила самовладання.

Я намагався сказати щось приємне, щоб підтримати її, але слова вийшли якимось занадто повчальними:

— Пам'ятай, Саро, часто екстремальні ситуації, схожі на цю, завершуються тим, що стають вирішальним моментом у курсі лікування пацієнта, *якщо* їх правильно використати. Часто вони є своєрідним зерном для помелу під час терапії. Давай спробуємо перетворити цю ситуацію на урок для нього. Я зустрічаюся з ним завтра і спробую вирішити цю проблему. Але я хочу бути переконаним, що з тобою все гаразд. Якщо хочеш із кимось поговорити, будь ласка, я до твоїх послуг — сьогодні наприкінці робочого дня або ж десь на тижні.

Сара подякувала і сказала, що їй потрібен час, щоб обміркувати все. Коли вона вийшла, я подумав, що, навіть якщо вона й вирішила поговорити про власні проблеми з кимось іншим, я все одно буду намагатися зустрітися з нею пізніше, коли вона заспокоїться, і тоді я зрозумію, чи можемо ми перетворити її неприємну історію на урок і *для неї* також. Я міг тільки уявити, яким пеклом було проходження через це знову, і я співчував їй, але мені здалося, що вона схилила, намагаючись вдатися до дармової терапії в своїй групі. Я був переконаний, що для неї було б ліпше, якби вона спершу пройшла індивідуальну терапію, а потім, навіть якщо все одно наважилась би поговорити про це в групі — і це було основною проблемою, — вона впоралась би із цим краще.

Згодом зайшла моя наступна пацієнтка, і я мусив поділити увагу їй. У той же час я не міг не думати про Карлоса, бо мені слід було вирішити, як поводитися з ним наступного сеансу. Це було не так уже й незвично, що я згадав про нього. Він був екстраординарним пацієнтом, і від того часу, як ми почали терапію, — це було кілька місяців тому — я думав про нього набагато більше, ніж ту одну чи дві години на тиждень, які ми проводили разом під час сеансів.

— Карлос — це кіт, у якого дев'ять життів, але зараз, здається, він проживає своє дев'яте життя.

Це було перше, що сказав мені онколог, котрий відрядив його на психотерапію. Далі він пояснив, що Карлос має рідкісну повільну форму лімфоми, яка спричинила більші проблеми через її величезні розміри, аніж через злоякісність. Протягом десяти років пухлина добре піддавалася лікуванню, але зараз розрослася в його легені і поступово добирається до серця. Його лікарі вже вичерпали всі варіанти: вони давали йому максимум хіміотерапії і застосовували всі можливі

препарати. Вони запитали мене, наскільки чесними мають бути зі своїм пацієнтом. Здавалося, що Карлос навіть не слухав. Вони не знали напевно, наскільки чесним він хотів бути сам із собою. Лікарі просто бачили, що він усе більше впадав у депресію, і здавалося, що в нього не було нікого, до кого він міг би звернутися по допомогу чи просто підтримку.

Карлос справді був самотній. Живучи окремо від сімнадцятирічних двійнят — сина та доньки, — які мешкали з його колишньою дружиною на півдні Америки, у свої тридцять дев'ять років він зрозумів, що фактично один як перст у цілому світі. Він народився в Аргентині і був єдиною дитиною в сім'ї. Його мати померла при його народженні, а двадцять років тому помер батько — від тієї ж лімфоми, яка зараз убиває Карлоса. У нього ніколи не було друга. «Кому вони потрібні? — сказав він мені одного разу. — Я не зустрічав жодної людини, яка дружить не через гроші, роботу чи секс». Він був одружений, але недовго, і тому не мав більше серйозних стосунків із жінками. «Ти маєш бути придурком, щоб переспати з жінкою більше ніж один раз!» Його метою в житті було, як він сказав мені одного разу без натяку на сором чи незручність, перетрахати якомога більшу кількість жінок.

Ні, на першій зустрічі мені було важко назвати Карлоса симпатичним — принаймні зовні. Він був зморений, весь роздутий (із розпухлими, добре видимими лімфатичними вузлами на ліктях, шиї та за вухами) і через хіміотерапію залишився абсолютно безволосим. Його жалюгідні косметичні спроби — панама, намальовані олівцем брови і шарф, котрий приховував набряки на шиї, — лише привертали небажану увагу до його зовнішності.

Він реально був пригнічений — для цього були вагомі причини — і говорив гірко та стомлено про свою десятиліт-

ню хворобу. Його лімфома, сказав він, убивала його поступово. Вона вже вбила більшу його частину — його енергію, його силу і свободу (він змушений був жити біля Стенфордської лікарні, а це означало, що він назавжди відірваний від своєї рідної культури).

Але найважливіше, що пухлина позбавила його соціального життя, яке означало для нього сексуальне: коли він проходив курс хіміотерапії, він був імпотентом, коли ж курс закінчився і його статева сила почала повертатися, він не зміг мати секс ні з однією жінкою через облісіння. Навіть коли його волосся відросло, за кілька тижнів після хіміотерапії, він усе ще не міг нікого знайти. Жодна проститутка не погоджувалася з ним спати: вони вважали, що його збільшені лімфовузли свідчили про СНІД. Його сексуальне життя фактично звелось до мастурбації під час перегляду садомазохістських фільмів, які він брав напрокат.

Він дійсно — про це він сказав лише тоді, коли я свідомо підштовхнув його, — був самотнім, і це стало для нього проблемою, але лише тому, що був занадто слабким, щоб піклуватися про себе. Близькі дружні (несексуальні) стосунки здавалися йому чужими. Але був один виняток — його діти, і, коли Карлос говорив про них, у нього з'являлися справжні емоції, емоції, через які я міг достукатися до нього. Я був зворушений його виглядом — він здавався таким нещасним, постійно схлипував, коли описував свій страх того, що вони також залишать його: їхня мати настренчить їх проти нього остаточно чи в них виникне відраза через його рак, і вони відвернуться від нього.

— Що я можу для вас зробити, Карлосе?

— Якщо ви хочете мені допомогти, навчіть мене, як ненавидіти броненосців!

Певний час Карлос насолоджувався моєю розгубленістю, а потім пояснив, що він працює з візуальними образами — спроба самолікування багатьох пацієнтів з раком. Його візуальними метафорами для нового курсу хіміотерапії (яку онкологи називали ВС) були велетенські В та С — ведмеді та свині, а свою пухлину він метафорично уявляв броненосцем. Таким чином, на його заняттях з медитації він уявляв ведмедів та свиней, які атакували броненосця. Проблема полягала в тому, що він не міг уявити ведмедів та свиней достатньо сильними, щоб вони були здатні розбити панцир та вбити броненосця.

Незважаючи на те, що рак спотворив його тіло і характер, я відчував симпатію до Карлоса. Можливо, моя приязнь виникла через відчуття полегшення, що не я, а він помирав. Можливо, мене підкупила його любов до своїх двійнят чи на мене так впливав його жалюгідний вигляд, коли він обома руками хапав мою руку під час прощання. Можливо, мене вразила його вигадка: «Навчіть мене ненавидіти броненосців».

Отже, я довго вирішував, чи можу взагалі його лікувати. Я намагався мінімізувати потенційні перешкоди і переконував себе, що він був швидше *несоціальним*, а не *антисоціальним* зі зловмисними намірами і що багато його негативних рис характеру та поглядів були переважно терпимими. Я відчував, що можу на нього впливати. Я довго сумнівався і навіть після того, як вирішив все-таки взятися за нього, залишався невпевненим щодо прийнятності та реалістичності цілей його лікування. Чи хотів я просто супроводжувати його впродовж курсу хіміотерапії? (Як і в багатьох пацієнтів, фізичний стан Карлоса погіршився та він став пригнічений уже під час самого курсу.) Якщо він входив у заключну стадію, чи хотів я залишатися з ним до смерті? І чи було достатньо запропонувати йому свою цілковиту присутність і підтримку? (Можливо,

цього було б достатньо. Заради Бога, у нього ж немає взагалі нікого, із ким можна було б поговорити!) Звичайно, його самотність була його власною справою, але чи хотів я допомогти йому визнати це чи змінити щось? Зараз? Перед лицем смерті всі ці роздуми здавалися несуттєвими. Хіба ні? Чи можливо, що Карлос здійснить більш «амбітний» прорив у своїй терапії? Ні, ні, ні! Який сенс говорити про позитивні результати терапії з кимось, чия прогнозована тривалість життя у кращому випадку — кілька місяців? Чи хтось або ж я сам захоче витратити свій час та енергію на такий недовговічний проект?

Карлос охоче погодився зустрітися зі мною, але у своїй характерній цинічній манері зазначив, що його страховий поліс покриє лише дев'яносто відсотків мого рахунку і що він не відмовиться від такої вигідної угоди. Крім того, він був чоловіком, котрий хоче спробувати все, а досі він ніколи не говорив із психотерапевтом. Я не торкався питання нашого контракту, лише сказав, що людині просто необхідно мати когось, із ким можна поговорити, це дуже допомагає. Я запропонував зустрітись шість разів і тоді оцінити, чи лікування приносить користь.

На мій великий подив, Карлос чудово відреагував на терапію, і після шести занять ми погодилися зустрічатися й надалі. Він приходив на кожну зустріч зі списком своїх проблем, які хотів обговорити, — мрії, негаразди на роботі (успішний фінансовий аналітик, він працював увесь час, поки хворів). Інколи ми говорили про його фізичний дискомфорт і відразу до хіміотерапії, але найбільше ми говорили про жінок і секс. На кожному сеансі він описував усі свої зустрічі з жінками за останні дні (часто його розповіді зводилися до того, що він просто перехопив погляд якоїсь жінки в супермаркеті) та нав'язливі думки про те, що він міг би зробити кожної такої зустрічі для налагодження інтимних стосунків. Карлос був

настільки захоплений жінками, що здавалося, ніби він забував, що рак активно проникає в кожен клітину його тіла.

Але його зацикленість задовго передувала хворобі, адже він завжди був бабієм. Він розглядав жінок тільки як сексуальні об'єкти та називав принизливими словами. Саме тому розповідь Сари про поведінку Карлоса в групі, яка найперше мала шокувати, зовсім не вразила мене. Я знав, що він був здатний на таке — і навіть на гірше.

Але як я мав владнати цю ситуацію під час наступного сеансу? Понад усе я хотів захистити і надалі підтримувати наші з ним стосунки. Ми справді мали значний прогрес, і на цей час я був його єдиним близьким другом. Але також було важливо, щоб він і надалі відвідував групові заняття. Я відрядив його в групу шість тижнів тому, щоб забезпечити його товариством, яке б допомогло подолати самотність, а також спонукало би позбутися найнеприємніших рис характеру, і надалі це дало б йому змогу налагодити соціальні зв'язки, знайти нових друзів тощо. Перші п'ять тижнів він чудово давав собі раду, але я був певен, що, коли він не змінить кардинально свою жахливу поведінку, то просто пересварить усіх в групі — якщо вже цього не зробив!

Наше заняття розпочалось доволі звично. Карлос навіть не згадав про групу, натомість хотів поговорити про Рут, привабливу жінку, яку зустрів на одному церковному заході. (Він був парафіянином півдесятка різних церков не тому, що був істинним вірянцем, а тому, що гадав, ніби такі місця забезпечують йому ідеальні можливості для пікапу.) У церкві він заговорив до Рут, але вона вибачилася і сказала, що їй потрібно їхати додому. Карлос попросився, а пізніше почав звинувачувати себе, що згаяв чудову нагоду, адже він міг провести її до автівки. Фактично він переконав себе, що це

був його справжній шанс, майже десять із п'ятнадцяти, що він міг би з нею одружитися. Він докоряв собі за те, що не діяв більш швидко. Це тривало весь тиждень. Він не лише лаяв себе всіма можливими словами, а й влаштував справжні фізичні самотуртури — боляче щипав себе і добряче гамселів головою об стінку в моєму кабінеті.

Я не зачіпав його почуттів до Рут (хоча вони були такі відкрито ірраціональні, що я вирішив повернутися до цього питання пізніше), оскільки вважав за нагальніше обговорити інцидент у групі. Я сказав йому, що розмовляв із Сарою.

— А чи збиралися ви, — запитав я, — розповісти мені сьогодні про групу?

— Нічого особливого. Це взагалі неважливо. У кожному разі я збираюся припинити свої заняття в групі. Я виріс із цього.

— Що ви маєте на увазі?

— Там кожен бреше і грає у якісь ігри. Я єдиний, хто ще наважується говорити правду. Усі чоловіки з групи — невдахи, а то б вони не ходили на ці заняття. Вони всі — нікчеми, тупаки та боягузи. Хіба нормальний чоловік буде сидіти в колі, скиглити та базікати ні про що?

— Розкажіть мені, що сталося в групі. Хочу почути вашу точку зору.

— Сара розповіла про зґвалтування. До речі, вона вам казала?

Я кивнув.

— І Марта також. Ця Марта... О Боже, ще одна божевільна. Вона дурепа, справжня психопатка. Ось хто вона. У неї психічний розлад, вона сидить на транквілізаторах. Якого дідька я роблю в групі з такими людьми, як вона? Але послушайте мене. Важливим є те, що, коли вони розповідали про свої зґвалтування, обидві, кожен просто тихенько

сидів з роззявленим ротом. Принаймні я хоч якось відреагував. Я поставив їм кілька питань.

— Сара сказала, що деякі з ваших запитань не були дуже вдалими. Вони не допомогли, а навіть навпаки.

— Ну хтось же має змусити їх говорити. Крім того, я завжди цікавився питанням зґвалтування. А ви хіба ні? Хіба всі чоловіки не думають про це? Як це відбувається, що при цьому відчуває жертва, га?

— Ох, Карлосе, припиніть. Якби вам справді потрібна була ця інформація, ви вже давно б прочитали щось у книжках. Там у групі були реальні люди, а не просто джерела інформації. Там відбувалося щось інше.

— Можливо, так, я визнаю. Коли я почав відвідувати групові заняття, ви мені порадили бути чесним, говорячи про свої почуття. Повірте мені, я присягаюся, на останньому занятті я був єдиною чесною людиною. Я завівся, зізнаюся. Це так збуджує, коли уявляєш, як хтось трахає Сару. Я хотів би бути на його місці і помацати її цицьки. Але не переживайте, я не забув, що ви заборонили мені навіть думати про побачення з нею.

Коли Карлос відвідав перше заняття в групі шість тижнів тому, він дуже довго розказував про те, як палко закохався у Сару — чи радше у її груди, — і переконав себе, що вона б радо пішла з ним на побачення. Щоб допомогти Карлосу адаптуватися в групі, кілька перших занять я інструктував його, як правильно поводитись. І я запевнив його, хоч це було вкрай нелегко, що спроби спокусити Сару будуть для обох марними та недоречними.

— Крім того, і це не секрет, зґвалтування заводять чоловіків. Я бачив, як інші чоловіки в групі посміхалися мені. Подивіться на порнобізнес! Чи ви колись звертали увагу на

книжки та відео про зґвалтування чи садомазохізм? Зробіть це! Сходіть до порномагазинів у Тендерлоїні¹ — це буде для вас гарним уроком. Якщо вони це випускають, то хтось же купує — це цілий ринок. І я скажу вам правду: *якби зґвалтування не забороняли, я б це робив* — час од часу.

Карлос замовк і самовдоволено посміхнувся — чи це була не просто посмішка, а запрошення приєднатися до їхнього братства ґвалтівників?

Я сидів мовчки кілька хвилин, намагаючись вирішити, що робити далі. Із Сарою було важко не погодитися: він *справді* говорив про порочні речі. А ще я був переконаний, що частина цих розмов була всього-на-всього пустопорожніми погрозами, вихваланням і для нього це був спосіб виглядати кращим чи більш успішним. Мене дуже зацікавили його останні слова: «час од часу». Ці слова він додав після паузи, і мені здалося, що саме в цій фразі ховалися рештки сорому.

— Карлосе, ви пишастесь своєю чесністю — але чи справді ви були таким уже й чесним? Чи не зовсім чесним? Це правда, ви були більш відвертим, ніж інші чоловіки в групі. Ви дійсно висловили свої справжні почуття. І ви маєте рацію щодо того, наскільки поширеними є такі думки: порнобізнес спрямований на певні імпульси, що наявні в усіх чоловіків.

Але чи дійсно ви чесний? Як щодо тих почуттів, які у вас всередині і які ви *не показуєте*? Дозвольте висловити здогад: коли ви сказали «Велике діло!» Сарі та Марті про їхні зґвалтування, ви, можливо, думали про свій рак і про те, із чим ви постійно стикаєтеся? Ваше пекло набагато гірше, і це те, що загрожує вашому життю саме зараз, а не якась там неприємна подія, що сталася рік чи два тому.

¹ Район у Сан-Франциско, заселений робітниками (*Прим. перекл.*).

Можливо, ви хотіли здобути якусь підтримку в групі, але як ви можете на це сподіватися, коли ви такий жорстокий? Ви навіть ще не говорили про рак. — Ще раніше я спонукав Карлоса розповісти в групі про свій рак, але він зволікав: казав, наче боїться, що його будуть жаліти, а ще не хотів, щоб це стало на заваді його майбутнім інтимним стосункам із жінками з групи.

Карлос широко посміхнувся.

— Чудова спроба, док! Тут є певний сенс. У вас голова таки варить. Але я буду чесним: мій рак не спадав мені на думку. Від того часу як ми припинили хіміотерапію два місяці тому, я жодного дня не згадував про свій рак. І це класно, чи не так — забути про це, бути вільним, бути в змозі поки що жити нормальним життям?

Чудове запитання, подумав я. Чи добре про щось забути? Я не був упевнений. За всі ці місяці терапії з Карлосом я виявив, що можу з вражаючою точністю робити висновки про протікання раку завдяки його думкам. Коли хвороба була в стані загострення і Карлос відчував подих смерті, він активно переосмислював свої життєві пріоритети і ставав більш вдумливим, співчутливим та мудрим. І навпаки, щойно наставала ремісія, він керувався, як сам про це заявляв, своїм членом і ставав грубим та обмеженим.

Одного разу я бачив карикатуру в газеті, на якій був зображений розгублений опецькуватий маленький чоловічок, який казав: «Одного дня, коли вам буде сорок років, ви все зрозумієте... А потім все почнеться знову!» Ця карикатура дуже пасувала Карлосу, за винятком того, що в нього був не один такий епізод, а багато повторюваних епізодів, коли йому прояснялося, — і потім все йшло по колу знову. Я часто думав, що міг би вигадати якийсь спосіб, щоб змусити його

пам'ятати про смерть: «усвідомлення» того, що смерть уже близько, могло б допомогти йому серйозно змінити ставлення до життя та до інших людей.

З його сьогоднішньої показної промови, а також виступу в групі кілька днів тому було зрозуміло, що рак відступив, а смерть разом із властивою для неї мудрістю була далеко від нього, і він уже встиг викинути її з голови.

Я спробував підійти до нашої проблеми інакше.

— Карлосе, перед тим як ви почали ходити на заняття в групу, я намагався вам пояснити основний принцип групової терапії. Пам'ятаєте, на чому я наголошував? Усе те, що стається в групі, ми зможемо використати згодом під час індивідуальних занять. Так?

Він ствердно кивнув.

Я вів далі:

— А один із найважливіших принципів у груповій роботі — це те, що група є мініатюрним світом: яке б середовище ми не створили в групі, воно є відображенням способу життя, що його ми самі обрали. Пам'ятаєте? А ще я сказав, що кожен з нас створює в групі той самий світ, у якому живе в реальності, чи не так?

Він знову кивнув. Він слухав.

— А нині погляньте, що відбувається з вами у групі! Ви розпочали курс разом з людьми, з якими ви, вірогідно, могли б потоваришувати. Адже коли ви починали, ми обоє погодилися, що вам потрібно працювати в напрямку встановлення якихось соціальних зв'язків. Саме тому ви почали відвідувати групові заняття, пам'ятаєте? Але зараз, через шість тижнів, ви реально роздратували всіх без винятку учасників групи і принаймні одного психотерапевта. І це лише ваша провина. Ви зробили у групі те, що зазвичай робите *поза* групою! Я хочу,

щоб ви відповіли мені чесно: ви задоволені? Чи це саме те, чого ви хотіли від стосунків з іншими людьми?

— Докторе, я цілком розумію, про що ви говорите, але є невеличка нестиківочка. Я взагалі не переймаюся жодним придурком у цій групі. Вони не справжні люди. Я ніколи не збираюся асоціювати себе з такими лузерами, як вони. Їхня думка для мене нічого не варта. Я *не* хочу налагоджувати з ними ніяких стосунків.

Мені була знайома ця звичка Карлоса замикатися в собі в подібних ситуаціях. Він став би, я так думаю, більш розсудливим за тиждень чи два занять у групі, і за звичайних умов я мав би бути терплячим і просто почекати. Але наразі я підозрював, що коли не владнаю проблему, то він покине групу чи ще до наступного заняття пересвариться з іншими її членами. Із часу, коли відбувся цей незвичний інцидент, я почав сумніватися, чи взагалі колись зможу переконати іншого психотерапевта взяти Карлоса до себе в групу, але я завзято продовжував:

— Я чую ваші злі та швидкі на осуд міркування, і я знаю, що ви справді так відчуваєте. Але, Карлосе, спробуйте на хвилинку прокласти коло них межу і подивитися на це з іншого боку. І Сара, і Марта дуже страждали. Які інші почуття ви мали до них? Я не кажу про головні чи першочергові почуття, але про якісь інші ваші короточасні відчуття.

— Я знаю, що ви дуже стараєтеся. Ви робите все можливе для мене. Я хочу вам допомогти, але до цього говорив про якісь дурниці. Ви змушуєте мене говорити про мої почуття і обговорювати те, чого я зовсім не відчуваю. Цей офіс є для мене єдиним місцем, де я можу говорити правду, і правда в тому, що більше за все я хочу переспати із цими двома сучками! Я це і мав на увазі, коли казав, що якби

згвалтування не забороняли, то я робив би це! І знаю, як саме я почав би!

Більш вірогідно, що мова йшла про Сару, але я навіть не перепитував. Читати йому проповіді я хотів би в останню чергу. Можливо, між нами було якесь своєрідне едіпове змагання, яке робило наше спілкування вкрай важким. Він ніколи не гаяв можливості описати мені та навіть зобразити на папері, що він хотів би зробити із Сарою. Уявити-но тільки, він собі надумав, що ми були суперниками й обоє хотіли домогтися Сари! Я знаю, він вірив: причина того, що я раніше переконав його не запрошувати Сару нікуди, полягає в тому, що я хотів залишити її собі. Але така інтерпретація була цілком марною зараз: він став дуже замкненим і наполегливо захищався. Якщо я це витримаю, то надалі маю використовувати більш незаперечні факти.

Єдиним підходом, який залишався мені і до якого я все більше схилявся, був вибух емоцій. Саме його я бачив на нашому першому занятті. Ця тактика здається штучною, але водночас не такою простою, і я навіть не міг передбачити результат, що його принесе цей метод.

— Ну добре, Карлосе, а тепер давайте поговоримо про ідеальне суспільство, яке ви уявляєте і так пропагуєте, — суспільство, де згвалтування не забороняється. Подумайте хвилинку про вашу доньку. Яким буде її життя в такому суспільстві? Кожної миті її може хтось згвалтувати або причепиться якась паскуда, що через сексуальне збудження силоміць вилазить на сімнадцятирічних дівчат?

Раптом Карлос перестав посміхатися. Він здригнувся і просто сказав:

— Я б не хотів, щоб із нею щось сталося.

— Але як вона буде існувати в тому світі, який ви будете? Може, ви зачините її в монастирі? Чи ви збираєтеся створити

спеціальне місце, де вона зможе жити? Так батьки зазвичай і роблять: вони будують окремий світ для своїх дітей. Я ніколи раніше вас не питав: чого ви їй по-справжньому бажаєте?

— Я хочу, щоб у неї була чудова родина й гарні стосунки з чоловіком.

— Але як же це може статися, якщо її батько захищає суспільство, де можна гвалтувати жінок? Якщо ви хочете, щоб вона жила у світі, сповненому любові, тоді вашим обов'язком є побудувати такий світ — і ви повинні почати зі своєї власної поведінки. Ви не можете бути поза вашим власним законом — така вимога лежить в основі кожної етичної системи.

Тон розмови змінився. Більше не було суперництва чи вульгарності. Карлос став надзвичайно серйозним. Я відчув себе більшою мірою вчителем філософії чи релігієзнавства, аніж психотерапевтом, але я знав, що це був правильний шлях. Та й усі ці речі я мав сказати йому раніше. Він часто жартував про власну непослідовність. Я пам'ятаю, як він одного разу зі сміхом описував розмову зі своїми дітьми за обіднім столом (вони навідували його два-три рази на рік). Тоді він сказав доньці про те, що хотів би зустрітися з її бойфрендом, і подивитися, хто він і що він. «А щодо тебе, — сказав він сину, — то ти можеш чпокати всіх дівок, яких хочеш».

Не було сумніву, що зараз він мене слухав. Я вирішив, що це слушний момент для посилення свого впливу, і підійшов до обговорення того самого питання, але з іншого боку:

— Карлосе, мені зараз на думку спала ще одна ідея. Пам'ятаєте, як вам наснилася зелена «хонда» два тижні тому? Давайте повернемося до неї.

Йому подобалося обговорювати свої сни, і він тільки зрадив, коли ми перейшли до них, оскільки це дало змогу завершити неприємну розмову про його доньку.

Карлосу наснилося, що він прийшов у бюро оренди, щоб винайняти автомобіль, але було доступне єдине авто — «Хонда Сівік». Це авто він любив найменше. З усіх можливих кольорів він хотів обрати червоний. Але, коли він підійшов до автомобілів на стоянці, побачив, що залишився тільки один — зелений. Він так ненавидів цей колір! Найбільш важливим фактом з його сну були саме емоції, і, попри його простий зміст, цей сон для Карлоса був сповнений страху: він прокинувся, і його трусило кілька годин поспіль.

Два тижні тому ми не змогли довго обговорювати його сон. Я пригадую, як Карлос був зациклений на різних асоціаціях про жінку зі сну, яка нібито працювала в бюро. Але сьогодні я побачив цей сон в іншому світлі. Багато років тому Карлос повірив у реінкарнацію, і ця концепція сьогодні запропонувала йому порятунок і полегшення перед обличчям смерті. Метафора, яку він використовував на одній з наших перших зустрічей, звучала так: смерть — це обмін свого тіла на нове, щось схоже на обмін старої машини на нову, так званий трейд-ін. Я нагадав йому цю метафору.

— Уявімо, Карлосе, що ваш сон — це більше ніж просто сон про автівки. Очевидно, орендувати автомобіль не так уже й страшно, це досить незвичний сценарій для нічного кошмару, який не дає більше заснути вночі, після того як прокинувся від власного крику. Я думаю, що цей сон — про смерть і майбутнє життя, і, як бачите, тут використовується ваш символ порівняння смерті та переродження з обміном автомобіля. Якби ми на це дивилися саме так, то ми краще зрозуміли б страх, який несе у собі цей сон для вас. А що ви думаєте стосовно того, що там була тільки зелена «Хонда Сівік?»

— Я ненавиджу зелений колір, а ще ненавиджу «Хонду Сівік». Незабаром я збираюся купити «мазерати».

— Однак, якщо автомобілі — це символи тіла у вашому сні, то чому ви у своєму наступному житті отримали тіло чи життя, яке ненавидите більше за інші?

Карлос не мав що відповісти.

— Ти отримуєш те, на що заслуговуєш, залежно від того, що ти зробив і як жив. Ти можеш піднятися на вищий щабель або ж упасти донизу...

Зараз він усвідомив, до чого йшла ця дискусія, і почав вкриватися потом. Оточений густими заростями грубощів та цинізму, він завжди шокував і відлякував інших. Але тепер прийшла його черга бути враженим. Я торкнувся його двох найпотаємніших місць — його любові до дітей та віри в реінкарнацію.

— Продовжуйте, Карлосе, це дуже важливо — зосередьтеся і порівняйте цей образ із собою та своїм життям.

Він повільно вимовляв кожне слово:

— Зі сну мені стає зрозумілим, що я живу неправильно.

— Згоден. Я вважаю, що *саме це* і хоче повідомити вам сон. А тепер розкажіть мені, що для вас означає правильне життя.

Я збирався поговорити про те, що означає правильне життя в релігії і з чого воно складається: кохання, щедрість, турбота, благородні думки, прагнення добра, добродійність, — однак усе це було зайвим. Карлос дав мені зрозуміти, що це лише моя думка. Він сказав, що в нього паморочиться голова, і зауважив, що на сьогодні досить. Йому потрібен був час, щоб подумати про це протягом тижня до нашої наступної зустрічі. Побачивши, що в нас залишається п'ятнадцять хвилин, я вирішив перейти до ще однієї справи.

Я повернувся до нашої першої теми, яку ми сьогодні обговорювали: його переконання, що він втратив чудову нагоду ближче познайомитися з Рут, жінкою з церкви, і його постійні докори собі та самообвинувачення через те, що він не провів

її до машини. Безглуздість його думок була очевидною. Поки він продовжує вірити, що перебував так близько до того, щоб його покохала приваблива жінка, він усе більше переконує себе, що нічим не відрізняється від інших чоловіків, з ним усе нормально, нічого серйозного і він не смертельно хворий.

Досі я не віраджував його від таких думок. У принципі, краще не руйнувати такі захисні реакції аж до часу, коли не з'явиться більше проблем, ніж способів їх розв'язання, або хтось не запропонує щось краще на заміну. Реінкарнація — яскравий приклад такої захисної реакції, хоча я особисто вважаю це формою заперечення смерті, але ця концепція чудово допомагала Карлосу (як і багатьом іншим людям). Я вирішив, що не треба позбавляти його цих захисних переконань, які наразі підтримували його, слід погодитися, що в цьому разі ідея реінкарнації буде своєрідною турботою про пацієнта.

Але з часом його система заперечення втрачала свою силу і слабшала.

— Карлосе, ви справді вірите, що, якби провели Рут до машини, у вас з'явився б шанс одружитися з нею — нехай один з десяти чи навіть менше?

— Одне може привести до іншого. Між нами щось відбувалося. Я відчував це. Я знаю те, що я знаю!

— Але ви кажете щось схоже кожного тижня — жінка в супермаркеті, секретарка в стоматології, касирка в кіно-театрі. Ви навіть відчували те саме із Сарою. Пригадайте, скільки разів ви чи якийсь інший чоловік провели жінку до машини і *не* одружилися з нею?

— Гаразд, гаразд, можливо, це буде лише один відсоток чи піввідсоток вірогідності, але все одно в мене ж був шанс, якби я не був таким дурнем. Мені навіть на думку не спало, що я можу провести її до машини!

— Те, про що ви кажете, вас справді дуже хвилює! Карлосе, я буду трохи різким. Це все не має ніякого сенсу. Усе, що ви мені розповіли про Рут, — ви говорили з нею лише п'ять хвилин — це те, що їй двадцять три роки, у неї двоє маленьких дітей і вона нещодавно розлучилася. Давайте будемо реалістами: адже ви самі кажете, мій кабінет — саме те місце, де потрібно бути чесним. Що ви збираєтеся їй сказати про своє здоров'я?

— Коли я ближче з нею познайомлюся, я, звичайно, розповім усю правду: що в мене рак, і що він під контролем, і що лікарі можуть його вилікувати.

— І?

— Я скажу їй, що лікарі не можуть передбачити майбутнє, що кожного дня з'являється купа нових методів лікування, що в мене можуть бути рецидиви в майбутньому.

— А що саме повідомили лікарі? Вони так і сказали, що *можуть* бути рецидиви?

— Ви маєте рацію — у мене *будуть* рецидиви, якщо не винайдуть новий метод лікування.

— Карлосе, я не хочу бути жорстоким, лише об'єктивним. Поставте себе на місце Рут — двадцять три роки, двоє малюків, пережила важкі часи, очевидно, що шукає сильного чоловіка, який зможе утримувати її та її дітей; має лише поверхові знання та усі можливі страхи перед раком, — чи ви є тим чоловіком, якого вона шукає? Чи захоче вона добровільно миритися з невизначеністю стану вашого здоров'я? Чи ризикне вона поставити себе в ситуацію, коли буде змушена доглядати хворого? Які справжні шанси, що їй таки вдасться пізнати вас таким, яким ви хочете, і що вона захопиться вами?

— Можливо, жодного з мільйону. — Карлос сказав це сумним і стомленим голосом.

Я був досить жорстоким. Так, я міг би цього *не* робити і просто посміятися з нього, але так я визнав би, що він не здатен розуміти реальність. А це було б набагато жорстокіше. Його фантазії про Рут давали йому змогу відчувати, що хтось досі може схвилювати його і що ним можуть цікавитися. Я сподівався, він зрозуміє, що моє бажання спонукати його до такої розмови означало те, що я піклувався про нього. Я не хотів сміятися з нього за його спиною.

Усі погрози та вихвалання зникли. Тихим і м'яким голосом Карлос запитав:

— І як мені цього позбутися?

— Якщо все, чого ви зараз хочете, — це спілкування, тоді час відмовитися від гарячкового прагнення знайти собі дружину. Я спостерігаю за тим, як ви намагаєтеся це зробити, уже кілька місяців поспіль. Я гадаю, що саме зараз час припинити так знущатися із себе. Ви щойно завершили складний курс хіміотерапії. Чотири тижні тому ви ще не могли їсти чи вставати з ліжка, вас постійно нудило. Ви страшенно схудли, а зараз ви набираєтеся сили. Припиніть поки що шукати собі дружину. Ставте перед собою досяжні цілі — ви це можете робити так само, як і я. Сконцентруйтеся на позитивних моментах від звичайної розмови. Намагайтеся поглибити дружбу з людьми, яких ви уже знаєте.

Я побачив, як на вустах Карлоса з'являється зухвала посмішка. Він знав, яким буде моє наступне речення: *«А яке може бути краще місце для спілкування, ніж група?»*

Карлос дуже змінився після тієї нашої бесіди. Наступна зустріч була після групового заняття. Перше, що він сказав мені, — що я не повірю, яке чудове заняття було у групі. Він похвалився, що був нині найбільш чуйним учасником. Він мудро вирішив не наражатися на неприємності і розповів

у групі про свій рак. Через кілька тижнів після того, як він повідомив про свою хворобу, — і Сара підтвердила це, — поведінка Карлоса кардинально змінилася, і тепер члени групи зверталися до нього за підтримкою.

Він похвалив наш попередній сеанс.

— Минулого разу було найкраще заняття. Я хотів би, щоб у нас кожного разу були такі заняття. Я точно не пам'ятаю, про що ми говорили, але це допомогло мені цілком змінитися.

Мені здалося, що він трохи блазнює переді мною.

— Я не знаю чому, але зараз я ставлюся до чоловіків у групі зовсім інакше. Вони всі старші за мене, але це так кумедно. У мене таке відчуття, що я ставлюся до них як до своїх синів!

Те, що він забув, про що ми говорили минулого разу, трохи стурбувало мене. Але це було краще, аніж навпаки (більш типовий випадок для пацієнтів). Набагато гірше було б, якби він пам'ятав точно кожне слово, але не змінював своє ставлення до проблеми.

Стан Карлоса стрімко покращувався. Два тижні тому він почав наше заняття з повідомлення, що протягом тижня двічі в нього траплялися миті прозріння. Він був настільки гордий цим, що навіть давав їм імена. Перший випадок він називав (дивлячись у свої нотатки) «У кожного є серце», а другий — «Це не мої черевики».

Перший — «У кожного є серце» — він пояснював так:

— Під час групового заняття минулого тижня всі три жінки ділилися своїми почуттями про те, як важко бути самотньою, як вони побиваються за своїми батьками; про свої кошмари. Я не знаю чому, але раптом подивився на них інакше! Вони були такі самі, як я! У них були ті самі життєві проблеми. До цього я завжди уявляв жінок, які сидять на

горі Олімп перед шеренгою чоловіків та обирають: цей підходить для мого ліжка, а цей — ні!

Але у той момент, — провадив Карлос, — я уявляв їхні оголені серця. Грудна клітка зникла, вона просто розтанула, на її місці залишилася синьо-червона порожнина з ребрами, і там, у центрі, билося блискуче серце. Цілий тиждень я бачив, як б'ється серце кожного, і казав собі: «У кожного є серце, у кожного є серце». Я бачив серця у кожної людини — у потворного горбаня, який працює черговим у лікарні, у старій жінки, яка миє підлогу, — та що там, у всіх без винятку!

Коментарі Карлоса розвеселили мене, я так розчулився, що мені на очі навернулися сльози. Я подумав, що він помітив їх, але, щоб не бентежити мене, ніяк не прокоментував і одразу перейшов до наступного прикладу прозоріння — «Це не мої черевики».

Він нагадав мені, що під час нашого останнього заняття ми обговорювали його страх перед виступом на роботі. Він завжди боявся виступати перед публікою: був украй чутливий до будь-якої критики і часто, як він сам сказав мені, створював цілу виставу, злісно нападаючи на кожного, хто ставив йому питання.

Я допоміг йому усвідомити, що він не розуміє, що таке його особисті межі. Це природно, сказав я йому, що людина реагує на напади — урешті, у цій ситуації її виживання під загрозою. Але я зазначив, що Карлос поширив свої особисті межі на свою роботу і тому реагував на щонайменшу критику будь-якого аспекту своєї роботи, оскільки це ставало смертельно небезпечним нападом на його центр, загрозою його життю.

Я попросив Карлоса відмежувати свій внутрішній простір від інших другорядних властивостей чи дій. Потім він мав «відчужити» другорядні складові: вони можуть уособлювати

те, що він любить, чи те, що робить, чи те, що цінує, але потрібно було уявити, що вони не належать йому і не є його основними внутрішніми характеристиками.

Карлос був заінтригований таким завданням. Воно допомогло не лише пояснити його захисну поведінку на роботі, але й перенести цю модель «відчуженості» на сприйняття власного тіла. Іншими словами, попри те, що його тіло було в небезпеці, він мав переконати себе, що він сам, його сутність, залишалися неушкодженими.

Таке пояснення значно зменшувало його страх, а виступ минулого тижня був блискучим, і цього разу обійшовся без його звичних злих нападок. Це була його найкраща презентація з усіх, що він пам'ятає. Упродовж усього виступу у нього в голові по колу крутилася мантра «Це не моя робота». Коли він закінчив і сів біля боса, його мантра здобула продовження: «Це не моя робота. Не моя промова. Не мій одяг. Тут немає нічого мого». Він закинув ногу на ногу, подивився на свої потерті та зношені черевики і мовив про себе: «А це не мої черевики». Він почав ворушити пальцями ніг і крутити ногами, сподіваючись, що так приверне увагу боса та скаже йому: «Це не мої черевики!»

Два випадки прозріння Карлоса — перші з багатьох, на появу яких я очікував у майбутньому, — були справжнім подарунком мені та моїм студентам. Ці два випадки, які сталися в результаті застосування двох різних методик психотерапії, показували, в умовах загального підходу, різницю між тим, що людина може отримати від терапії, фокусуючись на стосунках *між людьми*, та від індивідуальної терапії, яка ґрунтується на *внутрішніх зв'язках*. Я досі використовую багато його малюнків, щоб ілюструвати результати дослідження.

За кілька місяців Карлос вирішив присвятити решту свого життя іншим. Він організував групу самодопомоги для онкохворих (не без гумору учасники називали її своєю «останньою зупинкою»), а також навчав міжособистісних навичок спілкування прихожан однієї зі своїх церков. Сара, котра стала його палкою захисницею, була запрошена прочитати лекцію для однієї з груп Карлоса та підтвердила його відповідальне й компетентне лідерство.

Але більше за все він віддавався дітям, які помітили зміни в ньому і захотіли жити з ним. Вони навіть записалися на семестрову програму в тутешній коледж. Карлос був дуже добрим і турботливим батьком. Я завжди знав, що поведінка людини, яка стикається зі смертю, визначається моделлю поведінки її батьків у такій самій ситуації. Останній подарунок, який батько може зробити своїм дітям, це навчити їх дивитися смерті у вічі з усім самовладанням — і Карлос дав їм цей незвичний урок достойно. Його смерть не була похмурим та таємничим відходом. Аж до самого кінця він і його діти були чесними одне з одним щодо його хвороби. Вони хихикали разом, коли він пирхав, косував очима й витягував губи, говорячи про свою «лімфоому».

Але мені він зробив чи не найбільший подарунок. Це була відповідь на одвічне запитання, чи раціонально і чи правильно лікувати людину, яка смертельно хвора. Коли я відвідував його в лікарні, він був такий слабкий, що ледве міг поворухнутися, проте він підняв голову, потис мою руку і прошепотів:

— Дякую. Дякую за те, що ви врятували моє життя.

ПОМЕРЛА
НЕ ТА ДИТИНА



Кілька років тому, досліджуючи проблему втрати близької людини, я розмістив коротке оголошення в місцевій газеті, яке закінчувалося словами:

На початковому етапі дослідження доктор Ялом хотів би зустрітися з людьми, яким так і не вдалося подолати своє горе. Усі охочі зателефонуйте, будь ласка, за номером 555-63-52.

Із тридцяти п'яти осіб, які подзвонили й записалися на прийом, Пенні була першою. Вона сказала моїй секретарці, що їй тридцять вісім років і вона розлучена, також наголосила, що їй потрібно зустрітися зі мною терміново. Хоча вона працювала шістьдесят годин на тиждень водієм таксі, вона зауважила, що прийде в будь-який час дня або ночі.

За двадцять чотири години Пенні сиділа навпроти мене. Груба та міцна жінка, вона тремтіла в кабінеті. Вона здавалася загартованою життєвими труднощами і мала змучений вигляд. Було зрозуміло, що вона багато пережила. Пенні нагадала мені Марджорі Мейн, актрису тридцятих років, яка вже давно померла та була відома своїм грубим голосом.

Криза, яку переживала Пенні, чи сказала, що переживала, загнала мене в глухий кут. Я не міг лікувати її: у мене взагалі не було часу, щоб взяти нового пацієнта. Кожна хвилина мого часу була присвячена дослідженню, а термін подання заявки на грант швидко спливав. Це був найбільший пріоритет у моєму житті, і саме тому я розмістив оголошення, що шукаю добровольців для свого наукового проекту. Окрім того, я збирався у тримісячну відпустку, і це був справді неслухняний час для повноцінного курсу психотерапії.

Щоб попередити будь-які непорозуміння, я визнав за найкраще одразу окреслити проблему терапії — ще до

того, як я загруз у справі Пенні, і до того, як запитав, чому вона лише через чотири роки після смерті доньки наполягала на негайному побаченні зі мною.

Отож, я почав з подяки за те, що вона відгукнулася на моє оголошення і погодилася присвятити дві години важкій розмові про свою втрату. Я повідомив, що вона повинна знати, перед тим як погодиться продовжувати, що ці бесіди розраховані лише на допомогу мені в дослідженні, а не на лікування пацієнтів. Я навіть додав, що хоча і є шанс, що наша розмова їй допоможе, але також можливо, що бесіда може бути якийсь час дуже важкою і засмутить пацієнта. Проте, якщо я вирішу, що терапія *дійсно* потрібна, я буду радий допомогти їй обрати психотерапевта.

Я зробив паузу і подивився на Пенні. Я був повністю задоволений своїми словами: я убезпечив себе, а також чітко пояснив усе, щоб попередити будь-які непорозуміння в майбутньому.

Пенні кивнула. Вона підвелася зі свого стільця. Я трохи занепокоївся, оскільки мені здалося, що вона зараз просто піде геть. Але вона обмикнула свою джинсову спідницю і сіла знову, а потім запитала, чи можна курити. Коли я передав їй попільничку, вона закурила сигарету і сильним, глибоким голосом почала свою розповідь:

— Мені треба тільки поговорити, не переймайтесь, адже я все одно не можу дозволити собі терапію. У мене немає грошей. Я ходила до дешевих психотерапевтів — один був ще студентом — у державній клініці. Але вони боялися мене. Ніхто з них не хотів говорити про смерть дитини. Коли мені було вісімнадцять, я їздила до консультанта в клініці для алкозалежних, яка сама колись була алкоголичкою, — вона була хороша і завжди ставила правильні запитання.

Можливо, мені потрібен психіатр, який сам утратив дитину! Можливо, мені потрібен справжній спеціаліст. Я дуже поважаю Стенфордський університет. Ось чому я відгукнулася на ваше оголошення в газеті. Я завжди думала, що моя донька піде навчатися до Стенфорду — якби вона була жива.

Вона дивилася просто на мене й говорила без зволікань та натяків. Я помітив, що почав промовляти м'якше:

— Я допоможу вам виворитися. Деякі запитання можуть здатися важкими. Але мушу попередити, що не зможу бути з вами до того часу, коли ви повністю видужаєте.

— Я почула вас. Ви просто допоможіть мені почати. А далі я про себе подбаю. Батьки в мене постійно працювали, і з десяти років я вже сама поверталася додому зі школи і гріла обід...

— Гаразд, для початку поясніть мені, чому ви хотіли зустрітися зі мною негайно. Моя секретарка сказала, що по телефону їй здалося, ніби ви у відчаї. Що сталося?

— Кілька днів тому я їхала додому з роботи — я закінчую близько першої години ночі — і в мене був провал у пам'яті. Я прийшла до тям і побачила, що їду по зустрічній смузі і кричу, як поранена тварина! Якби там їхав якийсь автомобіль, я б тут сьогодні не сиділа.

Так ми почали. Я уявив жінку, яка кричить, як поранена тварина, і цей образ не давав мені спокою. Я не одразу зміг витіснити його з думок. Потім я почав ставити запитання. Донька Пенні, Кріссі, захворіла на рідкісну форму лейкемії, коли їй було дев'ять, і померла через чотири роки, за день до свого тринадцятиріччя. Усі ці роки Кріссі намагалася відвідувати школу, але більше половини часу була прикута до ліжка, а кожні три-чотири місяці потрапляла до лікарні.

Як сам рак, так і його лікування завдавали багато болю. За ці чотири роки Кріссі пройшла безліч курсів хіміотерапії. Вони подовжували її життя, але щоразу дівчинка залишалася лисою і вкрай слабкою. Кріссі витерпіла десятки болючих процедур пересадки кісткового мозку та стільки переливань крові, що під кінець неможливо було знайти вени на її руках. В останній рік лікарі встановили їй внутрішньовенний катетер, котрий принаймні давав можливість дістатися до її кровотоку.

Її смерть, за словами Пенні, була жахливою — я не міг навіть уявити, наскільки жахливою. Коли вона згадала про це, то почала схлипувати. Запитання дійсно були важкими, але на них треба було відповідати. І я попросив її розповісти, наскільки жахливою була смерть Кріссі.

Пенні хотіла, щоб я допоміг їй розпочати, але, за дивним збігом обставин, моє перше запитання вивільнило її почуття. (Пізніше я зрозумів, що, куди б не поцілів, усе одно завдав би болю.) Кріссі померла від запалення легень: її серце й легені не витримали; вона не могла дихати й захлинулася власними виділеннями.

Але найгірше було те, сказала Пенні між схлипуваннями, що вона не пам'ятала смерті своєї доньки — вона просто забула останні години Кріссі. Усе, що пам'ятала, — це як вона лягала спати поряд зі своєю донькою (у лікарні Пенні спала на сусідньому ліжку), а потім, набагато пізніше, сиділа коло ліжка Кріссі, обіймаючи свою мертву доньку.

Пенні почала говорити про провину. Вона повсякчас думала про те, що робила, коли Кріссі помирала. Вона не може собі цього пробачити. Говорила все голосніше й голосніше, і в її голосі можна було почути обвинувальні нотки. Вона поводитися як прокурор, який намагався обвинуватити мене у своїй недбалості.

— Ви можете повірити, — казала вона, — що я не можу навіть згадати *коли*, я не можу згадати, *як* я зрозуміла, що Кріссі померла?

Вона була впевнена, а згодом переконала й мене, що провина за ганебну поведінку була саме *тією* причиною, чому вона не може дозволити Кріссі відійти, і *тією* причиною, чому горе не полишає її вже чотири роки.

Я був рішуче налаштований продовжити своє дослідження — дізнатися якомога більше про хронічне відчуття втрати та створити структурований протокол опитувальника. Однак, можливо, через те, що у випадку з Пенні терапія була просто необхідна, я забув про дослідження і потроху перейшов до ролі психотерапевта. Оскільки провина здавалася основною проблемою, я присвятив решту часу нашого двогодинного інтерв'ю вивченню почуття провини Пенні.

— Винна у чому? — запитав я. — У чому ви себе звинувачуєте?

Своєю головною провиною вона вважала те, що не була по-справжньому присутня поряд із Кріссі. Вона твердила, що жила в якихось фантазіях. Вона ніколи не дозволяла собі думати, що Кріссі помре. Навіть тоді, коли лікар сказав, що він дивується, як це Кріссі досі жива, що ніхто уже не допоможе їй, і тоді, коли він категорично заявив (це був останній візит Пенні до лікарні), що її доньці недовго залишилося. Навіть тоді Пенні відмовлялася вірити, що Кріссі ніколи не видужає. Вона була розлючена, коли лікар назвав запалення легень благословенням і сказав, що його не потрібно лікувати.

Її мозок просто не приймав той факт, що Кріссі мертва, навіть зараз, через чотири роки після її смерті. За тиждень до нашої зустрічі вона «прокинулася» і побачила, що стоїть біля каси в магазині, а в руках тримає м'яку іграшку для

Кріссі. А ще під час нашої розмови вона сказала, що Кріссі «буде» сімнадцять наступного місяця замість «було б».

— Це злочин? — запитав я. — Хіба це злочин — і далі сподіватися? Яка мати хоче вірити, що її дитина помре?

Пенні відповіла, що вона мало зробила для Кріссі, а поставила себе на перше місце. Як? Вона ніколи не допомагала Кріссі поговорити про її страхи та почуття. Як могла Кріссі говорити про смерть зі своєю матір'ю, котра вдавала, ніби нічого не відбувається? І в результаті Кріссі залишилася наодинці зі своїми думками. Яка різниця, чи вона спала коло своєї доньки, чи ні? Найгірше, що може статися з людиною — смерть на самоті, і вона дозволила, щоб таке сталося з її донькою.

Потім Пенні сказала мені, що вона глибоко вірить у реінкарнацію. Вона почала вірити ще підлітком, коли жила у злиднях і терзала себе думками, що доля її ошукала. Їй не залишалося нічого кращого, ніж переконати себе, що буде інший шанс. Пенні знала, що наступного разу в неї буде більше талану та здоров'я і вона буде щасливішою.

Та вона не допомогла Кріссі померти. Фактично Пенні переконала себе, нібито це її провина, що Кріссі помирала так довго. Заради своєї матері Кріссі залишалася поряд, утривалюючи свій біль та відтягуючи своє звільнення. Хоча Пенні не пам'ятає останніх годин життя Кріссі, вона була впевнена, що не сказала того, що їй слід було сказати: «Йди! Йди! Тобі час іти. Тобі не потрібно більше залишатися тут заради мене».

Один з моїх синів був на той час підлітком і, поки вона говорила, я почав думати про нього. Чи міг би я так зробити, відпустити його, допомогти йому померти, сказати йому: «Йди! Тобі час іти»? Його радісне обличчя стояло

в мене перед очима, і хвиля невимовного страждання охопила мене.

«Ні!» — сказав я собі, намагаючись позбутися цих думок. Переповнюючись емоціями, психотерапевт стає схожим на свого пацієнта, а це означає, що він уже не може допомогти. Я зрозумів, що для того, щоб працювати з Пенні, мені потрібно буде знайти купу причин.

— Отож, я зрозумів з вашої розповіді, що ви відчуваєте провину через дві речі. *По-перше*, через те, що не змогли Кріссі поговорити про смерть, і, *по-друге*, що не дозволили їй піти раніше.

Пенні кивнула, трохи заспокоївшись після моїх слів, і її схлипування припинились.

Нічого не дає більшого відчуття безпеки в психотерапії, ніж чітко окреслений висновок, особливо висновок, розписаний по пунктах. Мої слова надихнули мене самого: тепер проблема здавалася зрозумілішою, а це означало, що її можна було вирішити. Хоча я ніколи раніше не працював з пацієнтом, який втратив дитину, мені слід було спробувати допомогти цій жінці, оскільки її горе зводилося до почуття провини, а провини і я були старими знайомими — як особистими, так і фаховими.

Раніше Пенні казала мені, що вона постійно спілкується з Кріссі та щодня ходить на цвинтар. Вона проводить біля її могили близько години, наводячи там лад та розмовляючи з донькою. Пенні віддавала так багато енергії та уваги Кріссі, що її шлюб розпався і два роки тому чоловік покинув її. Жінка сказала, що вона заледве помітила його зникнення.

Ушановуючи пам'ять Кріссі, Пенні залишила її кімнату без змін, увесь її одяг та речі лежали неторканими на своїх місцях. Навіть зошит з її останнім домашнім завданням, яке

вона так і не закінчила, лежав на столі. Лише одне змінилося: Пенні переставила ліжко Кріссі у свою кімнату і тепер сама спала на ньому. Пізніше, після того як я поспілкувався з іншими батьками, які втратили своїх дітей, я дізнався, що така поведінка була досить типовою. Але тоді, через свою наївність, я подумав, що це дуже дивно, ненормально і це потрібно виправляти.

— То так ви загладжуєте свою провину? Тримаєтеся за Кріссі та цілком нехтуєте своїм життям?

— Я просто не можу забути її. Це ж не те саме, що ввімкнути чи вимкнути світло!

— Дозволити їй піти — це не те саме, що забути її, і ніхто не просить вас забути її.

Я був переконаний, що дуже важливо відповісти Пенні правильно: якщо я буду суворий, то їй швидше стане краще.

— Забути Кріссі для мене — ніби сказати, що я її ніколи не любила. Фактично це те ж саме, що сказати, що твоя любов до власної доньки була просто тимчасовою — чимось, що зникає. Я не забуду її.

— Не забувайте її. Вас зовсім не просять це зробити. Вона проігнорувала моє розмежування значень «забути» та «дозволити піти», але я вирішив не зважати на це.

— Перед тим як ви зможете дозволити Кріссі піти, вам потрібно *захотіти, виявити волю*. Давайте спробуємо зрозуміти це разом. На хвилину уявімо, що ви тримаєтеся за Кріссі, бо ви цього *хочете*. Що це вам дає?

— Я не розумію, про що ви говорите.

— Ні. Ви розумієте! Просто не опирайтеся мені. Що ви дістаєте від того, що тримаєтеся за Кріссі?

— Я залишила її, коли вона помирала, коли я була їй потрібна. Більше я не збираюся її залишати.

Хоча Пенні ще не розуміла цього, вона опинилася між двома суперечностями: власною інтерпретацією, чому потрібно залишатися з Кріссі, і віруванням у реінкарнацію. Пенні була у безвиході через своє горе. Можливо, якщо вона усвідомить цю розбіжність, вона буде горювати знову.

— Пенні, ви розмовляєте з Кріссі щодня. Де зараз Кріссі? Де вона існує?

Очі Пенні розширилися. Ніхто раніше не ставив їй таких безглуздих запитань.

— У той день, коли вона померла, я принесла її дух назад додому. Я відчувала, як вона їхала в машині разом зі мною. Спочатку вона була поряд зі мною, інколи залишалася вдома у своїй кімнаті. Пізніше я могла спілкуватися з нею на кладовищі. Зазвичай вона знала, що у мене відбувається в житті, але також вона хотіла почути про своїх друзів та братів. Я підтримувала зв'язок з усіма її друзями для того, щоб розказувати їй про них.

Пенні зробила паузу.

— А зараз?

— Зараз вона зникає. Це добре. Це означає, що вона перероджується в інше життя.

— Вона щось пам'ятає про це життя?

— Ні. У неї інше життя. Я не вірю в усі ці нісенітниці про спогади з минулого життя.

— Таким чином, вона звільнилася для того, щоб перейти в інше життя, а зараз частина вас просто її не відпускає.

Пенні нічого не сказала. Вона тільки пильно подивилася на мене.

— Пенні, а ви суворий суддя. Ви притягнули себе до судової відповідальності за те, що не дозволяли Кріссі піти, коли вона помирала, і ви зобов'язалися ненавидіти себе

саму. Я особисто думаю, що це дуже суворий вирок. Покажіть мені матір, яка вчинила б інакше. Я скажу вам більше: якби це моя дитина помирала — і я не зміг би. Але найгірше, що вирок не просто суворий — він украй жорстокий щодо вас. Здається, почуття провини і ваше горе вже зруйнували ваш шлюб. А тривалість вироку! Просто в голові не вкладається. Уже минуло чотири роки. Скільки ще? Рік? Чи ще чотири? Десять? Усе життя?

Я зібрав докупи свої думки, намагаючись вирішити, як допомогти їй зрозуміти, що вона сама собі шкодила. Вона сиділа нерухомо, сигарета тліла в попільничці на її колінах; її сірі очі були прикуті до мене. Здавалося, вона ледве дихала.

Я вів далі:

— Я намагаюся знайти сенс у вашій історії, і щойно мене осяяла думка. Ви караєте себе не за те, що зробили чотири роки тому, коли Кріссі помирала. Ви *караєте себе за те, що робите зараз*, за те, що продовжуєте робити кожної секунди. Ви вчепилися за неї, намагаючись втримати її у цьому житті, коли ви знаєте, що вона перебуває в іншому місці. Дозволити їй піти не означало б, що ви залишили її чи *не* любили її, а зовсім навпаки, це було б ознакою справжньої любові до своєї доньки — ви любите її так сильно, що *відпускаєте* її в інше життя.

Пенні не відводила від мене очей. Вона не говорила нічого, але здавалося, що мої слова схвилювали її. Мої слова і так справили сильний ефект, і я знав, що найкраще буде просто посидіти з нею в тиші. Але я вирішив сказати щось іще. Можливо, я трохи передав куті меду.

— Давайте повернемося до того моменту, Пенні, коли вам слід було дозволити Кріссі піти, того моменту, який ви стерли зі своєї пам'яті. Де цей момент зараз?

— Що ви маєте на увазі? Я вас не розумію.

— Ну, де він зараз? Де він існує?

Пенні здавалась наляканою і трохи роздратованою, адже я на неї добряче тиснув і ставив багато запитань.

— Я не знаю, про що ви кажете. Це минуле. Цей момент уже минув.

— Чи ви пам'ятаєте його? А Кріссі? Ви кажете, вона забула все про своє життя тут?

— Це все в минулому. Вона не пам'ятає, я не пам'ятаю. Отож?..

— Отож, ви і далі катуєте себе через одну мить, якої просто ніде не існує, — таку собі «мить-фантом». Якби ви знали, що хтось так робить, ви б точно назвали це дурістю.

Пригадуючи зараз цю розмову, я бачу багато софістики у своїх словах. Але на той час вони здавалися мені незаперечними і дуже проникливими. Пенні, яка бачила смаленого вовка та не лізла за словом до кишені, знову сиділа мовчки і, здавалося, була в шоковому стані.

Наші дві години добігали кінця. Хоча Пенні не просила мене продовжити зустріч, було очевидно, що нам потрібно побачитися знову. Занадто багато трапилось: і це було б непрофесійно для мене як для лікаря не запропонувати їй додатковий сеанс. Вона не здивувалася моїй пропозиції й одразу погодилася повернутися наступного тижня у цей самий час.

Заморожений — метафора, яка часто використовується на позначення хронічного горя — дуже підходяще слово. Заціпеніле тіло; напружене обличчя; холодні однонамітні думки заповнили мозок. Пенні була замороженою. Чи зможе наша відверта розмова розтопити цю кригу? Я оптиміст і був переконаний, що так. Поки я не думав про

те, що можу звільнити в ній, я сподівався лише розворушити її спогади цього тижня і вже чекав її чергового візиту з нетерпінням.

Наступного разу все почалося з того, що Пенні важко сіла в крісло і сказала:

— Ну що ж, я рада вас бачити! Минув уже цілий тиждень.

Далі вона з удаваною життєрадісністю розповіла мені, що в неї є дві новини — одна добра й одна погана. Добра новина полягала в тому, що минулого тижня вона відчувала менше провини і потроху втрачала зв'язок із Кріссі. А погана новина — у неї була запекла сварка із Джимом, старшим сином, і в результаті цілий тиждень вона то впадала у стан люті, то зривалася на плач.

У Пенні було ще двоє дітей — Brent і Джим. Обох вигнали зі школи, і в обох були серйозні проблеми. Brentа, якому шістнадцять, було засуджено як неповнолітнього за пограбування; дев'ятнадцятирічний Джим був наркоманом. Згадувана сварка сталася наступного дня після нашої першої зустрічі, коли Пенні дізналася, що Джим уже три місяці не сплачував рахунки за ділянку на кладовищі.

Ділянка на кладовищі? Можливо, я не зрозумів її, тому й перепитав.

— Ділянка на кладовищі, — сказала вона знову.

Десь п'ять років тому, коли Кріссі була ще жива, але вже дуже слабка, Пенні за контрактом придбала на виплат дорогу ділянку на цвинтарі — достатньо велику, щоб, як вона зазначила (хоча й так було зрозуміло), «вся родина могла бути разом». Кожен член родини — сама Пенні, а також її чоловік Джеф та два сини (після шаленого тиску з її боку) — погодився сплачувати свою частку протягом семи років.

Але, попри їхні обіцянки, весь фінансовий тягар ліг на її плечі. Джеф пішов ще два роки тому й більше не хотів мати нічого спільного з нею — ні мертвою, ні живою. Її молодший син, який зараз сидів у тюрмі, очевидно не міг сплачувати свою частку (та й раніше він робив зовсім незначний внесок, бо міг працювати тільки після шкільних занять). А тепер вона з'ясувала, що Джим брехав їй і не платив нічого.

Я хотів якось прокоментувати її дивні сподівання, що ці два хлопці, які мали власні серйозні проблеми, будуть сплачувати за ділянку на цвинтарі, але Пенні продовжила перелічувати події, які мучили її цілий тиждень.

Наступного вечора після сварки в двері постукали двоє чоловіків, очевидно дилерів, і запитали про Джима. Коли Пенні сказала їм, що сина немає вдома, один з них наказав нагадати йому, що той має повернути позичені гроші, або ж він ніколи не повернеться додому: у нього просто більше не залишиться місця, куди повертатися.

Пенні сказала, що для неї зараз немає нічого важливішого, ніж її будинок. Після того як помер її батько, коли їй було вісім, мати переїжджала з нею та її сестрами з однієї квартири на іншу принаймні двадцять разів, часто залишаючись на одному місці лише два-три місяці, поки їх не виселяли за несплату оренди. Вона тоді заприсяглася, що колись у неї буде справжній дім для її родини — клятва, заради якої вона несамовито працювала все своє життя. Місячний внесок був досить значним, та ще й після того, як Джеф пішов, вона змушена була сплачувати все сама. Так, вона працювала щодня допізна, але їй ледве вдавалося звести кінці з кінцями.

Отож, двоє чоловіків сказали їй неприємні речі. Коли вони пішли, вона стояла приголомшена біля дверей ще

якийсь час; потім заочі вилаяла Джима за те, що він витратив свої гроші на наркотики, а не на ділянку на кладовищі; а після того, як вона каже, «була цілком розгублена», вони її роздратували. Вони вже від'їхали, та вона стрибнула у свій пікап з форсованим мотором і поїхала за ними на великій швидкості, намагаючись наздогнати і вдарити авто. Вона врізалася в них кілька разів, і вони втекли, відстрілюючись зі свого БМВ, який розігнали до ста миль на годину.

Потім вона повідомила в поліцію про погрозу (але, звичайно, не про переслідування на шосе), і весь тиждень її будинок був під пильним наглядом правоохоронців. Того вечора Джим прийшов додому пізніше і, коли почув, що сталося, поспіхом зібрав свій одяг та поїхав з міста. Мати більше не отримувала від нього жодних новин. Хоча Пенні казала, що не шкодує про свою поведінку, — навіть здавалося, наче їй подобалося розповідати цю історію, — чим далі вона продовжувала, тим більше починала себе картати. Пізніше того вечора вона ще сильніше розхвилювалася, погано спала і їй наснився цікавий сон:

Я йду кімнатами якоїсь старої установи. Нарешті я відчиняю двері й бачу двох хлопчиків, які стоять на сцені, ніби виставлені напоказ. На вигляд були як мої сини, але в них було довге дівчаче волосся і сукні. Усе було не до ладу: їхні сукні брудні та одягнені задом наперед. Черевики були взуті не на ту ногу.

Я був приголомшений. Стільки великонадійних натяків, що я навіть не знав, який з них обрати. Найперше я подумав, що відчайдушне бажання Пенні зібрати всю сім'ю разом, створити гарну родину, якої сама вона ніколи не мала,

вилилося в її непорушне прагнення володіти будинком та ділянкою на цвинтарі. Зараз ставало очевидним, що вона не могла втримати контроль. Її плани та її сім'я були розбиті вщент: донька померла, чоловік пішов, один син сидів у в'язниці, а інший переховувався.

Усе, що я міг зробити наразі, це поспівчувати Пенні. Я не дуже хотів марнувати час, а ще потрібно було обговорити її сон, особливо його кінець про тих двох малих дітей. Перші сни, що пацієнти розповідають психотерапевтові, багаті на різні деталі, і часто вони можуть чимало розповісти.

Я попросив її описати, що вона відчувала вві сні. Пенні сказала, що прокинулася зі сльозами, але ніяк не могла точно пригадати, що ж її так засмутило.

— А як щодо тих двох хлопчиків?

Вона сказала, що було щось зворушливе, можливо, сумне в тому, як вони були одягнені, — черевики не на тих ногах, брудний перекручений одяг.

А сукні? Як щодо довгого волосся та суконь?

Пенні не могла витлумачити цього, хіба тільки потім додала, що, можливо, не потрібно було взагалі заводити хлопців.

Напевно, вона бажала, щоб у неї народилися дівчата?

Кріссі була дитиною, про яку можна тільки мріяти: вона добре вчилася, була гарною, мала хист до музики. Кріссі, висловив я свій здогад, була надією Пенні на майбутнє: саме вона могла врятувати своїх родичів від долі бідняків та кримінальних злочинців.

— Так, — сумно вела Пенні, — сон правильно розповідає про моїх синів — недоладно вдягнені, недоладно взуті. Усе з ними не так — і завжди було. Вони повсякчас створювали проблеми. У мене було троє дітей: одна була ангелом, а інші двоє, тільки подивіться на них — один у в'язниці,

другий наркоман. У мене було троє дітей — але *померла не та дитина*. — Пенні важко дихала і, злякавшись власних слів, затулила рот долонями. — Я думала про це й раніше, але ніколи не казала цього вголос.

— Як це звучить?

Вона низько опустила голову, майже на коліна. Сльози текли рікою по її обличчю і капали на джинсову спідницю.

— Не по-людськи.

— Ні, це щось зовсім інше. У цій історії я бачу лише людські почуття. Можливо, вони не дуже приємні, але такими вже ми створені. Якби якась інша жінка опинилася на вашому місці, з вашими трьома дітьми, хіба вона не відчувала б, що померла не та дитина? Та я впевнений, що саме так і було б!

Я не знав, як її розрадити. Здавалося, що вона мене не почула, і тому я повторив те саме, але тепер, маючи на увазі себе: «Якби я був на вашому місці, я б відчував те саме».

Вона так і не підняла голову, але ледь помітно кивнула.

Після третього сеансу час було визнати, що Пенні стала моєю пацієнткою. Отож, я зізнався в цьому сам собі і запропонував їй зустрітися ще шість разів та спробувати видобути із цих сеансів усе, що буде можливо. Я наголосив, що більше запропонувати не в змозі, оскільки мало інші зобов'язання та заплановані поїздки. Пенні пристала на мою пропозицію, але сказала, що гроші для неї — це справді велика проблема. Вона запитала, чи можна заплатити не одразу, а протягом кількох місяців. Я запевнив її, що ніякої плати не потрібно: оскільки ми почали наші сеанси в межах мого дослідження, то зараз було б нечесно з мого боку змінити умови контракту і взяти з неї плату.

Насправді це не становило проблеми — лікувати Пенні безкоштовно: я хотів дослідити її втрату, а вона була чудовим вчителем. На тому сеансі вона подала мені чудову ідею, яку я буду використовувати у своїй подальшій роботі з пацієнтами, котрі втратили близьку людину: *якщо людина хоче навчитися жити з мертвими, вона має спершу навчитися жити з живими*. Здавалося, що Пенні потрібно добряче попрацювати над її стосунками із живими — особливо із синами, можливо, із чоловіком, і я припускаю, що це буде залежати від того, якими будуть наші наступні шість сеансів.

Померла не та дитина. Померла не та дитина. Наступні два заняття минули в обговоренні незліченних варіантів цієї важкої теми — процедура, про яку фахівці кажуть «проробляти». Пенні була дуже люта на своїх синів — не через спосіб життя, який вони вели, а через те, що вони жили. Лише після того, як вона вилила свої почуття, і після того, як вона наважилася сказати, що відчувала останні вісім років (від того часу, як вона вперше почула, що у її Кріссі смертельна хвороба), вона визнала, що відмовилася від своїх синів; Brent у свої шістнадцять був кинутий напризволяще, а ще вона молилася всі ці роки, щоб тіло Джима перейшло до Кріссі («Для чого йому потрібне тіло? Він усе одно незабаром помре через наркотики чи СНІД. Для чого йому живе тіло, коли тіло Кріссі з'їдав рак?») — тільки коли Пенні сказала всі ці речі, вона змогла зупинитися і замислитися над своїми словами.

Я міг лише сидіти й слухати. Час від часу я втішав її, запевняючи, що це все людські почуття і що вона єдина, хто так глибоко розмірковує над цим. Нарешті настав час, щоб допомогти їй звернути увагу на своїх синів. Я почав

ставити запитання, спочатку делікатні, поступово переходячи до тих, які вимагали від неї напруження.

У них був важкий характер? Важкий від самого дитинства? Що сталося в їхньому житті, що могло змусити їх зробити такий вибір? Що вони відчували, коли Кріссі помирала? Чи були вони налякані? Чи хтось говорив з ними про смерть? Що вони відчували, коли платили за ділянку на цвинтарі? Ділянка поряд з могилою Кріссі? Що вони думають про те, що їхній батько їх покинув?

Пенні не подобалися мої запитання. Спочатку вона була налякана, потім роздратована. Згодом почала усвідомлювати, що ніколи не думала про те, що сталося в їхній родині, з точки зору своїх синів. У неї ніколи не було гарних стосунків із чоловіками, і, можливо, її сини розплачувалися за це. Ми проаналізували чоловіків у її житті: батько (якого вона сама не пам'ятала, а її мати завжди паплюжила) помер, коли їй було вісім; матеріні коханці — неприємні нічні персонажі, які зникали на світанку; перший чоловік, котрий втік через місяць після весілля, коли їй було сімнадцять; і другий чоловік, придуркуватий алкоголік, який врешті покинув її у горі.

І без моїх запитань було зрозуміло, що вона не дбала про своїх синів усі останні вісім років. Коли Кріссі хворіла, Пенні проводила весь час із нею. Після її смерті Пенні все одно не стала дбайливою матір'ю для своїх синів: гнів, який вона відчувала до них, в основному через те, що вони живі, а Кріссі померла, створив між ними пустку. Її сини вирости важкими й відстороненими, але одного разу перед тим, як повністю заблокувати свої почуття до неї, вони сказали, що хотіли від неї більшого: вони хотіли, щоб вона проводила з ними бодай одну годину на день протягом тих чотирьох років, коли постійно доглядала за могилою Кріссі.

Як вплинула смерть на її синів? Хлопцям було вісім і одинадцять років, коли Кріссі захворіла. Те, що вони могли бути налякані хворобою сестри; чи те, що вони також могли страждати; що могли почати усвідомлювати власну смертність і боятися, — це ніколи не спадало на думку Пенні.

Також був випадок з кімнатою хлопців. У маленькому будиночку Пенні було тільки три спальні, і хлопці завжди поділяли одну кімнату, у той час як Кріссі мала окрему спальню. Без сумніву, вони не обурювалися, поки Кріссі була жива, але як же вони розізлилися, коли Пенні не дозволила їм використовувати кімнату сестри після її смерті! А що вони відчували, коли останні чотири роки бачили заповіт Кріссі на холодильнику, який був прикріплений туди магнітиком у формі полуниці?

Можна тільки уявити, як вони злилися, коли мати намагалася зберегти всі спогади про Кріссі, продовжуючи, наприклад, щороку святкувати її день народження! А що вона готувала для них на *їхні* дні народження? Пенні почервоніла від сорому і грубо відповіла на моє запитання, пробурмотівши: «Нормальні речі». Я знав, що вже зумів достукатися до неї.

Можливо, шлюб Пенні та Джефа від початку був приречений, але здавалося, що остаточний розрив прискорило горе. Пенні та Джеф по-різному страждали: Пенні цілком поринула в спогади; Джеф намагався все витіснити з пам'яті й відволіктися. Чи могли вони бути сумісними в чомусь іншому, здавалося уже несуттєвим: вони були вкрай несумісні у своєму горі, кожен використовував метод, який не підходив іншому. Як міг Джеф забути, коли Пенні обклеювала стіни фотографіями Кріссі, спала на її ліжку, поверталася до її кімнати за новою порцією спогадів? Як могла Пенні витерпіти своє горе, коли Джеф відмовлявся навіть

говорити про Кріссі; коли він відмовився (і це спровокувало жахливу сварку) через шість місяців після її смерті відвідати випускний вечір класу Кріссі в середній школі?

Під час п'ятого заняття, коли ми вже перейшли до теми, як навчитися краще жити з живими, Пенні почала ставити різні запитання. Що більше вона думала про свою сім'ю, свою покійну доньку та своїх двох синів, то більше починала розмірковувати: для чого я живу? Яка мета мого існування? Усе своє доросле життя вона керувалася одним-єдиним принципом: дати дітям краще життя, ніж мала вона сама. Але зараз — що вона надбала за останні двадцять років? Чи змарнувала своє життя? І чи потрібно й надалі марнувати його? Навіщо вбивати себе непосильними кредитами? Чи було в неї якесь майбутнє?

На цій ноті треба було змінювати тему. Ми перейшли від стосунків Пенні з її синами та колишнім чоловіком до обговорення іншої важливої складової батьківського горя — втрати сенсу життя. Втратити когось із батьків чи найщирішого друга означає втратити минуле: людина, яка померла, можливо, була єдиним свідком минулих успіхів. Але втратити дитину — це втратити майбутнє: така втрата означає втрату всього життя, руйнування життєвих задумів та мрій. Людина втрачає все, заради чого живе, планує майбутнє, а також сподівання подолати смерть (адже насправді дитина стає запорукою безсмертя батьків). Таким чином, висловлюючись мовою фахівців, втрата когось із батьків — це «втрата об'єкта» (об'єкт — близька людина, яка відіграє важливу роль у формуванні внутрішнього світу); тимчасом як втрата дитини — це «втрата проекту» (втрата головних принципів організації життя, що породжують запитання *навіщо і як жити*). І зовсім не дивно, що втрата дитини —

це найбільша втрата, яку можна перенести, і багато батьків навіть п'ять років потому все ще побиваються за своєю втратою, а деякі так ніколи і не оговтуються від горя.

Але ми не просунулися далеко, аналізуючи цілі її життя (та тут і не можна було чекати якогось прогресу: відсутність мети — це проблема життя в цілому, а не якогось окремого життя), коли ж Пенні знову змінила тему. На той час я вже звик, що майже кожного заняття у неї з'являлася нова проблема. І це не тому, що вона була метушлива і не могла сконцентруватися, як я спочатку подумав. Зовсім ні. Вона сміливо показувала мені своє багатоярусне горе. І я питав себе: скільки іще ярусів вона розкриє переді мною?

Десь на сьомому занятті вона почала розповідати про дві події — чіткий і яскравий сон та ще один провал у пам'яті.

Отже, Пенні знову «прокинулася» в магазині (у тому самому, де вона отямилася біля каси, тримаючи в руках м'яку іграшку). Вона плакала та стискала в руках бланк атестата про закінчення середньої школи.

Натомість її сон не був кошмаром, але викликав відчуття розчарування та тривоги:

Я бачила весілля. Кріссі виходила заміж за сусідського хлопця — справжнього нікчому. Мені потрібно було перевдягтися. Я перебувала у великому будинку у формі підкови з багатьма кімнатами. Я без кінця заходила то в одну, то в іншу кімнату, але так і не змогла знайти потрібну.

Трохи пізніше з'явився ще один фрагмент сну:

Я була у великому потязі. Ми почали їхати швидше, та так, що аж піднеслися до великої арки в небі. Вона була

така гарна! Безліч зірок. І десь там ніби з'явився напис (а може, мені лише здалося, бо я навіть не могла прочитати його) — слово «еволюція», яке чомусь викликає в мене сильні почуття.

На перший погляд, цей сон стосувався Кріссі. Ми якийсь час поговорили про її невдалий вибір чоловіка уві сні. Можливо, наречений — це смерть: очевидно, що це не був шлюб, якого б Пенні хотіла для своєї доньки.

А «еволюція»? Пенні сказала, що вона більше не відчуває зв'язку з Кріссі під час її відвідин на цвинтарі (зараз вони скоротилися до двох-трьох разів на тиждень). Я запропонував можливе значення «еволюції». Це могло символізувати те, що Кріссі дійсно покинула цей світ і перейшла в інше життя.

Можливо, й так, але у Пенні було краще пояснення, чому їй наснився сон та чому під час провалу в пам'яті вона відчувала такий сум. Коли вона прийшла до тям після випадку в магазині, вона було впевнена, що атестат у її руці був не Кріссі (яка мала б уже закінчити школу на цей час?), а її самої. Пенні так і не закінчила школи, але Кріссі збиралася зробити це за них обох (а також вона хотіла вчитися у Стенфорді за них обох).

Пенні вважала, що сон про весілля та пошук переодгальні стосувався її власних невдалих шлюбів і теперішньої спроби змінити своє життя. Її асоціації щодо будинку уві сні підтверджували її думку: будинок зі сну аж надто нагадував клініку, де було розташовано мій офіс.

Та й *еволюція* також стосувалася її, а не Кріссі. Пенні була готова змінитися. Вона несамовито прагнула еволюціонувати й досягти успіху, щоб зайняти певне становище

в суспільстві. Роками, у перервах між перевезеннями клієнтів у своєму таксі, вона слухала касети для саморозвитку: книжки класиків, критику творів мистецтва, учила нові слова. Вона відчувала, що була здібною, але ніколи не розвивала своїх талантів через те, що десь із тринадцятирічного віку була змушена заробляти на прожиття. Якби тільки вона не працювала, а займалася чимось для себе, закінчила середню школу, пішла до коледжу, безперервно вчилася і вибралася б звідси (*звідси* означало поїзд зі сну, який полетів у небо)!

Пріоритети Пенні почали змінюватися. Замість того щоб говорити про трагедію з Кріссі, вона протягом кількох годин описувала трагедію свого власного життя. Коли ж ми наближалися до дев'ятого, останнього, сеансу, я приніс у жертву решту своєї рішучості і запропонував Пенні три додаткових сеанси, якраз до початку моєї творчої відпустки. З багатьох причин мені було важко припинити терапію: весь жах її страждань зобов'язував мене залишитися з нею. Я був стурбований її станом і відчував свою відповідальність за це: тиждень за тижнем, мірою того як впливали нові факти, вона все більше впадала в депресію. Я був вражений, як вона використовувала терапію: у мене доти ніколи не було пацієнта, котрий працював би так продуктивно. І останнє — я також маю бути чесним — я був приголомшений її життєвою драмою, яку вона мені розповідала, а кожного тижня вона пропонувала новий, більш захопливий та цілком неочікуваний епізод.

Пенні згадувала своє дитинство в Атланті, Джорджія, як страшенно похмуре та злиденне. Її мати, озлоблена та підозрілива жінка, була постійно зайнята думками, як нагодувати і вдягнути Пенні та ще двох дочок. Батько працював

у відділі доставки товару в універмазі, але був, якщо вірити її матері, бездушним та похмурим. Він помер від алкоголізму, коли Пенні було вісім. Тоді все змінилося. У них не було грошей. Її мати працювала дванадцять годин на добу пралею, але майже щоночі пропадала в місцевому барі, де пила та знімала чоловіків. Від того часу в Пенні з'явилися ключі від дому і вона стала самостійною.

Більше ніколи відтоді в них не було постійного помешкання. Вони переїжджали з однієї квартири на іншу, часто їх виселяли за несплату. Пенні пішла на роботу, коли їй було всього тринадцять, а школу покинула в п'ятнадцять; у шістнадцять вона вже була алкоголічкою зі стажем, до вісімнадцяти встигла вийти заміж і розлучитися, у дев'ятнадцять ще раз одружилася та втекла на Західне узбережжя з новим чоловіком, де народила трьох дітей, купила будинок, поховала доньку, розлучилася з другим чоловіком і придбала в кредит велику ділянку на цвинтарі.

Найбільше в історії Пенні мене вразили дві речі. Перш за все це те, що її обдурили, підтасували карти, ще коли їй було вісім. І найбільше їй хотілося, щоб у наступному житті вони разом з Кріссі «купалися в грошах».

По-друге, це була тема «втечі», але не фізична втеча з Атланти, від її родини, із замкненого кола бідності та алкоголізму, а втеча від її долі — стати «бідною божевільною старою жінкою», схожою на її матір, після того як та кілька разів потрапляла до психіатричної лікарні.

Утеча від долі — від долі свого суспільного класу та особистої долі злиденної божевільної старої — була основною метою в житті Пенні. Вона прийшла до мене, щоб не збожеволіти. Вона сказала, що подбає про те, аби не бути бідною. Насправді це був її стимул втекти від власної долі,

і зараз вона просто згоряла на роботі, працюючи протягом довгих та виснажливих годин.

Іронія полягала в тому, що її втеча від бідності та невдач могла бути зупинена тільки більш вагомим фактором — скінченністю життя. Пенні більше, ніж будь-хто з нас, не погоджувалася з неминучістю смерті. Вона була дуже активною людиною — тут я згадав, як вона летіла на повній швидкості по шосе за наркодилерами, — і один з найважливіших моментів у її житті був саме той, коли вона переживала смерть Кріссі.

Незважаючи на той факт, що я вже звик до того, що Пенні постійно повідомляла все нові й нові подробиці про себе, я не був готовий до величезного потоку новин, який вона спрямувала на мене на одинадцятому, передостанньому занятті. Ми говорили про кінець терапії, і вона казала, як уже звикла до наших зустрічей і як важко їй буде попрощатися зі мною наступного тижня, що це буде чергова втрата в її переліку втрат, аж раптом вона спитала мимохідь: «А я вам казала, що народила близнюків, коли мені було шістнадцять?»

Я хотів закричати: «Що? Близнюки? У шістнадцять? Що ви маєте на увазі під словами “А я вам казала?” Ви чудово знаєте, чорт забирай, що ви мені цього не казали!» Але, пам'ятаючи, що в нас залишається зовсім мало часу до кінця заняття і лише одне наступного тижня, я мусив проігнорувати спосіб, у який вона зробила це повідомлення, і швидко опанувати себе.

— Ні, ви ніколи мені не розповідали. Розкажіть.

— Я завагітніла у п'ятнадцять. Ось чому я покинула школу. Я нікому не казала, поки не стало зовсім пізно і мені не довелося народжувати. Виявилось, що в мене ді-

вчатка-близнючки. — Пенні замовкла, поскаржившись на біль у горлі. Очевидно, їй було важче говорити, ніж вона вдавала.

Я запитав, що сталося з близнюками.

— У соціальній службі мені сказали, що я непідходяща мати, — вони мали рацію, я думаю, — однак я відмовилася віддавати дітей і намагалася сама піклуватися про них. Проте десь через шість місяців вони забрали їх. Я відвідувала моїх доньок кілька разів, поки їх не вдовчерили. Я нічого не знаю про них. І ніколи не намагалася дізнатися. Я залишила Атланту і ніколи більше не озиралася.

— Ви часто про них згадуєте?

— Останнім часом так. Я згадувала про них кілька разів одразу після смерті Кріссі, але останні кілька тижнів багато про них думаю. Мені цікаво, де вони, як у них справи, чи вони багаті — це була єдина умова, про яку я просила в центрі усиновлення. Мені сказали, що будуть намагатися. Зараз я постійно читаю історії в газетах про бідних матерів, які продали своїх дітей багатим подружжям. Але що я тоді взагалі знала?..

Решту нашого заняття і частину наступного ми присвятили вивченню наслідків цієї історії. У такий цікавий спосіб її викриття допомогло нам успішно дійти до кінця терапії, оскільки це привело нас до закінченого циклу і ми повернулися до початку курсу, до того самого містичного першого сну з її двома маленькими синами, які стояли на сцені й були одягнені, як дівчатка. Смерть Кріссі та глибоке розчарування синами розпалили її каяття в тому, що вона відмовилася від близнючок, і це змусило її відчувати не лише те, що померла не та дитина, а й те, що вона віддала на вдовчеріння не тих дітей.

Я запитав, чи вона почувається винною за те, що віддала своїх дітей. Пенні відповіла сухо: вона зробила все, що могла, для себе і для них. Якби вона у свої шістнадцять років залишила собі двох дітей, вона б скотилася до такого самого життя, що й її мати. І це принесло б страждання дітям; вона б не могла дати їм нічого в ролі матері-одиначки... Тут я дізнався більше про те, чому Пенні замовчувала цю історію про близнючок. Їй було соромно, соромно говорити мені, що вона не знає, хто їхній батько. Вона була страшенно нерозбірливою в підлітковому віці; фактично вона була шкільною шльондрою (як сама себе називала), і батьком міг бути будь-хто з її приятелів. Ніхто в її теперішньому житті, навіть колишній чоловік, не знали ні про її минуле, ні про її доньок, ні про репутацію в школі — усе це вона намагалася приховати.

Наприкінці заняття вона промовила:

— Ви єдина людина, кому я сказала.

— І як воно? Як ви почуваєтесь?

— Спантичена. Багато думала про те, казати вам чи не казати. Подумки розмовляла з вами цілий тиждень.

— Що означає для вас «спантичена»?

— Налякана, хороша, погана, пригнічена, радісна... — Пенні швидко протарабанила це. Вона не могла довго обговорювати ніжні почуття, одразу дратувалася. Вона звернула увагу на це і трохи сповільнилася. — Ви, напевне, засуджуєте мене, так? Я не хочу, щоб ви думали про мене погано, коли ми зустрінемось наступного разу.

— Ви гадаєте, що я вас не поважаю?

— Звідки мені знати? Усе, що ви робите, це запитуєте.

Вона мала рацію. Ми підійшли до завершення нашого одинадцятого заняття, отож більше не було потреби щось приховувати від неї.

— Пенні, вам не варто хвилюватися щодо мене. Чим більше я про вас дізнаюся, тим більше ви мені подобаєтеся. Я захоплююсь вами, ви стільки всього пережили за своє життя.

Пенні розплакалася. Вона показала на годинник, нагадуючи, що наш час уже вичерпався, і вибігла з кабінету вся в сльозах.

За тиждень на нашій останній зустрічі я дізнався, що вона не могла припинити плакати майже весь цей час. Дорогою додому вона зайшла на цвинтар, сіла біля могили Кріссі і, як часто робила, далі ридала за донькою. Але того дня сльози не закінчувалися. Вона лягла, обійняла надгробок і почала плакати ще сильніше — спочатку оплакувала тільки Кріссі, а згодом і всі свої втрати.

Вона плакала за своїми синами, за безповоротно втраченими роками, через біди, які з нею сталися. Вона плакала за своїми двома доньками, яких втратила й ніколи не знала. Вона плакала за своїм батьком — ким би він не був. Вона плакала за своїм чоловіком, за сповненими надій молодими роками, які вони прожили разом. Вона плакала за своєю старою бідною матір'ю і сестрами, які пішли з життя ще двадцять років тому. Але найбільше вона плакала за собою, оплакувала життя, якого в неї ніколи не було.

Незабаром наш час добіг кінця. Ми підійшли до дверей, потисли один одному руки і попрощалися. Я дивився, як вона йде вниз сходами. Вона відчула, що я дивлюся, обернулася і сказала:

— Не переживайте за мене. Зі мною все буде нормально. Запам'ятайте. — І вона торкнулася срібного ланцюжка у себе на шиї. — У мене ж був ключ від квартири.

ЕПІЛОГ

Я побачив Пенні ще раз через рік, коли повернувся з творчої відпустки. Я заспокоївся, коли переконався, що їй набагато краще. Хоча вона й запевняла мене, що з нею все буде гаразд, але я все одно хвилювався. У мене ніколи раніше не було пацієнта, який би розповів стільки болісних історій за такий короткий час. Ніхто так голосно не ридав раніше. (Моя секретарка, чий кабінет був поряд з моїм, зазвичай подовжувала перерви на каву на час сеансів із Пенні.)

На нашому першому занятті вона сказала мені: «Просто дайте мені почати. Далі я подбаю про все сама». Насправді так і сталося. Цілий рік після курсу терапії Пенні не консультувалася із психотерапевтом. Я пропонував їй це, але її прогрес був очевидним і їй не потрібна була стороння допомога.

На нашій останній зустрічі з'ясувалося, що їй горе, яке було заблоковане всередині і, здавалося, ніколи не мине, потроху зникало. Пенні все ще терзалася спогадами, але її демони оселилися в теперішньому часі, залишивши минуле. Нині вона страждала не тому, що забула події, пов'язані зі смертю Кріссі, а через те, що не дбала про своїх синів.

По суті, її ставлення до синів було найбільш реальним доказом позитивних змін. Обоє її синів повернулися додому; і, хоча їхній конфлікт тривав, його зміст змінився. Пенні припинила суперечку із синами щодо сплати за ділянку на цвинтарі та вечірок до дня народження Кріссі, але вони сварилися через те, що Brent позичав її пікап, а Джим не міг втриматися на жодній роботі.

Більше того, Пенні й далі відокремлювалася від Кріссі. Її візити на цвинтар стали короткими та не такими частими;

вона роздала майже весь одяг та іграшки Кріссі й дозволила Бренту зайняти її кімнату; вона зняла заповіт Кріссі з холодильника, припинила телефонувати друзям Кріссі й уявляти події, які могла б пережити Кріссі, якби була жива, — наприклад, її випускний бал чи вступ до коледжу.

Пенні все витримала. Я думаю, що передчував це від самого початку. Я пригадував нашу першу зустріч і як рішуче я відмовлявся лікувати Пенні. А ще вона отримала те, що хотіла — безкоштовну терапію від професора Стенфордського університету. Як це сталося? Чи все відбулося само собою? Чи це був умілий маневр?

А можливо, це я вдавався до маневрів? Та це не мало значення. Я також багато отримав від нашого спілкування. Я хотів дослідити те, як люди переживають важку втрату, і Пенні, лише за дванадцять сеансів, провела мене ярус за ярусом своєю втратою і показала саму кульмінацію горя.

Спершу ми проаналізували провину — стан, який буває майже в кожного. Пенні відчувала провину через свою амнезію, через те, що не поговорила про смерть зі своєю донькою. Інші люди в подібній ситуації відчувають провину за щось інше: за те, що не зробили чогось вчасно, не надали медичну допомогу, не дбали достатньо чи не доглядали краще. Одна моя пацієнтка, вкрай уважна дружина, не відходила від свого чоловіка в лікарні тижнями, але роками страждала від докорів сумління за те, що невчасно вибігла купити газету і він помер саме в той момент.

Думка, що комусь із нас слід було зробити більше, ніж він зміг зробити, відбивається в бажанні контролювати неконтрольоване. Урешті, якщо хтось винен через те, що нічого не зробив, а щось слід було зробити, то надалі він

відчуває, що є щось, що *могло* би бути зроблене, — зручна думка, яка надає нам вдаваний порятуюнок від нашої очевидної безпорадності перед лицем смерті. Захоплена гарними правдоподібними ілюзіями необмеженої влади й успіху, людина погоджується із цим, принаймні до початку кризи середнього віку та до появи переконання, що існування вічне, рухається по висхідній спіралі й залежить від нас самих.

Така зручна ілюзія може розбитися об якусь раптову та необоротну подію, яку філософи часто називають «межовим досвідом». З усіх моїх пацієнтів ніхто так близько не підійшов до свого кінця або ж так близько не стояв на порозі непередбачуваних подій (і ніхто не може краще та швидше відреагувати на якісь драматичні зміни), як Карлос («Якби згвалтування не забороняли...»), котрий усвідомлював неминучість власної смерті.

Інша вагома подія, яка призводить до межового стану, — це смерть близької людини (коханого чоловіка, дружини чи друга), що розбиває ілюзії нашої власної невразливості. Для більшості людей найбільшою втратою є смерть дитини. Після такого життя здається неважливим, і людина не бачить нічого цікавого: батьки відчувають провину та налякані своєю нездатністю якимось зарадити; вони гніваються на своє безсилля й очевидну нечутливість медичного персоналу; вони можуть скаржитися на Божу несправедливість (багато хто врешті усвідомлює, що ця нібито несправедливість насправді є величезною байдужістю). Батьки в горі також проводять аналогію зі своєю власною смертю: їм не вдалося захистити свою дитину, і з кожним днем вони більше усвідомлюють гірку правду про те, що одного дня й вони, своєю чергою, не будуть захищені. «І тому, — як писав

Джон Донн¹, — ніколи не намагайся дізнатися, по кому подзвін, бо він по тобі».

Страх Пенні померти був прихованим, поки ми його не викрили під час нашої терапії. Так, вона була дуже стурбована через те, що «спливає час»: занадто мало часу залишилося, щоб здобути освіту, поїхати у відпустку, залишити по собі якийсь спадок; і також мало часу для нас, щоб закінчити нашу співпрацю. Більше того, ще на ранньому етапі терапії в її снах виявилися вагомні ознаки страху смерті. У двох снах вона тонула: у першому сні трималася за крихку дошку, поки рівень води невблаганно не піднявся аж до її рота; у другому стискала якесь сміття, що плавало на поверхні води, і кликала на допомогу лікаря, одягненого в біле, а той замість рятувати бив її по пальцях.

Працюючи із цими снами, я не намагався зменшити її занепокоєння смертю. Дванадцять годин терапії — це надто мало часу, щоб ідентифікувати, висловити та подолати страх смерті. Замість того я використовував матеріал цих снів, щоб проаналізувати теми, які ми вже обговорювали. Таке практичне використання снів є звичним у терапії. Сни як симптоми не мають єдиного пояснення: вони можуть містити багато значень. Ніхто однозначно не аналізує сон; натомість більшість психотерапевтів лише наближаються до снів для того, щоб дослідити, як можна пришвидшити ефект терапії.

Таким чином, я зосередився на темах втрати будинку та знищення підвалів її життя. Я також використовував сні, щоб попрацювати над її стосунками з родиною. Пірнання у глибоку воду зрідка символізує занурення в глибини

¹ Англійський поет XVI—XVII століття. (Прим. перекл.)

підсвідомого. І, звичайно, саме я був тим лікарем зі сну, одягненим у біле, який відмовився їй допомогти і навіть наступив їй на пальці. У наступній розмові Пенні зізналася — уперше, — що вона хотіла б отримувати від мене підтримку та певні поради, а також розповіла про почуття образи через мої спроби вважати її об'єктом свого дослідження, а не звичайною пацієнткою.

Я використовував раціональний підхід, щоб вивчити її почуття провини та її вперте чіпляння за спогади про доньку: я показував їй абсурдну суперечність між її вірою в реінкарнацію та її поведінкою. Хоча таке звернення до першопричин часто не діяло, Пенні була в основному адекватною та кмітливою особою і в принципі швидко реагувала на мою риторику переконання.

На наступному етапі ми взялися за вивчення ідеї, що «людина має навчитися жити з живими перед тим, як навчиться жити з померлими». Сьогодні я вже не пам'ятаю, чиї це були слова — Пенні, мої чи мого колеги, але я певен, що це саме вона змусила мене усвідомити важливість цього підходу.

Як не крути, а справжніми жертвами цієї трагедії були її сини, і це часто трапляється з братами чи сестрами померлих дітей. Інколи, як і в родині Пенні, діти, які залишилися, страждають через те, що багато енергії батьків іде на померлу дитину, пам'ять про яку вони увічнюють та ідеалізують. Дехто з них ображається на померлого брата чи сестру через те, що батьки й далі приділяють їм багато уваги; часто образа співіснує з їхнім власним горем і розумінням вибору батьків. Така комбінація — ідеальна формула для плекання почуття провини у дитини і появи в неї комплексу меншовартості та непридатності.

Інший можливий сценарій, який, на щастя, не стосувався Пенні, — це спроба батьків одразу ж народити іншу дитину, щоб замінити померлу. Часто це розв'язує проблему, але інколи з появою нової дитини з'являється ще більше труднощів. Це може взагалі зруйнувати стосунки з іншими дітьми. До всього страждає дитина, народжена на заміну, особливо якщо горе батьків так і не минає. Вона росте для єдиної мети — задовольнити нереалізовані сподівання батьків, що є досить важко. Крім того, додатковим тягарем є постійна присутність духу померлого брата чи сестри, що може зруйнувати делікатний процес формування особистості нової людини.

Ще один сценарій, поширений серед батьків, — спроба оточити надмірною увагою дитину, котра залишилася. Я зрозумів на останньому занятті з Пенні, що вона вдавалася до цього сценарію: переймалася, коли її сини їхали кудись за кермом, не хотіла давати їм пікап, уперто не дозволяла їм купити мотоцикл. Більше того, вона наполягала, щоб вони регулярно проходили медичний огляд в онколога.

Коли ми говорили про її синів, я відчув, що треба бути дуже обережним, і вдовольнився тим, що ми просто оцінили наслідки смерті Кріссі. Я не хотів аналізувати провину Пенні, про яку нещодавно вже розпитав, щоб «викрити» її величезну недбалість стосовно синів та заохотити поговорити на цю нову тему. Урешті, місяці потому, вона усвідомила свою провину перед синами, але на той час Пенні вже була більш терпляча, її стан покращувався, а отже, змінювалася її поведінка.

На жаль, доля шлюбу Пенні нічим не відрізнялася від долі інших сімей, які втратили дитину. Дослідження показали, що насправді все відбувається не так, як очікують,

і трагедія зовсім не об'єднує сім'ю; багато батьків, які переживають горе, засвідчують, що в них з'являються родинні негаразди. Усі події, пов'язані зі шлюбом Пенні, розвивалися за типовим сценарієм: чоловік і дружина страждають по-різному, навіть зовсім протилежно; вони часто не можуть зрозуміти та підтримати одне одного; горе одного заважає страждати іншому, спричиняє розбіжності, охолодження почуттів та остаточний розрив.

Терапія дуже допомагає таким батькам. Лікування подружжя може прояснити походження сімейної напруги й допомагає кожному з партнерів розпізнати та почати ставитися з повагою до страждань іншого. Індивідуальна терапія теж може допомогти змінити ставлення до жалоби іншого партнера, навіть якщо її спосіб видається дивним. Я завжди дуже обережний з узагальненнями, але в цьому випадку стереотип «чоловік—жінка» є правильним. Багатьом жінкам, як і Пенні, потрібно пережити їхню втрату знову й знову, а потім вони кидаються назад і прагнуть примирення з живими, намагаються знову працювати над своїми проектами, прагнуть повернути все, що може надати якогось значення їхньому власному життю. Чоловіків натомість часто потрібно навчати відчувати та ділитися своїм сумом (а не придушувати чи приховувати його).

На наступній стадії Пенні завдяки двом своїм снам — поїзд, що здіймається, та еволюція, а також весілля та пошук роздягальні — зробила вкрай важливе відкриття, а саме: її жалоба за Кріссі перепліталася з жалобою за собою і за власними нереалізованими бажаннями та можливостями.

Закінчення наших стосунків призвело до того, що Пенні відкрила для себе останній рівень горя. Вона боялася

кінця терапії через кілька причин: природно, що їй буде бракувати мого професійного наставництва, а також мене особисто — адже вона ніколи досі не довіряла чоловікам та не зверталася по допомогу до них. Але, крім цього, закінчення терапії пробудило в неї живі спогади про всі її болючі втрати, з якими їй довелося стикатися у своєму житті. Тепер вона могла трохи розслабитися і розчулитися чи посумувати.

Більшості змін, які сталися з Пенні після терапії, вона має завдячувати лише собі. Цей факт був чудовим уроком для мене як для психотерапевта. І я пригадав цитату свого викладача ще зі студентських років, тут вона була дуже доречною: «Пам'ятай, ти не можеш зробити всю роботу за них. Тобі потрібно лише допомогти пацієнту усвідомити, що йому належить зробити, а потім довіритися його власному бажанню розвиватися та змінюватися».

ТОВСТУНКА



Найкращі тенісисти світу тренуються по п'ять годин на день, щоб звести нанівець усі можливі помилки у своїй грі. Майстри дзен нескінченно прагнуть душевного спокою, балерина доводить до довершеності балансування, священник повсякчас перевіряє свою совість. Досконалість можна шукати в кожній професії. У психотерапевта ця царина, цей безкінечний навчальний план самовдосконалення, який неможливо виконати до кінця, мовою фахівців називається контрперенесенням. *Перенесення* означає почуття, які пацієнт помилково пов'язує із психотерапевтом («переносить» їх), але фактично ці почуття походять від інших стосунків, що виникли раніше. *Контрперенесення* означає зовсім протилежне — схоже ірраціональне почуття, яке психотерапевт має до пацієнта. Інколи контрперенесення є настільки драматичним, що унеможливило терапію: уявіть, якби єврей лікував нациста чи гвалтівник — свою жертву. Але в більш м'якій формі контрперенесення виникає щоразу під час курсу психотерапії.

Того дня, коли Бетті зайшла до мого кабінету, тієї миті, коли я побачив, як вона вместила своє здоровенне тіло (попри те, що її зріст був менше п'яти футів та двох дюймів¹, вона важила майже двісті п'ятдесят фунтів²) у моє елегантне крісло в стилі хайтек, я усвідомив, що на мене чекає тяжке випробування контрперенесенням.

Оглядні жінки завжди мене відштовхували. Я вважав їх огидними: їхня відразлива манера ходити перевальцем, відсутність форм: груди, коліна, сідниці, плечі, лінія підборіддя, вилиці — *все, все, що мені подобається бачити*

¹ Близько 158 см. (Прим. ред.)

² Понад 110 кг. (Прим. ред.)

у жінці, зникало в масі жирної плоти. І я ненавидів їхній одяг — безформні, мішкуваті сукні чи, навіть гірше, вузькі джинси на слоноподібних ногах. Та як вони взагалі наважуються показувати нам таке тіло?

Звідки в мене взялися ці негожі думки? Я ніколи не намагався дізнатися. Вони вкорінювалися так глибоко, що я ніколи не вважав їх упередженістю. Але якби мене спитали про це, то я одразу розповів би все про товстих та владних жінок, на додачу з моєю матір'ю, з якою я прожив першу половину свого життя. Надмірна вага, властива усім у нашій родині, була однією з причин, чому мені хотілося залишити свій дім, і, гнаний амбіціями, я, американець, який народився на континенті, вирішив назавжди вирватися зі свого оточення і забути про те, що мої предки родом з російського єврейського містечка.

Я можу зробити інше припущення. Мені завжди подобалося, можливо, навіть більше, ніж іншим чоловікам, жіноче тіло.

Ні, я не просто захоплювався жіночим тілом — я збуджувався, підносив його до вершин, впадав в екстаз більше, ніж будь-хто інший. А може, я обурювався кожною огрядною жінкою через те, що вона спаплюжила моє бажання, зганьбила всі прекрасні жіночі риси, які так мені подобалися? Чи, може, вони розбивали мої найщиріші ілюзії, демонструючи їхню основу — плоть, надмір плоти?

Я зростав у чорному районі Вашингтона і був єдиним сином єдиного білого подружжя серед чорних сусідів. На вулицях чорні нападали на мене за те, що я білий, а в школі білі били мене за те, що я єврей. Але у школі, окрім мене, був ще один об'єкт глузувань — товстуни з великими дупами, ті, кого останніми брали у спортивні команди, ті, хто

не міг пробігти коло на шкільному стадіоні. Мені потрібно було когось ненавидіти. Можливо, з тих пір це й почалося.

Звичайно, я не один це робив. Культурна приналежність змушує нас об'єднуватися у групи. Хіба хтось колись підтримає товстуна? Але моє презирство виходило за всі культурні норми. Ще раніше, на початку своєї кар'єри я працював у в'язниці суворого режиму, де найменшим злочином моїх пацієнтів було вбивство людини. Звичайно, мені важко було зрозуміти таких пацієнтів та хоч якось підтримати їх.

Але коли я бачив, як огрядна жінка їсть, мені бракувало всіх моїх знань та досвіду, щоб зрозуміти її. Мені хотілося вирвати їжу з її рук. «Припини набивати свій шлунок! Заради Бога, тобі вже досить!» Я хотів зашити їй рота!

Нещасна Бетті — слава Богу, слава Богу — не знала нічого про це, коли наївно долала перешкоди на шляху до крісла; вона повільно опустила своє тіло, розправила спідницю, вмостилася на сидінні так, що її ноги не сягали підлоги, і подивилася на мене вичікувальним поглядом.

Я подумав: чому її ноги не дістають до підлоги? У неї не такий вже й малий зріст. Вона високо сиділа у кріслі і здавалося, ніби вона підібгала під себе ноги. Невже її стегна та сидниці такі розпухлі, що ноги мають бути довшими, аби сягати підлоги? Я швидко викинув цю головоломку з голови. Трохи пізніше я спіймав себе на тому, що думав про маленьку товстеньку мультиплікаційну жіночку з фільму «*Мері Поппінс*» — ту, яка співала «Суперкаліфраджилістікекспіалідошес», — Бетті нагадувала мені її. Ще трохи зусиль було потрібно, щоб викинути і цей образ із голови. Так і повелося: я цілісіньке заняття тільки те й робив, що намагався викинути зі своєї голови одну зневажливу думку, потім іншу і так далі, силкуючись приділити Бетті більше

уваги. Я уявив Мікі Мауса, асистента фокусника в мультфільмі «*Фантазія*», відкидаючи думки, які відволікали мене, поки цей образ не зник, і лише тоді я зміг почати працювати з Бетті.

Щоб увійти в суть справи, я поставив Бетті звичні запитання. Вона повідомила мені, що їй двадцять сім років, вона самотня і працює у відділі зв'язків з громадськістю у філії великої торгової компанії у Нью-Йорку. Три місяці тому її перевели в Каліфорнію на півтора роки, щоб вона допомогла у відкритті нового бізнесу за франшизою.

Вона була єдиною дитиною і виросла на бідному ранчо в Техасі з матір'ю, батько помер п'ятнадцять років тому. Бетті була хорошою студенткою і навчалася в державному університеті за бюджетні кошти, а потім пішла працювати в один з універмагів Техасу. Через два роки її перевели в центральний офіс до Нью-Йорка. Вона завжди була пухкенькою дівчинкою, але згодом стала аж надто товстою. Окрім кількох коротких періодів, коли вона втратила десять-п'ятнадцять кілограмів завдяки суворим дієтам, ось уже сім років вона жила з вагою у сто — сто двадцять кілограмів.

Я повернувся до справи і поставив своє стандартне запитання:

— На що скаржитесья?

— На все, — відповіла Бетті.

У її житті все було не так. Тобто вона визнала, що в неї не було ніякого життя. Вона працювала шістдесят годин на тиждень, у неї не було друзів, вона ні з ким не спілкувалася, нікуди не ходила. Її життя, таке, яке їй подобалося, було в Нью-Йорку, але попросити, щоб її перевели назад, означало б провал у кар'єрі, яка і так уже була під загрозою

через погані стосунки з колегами. Перший професійний тренінг вона пройшла у своїй теперішній компанії разом з іншими вісьмома новачками. Це був тримісячний інтенсивний курс. Бетті була дуже стурбована, що її кар'єра зростає не так стрімко, як у її товаришів по курсу. Вона жила у квартирі у передмісті і не робила нічого, окрім того, що працювала, їла і викреслювала в календарі дні в очікуванні, поки закінчаться вісімнадцять місяців у Каліфорнії.

Психотерапевт Бетті у Нью-Йорку, доктор Фарбер, який лікував її вже протягом чотирьох місяців, застосовував антидепресанти. Хоча вона продовжувала їх приймати, це їй не допомагало: у неї була глибока депресія, вона плакала щовечора, хотіла померти, її сон був переривчастим, і вона завжди прокидалася не пізніше четвертої чи п'ятої години ранку. Вона нудилась і нікала помешканням, а в неділю, свій вихідний, ніколи не одягалася і проводила весь день перед телевізором, поглинаючи величезні порції цукерок. Тиждень тому вона подзвонила доктору Фарберу, і він порадив їй звернутися до мене та дав мій номер телефону.

Я попросив розповісти їй більше про свою боротьбу.

— Я неконтрольовано їм, — сказала Бетті, пирхаючи зі сміху, і додала: — Ви можете сказати, що я ніколи не контролювала себе, але зараз це *дійсно* жахливо. Я набрала майже п'ять кілограмів за останні три місяці і не можу влізти у свій одяг.

Це здивувало мене, бо її одяг здавався таким безформним, таким широким, що я не міг навіть уявити, ніби щось могло бути ще більшим.

— А інші причини, чому ви вирішили прийти до мене зараз?

— Я ходила до лікаря минулого тижня, щоб він мені щось порадив від головного болю, і він сказав, що в мене дуже високий артеріальний тиск — близько 220 на 110, і що мені слід трохи схуднути. Мені здалося, що він був дуже стурбований. Я не знала, чи сприймати серйозно його слова, адже всі каліфорнійці трусяться над своїм здоров'ям. А цей навіть надягає джинси та кросівки на роботу.

Бетті здавалася мені говіркою й веселою, і не було ніякого натяку на її переживання. Вона поводитись так, ніби ми обговорювали когось іншого чи були студентами коледжу й обмінювалися плітками в гуртожитку в неділю, коли надворі йшов дощ і не було чим зайнятися. Вона намагалася змусити мене приєднатися до цих веселощів. Жартувала. Вона мала талант імітувати акценти і передражнювала свого стриманого лікаря з округу Марін, клієнтів-китайців та начальника, який був родом з півночі. Вона сміялася майже двадцять хвилин під час заняття, але її гарний настрій почав трохи псуватися через мою рішучу відмову сміятися разом з нею.

Я завжди дуже серйозно ставлюся до початку курсу лікування. Якщо я погоджуюсь когось лікувати, то зобов'язуюся допомагати цій людині та підтримувати її — витратити весь час і всю енергію, щоб досягти поліпшення її стану, та передусім я намагаюся ставитися до пацієнта з приязню та щирістю.

Але чи міг я встановити особистий контакт із Бетті? Я насилу міг дивитися в її обличчя, яке запливло жиром. Її дурні коментарі були неприємними. До кінця нашого першого заняття я відчував роздратування, мені було нудно. Чи міг я взагалі встановити якісь близькі стосунки з нею? Я навряд чи міг згадати когось іще, з ким би *менше* хотів

заприятитися. Але це була моя проблема — не Бетті. Саме зараз, через двадцять п'ять років практики, настав час мені змінюватися. Було очевидно, що з Бетті буде нелегко застосувати контрперенесення — це буде найбільшим випробуванням, і тільки з цієї причини я запропонував їй свої психотерапевтичні послуги.

Звичайно, ніхто не може критикувати спроби психотерапевта вдосконалити свої методи лікування. Але мені було ну дуже цікаво: а як же бути з правами пацієнта? Чи є різниця між психотерапевтом, який інколи недоречно відпрацьовує методи контрперенесення, і танцівницею чи майстром дзен, які прагнуть досконалості кожний у своїй сфері? Удосконалити удар лівою рукою у спортзалі — це одне, і зовсім інше — вдосконалювати навички за рахунок слабкої людини чи того, хто зазнає труднощів.

Але я одразу відігнав ці думки. І правда полягала в тому, що Бетті давала мені можливість удосконалити свої навички психотерапевта. Крім того, мої майбутні пацієнти також отримають користь від мого нового досвіду. Це не було якоюсь дивовижною, адже фахівці служб соціальної допомоги завжди практикувалися на реальних пацієнтах. Іншої альтернативи немає. Як могла існувати медична освіта без студентської практики? Більше того, я завжди вважав, що відповідальні психотерапевти-новачки, які не приховують своєї допитливості та ентузіазму, часто встановлюють чудові стосунки з пацієнтами і можуть стати загартованими фахівцями.

Це стосунки, які лікують, стосунки, які лікують, стосунки, які лікують — повторював я свою мантру. Я часто кажу це студентам. Також я розповідаю їм багато інших речей про те, як ставитися до пацієнта, — позитивні безумовні стосун-

ки, неосудливе прийняття пацієнта, щирість із ним, безсумнівне розуміння. Але як я збирався лікувати Бетті через наші стосунки? Наскільки щирими, безсумнівними чи чуйними вони могли бути? Наскільки чесними? Як я буду відповідати, коли вона запитуватиме, як я до неї ставлюся? Я сподівався, що буду змінюватися разом з Бетті, а отже, її (наша) терапія буде успішною. Соціальні зв'язки Бетті здавалися мені настільки примітивними та поверховими, що не потребували глибокого аналізу, до якого зазвичай вдається психотерапевт разом із пацієнтом.

У душі я сподівався, що її зовнішність буде дещо компенсовано особистими якостями, скажімо, неабиякою жвавістю чи гостротою розуму, які я спостерігав у декотрих гладких жінок, але цього, на жаль, не сталося. Що більше я дізнавався про неї, то менше вона мені подобалася.

Під час перших кількох занять Бетті в нескінченних подробицях описувала всі проблеми, з якими стикалася на роботі, приплітаючи сюди покупців, колег та керівництво. Незважаючи на моє тихе невдоволення, описала декілька особливо банальних розмов, розігруючи їх у ролях, — я завжди ненавидів це. Вона нудно розповідала, знову з найменшими подробицями, про всіх привабливих чоловіків на роботі та про шалені інтриги, через які їй доводиться проходити для того, щоб перекинутися з ними слівцем. Вона протистояла кожній моїй спробі заглибитися трохи далі.

Наші перші розмови скидалися на базікання за келихом шампанського на якійсь вечірці та затягувалися на невідзначений час, але в мене було стійке відчуття, що, навіть якщо ми пройдемо цей етап, ми все одно будемо бабратися у поверхових речах: як би довго ми з Бетті не зустрічалися,

ми приречені були говорити про кілограми, дієти, маленькі образи на роботі та причини, з яких вона не займається аеробікою. О Боже, куди я встряв?

Усі мої нотатки з тих перших занять містили фрази: «Ще одна нудна година»; «Дивився на годинник щотри хвилини»; «Найнудніша пацієнтка, яка в мене колись була»; «Майже заснув сьогодні — змушений був сидіти в кріслі прямо, щоб не заснути»; «Майже впав зі свого крісла сьогодні».

Поки я думав, як замінити своє улюблене крісло на жорсткий та менш зручний стілець, раптом згадав: коли я проходив терапію у Ролло Мея, він зазвичай сидів на дерев'яному стільці з прямою спинкою. Він сказав, що в нього болить спина, але я знав його дуже добре уже протягом багатьох років і ніколи не чув, щоб він коли-небудь скаржився на спину. Чи могло так бути, що він думав, що я...

Бетті сказала, що їй не подобався доктор Фарбер тому, що він часто засинав під час їхніх занять. І зараз я зрозумів чому! Коли я розмовляв з ним по телефону, він, звичайно, не згадав цього, але натякнув, що Бетті не могла навчитися правильно використовувати терапію. Було неважко зрозуміти, чому він вирішив призначати їй ліки: ми, психотерапевти, часто вдаємось до медикаментозного лікування тоді, коли інші методи вже не діють.

Із чого почати? Як почати? Я не знав, за що хапатися. Було марно починати з її ваги. Бетті одразу дала зрозуміти: вона сподівається, що терапія підштовхне її до категоричного рішення зайнятися своєю вагою, але до цього було ще дуже далеко. «Коли в мене депресія, їжа — єдине, що мене підтримує».

Але, коли я переводив тему на її депресію, вона переконливо заявляла, що депресія була природною реакцією

на її життєву ситуацію. А хто б не впав у депресію і не ховався у маленькій квартирці в безликому каліфорнійському передмісті, якби був відірваний від свого реального життя — дому, колег, друзів?

Потім я спробував допомогти їй попрацювати над своєю ситуацією, але наш успіх був незначним. Вона мала купу приголомшливих пояснень. Так, їй важко сходиться з людьми, як і будь-якій огрядній жінці. (Мене не потрібно було переконувати в цьому, я і так здогадувався.) Люди в Каліфорнії мали власні суворі кліше і не зустрічали незнайомих радо, тож не дивно, що її спілкування обмежувалося роботою, де більшість колег обурювалися її статусом начальника. Крім того, як і всі каліфорнійці, вони були зятими спортсменами — серфінг та стрибки з парашутом. Чи міг я уявити, як вона це робить? Я відкинув думку про те, як вона повільно тоне на дошці для серфінгу, і визнав, що вона мала рацію — ці види спорту їй не пасують.

Чи були якісь інші варіанти? Наш світ не створений для товстунів, тим паче для самотніх товстунів. Щоб довести це, вона описала своє драматичне побачення, яке відбулося місяць тому, — її єдине побачення за останні кілька років. Вона відповіла на оголошення з «Бей-Гардіан», одного з таблоїдів Сан-Франциско. Хоча більшість оголошень розміщували чоловіки, які відверто зазначали, що бажають познайомитися зі «стрункою» жінкою, один так не написав. Вона зателефонувала йому й призначила зустріч під час обідньої перерви. Джордж (так його звали) попросив її встромити в коси троянду, і вони домовилися зустрітися в барі одного з місцевих ресторанів.

Його обличчя видовжилося, коли він вперше побачив Бетті, але, що робило йому честь, підтвердив, що його справді

звати Джордж, і протягом всього побачення поведився як джентльмен. Хоча Бетті більше ніколи не бачила Джорджа після їхнього першого і єдиного спільного обіду, вона часто думала про нього. У неї було ще кілька подібних спроб, і вона розчарувалася у чоловіках, адже вони втікали без жодного пояснення, вочевидь, побачивши її ще здалеку.

Розуміючи відчай Бетті, я намагався придумати якісь способи, щоб допомогти їй. Можливо (у спробі приховати своє негативне ставлення), я намагався так старанно, що зробив помилку новачка, запропонувавши їй інші варіанти. Чи вона думала колись про клуб «Сієрра»?¹ Ні, у неї була погана фізична підготовка, щоб витримати їхні піші походи. Чи про Організацію анонімних любителів поїсти, яка мала б забезпечити знайомства з іншими людьми зі схожими проблемами? Ні, вона ненавиділа групи. Інші пропозиції також були відхилені. Мав бути ще якийсь спосіб.

Перший крок до змін, на які орієнтована терапія, — це визнання своєї відповідальності. Якщо хтось не бере на себе відповідальність за свої проблеми, тоді як ця людина може щось змінити? Це цілком стосується ситуації з Бетті: вона завжди вбачала причину своїх проблем у зовнішніх обставинах. То була не її провина: це все через переїзд чи стерильну культуру Каліфорнії, або ж через відсутність якихось культурних заходів чи цікавого місця, де вона могла б провести час, чи жахливе ставлення місцевих мешканців до товстунів. Я намагався зробити все, що від мене залежало, але Бетті не хотіла брати на себе відповідальність і визнавати, що в цій ситуації була і її провина.

¹ Американська природоохоронна організація. (Прим. перекл.)

О так, на інтелектуальному рівні вона погоджувалася з тим, що, якби перестала їсти і трохи схудла, світ ставився б до неї інакше. Але ж це потребувало багато сил і часу, та й контролювати свій апетит їй здавалося нездоланим завданням. Крім того, вона висувала й інші аргументи проти своєї відповідальності: генетична складова (усі її родичі з обох боків були досить огрядними), і нові дослідження, що свідчили про фізіологічні аномалії у повнотілих, які призводять до збільшення ваги, — від сповільненого метаболізму до запрограмованої надмірності маси тіла. Ні, все це не спрацювало б. Урешті мені треба було якось змусити її взяти на себе відповідальність за свій зовнішній вигляд, але я не бачив можливості досягти цього. Я змушений був негайно почати. І я знав лише один спосіб.

Єдиний найбільш ефективний метод психотерапевта — фокусування на «процесі». Слід думати про процес як про явище, протилежне до змісту. Під час розмови зміст — це слова, які можна почути, реальні теми, які обговорюються; процес, своєю чергою, — це те, як зміст висловлюється, і особливо те, що спосіб висловлення говорить нам про стосунки між учасниками розмови.

Я мусив зробити те, що стало ясно зі змісту, — припинити, наприклад, спроби давати Бетті прості поради. Мені слід було сфокусуватися на процесі та з'ясувати, як ми ставимося одне до одного. Так з'явилася одна важлива характеристика наших стосунків — *нудьга*. І через те контрперенесення не могло бути ефективним: я мав чесно визнати, що *нудьга* була *моєю* проблемою та що мені було нудно з *будь-якою* гладкою жінкою.

Отож, я продовжував обережно, дуже обережно. Моє негативне ставлення уповільнювало мої дії. Я боявся виявити

свою відразу. Я ніколи не чекав би так довго з якимось іншим пацієнтом, який би мені подобався. Так, я пришвидшувався, змушував себе рухатися. Якщо я збирався допомогти Бетті, то мав вирішити цю проблему, мені слід було покладатися на свій професіоналізм та діяти, незважаючи на свої почуття.

Але правда полягала в тому, що Бетті справді була нудною, і мені потрібно було побороти це в ній у якийсь прийнятний спосіб. Вона могла знову відмовитися взяти на себе відповідальність за будь-що — за відсутність друзів, суворі вимоги суспільства до однаків, жахи передмістя, — але я не збирався пробачити їй, що вона така нудна.

Я намагався не казати вголос слово *нудний*: воно було занадто невиразним та дуже образливим. Я маю висловлюватися точно та конструктивно. Я запитав себе, що таке нудне було в Бетті, і визначив дві очевидні характеристики. Перш за все, вона ніколи не розповідала нічого інтимного про себе. А по-друге, вона по-дурному хихикала, прикидалася веселою та не бажала бути серйозною тоді, коли це було справді потрібно.

Було б нелегко сказати їй це все і не образити. Тоді я вирішив, як мені діяти: потрібно дізнатися про неї більше. Однак вона й близько не підпускала мене до себе. Я подумав, що їй буде важко вислуховувати мою критику, яку вона точно сприйме як образу, якщо я змалюю її в цьому контексті. Отож, їй не лишалося нічого іншого, як задовольнити моє бажання і розповісти про себе. Одного разу десь наприкінці нашого нудного заняття я вирішив зробити рішучий крок:

— Бетті, я поясню пізніше, чому я прошу вас про це, але наразі я хотів би спробувати нову вправу. Вам потріб-

но поставити собі оцінку від одного до десяти за те, якою відкритою ви сьогодні були. Зважте, що десять балів означають найбільшу відкритість, яку тільки можна уявити, а один бал — найменшу, так, ніби ви стоїте в черзі за квитком в касі кінотеатру з незнайомцями і нічого про себе не розповідаєте.

Помилка. Бетті знадобилось кілька хвилин, щоб пояснити, чому вона не ходить у кіно сама. Вона вважала, що люди співчують їй, бо в неї немає друзів. Вона відчувала, як вони бояться, що вона сяде коло них. Бачила їхню зацікавленість та навіть замішання, коли вони уважно спостерігали, як вона намагається втиснутися у вузьке крісло. Щойно вона почала заглиблюватися далі у цю тему — говорячи уже про сидіння в літаках, описуючи, як біліють від страху обличчя пасажирів, коли вона починає шукати своє місце, — я перервав її, повторивши своє прохання, і визначив «один» як «випадкову розмову на роботі».

Бетті поставила собі «десять». Я був вражений (я очікував на двійку чи трійку) і сказав їй про це. Вона захищала свою оцінку, пояснюючи, що розповідала мені те, про що не знає більше ніхто: наприклад, те, що вона колись вкрала в магазині журнал, чи те, що боїться ходити сама в ресторан та кіно.

Ми повторювали той самий сценарій кілька разів. Бетті наполягала, що вона дуже ризикує, проте я сказав їй:

— Бетті, ви ставите собі десять балів, але я так *не вважаю*. Я не впевнений, що ви зі мною дуже ризикуєте.

— Я ніколи нікому цього не розповідала. Наприклад, докторові Фарберу.

— Як почуваєтесь, коли мені це розповідаєте?

— Нормально.

— Ви можете використати ще якесь слово, окрім *нормально*? Коли людина вперше каже такі речі, вона має відчувати страх чи принаймні полегшення.

— Я почуваюся добре. Я знаю, ви слухаєте мене як професіонал. Усе добре. Я почуваюся добре. Я не розумію, що ви хочете почути.

— Звідки ви можете знати, що я слухаю вас фахово? Ви впевнені в цьому?

Обережно, обережно! Я не міг обіцяти бути більш чесним, ніж хотів. Нічого не вийде, вона не зможе впоратися з моїм негативним ставленням. Бетті відповіла, що не сумнівається, а тоді зізналася, що доктор Фарбер засинав під час їхніх сеансів, і додала: їй здається, ніби мені не так нудно з нею.

А що я *насправді* хотів від неї почути? З її точки зору, вона розповіла мені досить багато. Без сумніву, я це знав. Що було такого в її одкровеннях, які навіть не зачепили мене? Я був вражений: вона розповідала мені про те, що сталося деінде — іншого разу, в іншому місці, але була нездатна чи просто не хотіла розповісти мені, якою вона була саме зараз. Отож, вона завжди ухилялася від відповіді і просто казала: «Все добре» чи «Нормально», коли б я не питав її про почуття.

Перше важливе відкриття, яке я зробив щодо Бетті, — вона була страшенно самотньою і переживала цю ізоляцію лише завдяки своєму підтримувальному міфу про те, що її особисте життя перебігало десь в іншому місці. Її друзі та коло її знайомих перебували не тут, а деінде, в Нью-Йорку, Техасі чи в минулому. Фактично, все важливе відбувалося деінде. Тоді я вперше почав підозрювати, що для Бетті поняття «тут» просто не існує.

І ще одне питання: якщо вона розповідала мені про себе більше, ніж комусь іншому, то якими є її близькі стосунки? Бетті сказала, що в неї репутація товариської особи. Вона наголосила, що і вона, і я займаємось однією справою: вона буває в ролі психотерапевта. Вона додала, що в неї багато друзів, але жоден не знає її справжню. Її характерною рисою було те, що вона вміла добре слухати і любила розваги. Вона ненавиділа це казати, але стереотип про неї був правильним: вона була весела товстунка.

Я подумав про ще одну причину, з якої Бетті здавалась мені нудною, — вона мені не довіряла: під час наших розмов віч-на-віч вона ніколи не була справжньою, вона когось із себе вдавала і виставляла про людське око фальшиві веселощі.

— Мене зацікавило те, що ви сказали про свою веселість, чи то пак про вдавану веселість. Я гадаю, що ви свідомо це робите, умисне намагаєтеся бути зі мною веселою.

— М-м-м, цікава теорія, докторе Ватсон.

— Ви робите це від нашої першої зустрічі. Ви розповісте мені про своє життя, сповнене розчарувань, але робите це так, ніби в нас приємна жвава розмова типу «хіба-ми-не-гарно-проводимо-час», чи не так?

— Така вже я є.

— Коли ви так вдаєте радість, я не можу зрозуміти, наскільки боляче вам насправді.

— Це краще, ніж загрузнути в стражданнях і сидіти плакати.

— Але ви прийшли до мене по допомогу. Чому для вас так важливо розважати мене?

Бетті зашарілася. Здалося, що її спантеличила моя наполегливість, і вона трохи відступила, занурившись у глиб

свого тіла. Вона довго витирала чоло маленькою хустинкою. Було зрозуміло, що вона зволікала.

— Може, не зараз?

— Бетті, я буду сьогодні дуже наполегливим. Що б трапилося, якби ви не намагалися мене розважати?

— Я не бачу нічого поганого в тому, щоб трохи розважитися. Чому ви все сприймаєте так... так... Я не знаю — ви такий серйозний. Так, це я, і я така. Я не впевнена, що знаю, про що ви говорите. Що ви маєте на увазі, коли кажете, що я вас розважаю?

— Бетті, це важливі, найважливіші речі, з якими ми будь-коли стикалися. Але ви маєте рацію. По-перше, ви мусите точно знати, що я маю на увазі. Чи буде нормально для вас, якщо від цього часу та на всіх наших наступних заняттях я буду переривати вас і вказувати, коли мені смішно — тої миті, коли мені буде здаватися, що ви мене розважаєте?

Бетті погодилася — вона не могла так легко мені відмовити; і я зрозумів, що зараз мав у своєму розпорядженні величезну слухняну машину. Я отримав дозвіл переривати її одразу (пригадуючи, звичайно, нашу нову угоду), коли вона захихикає, буде говорити з дурнувтим акцентом, спробує забавляти мене чи буде згадувати про речі, які відволікають.

Через три чи чотири заняття її «веселий» настрій зник, як тільки вона почала говорити про своє життя вперше з усією серйозністю, на яку заслуговувала ця тема. Вона пригадувала, що мусила вдавати із себе веселу дівчину, щоб інші вважали її цікавою та товариською. Я пояснив їй, що насправді трапилося навпаки: чим більше вона намагалася розважити мене, тим більше я дистанціювався від неї і тим менше цікавою вона мені здавалася.

Але Бетті сказала, що вона не вміє інакше, коли я попросив її змінити стиль поведінки. Показати себе справжню? Якби вона хотіла показати себе, то що б вона показала? Всередині у неї нічого не було. Вона була порожня. (Упродовж нашої терапії слово *порожній* з'являлося все частіше. Психологічна «порожнеча» — поширене поняття під час лікування людей з розладами харчування.)

Я підтримував її як міг. От *зараз*, сказав я Бетті, вона ризикує. Зараз вона отримала десь балів вісім-дев'ять на шкалі одкровення. Чи відчула вона різницю? Вона одразу зрозуміла. Вона сказала, що боїться, що в неї таке відчуття, ніби вона має вистрибнути з літака без парашута.

Мені було вже не так нудно. Я позирав на годинник не так часто, і одного разу на занятті з Бетті навіть узагалі не слідкував за часом, як це бувало раніше, не лічив хвилини, які мені ще потрібно було витримати. Я дивився на годинник лише в тому випадку, коли хотів дізнатися, чи вистачить нам часу, щоб поговорити ще про якусь проблему.

Уже не було потреби боротися зі зневажливими думками про її зовнішній вигляд. Я більше не помічав її тіла і, натомість, дивився їй в очі. Я був здивований, коли відчув перші хвилюючі співпереживання з нею. Коли Бетті розповідала мені про те, як вона пішла одного разу в ковбойський бар, де два селюки підійшли крадькома до неї ззаду і почали глузувати, мукаючи, як корова, я відчув образу та злість і щиро сказав їй про це.

Мої нові почуття до Бетті змусили мене пригадати моє перше враження про неї. Я зіщулювся від сорому, коли подумав про всіх гладких жінок, до яких я був нетерпимий.

Усі ці зміни вказували на те, що ми рухаємось у правильному напрямку: тепер ми звернули увагу на самотність

Бетті та обговорювали її прагнення до усамітнення. Я сподівався показати їй, що інша людина може знати про неї все і, незважаючи ні на що, турбуватися про неї.

Зараз Бетті однозначно була втягнута в терапію. Вона думала про наші дискусії між сеансами, вела довгі уявні розмови зі мною протягом тижня, чекала з нетерпінням наших зустрічей і навіть трохи злилася та розчарувалась, коли відрядження змушували її пропустити заняття.

Але в той же час вона почала відчувати нездоланий смуток і навіть певну тривогу. Я хапався за будь-яку можливість зрозуміти, що відбувається. Якщо в пацієнта з'являються ознаки налагодження стосунків із психотерапевтом, у той момент терапія дійсно починається, а дослідження цих симптомів допоможе дістатися до головних проблем.

Її тривога стосувалася страху перед залежністю від терапії. Наші заняття стали найважливішою подією в її житті. Бетті не знала, що трапиться з нею, якщо вона не буде отримувати свою тижневу «дозу». Мені здалося, що вона все ще опиралася і хотіла вберегти своє усамітнення, коли казала про «дозу», а не про мене, і я потроху починав з нею сперечатися щодо цього.

— Бетті, у чому небезпека того, щоб дозволити мені щось означати для вас?

— Я не впевнена. Мені страшно. Мені здається, що я надто сильно потребуватиму вас. Я не знаю, чи зможете ви і в майбутньому зі мною спілкуватися. Я буду змушена залишити Каліфорнію через рік, пам'ятаєте?

— Рік — це тривалий період. Отож, ви уникаєте мене тому, що не завжди матимете змогу зі мною спілкуватися?

— Я розумію, що це звучить безглуздо. Але я роблю те ж саме з Каліфорнією. Я люблю Нью-Йорк і зовсім не хочу

любити Каліфорнію. Я боюся, що, коли заведу тут друзів і мені почне тут подобатися, я не захочу повертатися. Інша справа, що я почала відчувати: «Чого хвилюватися? Я тут тимчасово. А хто хоче тимчасових друзів?»

— Але через ваше сприйняття ви живете життям без людей. Можливо, тут ховається причина, чому ви відчуваєте пустку всередині. Так чи інакше, але будь-які стосунки закінчуються. Немає нічого вічного у нашому житті. А ви відмовляєтесь від можливості насолоджуватися сходом сонця через те, що ненавидите дивитися на його захід.

— Коли ви так кажете, я розумію, що це дурниці, але що ж поробиш. Щойно я зустрічаю нову людину, яка мені подобається, я одразу починаю уявляти, як ми будемо прощатися.

Я знав, що це важлива проблема і що нам слід повернутися до цього питання трохи згодом. Отто Ранк¹ описував позицію свого життя чудовою фразою: «Відмова отримати кредит життя з метою уникнути розплати смертю».

У Бетті зараз почалася депресія, яка все-таки була короткочасною і мала цікаву та парадоксальну особливість. Бетті трохи ожила завдяки близькості та відкритості наших стосунків, але замість радості й захоплення відчувала смуток через усвідомлення, що її життя до цього часу було позбавлене інтимності та будь-яких близьких знайомств.

Я згадав іншу пацієнтку, яку лікував рік тому, — сорокачотирирічну дуже відповідальну та сумлінну лікарку-терапевта. Одного вечора під час сімейної сварки вона забагато випила. Хоча для неї це й було нехарактерно, але після випитого алкоголю вона поводитись як п'яна: кидала тарілки

¹ Австрійський психоаналітик, один з послідовників Фрейда. (Прим. перекл.)

об стіну і майже влучила у свого чоловіка лимонним пирогом. Коли я побачив її через два дні, вона здавалася винуватою та пригніченою. У спробі розрадити її я намагався пояснити, що втрата контролю не завжди є катастрофою. Але вона перервала мене і сказала, що я не так все зрозумів: вона не відчувала себе винною, натомість шкодувала, що чекала аж сорок чотири роки, щоб перестати зважати на зовнішній тиск і показати свої справжні почуття.

Незважаючи на сто двадцять кілограмів ваги Бетті, ми з нею рідко обговорювали її дієту та зовнішній вигляд. Вона часто розповідала про епічні (але зазвичай безрезультатні) битви, що їх вела зі своєю матір'ю та друзями, які намагалися допомогти їй контролювати кількість спожитої їжі. Я свідомо хотів уникнути цієї ролі; натомість я твердо вірив, що, якщо я допоможу усунути всі перешкоди, які стоять на шляху Бетті, вона зможе самостійно, взявши ініціативу в свої руки, дбати про своє тіло.

На той час, досліджуючи проблему її самотності, я вже з'ясував для себе головні труднощі: депресія Бетті потроху минала, і вона, заповнивши для себе соціальну нішу, більше не вважала їжу єдиним джерелом задоволення. Але це тривало доти, поки вона не дізналася про несподівані відкриття щодо небезпеки втрати ваги, і тоді ніяк не могла наважитися сісти на дієту. А сталося це так.

Коли вона вже відходила на терапію кілька місяців, я вирішив, що її успішне лікування можна ще прискорити, якщо до індивідуальних сеансів ми додамо групові заняття. По-перше, я був певен, що це мудро — створити їй дружнє товариство для того, щоб легше пережити складну дієту, на яку вона збиралася сісти найближчим часом. По-друге, терапія в групі дала би Бетті можливість усвідомити пробле-

ми в спілкуванні з іншими людьми, які ми виявили під час індивідуальних занять: приховування фактів, потреба розважати співрозмовника, відчуття, ніби їй нема чого запропонувати. Хоча Бетті була налякана і спочатку опиралася моїй пропозиції, вона хоробро приєдналася до групи, яку вели двоє ординаторів.

Одним з її перших групових занять було те славнозвісне, на якому Карлос, котрий також був моїм пацієнтом і ходив до мене на індивідуальні заняття (див. «Якби згвалтування не забороняли...»), повідомив групі, що в нього невиліковний рак. Батько Бетті помер від раку, коли їй було дванадцять років, і від того часу вона страшенно боялася цієї хвороби. У коледжі вона спочатку записалася на медичні курси, але не довчилася до кінця через страх, що їй доведеться контактувати з онкохворими.

Наступні тижні контактування з Карлосом спричинили такий страх у Бетті, що я мав провести кілька позапланових сеансів, і мені було вкрай важко переконати її не кидати групові заняття. У неї з'явилися тривожні фізичні симптоми — головний біль (її батько помер від раку мозку), біль у спині та задишка, а ще вона страждала від нав'язливої думки, що в неї також рак. Від того часу як у неї з'явилася фобія, пов'язана з лікарями (вона боялася піти на прийом до лікаря, бо соромилася свого тіла, а найбільше переживала через огляд живота), я просто не міг її заспокоїти.

Спостерігаючи за тим, як Карлос марнів, Бетті згадала, як її батько протягом дванадцяти місяців перетворювався з огрядного чоловіка на скелет, замотаний у великі складки зайвої шкіри. Хоча вона й визнавала, що ця думка позбавлена здорового глузду, але від часу смерті батька

Бетті уперто вірила, що втрата ваги зможе зробити її вразливою для раку.

Також у неї були неприємні спогади про втрату волосся. Коли вона вперше відвідала групу, Карлос (у якого після хіміотерапії випало все волосся) був у перуці, але у той день, коли він розповів про свою хворобу, він прийшов лисим. Бетті була страшенно налякана і згадала, як батька поголили перед операцією на мозку. Вона пам'ятала, як перестрашилась, коли під час попередньої дуже суворої дієти почала втрачати волосся.

Ці тривожні почуття надзвичайно ускладнювали проблеми, пов'язані з зайвою вагою. Нам потрібно було звернути увагу, що не їжа була єдиною формою насолоди і що це не єдиний метод заспокоїтися і позбутися самотності, і що не лише худорба спричиняла біль через смерть її батька, але також вона страждала від підсвідомого відчуття, що втрата ваги призведе до її власної смерті.

Поступово сильний страх Бетті вщухав. Вона ніколи раніше не говорила відверто про свої проблеми: можливо, їй допоміг катарсис¹; можливо, для неї корисно було визнати магічну сутність її думок; можливо, деякі з її шокуючих ідей зникли, бо ми відверто обговорювали їх у спокійній атмосфері.

У цей час дуже допоміг Карлос. Батьки Бетті заперечували, аж до самого кінця, усю серйозність хвороби її батька. Таке суцільне заперечення завжди погано впливає на тих, хто залишається жити, і Бетті не була готова до його смерті, до того ж вона не мала можливості попроситися

¹ Катарсис (*грецьк. katharsis* — очищення, звільнення) — у психотерапії звільнення пацієнта від наслідків пережитого психологічного травмування.

з ним. Але Карлос розробив зовсім інший підхід до розуміння смерті: він був сміливим, розумним, відкритим до почуттів, викликаних хворобою, та усвідомлював наближення власної смерті. Більше того, він украй добре ставився до Бетті — можливо, тому, що знав, що вона — моя пацієнтка, можливо, тому, що вона пристала на його запрошення, коли у нього був напад щедрості («у кожного є серце»), а можливо, просто тому, що йому завжди подобалися повні жінки (і це, мені навіть соромно казати, я завжди вважав доказом його збочення).

Бетті мала відчувати, що перешкоди на шляху до ідеальної ваги можна легко усунути, і її стан свідчив, що головний етап ось-ось мав початися. Я був вражений масштабами і складністю підготовчих заходів.

По-перше, вона приєдналася до програми лікування розладів харчування в клініці, де я працював, і виконала всі їхні складні умови, разом з комплексними фізичними вправами та батареєю психологічних тестів. Потім вона вичистила всю квартиру від шкідливої їжі — викинула всі банки, всі пакети, всі пляшки. Вона спланувала альтернативні соціальні заходи, бо відмова від ланчів та обідів значно зменшила кількість її зустрічей з людьми. На мій подив, вона долучилася до танцювальної групи і навчилася виконувати швидкий танець (а ця дамочка не з боягузливих, подумав я), а ще щотижня брала участь у змаганнях з боулінгу — вона пояснила це тим, що її батько часто водив її на боулінг, коли вона була дитиною. На додачу вона купила вживаний велотренажер і встановила його навпроти телевізора. Потім вона попрощалася зі своїми старими друзями — останні чипси «Гренні-Гуз», остання упаковка шоколадного печива «Містер Філдс» і, найважче з усього, останній пончик у медовій глазурі.

Крім того, Бетті проходила важливу психологічну підготовку, яку вона могла описати як «збирання внутрішньої рішучості», і чекала доречного моменту, щоб розпочати дієту. Моє нетерпіння зростало, і я розважав себе, уявляючи величезного японського сумоїста, який вимірює кроками майданчик, займає позицію, бурмотить щось, готуючись до бою.

Раптом вона зрушила з місця! Сіла на рідку протеїнову дієту *Optifast*, перестала їсти тверду їжу, крутила педалі велотренажера сорок хвилин щоранку, проходила пішки три милі кожного дня, займалася боулінгом і займалася танцями раз на тиждень. Її жирова оболонка почала танути. Вона стала худнути. Від неї відламувалася і відпадала її вага. Незабаром цілі фунти стікали в потічках поту — один, два, три, чотири, а інколи й п'ять фунтів зникали за один тиждень.

Бетті починала кожне наше заняття зі звіту про свої досягнення: мінус десять фунтів, двадцять, двадцять п'ять, тридцять. Вона схудла до двохсот сорока фунтів, потім до двохсот тридцяти, а відтак стала важити двісті двадцять. Здавалося, що це неймовірно швидко та просто. Я був радий за неї і хвалив її щоразу, тішачись її успіхам. Але в ті перші тижні я чув, як мій голос безжально шепотів мені: «О Боже, якщо вона худне так швидко, то можна тільки уявити, як мало вона їсть!»

Минали тижні, а вона не зупинялася. Через три місяці вона важила двісті десять фунтів. Потім двісті! Вона втратила п'ятдесят фунтів! Але вона хотіла ще більше. Напруга зростала. Інколи вона приходила до мене вся в сльозах, нічого не ївши протягом тижня і нічим не компенсуючи зниження ваги. Втрата кожного грама була

тепер справжньою мукою для неї, але Бетті вперто не полишала дієти.

Це були кошмарні місяці. Вона все ненавиділа. Її життя перетворилося на жах — огидна рідка їжа, велотренажер, муки голоду, диявольські гамбургери в рекламі «Макдоналдза» по телевізору, і запахи, запахи повсюди: попкорн у кіно, піца в боулінг-клубі, круасани в торговому центрі, краби на Риболовецькому причалі. Чи було десь у світі місце без запахів?

Кожен день був жахливим. Її нічого не тішило в житті. Інші члени програми зі зменшення ваги здалися, але Бетті — ні. Я поважав її за це.

Я також полюблюю попоїсти. Часто мені цілий день хочеться якоїсь особливої їжі, і, коли бажання стає нестримним, ніщо не може зупинити мене від походу до китайського ресторану чи італійського буфету. Але, поки тривало важке випробування Бетті, я почав відчувати провину, коли їв, — так, ніби я діяв проти неї. Коли я сідав поїсти піци, чи пасти аль песто, чи млинців енчилада, чи німецького шоколадного морозива, чи якоїсь іншої смакоти, яку любила Бетті, я відразу згадував про неї. Я здригався, коли думав про те, що вона їсть через свою дієту. Інколи я відмовлявся від якоїсь страви на знак солідарності з нею.

Так сталося, що саме в цей період я перейшов межу ваги, яку сам для себе встановив, і змушений був сісти на тритижневу дієту. Вона полягала в забороні на морозиво та картоплю фрі, і навряд чи я міг сказати Бетті, що сиджу на суворій дієті разом з нею. Однак ці три тижні я набагато гостріше сприймав її страждання. Я був приголомшений, коли вона розповіла мені, як ридає перед сном, а голодна дитина середині неї жалібно скиглить: «Нагодуй мене! Нагодуй мене!»

Сто вісімдесят. Сто сімдесят. Вона схудла на вісімдесят фунтів! Настрій Бетті став дуже мінливим, і я почав хвилюватися за неї. У неї траплялися короткі періоди гордості за себе, і вона по-справжньому раділа (особливо коли ходила по крамницях і приміряла одяг менших розмірів), але переважно відчувала таке глибоке пригнічення, що насилу змушувала себе йти на роботу щоранку.

Інколи вона ставала дратівливою і кілька разів згадувала старі суперечки зі мною. Вона запитувала: невже я відрядив її на групову терапію, бо хотів позбутися її чи принаймні зменшити свій тягар? Чому я не прошу її розповісти більше про дієту? Зрештою, їжа означала для неї життя. Любити її — значить любити її ненажерливість. (Обережно, обережно, я підбираюся все ближче.) Чому я не погоджувався з нею, коли вона перелічувала причини, з яких не могла завершити медичну школу (її вік, брак витривалості, лінощі, те, що вона не пройшла всіх попередніх курсів, нестача грошей)? Вона вважала мою пропозицію стати медсестрою образливою і приписала мені слова, яких я не казав: «Якщо дівчина недостатньо розумна для медичної школи, то хай буде доглядальницею!»

Інколи вона була дратівливою та зухвалою — тоді терапія не допомагала. Одного разу, наприклад, я розпитував її про те, чому вона стала такою неактивною в групі, а вона просто відмовилася відповідати. Коли я змусив її висловити свою думку, вона проспівала дитячим голосочком: «Якщо ви не дасте мені печива, я не буду робити нічого».

Під час одного з таких періодів їй наснився яскравий сон.

Я була в місці, схожому на Мекку, куди люди йшли вчинити самогубство в законному порядку. Я була з близькою

подругою, але не пам'ятаю точно з ким. Вона збиралася накласти на себе руки, стрибнувши у глибокий тунель. Я пообіцяла дістати її тіло, але пізніше усвідомила, що для того, аби це зробити, мені потрібно проповзти вниз по цьому жажливому тунелю, де було багато трупів, що гнили, і я не могла навіть уявити, як туди можна полізти.

Аналізуючи свій сон, Бетті розповіла, як за день до цього вона думала, що втратила ціле тіло: вона скинула вісімдесят фунтів, тимчасом як у них на роботі була жінка, яка важила всього вісімдесят фунтів. Тоді вона уявила, що їй зроблять розтин і організують похорон її втраченого «тіла». Ця моторошна думка, як підозрювала Бетті, озвалася луною уві сні, де вона діставала мертве тіло подруги з тунелю.

Образність та глибина сну змусили мене зрозуміти, як далеко вона просунулася. Тепер і не згадати, якою поверховою жінкою з дурнуватою посмішкою на обличчі вона була ще кілька місяців тому. Зараз я приділяв Бетті увагу кожної хвилини на занятті. Хто б міг уявити, що жінка, чие пустопорожнє базікання наганяло нудьгу на мене та її попереднього психотерапевта, могла перетворитися на вдумливу та чутливу особу?

Сто шістдесят п'ять. Ще одне відкриття. Одного дня у своєму офісі я подивився на Бетті і вперше помітив, що в неї є коліна. Я подивився знову. Невже вони завжди там були? Можливо, я раніше не звертав на них уваги? Я так не вважав: контури її тіла, від підборіддя до пальців на ногах, завжди були сферичними. Кілька тижнів тому я побачив очевидні ознаки грудей, двох грудей. А ще через тиждень — лінію підборіддя, лікті. У неї все було на місці —

переді мною сиділа приваблива жінка, яка до цього була щільно схована.

Інші люди, особливо чоловіки, помітили зміни і зараз намагалися якимось торкнутися чи штовхнути її під час розмови. Один чоловік з клініки провів її до автомобіля. Її перукар робив їй масаж голови безкоштовно. А ще вона була впевнена, що її бос витріщався на її груди.

Одного дня Бетті повідомила: «Сто п'ятдесят дев'ять», і додала, що це була її «незаймана територія»: вона ніколи стільки не важила зі шкільних років. Моя реакція — питання, чи хвилюється вона через втрату «цієї незайманості», — була жалюгідним жартом, який тим не менше ініціював важливу дискусію про секс.

Хоча вона мала багато сексуальних фантазій, у неї ніколи не було фізичного контакту з чоловіком — ні обіймів, ні поцілунків, ні навіть якогось натяку на близькість. Вона повсякчас шалено хотіла сексу і гнівалася через те, що ставлення суспільства до товстунів прирекло її на неможливість задоволення сексуальних бажань. Лише зараз, коли її вага була саме такою, що всі сексуальні бажання могли реалізуватися, а її сни були сповнені небезпечних чоловічих персонажів (лікар у масці штрикає великою голкою для ін'єкцій її черевну порожнину, чоловік хтиво здирає кірку з великої рани на її животі), чи усвідомлювала вона, що дуже боялася сексу?

Ці дискусії вивільнили потік болючих спогадів про відмови чоловіків. Бетті ніколи не ходила на побачення й ніколи не відвідувала шкільні бали чи вечірки. Вона дуже добре грала роль довіреної особи й допомагала багатьом своїм друзям спланувати весілля. Вони всі вже були одружені, і вона не могла більше приховувати від себе самої, що її завжди діставалася лише роль спостерігачки.

Незабаром ми перейшли від сексу дещо далі і розмовляли про сексуальну ідентичність. Бетті чула, що її батько дуже хотів сина і був розчарований, коли в нього народилася дівчинка, хоча й не показував цього. Однієї ночі їй наснилося два сні про втрату брата-близнюка. В одному сні вони обоє носили ідентифікаційні значки і постійно мінялися ними. Сон закінчувався тим, що вона вбила свого брата: він втиснувся у переповнений ліфт, куди вона не влазила через свої габарити. Тоді ліфт упав і розбився, а всі пасажери загинули. На завершення сну Бетті довелося перебирати його останки.

В іншому сні батько подарував їй кобилу, яку звали «Вона-леді». Бетті завжди хотіла отримати від нього такий подарунок, і уві сні не лише здійснилась її дитяча мрія, але й батько назвав її леді.

Наші дискусії про секс та сексуальну ідентичність Бетті викликали в неї так багато страху, тривоги й такого болючого відчуття порожнечі, що кілька разів вона знову починала вживати печиво та пончики у великій кількості. На той момент Бетті вже дозволяла собі трохи твердої їжі — один раз на день вона готувала страву із замороженого напівфабрикату, — але це їй здалося гіршим, ніж сидіти на рідкій дієті.

Ми наближалися до важливої точки лікування Бетті — втрати ста фунтів. Мета, яка здавалась нереальною, мала потужний сексуальний підтекст. Кілька місяців тому Карлос жартома запропонував Бетті повезти її на Гаваї на тиждень, якщо вона скине сто фунтів. Крім того, частиною психологічної підготовки Бетті до дієти була обіцянка собі: якщо вона позбудеться ста фунтів, то зателефонує Джорджу — тому чоловіку, на чие оголошення вона колись

відгукнулась, — щоб здивувати його своїм новим тілом і нагородити за джентльменську поведінку згодою на інтимну близькість.

У спробі якось притлумити її тривожність я попросив Бетті заспокоїтися й запропонував зменшити оберти на шляху до сексу: наприклад, більше часу спілкуватись із чоловіками, дослідити такі теми, як будова статевих органів, техніки сексу, мастурбація. Я запропонував їй почитати спеціальну літературу і спонукав відвідати гінеколога, а також обговорити ці питання з подругами та на груповому занятті.

За цей період, поки вона швидко худла, сталася інша надзвичайна подія. Бетті заповнили вкрай емоційні спогади, і всі наші заняття вона проливала сльози: згадуючи той день, коли переїжджала з Техасу до Нью-Йорка, чи день, коли випускалася з коледжу, а також через злість на свою матір за те, що та боялася й соромилася відвідати її випускний у школі.

Спочатку здалося, що ці спогади, так само як і різкі зміни настрою, що їх супроводжували, були хаотичними та випадковими; але за кілька тижнів Бетті усвідомила, що вони виринали в логічній послідовності: коли вона худла, *вона знову переживала всі основні травматичні події свого життя, що відбувалися, коли вона мала відповідну вагу.* Таким чином, схуднення зі ста двадцяти кілограмів змушувало її прокручувати час назад, і вона переживала емоційні події знову: переїзд з Техасу до Нью-Йорка (двісті десять фунтів), випуск у коледжі (сто дев'яносто), її рішення покинути медичну школу і відмова від своєї мрії знайти ліки від раку, який забрав її батька (сто вісімдесят), її самотність на випускному в школі і заздрість до інших дівчат, які прийшли з батьками, її нездатність знайти собі пару для шкіль-

ного балу (сто сімдесят), її випуск у молодшій школі, коли вона дуже сумувала за своїм батьком (сто п'ятдесят п'ять). Яким неймовірним доказом роботи підсвідомості це було! Тіло Бетті пам'ятало все, що її розум намагався забути.

Образ батька проникав у всі її спогади. Чим більше ми аналізували це, тим більш очевидним ставало те, що все зводилося до нього, до його смерті та до ста п'ятдесяти фунтів, які вона важила у той час. Чим ближче вона підходила до цієї ваги, тим більше впадала в депресію і тим більше її свідомість сповнювалася різними почуттями та спогадами про батька.

Незабаром ми все заняття проговорили про її батька. Настав час розкопати все. Я змусив її поринути у спогади і спонукав розповісти все, що вона пам'ятала про його хворобу, його смерть, те, як він виглядав останній раз, коли вона його бачила в лікарні, деталі похорону, одяг, який вона носила, промову священика, людей, які прийшли на похорон.

Ми з Бетті розмовляли про її батька й раніше, але ніколи з такою інтенсивністю та глибиною. Вона переживала свою втрату як ніколи до того і протягом двох тижнів майже без упину плакала. На той час ми зустрічалися вже тричі на тиждень, і я спробував допомогти їй з'ясувати причину її сліз. Частково вона плакала через свою втрату, але головним чином через те, що вважала життя свого батька трагічним: він не здобув освіти, яку хотів (чи вона хотіла для нього), і помер, не доживши до пенсії, він працював усе життя, але так і не встиг як слід відпочити. Тоді я вказав їй, що її опис життя батька — його велика родина, його широке соціальне коло, його щоденне веселе спілкування з друзями, його любов до батьківщини, молоді роки на флоті,

захоплення рибальством — було картиною повного життя, яким жив її батько серед людей, котрі знали й любили його.

Коли я попросив Бетті порівняти батькове життя із власним, вона усвідомила невідповідність деяких своїх зауважень: саме її життя було порожнім, а не життя її батька. Скільки горя тоді від усіх її нереалізованих надій? Це питання було особливо болісним для Бетті, яка до того часу вже відвідала гінеколога й почула від нього, що в неї є серйозні ендокринні порушення і, швидше за все, ніколи не буде дітей.

У ці тижні я почувався жорстоким через той біль, який відкривала терапія. Кожне заняття було випробуванням, і Бетті часто виходила з мого кабінету у жахливому стані: її трусило, вона плакала. У неї почалися гострі панічні напади, їй снилися тривожні сни, і, як сама казала, вона помирала щонайменше тричі за ніч. Вона не пам'ятала своїх снів за винятком двох, які почали снитися одразу після смерті її батька й періодично повторювалися. В одному сні вона лежала на лікарняному ліжку, а в головах ліжка горіла свічка, яка означала її душу. Бетті знала: коли полум'я згасне, то вона помре, і відчувала безпорадність, коли дивилася, як свічка все зменшувалася і зменшувалася.

Обговорення смерті батька, очевидно, викликало страхи щодо її власної смерті. Я попросив Бетті розповісти про її перші спогади і раннє розуміння цього явища. Вона жила на ранчо і не дивувалася смерті. Вона бачила, як її мати різала курей і чула крики свиней на бійні. Коли їй було дев'ять років, Бетті дуже схвилювала смерть дідуся. Як казала її мати (Бетті розповідала, що в неї немає жодного спогаду про це), її переконали, що помирають лише старі люди, але цілий тиждень вона набридала дорослим роз-

мовами про те, як не хоче старішати, і часто запитувала своїх батьків, чи старі вони. Але після смерті батька Бетті усвідомила правду про неминучість своєї власної смерті. Вона пригадала, коли саме це сталося.

— Протягом кількох днів після похорону я все ще не ходила до школи. Учителька сказала, що я можу повернутися, коли буду готова. Я могла б піти і раніше, але думала, що не варто повертатися так швидко. Я переймалася через те, що люди подумують, ніби я мало сумую. Я гуляла полями поза будинком. Було холодно — я бачила пару від свого дихання, мені було важко ходити по брилах землі, адже борозни від плуга були замерзлими. Я думала про те, що мій батько лежав десь там унизу і як же холодно йому мало бути, аж раптом почула голос, який високо наді мною промовив: «Ти наступна!»

Бетті зробила паузу і подивилася на мене.

— Ви вважаєте, що я божевільна?

— Ні, я казав вам раніше, що ви не схожі на божевільну.

Вона засміялася.

— Я нікому не розповідала цю історію. Фактично я забула її і не згадувала жодного разу аж до цієї миті.

— Мені приємно, що ви хочете мені довіритися. Це дуже важливо. Розкажіть мені більше про те, як бути «наступною».

— Це так, ніби поруч уже немає батька, щоб захистити мене. Так, ніби раніше він стояв між мною й могилою та не давав мені туди впасти. Без нього я була наступною в черзі. — Бетті вся зіщулилася й тремтіла. — Чи можете ви повірити, що я досі відчуваю страх, коли думаю про це?

— А ваша мати? Де була вона?

— Як я й казала, десь далеко на задньому плані. Вона готувала їжу, годувала мене — мама це дійсно вмiла, — але вона була слабкою, а я була єдиною, хто мав її захищати. Чи можете ви уявити тeхасця, який не вмiє водити машину? Я почала їздити за кермом у дванадцять, коли захворiв батько, бо моя мати боялася вчитися.

— Отож, не було нiкого, хто мiг би вас захистити?

— Саме тодi менi й почали снитися кошмари. Той сон про свiчку — напевно, я бачила його разiв зо двадцять.

— Той сон змушує мене замислитися про те, що ви казали ранiше, а саме про страх схуднути, адже для вас залишатися повною означало не померти вiд раку, як ваш батько. Товста свiчка горить довше.

— Можливо, але це звучить якось надумано.

Я гадаю, що яскравим прикладом неефективностi психотерапевта, навiть дуже хорошого, є випадки, коли вiн одразу кидається iнтерпретувати замість пацiєнта. Пацiєнти, як i будь-хто, отримують бiльше користi, коли усвiдомлюють iстину самi.

Беттi вела далi:

— I приблизно того року в мене з'явилась думка, що я, iмовiрно, помру до тридцяти рокiв. Знаєте, я гадаю, що все ще вiрю в це.

Цi дискусii пiдривали її заперечення смертi. Беттi почала вiдчувати небезпеку. Вона завжди очiкувала травмування — коли водила машину, їздила на велосипедi, переходила дорогу. Її дуже непокоїла непередбачуванiсть смертi.

— Це може трапитися будь-якої митi, — казала вона, — коли я найменше цього очiкую.

Роками її батько складав грошi i планував сiмейну поїздку до Європи. Його пухлину виявили незадовго до їхньо-

го від'їзду. Вона, я, хто завгодно можемо померти будь-якої миті. Як інші приймають, як я приймаю цю думку?

Я намагався цілковито бути «присутнім» поряд із Бетті і відповідати на всі її запитання. Я розповів їй про власний страх смерті й сказав, що, незважаючи на той факт, що смерті не уникнути, можна змінити ставлення до неї. Спираючись на особистий та професійний досвід, я дійшов певного висновку: страх перед смертю завжди більший у того, хто відчуває, що не живе повним життям. Хороша формула, яка дійсно працює: чим менш цікаве твоє життя, чим менше можливостей ти реалізуєш, тим більший твій страх перед смертю.

Я зробив припущення, що, коли Бетті почне жити повним життям, її страх зменшиться — зменшиться, але не зникне зовсім. (Ми всі тією чи іншою мірою боїмося смерті. Це ціна, яку ми платимо за можливість самоусвідомлення.)

Раніше Бетті розізлилася б на мене за те, що я змушую її думати про огидні речі: «Навіщо думати про смерть? Ми нічого не можемо вдіяти із цим!» Я намагався допомогти їй зрозуміти, як ідея смерті може врятувати, незважаючи на той факт, що смерть руйнує нас. Іншими словами, наше усвідомлення смерті може відкрити перед нами нові перспективи життя і спонукати переосмислити наші пріоритети. Карлос засвоїв цей урок: саме це він мав на увазі, коли говорив на смертному ложі про своє врятоване життя.

Мені здавалося, що важливий урок, який Бетті має засвоїти, — це те, що життя варто проживати просто зараз, його не можна відкладати на невизначений час. Нескладно було показати їй, як вона уникає свого життя: її небажання спілкуватися (бо вона боялася розлук); її переїдання та надмірна вага, які стали причиною того, що вона

позбавила себе цікавих епізодів у житті, її уникання теперішнього моменту й занурення в минуле чи перехід до майбутнього. Також її легко було переконати, що саме їй під силу змінити цю формулу — по суті вона вже почала змінюватися: зважаючи на те, як спілкувалася зі мною під час кожного сеансу!

Я заохочував її аналізувати своє горе; я хотів, щоб вона дослідила й описала мені кожну його грань. Знову й знову я ставив їй ті самі запитання: «За ким, за чим ви сумуєте?»

Бетті відповідала: «Я думаю, що я сумую за коханням. Мій тато був єдиним чоловіком, котрий коли-небудь тримав мене за руку. Він був єдиним чоловіком, єдиною людиною, яка казала, що любить мене. Я не впевнена, що колись у мене буде кохання».

Я знав, що ми заходили на територію, куди раніше я б не наважився зайти. Важко було повірити, що менше ніж рік тому я не міг навіть дивитись на Бетті. Сьогодні я відчував до неї ніжність. Я напружився, щоб сказати щось хороше у відповідь, але все одно це було менше, ніж я волів зробити для неї.

— Бетті, шанс бути коханою випадає більше ніж раз у житті, це не фатум. Ви можете впливати на це самі — більше, ніж ви думаєте. Зараз ваші шанси набагато вищі, ніж кілька місяців тому. У вас кращий вигляд, ви краще ставитеся до людей, ви зараз набагато досяжніша.

Бетті все частіше та відвертіше говорила про своє позитивне ставлення до мене та ділилася своїми мріями, у яких вона ставала психотерапевтом чи психологом і ми працювали разом над якимось спільним дослідницьким проектом. Бажання, щоб я був їй за батька, відкрило нам одну визначальну рису її горя, яка завжди приносила Бет-

ті багато страждань. Крім любові до батька, вона також мала до нього й негативні почуття: вона соромилася його, його зовнішності (він був страшенно гладким), відсутності амбіцій та неосвіченості, його байдужості до гарних манер. Розповівши це, вона не витримала й розплакалася. Їй було дуже важко про це говорити, оскільки Бетті відчувала сором через те, що соромилася власного батька.

Поки я міркував, що відповісти, я пригадав слова, які сказала мені мій перший психоаналітик Олів Сміт тридцять років тому. (Я пам'ятаю їх дуже добре, оскільки це була зовсім не особиста, але найбільш помічна річ, яку вона видала за всі наші шістсот сеансів з нею.) Мене трусило, коли я розповідав про деякі жахливі почуття до своєї матері, і Олів Сміт нахилилась до мене й делікатно промовила: «Так ми вже створені».

Я зберіг у пам'яті ці слова і зараз, тридцять років потому, передавав цей дар, повторивши їх Бетті. Минули десятиліття, відколи я вперше їх почув, але вони не втратили своєї чудодійної сили: вона глибоко видихнула, заспокоїлася й сіла в крісло. Я додав, що знаю із власного досвіду, як це важко для високоосвіченої людини — асоціювати себе з неосвіченими батьками-робітниками.

Півторарічна робота Бетті в Каліфорнії добігала завершення. Бетті не хотіла припиняти терапію і попросила свою компанію продовжити її контракт. Коли це не вдалося зробити, вона навіть хотіла знайти іншу роботу в Каліфорнії, щоб залишитися тут, але врешті вирішила повернутися до Нью-Йорка.

Час зупинитися — посеред пропрацювання важливих проблем і саме тоді, коли Бетті все ще стояла перед перепоною у сто п'ятдесят фунтів! Спочатку я подумав, що зараз

для цього найбільш недоречна мить. Проте, зваживши все іншим разом, я усвідомив, що Бетті може загрузнути в терапії, якщо час не буде обмежений. У психотерапії існує давня традиція звертатися до праць Карла Роджерса¹ та Отто Ранка, які доводили, що встановлення заздалегідь дати закінчення курсу часто підвищує ефективність терапії. Якби Бетті знала тоді, що період її лікування необмежений, їй потрібно було б набагато більше часу, щоб вирішити для себе, що робити, і розпочати худнути.

Крім того, було зовсім не зрозуміло, чи могли ми піти далі. Протягом останніх місяців терапії здавалося, що Бетті була більше зацікавлена в розв'язанні проблем, які ми вже відкрили, ніж у виявленні нових. Коли я запропонував їй продовжити терапію в Нью-Йорку і назвав ім'я гарного лікаря, вона ухилилася від цієї пропозиції, зазначивши, що не впевнена, чи взагалі буде й надалі відвідувати психотерапевта. На її думку, їй було вже досить.

Також були інші ознаки того, що Бетті не просунеться далі. Незважаючи на переїдання, вона тепер не сиділа на дієті. Ми погодилися зосередитись на її новій вазі у сто шістдесят фунтів і підтримувати її на такому рівні. А ще Бетті оновила весь свій гардероб.

Їй наснився сон, який відображав цей момент у терапії:

Уві сні я бачила, що малярі збираються пофарбувати мій будинок ззовні. Через кілька секунд вони були вже повсюди навколо будинку. Біля кожного вікна сидів чоловік з пультверизатором. Я нашвидку одягнулася й спробувала

¹ Впливовий американський психолог і один із засновників гуманістичної психології. (Прим. перекл.)

зупинити їх. Вони фарбували все підряд. Десь із-під підлоги почали здиматися клуби диму й заповнювати будинок. Я побачила маляра з панчохою на обличчі, який розпорошував фарбу всередині дому. Я сказала йому, що я просила пофарбувати лише фасад. А він відповів, що в нього є наказ фарбувати скрізь — і всередині, і ззовні. «Що це за дим?» — запитала я. Він сказав, що це бактерії, і додав, що на кухні в мене взагалі розсадник смертельних мікробів. Я злякалася і повторювала знову й знову: «Я тільки хотіла, щоб ви пофарбували ззовні».

На початку терапії Бетті справді хотіла лише трохи «підправити зовнішній вигляд будинку», але сталося так, що вона зробила повну реконструкцію інтер'єру. Більше того, маляр-психотерапевт розпорошив повсюди всередині будинку смерть — смерть її батька, її власну смерть. Зараз вона вважала, що зайшла надто далеко; настав час зупинитися.

З наближенням до нашого останнього заняття я відчув значне полегшення й пожвавлення — ніби звільнився від чогось. Одна з аксіом психотерапії — якщо люди мають якісь почуття один до одного, то їх завжди потрібно висловлювати, вербально чи невербально. Наскільки я пам'ятаю, я навчав своїх студентів, що, коли людина (пацієнт або ж психотерапевт) щось приховує, тоді лікування не буде мати ніякого ефекту.

Я починав терапію із сильними негативними почуттями до Бетті — почуттями, які ніколи не обговорював з нею і про які вона не здогадувалася. Як би там не було, поза сумнівом, ми обговорили більшість важливих проблем. Очевидно, що терапія мала успіх. Чи довів я хибність мого

правила? А можливо, у психотерапії просто не було «абсолютних правил»?

Я не переживав, що в неї знову з'являться колишні симптоми. По-перше, наприкінці курсу більшість пацієнтів тимчасово регресують. (Це абсолютне твердження.) По-друге, проблеми ніколи не вирішуються один раз і назавжди. Натомість психотерапевт і пацієнт повертаються до терапії знову й знову для того, щоб упорядкувати та поновити те, що вже було зроблено, отож насправді психотерапія часто дублює «циклотерапію».

Я спробував поговорити з Бетті про відчай та переконання, що, як тільки вона покине мене, вся наша робота зійде нанівець. Я нагадав їй, що збільшення її ваги зупинилося не через мене чи через якісь зовнішні об'єкти, а тому, що вона сама цього бажала, це було її частиною, яку вона хотіла забрати з собою. Якщо, наприклад, вона могла довіритися і розповісти про себе мені більше, ніж комусь іншому, то це було її рішення, яке означало, що в майбутньому вона зможе зробити це знову. Щоб здаватися більш переконливим, на нашому останньому занятті я спробував використати власний приклад.

— Бетті, я відчуваю те саме. Я буду сумувати за нашими зустрічами. Але ви мене також змінили...

Вона сиділа й плакала без упину, не підводячи очей, але, коли почула мої слова, перестала схлипувати і подивилася на мене з надією.

— І, навіть незважаючи на те, що ми з вами ніколи не зустрінемося, я буду пам'ятати про цю зміну.

— Яку зміну?

— Ну, я вже казав вам, що в мене не було багато досвіду з... проблемою зайвої ваги...

Я помітив, що Бетті опустила очі від розчарування, і мовчки вилаяв себе за те, що я такий байдужий з нею.

— Я маю на увазі те, що не працював раніше з огрядними пацієнтами і тепер краще зрозумів проблему... — Подивився на неї і зрозумів, що вона відчула ще більше розчарування. — Я хочу сказати, що моє ставлення до проблеми зайвої ваги змінилося. Коли ми починали, мені особисто не подобалися гладкі люди...

Бетті перервала мене сварливим тоном:

— Агов! Докторе! Не применшуйте! Ви кажете «не подобалися», а протягом перших шести місяців насилу могли дивитися на мене? Ось чому цілих півтора роки ви ніколи — жодного разу — не торкалися мене? Навіть не потискували руки!

Моє серце впало. О Боже, вона мала рацію! Я *дійсно* ніколи її не торкався. Я просто не звернув на це уваги. І думаю, що часто навіть не дивився на неї. Я не здогадувався, що вона це помічає!

Я пробурмотів, затинаючись:

— Знаєте, психотерапевти зазвичай не торкаються своїх...

— Дозвольте вас перервати, поки ви не забрехалися ще більше. — Здавалося, що Бетті розважали мої нервові корчі. — Я вам підкажу. Пам'ятаєте, я була в тій самій групі, що й Карлос, і ми часто розмовляли після заняття про вас.

Упс, я зрозумів, що втрапив у халепу. Я не передбачив цього. Карлос із його невиліковним раком був такий самотній і вимушений триматися осторонь від людей, що я вирішив підтримати його і кілька разів дозволив собі торкання. Я потискав його руку перед початком та після закінчення

кожного заняття і зазвичай клав руку йому на плече, коли він виходив з кабінету. Одного разу, коли він дізнався про поширення раку в його мозок, я міцно обіймав його, поки він плакав.

Я не знав, що сказати. Я не міг пояснити Бетті, що Карлос був особливим випадком і справді потребував цього. Боже мій, вона також цього потребувала... Я почервонів від сорому. Я зрозумів, що в мене не було іншого вибору, як відверто зізнатися.

— Так, зізнаюся, ви вказуєте на один з моїх недоліків! Це правда — чи правильніше сказати, було правдою — на перших заняттях, коли ми почали з вами працювати, мене відштовхнув ваш зовнішній вигляд.

— Я знаю. Я знаю. Мене не можна було назвати вшуканою.

— А тепер скажіть мені, Бетті, коли ви вже це знаєте: розуміючи, що я не дивлюся на вас чи відчуваю поряд з вами дискомфорт, чому ви й далі ходили до мене? Чому ви не припинили наші заняття і не знайшли собі іншого психотерапевта? Довкола повно лікарів. (Щоб якось вийти із цього складного становища, я не міг придумати нічого ліпшого, ніж поставити їй запитання.)

— Ну, я можу назвати принаймні дві причини. По-перше, я до цього звикла. Я не очікувала нічого більшого. Усі ставляться до мене подібним чином. Людям не подобається, як я виглядаю. Ніхто ніколи не торкається мене. Ось чому я була здивована, пригадуєте, коли перукар зробив мені масаж голови. І, хоча ви не дивилися на мене, мені здавалося, що вам було цікаво почути, що я скажу — ні, ні, це не правда — вам було цікаво, що я могла б сказати, якби припинила бути такою «веселою». Насправді це дуже до-

помагало. І крім того, ви не засинали під час сеансу. Це було краще, ніж із доктором Фарбером.

— Ви сказали, що було дві причини.

— Друга причина — я не могла зрозуміти, що ви відчуваєте. Ви і я дуже схожі — в одному принаймні. Пам'ятаєте, коли ви змушували мене піти в групу анонімних любителів поїсти? Зустрітися з іншими товстими людьми — можливо, завести друзів, сходити на побачення?

— Так, пам'ятаю. Ви казали, що ненавидите групи.

— Це правда. Я просто-таки ненавиджу групи. Але це ще не все. *Справжня* причина — це те, що я терпіти не можу гладких людей. Мене від них верне. І я не хочу, щоб мене з ними бачили. Як я могла докоряти вам за це?

Ми обоє сиділи приголомшені, коли годинник показав, що час завершувати. Ця розмова так мене захопила, що я не хотів прощатися. Я не хотів припиняти бачитися з Бетті. Я хотів і далі з нею спілкуватися, хотів знати, як їй ведеться.

Ми підвелися, щоб попрощатися, і я запропонував їй мою руку, обидві мої руки.

— О, ні! Ні! Мені потрібні обійми! Обійміть мене! Це єдиний спосіб для вас реабілітуватися.

Коли ми обнялися, я здивувався, що зміг охопити її руками.

Я НІКОЛИ НЕ ДУМАЛА,
ЩО ЦЕ МОЖЕ
ТРАПИТИСЯ ЗІ МНОЮ



Я привітався з Ельвою у приймальні, і вже разом ми пройшли коротку відстань до мого кабінету. Щось точно трапилось. Сьогодні вона була зовсім іншою, вона важко рухалася, похитуючись, здавалася пригніченою та млявою. За останні кілька тижнів ми значно просунулися в її терапії, але сьогодні вона нагадувала жалюгідну й нецікаву жінку, яку я побачив вісім місяців тому. Я пригадав її тодішні слова: «Я гадаю, мені потрібна допомога. Мені здається, що не варто жити. Мій чоловік помер рік тому, але мені не стає краще. Мабуть, я не здатна призвичаюватися».

Але виявилось, що вона чудово призвичаюється. Насправді терапія дуже добре допомагала, і ми значно просунулися вперед — можливо, усе йшло надто легко. Що ж могло повернути її назад?

Сівши, Ельва зітхнула і сказала: «Я ніколи не думала, що це трапиться зі мною».

Її пограбували. З її розповіді стало зрозуміло, що в неї вихопили сумочку. Злодій, поза сумнівом, звернув на неї увагу ще в одному з ресторанів на узбережжі Монтерея і побачив, як вона оплачує готівкою чек за трьох подруг — усі вони були вдовами похилого віку. Він, напевно, йшов слідком за нею до автостоянки, але його кроки заглушували шум хвиль, тоді він кинувся до неї і на бігу вирвав її сумочку та стрибнув у свою машину, яка стояла неподалік.

Ельва, незважаючи на свої набряклі ноги, поквапилася назад до ресторану по допомогу, але, звичайно, було надто пізно. Кілька годин потому поліція знайшла її порожню сумочку, яка розгойдувалася на кущах на узбіччі.

Три сотні доларів становили для неї значну суму, і кілька днів Ельва була стурбована втратою грошей. Ця проблема поступово зникала, і натомість залишився лише

гіркий осад — осад, про який вона казала: «Я ніколи не думала, що це трапиться зі мною». Разом з її сумочкою і трьома сотнями доларів злодій забрав у Ельви її ілюзію — ілюзію особистої винятковості. Вона завжди жила серед привілейованого класу, поза всілякими проблемами та неприємностями, які зазвичай оточують пересічних людей — цілу юрбу невиразних людей з таблоїдів та новин по радіо чи телебаченню, на яких завжди нападають і грабують.

Пограбування змінило все. Затишок, спокій у її житті, безпека — усе зникло. Власний будинок повсякчас вабив її своїми подушечками, гардинами, вовняним пледом та пухнастими килимами. Зараз вона бачила замки, двері, сигналізацію та телефони. Вона завжди вигулювала свого собаку о шостій годині ранку. Але тепер ранковий спокій здавався загрозливим. Вона і її собака час від часу зупинялися і прислухалися до тиші.

У цьому не спостерігалось нічого виняткового. Ельва була шокована пережитим і наразі страждала від посттравматичного стресу. Після нещасливого випадку чи нападу більшість людей не почувають себе в безпеці, вони мають низький пороговий рівень страху та стають надміру пильними. У підсумку час стирає спогади про подію, а жертви поступово повертаються до колишнього стану, поновлюючи свою довірливість.

Але для Ельви це означало більше, ніж просто напад. Вона помилялася у своїх поглядах на світ. Раніше вона часто стверджувала: «До тих пір, поки люди матимуть очі, вуха та рот, я буду шукати дружби з ними». Але більше вона цього не казала. Вона втратила свою віру в людську доброзичливість, у свою особисту невразливість. Вона

почувалась ніби роздягнутою, звичайною пересічною людиною, незахищеною. Насправді це пограбування зруйнувало її ілюзію та ще раз у грубій формі підтвердило смерть її чоловіка.

Звичайно, вона усвідомлювала, що Альберт помер. Він був мертвий і лежав у могилі уже більш як півтора року. Вона пройшла весь ритуал, весь шлях удови — діагноз «рак»; жакливу, токсичну та виснажливу хіміотерапію; їхній останній спільний візит до Кармела; їхня остання поїздка по Каміно Реаль¹; лікарняне ліжко в їхньому будинку; похорон; оформлення безлічі документів; складання списку гостей, який щоразу зменшувався; клуб для вдів та вдівців; довгі самотні ночі. Увесь жах цієї трагедії.

Хоча, попри все це, у Ельви було відчуття, що Альберт досі живий, а отже, вона в безпеці та впевнена у своїй унікальності. Вона продовжувала жити «ніби» — ніби світ був безпечним, ніби Альберт був десь поряд, у своїй майстерні біля гаража.

Майте на увазі, я говорю зовсім не про манію чи якісь там галюцинації. Ельва цілком раціонально мислила і знала, що Альберт помер, але вона все ще жила за колишнім розпорядком дня, її щоденне життя ховалося за завісою ілюзій, де біль стихав, а реальність була не такою жорсткою. Більше ніж сорок років тому вона уклала угоду з життям, походження та детальні умови якої з часом зникли, але основна сутність її була чітко зрозуміла: Альберт буде піклуватися про Ельву вічно. Відповідно до цього підсвідомого припущення Ельва побудувала свій вірогідний світ — світ, у якому існували безпека й щира опіка.

¹ Назва багатьох шосейних доріг у Каліфорнії та Нью-Мексико. (Прим. перекл.)

Альберт був майстром на всі руки. Він був покрівельником, автомеханіком, підрядником, умів виготовляти всілякі дрібниці — у принципі він умів усе. Якщо він бачив у газеті чи журналі фотографію якихось меблів чи цікавий пристрій, він міг точно відтворити його у своїй майстерні. Я, який завжди був незграбою і неумійком, слухав її із захопленням. Ельва прожила сорок один рік у цілковитому комфорті. Було неважко зрозуміти, чому вона вперто і далі вірила, ніби Альберт усе ще був тут, на задньому подвір'ї, у майстерні, займався ремонтом якихось речей, а насправді він наглядав за нею. Як вона могла від цього відмовитися? Чому вона мусить? Ці спогади, підсилені сорокаоднорічним досвідом, звили кокон навколо Ельвіри, який захищав її від реальності, — і це тривало до того часу, поки в неї не викрали сумочку.

Коли ми вперше зустрілися з Ельвою вісім місяців тому, я не міг знайти в ній нічого, що б мені сподобалося. Це була присадкувата неприваблива жінка, схожа трохи на карлика, трохи на ельфа, і ці схожості дуже погано поєднувалися. Я був приголомшений рухливістю м'язів її обличчя: вона моргала, кривлялася, вирячувала очі то по черзі, то обидва разом. Її лоб здавався живою пральною дошкою з великими борознами-зморшками. Її язик завжди був на виду: вона то висовувала його, то ховала, то облизувала ним свої вологі резинові губи. Мене розвеселило, коли уявив, як представляю її пацієнтам, котрі довго приймають транквілізатори і в котрих розвинулася пізня дискінезія (ускладнення після довготривалого прийому нейролептиків, яке виявляється в аномалії лицьової мускулатури). За лічені секунди пацієнти відчули б себе глибоко ображеними, оскільки подумали б, що Ельва кепкує з них.

Але що мені дійсно не подобалося в Ельві — її злість. Вона просто уособлювала собою злість і під час наших перших занять поливала брудом усіх, кого знала, — окрім, звичайно, Альберта. Вона ненавиділа своїх друзів, які більше не запрошували її. Вона ненавиділа тих, хто не хотів дати їй спокій. Їй було все одно, як люди ставляться до неї: вона знаходила, за що ненавидіти їх. Вона ненавиділа лікарів, які сказали їй, що Альберт приречений. Але ще більше вона ненавиділа тих, хто вселив у неї марну надію.

Мені було надзвичайно важко в той час. У дитинстві я дуже довго мовчки терпів злий язик своєї матері. Пам'ятаю, які ігри уяви відбувалися в моїй голові, коли я намагався знайти хоч одну людину, котру вона б не ненавиділа: добродушна тітка? дідусь, який розповідав їй казки? старий друг дитинства, який захищав її? Але я так і не міг нікого знайти. Окрім, звичайно, мого батька, який був її частиною, її рупором, її чоловічим уособленням, її творінням, який (відповідно до першого закону робототехніки Азімова¹) ніколи не міг би протистояти своєму творцеві — незважаючи на обіцянки, що він одного разу — лише один раз, будь ласка, тату, — поб'є її.

Я робив усе, що міг зробити в такій ситуації, — я чекав, вислуховував її, якимось витримував цю годину і використовував усю свою винахідливість, щоб сказати щось на підтримку Ельви. Зазвичай це були просто беззмістовні коментарі про те, як важко, коли всі навколо тебе дратують. Інколи я навмисно запитував її про інших членів родини. Очевидно, що мав би бути ще хтось, хто хоч

¹ Три закони робототехніки — обов'язкові правила поведінки робота, сформульовані письменником А. Азімовим. (*Прим. перекл.*)

трохи заслуговував на повагу. Але нікого не було. Її син? Вона сказала, що він був геть недолугим. Його не існувало — навіть коли він був поруч, його не існувало. А її невістка? Ельва називала її неєврейською американською принцесою. Коли її син їхав додому, він телефонував дружині і казав, щоб вона готувала вечерю. Без проблем. Вона легко могла це зробити. Дев'ять хвилин, Ельва нагадала мені, що неєврейській американській принцесі потрібно було лише дев'ять хвилин, щоб приготувати вечерю — розігріти в мікрохвильовці гідку готову заморожену їжу із сусіднього гастронома.

У неї всі мали прізвиська. Її онука, Спляча Красуня (вона прошепотіла це, підморгнувши та кивнувши головою), мала дві ванні кімнати — дві, уявіть тільки. Її хатня робітниця, яку вона найняла, щоб якось протистояти своїй самотності, була Луні Тюнз¹, бо така дурна, що намагалась приховати, що вона курить, видихаючи дим в унітаз та зливаючи воду. Її претензійна партнерка по бриджу була Дама Мей Віті² (а Дама Мей Віті набагато моторніша, ніж решта гравців — справжніх зомбі з хворобою Альцгеймера та відбракованих пияків, які, за словами Ельви, і склали спільноту гравців у бридж у Сан-Франциско).

Але якось ми пережили цей складний час, незважаючи на її озлоблення, на те, що вона зовсім мені не подобалася, і на те, що вона нагадувала мою матір. Я стримував своє роздратування, трохи більше почав її розуміти, звільнився від контрперенесення, відокремивши образ матері від Ельви, і повільно, дуже повільно вона почала мені подобатися.

¹ Анімаційний серіал Warner Bros. (Прим. перекл.)

² Британська акторка, номінантка на премію «Оскар». (Прим. перекл.)

Гадаю, що переломним моментом був той день, коли вона зайшла до мого кабінету і важко сіла в крісло зі словами: «Оце так! Я виснажена!» Ельва побачила, що я підняв брови, запитуючи, що сталося. Вона пояснила, що загнала м'яч у лунку вісімнадцять разів, коли грала в гольф зі своїм двадцятиоднорічним племінником. (Ельві було шістдесят, та при зрості чотири фути й одинадцять дюймів вона важила сто шістдесят фунтів.)

— Як ваші справи? — щиро поцікавився я, дотримуючись свого плану розмови.

Ельва трохи нахилилася вперед, піднесла руку до рота, ніби хотіла приховати свої слова від когось у кімнаті, показала свої величезні зуби і сказала: «Я розбила його вщент!»

Мені це здалося кумедним, і я почав сміятися. Я сміявся, поки на очі не навернулися сльози. Ельві сподобався мій сміх. Пізніше вона сказала мені, що це був перший спонтанний вчинок Гер Доктора Професора (отже, це було *моє* прізвисько!), і вона сміялася разом зі мною. Після того ми чудово почали просуватися вперед. Я оцінив Ельву — її неперевершене почуття гумору, її розум, її жарти. Вона прожила цікаве життя. Ми мали багато спільного. Вона, як і я, зробила великий стрибок. Мої батьки приїхали до Сполучених Штатів, коли їм було по двадцять років, вони були бідними іммігрантами з Росії. Її батьки були бідняками з Ірландії, які шукали тут кращого життя. Ельва здолала великий шлях від орендованого житла в Південному Бостоні¹ до професійних турнірів з бриджу в Ноб-Хіллі².

¹ Район у Бостоні, що його населяла ірландська громада, представники якої були переважно робітниками. (*Прим. перекл.*)

² Комерційний та елітний район Сан-Франциско. (*Прим. перекл.*)

На початку терапії заняття з Ельвою означало для мене неймовірно виснажливу роботу. Я насилу доходив до свого кабінету, коли прощався з нею на порозі приймальні. Але через кілька місяців усе змінилося. Я чекав на неї з нетерпінням. Жодне з наших занять не минало без хорошого сміху. Моя секретарка сказала, що вона по моєму сміху завжди визначала, що в мене сьогодні була Ельва.

Ми зустрічалися раз на тиждень протягом кількох місяців, і терапія була досить успішною, як це завжди буває, коли пацієнт і психотерапевт подобаються одне одному. Ми говорили про її вдівство, її іншу соціальну роль, її страх залишитися самотньою, її смуток через те, що ніхто більше фізично її не торкається. Але передусім ми розмовляли про її злість, яка розлякала усіх її родичів та друзів. Поступово це почуття відпустило її — Ельва стала лагідною і ввічливою. Її історії про Луні Тюнз, Сплячу Красуню, Даму Мей Віті та альцгеймерівську команду з бриджу стали не такими різкими. Зближення відбулося: як тільки її злість зникла, родичі та друзі повернулись у її життя. У неї все так добре виходило, що незадовго до викрадення сумочки я вже подумував про закінчення терапії.

Але, коли її обікрали, вона відчула, ніби все почалося знову. Передусім крадіжка викрила її пересічність: фраза Ельви «Я ніколи не думала, що це могло трапитися зі мною» відбивала втрату віри у свою унікальність. Звісно, вона була все ще особливою у тому, що в неї були якісь виняткові вміння та навички, у тому, що вона прожила унікальне життя, якого ніхто ніколи раніше не проживав. Це був раціональний бік її унікальності. Але ми (трохи більше, ніж інші) також маємо ірраціональне сприйняття унікальності. Це один з наших головних способів заперечення смерті,

і частина нашого мозку, чиє завдання пом'якшувати страх перед смертю, продукує ірраціональну віру в те, що ми невразливі: такі неприємні речі, як старіння та смерть, — вони для інших, але не для нас, ми існуємо поза законом, поза людською та біологічною програмою.

Ельва відреагувала на крадіжку сумочки так, ніби це була якась виняткова подія (вона заявила, що не може й не хоче жити в цьому світі, де їй навіть страшно вийти з дому). Було зрозуміло, що вона дійсно страждає від викриття ірраціональності. Відчуття власної унікальності та захищеності «замовлянням», усвідомлення, що вона виняткова й завжди оберігається, — весь цей самообман дуже добре допомагав долати життєві проблеми, але раптом це втратило свою переконливість. Вона усвідомила, що ілюзії, які дотепер її прикривали, теж зникли, і вона залишилась оголена та налякана.

Її душевна рана знову почала кровоточити. Я подумав, що саме час розкрити її, очистити та лікувати прямою і правдою.

— Коли ви кажете, ніби ніколи не думали про те, що це могло трапитися з вами, я знаю, що ви маєте на увазі, — промовив я. — Мені також важко прийняти той факт, що всі ці біди — старіння, втрата, смерть — стануться й зі мною.

Ельва кивнула головою і наморщила лоба, виявляючи здивування, що я сказав щось особисте.

— Ви, напевно, відчуваєте, що, якби Альберт був живий, таке б ніколи не трапилося з вами. — Я проігнорував її побіжне зауваження, що, якби Альберт був живий, вона б не обідала з трьома старими курками. — Отож, крадіжка нагадала той факт, що він справді пішов.

Її очі наповнилися сльозами, але я відчував, що маю право, своєрідний мандат на те, щоб продовжувати.

— Ви знали це й раніше, я впевнений. Але частина вас — ні. Зараз ви дійсно усвідомлюєте, що він помер. Його немає на подвір'ї. Його немає в майстерні. Його немає ніде. Окрім ваших спогадів.

Ельва плакала гіркими слізьми, кілька хвилин її оцупкувате тіло здригалося від ридань. Ніколи раніше вона не плакала при мені. Я сів поруч і поставив собі питання: «Що я зроблю зараз?»

Але інстинкти, на щастя, привели мене до того, що можна назвати натхненним гамбітом. Мій погляд наштовхнувся на її сумку — ту саму вкрадену, багатостраждальну сумку, — і я сказав:

— Невезіння — це одна справа, але хіба ви не самі його накликали, несучи із собою цю здоровенну штуку?

Ельва, рішуча як завжди, негайно звернула увагу на мої напхані кишені та безлад на столі біля мого крісла. Вона пробурмотіла, що сумка «середня за розмірами».

— Здається більшою, — відповів я, — і вам не завадить візок, щоб возити її за собою.

— Крім того, — сказала вона, ігноруючи мій дотеп, — тут усе найнеобхідніше.

— Ви жартуєте! Давайте подивимось!

Ельва вирішила мені підіграти й поставила сумку на стіл, відкрила всі кишені та відділи і почала виймати речі. Перше, що вона дістала, це три пакети для їжі з ресторану.

Я поцікавився:

— Два запасних вам потрібні для непередбачуваних випадків?

Ельва пирхнула зі сміху і продовжила спорожнити свою сумку. Разом ми перевірили та обговорили кожну річ. Ельва припустила, що три упаковки серветок «Клінекс»

і дванадцять ручок (плюс три недогризки олівців) було більше ніж достатньо, але вона вперто переконувала, що дві пляшечки одеколону та три щітки для волосся були їй конче потрібні; і, розійшовшись, владним жестом вона дістала із сумки великий кишеньковий ліхтарик, грубезні блокноти та величезну пачку фотографій.

Ми сварилися за кожну річ. Купка п'ятдесятицентових монет. Три пакетики цукерок (низькокалорійних, звичайно). Вона посміялася над моїм запитанням: «А ви вірите, Ельво, що чим більше ви їх з'їсте, тим стрункішою станете?» Поліетиленовий пакет зі старими апельсиновими шкірками («Ніколи не знаєш, Ельво, коли це стане в пригоді»). Комплект спиць для в'язання («Шість спиць для в'язання светра», — подумав я). Пакетик із закваскою для тіста. Половина книжки Стівена Кінга (Ельва викидала ті сторінки, які вже прочитала. «Їх не варто зберігати», — пояснила вона). Маленький степлер («Ельво, це безглуздо!»). Три пари сонцезахисних окулярів. А потім вона вивернула внутрішні кишень і звідти посипалися монети, скріпки, кусачки для нігтів, шматки наждачного паперу та якась тканина, яка виглядала дуже підозріло і була схожа на корпію.

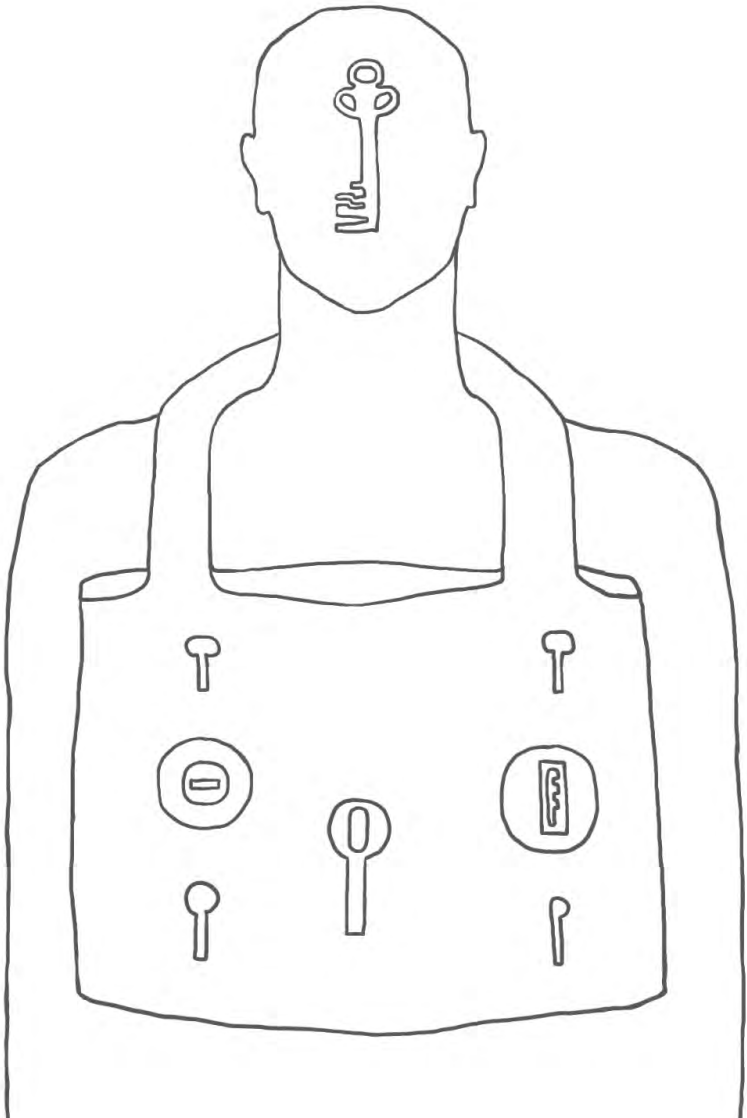
Коли нарешті сумка спорожніла, ми подивилися здивовано на всі ті речі, що лежали рядочками на столі. Нам було трохи шкода, що сумка вже пуста. Ельва повернулася до мене й усміхнулася, і ми подивилися одне на одного з ніжністю. Це був надзвичайно інтимний момент. Вона повністю відкрилася мені так, як цього не робив раніше жоден пацієнт. І я прийняв усе і навіть попросив більше. Я з благоговінням пройшов за нею в кожен закуток і щілинку її свідомості і відкрив для себе, що сумка літньої жінки може бути уособленням як самотності, так і близь-

кості — абсолютна самотність, яка є невід'ємною від існування, і близькість, яка відганяє страх перед самотністю.

Це був сеанс перетворень. Години нашої так званої близькості — назвемо це своєрідним коханням — допомогли їй зрозуміти істину. Ельва зайшла в мій кабінет з почуттям занедбаності, вона вважала себе непотрібною й покинутою, але за годину вона повернула довіру. Вона була жива, і її переконали, вкотре, що вона здатна на близькість.

Я думаю, що це був найкращий сеанс психотерапії, який я будь-коли провів.

НЕ ХОДІТЬ
КРАДЬКОМА



Я не знав, як реагувати. Ніколи до цього жоден пацієнт не просив мене зберегти його любовні листи. Дейв відверто розповів про причини. Не секрет, що шістдесятидев'ятирічний чоловік може раптово померти. У такому випадку його дружина знайде ці листи і прочитає їх, а це завдасть їй болю. У нього більше не було нікого, кого б він міг попросити, він не мав жодного друга, якому б наважився розповісти про свій роман. Його коханка, Сорайя? Вона померла тридцять років тому. Під час пологів. Дейв швидко додав, що вона народжувала не його дитину. Бог знає, що сталося з його листами до неї!

Я запитав його, що він хоче, щоб я зробив з його листами.

— Нічого. Нічого не робіть. Просто зберігайте.

— Коли востаннє ви їх читали?

— Я не читав їх уже десь двадцять років.

— Це дуже делікатне питання, — наважився я сказати. — Навіщо взагалі їх зберігати?

Дейв подивився на мене з недовірою. Я помітив, що на його обличчі промайнула тінь сумніву. Чи я був таким дурним? Невже він зробив помилку, коли подумав, що я чужа людина і допоможу йому? За кілька секунд він сказав: «Я ніколи не знищу ці листи».

Ці слова мали велике значення, і я міг сказати, що вони були першою ознакою напруженості у стосунках, які ми будували останні шість місяців. Мій коментар був грубою помилкою, і я відступив на більш мирну позицію:

— Дейве, чи можете ви розповісти більше про листи і про те, що вони для вас означають?

Дейв почав говорити про Сорайю, і через кілька хвилин напруга зникла, а його самовпевненість та легка безтур-

ботність повернулися. Він зустрів її, коли керував філією американської компанії в Бейруті. Вона була найгарнішою жінкою, яку він будь-коли завойовував. *Завоювати* було його словом. Дейв завжди дивував мене такими твердженнями — частково відвертими, частково цинічними. Як він міг сказати *завоював*? Невже він був ще брутальнішим, ніж я думав? Чи, можливо, він зараз іронізує із себе самого — і з мене також?

Він кохав Сорайю — чи, щонайменше, вона була єдиною його коханкою (а їх було безліч), кому він казав: «Я кохаю тебе». Їхній із Сорайєю дивовижно таємничий роман тривав упродовж чотирьох років. (Не дивовижний і таємничий, а саме дивовижно таємничий, а про таємничість я розповім дещо детальніше: вона була віссю особистості Дейва, навколо якої все оберталось. Таємничість збуджувала його та керувала його діями, і часто він платив за це високу ціну. Багато стосунків, особливо з його трьома колишніми та теперішньою дружиною, були зіпсовані та спалювані саме через його небажання бути відвертим і чесним.)

Через чотири роки компанію Дейва перевели в іншу частину світу, і за наступні шість років, аж до її смерті, Дейв і Сорайя бачилися лише чотири рази. Але майже щодня вони листувалися. Він зберігав усі листи від Сорайї (їх налічувалося кілька сотень) у потаємному місці. Колись він розклав їх у картотеці за своєю дивною класифікацією (під буквою П ховалися листи, які означали провину, під Д — депресію, ці він читав у глибоко пригніченому стані).

Десь протягом трьох років він зберігав їх у банківському сейфі. Мені стало цікаво, але я не питав, що його дружина думає про ключ від цього сейфа. Знаючи його схильність

до секретності та інтриг, я уявляв, що могло статися: він випадково дасть ключ дружині, а потім буде вигадувати якусь вочевидь дурнувату історію, щоб задовольнити її допитливість; якщо вона буде далі хвилюватися й допитуватися, він, нехтуючи її почуттями, накаже їй не пхати носа в чужі справи й обмежити свою нездорову підозріливість. Дейв часто переповідав саме такий сценарій.

— А нині я все більше й більше нервую через листи Сорайї і тому запитую вас, докторе, чи не змогли б ви їх потримати у себе. Це ж так просто.

Ми обоє подивилися на його велику валізу зі словами кохання від Сорайї — люба Сорайя, якої вже давно не існує, чії думки і пам'ять зникли, чії розкидані молекули ДНК просочилися назад у землю; яка не думала ні про Дейва, ні про щось інше протягом останніх тридцяти років.

Я спитав себе, чи міг Дейв зробити паузу і подивитися на себе збоку. Щоб побачити, яким сміховинним, яким жалюгідним, яким ідолопоклонницьким він виглядав — старий чоловік, до якого смерть уже стукає в двері, може знайти спокій тільки в купі старих листів, які були свідченням, що він кохав і його кохали по-справжньому тридцять років тому. Чи зміг би Дейв побачити той образ? Чи можна було припустити, що він подивиться на себе з іншого боку, але не подумає, що я глузує з нього і з його листів?

На мою думку, «хороша» терапія (яку я міг назвати словом «глибока» чи «проникальна», а не «ефективна» чи, мені навіть незручно це казати, «помічна») з «хорошим» пацієнтом є підґрунтям для ризикованої спроби лікаря знайти правду. Моею метою, коли я був ще новачком, було розкрити минуле, прослідкувати всі життєві події і таким чином пояснити, що ж відбувається в тепе-

рішньому житті пацієнта, з'ясувати його патологічні аномалії, його мотиви та дії.

Я був такий впевнений у собі. Яка зарозумілість! А *раз* яку правду я шукаю? Я гадаю, моя мета — ілюзія. Я веду війну з магією. Я вірю, що ілюзія в остаточному підсумку неодмінно послаблює та пригнічує дух, але вона часто може мотивувати і заспокоювати, якщо її правильно використати.

Однак час збирати каміння і час розкидати каміння. Ніколи не слід нічого забирати у людини, якщо ти не можеш запропонувати щось краще натомість. Будь обережним і не знімай з пацієнта покривало ілюзії, якщо не впевнений, що він витримає холод реальності. І не виснажуй себе, змагаючись із релігією: це тобі не під силу. Жага релігії надто велика, коріння надто глибоке, а культурне підґрунтя надто міцне.

Я не вважав себе невіруючою людиною, але моєю молитвою була сократівська формула «Невивчене власне життя не варте нічого». Однак це була не Дейвова віра. Отож, я намагався стримувати свою допитливість. Дейв навряд чи цікавився первинним значенням цього стосу листів, які зараз були туго зв'язані вузлом і вже доволі крихкі від часу. Він не сприймав такого розпитування. Я зрозумів, що йому це не допоможе — ні тепер, ні іншим разом.

Найгірше, що мої запитання створювали замкнене коло. Я бачив себе у Дейві, і моє лицемірство мало свою межу. Я також мав свій мішок листів як згадку про давно втрачене кохання. Я також ховав їх в одному хитрому місці (згідно з моєю системою, під літерою X, що означало «Холодний дім», мій улюблений роман Діккенса, щоб проглядати в найбільш гнітючі періоди життя). Але я також

ніколи не перечитував ці листи. Щоразу як я намагався це зробити, то відчував страшний біль, а не розраду. Вони так і лежали у схованці майже п'ятнадцять років, і я також не міг викинути їх.

Якби я сам був пацієнтом (чи моїм психотерапевтом), я сказав би: «Уявіть, що листи зникли, їх хтось зіпсував чи ви їх загубили. Що б ви відчули? Зануртеся в це почуття, проаналізуйте його». Але я не міг. Часто я думав про те, щоб спалити їх, але ця думка завжди викликала невимовний біль. Я знав причину мого величезного інтересу до Дейва, мого сплеску допитливості та захоплення: я просив його зробити мою роботу за мене. Чи *нашу* роботу за *нас*.

Від самого початку я відчував симпатію до Дейва. На нашому першому занятті шість місяців тому я запитав його після кількох жартів:

— Що вас турбує?

Він відповів:

— У мене не стоїть!

Я був вражений. Я пам'ятаю, як вперше його побачив — високий, худорлявий, спортивної статури, густе блискуче сиве волосся і жваві пустотливі очі. Він не виглядав на шістдесят дев'ять років, і я подумав: «Скидаю капелюха!» У мого батька перший коронаротромбоз стався, коли йому було сорок вісім. Я сподівався, що, коли мені буде шістдесят дев'ять, я буду живий і матиму достатньо енергії для того, щоб «він стояв».

Дейв і я, обоє мали схильність розглядати все, що нас оточує, з точки зору сексу. Я стримував себе краще, ніж він, і вже давно навчився контролювати свої почуття та не дозволяв їм панувати над моїм життям. Я також не по-

діляв пристрасті Дейва до секретності. У мене багато друзів, включно з моєю дружиною, з якими я ділюся всім.

Але повернімося до листів. Що мені слід робити? Взяти листи Дейва? У принципі, чом би й ні? Урешті, хіба це не було позитивним знаком того, що він хоче мені довіритися? Він ніколи не міг покладатися на когось, а особливо не довіряв чоловікам. Хоча імпотенція була головною причиною, з якої він обрав саме мене, я відчував, що справжнім завданням терапії було вдосконалити його навички спілкування з іншими людьми. Довірливі, відверті стосунки — це передумова будь-якої терапії, а у випадку з Дейвом потрібно було знайти якісь інструменти, щоб здолати його патологічну потребу в секретності. Зберігати листи означало для мене сфальсифікувати довіру між нами.

Можливо, листи дали б мені додатковий контроль над ним. Я ніколи не відчував, щоб Дейву було комфортно на заняттях, незважаючи на те, що лікування його імпотенції йшло досить добре. Моєю тактикою було сфокусуватися на родинних конфліктах і наголосити на тому, що імпотенція в більшості випадків виникає у стосунках, де багато злості і взаємних підозр. Дейв, який нещодавно одружився (уже вчетверте), описав свій теперішній шлюб так само, як описував і попередні: він відчував, що перебуває у в'язниці, а його дружина править за тюремщика: вона підслуховувала його телефонні розмови й читала його листування. Я допоміг йому усвідомити, що якщо він і був у в'язниці, то сам її створив. *Звичайно*, його дружина намагалася дізнатися бодай щось про нього. *Звичайно*, вона цікавилася, що він робив, які листи отримувал. Але він сам підігрував її цікавість, відмовляючись ділитися навіть невинними новинами.

Дейв послухався мене і зробив вражаючі спроби поділитися з дружиною своїм життям і внутрішніми переживаннями. Його вчинок розірвав порочне коло: дружина заспокоїлася, його власна злість зменшилася, і сексуальна активність знову зросла.

І зараз під час терапії я повернувся до аналізу підсвідомої мотивації. Що він отримував, коли вірив, що ув'язнений жінкою? Що підтримувало його пристрасть до секретності? Що завадило йому побудувати хоча б раз близькі стосунки без сексу? Що сталося з його палким бажанням самотності? Чи міг він, навіть зараз, у шістдесят дев'ять, відновити ці прагнення, реанімувати їх та втілити в життя?

Але це здавалося більше схожим на мене, ніж на Дейва. Я підозрював, що частково він погоджувався досліджувати свою підсвідому мотивацію просто заради того, щоб розсмішити мене. Він любив поговорити зі мною, але я вважав, що основною причиною була можливість згадати минуле, знову пережити безтурботні дні сексуального тріумфу. Мій зв'язок з ним здавався гіпотетичним. Я завжди відчував, що якщо зайду занадто далеко, занадто наблизюсь до його страхів, то він просто зникне — не прийде на наступний сеанс, і я ніколи не зможу навіть зв'язатися з ним.

Тоді я подумав, що якщо візьму листи, то вони будуть своєрідним тросом, який триматиме його і не дасть утекти. Принаймні йому буде важко перервати курс терапії: доведеться зустрітися зі мною, щоб попросити свої листи назад.

Крім того, я відчув, що *повинен* прийняти ці листи. Дейв відзначався підвищеною чутливістю. Як міг я відхилити його листи і не змусити його відчути, що я не приймаю його? Він

також був дуже швидкий на осуд. Маленька помилка могла бути фатальною: він рідко давав людям другий шанс.

Але прохання Дейва було не дуже приємне мені. Я почав думати про вагомні причини, щоб не брати його листи. Це було б укладанням угоди з його тінню — союзом із патологічними відхиленнями. Ми поводитись як двоє неслухняних підлітків. Чи міг я побудувати міцні стосунки між пацієнтом та лікарем на такому крихкому фундаменті?

Я дуже швидко збагнув, що думка про те, ніби зберігання листів втримає мого пацієнта від переривання терапії, була безглуздою. Я відмовився від цієї ідеї, оскільки вона була цілковитою дурницею, прикладом моїх необачних та оманливих хитрощів, що завжди призводять до протилежних результатів. Такі підходи не допоможуть Дейву ставитися до інших зі щирістю та відвертістю — я повинен змоделювати для нього пряму та чесну поведінку.

Крім того, якби він захотів припинити терапію, він знайшов би якийсь спосіб забрати листи. Я згадав одну пацієнтку, яку лікував двадцять років тому, її терапія ускладнилася брехнею. Вона страждала на розлад множинної особистості, і два її персонажі (яких я назву сором'язлива Блаш і зухвала Бразен) вели підступну гру один проти одного. Особу, яку я лікував, звали Блаш, вона була пригніченою та скромною дівчиною, тоді як Бразен, яку я зрідка зустрічав, називала себе «сексуальним супермаркетом» і зустрічалася з королем каліфорнійського порнобізнесу. Блаш часто «прокидалася» здивованою і з'ясовувала, що Бразен спустошила її банківський рахунок і купила сексуальні пеньюари, червону мереживну білизну чи авіаквиток на поїздку до Тіхуани та Лас-Вегаса. Одного дня Блаш не на жарт стривожилася, бо знайшла на кухонному столі авіаквиток

у навколосвітню подорож, і подумала, що зможе завадити цій мандрівці, зачинивши весь свій сексуальний одяг у мене в офісі. Я був збентежений і прагнув хоч чимось допомогти, тому й погодився покласти її речі під стіл. Тиждень потому одного ранку я прийшов на роботу і побачив, що двері виламані, в офісі все перевернуто догори дригом, а весь одяг зник. Зникла і моя пацієнтка. Я ніколи більше не бачив Блеш (чи Бразен) від того часу.

А що, коли Дейв помре у мене на руках? Хоча в нього немає проблем зі здоров'ям, йому все-таки шістдесят дев'ять. Люди *помирають* у такому віці. Що я тоді буду робити з його листами? Крім того, де, чорт забирай, я буду їх зберігати? Ці листи важать із півдесятка кілограмів. Я уявив на хвилину, як буду закопувати їх разом з моїми. Вони можуть, якщо їх знайдуть, слугувати мені прикриттям.

Та справді великою проблемою, яка стосувалася зберігання листів, було те, що Дейв переходив до групової терапії. Кілька тижнів тому я запропонував йому приєднатися до групи, і протягом останніх трьох занять ми детально обговорили це. Його схильність все приховувати, ставлення до жінок тільки з точки зору сексу і одночасно його страх та недовіра до чоловіків — це були проблеми, з якими, як мені здавалося, варто попрацювати в групі. Він неохоче погодився зі мною, і того дня відбувся наш останній індивідуальний сеанс.

Прохання Дейва зберігати листи слід було розглядати у контексті. По-перше, цілком можливо, що неминучий перехід до групи був чинником, який зовсім не стосувався його прохання. Поза сумнівом, він шкодував, що втратив виняткові стосунки зі мною, і навіть трохи образився, бо доведеться ділити мене з іншими членами групи. Коли він

просив мене зберегти листи, він, швидше за все, думав про спосіб увічнити наші особливі та конфіденційні стосунки.

Я намагався вкрай делікатно сказати йому про це, щоб, не дай Боже, не випробовувати надмірну чутливість Дейва. Я був обережний і не хотів, щоб він подумав, ніби я насміхаюся з його листів, пропонуючи використовувати їх як засіб для досягнення мети. Я також не хотів, щоб він подумав, ніби я надто детально аналізую наші стосунки: був саме час закріпити їх.

Дейв, котрому знадобилося багато часу лише для того, щоб навчитися використовувати терапію, посміявся з моєї інтерпретації замість того, щоб подумати, чи була в цьому хоч крихта правди. Він наполягав, щоб я зберігав його листи, ще з однієї причини: його дружина затіяла генеральне прибирання і саме зараз, старанно і наполегливо, зазираючи в кожну шпаринку, наближалася до його кабінету, де й були сховані листи.

Я не купився на його відповідь, але та мить вимагала терпіння, а не конфронтації. Тому дозволив йому продовжувати. Мене ще більше занепокоїло те, що зберігання листів може кінець кінцем завадити його роботі в групі. На мою думку, групова терапія потребувала від Дейва багато зусиль і була пов'язана з великим ризиком, тому я хотів полегшити для нього початок.

Але я прогнозував, що користь від групових занять мала бути величезною. Група могла запропонувати Дейву безпечне середовище, у якому він мав змогу з'ясувати свої міжособистісні проблеми та експериментувати з новою моделлю поведінки. Наприклад, він міг розповісти більше про себе, завести товариські стосунки з іншими чоловіками, почати ставитися до жінок як до людей, а не до статевих

органів. Дейв підсвідомо вірив, що кожна із цих дій призведе до злощасної події, та група була ідеальною ареною, де можна спростувати всі ці припущення.

З багатьох ризиків я боявся лише одного сценарію. Я уявляв, як Дейв не тільки відмовиться ділитися важливою (чи банальною) інформацією про себе, але також поводитиметься потайливо чи, навпаки, провокативно. Інші члени групи будуть вимагати більшої відвертості, а Дейв стане ще скритнішим. Група гніватиметься і звинувачуватиме його в тому, що він веде якусь дивну гру проти них. Дейв буде почуватися ображеним і обдуреним. Він підтвердить для себе свої підозри та страхи щодо членів групи, припинить займатися, а це призведе до ще більшої самотності й збентеження, ніж коли ми тільки почали.

Мені здавалося, що, якби я зберігав ці листи, я б мовчки погодився, у зовсім нетерапевтичний спосіб, з його схильністю до таємничості. Навіть перед тим, як ми почали групове заняття, він подавав мені якісь секретні знаки, що означало виключення інших членів.

Зваживши всі ці міркування, я врешті підібрав правильні слова:

— Я розумію, чому ці листи такі важливі для вас, Дейве, і мені також приємно, що я одна-єдина людина, з якою ви хочете поділитися цим. Хоча, можу сказати зі свого власного досвіду, групова терапія працює найкраще, якщо кожен у групі, разом з лідером групи, відвертий, наскільки це можливо. Я справді хочу, щоб групові заняття вам допомогли, і думаю, що ми зробимо так: я радо покладу ваші листи у сейф, зачиню їх на стільки, на скільки вам потрібно, але навзаєм ви погодитесь розповісти групі про нашу домовленість.

Дейв мав переляканий вигляд. Він не очікував цього. Чи здолає він цю перепону? Він розмірковував кілька хвилин.

— Я не знаю. Мені треба подумати про це. Я зараз прийду.

Він вийшов з кабінету і забрав із собою свій портфель та листи.

Дейв ніколи не повертався до розмови про листи — принаймні в той спосіб, який я очікував. Але він все-таки приєднався до групи і чесно відвідав кілька перших занять. Насправді я був вражений його ентузіазмом: на четвертому занятті він сказав, що зустріч у групі стала кульмінацією всього тижня, і він помітив, що з нетерпінням чекає наступного сеансу та лічить дні до нього. Причиною його ентузіазму була, на жаль, не можливість дізнатися більше про себе, а чотири привабливі жінки в групі. Він зосередився винятково на них, і згодом стало відомо, що намагався з двома з них влаштувати побачення поза групою.

Як я й передбачав, Дейв поведився в групі вкрай по-тайливо і завдяки своїй поведінці здобув підтримку іншого скритного члена групи — гарної, але пихатої жінки, яка, як і він, виглядала років на десять молодшою, ніж їй належало за метрикою. На одній із зустрічей їх попросили сказати, скільки їм років. Обое відмовилися, вигадавши дотепну відмовку, ніби не хочуть, щоб їх оцінювали за віком. Колись давно (коли статеві органи ще називали «інтимними органами») люди в групі неохоче говорили про секс. Так, в останні два десятиліття на групових заняттях почали говорити про секс із деякою невимушеністю, а от гроші стали більш приватною темою. На тисячах занять у групах, члени яких розповіли про себе майже все, я нізащо б не дочекався зізнання про величину їхніх доходів.

Але в групі у Дейва найбільшим секретом був його вік. Дейв сміявся і віджартовувався, але рішуче відмовлявся сказати, скільки йому років: він не хотів ризикувати навіть найменшим шансом умовити на побачення хоча б одну жінку з групи і збільшити свій список перемог. На одному занятті, коли якась жінка наполягала, щоб він назвав свій вік, Дейв запропонував обмін: його секрет — за її телефонний номер.

Я був занепокоєний тим, що напруга в групі зростала. Не один лише Дейв несерйозно ставився до занять, але його жарти та флірт змінювали всю сутність групової терапії і перетворювали її на примітивну зустріч.

Хоча під час одного сеансу тон розмови змінився і всі поводитися серйозно. Одна жінка повідомила, що в її коханця виявили рак. Вона була переконана, що він незабаром помре, хоча лікарі запевняли, що його прогнози не такі вже й безнадійні, попри його ослаблений фізичний стан і поважний вік (шістдесят три).

Я подивився на Дейва. Той чоловік «поважного» віку, якому шістдесят три, був на шість років молодшим за нього. Але Дейв навіть оком не змигнув і почав говорити про серйозні речі. Він здавався таким чесним.

— Можливо, про це я мушу сказати в групі. Я дуже боюся хвороб та смерті. Я відмовляюся ходити до лікаря — *справжнього* лікаря, — на цих словах він грайливо показав на мене. — Востаннє я проходив діагностичне обстеження більш як п'ятнадцять років тому.

Хтось із групи вигукнув:

— Ти в гарній формі, Дейве, незважаючи на твій вік.

— Дякую. Я працюю над цим. На додачу до плавання, тенісу та прогулянок я приділяю фізичним вправам щонай-

менше дві години на день. Терезо, я співчуваю вам і вашо-
му коханому, проте не знаю, чим можу допомогти. Мене
обсідають всілякі думки про старіння і смерть, але вони
надто болючі, тому я не хочу говорити на цю тему. Чесно
кажучи, я не люблю навідувати хворих людей і слухати роз-
мови про хвороби. Док, — він знову показав на мене, —
завжди каже, що в групі я звертаю увагу тільки на приємні
речі — можливо, саме тому!

— Чому? — запитав я.

— Ну, якщо я буду більш серйозним, то почну говори-
ти про те, як сильно ненавиджу старість і як несамовито
боюся смерті. Одного дня я розповім вам про свої кошма-
ри. Можливо.

— Ви не один, у кого такі страхи, Дейве. Можливо, це
допоможе, якщо ви зрозумієте, що ми всі в одному човні.

— Ні, кожен з нас якраз самотній у цьому човні. Це най-
страшніший бік смерті — людина помирає сама.

Інший учасник додав:

— І хоча ви й самі в тому човні, завжди приємно поба-
чити світло на інших човнах, які пропливають поруч.

Коли ми завершили нашу зустріч, мене сповнювала
надія. Мені здавалося, що ми зробили значний стрибок
уперед. Це можна було назвати проривом. Дейв розмовляв
про щось важливе, він був зворушений, він став справжнім,
а інші члени групи відповідали йому взаємністю.

Під час наступного сеансу Дейв розповів про вражаю-
чий сон, який наснився йому після минулого заняття. Сон
(стенографував студент):

*Смерть ходить навколо мене. Я відчуваю її запах. У мене
в руках пакет з якимось конвертом усередині. У ньому*

міститься щось таке, що непідвладне смерті, що не гниє і не псується. Я про нього нікому не розкажу. Я відкриваю його і раптом бачу, що він порожній. Я шокований. Тут я помічаю, що він розірваний. Пізніше те, що нібито було в конверті, я знаходжу на вулиці, і це виявляється старий брудний черевик без підошви.

Сон мене збентежив. Я часто думав про його любовні листи, і мені було цікаво, чи коли-небудь мені випаде ще один шанс проаналізувати їх із Дейвом.

Хоча я й надавав перевагу груповій терапії, на мій погляд, її формат мав один недолік: у групі часто немає можливості заглибитись у сутність проблеми. Багато разів у групі я натрапляв на красивий шлях, що міг мене завести в глибини людської душі, але мав задовольнитися розв'язанням більш практичних (і здавалося, більш нагальних) завдань, а саме: усувати міжособистісні непорозуміння. Проте я не міг цілком ігнорувати цей сон: це була *via regia*¹ в самі нетрі людських стосунків. Рідко я чув про сон, який би так одверто викривав підсвідому таємницю.

Ні Дейв, ні група не знали, що далі робити зі сном. Кілька хвилин вони вагалися, аж поки я трохи спрямував їх, мимохідь запитавши Дейва, чи є в нього якісь асоціації із символом конверта зі сну, який він так не хотів нікому віддавати.

Я знав, що ризикую. Було б помилкою, можливо, навіть фатальною примушувати Дейва до невчасного одкровення або ж і мені самому розповідати інформацію, яку він довірив

¹ Королівська дорога (лат.) — назва найстарішого та найдовшого сухопутного шляху між Східною і Західною Європою. (Прим. перекл.)

мені під час нашого індивідуального сеансу до того, як почав відвідувати групу. Однак я подумав, що моє запитання не виходило за межі дозволеного: я продовжував використовувати зміст сну, і Дейву нічого не залишалося, як пристати на мої правила гри. Він зробив лише маленьку спробу протесту, сказавши, що в нього немає ніяких доречних асоціацій.

Він хоробро вів далі, але не без своєї удаваної скромності. Він зазначив, що сон, можливо, стосується листів, які він зберігав у таємниці: листи були частиною його «певних стосунків». Інші члени групи, градус цікавості яких значно зріс, засипали його запитаннями, аж поки Дейв не розповів кілька фактів про своє давнє кохання до Сорайї та проблему відсутності підходящого потаємного місця для своїх листів. Він не сказав, що роман відбувався тридцять років тому. Також він не згадав про перемовини зі мною та мою пропозицію зберігати листи, якщо він погодиться розповісти про це в групі.

Учасники групи зосередилися в основному на проблемі потайливості Дейва — це не була проблема, яка цікавила мене найбільше, але все ж я вважав, що потайливість — важливий аспект терапії. Вони дивувалися, що Дейв усе приховував; дехто розумів його бажання зберегти листи подалі від дружини, але жоден учасник не міг зрозуміти його пристрасті до секретності. Наприклад, чому Дейв не сказав дружині, що він відвідує психотерапевта? Ніхто не купився на його жалюгідну відмовку, що якби вона знала, то дуже хвилювалася б, оскільки він міг скаржитися на неї, а тоді вона зробила б його життя нестерпним, постійно допитуючи його, що він казав.

Якби він справді хвилювався про спокій своєї дружини, зауважили в групі, то розумів би, що її, вочевидь, більше

дратує те, що вона не знає, куди він ходить щотижня. Слід тільки послухати його слабкі виправдання, коли він кожного тижня йшов з дому і десь зникав (він був на пенсії і не мав справ поза домівкою). А його старанно сплетені інтриги для приховування рахунків за курс терапії щомісяця! І ці плащі та кинджали! Заради чого? Навіть папери щодо страхування потрібно було відправляти до іншого поштового відділення на секретну скриньку. Члени групи засуджували також і те, що Дейв не був щирим і з ними. Вони відчували його відстороненість і небажання їм довіряти. Чому він сказав «листи, які залишилися від певних стосунків»?

Вони прямо виступили проти нього: «Ну ж бо, Дейве, невже тобі так важко називати речі своїми іменами і сказати “любовні листи”»?

Члени групи, дай їм Боже здоров'я, робили те, що вони й мали зробити. Вони обрали тему секретності, яка найбільше стосувалася поведінки Дейва і того способу, у який він ставився до них, і чудово захищалися. Хоча Дейв здавався трохи стурбованим, він був активно задіяний — навіть нікого не вдавав із себе.

Але я прагнув більшого. Той сон був чистим золотом, і я не міг просто так його пропустити.

— Чи хтось має ще якісь ідеї щодо сну? — запитав я. — Наприклад, про запах смерті чи про той факт, що конверт містить щось, що можна врятувати від смерті, гниття та зіпсуття?

Усі мовчали кілька хвилин, і тоді Дейв повернувся до мене і сказав:

— А що ви думаєте, док? Мені дуже цікаво почути.

Він упіймав мене. Я не міг відповісти, не виказавши деяких секретів Дейва. Наприклад, він не сказав групі,

що Сорайя померла тридцять років тому, що йому шістьдесят дев'ять і він знав про наближення смерті, що він попросив мене зберігати його листи. Хоча, якщо я розповім ці подробиці, Дейв буде почуватися зрадженим і, можливо, відмовиться продовжувати терапію. Чи я сам ішов у пастку? Єдиний можливий спосіб вийти із цієї ситуації — бути чесним.

Я сказав:

— Дейве, мені дуже важко відповісти на ваше запитання. Я не можу сказати, що думаю про ваш сон, не розкривши деяких секретів, якими ви поділилися зі мною ще до того, як прийшли в групу. Я знаю, ви дуже переживаєте щодо своєї конфіденційності, і я не хочу втратити вашої довіри. Тож що мені робити?

Я випростався в кріслі. Я був дуже задоволений собою. Чудовий прийом! Саме те, чого я навчаю своїх студентів. Якщо ви стоїте перед вибором або ж маєте два сильних суперечливих почуття, тоді найкраще для вас — розповісти про свою дилему чи почуття пацієнтові.

Дейв сказав:

— Ну ж бо! Продовжуйте! Я плачу вам за вашу думку. Я нічого не приховую. Усе, що казав вам, — це відкрита книга. Я не згадав нашу розмову про листи, бо не хотів компрометувати вас. Моє прохання, як і ваша зустрічна пропозиція, однаково химерні.

Тепер, отримавши дозвіл Дейва, я поквапився роз'яснити що до чого членам групи, які були спантеличені нашим діалогом: велике значення листів для Дейва; смерть Сорайї тридцять років тому; проблема Дейва, де зберігати листи; його прохання до мене сховати їх; моя пропозиція, яку він поки що відхилив, зберігати їх, якщо він погодиться

розповісти групі всю правду. Я намагався не порушити конфіденційності Дейва і не розголосив, скільки йому років чи якісь додаткові дані.

Потім я повернувся до сну. Я вважав, що сон відповідав на запитання, чому листи досі залишалися в Дейва. І, звичайно, чому мої листи залишалися в мене. Але, звісно, я не згадував про свої листи: для будь-якої сміливості є межі. Так, у мене були власні причини. Пацієнти зібралися тут для *своєї* терапії, а не для моєї. Час особливо цінується у групі — вісім пацієнтів і лише дев'яносто хвилин, — і неправильно, якщо пацієнти гають час на проблеми психотерапевта. Пацієнтам необхідно вірити, що психотерапевт сміливо дивиться в очі власним проблемам та успішно розв'язує їх.

Але насправді це лише раціоналізація. Істинним поясненням був брак сміливості. Я повсякчас грішив тим, що розказував про себе менше, а не більше, ніж потрібно, однак щоразу, коли я розповідав про себе щось особисте, пацієнтам це йшло лише на користь, адже вони усвідомлювали, що я, як і вони, змагаюся зі звичайними людськими проблемами.

Сон Дейва, вів я далі, був сном про смерть. Він починався так: «Смерть літає навколо мене. Я відчуваю запах смерті». Центральним образом у сні був конверт, який містив щось усередині, щось, що було несприйнятливим до смерті чи псування. Що може бути зрозумілішим? Любовні листи були амулетом, засобом заперечення смерті. Вони оберігали від старіння і тримали пристрасть Дейва незмінною в часі. Бути по-справжньому коханим, незабутнім для когось, поєднатися з іншою людиною назавжди — значить бути безсмертним і захищеним від самотності.

Далі у сні Дейв бачив конверт розірваним і порожнім. Чому? Можливо, він вважав, що листи втратять свою силу, якщо поділитися ними з іншими людьми? Здатність листів стримати старіння і смерть здавалася ірраціональною, це була якась темна сила, що зникає, коли її вивчають під ультрафіолетовими променями раціональності.

Хтось із групи запитав:

— А як щодо старого брудного черевика з відірваною підошвою?

Я не знав, але ще до того, як я встиг щось відповісти, один пацієнт несподівано сказав:

— Це означає смерть. Черевик означає втрату *душі*. Черевик — тіло, підошва — його душа.

Звичайно: *душа*! Гарна версія! Чому я не подумав про це? Я вловив суть тільки першої половини: я знав, що брудний старий черевик — це сам Дейв. Кілька разів (наприклад, коли він попросив номер телефону в жінки, молодшої від нього на сорок років) мені здалося, що члени групи готові обізвати Дейва «брудним стариганом». Я здригнувся і зрадів, що цей епітет ніхто не вимовив уголос. Але під час нашої дискусії Дейв сам так себе назвав.

— О Боже! Брудний стариган, якому час віддати Богові душу. Це ж я! — Він посміявся з цього здогаду. Шанувальник слова (він розмовляв кількома мовами), Дейв дивувався порівнянню душі та підошви¹.

Попри веселість Дейва було очевидно, що він намагається впоратися з дуже складною та болючою для себе темою. Один із членів групи попросив його розповісти

¹ Мається на увазі гра слів: англійською *sole* — підошва, *soul* — душа. (Прим. ред.)

трохи більше про те, що він відчуває, усвідомивши себе брудним стариганом. Інший запитав, що він відчув, коли розповів групі про листи. Чи змінить це його ставлення до них? Ще один нагадав, що всі ми рано чи пізно зіткнемося з проблемою старіння та смерті, і попросив поділитися своїми почуттями з цього приводу.

Але Дейв замкнувся. Він уже виконав усю роботу, яку мав зробити того дня.

— Я не марно витратив свої гроші сьогодні. Мені потрібно трохи часу, щоб це все перетравити. Я забрав у вас майже сімдесят п'ять відсотків сьогоднішнього часу і впевнений, що інші теж хочуть поспілкуватися.

Неохоче ми облишили Дейва і повернулися до інших проблем. Ми ще не знали тоді, що це було прощання назавжди. Дейв більше не повернувся на групові заняття. (І, як виявилось, він не хотів поновлювати індивідуальну терапію зі мною чи з кимось іншим.)

Усі ми, але найбільше я, запитували себе: що ми зробили такого, що змусило Дейва піти? Може, він розповів нам забагато? Чи, може, ми надто наполегливо намагалися зробити з дурнуватою старигана мудрого старця? Чи зрадив я його? А може, втрапив у пастку? Чи не краще було б не казати про листи і забути його сон? Можна було б ще поговорити про причини, але це вже не має сенсу — пацієнт помер.

Можливо, ми мали передбачити його відхід, але я сумнівався. До того часу я був певен, що саме його потайливість, уникання і заперечення призвели б, кінець кінцем, до такого ж результату. Я від самого початку підозрював, що він хоче покинути групу. (Факт, що я виявився кращим пророком, ніж психотерапевтом, мало мене втішає.)

Передусім я відчував жаль. Я жалів Дейва через його самотність, його чіпляння за ілюзії, нестачу в нього сміливості, небажання подивитися в очі правді життя.

А відтак я поринув у роздуми про свої власні листи. Що станеться, якщо (я посміявся над своїм «якщо») я помру і їх знайдуть? Можливо, мені слід віддати їх Морту, чи Джею, чи Піту на зберігання. Чому я сам собі створюю проблеми із цими листами? Чому б не звільнитися від цього тягаря і не спалити їх? Чому б не зараз? Зараз! Але про це навіть думати боляче. Наче мені проштрикнули груди. Але чому? Чому я так багато страждаю через старі пожовклі листи? Я розберуся з цим — коли-небудь.

ДВІ ПОСМІШКИ



З деякими пацієнтами легко. Вони приходять до мене вже готові до змін, і терапія протікає сама собою, без значних труднощів. Інколи мені потрібно докладати так мало зусиль, що я вигадую якісь вправи, ставлю пацієнтові запитання чи пропоную інтерпретацію життєвих подій просто для того, щоб перекопати себе й пацієнта, що я необхідна дійова особа і без мене він сам не розбереться.

Марі не належала до легких пацієнтів. Кожне заняття з нею вимагало від мене значних зусиль. Її чоловік помер сім років тому, і, попри те, що вона вже три роки лікувалася в мене, вона все ще страшенно горювала. Вираз її обличчя був незмінним, так само як її уява, її тіло, її сексуальність, та й усе її життя. Упродовж тривалого періоду вона не реагувала на терапію і залишалася безживною під час наших занять, тому я мав виконувати роботу за двох. Навіть зараз, уже після того як її депресія минула, наша робота зовсім не просувалася вперед, а в наших стосунках зберігалися холод та відчуженість, і я ніяк не міг цього змінити.

Сьогодні ми не проводили заняття. Марі проходила опитування в іншого лікаря-консультанта, і я насолоджувався можливістю приділити їй час, але при цьому не виконувати службових обов'язків. Протягом кількох тижнів я вмовляв її сходити на консультацію до гіпнотерапевта. Хоча вона й опиралася будь-чому новому й особливо боялася гіпнозу, але врешті погодилася, тільки за умови, що я буду присутній протягом усього сеансу. Я не заперечував, бо мені самому сподобалась ідея просто сидіти, надавши змогу консультантові Майку С., моєму другові та колезі, виконувати свою роботу.

Більше того, роль спостерігача дасть мені виняткову можливість подивитися на Марі з іншого боку. Можливо,

протягом цих трьох років я звик до Марі і моє ставлення до неї стало суб'єктивним. Можливо, вона й змінилася, але я цього не помітив. Можливо, інші оцінять її інакше, ніж я. Настав час спробувати подивитися на неї свіжим поглядом.

Марі мала іспанське коріння й емігрувала з Мексики вісімнадцять років тому. Її чоловік, якого вона зустріла, будучи студенткою університету в Мехіко, був хірургом. Він загинув в автомобільній катастрофі, коли одного вечора поспішав до лікарні на терміновий виклик. Винятково красива жінка, Марі була високою, мала чудову фігуру, у неї був чітко окреслений ніс та довге чорне волосся, яке вона зав'язувала у вузол на потилиці. Скільки їй років? На вигляд десь двадцять п'ять, можливо, без косметики — тридцять. Я не міг уявити, що їй було сорок.

Марі здавалася неприступною, і більшість людей не наважувалися навіть наблизитися до неї через її красу та зверхність. Я ж, навпаки, відчував до неї сильний потяг. Вона мене вразила, я хотів заспокоїти її, уявляв, що обіймаю її та відчуваю, як її тіло тане у моїх руках. Я не раз запитував себе, чому маю такі сильні почуття до неї. Марі нагадувала мені вродливу мамину подругу, яка носила таку саму зачіску і відігравала важливу роль у моїх підліткових сексуальних фантазіях. Можливо, це й так. Можливо, це просто тому, що мені приємно було почуватися єдиною довіреною особою та захисником цієї красуні.

Вона дуже добре приховувала свою депресію. Ніхто навіть не здогадувався, що вона відчуває, ніби її життя скінчилося; що вона безнадійно самотня; що вона плаче кожної ночі; що впродовж цих семи років після смерті свого чоловіка вона не мала жодних стосунків — та

що там стосунків, вона навіть не розмовляла з іншими чоловіками.

Перші чотири роки після втрати Марі зовсім не підпускала до себе чоловіків. Останні два роки, коли її депресія трохи спала, вона дійшла висновку, що єдиним порятунком будуть нові романтичні стосунки. Але вона була така горда і неприступна, що жоден чоловік не хотів навіть наближатися до неї. Протягом кількох місяців я силувався спростувати її переконання, що життя, справжнє життя, лише тоді повне, коли в тебе є кохана людина. Я намагався розширити її обрії, розвинути нові інтереси, навчити її цінувати дружбу з жінками. Але все марно. Врешті я зрозумів, що її переконання були непохитними, і вирішив допомогти їй навчитися принадажувати чоловіків.

За чотири тижні до консультації в гіпнотерапевта з Марі стався нещасний випадок. Вона випала з вагону канатної дороги в Сан-Франциско. Вона зламала щелепу, у неї були значні пошкодження обличчя й шиї. Тиждень пролежавши в лікарні, вона мусила почати лікування з відновлення зубів у хірурга-стоматолога. У Марі був низький больовий поріг, і особливо чутливою вона була до зубного болю, тому боялася частих відвідувань стоматолога. До того ж вона пошкодила лицьовий нерв і постійно страждала від нестерпного болю. Ліки не допомагали, і, щоб хоч якось полегшити її страждання, я запропонував проконсультуватися з гіпнотерапевтом.

І в звичайних умовах Марі була складним пацієнтом, але після нещасного випадку стала ще більш упертою і вкрай уїдливою.

— Гіпноз діє тільки на тупих і безвольних людей. Це тому ви мені його пропонуєте?

— Марі, як я можу переконати вас, що гіпноз не має нічого спільного ні з силою волі, ні з інтелектом? Здатність піддаватися гіпнозу вроджена. Та й який ризик? Ви кажете мені, що ваш біль нестерпний, а тут є чудова можливість позбутися його за годину сеансу.

— Це може просто звучати для вас, але я не хочу, щоб з мене робили дурепу. Я бачила такі сеанси по телебаченню — жертви виглядають як справжні ідіоти. Вони думають, що плавають, коли стоять на твердій поверхні, чи що вони веслюють, тоді як сидять на стільчику. Один чоловік висолопив язика і ніяк не міг сховати його назад.

— Якби я думав, що такі речі можуть трапитися зі мною, я теж переживав би. Але є різниця між тим гіпнозом, який показують по телебаченню, і тим, який використовується в медицині. Я сказав вам, чого ви точно можете очікувати від цього сеансу. Головне, що вас ніхто не збирається контролювати. Навпаки, ви зможете відкрити для себе такий психічний стан, де ви самі будете контролювати свій біль. А ваші слова звучать так, ніби ви не довіряєте мені як лікарю та й лікарям взагалі.

— Якби лікарі заслуговували на довіру, вони б вчасно викликали нейрохірурга і мій чоловік був би живий!

— Сьогодні ми згадали так багато проблем: ваш біль, ваше занепокоєння (і незрозуміння) щодо гіпнозу, ваш страх виглядати по-ідіотськи, ваша злість та недовіра до лікарів, разом зі мною, — я не знаю, за що братися спочатку. Ви відчуваєте те саме? Із чого ми повинні почати сьогодні?

— Ви ж лікар, а не я.

І таким чином тривала терапія. Марі повсякчас була роздратованою, неприязною і, попри очевидну вдячність

мені, часто саркастичною та зухвалою. Вона ніколи не фокусувалася на якійсь одній проблемі, а швидко переходила до іншої скарги. Інколи вона спохоплювалася і вибачалася за свою стержованість, але незмінно за кілька хвилин знову ставала роздратованою й починала жаліти себе. Я знав: найбільше, що я можу зробити для неї, особливо в такий кризовий час, — це підтримати наші стосунки та спонукати й далі відвідувати заняття. Отож, я терпів, але моє терпіння мало свої межі, і я відчув полегшення, коли поділився цим тягарем з Майком.

Також я хотів здобути підтримку від свого колеги. Саме це було моїм прихованим мотивом, коли я запросив його проконсультувати мою пацієнтку. Я хотів, щоб хтось інший оцінив мою роботу з Марі, щоб хтось сказав мені: «А вона таки міцний горішок. Тобі довелося добряче попрацювати». Мої потреби не відповідали інтересам Марі. Я не хотів, щоб Майк провів одну спокійну та просту консультацію, я хотів, щоб він вступив у боротьбу, як це зробив я. Так, я припускаю, що якась частина мене виступала за те, щоб Марі зчинила Майку халепу: «Ну ж бо, Марі, покажи себе!»

Але, на мій подив, сеанс минув гладко. Марі добре піддавалася гіпнозу, Майк швидко вмовив її і пояснив, як треба входити в транс. Потім він спрямував свої зусилля на її біль, використовуючи техніку анестезії. Він попросив її увянути себе в кріслі стоматолога, коли їй роблять ін'єкцію новокаїну.

— Подумайте про вашу щелепу та щоку, які все більше й більше тернуть. Зараз ваша щока зовсім затерпла, доторкніться до неї рукою і переконайтеся самі. Подумайте про вашу руку як про джерело нечутливості. Вона за-

терпла, коли ви торкнулися нею до нечутливої щоки, і може передати цю нечутливість до будь-якої частини тіла.

Після цього Марі було вже легко передати свою нечутливість до болючих ділянок на обличчі та шиї. Чудово. Я побачив справжнє полегшення на її обличчі.

Потім Майк поговорив з нею про біль. По-перше, описав їй функцію болю: він слугував за попередження, щоб повідомляти їй, наскільки вона може рухати щелепою і як інтенсивно може жувати. Функціональний біль був необхідний, на відміну від непотрібного болю, який з'являвся через пошкоджені, подразнені нерви і не виконував ніякої корисної функції.

Майк запропонував Марі для початку вивчити її біль: навчитися розрізняти функціональний та непотрібний біль. Найкращим способом зробити це було почати ставити правильні запитання й обговорити біль зі своїм стоматологом ще до хірургічного втручання: лікар — єдиний, хто достеменно знає, що відбувається з її обличчям та ротом.

Твердження Майка були зрозумілими і подавалися в чудовому поєднанні професіоналізму та турботи. Вони з Марі уважно дивилися одне на одного певний час. Потім вона посміхнулася і кивнула головою. Він зрозумів, що вона отримала й зрозуміла його повідомлення.

Майк, вочевидь задоволений відповіддю Марі, перейшов до свого фінального завдання. Марі була зятятим курцем, і однією з причин, чому вона погодилася на гіпноз, було переконання, що це допоможе їй кинути курити. Майк, експерт у цьому питанні, вдався до добре відпрацьованої та не раз випробуваної презентації. Він підкреслив три основних пункти: вона хотіла жити, вона потребувала свого тіла, щоб жити, і останнє — сигарети були отрутою для її тіла.

Щоб краще пояснити, Майк навів приклад:

— Подумайте про свого собаку чи, якщо у вас його немає, вигадайте собі домашнього улюбленця. А тепер уявіть бляшанки із собачою їжею, на яких наліплені етикетки з написом «отрута». Ви ж не будете годувати свого песика отруєною собачою їжею, чи не так? — І знову Марі і Майк зустрілися поглядами, і знову Марі посміхнулася та кивнула. Хоча Майк знав, що його пацієнтка зрозуміла основну ідею, проте він вирішив чітко їй повторити для певності: — Тоді чому ж ви не ставитеся до власного тіла так, як ви ставилися б до свого песика?

Решту часу він пояснював їй методи самогіпнозу і навчав, як боротися з нездоланим бажанням викурити сигарету за допомогою автогіпнозу та підвищеної усвідомленості (гіперусвідомленості) того факту, що їй потрібне тіло, щоб жити, і що вона отруює його.

Це була чудова консультація. Майк виконав неймовірну роботу: він встановив ефективний зв'язок з Марі й успішно досягнув поставлених цілей. Марі вийшла з кабінету цілком задоволена і лікарем, і роботою, яку вони здійснили.

Згодом я обміркував заняття, яке ми провели втрьох. Хоча така консультація і сподобалась мені з фахової точки зору, я не отримав персональної підтримки та оцінки, на яку сподівався. Звичайно, Майк і гадки не мав, чого я насправді хотів від нього. Я сам навряд чи спромігся б сформулювати свої незрілі вимоги до мого колеги, тим паче підлеглого. Більше того, він міг навіть не здогадуватися, якою складною пацієнткою була Марі та яку величезну роботу я вже провів: з ним вона вдавала, вочевидь, винятково через свою норовливість, зразкову пацієнтку.

Звичайно, всіма цими думками я не поділився ні з Майком, ні з Марі. Пізніше я подумав про них *обох* — про їхні нездійснені бажання, їхні приховані обра́зи і думки щодо сеансу. Припустімо, що через рік Майк, Марі і я напишемо спогади про цей епізод. Наскільки наші думки будуть збігатися? Я підозрював, що кожен з нас навряд чи зможе розповісти щось про це заняття з точки зору іншого. Але чому рік? Чи зможемо ми написати про це через тиждень? А просто зараз? Повернутися до цього й записати реальну історію сеансу з усіма подробицями?

Це не якесь банальне запитання. Із власного досвіду можу сказати, що пацієнти надають перевагу обговоренню подій, які відбувалися колись давно, а психотерапевти зазвичай вірять, що можуть реконструювати життя на основі цих спогадів: можуть проаналізувати критичні події раннього дитинства, справжню сутність стосунків з кожним із батьків, стосунки між батьками, між братами та сестрами, родичами, ставлення до сімейних цінностей, внутрішні переживання через страх та психологічні травми, які сталися у ранні роки, дружні стосунки в дитячому та підлітковому віці.

Хоча чи може психотерапевт, або історик, або біограф реконструювати життя хоч у якійсь мірі точно, якщо ми самі не можемо згадати, що відбувалося протягом однієї години? Кілька років тому я проводив експеримент, під час якого я і моя пацієнтка записували власне бачення низки наших занять.

Пізніше, коли ми порівнювали, було важко повірити, що ми описували один і той самий сеанс. Навіть наші уявлення про те, що було корисним, різнилися. Мої чіткі інтерпретації? Вона ніколи не слухала їх! Натомість вона

пам'ятала мої особисті коментарі, якими я хотів її підтримати¹.

У таких випадках потребуєш об'єктивної оцінки реальності або ж офіційної світлини, на якій буде чітко зафіксовано мить сеансу. Страшно усвідомлювати, що реальність — це ілюзія, у кращому разі погодження різного сприйняття учасників.

Якби мені потрібно було написати конспект того заняття, я б описав тільки два «реальні» епізоди: Марі двічі зустрілася поглядом з Майком, при цьому вона посміхалася та кивала головою. Перша усмішка була після рекомендацій Майка детально обговорити її біль зі стоматологом, а друга — коли він пояснював їй, що вона не погодиться годувати свого пса отруєною їжею.

Пізніше в мене була тривала розмова з Майком про це заняття. З фахової точки зору він оцінив консультацію як успішну. Марі добре піддавалася гіпнозу, і він досягнув усіх цілей. Окрім того, це справило особисто на нього позитивний ефект після поганого тижня, протягом якого йому довелося госпіталізувати двох пацієнтів і виникла сутичка із завідувачем відділення. Крім того, йому було приємно, що я побачив його компетентну й ефективну роботу. Він був молодший за мене і завжди поважав мою працю. Моя гарна думка про нього дійсно багато важила. За іронією долі він одержав від мене те, чого я хотів від нього.

Я запитав його про дві посмішки. Він добре пам'ятав їх і припустив, що вони свідчили про вплив і зв'язок. Посмішки, які з'явилися на обличчі Марі, коли він спілкувався з нею, переконали його, що вона все зрозуміла і сприйняла.

¹ Ці різні версії були пізніше опубліковані у книжці *Every Day Gets a Little Closer: A Twice-Told Therapy* (New York: Basic Books, 1974).

Хоча я сам, як людина, яка знала Марі набагато довше, інтерпретував ці посмішки зовсім інакше. Розгляньмо першу, коли Майк порадив Марі дістати більше інформації від свого щелепно-лицьового хірурга, доктора З. Адже їхні стосунки — це ціла історія!

Уперше вона зустріла його двадцять років тому, коли вони разом навчалися в коледжі в Мехіко. У той час він наполегливо, але безуспішно залицявся до неї. Потім вона не спілкувалася з ним аж до загибелі її чоловіка. Доктор З. також емігрував до Сполучених Штатів, працював у тій самій лікарні, куди привезли її чоловіка після аварії, і був головним джерелом медичної інформації та підтримки для Марі під час тих двох тижнів, коли її чоловік лежав у комі зі смертельною травмою голови.

Майже одразу після смерті її чоловіка доктор З., попри те що мав дружину і п'ятьох дітей, знову почав залицятися до Марі і відновив свої сексуальні домагання. Вона навідріз відмовила йому, але він не зупинявся. Надзвонював, переслідував у церкві, навіть у залі суду (вона подала на лікарню позов за недбальство), підморгував їй та кидав хтиві погляди. Марі вважала його поведінку мерзенною та все різкіше йому відмовляла. Доктор З. опанував себе лише тоді, коли вона заявила, що він викликає в неї огиду і що він останній чоловік на світі, з яким вона зав'язала б стосунки, і пригрозила все розказати його дружині (доволі грізній жінці), якщо він не дасть їй спокою.

Коли Марі випала з кабіни канатної дороги, вона вдарилася головою та пролежала непритомною близько години. Вона прийшла до тями від жахливого болю і відчула себе страшенно самотньою: вона не мала друзів, а дві її доньки проводили канікули в Європі. Коли медсестра в реанімації

запитала, як звати її лікаря, вона простогнала: «Покличте доктора З.» Він вважався найбільш талановитим та досвідченим хірургом-стоматологом у місті, і Марі подумала, що не варто ризикувати, звертаючись до невідомого лікаря.

Доктор З. був доволі стриманим, коли займався складними хірургічними маніпуляціями (треба визнати, виконав свою роботу чудово), але після операції він знову взявся за своє. Він був уїдлигим, владним і, мені здається, навіть садистом. Переконавши самого себе, що Марі — істеричка і занадто гостро реагує на післяопераційний період, він відмовився призначити їй знеболювальні та заспокійливі препарати. Він лякав її безцеремонними заявами про небезпечні ускладнення чи можливе спотворення обличчя після операції, а також погрожував відмовитися її лікувати, якщо вона не припинить скаржитися. Коли я розмовляв з доктором З. про необхідність беззаспокійливих, він агресивно нагадав мені, що знає про хірургічний біль більше, ніж я. Можливо, зауважив він, мені набридло балакати і я вирішив змінити спеціальність. Мені нічого не залишалось, як виписати Марі заспокійливий препарат *таємно*.

Я слухав протягом багатьох годин, як Марі скаржилася на свій біль та на доктора З. (який, як вона вважала, лікував би її краще, якби вона, навіть зараз, незважаючи на пошматоване обличчя, де не стихав біль, відповіла на його сексуальні загравання). Візити в його стоматологічний кабінет були принизливими: щоразу, коли його асистент виходив з кімнати, доктор З. робив Марі непристойні натяки і намагався торкнутися її грудей.

Не знаючи, як допомогти Марі в ситуації з доктором З., я наполегливо рекомендував їй змінити лікаря. Я попросив

її принаймні проконсультуватися з іншим стоматологом і дав кілька візитівок хороших лікарів. Вона ненавиділа те, що з нею відбувалося, вона ненавиділа доктора З., але на мої пропозиції реагувала словами «але...» або «так, але...». Вона казала так повсякчас і була справжнім майстром цієї справи (мовою фахівців це називається «скаржник, що відхиляє допомогу»). Її головне «але» полягало в тому, що доктор З. працює з нею від самого початку і лише він дійсно знає, що відбувається у неї в роті. Її лякала можливість назавжди залишитися зі спотвореним обличчям. (Марі завжди страшенно переймалася своєю зовнішністю, а зараз навіть ще більше — через те, що була самотньою.) Ніщо — ні злість, ні гордість, ні неприємні доторки до її грудей — не могли переважити її потребу функціонально-го і косметичного відновлення.

Був ще один додатковий і важливий чинник. Оскільки вагон канатної дороги нахилився, спричинивши її падіння, коли вона виходила з нього, Марі ініціювала позов проти міста. Через свою травму Марі втратила роботу, а її фінансове становище було вкрай нестабільним. Вона розраховувала на значну фінансову компенсацію, але боялася налаштувати проти себе доктора З., чиї важливі свідчення про ступінь її травмування могли зіграти вирішальну роль для перемоги Марі.

Отже, Марі і доктор З. змушені були вести складну гру, до умов якої належали: презирство до хірурга, позов на мільйон доларів, зламана щелепа, кілька вибитих зубів та облапані груди. Саме в цю неймовірну плутанину Майк — звісно, не знаючи правди, — вніс свою невинну та, здавалося, раціональну ідею, щоб лікар Марі допоміг їй зрозуміти свій біль. Тоді Марі поміхнулася вперше.

Удруге вона посміхнулася, коли Майк поставив схоже простодушне запитання: «Чи будете ви годувати свого собаку отруєною їжею?»

За цією посмішкою також ховалась історія. Дев'ять років тому Марі та Чарлз, її чоловік, завели пса — незграбну таксу, яку звали Елмер. Хоча Елмер насправді був псом Чарлза, а Марі не любила собак, вона поступово звикла і прив'язалася до Елмера, який багато років спав у її ліжку.

Елмер старішав, ставав примхливим, важко переносив артрит, а після смерті Чарлза вимагав багато уваги від Марі, чим, вочевидь, зробив їй послугу. Вимушена зайнятість стає порятунком для людей, які горюють через втрату близької людини, і Елмер забезпечив благословенну змогу відволіктися на ранніх стадіях жалоби. (У нашій культурі це можуть бути навіть клопоти щодо організації похорону та паперові справи, як-от питання медичного страхування померлого чи оформлення документів на нерухомість.)

Через рік психотерапії депресія Марі почала потроху минати, і вона заповзлася впорядковувати своє життя. Вона була переконана, що може бути щасливою лише із кимось. Інший вид стосунків, на кшталт дружби, не влаштував її, і тому вона просто перечікувала до того часу, поки в її житті не з'явиться новий чоловік.

Але Елмер виявився головною перешкодою на шляху Марі до нового життя. Вона була сповнена рішучості знайти чоловіка, хоча Елмер явно вважав, що він єдиний мужчина в домі і цього достатньо. Він вив і кидався на незнайомців, особливо на чоловіків. Він став упертим та неслухняним: відмовлявся ходити в туалет надворі, а коли його заводили в дім, заливав килим у вітальні. Жодне дресирування чи

покарання не було ефективним. Якщо Марі залишала його надворі, він вив безперестанку, та так, що навіть ті сусіди, які жили за кілька будинків, телефонували їй і спочатку просили, а відтак вимагали, щоб вона щось із ним зробила. Якщо вона його карала, Елмер у відповідь залишав калюжі по всіх кімнатах.

Запах Елмера пронизав увесь будинок. Він бив у ніс відвідувачам ще біля вхідних дверей, і ніякі провітрювання, чистка килимів шампунем, дезодорування чи напахчування парфумами не могли очистити будинок Марі. Вона соромилася запрошувати гостей додому і намагалася перенести зустрічі в ресторани. Поступово вона втратила надію влаштувати своє життя.

Я і так не люблю собак, але гіршого за цього, здавалося, ще треба пошукати. Я бачив Елмера всього раз, коли Марі взяла його із собою на заняття — гидке невиховане створіння, він гарчав і з шумом вилизував свої геніталії впродовж усього сеансу. Можливо, саме тоді я вирішив, що Елмера треба десь подіти. Я не міг дозволити йому зруйнувати життя Марі. Чи моє.

Але тут були серйозні перешкоди. І не тому, що Марі не могла зважитись. У її будинку мешкав ще один забруднювач повітря — орендарка, яка, за словами Марі, сиділа на специфічній дієті — вживала гнилу рибу. У цій ситуації Марі діяла рішуче. Вона прислухалася до моєї поради відверто поговорити із цією жінкою. А коли та відмовилася змінювати свої звички, Марі, майже не вагаючись, виселила її.

Але моя пацієнтка почувалася заручником Елмера. Він був псом Чарлза, і для неї він залишався частинкою Чарлза. Ми з Марі безкінечно обговорювали різні варіанти. Повне

й дуже дороге ветеринарне обстеження та лікування нетримання сечі допомогли мало. Відвідування зоопсихолога та дресирувальника не принесли успіху. Потроху Марі із сумом усвідомила, що вони мають розлучитися. Вона обдзвонила всіх своїх приятелів з пропозицією віддати Елмера, але ніхто не був таким дурним, щоб забрати до себе цього пса. Вона розмістила оголошення в газеті, але навіть обіцянка безкоштовної собачої їжі нікого не спокусила.

Здавалося, було тільки одне правильне рішення. Її доньки, приятелі та навіть ветеринар переконували Марі приспати Елмера. І, звичайно, я сам непомітно підштовхував її до цього рішення. Нарешті Марі погодилась. І одного похмурого ранку вона з Елмером востаннє вирушила до ветеринара.

Водночас з'явилась нова проблема. Батько Марі, який жив у Мексиці, став таким немічним, що вона розмірковувала про те, щоб забрати його до себе. Мені здавалося, це було не дуже вдале рішення, оскільки вона завжди боялася свого батька і відчувала неприязнь до нього; вона роками навіть не розмовляла з ним. Насправді вісімнадцять років тому саме бажання втекти від його тиранії спонукало її емігрувати до Сполучених Штатів. Ідея запросити його жити до себе виникла радше через її почуття провини, аніж через турботу та любов. Указуючи на це Марі, я заодно запитав: а чи взагалі розважливо виривати вісімдесятирічного чоловіка, який зовсім не знає англійської мови, з його звичного оточення? Урешті вона погодилась і знайшла йому доглядальницю в Мексиці.

Як Марі ставилася до психотерапії? Вона часто жартувала зі своїми приятелями: «Вам обов'язково треба сходити до психотерапевта. Вони чудові. По-перше, вони на-

кажуть вам виселити вашого орендаря. Потім порадять відправити вашого батька до будинку для людей похилого віку. І нарешті, вони змусять вас вбити вашого пса!»

І ось вона посміхнулася, коли Майк схилився до неї і ввічливо запитав: «Ви ж не будете годувати свого песика отруєною їжею, чи не так?»

Отож, як на мене, причини двох посмішок Марі зовсім не збігалися з тим, про що думав Майк, — вони були виявом іронії, жінка ніби промовляла: «Якби ви тільки знали...» Коли Майк радив їй поговорити зі своїм хірургом, я уявляв, що вона думала: «Поговорити з доктором З.! Оце прикол! Я поговорю! Коли він мене вилікує і мій судовий процес закінчиться, я поговорю і з ним, і взагалі з кожним, кого я знаю. Я всім розповім про цього виродка, і так голосно, що йому аж вуха закладе».

Її усмішка щодо отруєної їжі для пса була так само іронічною. Вона думала: «О, я не буду давати псу отруйну їжу — лише тоді, коли він стане старим або надто надокучливим. Тоді я просто вб'ю його!»

Коли на нашому наступному індивідуальному занятті ми обговорювали консультацію з гіпнотерапевтом, я запитав про дві її посмішки. Вона пам'ятала кожна з них дуже добре.

— Коли доктор С. порадив мені поговорити з доктором З. про мій біль, мені раптом стало дуже соромно. Я стурбувалася, чи розповіли ви йому про мене і доктора З. Мені дуже сподобався доктор С. Він дуже привабливий, він саме такий чоловік, якого я хотіла би бачити поряд.

— А усмішка, Марі?

— Ну, вочевидь, я була збентежена. Доктор С. подумав, що я шльондра? Якби я подумала про це (а я цього не роблю), гадаю, що все зводиться до банального бартеру —

я улещую доктора З., потураю його гидким маленьким примхам в обмін на допомогу у моїй судовій справі.

— А все-таки, що там з усмішкою?

— Моя усмішка означала... А чому ви так цікавитесь моєю усмішкою?

— Кажіть далі.

— Гадаю, своєю усмішкою я хотіла сказати: «Будь ласка, докторе С., давайте поговоримо про щось інше. Не запитуйте мене більше про доктора З. Я сподіваюся, що ви не знаєте, що відбулося між нами».

Друга усмішка? Друга усмішка не була, як думав я, виявом іронії і зовсім не стосувалася турботи про її пса, а означала дещо інше.

— Мені стало смішно, коли доктор С. розводився про собаку й отруту. Я знала, що ви не казали йому про Елмера — бо тоді він не обрав би для прикладу собаку, щоб бути більш переконливим.

— І?..

— Ну, таке важко сказати... Але, попри те, що я не показую цього — я зовсім не вмю дякувати, — я справді ціную все, що ви зробили за ці останні місяці. Без вас у мене нічого б не вийшло. Я ж розповідала вам жарт про психотерапевта (мої приятелі обожнюють його): спочатку ваш орендар, потім ваш батько, а тоді вас змушують вбити пса!

— І?..

— І я думаю, що ви переоцінюєте свою роль як лікаря... От бачите, я попереджала, що це буде важка розмова. Я вважаю, що від психотерапевтів не очікують прямих порад. Можливо, ви просто дозволили вашим особистим почуттям до собак та батьків вийти з-під контролю!

— То що ж означала усмішка?

— О Боже, от ви впертий! Усмішка означала: «Так, так, докторе С., я зрозуміла. А зараз давайте швидко змінимо тему. Не запитуйте мене більше про мого пса. Я не хочу, щоб доктор Ялом кепсько виглядав у ваших очах».

У мене були змішані почуття, і я не знав, що їй відповісти. Невже вона мала рацію? Невже я справді дозволив своїм почуттям зробити мене суб'єктивним? Чим більше я думав про це, тим більше переконувався, що вона помиляється. Я завжди мав теплі почуття до свого батька і радо відгукнувся б на можливість запросити його пожити в мене. А собаки? Це правда, мені не подобався Елмер, я ніколи не цікавився собаками, але я знав про цю свою особливість і раніше. Будь-хто, довідавшись про ситуацію Марі, порадив би їй позбутися Елмера. Так, я був певен, що діяв у її інтересах. Хоча мені було незручно слухати, як Марі намагається довести мій професіоналізм і захистити мене як фахівця. Це здавалося якоюсь змовою — ніби я припускав, що мені було що приховувати. Я також розумів, що вона подякувала мені, і *це* було дуже приємно.

Наша дискусія про усмішки дала нам так багато нового матеріалу, що я змушений був відкласти вбік свої роздуми про різні погляди на реальність та допомагав Марі дослідити її презирство до самої себе через те, що вона змогла піти на компроміс із доктором З. Вона також висловила свої почуття щодо мене з більшою чесністю, ніж раніше: її страх бути залежною, її вдячність та злість.

Гіпноз допоміг їй перетерпіти біль протягом трьох місяців, поки її поламана щелепа не зрослася — лікування було цілком завершене, а біль через пошкодження лицьового нерва ущух. Її депресія минала, як минав і її гнів; хоча, незважаючи на ці покращення, мені досі не вдавалося змінити

Марі так, як я хотів. Вона залишалася гордою, охочою до критики та опиралася новим ідеям. Ми й надалі зустрічалися, але в нас залишалось все менше і менше тем для обговорення; і врешті, кілька місяців потому, ми погодилися, що наша спільна робота добігла кінця. Марі приходила до мене проконсультуватися з деяких незначних питань раз на кілька місяців наступні чотири роки; і після цього ми більше ніколи не бачилися.

Судова тяганина тривала три роки, і Марі отримала таку маленьку суму компенсації, що було просто смішно. До того часу її злість на доктора З. минула, і вона забула про своє рішення сказати йому всю правду. Урешті вона вийшла заміж за милого літнього чоловіка. Я не впевнений, чи зараз вона справді щаслива. Але вона більше не викурила жодної сигарети.

ЕПІЛОГ

Консультація Марі була доказом обмеженого пізнання. Хоча вона, Майк і я були разом на тому занятті, кожен з нас здобув зовсім інакший, непередбачуваний досвід. Те заняття було своєрідним триптихом, кожна панель якого відображала бачення перспективи та відтінків, потреби свого творця. Можливо, якби я розповів Майку детальніше про Марі, його частина сеансу більше була б схожа на мою. Але, зі свого досвіду сотень занять з нею, що я міг розповісти? Про моє роздратування? Мою нетерплячість? Жалість до себе за те, що так довго не міг допомогти Марі? Моє задоволення, коли намітилися певні ознаки прогресу? Моє сексуальне збудження? Мою інтелектуальну допит-

ливість? Моє бажання змінити погляди Марі, навчити її зазирати всередину себе, мріяти, фантазувати, розширювати свої обрії?

Але навіть якби я витратив багато годин, щоб розповісти Майку про свою пацієнтку, я все одно не зміг би як слід поділитися своїм досвідом співпраці з Марі. Моє враження про неї, моє задоволення, моя нетерплячість зовсім не такі, як з іншими пацієнтами, які були в мене раніше. Я хочу знайти відповідні слова, метафори, аналогії, але мені це не дуже добре вдається, це не допомагає; вони є лише слабким наближенням до дивовижних образів, які спалахували в моїй свідомості.

Існує безліч речей, які перешкоджають нам вивчити інших людей. До винаходу стетоскопа лікар слухав серце, притуливши вухо до грудної клітки пацієнта. Уявіть дві свідомості, які щільно переплелися між собою і, як інфузорії, обмінюються мікроядрами, безпосередньо передаючи уявні образи: це було б унікальним поєднанням.

Можливо, десь через тисячоліття такі об'єднання і будуть існувати — остаточна протиотрута від самотності, кінець приватному життю. Однак на сьогодні існують важкопереборні перешкоди на шляху до такого злиття інтелектів.

По-перше, існує відмінність між образом і мовленням. Розум користується образами, але для того, щоб спілкуватися з іншими, ми маємо перевести їх у думку, а відтак — думку в слова. Цей рух від образу до думки і від думки до слова дуже підступний. Трапляються драматичні невдачі: багата, рельєфна текстура образу, його неймовірна пластичність та гнучкість, його емоційне забарвлення — усе втрачається, коли образ передається мовними засобами.

Видатні митці роблять спроби передати образи через натяки, метафори, мовну майстерність — вони намагаються викликати такі самі образи в читача. Але врешті усвідомлюють, що неадекватність їхніх засобів не може допомогти виконати це завдання. Ось що писав про це Флобер у своєму романі «Мадам Боварі»:

...Правдива повнота душі виливається в найпустіших фігурах мови... Адже ніхто ніколи не може висловити точно ні своїх бажань, ні своїх думок, ні своїх болінь, адже людська мова подібна до щербатого чавуна, і ми торохтимо на ній, мов ведмедем до танцю, в той час як нам хотілося б розчулити своєю музикою зорі в небі...¹

Ще одна причина, чому ми не здатні пізнати до кінця іншу людину, це те, що всі ми вибірково ставимось до того, що хочемо показати. Марі очікувала, що Майк допоможе розібратися в її простих проблемах — як контролювати біль та кинути курити, і тому вирішила бути не до кінця відвертою. Унаслідок цього він неправильно зрозумів значення її посмішок. Я знав про Марі та про її посмішки більше. Але також неправильно інтерпретував їх: усе, що я довідався про неї, було лише маленьким фрагментом того, що вона могла б розповісти.

Якось у мене в групі був пацієнт, який протягом двох років лікування рідко звертався до мене прямо. Одного дня Джей здивував мене та інших членів групи, коли сказав («зізнався» буде кращим словом), що все, що він

¹ Переклад із фр. М. Лукаша. (Прим. перекл.)

будь-коли казав у групі, — його реакція на інших, його одкровення, його злість і навіть слова турботи — все це було сказано для мене. Джей перелічив усі події з життя своєї родини, коли він потребував батьківської любові, але ніколи не просив — і не міг просити. У групі він брав участь у багатьох рольових іграх, але не тому, що це йому подобалося, а через те, що міг більше співпрацювати зі мною. Коли він нібито говорив до когось у групі, від говорив *крізь* нього до мене, оскільки повсякчас шукав мого схвалення та підтримки.

Тої миті одкровення все моє уявлення про Джея розбилося вщент. Я подумав, що ще тиждень тому, місяць, навіть шість місяців тому я міг сказати, що знаю його дуже добре. Але, як виявилось, я ніколи не знав справжнього, прихованого Джея; і після його сповіді мені належало реконструювати його образ і дати інше значення пережитим ним подіям. Однак як довго існуватиме цей новий мінливий Джей? Скільки часу мине до того, коли з'являться нові секрети? І як давно він відкрив цей новий пласт? Я знав, що в майбутньому могла з'явитися невизначена кількість різних Джеїв. І мені ніколи не вдасться упіймати «справжнього».

Третя перешкода на шляху до повного розуміння іншої особи полягає не в тому, що людина не хоче чимось ділитись, а у тому, що навіть якщо вона й розповіла всю правду, то слухач може подумати зовсім протилежне і по-своєму інтерпретувати оповідача.

Навряд чи образ в уяві «отримувача» буде збігатися з образом «відправника».

Помилки під час передачі ускладнюються помилками, що виникають через нашу упередженість. Ми неправильно розуміємо інших людей і змушуємо їх використовувати ідеї

та образи, які ми самі обираємо. Цей процес дуже гарно описав Пруст¹:

Ми запаковуємо фізичні контури людини, яку вперше бачимо, в наші уявлення про неї, і в остаточну картинку ми додаємо ще наше враження, яке й має головне значення. Урешті цей образ розширюється, ми домальовуємо лінії щік, форму носа, вони гармонійно збігаються зі звуком голосу, і ось вже людина, яка до цього була для нас лише прозорою упаковкою, наповнюється необхідною інформацією. Таким чином, щоразу, коли ми бачимо обличчя чи чуємо голос, ми більше покладаємось на наше уявлення про людину, яку ми бачимо перед собою і яку чуємо².

«Щоразу, коли ми бачимо обличчя... покладаємось на наше уявлення про людину, яку ми бачимо перед собою і яку чуємо» — ці слова дають ключ до розуміння багатьох нещасливих стосунків. Ден, один з моїх пацієнтів, займався медитацією, і на заняттях він виконував вправу *treposa*, коли двоє людей тримають один одного за руки кілька хвилин, дивляться один одному в очі, глибоко медитують, а потім повторюють те саме з іншим партнером. Ден виконував таку вправу багато разів і вже міг легко розрізнити учасників групи: до когось він не відчував жодної прихильності, тоді як з іншими у нього виникли тісні зв'язки, а з однією людиною він навіть відчув таке сильне й непереборне

¹ Відомий французький письменник XIX—XX ст. У своєму романі «У пошуках утраченого часу» використав прийом мимовільної пам'яті, який отримав самостійне життя в психології. (Прим. перекл.)

² Переклад із фр.

почуття, що, за його словами, кожного разу під час цієї вправи йому здавалося, ніби в нього виникає духовний зв'язок зі спорідненою душею.

Коли ми з Деном говорили на цю тему, я був змушений стримувати свій скептицизм та раціоналізм: «Духовний зв'язок, невже? Дене, ми маємо справу з аутистичними стосунками! Ви не знаєте цієї людини. Як і казав Пруст, ви самі наділили цю людину всіма рисами, які вам подобаються. А потім закохалися у власне творіння».

Звичайно, я ніколи відкрито не демонстрував своїх почуттів. Не думаю, що Ден хотів би працювати з таким лікарем-скептиком. Хоча я впевнений, що по-різному виявляв своє ставлення: глузливий погляд, розрахунок часу для коментарів та запитань, моє захоплення одними темами і байдужість до інших.

Ден зрозумів ці неприємні натяки і на свій захист процитував Ніцше, який сказав, що, коли ви вперше зустрічаєте когось, то ви знаєте все про цю людину; на наступній зустрічі ви вже засліплені своєю мудрістю. Ніцше був дуже авторитетним психологом для мене, і ця цитата змусила мене взяти паузу. Можливо, на першій зустрічі ми не дуже обережні; можливо, людина ще не зрозуміла, з ким спілкується. Можливо, перші враження точніші за другі чи треті. Але до духовного зв'язку ще дуже далеко. Крім того, хоча Ніцше і зробив багато передбачень у різних сферах, він не був експертом з міжособистісних відносин — я не знав нікого, хто жив би більш ізольованим життям, ніж він.

Чи мав Ден рацію? Невже він відкрив, використовуючи якийсь містичний канал, щось життєво важливе і справжнє у вивченні іншої людини? Чи він просто взяв свої власні ідеї та бажання й наклав їх на чийсь профіль — профіль, який

він вважав привабливим лише тому, що той викликав у нього асоціації із затишком, любов'ю, турботою?

Ми ніколи не могли перевірити, як діє *treposa*, оскільки такі сеанси медитації зазвичай мали відбуватися за правилом «шляхетного мовчання»: під час *treposa* не можна говорити. Але кілька разів, коли Ден зустрічав якусь жінку, він намагався подивитися їй в очі й так перевіряв духовний зв'язок з нею. І часто його новий духовний союз виявлявся міражем. Зазвичай жінки були розчаровані чи налякані його припущеннями, що між ними існує тісний зв'язок. Часто Ден потребував багато часу, щоб зрозуміти це. Інколи картаючи себе за жорстокість, я розумів, що потрібно відкрити йому очі на реальність.

— Дене, можливо, ви хочете зблизитися з Діаною, ймовірно, вона натякнула на можливість ваших стосунків у майбутньому, але давайте подивимося на факти. Вона не відповідає на ваші дзвінки, вона довго жила з чоловіком, і зараз вони розходяться, вона переїжджає до когось іншого. Послухайте те, що вона вам каже.

Якось Ден побачив найбільший духовний зв'язок з однією жінкою. У них відбувся короткий роман. Але кохання минуло дуже швидко. Інколи кохання зникає, залишаючи тихий біль, інколи воно перетворюється на жорстокі взаємні звинувачення та ревності. По всьому і Ден, і його кохана чи навіть обоє страждали на депресію. Яким би не було кохання, результат був один і той самий: ніхто не отримував того, що хотів.

Я переконаний, що під час своїх перших захопливих зустрічей Ден і та жінка не зрозуміли, що вони побачили одне в одному. Кожен бачив лише відображення свого власного благального погляду пораненої людини, але їм здалося, що це справжнє бажання і любов. Обоє були пта-

шенятами зі зламаними крилами і намагалися літати, тримаючись за здорове крило іншого. Люди, які відчують порожнечу, ніколи не зможуть вилікуватися за допомогою іншої пораненої людини. І тому дві пташки зі зламаними крилами паруються й намагаються хоч якось полетіти. Та ніяке терпіння не допоможе їм злетіти; і врешті вони мають розлучитися й лікувати свої рани нарізно.

Нездатність пізнати іншу людину пов'язана не лише з проблемами, які я описав, — глибинність структури образів та мовлення, зумисна чи несвідома потайливість людини, неможливість добре розгледіти іншого, — але також з надзвичайним багатством і складністю кожної окремої особистості. Найновіші дослідницькі програми розшифровують електричну та біохімічну активність мозку, проте людські переживання настільки складні, що жодні технології ніколи не зможуть їх пояснити.

Джуліан Барнс¹ у своєму романі «Папуга Флобера» у блискучій та чудернацькій манері зобразив нескінченну заплутаність людської особистості. Автор намагався дослідити справжнього Флобера, людину з плоті та крові, яка ховалася за публічним образом письменника. Розчарувавшись у традиційних методах біографів, Барнс спробував зрозуміти сутність Флобера інакше і використовував власні підходи: він дізнавався про його зацікавленість поїздами, про тварин, до яких письменник відчував неабияку прихильність, а також про різні методи (і барви), за допомогою яких він описував очі Емми Боварі.

Барнс, звичайно, так і не зміг зрозуміти, якою людиною був Флобер, і врешті поставив перед собою скромніші цілі.

¹ Сучасний англійський письменник.

Він відвідав два музеї Флобера — один розташовувався в будинку, де Флобер провів своє дитинство, а інший — в будинку, де він жив у дорослому віці, і в обох Барнс побачив папугу. Кожен музей проголошував, що це опудало флоберівського Лулу, папуги, описаного у творі «Проста душа». Це вразило Барнса як дослідника: о Боже, хоч він і не міг описати Флобера, принаймні з'ясує, де справжній папуга, а де «самозванець».

Зовнішність папуг не допомогла: вони були дуже схожими і, більше того, вигляд обох збігався з описом Лулу в книжці. Потім в одному з музеїв старий охоронець надав докази того, що їхній папуга був справжнім. На його жердинці стояв штамп «Музей міста Руана». Відтак охоронець показав фотокопію чека, який доводив, що Флобер більш як сотню років тому брав в оренду, а потім повернув папугу з муніципального музею. У піднесеному настрої і впевнений, що незабаром дізнається істину, Барнс поквапився до іншого музею, де також побачив схожий штамп на жердинці.

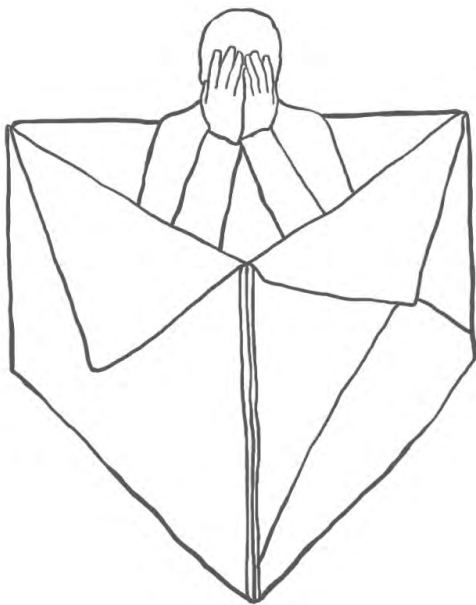
Пізніше він поговорив з найстарішим членом Товариства шанувальників Флобера, який розповів йому справжню історію папуг. Коли створювалися обидва музеї (а це було вже після смерті Флобера), кожен з кураторів окремо прийшов до муніципального музею, щоб отримати копію квитанції на руки і попросити папугу для свого музею. Кожного з них провели до зали, де було повно опудал тварин, і серед них — щонайменше п'ятдесят схожих папуг! «Беріть якого хочете!» — сказали директорам.

Неможливість з'ясувати, який же папуга був справжнім, змусила Барнса думати, що «справжній» Флобер, чи «справжній» будь-хто теж може бути підробкою. Але чимало людей ніколи не дізнаються про таке дослідження і бу-

дуть далі вірити, що вони можуть описати і зрозуміти людину лише за тією інформацією, яка в них є. Завжди існували непорозуміння між психіатрами і психологами, які сперечаються про правильність діагнозу. Дехто з лікарів, які роблять кар'єру в установах, дуже серйозно ставиться до встановлення точного діагнозу. Інші, і до них належу я, вважають, що діагноз — це всього-на-всього сукупність симптомів та поведінкових реакцій пацієнта. Проте ми розуміємо, що під таким тиском (з боку лікарень, страхових компаній, державних установ) фаза постановки діагнозу розтягується на невизначений час і кожен пацієнт стає просто кількісною одиницею.

Навіть найбільш ліберальна система психіатричної номенклатури чинить насильство над існуванням інших. Якщо ми ставитимемося до людей з упевненістю, що можемо їх класифікувати, визначити їх, ми не помітимо ту життєво важливу частину особистості, що виходить за межі нашого визначення. Ефективні стосунки передбачають, що ніколи не вдасться повністю пізнати партнера. Якби мене змусили поставити офіційний діагноз Марі, я б дотримувався тієї формули, яка описана в чинному статистичному протоколі, і він офіційно складався б із шістьох компонентів. Та я усвідомлюю, що цей діагноз лише віддалено стосується справжньої Марі, Марі, яка завжди дивувала мене, Марі з двома посмішками.

ТРИ
НЕПРОЧИТАНІ
ЛИСТИ



— Перший прийшов в один з понеділків. День почався, як завжди. Увесь ранок я працював з паперами і десь опівдні спустився до під'їзної доріжки, щоб забрати пошту, — я зазвичай переглядаю пошту під час ланчу. І з якихось причин, я досі не знаю чому, у мене з'явилося передчуття, наче в мене буде незвичайний день. Я підійшов до поштової скриньки і... і...

Сол не міг розповідати далі. Його голос затремтів. Він опустил голову й намагався опанувати себе. Я ніколи не бачив його у гіршому стані. На його обличчі читався відчай, і через це він виглядав старшим за свої шістдесят три роки: його повіки набрякли, а очі почервоніли, вкрита плямами шкіра блищала від поту.

За кілька хвилин він спробував продовжити:

— Серед пошти я побачив, що... я... я не можу, я не знаю, що мені робити...

За три чи чотири хвилини, які Сол провів у моєму кабінеті, він довів себе до граничного нервового збудження. Він почав швидко дихати, робити короткі, уривчасті, неглибокі вдихи. Він поклав голову на коліна і спробував затримати подих, але це йому не допомогло. Потім він підвівся з крісла, ходив туди-сюди кабінетом, намагався набирати в легені повітря великими порціями. Схоже було на перенасичення легень киснем, і я знав, що Сол може знепритомніти. Якби тільки у мене був коричневий паперовий пакет, у який він міг би дихати, але, не маючи цього старого народного засобу (такого ж корисного, як і інші схожі методи), я намагався просто заспокоїти його.

— Соле, з вами нічого не станеться. Ви прийшли до мене по допомогу, і саме це я вмію робити. Ми будемо працювати разом. І ось що я хочу, щоб ви зробили... Але спершу просто ляжте ось тут на кушетку і сконцентруйтеся на

своєму диханні. По-перше, дихайте глибоко і швидко; потім ми поступово сповільнимо дихання. Ви чуєте мене? Просто зверніть увагу, що повітря, яке заходить через ваші ніздрі, холодніше, ніж те, що виходить. Подумайте про це. Незабаром ви побачите, що ваше дихання уповільнилося, і повітря, яке ви видихаєте, стало тепліше.

Моя порада подіяла більше, ніж я очікував. За кілька хвилин Сол розслабився, його дихання сповільнилося, панічний погляд зник.

— А зараз, коли вам уже краще, Соле, давайте повернемось до роботи. Пам'ятаєте, ми не бачились майже три роки — мені потрібно надолужити упущене. То що ж сталося з вами? Розкажіть мені все. Я хочу почути всі подробиці.

Подробиці — це чудово. Вони інформативні, вони заспокоюють і розбивають страх ізоляції: пацієнт відчуває, що, оскільки я знаю всі подробиці — я знаю його життя.

Сол вирішив нічого мені не пояснювати, а одразу звернувся до останніх подій, тож продовжив історію з того місця, де ми зупинилися.

— Я забрав свою пошту і повернувся до будинку, нашвидку проглядаючи стос звичного мотлоху — реклама, прохання про благодійні внески... Потім я побачив його — великий, коричневий, офіційний конверт зі Стокгольмського науково-дослідного інституту. Він таки прийшов! Кілька тижнів я боявся отримати цього листа і зараз, коли він нарешті прийшов, не міг відкрити його. — Він зробив паузу.

— Що сталося потім? Не пропускайте нічого.

— Здається, що я, знесилений, просто сів на стілець у кухні. Потім я склав конверт і запхнув його в задню кишеню штанів. Почав готувати ланч. — Знову пауза.

— Кажіть далі. Пригадуйте кожну дрібницю.

— Я зварив два яйця і зробив салат. Кумедно, але сандвічі з яєчним салатом завжди мене заспокоювали. Їм їх тільки тоді, коли дуже засмучений, — без салатного листя, без помідорів, без селери чи цибулі. Просто подрібнені яйця, сіль, перець, майонез на шматках м'якого білого хліба.

— Це допомогло? Сандвічі заспокоїли вас?

— Мені було непросто зосередитись на них. Спочатку мене відволік конверт — його гострі краї впиналися мені в сідницю. Я дістав лист із кишені та почав бавитися з ним. Я проглядав його на світло, зважував його в руці, намагаючись визначити, скільки там сторінок. Не те щоб це мало значення... Я знав, що повідомлення буде коротким — і жорстоким.

Попри свою цікавість, я вирішив дати Солові можливість розповісти всю історію з його точки зору і в зручному для нього темпі.

— Розповідайте далі.

— Ну, я з'їв сандвічі. Я навіть їв їх саме так, як у дитинстві, — спочатку висмоктав усю начинку. Але сандвічі не допомогли. Мені потрібно було щось сильніше. Цей лист був жахливий. Нарешті я поклав його до шухляди в моєму кабінеті.

— Так і не відкривши?

— Ні, я його не відкривав. Він усе ще невідкритий. Навіщо його відкривати? Я знаю, що всередині. Слова про те, що я й так знаю, лише роз'ятрять мої рани.

Я й гадки не мав, про що каже Сол. Я навіть не уявляв, який існує зв'язок між ним і Стокгольмським інститутом. На той час я вже вмирав від цікавості, але отримував якесь дивне задоволення, всіляко відкладаючи момент істини. Мої діти завжди з мене сміялися, коли я відкривав подару-

нок, щойно мені давали його в руки. І моє терпіння того дня було ознакою, що я врешті став зрілим та досвідченим психотерапевтом. Навіщо квапитися? Сол однаково незабаром усе розповість.

— Другий лист надійшов через вісім днів. Конверт був точнісінько такий самий, як і перший. Я поклав його, також не розпечатавши, у ту саму шухляду поверх першого листа. Але ховати їх не вихід. Я не міг припинити думати про них, хоча в той же час не міг думати про них.

— Розповідайте далі.

— Останні кілька тижнів я провів у роздумах. Ви точно хочете почути все це?

— Я впевнений у цьому. Розкажіть мені про ваші роздуми.

— Ну, інколи я уявляв судове засідання. Я постав перед працівниками інституту — вони всі в перуках і мантиях. Я був на висоті. Я відмовився від адвоката і вразив усіх тим, як блискуче спростовував кожне обвинувачення. Незабаром стало зрозуміло, що мені немає чого приховувати. Судді збентежені. Один по одному вони кидаються крізь натовп людей, щоб першими привітати мене й попросити вибачення. Це одна з моїх фантазій. Вона ненадовго заспокоює мене. Інші геть не такі цікаві і навіть дещо хворобливі.

— Розкажіть мені про них.

— Інколи я відчуваю утруднення дихання і думаю, що в мене серцевий напад, але незначний. Це саме його симптоми — відсутність болю, натомість утруднення дихання і стиснення грудної клітки. Я намагаюся полічити удари серця, але ніяк не можу намацати клятий пульс. Коли ж нарешті я відчуваю слабкі удари, мені стає цікаво, звідки вони

йдуть — від променевої артерії чи від багатьох дрібних судин на пальцях, що зараз стискають зап'ястя.

Я налічив двадцять шість ударів за п'ятнадцять секунд. Двадцять шість разів по чотири — це сто чотири удари на хвилину. Потім мені стає цікаво, сто чотири удари — це багато чи мало? Я не знаю, який зазвичай пульс при незначному серцевому нападі — повільний чи пришвидшений. Я чув, що у Б'єрна Борга¹ — п'ятдесят ударів на хвилину.

Потім я міркував про те, щоб розрізати ту артерію, зменшити тиск і дати крові витекти. За швидкості пульсу сто чотири удари на хвилину скільки часу потрібно, щоб мене огорнула повна пітьма? А ще я думав про те, як зробити частішим свій пульс, щоб кров витекла швидше. Я міг сісти на велотренажер! Через кілька хвилин мій пульс збільшився б до ста двадцяти ударів.

Інколи я уявляв, як кров наповнює паперовий стаканчик. Я міг навіть чути, як струмок крові стікає по стінках із цупкого паперу. Можливо, сто крапель наповнять весь стаканчик — а це лише п'ятдесят секунд. Потім я думав, як порізати собі зап'ястя. Кухонним ножем? Маленький гострий ніж із чорною ручкою? Чи лезо бритви? Але ж більше немає нормальних лез: зараз випускають тільки безпечні бритви. Я ніколи раніше не помічав, що час звичайних бритв уже минув. І я також мину. Без пульсу. Можливо, хтось подумає про мене так само, як я думав про застарілу бритву з одним лезом.

Хоча такі леза не зникли. Завдяки моїм думкам вони все ще існують. Знаєте, зараз не залишилося нікого, хто був дорослим у той час, коли я був дитиною. Отож, як

¹ Шведський тенісист, у минулому перша ракетка світу. (Прим. перекл.)

дитина я мертвий. Невдовзі, можливо, років через сорок не залишиться нікого, хто *колись* мене знав. От тоді я буду *по-справжньому* мертвим: коли не буду існувати більше ні в чий пам'яті. Я думав багато про те, як хтось дуже старий є останньою живою людиною, яка знала цілу низку людей. Коли стара людина помирає, уся низка зникає з пам'яті, і мені стало цікаво, хто буде такою людиною для мене. Чия смерть зробить мене справді мертвим?

Останні кілька хвилин Сол говорив із заплученими очима. Раптом він розплющив їх і звернувся до мене:

— Ви самі спитали про це. Хочете, щоб я розповідав далі? Це розповідь психічно нездорової людини.

— Усе, Соле. Я хочу знати все, через що ви пройшли.

— Найгірше те, що в мене немає з ким поговорити, немає куди піти, немає жодного вірного друга, з яким я наважився б поговорити на цю тему.

— А як же я?

— Я не знаю, чи ви пам'ятаєте, але мені знадобилося п'ятнадцять років, щоб наважитися прийти до вас уперше. Я просто не витерпів би ганьби повернення до вас. У нас так добре виходило, але я не міг подолати сором повернення переможеним.

Я зрозумів, що Сол мав на увазі. Ми працювали дуже продуктивно протягом півтора року. Три роки тому, коли ми закінчували терапію, Сол і я дуже пишалися змінами, яких ми досягли. Наш останній сеанс був веселим випускним — бракувало лише духового оркестру, який би супроводжував його тріумфальний вихід у світ.

— Отож, я намагався впоратися з усім сам. Я знав, що ці листи означають: у них мій остаточний вирок, мій особистий апокаліпсис. Я думаю, що втік від них усі

шістдесят три роки. І зараз, вочевидь, тому, що я не такий швидкий — мій вік, моя вага, моя емфізема, — вони наздогнали мене. Я завжди знаходив способи відтермінувати вирок. Ви пам'ятаєте їх?

Я кивнув:

— Деякі з них.

— Я всіляко вибачався, принижувався, падав ниць, налякав, що в мене прогресує рак (це повсякчас спрацьовувало). І завжди, коли ніщо інше не допомагало, можна було заплатити. Я думав, що п'ятдесят тисяч доларів розв'яжуть проблему зі Стокгольмським інститутом.

— І що змусило вас змінити свою думку? Чому ви вирішили зателефонувати мені?

— Прийшов третій лист. Він прийшов через десять днів після другого. Це поклато край усьому — усім моїм планам, будь-яким надіям на втечу. Це поклато край моїй гордості. Через кілька хвилин після того, як його отримав, я вже телефонував вашій секретарці.

Решту я знав. Моя секретарка переказала цю телефонну розмову: «Я прийду будь-коли, у будь-який час. Я знаю, що лікар дуже зайнятий. Так, через тиждень у вівторок буде нормально — нічого термінового».

Коли секретарка сказала мені про ще один дзвінок за кілька годин («Я терпіти не можу турбувати лікарів, але мені цікаво, чи може він зустрітися зі мною хоча б на кілька хвилин, але *трохи* раніше»), я впізнав відчай Сола і передзвонив йому, щоб призначити негайну консультацію.

Потім він почав описувати події свого життя, які відбулися після того, як ми бачилися востаннє. Одразу по закінченні терапії близько трьох років тому Сол, видатний нейробіолог, здобув визначну нагороду — шестимісячне

стажування в Стокгольмському науково-дослідному інституті у Швеції. Умови були пречудовими: стипендія у п'ятдесят тисяч доларів, жодних додаткових умов, він міг вільно займатися своїм дослідженням і читати стільки лекцій, скільки сам захоче.

Коли він приїхав до Стокгольмського інституту, його зустрів доктор К., відомий клітинний біолог. Доктор К. справляв неабияке враження: він говорив бездоганною англійською з оксфордською вимовою та у свої сімдесят п'ять років мав чудову поставу (майже сімдесят шість дюймів на зріст). Йому міг позаздрити будь-хто у світі. Бідний Сол, зріст якого був близько п'яти футів і шести дюймів, повсякчас витягував підборіддя й шию, щоб здаватися хоча б трохи вищим. Хоча інші вважали милим його вже не модний бруклінський акцент, Сол зіщулювався при звуках власного голосу. Доктор К. ніколи доти не здобував Нобелівської премії (хоча було відомо, що його кандидатуру двічі подавали на розгляд), але був однозначно народжений стати її лауреатом. Протягом тридцяти років Сол захоплювався ним здалеку і зараз, у його присутності, ледве міг наважитися подивитися в очі видатній особі.

Коли Солу було сім років, його батьки загинули в автомобільній катастрофі, і далі він виховувався в родині тітки та дядька. З того часу лейтмотивом його життя були безупинні пошуки дому, любові та схвалення. Невдачі завжди супроводжувалися для нього страшними ранами, які потім довго загоювались, щоразу поглиблюючи його відчуття власної нікчемності та самотності, а успіх приносив нестримну, але швидкоплинну радість.

Тої миті, коли, прибувши до Стокгольмського науково-дослідного інституту, він вітався з доктором К., він усвідомив

свою мету. Коли він потискав сильну руку доктора К., у Сола промайнула вражаюча думка: ось вони вдвох, він і доктор К., працюють пліч-о-пліч, як справжні одnodумці.

Через певний час, недостатньо добре спланувавши все, Сол висунув пропозицію, щоб вони разом з доктором К. підготували огляд наукової літератури з проблем диференціації м'язових клітин. Сол запропонував творчо узагальнити та визначити найбільш перспективні напрямки для майбутніх досліджень. Доктор К. вислухав його, дав обережну згоду й запропонував двічі на тиждень зустрічатися із Солом, який мав аналізувати літературу. Сол завзято кинувся виконувати остаточно непродуманий проект і неймовірно цінував свої консультації з доктором К., під час яких вони аналізували успіхи Сола й шукали змістовні моделі у різноманітних наукових джерелах.

Сол так насолоджувався цією співпрацею, що зовсім не помітив, що його дослідження в бібліотеці були абсолютно некорисними. І через два місяці він був шокований, коли доктор К. висловив своє розчарування його роботою й порадив припинити її. За своє життя Сол не провалив жодного проекту, і його першим поривом було запевнити, що він все одно продовжить дослідження самостійно. Але доктор К. відповів: «Я, звичайно, не можу заборонити вам, але не бачу в цьому сенсу. У кожному разі моя участь у проекті завершена».

Сол швидко дійшов висновку, що ще одна публікація (яка збільшить його бібліографію з 261 до 262 статей) йому потрібна менше, ніж співпраця з відомим ученим. Він розмірковував кілька днів і запропонував інший проект. Знову Сол узяв на себе 95 % роботи. І знову доктор К. дав згоду на співпрацю. У Сола залишалися лічені місяці у Стокгольмі, і весь цей час він працював як віл.

Маючи доволі щільний розклад лекцій та консультацій для аспірантів, він був змушений працювати ночами, готуючись до зустрічей з доктором К.

Наприкінці свого стажування Сол усе ще не завершив проект, але запевнив доктора К., що він все доведе до кінця й опублікує результати в одному з провідних часописів. Сол мав на увазі журнал, який видавав його колишній студент, що постійно просив у нього статті. За три місяці Сол завершив статтю і після погодження з доктором К. подав її до редакції журналу. Через одинадцять місяців йому повідомили, що редактор серйозно захворів і видавці, на жаль, вирішили не продовжувати випуск журналу, тому редакція повертає всі неопубліковані матеріали авторам.

Стривожений Сол негайно відіслав статтю в інший журнал. Шість місяців потому він отримав повідомлення про відмову — першу за двадцять п'ять років, — йому пояснили, з повагою до авторів, чому журнал не може опублікувати їхню статтю: за останні вісімнадцять років уже вийшли три інші компетентні огляди тих самих наукових джерел, і, більше того, попередні праці, які були надруковані в останні кілька років, зовсім не збігались із висновками та перспективами подальших досліджень, які описали Сол та доктор К. При цьому редколегія не відмовлялася надрукувати статтю за умови її виправлення, зміни основних акцентів, переформулювання висновків та рекомендацій.

Сол не знав, що робити. Він соромився сказати доктору К., що через вісімнадцять місяців їхню статтю так і не опублікували. Доктор К., Сол був певен, ніколи не отримував відмови від редколегій — аж допоки не зв'язався із цим низеньким та настирливим шахраєм з Нью-Йорка. Оглядові статті, Сол знав, швидко застарівають, особливо в галузі

клітинної біології, яка вважається динамічною сферою досліджень. Він також достатньо знав про роботу редакції, щоб сказати, що редактори журналу були дуже ввічливими: статтю врятувати неможливо, потрібні титанічні зусилля, його і доктора К., та багато часу, щоб переписати її. Більше того, було б дуже важко завершити статтю у форматі листування: під час таких досліджень необхідне особисте спілкування. Доктор К. працював над важливішими проектами, і він захоче просто відсторонитися від цієї проблеми.

Сол опинився в глухому куті, бо мусив повідомляти доктору К. про всі рішення, але не міг себе змусити це робити. Отже, Сол вчинив так, як зазвичай чинив у подібних ситуаціях: він не зробив нічого.

Сол ще більше загруз у цьому, коли написав важливу статтю на дотичну тему і її відразу взялися опублікувати. У тому матеріалі він схвально відгукувався про деякі ідеї доктора К. і подекуди процитував їхню неопубліковану статтю. Редколегія проінформувала його, що їхня нова політика не дозволяє їм посилатися на будь-кого без його письмової згоди (щоб уникнути неправдивого використання відомих імен). І також, з тієї самої причини, не дозволялося цитувати неопубліковані праці без письмової згоди всіх співавторів.

Сол був шокований. Він не міг, не згадуючи про долю їхнього спільного проекту, отримати від доктора К. згоду на співавторство в іншій статті. І знову Сол не зробив нічого.

Через кілька місяців його публікація (без згадування доктора К. та без посилань на їхню спільну неопубліковану статтю) з'явилася у провідному науковому журналі з питань нейробіології.

— І це, — сказав мені Сол, важко зітхнувши, — підводить нас до теперішніх подій. Я страшенно боявся опублі-

кування цієї статті. Я знав, що доктор К. читає цей журнал. Я знав, що він подумає про мене. Я знав, що в його очах і в очах всього Стокгольмського інституту я буду шахраєм, злодієм, більше ніж злодієм. Я чекав, що він мені це скаже, і через чотири тижні після публікації статті я отримав перший лист — як за розкладом, якраз минуло достатньо часу, щоб журнал потрапив у Скандинавію на стіл до доктора К., щоб він її прочитав, зробив свої судження, виніс вирок. Достатньо часу, щоб його лист дійшов до мене у Каліфорнію.

Сол зупинився. Його очі благали мене: «Я більше так не можу. Звільніть мене. Врятуйте мене від цього болю».

Хоча ніколи раніше я не бачив Сола таким жалюгідним, я був упевнений, що зможу допомогти йому доволі швидко. Тому я поцікавився діловим і переконливим тоном, які в нього плани і що він уже встиг зробити. Він вагався, але потім сказав, що вирішив повернути п'ятдесят тисяч доларів стипендії назад Стокгольмському інституту! Знаючи з нашого попередньої досвіду, що я не схвалюю його манеру виходити зі складних ситуацій за допомогою підкупу, Сол не дав мені часу на відповідь і квапливо уточнив, що він ще не вирішив, у який спосіб це краще зробити. Спершу він думав написати листа з повідомленням, що він повертає гроші через те, що непродуктивно використав своє стажування в інституті. Інша можливість, яку він розглядав, — просто зробити благодійний внесок на рахунок інституту, адже це не буде мати стосунку ні до чого. Такий внесок, на його думку, був би вдалим ходом — своєрідним страховим полісом, щоб запобігти будь-якому осуду його вчинку.

Я помітив, що Солу незручно розповідати мені про свої плани. Він знав, що я навряд чи з ним погоджуся. Він ненавидів засмучувати когось і жадав мого схвалення не менше,

ніж уваги доктора К. Я відчував полегшення, що він стільки всього мені розповів, — поки що це було єдиною світлою плямою за весь сеанс.

Певний час ми перебували в цілковитій тиші. Сол був виснажений і сидів, відхилившись назад. Я також потону в своєму кріслі й оцінював ситуацію. Уся ця історія була якимось комічним нічним кошмаром — проблемна ситуація, у якій на кожному кроці виявляється соціальна неадаптованість Сола, і чим далі, тим важче її подолати.

Але Солові було зовсім не смішно. Він мав жахливий зовнішній вигляд. Він завжди приховував свій біль — завжди боявся «набриднути» мені. Якби я помножив кожен критерій стресу на десять, то отримав би те, що бачив на прикладі Сола: його готовність заплатити п'ятдесят тисяч доларів; його хворобливі суїцидальні думки (він скоїв серйозну спробу самогубства п'ять років тому); анорексія; безсоння; його прохання зустрітись зі мною якомога швидше. Його кров'яний тиск (він казав мені ще раніше) підскочив до ста дев'яноста на сто двадцять, а шість років тому, коли в нього стався нервовий зрив, він ледь не помер від серцевого нападу.

Отож, було зрозуміло, що я не повинен недооцінювати серйозність ситуації: Сол був справді в критичному стані, і я мав запропонувати йому невідкладну допомогу. Було очевидно, що його реакція збудження не мала нічого спільного з раціональністю. Бог знає, що було в тих листах, — можливо, якісь неважливі повідомлення про наукову конференцію чи свіжий номер журналу. Але я був упевнений в одному: ці листи, незважаючи на збіг у часі, не містили в собі осуду від доктора К. чи від Стокгольмського інституту, і, поза сумнівом, як тільки Сол прочитає їх, його стан покращиться.

Перед тим як почати, я розглядав різні альтернативи: чи не занадто я квапився? Як щодо контрперенесення? Це правда, я був нетерплячим щодо Сола. «Це все просто смішно, — вигукувала частина мене. — Йди додому і прочитай ці клятві листи!» Можливо, мене дратувало, що результати мого попереднього курсу терапії розвіялися. Чи моє вражене марнославство змушувало мене бути таким нетерплячим?

Так, це правда, того дня я вважав його дурнем, але взагалі він мені завжди подобався. Подобався від того моменту, коли я зустрів його уперше. Тоді він сказав одну річ, яка привернула мою увагу: «Мені скоро буде п'ятдесят дев'ять, і одного дня я хотів би гуляти вздовж Юніон-стріт і провести весь день, роздивляючись вітрини».

Я завжди відчував симпатію до пацієнтів, які страждали від тих самих проблем, що і я. О, я знав усе про бажання пройтися містом. Скільки разів я прагнув зробити це: для мене було б справжньою розкішшю безтурботно пройтися вулицями Сан-Франциско, скажімо, якось у середу. Хоча я, як і Сол, працював без упину і складав графік прийому пацієнтів так, що моя прогулянка була неможливою. Я знав: за нами обома женеться один і той самий чоловік із зарядженою рушницею.

Чим більше я заглядав усередину себе, тим більше переконувався, що мої найкращі почуття до Сола були незмінними. Незважаючи на його відразливий зовнішній вигляд, я мав до нього тільки гарні почуття. Я уявляв, як гойдаю його на своїх руках, і подумав, що ця ідея не відштовхує мене. Я був упевнений, що, навіть будучи нетерплячим, діятиму тільки в інтересах Сола.

Я також усвідомлював, що в енергійності є свої недоліки. Занадто активний психотерапевт часто ставиться до пацієнта

як до дитини: за словами Мартіна Бубера¹, він не скеровує, не допомагає іншим «розкритися», натомість він ставить себе над іншими. Проте я був переконаний, що можу вирішити цю проблему за один-два сеанси. Беручи до уваги це переконання, небезпека надлишкової активності здавалась мені дуже мізерною.

Тільки пізніше, коли я більш об'єктивно подивився на себе, я визнав, що для Сола це був не дуже вдалий вибір — консультиватися в мене саме в той період моєї кар'єри, коли я був нетерплячим та дуже директивним. Тоді я наполягав на тому, що пацієнти одразу й повністю повинні розкривати свої почуття про все, разом зі смертю (навіть якщо це їх уб'є). Сол звернувся до мене в той час, коли я намагався знищити любовну одержимість Тельми (див. «Ліки від кохання»). Також це був час, коли я змушував Марвіна визнати, що його сексуальні проблеми насправді спричинені страхом смерті (див. «У пошуках сновидця»), і нерозважливо терзав Дейва, змушуючи його зрозуміти, що прив'язаність до старих любовних листів була марною спробою заперечити своє фізичне виснаження та старіння («Не ходіть крадькома»).

Отож, добре це чи погано, я вирішив зосередитися на листах і змусити його відкрити їх на наступному сеансі або ж, у крайньому разі, через два заняття. У ті роки я часто проводив групову терапію для пацієнтів, які перебували на стаціонарному лікуванні, що тривало в цілому недовго. Оскільки я проводив з ними лише по декілька сеансів, я майстерно навчився допомагати пацієнтам нашвидку складати дієвий та реалістичний план їхньої терапії і в подальшому дотриму-

¹ Єврейський екзистенціальний філософ, теоретик сіонізму. (Прим. перекл.)

ватись його, щоб досягти поставлених цілей. На наших заняттях із Солом я намагався використати ці методи.

— Соле, як ви гадаєте, що я можу зробити для вас сьогодні? Що ви найбільше хочете, щоб я зробив?

— Я знаю, що буду в порядку через кілька днів. Я просто не можу ясно міркувати. Мені слід було б написати доктору К. негайно. Зараз я працюю над цим листом, у якому описую крок за кроком в усіх подробицях, що ж насправді відбулося.

— Ви плануєте відправити цей лист до того, як відкриєте ті три?

Мене дуже турбувала думка, що Сол може зруйнувати свою кар'єру якоюсь дурницею. Я міг тільки уявити здивування на обличчі доктора К., коли він буде читати довгий лист від Сола, у якому той захищатиметься від обвинувачень, які він, доктор К., ніколи не висував.

— Коли я думаю про те, що робити, то часто чую ваш голос, який ставить мені дуже раціональні запитання. Урешті, що доктор К. може мені зробити? Чи буде така людина, як доктор К., писати листа до редакції журналу, щоб зганьбити мене? Він ніколи б не опустився до такого. Він дискредитував би і себе також. Так, я знаю, про що б ви мене спитали. Але зважайте, що я мислю не зовсім логічно.

У цих словах вчувався прихований, але беззаперечний докір. Сол завжди був підлесливим, і на багатьох наших попередніх сеансах ми займалися аналізом та корекцією цієї риси. Отож, я був дуже задоволений його здатністю мені протистояти. Але водночас я засмутився, бо він нагадав мені, що люди у стресовому стані не обов'язково міркують логічно.

— Гарзд, а тепер розкажіть мені ваш нелогічний сценарій.

Дідько! Помилка! У мене був такий зневажливий тон, якого я навіть не помітив. Але ще до того, як я встиг скорегувати сказане, Сол покірно почав говорити. Зазвичай під час терапії я завжди повертаюся до подібних фраз і аналізую їх, але того разу не було часу на такі тонкощі.

— Можливо, я покину науку. Кілька років тому мене мучив страшний головний біль, і невролог направив мене на рентген. Він сказав, що в мене, швидше за все, мігрень, але була невелика підозра на пухлину. Тоді я подумав, що моя тітка мала рацію: зі мною *щось* не так. Коли мені було вісім, я відчув, що вона розчарувалася в мені і, вочевидь, не дуже засмутилася б, якби зі мною трапилося *щось* погане.

Ще три роки тому я дізнався, що тітка Сола, та, яка виховувала його після смерті батьків, була злою та мстивою жінкою.

— Якщо вона справді так погано про вас думала, чи змушувала б вона вас одружитися з її донькою? — ризикнув запитати я.

— Це сталося лише тоді, коли її доньці виповнилося тридцять. Її ніщо не могло налякати, навіть такий зять, як я, але найбільше вона боялася, що її донька залишиться в дівках.

Прокинься! Що ти робиш? Сол зробив те, що ти його попросив, і розповів свій нелогічний сценарій, аж ось ти по-дурному й непрофесійно змусив його відійти від теми. Зосередься!

— Соле, що ви плануєте? Перемістіться в майбутнє. На один місяць уперед — на той час ви вже відкриєте ті три листи?

— Так, поза сумнівом, я прочитаю їх за місяць.

Ну, подумав я, це вже *щось*! Більше, ніж я очікував. Я вирішив рухатись далі.

— Ви відкриєте ці листи перед тим, як відправите свій лист доктору К.? Як ви кажете, я раціональна людина, але хтось же з нас має бути раціональним... — Сол навіть не посміхнувся. Його почуття гумору зовсім зникло. Я мусив припинити свої кпини, адже більше не міг достукатися до нього. — Було б раціонально спочатку прочитати їх.

— Я не впевнений. Не знаю. Я не знаю, для чого просидів шість місяців у Стокгольмському інституті. У мене було тільки три вихідних. Я працював по суботах і неділях. Кілька разів я відхиляв запрошення, не відвідував ніяких заходів, навіть тих, які проводив сам доктор К., тому що я не виходив з бібліотеки.

Я гадав, що він всіяко намагається ухилитися. Він згодуює мені ласі шматочки. Не відволікайся!

— Як ви думаєте, ви розпечатаєте листи до того, як відправите п'ятдесят тисяч доларів?

— Не впевнений. Не знаю. Може, відкрию, а може, й ні.

Я припустив, цілком вірогідно, що він уже послав гроші, і якщо це так, то Сол однозначно заплутається у власній брехні і таким чином зруйнує всю нашу роботу. Я мав з'ясувати правду.

— Соле, ми повинні почати з того самого місця, де минулого разу досягли взаємної довіри. Будь ласка, скажіть мені, ви вже відправили гроші?

— Ще ні. Але я буду чесним з вами: мені здається, що це буде правильно, і я, напевно, так і зроблю. Спершу я маю продати деякі акції, щоб зібрати потрібну суму.

— Ну, ось що я думаю. Мені здається очевидним, що причина, через яку ви прийшли до мене, у тому, щоб я допоміг вам наважитися відкрити листи. — Я злегка маніпулював ним, адже він цього не казав. — Ми обоє знаємо, що

в кінцевому підсумку, уже наступного місяця... — Трохи більша маніпуляція: я хотів перетворити неоднозначний здогад Сола на тверде переконання. — ...Ви розпечатаєте їх. Ми обоє також знаємо — і я зараз звертаюся до вашої раціональної частини, — що це дуже нерозумно — робити серйозні незворотні кроки перед тим, як ви відкриєте листи. Мені здається, що справжні запитання, на які ми маємо відповісти, — це *коли* (коли ви їх відкриєте?) і *як* (як я можу вам допомогти?).

— Я маю це зробити. Але я не впевнений. Точно не знаю.

— Ви хочете принести їх сюди і відкрити в моєму офісі? — Чи діяв я в інтересах Сола або ж просто поведився як вуаерист (невже я хотів, щоб це було схоже на перегляд «Таємниць сховища Аль Капоне»¹ або відкриття сейфу з «Титаніка»² у прямому ефірі?)

— Я міг би принести їх і розпечатати тут разом з вами, і я знаю, що ви допоможете мені, якщо я не витримаю цього. Але я не хочу цього робити. Я хочу вчинити як дорослий чоловік.

Саме так! Важко сперечатися з такими аргументами. Сьогодні впевненість Сола була вражаючою. Я не очікував від нього такого виявлення сили волі. Але не хотілося б, щоб він застосовував це для безумного захисту своїх листів. Сол і справді опирався, але я, хоча й почав сумніватися у правильності вибору мого підходу, наполягав:

— Чи, може, ви хочете, щоб я прийшов до вас додому і допоміг відкрити їх? — Я підозрював, що буду шкодувати про такий грубий тиск, але не міг зупинитися. — Чи

¹ Популярне американське телевізійне шоу. (Прим. перекл.)

² Сейф із затонулого пароплава, який відкривали в США у прямому ефірі у 1987 році. (Прим. перекл.)

якось інакше? Може, ви запропонуєте якийсь спосіб вам допомогти?

Сол не поворухнувся.

— Я не знаю.

Оскільки наш сеанс тривав майже на п'ятнадцять хвилин довше і на мене чекав інший пацієнт, також зі своєю серйозною проблемою, я неохоче мусив завершувати. Я дуже переймався через Сола (і через мій вибір стратегії), тому прагнув побачитися з ним уже наступного дня. Однак у моєму графіку не було вільного часу, і ми домовилися зустрітися через два дні.

Під час сеансу з моїм наступним пацієнтом мені було важко викинути з голови Сола. Я був вражений силою того опору, який він мені чинив. Це була справжня глуха стіна, об яку я знову й знову бився головою. Це було не схоже на того Сола, якого я знав раніше і який завжди так віддано допомагав іншим, що багато людей просто експлуатували його. Обидві колишні дружини отримали від нього неймовірно щедрі відступні за умовами розлучення. (Сол почувався настільки беззахисним перед вимогами до нього інших людей, що останні двадцять років залишався самотнім.) Студенти повсякчас запобігали в нього неймовірної поблажливості. Він зазвичай призначав занадто низьку ціну за свої експертні консультації (і йому постійно недоплачували).

Певною мірою я також зловживав цією рисою Сола (але я переконав себе, що це тільки йому на користь): щоб зробити мені приємність, він почав вимагати справедливу ціну за свої послуги і відмовлявся від багатьох пропозицій, бо не хотів працювати безкоштовно. Зміна в поведінці (хоча й породжена його бажанням здобути і втримати мою прихильність) допомогла йому адаптуватися й призвела до інших

корисних трансформацій. Я намагався використати той самий метод і з листами, очікуючи, що Сол на моє прохання одразу розпечатає їх. Але, очевидно, я помилявся. Якимось чином Солу вдалося знайти силу протистояти мені. Іншим разом я міг би порадіти, якби ця сила не була такою руйнівною для нього.

Сол не прийшов наступного разу. Десь за тридцять хвилин до початку сеансу він зателефонував секретарці й повідомив, що травмував спину і не може встати з ліжка. Я негайно передзвонив йому, але натрапив на автовідповідь. Я залишив повідомлення, щоб Сол зателефонував мені, однак навіть через кілька годин від нього не було ніяких новин. Я зателефонував йому знову й залишив повідомлення, яке жоден пацієнт не міг проігнорувати: прохання подзвонити мені, бо я маю сказати йому щось важливе.

Коли Сол зателефонував пізно ввечері, мене стривожив його сумний і холодний тон. Я знав, що він не пошкодив спину (він часто уникав неприємних ситуацій, симулюючи хворобу), і він знав, що я це знаю, тому своїм тоном він давав зрозуміти, що не потерпить коментарів щодо цього. Що ж робити? Я переживав за Сола. Мене хвилювало, що він може зробити щось непередбачуване. Я переймався, щоб він не вчинив спроби самогубства. Ні, я не міг дозволити йому перервати терапію. Я хотів якось заманити його на зустріч до мене. Я ненавидів цю роль, але не бачив іншого виходу.

— Соле, мені здається, що я недооцінив рівень вашого болю і надто сильно тиснув на вас, змушуючи відкрити ті листи. У мене є краща ідея, як нам діяти далі. Але я впевнений в одному: зараз не на часі пропускати сеанси. Я пропоную, поки ви себе не дуже добре почуваете, приходити до вас додому.

Сол не погоджувався і, звичайно, висловлював багато заперечень, більшість з яких були передбачуваними: він не єдиний мій пацієнт, я занадто зайнятий, йому вже краще, це не так терміново, він скоро сам приїде до мене в офіс. Але я був непохитний і не дозволив йому себе переконати. Нарешті він погодився прийняти мене завтра рано-вранці.

Наступного дня дорогою до Сола я мав бадьорий настрої. Я повернувся до своєї вже забутої ролі. Минуло багато часу з тих пір, як я лікував пацієнтів у них удома. Я згадував студентські роки, коли таким чином підробляв у Південному Бостоні, згадував обличчя своїх пацієнтів, які давно вже померли, затхлий запах ірландських багатоквартирних будинків — капуста, вчорашнє пиво, підгузки, старече тіло... Я думав про одного чоловіка, якого регулярно навідував. Він страждав на діабет, і йому ампутували обидві ноги. Він влаштував мені цілу вікторину з того, що вичитав у ранковій газеті: «Який овоч містить найбільше глюкози? Цибуля! Хіба ви цього не знали? Отак вас там вчать у ваших медінститутах?»

Поки я думав, чи справді в цибулі так багато глюкози, я дістався будинку Сола. Вхідні двері були незамкнені, як він мені й сказав. Я не запитував, хто їх відчинив, якщо він був прикутий до ліжка. Мені хотілося, щоб Сол брехав мені якомога менше, і тому я запитав лише про спину і хто його доглядає. Я знав, що поряд живе його донька з родиною, і натякнув мимохідь, що, напевно, саме вона піклується про нього.

Спальня Сола була спартанською: голі потиньковані стіни й дерев'яна підлога, ніяких спроб прикрасити свою оселю, жодної сімейної фотографії, жодних ознак естетичного смаку (чи присутності жінки). Сол лежав рівно на спині, не рухаючись. Він майже не цікавився новим планом лікування, про який я згадав по телефону. Він здавався

таким непривітним, і я вирішив, що насамперед маю налагодити наші стосунки.

— Соле, у вівторок я почував до листів те ж саме, що хірург — до великого й небезпечного абсцесу. — У минулому Сол дуже добре піддавався на мої переконання, коли я проводив аналогії з хірургією. Він був знайомий з певними азами ще з медичного училища (яке закінчив перед тим, як почав свою наукову кар'єру), окрім того, його син був хірургом. — Я був переконаний, що потрібно розрізати абсцес та зробити дренаж, і саме це й хотів вчинити, коли вмовляв вас відкрити листи. Можливо, я діяв дуже поспішно й необдумано. Можливо, абсцес ще не дозрів. Може, для нашого абсцесу ми спробуємо психіатричний еквівалент на заміну нагріванню та антибіотикам. На даний момент давайте дамо спокій листам: зрозуміло, що ви відкриєте їх тільки тоді, коли будете готові.

Я зробив паузу, змагаючись зі спокусою встановити часові межі та нав'язати йому офіційні зобов'язання, однак зараз був не час для маніпуляцій: Сол легко розгадав би мій обман.

Сол не відповів мені, він тихо лежав, відвівши погляд.

— Згода? — продовжував я підштовхувати його.

Ледь помітний кивок.

Я вів далі:

— Останні кілька днів я не міг викинути вас із голови. — Зараз я використовував мій найбільш дієвий метод! Фраза про те, що психотерапевт думає про пацієнта навіть після занять, з мого власного досвіду, завжди позитивно впливає на останнього, пробуджує його інтерес.

Але в очах Сола не було жодного проблиску зацікавленості. Тоді я справді почав хвилюватися, проте вирішив не коментувати його відстороненості. Натомість я почав старанно підбирати спосіб достукатись до нього.

— Ми обоє погодилися, що ваша реакція на доктора К. була перебільшеною. Це нагадало мені те сильне почуття, про яке ви часто говорили: ви ніколи нікому не належали. Я думаю про вашу тітку, яка неодноразово нагадувала, що вам дуже поталанило, коли вона погодилась піклуватися про вас, а не здала до притулку.

— Я казав вам, що вона так і не всиновила мене? — Сол несподівано повернувся до мене. Ні, не зовсім — ми розмовляли з ним, але не один з одним, а паралельно.

— Коли котрась із її двох доньок хворіла, до нас додому приходив сімейний лікар. Коли хворів я, вона тягла мене до лікарні, де кричала: «Цьому сироті потрібна медична допомога!»

Мені було цікаво, чи Сол помітив, що до нього нарешті, у шістдесят три роки, прийшов лікар.

— Отож, ви ніколи й ніде не почувалися «своїм», ніколи не мали того, що інші люди називають «домом». Я думаю про ваше ліжко в будинку тітки — ту розкладачку, яку ви мусили ставити кожного вечора у вітальні.

— Я лягав спати останній, прокидався першим. Я не міг розстелити своє ліжко, поки всі не вийдуть з вітальні ввечері, а вранці повинен був прокинутися і скласти розкладачку до того, як усі встануть і почнуть ходити будинком.

Я придивився до його спальні, котра була такою ж голою, як і дешевий номер у готелі якоїсь із країн третього світу, а також згадав опис порожньої кімнати з білими стінами у Кембриджі, де жив Вітгенштейн¹. Здавалося, що Сол

¹ Австро-англійський філософ, один із засновників аналітичної філософії й один з найяскравіших мислителів ХХ століття. В університеті був відомий тим, що його основним об'єктом споглядання була порожня кімната з побіленими стінами. (*Прим. перекл.*)

досі не мав своєї спальні, він не мав жодної кімнати, яку міг би назвати своєю.

— Мені цікаво, чи доктор К. і Стокгольмський інститут не стали для вас своєрідним раєм? Урешті ви знайшли своє місце, дім, а також батька, якого завжди шукали.

— Можливо, ви й маєте рацію, докторе. — Це не означало ні так, ні ні. Це також не означало, що Сол ставився до мене з повагою. Ми розмовляли — це вже само по собі важливо. Я трохи заспокоївся, ми пливли в уже знайомих водах.

Сол вів далі:

— Кілька тижнів тому в книжковому магазині я побачив книжку про «комплекс самозванця». Це про мене. Я завжди видавав себе за іншу людину, завжди почувався шахраєм і завжди боявся викриття.

Це були звичні речі, ми обговорювали ці теми багато разів, і я не наважився піддавати сумніву його докори в собі. Не було рації. Я це часто робив у минулому і знав, що у нього є готова відповідь на все. («Ви зробили чудову кар'єру науковця». — «У другорядному університеті на третьо-сортному факультеті». «Двісті шістдесят три публікації?» — «Я друкуюся протягом сорока двох років, а це лише шість статей на рік. Крім того, більшість із них менші за три сторінки. Я часто пишу ту саму статтю п'ятьма різними способами. Також до їх числа належать тези, рецензії на книжки та окремі розділи — майже немає оригінальних матеріалів».)

Натомість я сказав (і міг собі таке дозволити, з огляду на мій авторитет):

— Саме це ви мали на увазі, коли казали, що ці листи переслідують вас усе життя! Не має значення, чого ви досягли, не має значення, що ви зробили за трьох, ви завжди будете боятися неминучого осуду чи викриття. Як я можу

полегшити ваш біль? Як допомогти вам зрозуміти, що це просто почуття провини, а не злочин?

— Мій злочин — це неправильна інтерпретація матеріалу. Я не зробив нічого важливого в науці. Я знаю це, доктор К. знає це тепер, і, якби ви знали щось про нейробіологію, ви б теж це зрозуміли. Ніхто не може проаналізувати мою роботу більш точно за мене.

Я одразу подумав: не «за мене», а «ніж я». Ваш єдиний злочин полягає у тому, що ви неправильно вживаєте займенник першої особи.

Потім я помітив, яким критичним стаю, коли Сол дратується. На щастя, я вмів тримати при собі свої почуття, і добре було б, якби притримав наступний коментар:

— Соле, якщо ви така погана людина, як кажете, і якщо, за вашими ж словами, вам бракує людських чеснот і ви не маєте виняткових розумових здібностей, чому ви думаєте, що ваші судження, особливо самокритика, є безпомильними й правильними?

Жодної відповіді. Іншим разом Сол посміхнувся б мені, бодай подав якийсь знак очима, але сьогодні він однозначно був не в гуморі для обміну жартами.

Наприкінці нашої зустрічі я змусив його укласти угоду. Я погодився допомагати йому чим тільки зможу, підтримувати його у складний період, а також відвідувати його вдома стільки, скільки потрібно. Я попросив його, своєю чергою, не ухвалювати ніяких квапливих рішень. Я буквально витягнув з нього обіцянку, що він не буде робити дурниць, які можуть йому тільки нашкодити, не буде (попередньо не проконсультувавшись зі мною) писати доктору К. і не буде повертати гроші за стажування в Стокгольмському інституті.

Ідея контракту про невчинення самогубства (письмова чи усна угода, в якій пацієнт обіцяє повідомити психотерапевта, коли в нього з'явиться небезпечний потяг до саморуйнування, а психотерапевт обіцяє припинити лікування, якщо пацієнт порушить умови контракту і вчинить спробу самогубства) завжди здавалась мені смішною («Якщо ви вб'єте себе, я не буду лікувати вас знову»). Хоча такий контракт міг бути досить ефективним, і я переконався в цьому, уклавши його із Солом. Візити додому також були по-своєму корисними: хоча ходити до Сола було не дуже зручно для мене, це робило його моїм боржником, а отже, змушувало ставитися до контракту серйозніше.

Наступний сеанс, два дні потому, минув за схожим сценарієм. Сол наполягав на тому, що йому вкрай необхідно відправити п'ятдесят тисяч доларів у Стокгольм, а я невідступно переконував, що його план невдалий, і намагався докопатися до коріння його схильності відкуповуватися від проблем.

Він розповів мені моторошну історію з дитинства про те, як уперше зіткнувся з проблемою грошей. У віці з дев'яти до сімнадцяти років він продавав газети в Брукліні. Його дядько, брутальний та безцеремонний чоловік, якого Сол згадував дуже рідко, знайшов йому місце біля входу в метро і відвозив його туди щодня о пів на шосту ранку, забирав за три години й залишав біля дверей школи — не переймаючись тим, що Сол запізнювався на десять-п'ятнадцять хвилин і кожен шкільний день у нього починався з догани.

Незважаючи на те, що протягом семи років Сол віддавав кожен цент своїй тітці, він ніколи не відчував, що його грошей достатньо, і тому почав ставити недосяжні цілі — скільки йому потрібно заробляти кожного дня. Якщо він не виконував свій план, карав себе відмовою від вечері. Для

цього він навчився повільно жувати, класти їжу за щоку чи так розкладати страву на тарілці, щоб здавалося, ніби її стало менше. Якщо йому доводилося проковтнути щось під поглядом тітки чи дядька (не те щоб він думав, ніби вони дбають про його харчування), він тихцем викликав блювоту у ванній. Так само, як тоді він намагався купити собі місце в родині, тепер він намагався купити затишне місце за столом з доктором К. в Стокгольмському інституті.

— Моїм дітям гроші не потрібні. Мій син заробляє дві тисячі доларів за одну операцію коронарного шунтування, а в нього по дві такі операції на день. А чоловік моєї доньки отримує шестизначну зарплату. Я краще віддам гроші зараз Стокгольмському інституту, ніж потім вони дістануться комусь із моїх колишніх дружин. Я вирішив подарувати п'ятдесят тисяч доларів. Чом би й ні? Я можу собі це дозволити. Моє соціальне страхування й університетська пенсія набагато більші, ніж мені потрібно. Я зроблю це анонімно. Я залишу собі квитанцію і, коли раптом щось трапиться, завжди зможу надати докази, що я повернув гроші. Якщо цього не знадобиться, тоді все гаразд. Це буде добра справа — найкраща з моїх вчинків.

— Це не дуже правильне рішення, але якщо ви його ухвалили, то воно для вас важливе. Існує різниця між *бажанням* щось зробити і *необхідністю* (щоб уникнути якоїсь небезпеки). Мені здається, що ви дієте через необхідність, хочете вчинити правильно. Якщо дарунок у п'ятдесят тисяч доларів — це гарна ідея, то й через місяць вона буде такою ж гарною. Повірте мені, Соле, головне — не чинити ніяких дурниць, коли ви у стресовому стані і не здатні міркувати раціонально (як ви самі відзначили). Я прошу вас лише про відтермінування, Соле. Просто відкладіть свій

дарунок на певний час, поки не мине криза і поки ви не прочитаєте листи.

Він знову кивнув на знак згоди. І знову я почав підозрювати, що він уже відправив п'ятдесят тисяч доларів і просто не хотів мені про це казати. Це було так схоже на нього. Колись йому було важко розповідати речі, яких він соромився, і я дізнавався про них лише за п'ятнадцять хвилин до кінця сеансу. Я називав це «часом секретів» і відкрито просив його переступити через себе — розповісти секрети, які він приховував упродовж усього заняття.

Сол і я провели так кілька сеансів. Я приходив до нього додому рано-вранці, заходив у двері, які хтось містично залишав прочиненими, і проводив сеанс психотерапії біля ліжка Сола, де він лежав, звалений з ніг хворобою, про яку ми обоє знали, що вона удавана. Але робота, здавалося, йшла добре. Хоч я менше займався ним порівняно з минулим курсом, я робив те, що психотерапевти зазвичай повинні робити: роз'яснював йому моделі поведінки та їхнє значення; допомагав зрозуміти, чому листи здаються йому такими важливими, що вони не лише презентують певні його теперішні фахові невдачі, а й символізують тривале прагнення до визнання та схвалення іншими. Його прагнення було таким шаленим, а його потреби такими нагальними, що він знищував сам себе. До прикладу, якби він так відчайдушно не бажав схвалення доктора К., він уникнув би проблеми, зробивши те, що зазвичай робить кожен співавтор, — просто інформує іншого співавтора про хід їхнього спільного дослідження.

Ми склали список усіх минулих подій, пов'язаних з такими моделями поведінки. Певні сцени (маленький хлопчик, який завжди «йде спати останнім і прокидається першим»;

підліток, який не ковтає їжу, якщо не продав достатньо газет; тітка, яка волає: «Цьому сироті потрібна негайна медична допомога») були лише неповними картинами — *епістемами*, як їх називав Фуко¹, — які він чітко пам'ятав і які сформували для нього моделі поведінки в подальшому житті.

Але на Сола традиційна терапія не подіяла, і з кожним заняттям він усе глибше поринав у відчай. Його емоційний тон слабшав, його обличчя ставало незворушним, і він усе рідше розповідав мені щось добровільно, а ще він розучився жартувати та втратив відчуття міри. Його самозневага набула велетенських розмірів. Наприклад, під час одного сеансу, коли я спробував нагадати йому, скільки безкоштовних занять він провів у Стокгольмському інституті, він зазначив, що в процесі навчання талановитих молодих студентів він відкинув науку на двадцять років назад! Я розглядав свої нігті, поки він говорив, а потім з посмішкою підвів очі, очікуючи побачити іронічний чи веселий вираз його обличчя. Але я був шокований, коли переконався, що для нього це була не гра. Сол був надзвичайно серйозним.

Усе частіше він верз дурниці і безперестанку перескакував з предмета на предмет. То він говорив про ідеї, які вкрав для своєї статті, то горював над тим, що зруйнував життя інших людей, то згадував свої нещасливі шлюби, студентів, яким занижив (чи навпаки, завищив) оцінки. Масштаб його «непридатності», звичайно, свідчив про зловісну велич, яка, своєю чергою, перекривалася більш глибокими відчуттями нікчемності та неважливості. Під час дискусії я пригадав одного зі своїх перших пацієнтів, якого мені призначили під час ординатури, — психічно хворого

¹ Французький філософ та історик ХХ століття. (Прим. перекл.)

фермера із червоним обличчям та пісочного кольору волоссям. Він наполягав на тому, що він розпочав Третю світову війну. Я не згадував його — я навіть забув, як його звали, — протягом тридцяти років. Те, що поведінка Сола нагадала мені про того фермера, уже саме по собі було суттєвою діагностичною ознакою.

У Сола була вже серйозна стадія анорексії: він почав швидко втрачати вагу, погано спав, а постійні кошмари змучили його розум. І зараз він переходив ту критичну межу, яка відділяла тривожну людину, людину, яка страждає, від психічно хворої. Загрозливі ознаки швидко розросталися і в наших стосунках: вони втрачали свої людські якості. Сол і я більше не були друзями чи союзниками, ми більше не сміялися разом, навіть не віталися за руку — ніякого фізичного чи психологічного контакту.

Я почав аналізувати його стан: Сол більше не був пригніченою людиною, натомість він страждав на «депресію», точніше, відповідно до термінології «Діагностичного та статистичного довідника психічних розладів», у нього була «справжня» депресія тяжкого, рецидивного, меланхолійного типу, що супроводжується апатією, психомоторною загальмованістю, втратою енергії, відсутністю апетиту, порушеннями сну, маренням відношення, параноєю та схильністю до самогубства. Я розмірковував, які ліки йому приписати і коли слід його госпіталізувати.

Я ніколи не любив працювати з тими, хто був на межі психозу. Найбільшого значення я надавав присутності психотерапевта і його участі в процесі лікування, але нині я помітив, що наші стосунки із Солом були сповнені скритності — з мого боку не меншої, ніж з його. Я прийняв його гру із травмою спини. Якщо він насправді був прикутий до

ліжка хворобою, то хто ж допомагав йому? Годував його? Але я ніколи не розпитував, бо знав, що такі питання тільки погіршать його стан. Мені здавалося найкращим діяти, не радячись із ним, а просто поінформувати його дітей про стан батька. Яке рішення я мав ухвалити стосовно тих п'ятдесяти тисяч доларів? Якщо Сол уже відправив гроші в Стокгольм, чи слід мені звернутися в інститут і повернути їх? Чи залишити все так, як є? Чи принаймні тимчасово притримати їх? Чи є в мене право так вчинити? Чи маю я такі повноваження? Може, якщо я *не* зроблю цього, це буде злочинним недбалством лікаря?

Я все одно часто думав про ті листи (хоча стан Сола став настільки серйозним, що в мене залишалося все менше впевненості в успіху моєї хірургічної операції з «дренування абсцесу»). Прямуючи через весь будинок до спальні Сола, я уважно роззирався довкола, намагаючись знайти той письмовий стіл, куди він склав листи. Може, мені слід зняти черевики і тихцем провести обшук — кожен в душі мріє хоч раз побувати в ролі детектива, — знайти їх, відкрити, і тоді я повернув би Сола до нормального стану, переконавши в їхньому безпечному змісті!

Я згадав, як у мене був величезний гнояк на зап'ясті, коли мені було вісім чи дев'ять років. Сімейний лікар лагідно тримав мою руку, поки проводив огляд, і раптом вдарив по моєму зап'ястю важкою книжкою, яку він ховав в іншій руці, і болячка луснула. Одна мить жахливого болю — і все, лікування було завершено, не потрібно було ніякого хірургічного втручання. Чи можна у психіатрії застосувати схожий метод великодушного свавілля? Результати були чудовими, і моя проблема більше мене не турбувала. Але минуло багато років, перше ніж я наважився потиснути руку цьому лікарю!

Мій старий викладач, Джон Вайтхорн, навчив мене, що психоз можна визначити за типом стосунків між психотерапевтом та пацієнтом: на його думку, останнього тоді можна вважати психічно хворим, коли у психотерапевта більше немає відчуття, що вони союзники і працюють спільно заради однієї мети — відновити психічне здоров'я пацієнта. Відповідно до цього критерію, Сол був психічно хворим. Моїм завданням уже не було допомогти йому відкрити три запечатані листи, чи бути наполегливим, чи відправити його на прогулянку — тепер я мав не довести справу до госпіталізації і не дати йому зруйнувати себе.

Така дилема постала переді мною, коли сталася неочікувана подія. Увечері напередодні ранкового візиту до Сола я отримав від нього повідомлення, що йому вже набагато краще і він знову може ходити. Він попросив про зустріч зі мною в моєму офісі. Одразу, як тільки я його побачив, ще до того, як він вимовив бодай слово, я зрозумів, що відбулися серйозні зміни: до мене повернувся колишній Сол. Зник той чоловік у стані несамовитого відчаю, у якого відібрали всі людські якості, позбавили сміху та самовпевненості. Протягом кількох тижнів, коли він перебував у стані психозу, я всіляко намагався привернути його увагу. Зараз, несподівано, він прийшов до тям і повернувся до мене, наче нічого й не сталося.

Я був переконаний, що лише одна річ могла так на нього вплинути. Листи!

Сол не змусив мене довго нервувати. За день до цього він отримав дзвінок від одного колеги, який просив його дати рецензію для заявки на грант. Під час розмови колега запитав, *між іншим*, чи він нічого не чув про доктора К. Переляканий Сол відповів, що не встає з ліжка й ні з ким

не спілкується вже близько двох тижнів. Його колега повідомив, що доктор К. раптово помер від емболії легень, і почав розповідати про обставини його смерті. Сол ледве стримувався, щоб не перервати його і не вигукнути: «Мені все одно, хто з ним був, коли він помер, де він похований і хто виступав на поминках! Мене це не хвилює! Просто скажіть мені, коли він помер!» Урешті Сол довідався точну дату його смерті й швиденько вирахував, що доктор К. помер ще до виходу журналу і не читав статті Сола. Він так ні про що й не дізнався! Листи одразу перестали лякати його, він миттю дістав їх зі столу і розпечатав.

Перший лист був від одного докторанта Стокгольмського інституту, який просив Сола написати листа на підтримку його кандидатури на посаду молодшого наукового співробітника в одному американському університеті.

Другий лист був повідомленням про смерть доктора К. і містив інформацію щодо похорону. Таке оповіщення відправили всім колишнім і теперішнім співробітникам Стокгольмського науково-дослідного інституту.

Третій лист був коротким повідомленням від удови доктора К. Вона писала, що Сол, напевно, уже знає про смерть доктора К., який завжди добре відгукувався про нього. І вона подумала, що її чоловік хотів би, щоб вона відправила незакінченого листа, який залишився на робочому столі покійного. Сол передав мені коротку, написану від руки записку від померлого доктора К.:

*Любий професоре С.,
я планую поїздку до Сполучених Штатів. Це буде моя
перша подорож за останні дванадцять років. Я
люблю відвідав би Каліфорнію за умови, що Ви будете*

*на місці і захочете мене побачити. Я дуже сумую за нашими розмовами. Як завжди, я почуваюся надзвичайно самотнім, у мене так мало однодумців у Стокгольмі. Ми обоє знаємо, що наш спільний проект не був нашим найкращим досягненням, але, як на мене, важливим є те, що він дав мені можливість більше дізнатися про Вас як про людину, після того як я вже протягом тридцяти років знав і поважав Вас як науковця.
І ще одне прохання...*

Тут лист обривався. Можливо, я надто вчитувався між рядками, але я уявив собі, як доктор К. чекав відповіді від Сола, так само, як Сол чекав від нього схвалення, і для нього це було не менш важливо. Але, якщо не зважати на цей здогад, одне я знав напевно: усі апокаліптичні передчуття Сола розбилися на друзки, тон листа був явно доброзичливим, навіть лагідним та шанобливим.

Сол зрозумів це, і лист відразу став для нього цілющими ліками, що принесли глибоке полегшення. Його депресія з усіма її загрозливими «біологічними» ознаками зникла за лічені хвилини, і зараз він почав вважати, що його поведінка й думки були щонайменше дивними та нехарактерними для нього. Більше того, наші стосунки швидко налагодилися: він знову став привітним, дякував мені за те, що я підтримував його, і шкодував, що мені довелося помучитися з ним останні кілька тижнів.

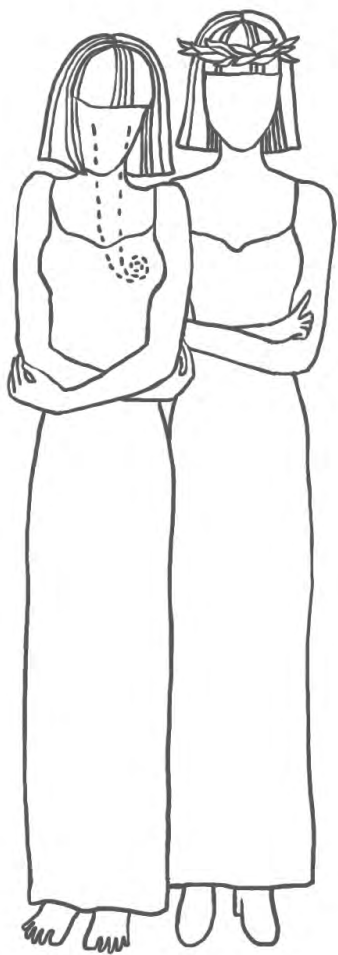
Його здоров'я покращилося, і Сол був готовий негайно завершити психотерапію, але я вмовив його прийти до мене ще двічі — на наступному тижні та через місяць. Під час цих занять ми намагалися з'ясувати, що ж із ним сталося, і роз-

робити план, як запобігти депресії в майбутньому. Я дослідив усі аспекти його стану, котрі мене дуже турбували: його схильність до самознищення, його величезне відчуття непридатності, безсоння та анорексію. Здавалося, він цілком одужав. Отож, наша робота була завершена, усі завдання виконані, і ми розійшлися.

Пізніше мені спало на думку, що якщо Сол не зрозумів, як до нього ставився доктор К., то він, напевно, помилявся і щодо моїх почуттів також. Чи він усвідомлював, як сильно я переживав за нього, як я хотів, щоб він забув про свою роботу, щоб хоч зрідка міг насолодитися вільним часом і піти прогулятися по Юніон-стріт? Чи він усвідомлював, як сильно я хотів би приєднатись до нього, можливо, щоб просто випити разом капучино?

Але, на мій превеликий жаль, я ніколи не казав цього Солу. Ми більше ніколи не зустрічалися, і через три роки я дізнався, що він помер. Невдовзі після цього, на якійсь вечірці, я зустрів одного молодого чоловіка, який щойно повернувся зі Стокгольмського інституту. Ми довго розмовляли про його стажування, і я згадав, що в мене є друг Сол, який теж там колись займався дослідженнями. Так, він знав Сола. Між іншим, його стажування частково стало можливим завдяки «добрим відносинам, які Сол налагодив між університетом та Стокгольмським інститутом». Чи чув я, що Сол за заповітом відписав п'ятдесят тисяч доларів Стокгольмському інституту?

ЛІКУВАЛЬНА МОНОГАМІЯ



— Я ніщо. Сміття. Покидьок. Нічого не варта. Моє місце тільки на смітнику за околицею міста. О Боже, хочу померти! Бути мертвою! Спочатку розплющеною на автостоянці біля «Сейфвей»¹, а потім змитою з пожежного шланга. Нічого не залишиться. Нічого. Не залишиться навіть слів, написаних крейдою на тротуарі: «Була така собі людина, яку звали Мардж Вайт».

Один з багатьох нічних дзвінків Мардж! Боже, як я ненавидів ці дзвінки! Це не було вторгненням у моє життя: я знав, що такі дзвінки можуть бути — це частина моєї роботи. Рік тому, коли я погодився лікувати Мардж, я знав, що такі дзвінки обов'язково будуть: як тільки я її побачив, то зрозумів, що на мене чекає далі. Мені не потрібні були якісь надзвичайні навички, щоб розпізнати ознаки глибокої депресії. Її понурена голова та згорблені плечі казали: «Депресія»; її розширені зіниці, метляння руками та ногами промовляли: «Тривога». Усе, що я про неї знав, — багаторазові спроби самогубства, розлади харчування, зґвалтування в ранньому віці власним батьком, епізодичні психотичні думки, двадцять три роки терапії — усе кричало: «На межі!», і це поселило страх у серці немолодого психотерапевта, який прагнув комфорту і не шукав проблем на свою голову.

Вона розповіла мені, що їй тридцять п'ять років, вона працює техніком-лаборантом; вона лікувалася протягом десяти років в одного психотерапевта, який нещодавно переїхав до іншого міста; вона дуже самотня і рано чи пізно — це лише питання часу — вчинить самогубство.

Вона без упину курила під час сеансу, часто роблячи всього дві чи три затяжки і зі злістю загашуючи сигарету,

¹ Американська мережа супермаркетів. (Грим. перекл.)

а за кілька хвилин уже закурювала нову. Вона не могла висидіти все заняття на одному місці і періодично вставала з крісла й сідала знову. Певний час вона сиділа на підлозі в протилежному кутку мого кабінету, скрутившись, як карикатурний герой Фейфера¹.

Моїм першим бажанням було послати її до біса чи ще кудись подальше і більше ніколи не бачити знову. Можна вигадати якийсь виправдання, будь-яке: мій розклад ущерть заповнений; я збираюся їхати за кордон на кілька років; планую повністю присвятити себе науковим дослідженням. Але незабаром я почув свій голос, який запропонував їй прийти ще раз.

Можливо, я був заінтригований її красою: чорне, як смола, волосся обрамлювало її прекрасне бліде обличчя з доскональними рисами. Можливо, це було почуття обов'язку, що належало ролі педагога? Нещодавно я запитував себе, чи можу навчати студентів психотерапії і в той самий час відмовлятися лікувати складних пацієнтів. Гадаю, що я погодився взяти Мардж із багатьох причин, але найбільше я схилився до думки, що це був сором, сором за те, що хотів жити легким життям, що уникав тих пацієнтів, які більше всього мене потребували.

Я дивився на неї і розумів, що саме так виглядає відчай. Я прогнозував, що її стан буде погіршуватися, й очікував, як за одною кризою одразу йтиме інша. Я думав, що одного дня мені все одно доведеться госпіталізувати її. Дякуючи Богу, я уникнув цього — нічних зустрічей з персоналом психлікарні, оформлення документів, публічного визнання своєї невдачі, довгої та виснажливої дороги до лікарні щодня. Як багато часу на це потрібно!

¹ Американський мультиплікатор та письменник. (Прим. перекл.)

Ні, справа була не в тому, що вона безцеремонно втручалася в моє життя чи мені було незручно, ні — я ненавидів те, як ми говорили. По-перше, Мардж затиалася на кожному слові. Вона завжди так говорила, коли була чимось збентежена, — починала заїкатися, і в неї сіпалось обличчя. Її прекрасне обличчя спотворювалося гримасами та спазмами. На неї було страшно дивитися. Коли Мардж була спокійна, ми обговорювали її лицьові спазми і вирішили, що вони були своєрідною спробою зробити саму себе потворною. Явний захист проти сексуальності, вони починалися лише тоді, коли жінка відчувала якусь загрозу для себе чи боялася сексуальної наруги. Та що там, навіть розмови на такі теми її дратували — це було все одно що червона шматка для розлюченого бика: почутого слова *секс* було достатньо, щоб викликати в неї спазми.

Її заїкуватість завжди виводила мене з себе. Я знав, що вона страждала, але мені все одно доводилося стримуватись, щоб не вигукнути: «Ну ж бо, Мардж! Продовжуйте! Що там далі?»

Але найгіршим було те, що я не відчував себе достатньо компетентним і не міг нічого вдіяти з тими дзвінками. Вона влаштовувала мені справжнє випробування, і я завжди виявлявся непідготовленим. Напевно, за останній рік я отримав десь зо двадцять дзвінків від неї, і жодного разу не допоміг їй, не зробив того, що вона хотіла.

Того вечора проблема була в тому, що вона побачила статтю про мою дружину в «Стенфорд Дейлі»¹. Після десяти років роботи моя дружина залишала посаду адміністра-

¹ Незалежна щоденна газета Стенфордського університету, яка видається студентами. (Прим. перекл.)

тора Стенфордського центру досліджень проблем жінок, і студентська газета присвятила їй цілу статтю, де аж надто її вихваляла. Що ще гірше, тоді ж Мардж відвідала показову лекцію, яку проводила надзвичайно красномовна і приваблива молода жінка-філософ.

За час своєї практики я зустрів усього кілька людей, які б так ненавиділи себе, як Мардж. Ці почуття ніколи не зникали, але траплялися моменти, коли вони відходили на задній план, чекаючи слушного часу, щоб повернутися. Та не було гіршого моменту, ніж публічно визнаний успіх іншої жінки того самого віку: тоді самоненависть Мардж захльостувала її, і вона починала ще серйозніше, ніж зазвичай, думати про самогубство.

Я намагався знайти належні слова.

— Мардж, чому ви так чините із собою? Ви говорите про те, що нічого не зробили, нічого не досягли, що не заслугуєте на існування, але ми обоє знаємо, що ці думки — лише стан вашої свідомості. Вони не мають нічого спільного з реальністю! Пам'ятаєте, як чудово ви почувалися два тижні тому? Нічого ж не змінилося в світі від того часу. Ви достоту та ж сама людина, якою були й тоді!

Я був на правильному шляху. Я привернув її увагу. Я зрозумів, що вона мене слухає, і вів далі:

— Порівняння себе з іншими є дуже невдалою ідеєю і частіше за все веде до самознищення. Послухайте мене, зробіть перерву. Не порівнюйте себе з професором Г., яка є найкращим оратором у цілому університеті. Не порівнюйте себе з моєю дружиною у той єдиний у її житті день, коли їй вшановують на шпальтах газети. Завжди просто, якщо ви хочете помучити себе, знайти когось, хто буде кращим порівняно з вами. Я знаю це відчуття, я колись чинив так само.

А чом би просто одного разу не обрати когось, хто не має того, що є у вас? Ви завжди ставитеся до інших зі співчуттям. Подумайте про вашу добровільну допомогу безхаткам. Ви чомусь не вважаєте це хорошою рисою. Порівняйте себе із кимось, хто не допомагає іншим. Чому б не порівняти себе, скажімо, із конкретно бездомною людиною, якій ви допомогли? Б'юся об заклад, вони порівнюють себе із вами, і це порівняння не на їхню користь.

Вона перервала розмову, і клацання в телефонній трубці підтвердило мою думку, яку я встиг усвідомити цієї миті: я припустився колосальної помилки. Я доволі добре знав Мардж, щоб точно визначити, як вона сприйме мій промах: вона скаже, що я висловив свої справжні почуття і вважаю, що вона безнадійна, що єдина людина, у порівнянні з якою вона виграє, — це безталанний безхатко.

Вона не відмовилась від цієї можливості і, прийшовши на чергове заняття — на щастя, воно було вже наступного ранку, — заповзялася висловлювати ці почуття. А потім продовжила байдужим низьким голосом розповідати мені «справжні факти» про себе.

— Мені тридцять п'ять років. Усе своє життя я страждаю на психічну хворобу. Я відвідую психотерапевтів з дванадцяти років і не можу вже кроку ступити без них. Мені належить приймати ліки все своє життя. Найбільше, на що я можу сподіватися, це не потрапити до психлікарні. Мене ніколи не кохали. Я ніколи не буду мати дітей. У мене ніколи не було довготривалих стосунків із чоловіком, і зараз я навіть не маю надії, що колись вони в мене будуть. Я не вмю заводити друзів. Ніхто мені не телефонує на день народження. Мій батько, який чіплявся до мене, коли я була дитиною, помер. Моя мати — божевільна озлоблена жінка,

і я з кожним днем стаю все більше схожою на неї. Мій брат майже все своє життя провів у психлікарні. Мене не можна назвати обдарованою, я навіть не маю якихось особливих здібностей. Я завжди буду виконувати лише чорну роботу. Я завжди буду бідною та буду витратити більшу частину своєї зарплати на психіатричну допомогу.

Вона зробила паузу. Я подумав, що вона завершила, але це було важко зрозуміти, оскільки вона поводитися, наче привид, — з моторошним спокоєм, коли в ній не рухалося нічого, окрім її вуст, — ні руки, ні очі, ні щоки, не було навіть ніяких ознак дихання.

Раптом вона почала говорити знову, ніби іграшка з механічною накруткою, яка робить ще один порух після того, як завод закінчується:

— Ви радите мені бути терплячою. Ви кажете мені, що я не готова — не готова припинити терапію, не готова вийти заміж, не готова всиновити дитину, не готова кинути курити. Я все ще чекаю. Я дочекала все своє життя. Зараз занадто пізно, занадто пізно, щоб жити.

Я сидів незворушний і не звертав уваги на те, як вона перераховувала свої проблеми. Але якоїсь миті мені стало соромно за те, що я такий безсердечний. Та це була не байдужість. Я вже чув це раніше і пам'ятаю, як почав непокоїтися, коли почув це вперше. Тоді я був вражений її переживаннями й горем і перетворився на те, що Хемінгуей¹ називав «зашмарканим єврейським психотерапевтом».

А гіршим, набагато гіршим було те (і це важко визнати), що я *погоджувався з нею*. Вона розповіла свою «справжню

¹ Американський письменник та журналіст, лауреат Нобелівської премії 1954 року, лауреат Пулітцерівської премії 1953 року.

історію» так жалісно та переконливо, що я цілком їй повірив. Вона *була* тяжко травмована. Можливо, вона *ніколи* не вийде заміж. Вона *була* надзвичайно непристосованою. Вона *дійсно* не здатна зближитися з людьми. Вона, вочевидь, *буде* потребувати терапії ще багато-багато років, можливо, навіть завжди. Мене так вразив її відчай та песимізм, я так легко відчув глибину її почуттів, що усвідомив привабливість саможубства. І ледь зумів знайти слова, щоб заспокоїти її.

Мені знадобився цілий тиждень, аж до наступного заняття, щоб я усвідомив, що цей довгий та сумний перелік був пропагандою, породженою депресією. Так, це промовляла її депресія, і я був дурнем, що піддався на це. Лишень послухайте всі ці перекозчення, зверніть увагу на те, чого вона *не* сказала. Вона була дуже розумна, креативна, приваблива жінка (коли не кривлялась). Кожного разу я з нетерпінням чекав на нашу зустріч, хотів просто посидіти коло неї. Я поважав те, як вона, попри свої страждання, завжди допомагала іншим і виконувала свій обов'язок служіння людям.

Отож зараз, почувши цей перелік знову, я замислився, як вивести її з такого психічного стану. У минулому в неї вже ставалися напади тяжкої депресії, яка могла тривати кілька тижнів. Я знав, що можу їй допомогти зменшити цей страшний біль лише за умови, що буду діяти негайно.

— Це промовляє ваша депресія, Мардж, не ви. Згадайте, що кожного разу, коли у вас стаються нервові зриви, вам вдається опанувати себе. Є одна важлива, можливо, навіть *єдина* річ, яку вам потрібно знати: усе колись закінчується.

Я підійшов до столу, відкрив теку з її документами і прочитав уголос уривки з листа, який вона написала

лише три тижні тому, коли почувалася веселою та сповненою надій:

«...Це був фантастичний день. Ми з Джейн прогулювалися по Телеграф-авеню. Ми приміряли вечірні сукні сорокових років у магазинах вінтажного одягу. Я ще знайшла там старі записи Кей Старп¹. Ми перейшли на інший бік мосту Золота Брама та перекусили у «Грінз»². Отож, життя в Сан-Франциско все-таки існує. Я подумала, що розповідаю вам погані новини і тепер мені слід поділитися чимось приємним. Побачимось в четвер».

Хоча у відчинене вікно повівав теплий весняний вітерець, у моєму офісі була справжня зима. Обличчя Мардж була заморожене. Вона дивилася на стіну і, здавалося, зовсім не чула мене. Її відповідь була холодною й байдужою:

— Ви думаєте, що я ніщо. Пригадайте свій коментар — ви попросили мене порівняти себе з безхатками. Ось чого я варту, на вашу думку.

— Мардж, пробачте мені. Я погано вмію давати консультації по телефону. Це була невдала спроба, як на мене. Але, повірте, мої наміри були чистими, я просто хотів допомогти. Щойно я промовив це, як зрозумів свою помилку.

Здалося, що це допомогло. Я почув, як вона зробила видих. Вона розслабила свої напружені плечі, пом'якшила вираз обличчя і повернула голову до мене.

Я був за крок від своєї мети.

— Мардж, ми з вами й до цього стикалися з кризами, були часи, коли ви почувалися так само жахливо, як і зараз.

¹ Американська співачка у стилі поп та джаз. (Прим. перекл.)

² Ресторан вегетаріанської кухні в Сан-Франциско. (Прим. перекл.)

Що ж допомагало вам раніше? Я пам'ятаю часи, коли ви виходили з офісу, почуваячись набагато краще порівняно з тим, якою ви заходили. Що ж змінилося? Що ви зробили? Що я зробив? Давайте з'ясуємо це разом.

Спочатку Мардж не могла відповісти на це запитання, але виявила інтерес. Ну що ж, усе більше ознак розморожування: вона так крутнула шиєю, що та аж хруснула, і її довге чорне волосся перекинулося на один бік, а потім вона провела по ньому рукою. Я ще кілька разів напосідав на неї з тим самим запитанням, і нарешті ми почали спільно аналізувати цю проблему.

Вона розповіла, як це було важливо для неї, щоб її вислухали, та що в неї не було нікого, крім мене, і вона ніде, окрім мого кабінету, не могла розказати про свій біль. Вона також знала, що наше ретельне вивчення подій, які прискорювали депресію, допомагало.

Незабаром ми почали обговорювати одну по одній усі тривожні події, які сталися з нею за тиждень. На додачу до тих неприємних ситуацій, які вона згадала по телефону, були й інші. Наприклад, на засіданні університетської лабораторії, де вона працювала, академічний персонал демонстративно ігнорував її. Я поспівчував їй і сказав, що чув від багатьох інших людей, і від своєї дружини теж, скарги на таке саме зневажливе ставлення. Я наголосив, що моя дружина була вкрай роздратована такою тенденцією у Стенфордському університеті: працівникам, що не входили до викладацького складу, там не надавали жодних привілеїв і не цінували їх.

Мардж повернулася до теми своїх невдач та численних досягнень свого боса, якому щойно виповнилося лише тридцять.

«Чому ми, — думав я про себе, — зациклилися на цих невдалих порівняннях? Адже це якесь самокатування, таке ж болюче, як полірувати хворий зуб».

Я сказав їй, що так само порівнюю себе з іншими, і часто це порівняння не на мою користь. (Я не заглиблювався у подробиці, хоча, можливо, і треба було б. Це б засвідчило моє ставлення до неї, як до рівної.)

Я вдався до метафори термостата, що регулює самооцінку. Її «прилад» не працював: він перебував дуже близько до поверхні тіла. Він не те що не забезпечував стабільність її самооцінки, а страшенно коливався під впливом зовнішніх чинників. Сталося щось хороше — і в неї був чудовий настрій, десь хтось її трохи покритикував — і вона засмучувалася на кілька днів. Це все одно що обігрівати будинок однією грубкою, яка до всього розташована біля вікна.

Наприкінці заняття їй не треба було казати, чи краще вона почувається: я міг це легко зрозуміти з того, як вона дихала, посміхалася чи йшла до дверей кабінету.

Так, дійсно, були певні зрушення. У неї був чудовий тиждень, і я не отримав жодного тривожного дзвінка. Коли я побачив її наступного разу, вона здалася сповненою ентузіазму. Я завжди вірив, що дуже важливо з'ясувати, що тебе тішить, і так само важливо визначити, що тебе засмучує. Отож, я запитав, що так на неї вплинуло.

— Не знаю як, — мовила Мардж, — але наше останнє заняття поставило все на свої місця. Це і для мене така ж дивина. Зовсім за короткий час я позбулася цього гніту. Я справді рада, що в мене такий психотерапевт.

Я був зачарований її щирим компліментом, але в той же час і збентежений двома речами: незрозумілим «не знаю

як» і тим, що вона уявляє мене чарівником. Поки Мардж мислитиме такими категоріями, їй не стане краще, тому що джерелом допомоги має стати вона сама. Моє завдання як психотерапевта (на відміну від батьківської ролі) — відсторонитися, щоб допомогти пацієнту самому стати для себе і матір'ю, і батьком. Я не хотів, щоб їй стало просто краще. Я хотів, щоб вона взяла на себе відповідальність за свій стан. Я хотів, щоб вона чітко усвідомлювала, як відбувається процес її одужання, і могла на нього самостійно впливати. Ось чому я не дуже зрадив, коли почув «не знаю як», і зрозумів, що ми мусимо це проаналізувати.

— Що точно допомогло вам, — запитав я, — на нашому останньому занятті? Якої миті ви почали себе краще почувати? Давайте з'ясуємо це разом.

— Ну, по-перше, коли ви визнали, що дали маху з безхатком. Я могла б це якось використати, щоб покарати вас, — насправді я знаю, що робила так з іншими психіатрами. Але коли ви сказали, що не мали якихось прихованих намірів, і зізналися, що повелися грубо, я зрозуміла, що не можу на вас гніватися.

— Ну що ж, здається, моє зауваження дозволило вам зберегти зв'язок зі мною. Наскільки я вас знаю, коли ви перебуваєте в стані глибокої депресії, ви розриваєте будь-які зв'язки і відчуваєтеся дуже самотньою. Але в цьому криється важливий висновок — слід зберігати свій зв'язок з людьми.

Я запитав, що ще допомогло їй і що важливе сталося під час того заняття.

— Головне, що змусило мене змінити своє світобачення, це момент цілковитої тиші — коли ви сказали мені, що

ваша дружина мала ті ж самі проблеми на роботі, що і я. Я така огидна та нікчемна, а ваша дружина така надзвичайна, що нас навіть не можна згадувати поряд. Сказавши мені, що і вона і я мали однакові проблеми, ви показали, що поважаєте мене.

Я збирався був протестувати, наполягати на тому, що я завжди її поважав, але вона перервала мене:

— Я знаю, знаю: ви часто *казали* мені, що ви мене поважаєте, але це були лише *слова*. Насправді я вам ніколи не вірила. Цього разу все було інакше, ви довели це без слів.

Я був вражений тим, що сказала Мардж. Вона торкнулася дуже важливої проблеми. Пояснити, довести щось «без слів» — ось *що* насправді мало значення. Важливим було те, що я *зробив*, а не те, що я сказав. Для пацієнтки був важливий сам вчинок. Я просто поділився думками про свою дружину, а для Мардж це було те ж саме, ніби я зробив їй подарунок. *Лікує дія, а не слово!*

Мене так зацікавила ця ідея, що я ледве міг дочекатися, поки закінчиться наше заняття. Я хотів глибше це обміркувати. Однак належало приділити більше уваги Мардж. Вона має сказати мені ще дещо важливе.

— Також дуже корисними були ваші розпитування про те, що допомагало мені в минулому. Ви покладали всю відповідальність на мене, робили мене головною на нашому занятті. Це було приємно. Зазвичай я мовчки хандрю кілька тижнів, а ви змусили мене за лічені хвилини зрозуміти, що відбувається. Насправді одне-єдине запитання: «Що допомагало вам у минулому?» — було дуже важливим, оскільки воно переконало мене, що я сама якось можу змінити свій стан. Ще допомогло те, що ви

поводилися професійно, дозволивши мені відповідати на запитання, відповіді на які ви вже знали. Мені сподобалося, коли ви зізналися, що нічого не знаєте, а потім ми аналізували все разом.

Музика для моїх вух! Як же приємно це чути! За роки роботи з Мардж я зрозумів, що існує лише одне правило, яке спрацьовує з нею: до неї слід ставитися як до рівні. Я намагався не розглядати її як об'єкт досліджень, не жаліти її та не робити нічого такого, що створило б прірву непорозуміння між нами. Я дотримувався цього правила і був дуже задоволений, коли вона сказала, що це їй дійсно допомогло.

Процес психіатричного лікування сповнений безлічі невідповідностей. Коли одна людина, психотерапевт, «лікує» іншу, пацієнта, це означає, що від самого початку лікування це пара, двоє людей, які формують тимчасовий альянс, але вони не рівні чи повноцінні союзники: один з них перебуває в стані депресії і часто загнаний у глухий кут, у той час як від іншого очікується, що він буде використовувати свої фахові навички і розплутає клубок проблем, які спричиняють цей стан. Більше того, пацієнт платить за те, що лікар його лікує. Саме слово «лікувати» вже передбачає нерівність.

Але інколи заради лікування психотерапевт може приховувати свою роль і поводитися з пацієнтом так, ніби вони рівні.

Однак, коли під час лікування Мардж я ставився до неї як до рівної, чи було це лише вдаванням для неї (та й для мене самого), грою в те, що ми рівні? Можливо, того разу терапію більш правильно назвати не вдаванням, а сприйняттям пацієнта як дорослого. Це може виглядати як дріб'яз-

ковість чи буквоїдство, але щось таке сталося під час курсу лікування Мардж, що змусило мене з'ясувати для себе, як я хочу ставитися до неї і, коли вже на те пішло, до будь-якого іншого пацієнта.

За три тижні після мого відкриття про важливість терапевтичної дії сталася надзвичайна подія. Я займався з Мардж, і вже минула приблизно половина сеансу. У неї був поганий тиждень, і вона розповідала мені все в подробицях. Того разу вона здавалася дуже флегматичною, та й її вигляд був не найкращим: перекручена зім'ята спідниця, нечесане волосся, і на обличчі чітко проглядали ознаки зневіри та втоми.

Десь в середині сеансу вона раптом заплющила очі — у цьому не було нічого незвичайного, адже вона часто вдавалася до самогіпнозу під час наших занять. Я чітко визначив для себе, що не буду клювати на цю приманку і супроводжувати її в стані гіпнозу. Я звернувся до неї: «Мардж!» — і хотів вже було закінчити речення: «Будь ласка, поверніться», — коли почув дивний і сильний голос: «Ви не знаєте мене».

Вона мала рацію. Я не знав ту людину, яка говорила. Голос був зовсім інакший, такий сильний, такий владний, що я навіть озирнувся, щоб переконатися, чи ніхто не зайшов у кабінет.

— Хто ви? — запитав я.

— Я! Я! — І після цього змінена Мардж підвелася з крісла й почала ходити по кабінету з гордовитим виглядом. Вона вдивлялася в книжки на полицках, розглядала картини, вивчала меблі. Це була Мардж, але це була й не Мардж. Усе, крім одягу, було іншим: її постава, її обличчя, її самовпевненість, її хода.

Ця нова Мардж була живою і надмірно, але приємно кокетливою. Дивним низьким голосом вона сказала:

— Якщо ви вже вдаєте із себе єврея-інтелектуала, то принаймні умеблюйте свій кабінет як годиться. Це покривало на дивані треба вже здати до секонд-хенду — правда, якщо вони його приймуть, — і цей килим на стіні геть обліз, його теж туди. А ці фотографії з каліфорнійського узбережжя! Прошу вас, я не хочу роздивлятися домашні фото психотерапевта!

Вона була кмітливою, впертою та дуже сексуальною. Яким полегшенням було позбавитись нещасного образу Мардж і не слухати, як вона постійно скаржиться на щось. Але я почав трохи хвилюватися: ця жінка мені дуже подобалась. Я пригадав легенду про Лорелею¹, і хоча я знав, що гаяти час дуже небезпечно, усе одно хотів з нею трохи поговорити.

— Чому ви прийшли? — запитав я. — Чому сьогодні?

— Святувати свою перемогу. Я перемогла. Ви знаєте.

— Перемогла в чому?

— Не клейте дурня! Я — не вона, затямте це! Не все, що ви кажете, таке вже й прекрааааасне. Ви гадаєте, що допоможете Мардж? — Її обличчя було надзвичайно живе, а в кожному її слові відчувалося глузування, на яке була здатна хіба що лиходійка з мелодрами Вікторіанської доби.

Вона провадила в насмішкуватій зловтішній манері:

— Ви можете її лікувати ще хоч тридцять років, але я все одно виграю. Я можу за один день рознести вщент цілий

¹ Одна з дів Рейну, які прекрасним співом заманювали мореплавців на скелі. (Прим. перекл.)

рік вашої роботи. Якщо буде потрібно, я можу змусити її кинутись під вантажівку.

— Але навіщо? Що ви отримаєте від цього? Якщо вона програє, програєте й ви.

Можливо, я розмовляв з нею довше, ніж потрібно. Так, було неправильно говорити з нею про Мардж. Це було нечесно стосовно Мардж. Хоча ця жінка і вдавала із себе сильну, майже непереборну, була мить, коли я відчув напад моторошного страху, ніби я підглядав у шпарину і бачив реальні заборонені речі, несформовані складові частини, тріщини та рубці, ембріональні клітини та зародки, — хай вони й існують у природі, але це не означає, що їх потрібно вбачати в довершеній людській істоті. Моя увага була прикута до неї.

— Мардж — погань. Ви самі це знаєте. Як ви можете навіть стояти поруч із нею? Погань! Погань! — І тут вона, як у якійсь приголомшливій театральній постановці, почала перекривляти Мардж. Кожен жест, який я спостерігав протягом місяців, кожна гримаса Мардж, кожний її рух пройшли перед моїми очима в хронологічному порядку. Ось Мардж, яка сором'язливо поводить себе на першій зустрічі. Ось вона сидить скручена в кутку мого кабінету. А ось вона з великими, повними паніки очима благає не втрачати віру в неї. А ось вона в стані аутотрансу, очі заплющені, але повіки швидко рухаються, як при маніакальному синдромі парадоксального сну. А тепер вона скорчила гримасу і стала схожою на Квазімодо, і перекошене обличчя заважало їй говорити. А тепер вона зіщулилась і сховалася за кріслом так, як це робила Мардж, коли дуже чогось боялася. Вона скаржилася, глузливо перекривляючи Мардж, на різкий біль у животі та грудях. Вона

всю сцену і знала, що насправді трапилось.) Вона ніколи не страждала на розщеплення особистості — хоча ні, бувало, що вона називала себе в третій особі Рут Енн, — але жінка, яка приходила сьогодні, ніколи раніше не з'являлась.

Я почувався спантеличеним через те, що трапилося. Моє перше основне правило — «Стався до Мардж як до рівної» — більше не діяло. До якої Мардж? До Мардж, яка скиглила навпроти мене, чи до сексуальної та безтурботної Мардж? Мені здавалося, що стосунки між терапевтом та пацієнтом — дуже важливе питання. У цій ситуації я не міг визначитися: чи на той час це був своєрідний проміжний стан (одне з визначень, яке я зустрів у творах Бубера) між Мардж та мною? Якщо я не зможу захищати й зберігати вірність цих стосунків, терапія не допоможе. Отож, було необхідно переписати основне правило: «Стався до пацієнта як до рівного», змінити його на «Будь вірним пацієнтові». Урешті я не міг дозволити тій, іншій Мардж спокусити мене.

Пацієнт може терпіти невірність терапевта за межами його кабінету. Зрозуміло, що будь-який психотерапевт має багато пацієнтів, і, поки він проводить сеанс з одним, інший очікує своєї черги. Та існує мовчазна згода ніколи про це не говорити. Стосунки психотерапевта і пацієнта моногамні. Обоє, і психотерапевт і пацієнт, потайки сподіваються, що пацієнти, які виходять та заходять в кабінет, не зустрінуться один з одним. І щоб цього уникнути, деякі психотерапевти у своїх кабінетах роблять двоє дверей — на вхід та на вихід.

Але пацієнт має право сподіватися на вірність під час свого сеансу. Моя негласна домовленість з Мардж (як і з іншими

моїми пацієнтами) полягала в тому, що, коли я з нею, то цілком і повністю займаюся тільки нею. Мардж продемонструвала мені інший бік нашого контракту: я мушу бути з її основним «Я». Замість того, щоб зрозуміти цю її сутність, її батько, який згвалтував її, доклав немало зусиль, щоб розвинулося несправжнє, сексуальне «Я» Мардж. Мені слід було уникнути цієї помилки.

Це було нелегко. Чесно кажучи, я хотів іще раз зустрітися з «Я». Хоча я знав її менше години, я був зачарований нею. На тлі одноманітної обстановки десятків занять, які я провів з Мардж, цей звабливий привид виділявся надзвичайно чітко та реалістично. Такі персонажі нечасто трапляються.

Я не знав, як її звати, і вона не була вільною, але ми обоє знали, як знайти одне одного. Наступного заняття вона кілька разів намагалася прийти до мене знову. У Мардж почали швидко рухатися повіки, а потім вона заплющила очі. Лише хвилина — і ми знову були разом. Ніжні спогади про пережите колись захопили мене. Я згадав, як чекав у карибському аеропорту, з усіх боків оточеному пальмами, на літак з моєю коханою на борту.

Ця жінка, ця «Я», вона розуміла мене. Вона знала, що мені набридло. Я був стомлений від скиглення Мардж та її заїкуватості. Мені набридла її повсякчасна паніка, її переховування в кутку кабінету та пересиджування під столом, а ще мені набрид її писклявий дитячий голос. Вона знала, що мені потрібна справжня жінка. Вона знала, що я хотів ставитися до Мардж як до рівні. Вона знала, що ми не були рівнею. Як ми могли бути рівнею, коли Мардж чинила таке безглуздя, а я просто опікувався нею і терпів її бздурі?

Театральні вистави «Я», під час яких вона механічно повторювала, не розуміючи смислу, усі фрагменти поведінки Мардж, переконали мене, що ми обоє (*лише* вона та я) розуміли, через що я пройшов з Мардж. Вона була чудовим, прекрасним режисером, який створив цей фільм. Хоча я міг написати гарну клінічну статтю про Мардж чи розповісти своїм колегам про цей випадок, я ніколи насправді не виказав свого знайомства з нею. Цього не можна було описати. Це був незрівнянний досвід. І «Я» це знала. Якщо вона могла зіграти всі ці ролі, вона, напевно що, була дуже розумною, розумнішою від усіх її персонажів. Інколи нам не потрібна була навіть мова, щоб спілкуватися.

Але вірність! Вірність! Яку я пообіцяв Мардж. Якщо я вже дружив з «Я», то це було катастрофою для Мардж: вона перетворювалася на статистку. І цього, звичайно, напевно хотіла «Я». «Я» була Лорелесею, гарною та підступною, а також смертельно небезпечною — втіленням гніву та самоненависті Мардж.

Отож, я вирішив залишитися вірним. Коли я відчував, що «Я» наближається — наприклад, коли Мардж заплющувала очі і починала входити в транс, — я швиденько будив її криком: «Мардж, поверніться!»

Потім таке траплялося ще кілька разів, і я збагнув, що головне випробування ще попереду: «Я» була невблаганною, вона продовжувала збиратися з силами і відчайдушно намагалася повернутись до мене. Потрібно було ухвалювати рішення, і я обрав Мардж. Я приніс в жертву її суперницю, обрізав їй крила, розірвав на частини і по шматочку згодував Мардж. Метод згодовування полягав у тому, що я повторював одне й те саме стандартне запитання: «Мардж, що б “вона” сказала, якби була тут?»

Деякі відповіді Мардж були досить несподіваними. Одного дня, коли я побачив, як вона нишком роздивляється предмети у мене в кабінеті, я сказав:

— Ну ж бо, Мардж, говоріть. Поговоріть як «вона».

Мардж зробила глибокий вдих і спробувала змінити свій голос:

— Якщо ви вже вдаєте із себе єврея-інтелектуала, то мусите також гарно умеблювати свій кабінет.

Мардж вимовила це ніби свою власну думку, і стало очевидно, що вона пам'ятала не все, що казала «Я». Я не міг не засміятися: я був дуже задоволений, що у нас із «Я» були спільні таємниці.

— Які будуть ваші пропозиції, Мардж?

І, на мій подив, вона дала кілька хороших порад:

— Треба розділити кімнату, можливо, повісити фуксію чи поставити перегородку, щоб відділити ваш захаращений стіл від решти кабінету. Вставте ці фотографії з пляжу в світло-коричневі рамки — якщо взагалі вони вам так потрібні, — і перш за все зніміть цей страшний килим зі стіни. На ньому такий химерний візерунок, що мені починає боліти голова. Я використовую його, щоб загіпнотизувати себе.

— Поради добрі, Мардж, окрім тієї, що стосується настінного килима. Він мені як старий друг. Я привіз його тридцять років тому із Самоа.

— Старі друзі мають бути вдома, а не на роботі.

Я пильно подивився на неї. Вона була така енергійна. Чи це справді Мардж?

Від того часу, як я почав пробувати якось об'єднати двох Мардж, я старанно намагався зосередитись на позитивних рисах кожної з них. Якщо я протидіяв «Я» так чи

інакше, то вона просто мстилася Мардж. Отож я всіляко намагався, наприклад, сказати Мардж (я припускав, що «Я» все чула), як сильно «Я» подобаються безтурботність, енергійність, імпульсивність та безтактність.

Але я мусив дотримуватися чіткого курсу. Якби я був надто чесним, Мардж побачила б, що я надаю перевагу іншій Мардж. Можливо, «Я» уже встигла поглузувати з Мардж через це, але поки що я не бачив ніяких доказів. Я був певен, що «Я», інша Мардж, була закохана в мене. Можливо, вона кохала мене достатньо для того, щоб змінити свою поведінку! Звичайно, вона напевно знала, що може відштовхнути мене своєю свавільною руйнівною силою.

Зараз цей психотерапевтичний прийом мало хто згадує на заняттях зі студентами: заведіть роман з найбільшим ворогом пацієнтки, а потім, коли ви переконаєтесь, що ворог закоханий у вас, використайте це почуття, щоб нейтралізувати його атаки на вашу пацієнтку.

Наступні кілька місяців я був вірний Мардж. Інколи вона намагалася мені розповісти про Рут Енн, третю особу, чи увійти в транс і повернутись до свого колишнього стану, але я завжди відмовлявся, бо не хотів, щоб вона мене спокусила. Більше, ніж будь-коли, я вирішив бути тільки з нею. Я негайно гукав її та повертав назад щоразу, коли вона починала уявляти себе в іншій ролі.

Коли я починав працювати психотерапевтом, я наївно вірив, що минуле незмінне і ми все про нього знаємо, що якби я був достатньо прозорливий, я міг би виявити ще перший неправильний поворот, фальшивий слід, що привів до фатальних наслідків, коли щось у житті пішло не так, і що я міг впливати на це відкриття, щоб усе виправити.

У ті дні я поглибив би гіпнотичний стан Мардж, повернув би її в минуле і запитав би її про ранні травми — наприклад, зґвалтування батьком, — я вдався б до симулювання всіх її переживань, змусив би відтворити минулі події, пережити усі колишні почуття, страхи, злість, зраду.

Але минули роки, і я дізнався, що хороший психотерапевт не буде залучати пацієнта до археологічних розкопок. Якщо пацієнту колись і допоміг такий спосіб, то це не тому, що він шукав і знайшов неправильну дорогу (життя ніколи не йде шкереберть через те, що ми вибрали неправильну дорогу, воно збочує, бо весь маршрут неправильний). Ні, психотерапевт не тільки допомагає пацієнту профільтрувати минулі події — він постійно присутній з пацієнтом; йому можна довіряти, він цікавиться проблемами пацієнта; він вірить, що їхня спільна діяльність призведе до повного спокутування гріхів і пацієнт видужає. Метод, коли людина повертається назад у минуле і пригадує інцест (чи, якщо потрібно, відтворює у пам'яті якісь інші трагічні або вкрай емоційні події), дуже допомагає, тому що це створює ілюзію спільної діяльності психотерапевта та пацієнта, поки справжня лікувальна сила — їхні стосунки — не розквітне на повну силу.

Отож, я вирішив бути вірним і чесним. Ми продовжували стримувати іншу Мардж. Я розмірковував уголос:

— Що б вона сказала в цій ситуації? Як би вона вдягнулася чи пройшлася? Спробуйте, Мардж, уявіть, що ви — це вона.

Минали місяці, Мардж поправилася за рахунок іншої Мардж. Її лице стало круглішим, а фігура об'ємнішою. Зараз вона виглядала набагато краще, вона вдягалася краще, тепер вона сиділа рівно у кріслі, почала носити ажур-

ні панчохи; навіть зробила кілька зауважень щодо моїх потертих черевикив.

Інколи я думав, що нашу роботу можна було б назвати канібалізмом. Це було так, ніби ми здали іншу Мардж у психологічний банк органів. І коли місце для якогось із них було готове, ми витягали потрібний орган «Я» для трансплантації. Мардж почала поводитися зі мною як із рівним, вона ставила мені запитання, вона фліртувала зі мною:

— Коли ми закінчимо, як ви будете жити без мене? Я впевнена, що ви будете трошки сумувати за моїми нічними дзвінками.

Уперше вона почала ставити мені особисті запитання: «Як ви вирішили займатися психотерапією?», «Ви коли-небудь шкодували про це?», «Вам не набридає?», «А я вам не набридла?», «Як ви долаєте ваші власні проблеми?»

Мардж перебрала собі всі сильні риси іншої Мардж, як я й хотів, і важливим було те, що я з повагою ставився до всіх її запитань.

Я намагався відповісти на кожне якомога чесніше та одвертіше. Зворушена моїми відповідями, Мардж ставала сильнішою, але разом з тим залишалася м'якою, коли розмовляла зі мною.

А що ж з іншою Мардж? Я замислився: а що від неї лишилося? Парочка високих підборів? Захопливий та сміливий погляд, який Мардж ще не наважилася поцупити? Примарна посмішка Чеширського кота?¹ Де та актриса, яка так майстерно грала Мардж? Я впевнений, що вона зникла: така вистава вимагає значної життєвої енергії,

¹ Персонаж книги Л. Керрола «Аліса в Країні Див», знаний завдяки своїй загадковій усмішці та вмінню раптово зникати. (Прим. перекл.)

і до цього часу ми з Мардж випили з неї всі соки. Хоча ми й продовжували нашу роботу разом ще багато місяців після того, як «Я» з'явилася вперше, і хоча ми з Мардж нарешті припинили з нею розмовляти, я ніколи не забував її: вона приходила до мене несподівано і так само раптово йшла геть.

Перед тим як почати курс терапії, я сказав Мардж, що ми будемо зустрічатися максимум вісімнадцять місяців через мої плани займатися науковою роботою. Зараз настав час завершувати курс лікування. Мардж змінилася: напади паніки ставалися в неї дуже рідко; телефонні дзвінки залишилися в минулому; вона почала соціалізуватися і вже мала кількох близьких друзів. Вона завжди була талановитим фотографом і зараз, уперше за всі роки, взяла до рук камеру і знову почала отримувати задоволення від мистецтва.

Я був задоволений нашою роботою, але не тішив себе думками, що Мардж цілком одужала. Отож, я не був здивований, коли незадовго до нашого останнього заняття в неї з'явилися старі симптоми. Вона злягла в ліжку на всі вихідні; її охопила істерика; несподівано в неї знову виникло бажання вчинити самогубство. Незабаром після нашого останнього сеансу я отримав від неї сумний лист, де були такі рядки:

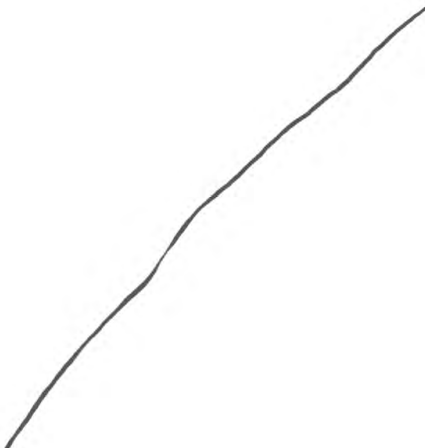
Я завжди уявляла, що ви можете щось написати про мене. Я хотіла залишити після себе відбиток у вашому житті. Я не хочу бути «просто ще одним пацієнтом». Я б хотіла бути «особливою». Я хочу бути чимось, хоч чим-небудь для вас. Я відчуваю, що я — порожнє місце, ніщо. Якщо я залишила

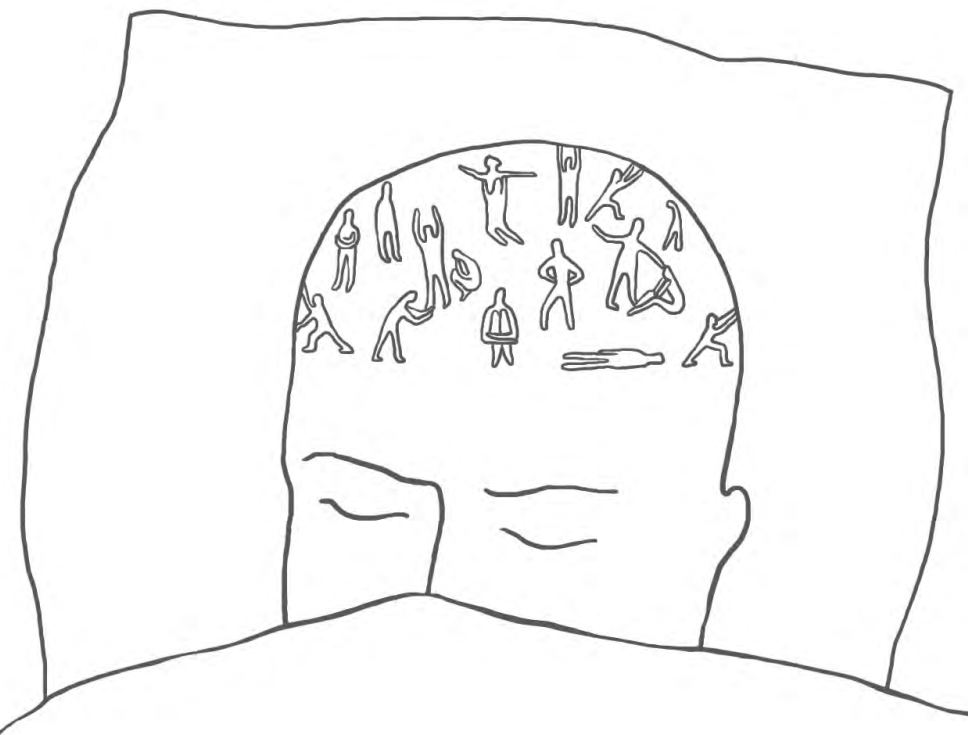
Відбиток у вашому житті, можливо, я буду кимось, тою, кого ви не забудете. Тоді я буду існувати.

Мардж, будь ласка, зрозумійте, що, хоч я і написав історію про вас, я не робив це для того, щоб змусити вас існувати. Ви існуєте не тому, що я думаю чи пишу про вас. Це так само, як я буду існувати навіть тоді, коли ви не будете думати про мене.

І все ж це історія про існування — але написана для іншої Мардж, тієї, яка більше не існує. Я хотів її стратити, принести її в жертву. Але я не зміг її забути: вона помстилася, викарбувавши свій образ в моїй пам'яті.

У ПОШУКАХ СНОВИДЦЯ





— Секс — підґрунтя всього. Хіба не так кажуть ваші колеги? Ну, в моєму випадку ви маєте рацію. Погляньте на це. Я покажу вам цікавий зв'язок між моїми нападами мігрені та сексуальним життям.

Марвін дістав з портфеля грубий сувій і попросив мене потримати з одного боку, поки він акуратно розгортав графік майже у три фути завдовжки, де він ретельно занотовував кожен напад мігрені та кожен свій статевий акт протягом останніх чотирьох місяців. Я лишень поглянув на цей графік — і цього було достатньо, щоб зрозуміти всю його складність. Кожен напад мігрені, його інтенсивність, тривалість та лікування були позначені синім кольором. Кожен контакт із жінкою він позначив червоним кольором і обмежив п'ятибальною шкалою: випадки передчасної еякуляції були намальовані окремо, як і імпотенція — у принципі він розрізняв нездатність підтримувати ерекцію та неможливість її досягти.

Надто багато інформації, щоб зрозуміти все з одного погляду.

— Ви провели величезну роботу, — сказав я. — Ви, напевно, витратили на це не один день.

— Мені подобається це робити. І мені це добре вдається. Люди забувають, що ми, бухгалтери, непогано малюємо графіки, які ніколи, на жаль, не використовуються в нашій роботі. Ось, подивіться на липень: чотири рази я потерпав від мігрені, і кожен раз цьому передували або прояв імпотенції, або сексуальний акт, який я оцінив не вище від одного чи двох балів.

Я подивився на вказівний палець Марвіна, яким він провів від лінії мігрені до лінії імпотенції. Він мав рацію: співвідношення було вражаючим, але я починав трохи дратуватися. Час спливав. Ми щойно почали наше перше заняття,

і я хотів дізнатися багато чого іншого перед тим, як буду готовий вивчати діаграму Марвіна. Але він так сильно притиснув її переді мною своїм коротким товстим пальцем, що в мене не залишалося іншого вибору, окрім як спостерігати, як він обводить все, що залишилося від кохання минулого липня.

У свої шістдесят чотири роки Марвін шість місяців тому уперше зіштовхнувся із сильними нападами мігрені. Він консультувався у невролога, але тому не вдалося допомогти Марвіну вилікувати його головний біль, і тоді чоловік звернувся до мене.

Я вперше побачив Марвіна за кілька хвилин до сеансу, коли вийшов у почекальню, щоб запросити його до свого кабінету. Він терпляче чекав — невисокий на зріст, кругловидий, лисий чоловік. Його очі нагадували совині, він ніколи не кліпав, а лише пильно вдивлявся через великі окуляри із дзеркальними лінзами.

Незабаром я дізнався, що Марвін особливо цікавився окулярами. Після того як ми потисли руки один одному, він одразу, поки ми йшли через хол до мого кабінету, зробив комплімент моїй оправі і запитав, хто виробник. Я, мабуть, впав в його очі, коли зізнався, що не знаю. А далі стало ще більш ніяково: я зняв свої окуляри, щоб прочитати назву бренда, і зрозумів, що без них не бачу жодної літери. Мені не потрібно було багато часу, щоб усвідомити, що інші мої окуляри залишилися вдома, тому я не міг відповісти Марвіну на його запитання, отож я передав йому окуляри, щоб він сам прочитав назву. На жаль, він також був далекозорим, і перші хвилини нашого сеансу ми згаяли на те, що він вдягав окуляри для читання.

І тепер, перед тим як я перейшов до опитування нового пацієнта у звичний для мене спосіб, я зрозумів, що стою

перед його ретельно намальованим червоно-синім графіком. Так, початок був не дуже вдалим. Проблема ускладнювалася тим, що в мене щойно було виснажливе заняття зі старою божевільною вдовою, у якої вкрали сумочку. Частина моєї уваги все ще належала їй, і я змушений був спонукати себе звернути увагу на Марвіна.

Отримавши лише невеличке повідомлення від невролога, я практично нічого не знав про Марвіна і почав наше заняття, після того як ми завершили ритуал з окулярами, із запитання: «Що вас турбує?» А поставив його саме тоді, коли він промовив, нібито «ваші колеги» вважають, що «секс лежить в основі всього».

Я скрутив сувій і сказав Марвіну, що хотів би детальніше вивчити його графік пізніше, а тоді спробував відновити ритм заняття, попросивши розповісти мені всю історію його хвороби від самого початку.

Марвін сказав, що десь шість місяців тому він, уперше у своєму житті, почав страждати на головний біль. Симптоми були дуже схожими на мігрень: попереджувальна візуальна аура (спалахи вогників) і одностороннє поширення нестерпного болю — це часто виводило його з ладу на цілі години, і йому потрібно було полежати на ліжку в кімнаті без яскравого світла.

— Але ви вважаєте, що у вас є підстави думати, ніби ваша сексуальна активність впливає на мігрень?

— Ви можете вважати, що це якась божевільна думка — для чоловіка мого віку і моєї посади, — але я не можу заперечити фактів. Ось докази! — Він показав на сувій, який зараз спокійно лежав на моєму столі. — Кожен приступ за останні чотири місяці ставався протягом двадцяти чотирьох годин після невдалого сексу.

Марвін говорив помірковано та з усіма деталями. Очевидно, він репетирував цей виступ заздалегідь.

— Останнім часом я страждаю на жахливі перепади настрою. Хороший настрій у мене минає швидко, а натомість приходиться відчувати, ніби зараз станеться кінець світу. Але не поспішайте з висновками! — Тут він помахав пальцем для підсилення своїх слів. — Коли я кажу, що почуваюсь добре, я *не* маю на увазі, що я маніяк, — я вже був у неврологів, які намагалися лікувати в мене маніакально-депресивний синдром сіллю літію, — це не дало нічого, окрім шкоди моїм ниркам. Я можу зрозуміти, чому на лікарів подають до суду. Ви *коли-небудь* бачили справу людини, яка почала страждати на маніакально-депресивний синдром у шістдесят чотири роки? Ви теж думаєте, що мені слід було і далі приймати сіль літію?

Його запитання приголомшили мене. Вони відволікали, і я не знав, як правильно відповісти йому. Він судився з неврологом? Я не хотів вплутатися в це. Із цим завжди багато проблем. Я зосередився на нашій роботі:

— Я з радістю повернусь до цих запитань трохи згодом, але ми найкраще використаємо наш час, коли спочатку послухаємо вашу історію хвороби.

— Ви маєте рацію! Давайте не будемо відволікатися. Отож, як я вже казав, мій настрій коливався туди-сюди, від хорошого до тривожного та депресивного, або ж усе разом. Кажуть, що під час депресії людина *завжди* страждає на головний біль. У мене ніколи такого не було. Усе почалося тільки шість місяців тому!

— Але який зв'язок між сексом та депресією?

— Я все розповім, усе по порядку...

Обережний, подумав я. Моє терпіння закінчувалося. Було зрозуміло, що він збирався говорити на свій манір,

а не так, як хочеться мені. Заради Бога, припини тиснути на нього!

— Ну, у це важко повірити, але останні дванадцять місяців мій настрій цілком залежить від сексу. Якщо в мене класний секс із моєю дружиною, світ здається мені яскравим. Якщо ні, то — бінго! Депресія й головний біль!

— Розкажіть мені про вашу депресію. На що вона схожа?

— Звичайна депресія. Я у пригніченому настрої.

— А трохи більше?

— Що ж сказати? Усе в чорних барвах.

— А про що ви думаєте в такому настрої?

— Ні про що. Оце й проблема. Хіба це не найважливіше під час депресії?

— Інколи, коли люди в депресії, певні думки лізуть їм у голову.

— Я себе вже замучив.

— Як?

— Я починаю відчувати, що із сексом у мене вже нічого не вийде і що моє чоловіче життя скінчилося. Коли приходиться депресія, я розумію, що наступні двадцять чотири години мене буде мучити мігрень. Інші лікарі казали мені, що це замкнене коло. Дивіться, як усе працює. Коли в мене пригнічений настрій, я стаю імпотентом, а потім через те, що я імпотент, настрій ще більше погіршується. Я це усвідомлюю, але нічого не можу вдіяти. Я ніяк не можу розірвати це злощасне коло.

— А що може розірвати його?

— Знаєте, за ці шість місяців я теж намагався знайти відповідь. Я дуже уважний і завжди таким був. За це бухгалтерам і платять нормальні гроші. Але я не впевнений. Одного дня в мене хороший секс, і все чудово знову. Чому ж саме цього дня, а не будь-якого іншого? Я не розумію.

І так минуло наше заняття. Коментарі Марвіна були точними, але лаконічними, трохи різкими та прикрашеними різними кліше, запитаннями й репліками інших лікарів. Це був клінічний випадок. Розповідаючи всі подробиці свого сексуального життя, він навіть ні разу не зашарівся, не виявив сором'язливості чи якихось інших, більш глибоких почуттів.

Одного разу я спробував висловити своє захоплення його здоров'ям і бадьорістю для такого віку.

— Марвіне, це, мабуть, не дуже легко для вас — обговорювати такі інтимні речі з незнайомою людиною. Ви згадували, що ніколи не були у психотерапевта.

— Я не вбачаю проблеми в тому, що ми говоримо про інтимні речі. Це більше має стосунок до психотерапевтів — я не вірю у психотерапевтів.

— Ви не вірите, що ми існуємо? — Дурна спроба пожартувати, але Марвін не помітив моєї іронії.

— Ні, зовсім ні. Це тому, що я їм не вірю. Моя дружина, Філіс, також не вірить. Ми знаємо два подружжя з родинними проблемами, які ходили до психотерапевтів, і обидві пари після того подали на розлучення. Ви ж не можете мене звинувачувати в тому, що я просто трохи обережний, чи не так?

До кінця заняття я все ще не міг дати якісь рекомендації, тому призначив ще один сеанс. Ми знову потисли один одному руки, і, коли він вийшов з кабінету, я відчув радість, що він пішов. І шкодував, що доведеться побачити його знову.

Марвін мене роздратував. Але чому? Це було через його поверховість, його уїдливі зауваження чи через те, як він тицяв у мене своїм пальцем і говорив фамільярним тоном? Чи тому, що він натякнув на позов до суду на свого невролога і намагався втягнути в це мене? Чи тому, що він прагнув усе контролювати? Він відібрав у мене більше години: спочатку

через його дурні запитання про окуляри, а потім — коли ввіпхнув мені до рук свій графік, не зважаючи на те, хотів я цього чи ні. Я подумав: може, розірвати сувій на маленькі шматочки і насолоджуватися кожним моментом його знищення?..

Але чому так багато роздратування? Так, Марвін порушив хід сеансу. То й що? Він був щирим, він розповів мені точно, що його турбує, і так, як він це міг. Він працював дуже добре, враховуючи його ставлення до психотерапії. Його схема була, врешті, корисною. Вона б мені сподобалась, якби це була моя ідея. Можливо, це більше була моя проблема, а не його? Невже я став таким нудним і таким старим? Чи був я таким злим через те, що наше перше заняття минуло не так, як я хотів, і тому я роздратувався, ніби хтось наступив мені на ногу під час танцю?

Дорогою додому того вечора я все ще думав про нього, про двох Марвінів — Марвіна-чоловіка й Марвіна-ідею. Марвін з плоті та крові дратував мене і був нецікавий. Але Марвін-проект заінтригував мене. Лише обміркуйте цю незвичайну історію: уперше в житті, такому стабільному і прозаїчному, колись здоровий та бадьорий 64-річний чоловік, який має секс з однією і тією самою жінкою уже сорок один рік поспіль, раптом починає перейматися своєю сексуальною поведінкою. Його здоров'я та гарне самопочуття стає умовою його сексуальності. Те, що сталося з ним, на його погляд, є *жорстоким* (мігрень впливає на нього дуже негативно і просто робить його ні до чого не придатним); це *несподівано* (раніше у нього ніколи не було таких проблем із сексом); і це сталося *раптово* (адже почалося лише шість місяців тому).

Шість місяців тому! Очевидно, що саме там міститься розгадка, — і я почав друге заняття з вивчення подій шести-місячної давнини. Які зміни стались у його житті від того часу?

— Нічого важливого, — сказав Марвін.

— Неможливо, — наполягав я і ставив те ж саме питання, але в різних формах. Нарешті я зрозумів, що сталося шість місяців тому. Шість місяців тому Марвін вирішив вийти на пенсію і продати свою бухгалтерську фірму. Це з'ясувалося не одразу не тому, що він не хотів розповідати мені про вихід на пенсію, а тому, що він не надавав цій події ваги.

Я відчував цілком протилежне. Маркери стадій життя людини завжди дуже важливі, а вихід на пенсію є одним з найголовніших. Хіба може факт виходу на пенсію не пробудити глибокі почуття в людини, не викликати роздуми про життя, не змусити замислитись над тим, що життя минає, а також про його значення і виконання свого життєвого проекту? Для тих, хто зазирає глибше, пенсія — це час, коли треба підбивати підсумки, це час усвідомлення скінченності існування та наближення смерті.

Але не для Марвіна.

— Проблеми із пенсією? Ви, напевно, жартуєте. Це те, заради чого я працював, — і ось тепер я можу вийти на пенсію.

— Ви не будете сумувати за роботою?

— Лише за головним болем. Але думаю, що в мене з'явився спосіб взяти його із собою на пенсію! Мігрень я маю на увазі, що ж іще. — Марвін широко посміхнувся, вочевидь задоволений тим, що так дотепно пожартував. — Серйозно, я втомився, і мені набридла моя робота за всі ці роки. За чим я буду шкодувати? За новими бланками для оподаткування?

— Інколи вихід на пенсію пробуджує важливі почуття, тому що це значний етап у житті. Це нагадує нам про те, що життя минає. Як довго ви працювали? Сорок п'ять років? І раптом ви припинили, ви переходите в іншу стадію. Коли

я буду виходити на пенсію, гадаю, що усвідомлю більш чітко те, що завжди знав: життя має свій початок і свій кінець, і воно повільно переходить з однієї стадії в іншу, а нині я наближаюсь до кінця.

— Моя робота пов'язана з грошима. Це така собі гра. Вихід на пенсію насправді означає, що я заробив достатньо грошей і мені більше не потрібно працювати. У чому проблема? Я можу досить комфортно жити, не працюючи, на відсотки від депозитів.

— Але, Марвіне, що для вас буде означати не працювати? Усе ваше життя ви працювали. Ви маєте якесь своє тлумачення слова «працювати». Я маю підозру, що є щось страшне для вас у тому, що ви більше не будете працювати.

— Кому це потрібно? Нині дехто з моїх заступників працює дуже наполегливо, намагаючись назбирати достатньо грошей, щоб колись жити на відсотки. Це я називаю божевільям — вони мають сходити до психотерапевта.

Знову інша тема: ми говорили, але не чули один одного. Знову і знову я прохав Марвіна зазирнути до себе всередину, усвідомити хоча б на хвилину величезну перспективу, визначити глибинні проблеми свого існування — розуміння його обмеженості, старіння та згасання, а також страх смерті, усвідомлення життєвої цілі. Але ми говорили різними мовами, не розуміючи одне одного. Він ігнорував мене, неправильно тлумачив. Здавалося, що він просто прилип до поверхні речей.

Стомлений від мандрівки наодинці цим чужим підземеллям, я вирішив наблизитися до проблем Марвіна. Я розпитував його про роботу. Так я дізнався, що в дитинстві батьки та вчителі вважали його математичним генієм. Але, коли йому було вісім років, він провалив прослухо-

вування для участі у «Quiz Kids»¹. Він так ніколи й не виправдав сподівань.

Я помітив, що він зітхнув, коли сказав це, і запитав його:

— Це, напевно, було для вас великою травмою. Як ви її лікували?

Він сказав, що, ймовірно, я тоді був надто маленький і не міг порахувати, як багато восьмирічних хлопчиків не потрапили на шоу.

— Почуття не завжди збігаються з раціональними поясненнями. Насправді, частіше за все ні. Якби я здавався кожного разу, коли мене ображали, я б ніколи нічого не досяг.

— Мені здається, що вам дуже важко говорити про травми.

— Я був одним із сотень дітлахів. Це не така вже й велика проблема.

— Я також помітив, що, коли намагаюся зблизитися з вами, ви даєте мені зрозуміти, що вам нічого не потрібно.

— Я прийшов по допомогу. Я відповім на всі ваші запитання.

Було зрозуміло, що пряме звертання не допоможе. Марвін потребує багато часу, щоб виявити всі свої рани. І я вирішив звернутися до самого початку. Марвін народився в Нью-Йорку в збіднілій єврейській родині. Він вивчав математику як основну дисципліну у місцевому коледжі і мало думав, що буде робити після випуску. Найбільше він хотів одружитися — він зустрічався з Філіс із п'ятнадцяти років — і, оскільки зовсім не мав грошей, вирішив стати вчителем у старшій школі, щоб якимось заробляти на прожиття.

¹ Радіошоу, пізніше телевікторина, популярні у 1940—1950 рр. У цій вікторині брали участь діти з високим рівнем IQ. (Прим. перекл.)

Через шість років навчання учнів тригонометрії Марвін відчув, що загруз. Він дійшов висновку, що його мета — розбагатіти. А перспектива провести ще тридцять п'ять років у ролі вчителя та отримувати мізерну платню здавалася йому нестерпною. Він був певен, що рішення піти працювати в школу було серйозною помилкою, і в тридцять років вирішив усе виправити. Закінчивши курси бухгалтерів, він попросився з учнями та колегами і заснував свою невеличку компанію, яка врешті стала досить прибутковою. А ще, інвестувавши в нерухомість Каліфорнії, він став справді заможним.

— Але постає одне питання, Марвіне. Чим ви будете тепер займатися?

— Ну, як я й казав, більше немає потреби заробляти та відкладати гроші. У мене немає ні дітей — і тут його голос став безрадісним, — ні бідних родичів, ні бажання віддати свої заощадження на добродійність.

— Ви шкодуєте, що у вас немає дітей?

— Усе вже в минулому. Я був засмучений тоді, тридцять п'ять років тому. Зараз у мене багато своїх планів. Я хочу подорожувати. Я хочу поповнити свої колекції: марки, нагрудні значки з портретами кандидатів, які збираю під час передвиборних кампаній, стара бейсбольна форма, а також «Рідерз Дайджест»¹.

Далі я хотів дещо дізнатися про стосунки Марвіна з його дружиною. Він наполягав на тому, що в них були дуже гармонійні стосунки.

— Після сорока одного року разом я все ще впевнений, що моя дружина — чудова жінка. Я ненавиджу, коли

¹ Популярний щомісячний літературно-політичний журнал, збірник найкращих публікацій з інших видань. (Прим. перекл.)

її немає поряд, я хочу проводити з нею кожен вечір. Насправді я сповнений теплих почуттів, коли бачу її вдома в кінці дня. Уся моя напруга зникає. Мабуть, можу сказати, що вона мій валіум¹.

За словами Марвіна, їхнє сексуальне життя, за винятком останніх шести місяців, було чудовим: незважаючи на сорок один рік, здавалося, між ними все ще зберігалися бажання та пристрасть. Коли з Марвіном сталися випадки порушення потенції, Філіс спочатку виявила розуміння та була надзвичайно терплячою, але протягом останніх кількох місяців почала дратуватися. Кілька тижнів тому вона пробурчала, що втомилася від того, що її постійно дурять — кожного разу вона збуджується, але не отримує задоволення.

Марвін надавав великої ваги почуттям Філіс і був глибоко стурбований, що не задовольняє її. Кілька днів він розмірковував про той неприємний епізод зі своєю чоловічою неповноцінністю. Він був цілком залежний від дружини, і, щоб відновити рівновагу, йому потрібна була вона: інколи вона переконувала його, що він все одно для неї мужній та сильний, але він так само хотів фізичного задоволення. Вона намилувала його в душі, голила його, масажувала його тіло, брала до рота його м'який пеніс і ніжно тримала його, очікуючи, що він прокинеться.

Я був вражений на другому сеансі, як і на першому, тим, що Марвін не виявляв ніякої зацікавленості, коли розповідав свою історію. Хіба йому самому не було цікаво, що його життя кардинально змінилося, що його розуміння подальшого напрямку руху, його щастя, навіть його бажання жити

¹ Заспокійливі ліки, які застосовуються для лікування стану тривоги, безсоння та нападів паніки. (Прим. перекл.)

були зараз цілком продиктовані тим, чи зможе він підтримувати приплив крові до свого пеніса?

На часі було дати Марвіну кілька рекомендацій щодо його лікування. Я не вважав, що він гарний кандидат для глибокої, викривального типу психотерапії. Було кілька причин. Я завжди знав, що дуже важко лікувати людину, якщо вона сама в цьому не зацікавлена. Хоча, звичайно, я можу допомогти розвинути зацікавленість, для цього потрібен мляво-плинний та довгий процес, який просто несумісний з бажанням Марвіна отримати коротке й ефективне лікування. Як я і думав ще два заняття тому, він кожного разу опирався моїй спробі заглибитися в його почуття. Здавалось, він не усвідомлював, що ми просто не розуміли один одного, він навіть не намагався глибше зрозуміти сенс усього того, що відбувається між нами. Він також протистояв усім моїм спробам спонукати його до дій, коли я використовував прямі методи чи хотів вплинути на його особистість: наприклад, коли я просив розповісти про його травму чи вказував на те, що він ігнорує будь-які мої спроби зблизитися з ним.

Я вже хотів просто дати йому якісь формальні рекомендації, щоб він почав курс когнітивної поведінкової терапії (підхід, який базується на зміні певних поведінкових аспектів, особливо тих, які стосуються спілкування подружжя, стосунків із партнером та сексуальної поведінки), коли в результаті запізнілих роздумів Марвін згадав, що протягом тижня йому сняться сни.

Я запитував його про сни ще на нашому першому занятті, і, як багато інших пацієнтів, він відповів, що, хоча йому і сняться щось кожної ночі, він не може нічого пригадати в подробицях, не пам'ятає жодного сну. Я запропонував йому тримати біля ліжка записничок і занотовувати все, що на-

снитися, але він так мало цікавився власним внутрішнім світом, що я мав сумнів, чи дотримуватиметься він моїх порад, і навіть не питав у нього про сни на наступному сеансі.

Але зараз він дістав свій нотатник і почав читати записи кількох своїх снів:

Філіс була дуже збентежена через те, що погано ставилася до мене. Вона вийшла з дому. Але коли я пішов за нею слідом, вона зникла. Я боявся, що знайду її мертвою у великому замку на високій горі. Далі я намагався пролізти у вікно кімнати, де мало б лежати її тіло. Там був високий вузький отвір. Я не міг пролізти, він був дуже тісний, і я розвернувся й пішов назад. Я боявся, що впаду, а потім злякався, що стрибну й вкорочу собі віку.

Філіс і я роздягалися і збирались зайнятися сексом. Уен-трворт, мій діловий партнер, котрий важить майже сто п'ятнадцять кілограмів, раптом опинився у кімнаті. Його мати була за дверима. Ми вдягнули йому пов'язку на очі і продовжили далі. Коли я вийшов, то не знав, як пояснити його матері, чому ми зав'язали очі її сину.

Перед моїм офісом цигани розгорнули свій табір. Усі вони були неохайні та брудні — їхні руки, одяг, сумки. Я почув, як чоловіки перешіптуються, ніби щось замислили. Вони мали вигляд справжньої загрози. Мені було цікаво, чому органи влади дозволили їм поставити табір у такому місці.

Ґрунт під моїм будинком підмивала вода. Я був дуже злий і знав, що мені потрібно буде пробурити десь шістдесят

п'ять футів углиб, щоб врятувати своє житло. Я впираюся буром у шар твердої породи і прокидаюся від вібрацій.

Вражаючі сни! Звідки вони з'явилися? Чи міг Марвін їх бачити? Я підвів очі, очікуючи побачити навпроти іншу людину. Але він усе ще був там, терпляче чекаючи на моє наступне запитання, я бачив його збентежені очі за блискучими лінзами окулярів.

У нас залишалось всього кілька хвилин. Я запитав Марвіна, чи він намагався викликати якісь асоціації зі своїми снами. Він ледь стенив плечима. Вони залишалися для нього таємницею. Я запитав його про сни, і він мені розповів. Нічого більше.

Незважаючи на сни, я все-таки порекомендував йому курс психотерапії для подружньої пари, хоча б вісім чи дев'ять сеансів. Я запропонував кілька варіантів: я можу займатися з ними обома разом; можу порекомендувати іншого лікаря чи відрядити Філіс до жінки-психотерапевта на кілька занять, а потім ми будемо працювати вчотирьох — Філіс, Марвін, я і жінка-психотерапевт — і проведемо кілька спільних сеансів.

Марвін уважно слухав усе, що я йому казав, але його обличчя не виказувало нічого, і я навіть гадки не мав, про що він думає. Коли я запитав його думку, він став одразу дуже офіційним і сказав:

— Я візьму до уваги ваші рекомендації і повідомлю про своє рішення.

Він був засмучений? Відчував, що йому відмовили? Я не був упевнений. Мені здавалося, що на той час я дав йому правильні рекомендації. Розлад у Марвіна був дуже сильним і потребував, на мою думку, короткого когнітивно-поведін-

кового підходу. Більше того, я був переконаний, що індивідуальні заняття йому не допоможуть. Було дуже багато ознак цього: він надто опирався; кажучи професійною мовою, він був просто трохи «психологічно неповноцінним».

Я шкодував, що в мене не буде змоги попрацювати з ним: його випадок дуже зацікавив мене. Я мав певність, що моє перше враження було дуже близьке до моєї оцінки: вихід на пенсію розворушив його основний страх перед скінченністю життя, старінням, смертю, і тому він намагався подолати свою тривогу за допомогою сексу. Він так сильно покладався на секс, що переоцінив свої сили і не міг уже нічого вдіяти.

Я вважав, що Марвін помилявся, коли казав, що секс лежить в основі всіх його проблем. Зовсім ні — секс був просто неефективним засобом для того, щоб знищити хвилю страху, яка накрила його, і поганим засобом для уникнення більш важливих проблем. Інколи, як казав колись Фройд, страх, спричинений сексом, виявляється через інші непрямі засоби. Можливо, часто трапляється протилежне: інші страхи маскуються за сексуальною тривоگوю. Сон про велетенський бур очевидно зрозумілий: земля під ногами Марвіна розмивалася (візуальний образ втрати опори), і він намагався протистояти цьому, працюючи буром, своїм пенісом, щоб здолати шістдесят п'ять футів углиб (шістдесят п'ять років)!

Інші сні свідчили про дикий світ Марвіна, який існував під його тихою та спокійною зовнішністю, — світ, у якому кипіли пристрасті, вмирили люди, відбувалися вбивства, самогубства, з'являлася злість до Філіс, страх перед брудними та загрозливими привидами. Чоловік із зав'язаними очима в кімнаті, де Марвін та Філіс збиралися кохатися, був особливо цікавим. Коли вивчаєш сексуальні проблеми, важливо запитати: чи завжди ви зосереджуєтесь на

своєму партнері під час сексу? Чи думаєте про когось іншого? Присутність інших людей — образів батьків, суперників, інших коханців — дуже ускладнює статевий акт.

Так, поведінкова терапія — найкраще рішення. Найкраще, щоб тримати люк цього підземелля надійно запечатаним. Чим більше я думав про це, тим більше був задоволений, що зумів притримати свою допитливість і вчинити безпечно та систематично в інтересах пацієнта.

Але раціональність та точність у психотерапії рідко винагороджуються. За кілька днів Марвін подзвонив мені і попросив про зустріч. Я очікував, що він прийде з Філіс, але він був сам. Він виглядав стривоженим та замученим. Жодних вступних церемоній того дня. Він був доволі переконливим:

— Дуже поганий день. Я такий нещасний. Але спершу хочу сказати, що я ціную рекомендації, які ви дали мені минулого тижня. Буду чесним, я очікував, що ви порадите мені ходити до вас три-чотири рази на тиждень наступні кілька років. Мене попередили, що ви, психотерапевти, так і робите. Ні, я не звинувачую психотерапевтів, врешті, ви займаєтеся бізнесом і маєте заробляти гроші.

Ваша порада про терапію для нашої пари здалася мені доречною. Філіс і я дійсно маємо певні непорозуміння, насправді більші, ніж я описав вам минулого разу. Фактично, я не розповів багато чого. У мене були певні проблеми в сексі — не такі, як зараз, звичайно, — які спричинювали перепади настрою протягом двадцяти років. Отож, я вирішив дослухатися до вашої поради, але Філіс не хоче. Вона відмовилася ходити до психотерапевта — вона не піде ні до психотерапевта, який займається проблемами шлюбу чи проблемами сексу, ні до жодного іншого. Я просив її прийти до вас один раз, сьогодні, але вона дуже вперта.

— І що ж тоді?

— Я буду намагатись її перекопати, але є ще дві речі, які я хочу обговорити з вами сьогодні. — Марвін зупинився. Спочатку я подумав, що він хоче перевести подих: до цього він говорив якимось не дуже чітко. Але він просто хотів заспокоїтись. Він відвернувся, висякався, крадькома витер очі.

Потім вів далі:

— Я в глибокій депресії. Цього тижня в мене був дуже сильний приступ мігрені. Мені довелося звернутися в лікарню, щоб мені зробили ін'єкцію.

— Я так і подумав, ви якимось не дуже сьогодні...

— Головний біль мене вбиває. Але все ще гірше. Я не можу спати. Минулої ночі я бачив кошмар. Я прокинувся десь о другій годині, але видіння не минало. Цей сон мені снівся всю ніч. Він і досі не йде в мене з думки.

— Розкажіть про нього.

Марвін почав читати свій сон із такими штучними інтонаціями, що я зупинив його і вирішив застосувати метод Фріца Перлза¹. Я попросив його розповідати сон у теперішньому часі, так ніби це відбувається з ним зараз. Марвін відклав свій записник і почав вести свою розповідь з пам'яті:

Я бачу двох чоловіків. Вони високі, бліді та дуже сухорляві. Вони йдуть по темній луці в цілковитій тиші. Вони одягнені в усе чорне. У них високі чорні циліндри, довгі пальта, чорні короткі гетри та черевики. Вони нагадують співробітників поховального бюро чи працівників організації боротьби з алкоголізмом Вікторіанської доби. Раптом вони бачать

¹ Видатний німецький лікар-психіатр, психотерапевт, основоположник гештальт-терапії.

екіпаж, теж чорного кольору, у якому стоїть колиска з маленькою дівчинкою. Немовля сповили в чорну тканину. Один з чоловіків мовчки починає штовхати екіпаж. Через якийсь час він зупиняється, обходить екіпаж, дістає чорний ціпок зі світним білим наконечником, нахилиється, розмотує чорну тканину і починає встромляти свою палицю дитині у вагіну.

Я не міг поворухнутися. Чіткі образи його сну полонили мій розум. Я підвів очі і з подивом позирнув на Марвіна, який сидів нерухомо і не міг навіть оцінити силу свого творіння. Я не міг повірити, що це був його сон. Такий сон не міг *на-снитися* йому: він був просто медіумом, який лише відкривав рота, щоб вимовити слова. Як я міг — а я дуже хотів цього — побачити автора цього сну?

Між тим Марвін посилив цей дивний здогад. У нього не було ніякого відчуття близькості з цим сном, він поставився до нього як до якогось чужого тексту. Він відчував страх, коли розповідав його, і трусив головою, наче намагався відігнати всі погані думки про цей сон.

Я зосередився на його тривозі.

— Чому ви кажете, що це кошмар? Яка саме частина сну вас дуже налякала?

— Коли я згадую це зараз, останній епізод — коли встромляють палицю в дитячу вагіну, — здається просто жажливим. Хоча так не було *тоді, коли я бачив сон*. Було ще щось, тихі кроки, темрява, якесь погане передчуття. Увесь сон пронизаний страхом.

— Що ви відчували уві сні, коли бачили палицю в дитячій вагіні?

— Якщо хочете знати, то уві сні це була найбільш яскрава частина, вона здавалась найбільш реалістичною. Ця

картина ніби утихомирювала весь сон, принаймні намагалася. Але насправді це не так. Цей сон не має для мене ніякого значення. Я ніколи не вірив у сни.

Я хотів ще трохи поговорити про його сон, але потрібно було повертатися до інших тем. Той факт, що Філіс не хотіла прийти до мене хоча б один раз, щоб допомогти своєму чоловікові, який перебував у вкрай критичному стані, давав зовсім інше уявлення про їхній ідеальний та гармонійний шлюб. Я змушений був поводитися дуже делікатно через його страх (який Філіс, очевидно, поділяла), що психотерапевти пхають носа в сімейні справи і дуже тішаться з цього. Але я маю переконатися, що вона справді відмовлялася пройти курс сімейної терапії. Минулого тижня я поцікавився, чи Марвін не відчув, що йому відмовили. Можливо, це було хитрою маніпуляцією з його боку, і він хотів, щоб я перевів його на індивідуальні заняття. Цікаво, скільки зусиль доклав Марвін, щоб переконати Філіс прийти з ним на заняття до мене?

Марвін запевнив мене, що вона дуже вперта щодо своїх рішень.

— Я казав вам, що вона не вірить у психотерапію, але насправді все зовсім інакше. Вона не хоче бачити жодного лікаря. Вона не відвідувала гінеколога вже п'ятнадцять років. Усе, що мені вдається зробити, це відвести її до стоматолога, коли в неї болить зуб.

Зненацька, коли я попросив його навести інші приклади впертості Філіс, відкрилися деякі несподівані факти:

— Ну, тоді я мушу сказати вам правду. Немає сенсу витрачати гроші, сидіти тут і брехати вам. Філіс має власні проблеми. Вона боїться вийти з будинку. Це якось називається. Я забув слово.

— Агорафобія?

— Так, воно. Вона страждає на це вже багато років. Вона рідко виходить з будинку. Хіба що на те є серйозні причини. — Марвін стихив голос і почав змовницьки шепотіти: — Вона може вийти, коли з'являється інший страх.

— Який інший страх?

— Страх, що хтось до нас прийде!

Він пояснив, що вони не запрошують до себе гостей ось уже кілька років — насправді цілі десятиліття. Якщо це необхідно — наприклад, хтось із родичів приїздить у гості абощо, — Філіс веде їх до ресторану: «Недорогого ресторану, бо Філіс ненавидить тринькати гроші». Гроші були другою причиною, додав Марвін, з якої вона відмовилась від психотерапії.

Більше того, Філіс не дозволяла Марвіну запрошувати когось до себе. Кілька тижнів тому, наприклад, знайомі з іншого міста подзвонили й запитали, чи можуть вони подивитися його колекцію нагрудних значків. Він не наважився сказати про це Філіс: знав, що вона влаштує страшний скандал. Якби він спробував щось утнути, не запитавши її, то цілий місяць був би змушений жити без сексу. Отож, він зробив так, як уже робив не раз: увесь день пакував свою колекцію, щоб на ранок віднести її в офіс і показати там своїм знайомим.

Ці нові дані ще більше переконали мене в тому, що Марвіну й Філіс потрібна сімейна консультація. Але зараз постала нова проблема. Перші сни Марвіна були сповнені примітивних образів, і ще тиждень тому я боявся, що наші індивідуальні зустрічі звільнять його підсвідомі страхи, тому сімейна терапія буде безпечнішою. Зараз, проте, маючи докази серйозної патології їхніх стосунків, я переймався питанням, чи не вивільнить сімейна терапія їхніх прихованих демонів.

Я повторив Марвінові, що, враховуючи всі обставини, я все ще вважаю найбільш прийнятним методом для них орієнтовану на поведінковий підхід сімейну терапію. Але сімейна терапія вимагає присутності сім'ї, і, якщо Філіс не хотіла брати в цьому участі (як він ще раз підтвердив), я сказав, щоб він приходив наступного разу сам, і тоді ми спробуємо індивідуальні заняття.

— Але хочу вас попередити, що індивідуальні заняття вимагають багатьох місяців, подеколи й року може бути замало. І це не те саме, що збирати троянди в саду. Буде багато неприємних моментів. Ми будемо аналізувати ваші болісні спогади, будемо говорити про огидні речі, які тимчасово змусять вас почуватись навіть гірше, ніж зараз.

Марвін зазначив, що вже думав про це протягом останніх двох днів, але хотів розпочати негайно. Ми домовилися зустрічатися двічі на тиждень.

Було очевидно, що і він, і я маємо застереження. Марвін і далі був скептично налаштований щодо психотерапії та був не надто зацікавленим в аналізі свого внутрішнього світу. Він погодився на терапію лише тому, що мігрень поставила його на коліна і він не знав, до кого ще можна звернутися. Я, зі свого боку, мав застереження, тому що був песимістично налаштований щодо його лікування: я погодився працювати з ним, бо не бачив для нього іншого варіанту.

Але я міг направити його до іншого спеціаліста. На це була ще одна причина — голос, голос тієї істоти, що створювала його дивовижні сни. Десь глибоко всередині Марвіна був схований сновидець, який посилав нам важиві екзистенціальні повідомлення. Я знову повернувся до його сну, до тихої місцевості, до темного світу, де жили сухорляві чоловіки, до чорної луки та немовляти, закутаного в чорну

тканину. Я подумав про блискучий наконечник ціпка і сексуальний акт, який фактично був не сексом, а лише невдалою спробою розвіяти страх.

Якби маскуванню було не потрібне, якби сновидець міг говорити зі мною без хитрощів та брехні, що б він мені сказав?

«Я старий. Я завершую своє життя. У мене немає дітей, і я наближаюся до свого кінця, якого так боюся. Темрява душить мене і заважає дихати. Я задихаюся від тиші. Тиша — це смерть. Я вважаю, що знаю дорогу. Я намагаюся проникнути в цю темряву з моїм сексуальним талісманом. Але цього недостатньо».

Однак це були мої думки, не Марвіна. Я попросив його проаналізувати сон, подумати про нього і сказати, що спало йому на думку. Нічого. Він просто похитав головою.

— Ви хитаєте головою одразу, як я ставлю запитання. Не минає навіть секунди. Ви не думаете! Спробуйте ще раз. Дайте собі шанс. Подумайте про якусь частину свого сну і дайте можливість вашим думкам помандрувати там.

Знову нічого.

— Що означає ціпок з білим наконечником?

Марвін самовдоволено посміхнувся.

— Я чекав, коли ви про це спитаєте! Хіба я не казав, що ви, психотерапевти, вважаєте, що секс є підґрунтям всього?

Його зауваження здалося мені іронічним через те, що я вважав, що у його випадку секс якраз і *не був* джерелом його труднощів.

— Але це *ваш* сон, Марвіне. І ваш ціпок. Ви самі створили його — для чого? І що, на вашу думку, можуть означати

ці образи — працівники поховального бюро, тиша, чорний колір, уся атмосфера страху й погані передчуття? Смерть?

Коли я надав Марвіну можливість обговорити його сон з точки зору смерті чи сексу, він обрав останнє.

— Ну, вам, напевно, буде цікаво, що такого сексуального сталося вчора — за десять годин до сну. Я лежав у ліжку і намагався впоратися зі своєю мігренню. Філіс зайшла і зробила мені масаж шиї та голови. Потім вона почала масажувати мені спину, потім ноги, а потім пеніс. Вона роздягла мене і зняла свій одяг.

Це було незвичайно: Марвін розповідав мені, що в більшості випадків він сам ініціював секс. Я мав підозру, що Філіс хотіла спокутувати свою провину за те, що відмовилася піти до сімейного психотерапевта.

— Спочатку я не реагував.

— Чому?

— Правду кажучи, я був наляканий. У мене була жахлива мігрень, і я боявся, що якщо в мене знову нічого не вийде, то трапиться ще один напад. Але Філіс почала смоктати мій член, і він став твердим. Я ніколи доти не бачив її такою наполегливою. Нарешті я сказав: «Ну ж бо, давай, моя любя, хороший секс — це єдине, що зараз нам потрібно». — Марвін зробив паузу.

— Чому ви зупинилися?

— Я намагаюсь підібрати точні слова. У будь-якому разі, ми почали кохатися. У мене непогано виходило, але як тільки я мав скінчити, Філіс сказала: «Секс не лише для того, щоб зменшувати напругу». І все! Ерекція одразу пропала.

— Марвіне, ви пояснили Філіс, що вона зробила?

— Так, вона вибрала невдалий час — і завжди так робила. Але я не люблю обговорювати такі випадки. Я боюся

того, що скажу. Якби я сказав щось не так, вона б перетворила моє життя на пекло, тому я мовчав.

— А що ж ви могли сказати?

— Я боюся своїх імпульсів — своїх убивчих та сексуальних імпульсів.

— Що ви маєте на увазі?

— Пам'ятаєте, кілька років тому в новинах показували чоловіка, який вилив на свою дружину кислоту, і вона потім померла? Жахливо! Я часто думав про цей випадок. Я можу зрозуміти, як злість на жінку може підштовхнути чоловіка скоїти злочин.

О Боже! Підсвідомо Марвін перебував набагато ближче до межі, ніж я думав. Пам'ятаючи, що я не хотів викривати всі його потаємні думки — принаймні не зараз, — я перемкнувся на іншу тему, і ми почали обговорювати секс, а не вбивство.

— Марвіне, ви кажете, що налякані вашими сексуальними імпульсами. Що це означає?

— Мій потяг завжди був дуже сильним. Мені казали, що таке буває у лисих чоловіків. Ознака великої кількості чоловічих гормонів. Це правда?

Я не хотів відволікати його увагу. Знизав плечима і не відповів на його запитання.

— Розповідайте далі.

— Отож, мені доводилося контролювати його все своє життя, бо Філіс має тверде переконання щодо того, скільки сексу в нас має бути. І завжди однаково — двічі на тиждень, за винятком днів народження та свят.

— Вам це не подобається?

— Час від часу. Але інколи я думаю, що обмеження — це нормально. Без них я взагалі здичавів би.

Це був дуже цікавий коментар.

— Що означає «здичавів би»? Ви маєте на увазі поза-шлюбні стосунки?

Моє запитання шокувало Марвіна.

— Я ніколи не зраджував Філіс! І ніколи не буду!

— Добре, то *що* ви маєте на увазі, коли кажете «здичавів би»?

Марвін не знав, що відповісти. У мене було відчуття, що він говорив про те, чого ніколи раніше ніде не обговорював. Я тріумфував. Ми просунулися за цей сеанс. Але я хотів, щоб він продовжував, і чекав.

— Я *не знаю*, що маю на увазі, але інколи мені цікаво, що було б, якби я одружився з жінкою, яка так само любила б секс, з жінкою, яка б хотіла сексу і яка б отримувала задоволення від нього так само, як і я.

— Що саме ви думаєте? Ваше життя було б інакшим?

— Дайте мені хвилину. Я неточно висловився кілька хвилин тому: *отримувати задоволення*. Так, Філіс отримує задоволення від сексу. Просто здається, що вона його ніколи не *хоче*. Натомість вона... як би це сказати? *Дає* його — якщо я добре поведжуся. Інколи мені здається, що вона прикидається, і це мене дуже дратує.

Марвін зробив паузу. Він розстібнув комірець, потер шию і покрутив головою. Його напруга минала, але я помітив, як він обдивляється кімнату, наче хоче переконатися, що ніхто його не підслуховує.

— Вам незручно. Що ви відчуваєте?

— Я зрадник. Не слід було казати все це про Філіс. А раптом вона дізнається...

— Ви наділяєте її надлюдською силою. Рано чи пізно ми з'ясували б це.

Марвін і далі приємно дивував мене і був надзвичайно відкритим протягом перших кількох тижнів терапії. У цілому все складалось набагато краще, ніж я сподівався. Він намагався співпрацювати; він облишив свій скептицизм щодо психіатрії; він робив домашні завдання і приходив підготованим; він виявляв цілеспрямованість, як він сам сказав, для того, щоб не змарнувати свої інвестиції в терапію. Його внесок у терапію вилився в несподівано ранні дивіденди: напади мігрені містичним чином майже зникли, як тільки він почав курс лікування (хоча його спричинені сексом інтенсивні перепади настрою не проходили).

Протягом ранньої фази терапії ми зосередилися на двох проблемах: його шлюбі і (трохи менше, через його опір) виході на пенсію. Але я обережно ходив по тонкій лінії. Як хірург, котрий старанно готує ділянку під операцію, але уникає глибокого розсічення. Я хотів, щоб Марвін зрозумів ці проблеми, але не хотів дуже заглиблюватися — я працював так, щоб ми не зайшли далеко і не зруйнували його і так непевний шлюбний баланс, який він установив із Філіс (бо це призведе до негайного припинення терапії) і не хотів пробудити в ньому більший страх смерті (бо це може спричинити інші приступи мігрені).

У той же час, поки я обережно, але цілеспрямовано займався з Марвіном, я також спілкувався зі сновидцем, фантомом, що оселився, чи, краще сказати, був ув'язнений в тілі Марвіна, який ігнорував існування сновидця і дозволяв йому спілкуватися зі мною, в той час як сам залишався цілком незворушним. Поки Марвін і я прогулювалися на поверховому рівні й вели бесіди, сновидець був змушений вистукувати нескінченний потік своїх повідомлень із самих глибин свідомості Марвіна.

Можливо, моє спілкування зі сновидцем не було таким уже й продуктивним. Можливо, я пригальмовував терапію Марвіна своєю зацікавленістю сновидцем. Я пам'ятаю, як починав кожне заняття і радів не тому, що бачив Марвіна, а тому, що мене чекає ще одна зустріч зі сновидцем.

Інколи сни, як і ті перші, були лясним виявленням онтологічної тривоги; інколи вони передвіщали речі, які мали статися під час сеансу; інколи вони були схожі на субтитри до терапії і забезпечували переклад обережних звернень Марвіна до мене.

Після перших кількох сеансів я почав отримувати обнадійливі повідомлення:

Учитель в інтернаті шукає дітей, які хочуть навчатися малювати на великому чистому полотні. Пізніше я кажу про це маленькому товстенькому хлопчикові — очевидно, що це я сам, — і він стає такий схвильований, що починає плакати.

Не можна помилитись:

«Марвін розуміє, що хтось — поза сумнівом, ти, його психотерапевт, — дає йому можливість почати все заново. Як зворушливо, коли тобі дають ще один шанс розпочати життя наново, з чистого аркуша!»

Інші оптимістичні сни були такими:

Я на весіллі, і якась жінка підходить до мене й каже, що вона моя давно втрачена донька. Я здивований, тому що не підозрював, що в мене є донька. Вона вже середнього віку, і її одяг насиченого коричневого кольору. Ми провели разом всього кілька годин. Ми говорили. Я запитав її, як

вона живе, але вона не захотіла про це говорити. Мені було дуже шкода, що вона пішла, але ми домовилися писати один одному листи.

Послання:

«Марвін уперше дізнався, що в нього є донька — жіночна, ніжна, більш чутлива частина його самого. Він вражений. Можливості необмежені. Він думає про те, щоб і надалі з нею спілкуватися. Можливо, він хоче мати власний простір».

Інший сон:

Я дивлюсь у вікно і чую якийсь шурхіт у кущах. Це кіт переслідує мишу. Мені шкода миші, і я виходжу надвір. Я знаходжу двох маленьких котенят, у яких ще не розплющені очі. Я біжу сказати Філіс про це, адже вона дуже любить котів.

Послання:

«Марвін розуміє, він справді розуміє, що його очі були заплющені і що він нарешті готується розплющити їх. Він кохає Філіс, яка також має розплющити очі. Але треба діяти обережно, бо він підозрює, що ти граєш з ним у ката й мишу».

І нарешті, я отримав ще більше попереджень:

Філіс і я обідаємо в убогому ресторані. Обслуговування жахливе. Офіціанта ніколи немає, коли він потрібен. Філіс каже, що він погано вдягнений і його одяг весь брудний. Я здивований, що їжа така смачна.

Послання:

«Він замислив підступи проти тебе. Філіс хоче, щоб ти пішов геть з їхнього життя. Ти — велика небезпека для них обох. Будь обережним. Не стій під перехресним вогнем. Не має значення, яка їжа, — ти не суперник цій жінці».

І потім був сон, який відтворював особливе невдоволення:

Я дивлюся на серце для трансплантації. Хірург лягає відпочити. Хтось звинувачує його в тому, що він думає лише про пересадку органа і його не цікавить, як до нього потрапило серце від донора, навіть якщо це якась брудна історія. Хірург каже, що це правда. Там також присутня хірургічна медсестра, яка стверджує, що не може нічого вдіяти — вона змушена спостерігати весь цей жах.

Послання:

«Серце для трансплантації — це, поза сумнівом, психотерапія. (Знімаю капелюха перед вами, мій любий друже сновидцю! “Серце для трансплантації” — який натхненний символ психотерапії!) Марвін відчуває, що ти непривітний і залишаєшся осторонь, що ти виявляєш мало цікавості до його життя — зовсім не цікавишся, як він став тією людиною, якою є сьогодні».

Сновидець радив мені, як діяти. Ніколи раніше в мене не було такого радника. Я був вражений ним і почав забувати про його власну мотивацію. Він діяв як представник Марвіна і хотів, щоб я допоміг Марвіну? Він сподівався, що, якщо

Марвін зміниться, тоді він, сновидець, зможе звільнитися, злившись із Марвіном? Чи він в основному діяв, щоб полегшити свою власну самотність, докладаючи всіх зусиль, щоб зберегти стосунки зі мною?

Але, незважаючи на його мотивацію, його поради були дуже доречними. Він мав рацію: я не працював з Марвіном на повну силу! Ми перебували з ним на такому формальному рівні спілкування, що навіть називати один одного на ім'я було незручно. Марвін ставився до себе дуже серйозно: він був практично єдиним моїм пацієнтом, з яким я ніколи не жартував. Часто я намагався зосередитись на наших стосунках, але, окрім деяких стріл дотепності, які пролетіли на наших перших заняттях (як оті, в стилі «Ви, психіатри, вважаєте, що секс є підґрунтям всього»), він більше не робив жодної спроби покепкувати. Від того часу як він позбувся мігрені, Марвін ставився до мене з великою повагою і шаную, він завжди відповідав на мої запитання про його почуття до мене, що я знаю свою справу.

До того часу як минуло шість місяців від початку терапії, я почав більше турбуватися про Марвіна, але все одно не відчував глибокої приязні. Це було дивно, адже мені подобався сновидець: я захоплювався його сміливістю і його нищівною чесністю. Час від часу я змушений був згадувати, що сновидець — це *той же* Марвін, що відкривав шлях до свідомості Марвіна, — цей інший образ «Я», здатний до абсолютної мудрості та самопізнання.

Сновидець мав рацію, коли казав, що я не хотів занурюватися в подробиці й з'ясовувати, звідки до мене потрапило серце для трансплантації: я був неухважним до переживань Марвіна та подій його раннього дитинства. Як результат, я присвятив наступні два заняття детальному вивченню його дитячих спогадів. Одна з найбільш цікавих речей, які я з'ясу-

вав, полягала в тому, що, коли Марвінові було сім чи вісім років, в його родині сталася якась страшна й таємнича подія, після чого його мати назавжди вигнала батька зі спальні. Хоча Марвіну ніколи не казали, що трапилось, зараз, ґрунтуючись на кількох випадкових коментарях матері, він мав підозру, що його батько зраджував дружину або був затятим гравцем.

Після того як батько їх покинув, сталося так, що Марвін, наймолодший син у родині, став постійним компаньйоном своєї матері: його обов'язком було супроводжувати її на всі заходи. Роками він терпів кпини своїх приятелів на тему, що зустрічається із власною матір'ю.

Зайве казати, що новий обов'язок Марвіна не додав йому ніжних почуттів до батька, який нечасто відвідував родину, а згодом узагалі зник з їхнього життя. Два роки потому його старший брат отримав листівку від батька, у якій той повідомляв, що живий і почувається добре, а також висловлював переконання, що його родині набагато краще без нього.

Очевидно, що обґрунтувати проблеми Марвіна в стосунках з жінками можна було едіповим комплексом. Його взаємини з матір'ю були особливими, занадто інтимними, довготривалими і надзвичайно закритими для інших, тому вони мали страшні наслідки для його подальших стосунків з чоловіками; насправді він був переконаний (і це його переконання було досить реалістичним), що доклав багато зусиль, щоб його батько зник. Не дивно, що Марвін був дуже обережним, коли спілкувався з чоловіками, і занадто сором'язливим із жінками. Його перше справжнє побачення, зрозуміло, що з Філіс, було його останнім першим побаченням: Філіс і він більше не розлучалися, аж до весілля. Вона була на шість років молодша за нього, така ж сором'язлива і недосвідчена у стосунках з протилежною статтю.

Ці анамнестичні сеанси були, на мою думку, обґрунтовано ефективними. Я знайомився з персонажами, які заселяли свідомість Марвіна, і окреслював певні важливі повторювані події його життя (і потім ділився з ним): наприклад, спосіб, у який він відтворив модель шлюбу своїх батьків, — його дружина, схожа на дружину його батька, контролювала його, позбавляючи сексу.

Коли ми відкривали цей матеріал, з'являлось більше можливостей, щоб зрозуміти теперішні проблеми Марвіна з трьох різних підходів: *екзистенційного* (зосереджується на онтологічній тривозі, яка виникає, коли ми проходимо важливий етап у нашому житті); *фрейдистського* (стосується тривоги едіпового комплексу, яка згодом переходить у сексуальний акт, вона тісно пов'язана з примітивною тривогою та вимагає негайного лікування); та *комунікативного* (зосередженого на шлюбному динамічному балансі, який був порушений нещодавніми подіями в житті Марвіна; детальніше ми могли з'ясувати цю проблему лише згодом).

Марвін, як завжди, працював наполегливо, щоб надати мені всю необхідну інформацію, але незабаром втратив інтерес до витоків теперішніх життєвих подій і не хотів більше аналізувати минуле. Одного разу він сказав, що ці брудні події стосуються іншого часу, навіть іншого століття. Він також задумливо відзначив, що ми обговорювали п'єсу, де всі персонажі, за винятком його самого, були мертві.

Незабаром сновидець надіслав мені кілька повідомлень про реакцію Марвіна на нашу спробу заглибитись в минуле:

Я бачу автомобіль дивної форми, схожий на велику довгу коробку на колесах. Він виготовлений з чорної лакованої шкіри. Я вражений тим, що єдине вікно у нього ззаду і воно

нерівне — через нього нічого не видно. Там ще один автомобіль. У нього щось не так із дзеркалом заднього виду. А на його задніх вікнах фільтр, який ковзає то вниз, то вгору, але зараз його заклинило.

Я читав лекцію з великим успіхом. Потім у мене виникли проблеми з графопроектором. Спочатку я не міг дістати слайд, щоб поміняти його на інший. Раптом на слайді з'явилась голова людини. Потім я не міг сфокусувати слайд. Далі якісь люди почали ходити біля проектора, і їхні голови з'явилися на екрані. Я перемістив усю аудиторію, щоб отримати гарне зображення і щоб ніхто не заважав, але все одно не міг роздивитись увесь слайд.

Це було повідомлення, яке, я вірив, надсилав мені сновидець:

«Я намагаюся подивитись назад, але нічого не можу роздивитися. Немає дзеркала заднього виду. Слайд із зображенням голови перешкоджає мені все побачити. Минуле, справжню історію, хроніку реальних подій не можна відтворити знову. Голова на слайді — моя голова, моє зображення, моя пам'ять — стоїть на заваді. Я бачу минуле очима теперішнього — не так, як я знав про нього чи як відчував у той час, а так, як я це розумію зараз. Минулі спогади — це даремне прибирання чиїхось голів від екрану.

Не тільки минуле губиться назавжди, але й майбутнє сховане від нас. Автомобіль з лакованої шкіри, коробка, моя труна не мають вікон».

Поступово, завдяки незначним натякам з мого боку, Марвін почав більше заглиблюватись у свій внутрішній світ. Можливо, він почув уривки моїх розмов зі сновидцем. Його перша асоціація з автомобілем, дивною чорною коробкою на колесах, була: «Це не труна». Помітивши, що я підвів брови від здивування, він посміхнувся і сказав:

— Хіба ніхто з ваших друзів-психотерапевтів не казав, що ви видаєте себе, коли так часто протестуєте?

— У машині не було вікон спереду, Марвіне. Подумайте про це. Що вам спадає на думку?

— Я не знаю. Без них ви не будете знати, куди їдете.

— Як це стосується вас, які події на вас чекають у близькому майбутньому?

— Пенсія. Я повільно це роблю, але вже почав оформлювати папери. Та я не хвилююся через вихід на пенсію. Чому я нічого *не відчуваю*?

— Авжеж, ви щось відчуваєте. Це просочується у ваші сні. Можливо, це дуже болісні відчуття. Можливо, біль губиться серед інших почуттів або ж змішується з іншими подіями. Згадайте, як часто ви казали: «Чому я повинен засмучуватися через своє сексуальне життя? Це не має значення». Одне з наших головних завдань — розібрати всі ваші думки і покласти їх на правильні місця.

Незабаром він розповів мені ще кілька снів з матеріалом, що очевидно стосувався старіння та смерті. Наприклад, йому наснилася прогулянка великим недобудованим підземним будинком із цегли.

Один сон особливо його вразив:

Я бачив Сюзан Дженнінгс. Вона працювала в книгарні. Вона здавалася пригніченою, і я підійшов до неї, щоб ви-

словити свою прихильність. Я сказав їй, що є інші люди, шість людей, які почуваються так само. Вона підвела очі й подивилася на мене, але її обличчя виявилось огидним черепом, наповненим якимось слизом.

Марвін добре попрацював із цим сном.

— Сюзан Дженнінгс? Сюзан Дженнінгс? Я був знайомий з нею сорок п'ять років тому в коледжі. Я не думав, що колись буду згадувати її.

— Подумайте про неї. Що ви уявляєте?

— Я можу уявити її обличчя — кругле, товсте, великі окуляри.

— Нагадує вам когось?

— Ні, але я знаю, що ви хочете сказати: вона виглядає так, як я — кругле лице та великі окуляри.

— Як щодо «шести інших»?

— О, так, є ще щось. Учора я розмовляв з Філіс про всіх наших померлих друзів і також про статтю в газеті стосовно людей, які помирають одразу після виходу на пенсію. Я сказав їй, що дивився свій випускний альбом і порахував, що шість моїх однокласників уже померли. Це мають бути якраз ті «шестеро людей, які почуваються так само». Неймовірно!

— Я можу сказати одне — ваші сни сповнені страхом смерті, Марвіне, і цей сон, і всі інші. Кожен боїться померти. Я не знаю нікого, хто б не боявся. Але більшість людей роками ретельно працюють із цим страхом. Щодо вас, то мені здається, що у вашому випадку все відбулося раптово, як вибух. Я відчуваю, що саме думка про вихід на пенсію підпалила гніт вашої бомби.

Марвін згадав, що його найбільш емоційним сном був перший, шість місяців тому, про двох худих чоловіків, ціпок

та дитину. Ці образи не йшли в нього з думки — особливо образи худих працівників поховального бюро або ж організації боротьби з алкоголізмом вікторіанських часів. Він сказав, що це, ймовірно, символ того, що він був дуже стриманий в усьому, і з алкоголем в тому числі, навіть занадто стриманий. Протягом останніх кількох років він зрозумів, що умертвляв сам себе все своє життя.

Марвін почав мене дивувати. Він навіть наважився ризикнути і зазирнути глибоко всередину, так що я ледве міг повірити, що розмовляю з тією самою людиною. Коли я запитав його, що сталось кілька років тому, він описав епізод, про який нікому не розповідав, навіть Філіс. У приймальні стоматолога він гортав номер «*Сайколоджі тудей*»¹ і зацікавився статтею, у якій автор переконував, що варто спробувати побудувати останню змістовну розмову з близькою людиною, яка вже померла.

Одного дня, коли він був сам, він спробував це зробити. Він уявив, що говорить з батьком про те, як сильно він за ним сумував і як би хотів більше його пізнати. Той не відповів. Тоді він уявив, як прощається з матір'ю, яка сиділа навпроти нього у своєму улюбленому кріслі-гойдалці. Він казав якісь слова, але нічого не відчував. Він скреготав зубами і намагався викликати хоч якісь почуття. Проте ніщо не подіяло. Він зосередився на значенні слова *ніколи* — що він *ніколи*, *ніколи*, *ніколи* не побачить її знову. Він пам'ятав, як сильно вдарив кулаком по столу, змушуючи себе згадати холодне чоло матері, коли він цілував її останній раз в домовині. Але знову нічого. Він голосно закричав: «Я *ніколи* не побачу тебе знову!» — нічого. *Тоді* він зрозумів, що умертвляв себе все своє життя.

¹ Американський щомісячний журнал з питань психології. (Прим. перекл.)

Він плакав у мене в кабінеті. Він плакав за тим, чого в нього не було, за всіма, за ким сумував, за всім тим, від чого відмовлявся всі ці роки. Як сумно, сказав він, через те, що чогось чекав усе життя і тільки зараз починаєш жити по-справжньому. Уперше я відчув близькість із ним. Я поплескав його по плечу, коли він почав схлипувати.

Наприкінці нашого сеансу я був виснажений, але дуже зворушений. Я подумав, що мені все-таки вдалося зламати цей непробивний бар'єр і що нарешті Марвін та його сновидець об'єдналися й почали говорити одним голосом.

Марвін почувався краще після нашого заняття і був оптимістично налаштований, поки кілька днів потому не сталася одна дивна подія. Він і Філіс тільки-но почали займатися коханням, як він раптом сказав: «Можливо, лікар має рацію, можливо, уся ця моя тривога та проблеми з потенцією — через страх смерті!» Ще до того, як він договорив речення, він — упс! — скінчив, раптово та без задоволення. Філіс була вкрай роздратована його вибором теми під час сексу. Марвін одразу почав себе лаяти за свою нечутливість до неї і переживав через неспроможність її задовольнити. Це призвело до нового витка депресії. Незабаром я отримав термінове тривожне повідомлення від сновидця:

Я заносив нові меблі в будинок, але потім не міг зачинити вхідні двері. Хтось поставив якийсь предмет на поріг. Тоді я побачив надворі десятеро чи дванадцятьоро людей з валізами. Це були злі, жахливі люди, особливо одна беззуба стара карга, чиє лице нагадувало мені Сюзан Дженнінгс. Вона також була схожа на мадам Дефардж, героїню фільму «Казка про два міста», яка сиділа і в'язала на спицях біля гільйотини, поки кат відтинав голови.

Сенс повідомлення:

«Марвін дуже наляканий. Він дізнався багато всього і занадто швидко. Зараз він знає, що смерть чекає на нього. Він відчинив їй двері. Але тепер переймається тим, що занадто багато всього розкрилося, що в дверях якась тиснява і він ніколи не зможе зачинити їх знову».

Страшні сни були схожими повідомленнями, які часто повторювались:

Ніч. Я на балконі високого будинку. Я чую, як десь у темряві плаче мала дитина. Вона кличе на допомогу. Я кажу їй, що прийду, бо я єдиний, хто може допомогти, але, коли починаю спускатися, сходи все збільшуються і звужуються, а тоненьке поруччя вислизає у мене з рук. Я боюсь іти далі.

Трактування:

«Існують важливі частини мене, які я приховую все своє життя: маленький хлопчик, жінка, художник, а ще є я, який постійно шукає сенс. Я знаю, що умертвляв себе і багато чого залишив непережитим. Але зараз я не можу це змінити. І не можу подолати свій страх та відчуття жалю».

Був ще інший сон:

Я складаю іспит. Я віддаю свою залікову книжку і згадую, що не відповів на останнє запитання. Я панікую. Намагаюся повернути заліковку, але час уже сплив. Я призначаю зустріч своєму синові після іспиту.

Повідомлення:

«Я усвідомлюю, що не зробив того, що мав би зробити у своєму житті. Навчання та іспит скінчилися. Мені б хотілося зробити все інакше. Останнє запитання на іспиті — про що воно? Можливо, якби я не туди повернув, зробив би все інакше, став би кимось іншим — не вчителем у школі, не багатим бухгалтером. Але зараз уже пізно, занадто пізно щось змінювати. Час добіг кінця. Якби тільки я мав сина, я сам провів би його в майбутнє через кордон смерті».

Пізніше, тієї ж ночі:

Я піднімаюся гірською стежкою. Бачу людей, які намагаються відбудувати будинок у темряві. Я знаю, що цього не можна зробити, і намагаюся сказати їм, але вони мене не слухають. Потім я чую, як хтось позаду кличе мене на ім'я. Це моя мати намагається наздогнати мене. Вона каже, що має для мене повідомлення. Повідомлення про те, що хтось помирає. Я знаю, що це я. Я прокидаюся, вкритий потом.

Повідомлення:

«Уже надто пізно. Зараз просто неможливо відбудувати будинок у темряві — щоб змінити курс, який я обрав. Просто треба підготуватися перед тим, як зайти в море смерті. Зараз мені стільки ж років, скільки було моїй матері, коли вона померла. Я наздоганяю її і усвідомлюю, що смерть неминуча. Я не можу змінити майбутнє, тому що минуле наздоганяє мене».

Ці повідомлення від сновидця кричали до мене все голосніше і голосніше. Я мав прислухатися до них. Вони змушували мене зробити висновки про те, що ж сталося за час терапії.

Марвін швидко просувався вперед, навіть занадто швидко. Спочатку він був нездатним проникнути в сутність речей, не міг, та й не хотів, зазирнути всередину. За відносно короткий період у шість місяців він зробив величезні відкриття. Він дізнався, що його очі, як і очі новонародженого кошеняти, були заплющені. Він зрозумів, що глибоко всередині існує багатий світ, який, якщо з ним зіткнутися, може спричинити неймовірний страх, але цей світ також може запропонувати і звільнення через прозріння.

Зовнішній вигляд речей більше не мав для нього значення: він менше захоплювався своєю колекцією марок і «*Рідерз Дайджест*». Його очі розплющилися, і він побачив життя як воно є. Його не полишала думка про невідворотність смерті та про своє безсилля врятуватися.

Марвін прокинувся швидше, ніж я очікував: можливо, нарешті він почув голос свого сновидця. Спочатку він прагнув пізнання, але незабаром його ентузіазм зник і на заміну йому прийшло відчуття жалю. Він оплакував своє минуле і свої втрати. Більше за все він шкодував за величезними, але нездійсненими можливостями: невикористаний потенціал, діти, яких у нього ніколи не було, батько, якого він ніколи не знав, будинок, який ніколи не заповнювався родичами та друзями, робота, яка могла б мати більше значення для нього, а не просто бути джерелом прибутку. І нарешті, він жалів себе, свого ув'язненого сновидця, маленького хлопчика, який просив про допомогу в темряві.

Він зрозумів, що жив не так, як хотів. Можливо, все ще можна виправити. Можливо, у нього є ще час, щоб намалювати своє життя по-новому на чистому полотні. Він почав крутити ручку таємних дверей, розмовляти пошепки до своєї незнайомої дочки, переживати, куди зник його батько.

Він переступив межу. Він наважився йти далі, ніж пролягав його добре облаштований маршрут, і зараз його оточили з усіх боків: минуле було похмуре та безповоротне, майбутнє заблоковане. Було занадто пізно: його будинок був уже давно збудований, останній іспит зданий. Він поспіхом підняв засув на воротах і зрозумів, що страх смерті опанував його.

Інколи він думав, що страх смерті незначний і досить банальний. Хто, врешті, не знає, що таке страх смерті? Але одна річ — знати про смерть загалом, і зовсім інша — сприйняти свою смерть, відчувати її всіма клітинами тіла. Це відчуття виникає нечасто — лише раз чи два за життя, але Марвін переживав цей страх кожної ночі.

Перед цим страхом він був беззахисний: бездітний, він не міг заспокоїти себе ілюзією здобуття безсмертя через своїх нащадків; він не мав ніяких релігійних переконань — не вірив ні в існування життя після смерті, ні у всюдисущого Бога, який би його захищав; усвідомлення того, що він реалізувався у житті, також не могло задовольнити його (як правило, чим сильніше людина відчуває, що мало зробила у своєму житті, тим більший її страх смерті). Гірше за все, що Марвін не міг передбачити, коли закінчиться його страх. Образ його снів був дуже виразний: демони покинули його свідомість, і тепер можна було чітко роздивитися, яку загрозу вони несуть. Він не міг ні втекти від них, ні вдру-ге ув'язнити їх, зачинивши захаращені двері.

Отож, Марвін і я досягли критичної точки, місця з'єднання, до якого неминуче веде усвідомлення. Це час, коли один стоїть на краю прірви і вирішує, як встояти перед обличчям безжалісних життєвих перипетій: смерть, самотність, неспроможність та безглуздість. Звичайно, виходу не було ніякого. Людина може вибрати з невеликого переліку: бути «рішучим» чи дотримуватись однієї позиції, бути зухвало сміливим чи мужньо терпіти всі негаразди, чи добровільно відмовитися від раціональності і здатися на милість божественного провидіння.

Я не знав, що Марвін буде робити, і не знав, як йому допомогти. Я пам'ятаю, як чекав з нетерпінням нашого заняття, бо хотів дізнатися, який вибір він зробить. Що це буде за рішення? Чи втече він від власного відкриття? Чи знайде спосіб, ще один, щоб одягнути захисний капелюх самообману? Чи, може, він ухвалить рішення на користь релігії? Чи знайде сили в собі і прихисток — в одному з трактувань позитивної філософії життя? Ніколи я не відчував так гостро подвійну роль психотерапевта як учасника-спостерігача. Хоча зараз я був емоційно залучений та глибоко переймався тим, що відбувалося з Марвіном, у той же час усвідомлював, що мав привілейовану позицію, щоб спостерігати зародження віри.

Хоча Марвін і далі відчував страх і був дуже пригнічений, він хоробро продовжував терапію. Моя повага до нього зростала. Я гадав, що він припинить ходити до мене ще давно. Що змушувало його лікуватися?

Є кілька причин, сказав він. По-перше, він позбувся мігрені. По-друге, він пам'ятав мої попередження ще з першої зустрічі, що він може почуватись гірше в процесі терапії; він довіряв моїм словам про те, що його теперішній страх

був просто одним з етапів терапії і згодом остаточно мине. Більше того, він був переконаний, що під час терапії мало статися щось важливе: він дізнався більше про себе за останні п'ять місяців, ніж за всі свої шістдесят чотири роки!

Сталася ще одна несподіванка. Його стосунки з Філіс помітно змінилися.

— Ми розмовляємо частіше і стали більш чесними, ніж раніше. Я не знаю точно, коли це почалося. Коли ви почали працювати зі мною, ми з Філіс лише один раз коротко обговорили моє лікування. Я вважаю, вона лише намагалася переконати мене, що ми впораємось без психотерапевта.

Але протягом останніх кількох тижнів все змінилося. Ми розмовляли *по-справжньому*. Я сказав Філіс, що ми з вами говоримо про неї на кожному занятті. Насправді вона чекає мене біля дверей щоразу, коли я тут, на занятті, і дуже дратується, якщо я відкладаю нашу розмову, наприклад, пропоную зачекати до вечері, бо за столом у нас справді цікаві бесіди.

— Що їй здається найбільш важливим?

— Майже все. Я казав вам, що Філіс не любить витратити гроші — вона обоюдно розпродажі. Ми навіть жартуємо, що маємо дві терапії за ціною однієї.

— Так, це хороша угода. Я радий, що так склалось.

— Гадаю, найбільш важливою для Філіс була моя розповідь про наші дискусії стосовно моєї роботи: про те, який я засмучений, що не заробив ще більше грошей, хоча й міг, що присвятив своє життя винятково грошам і ніколи навіть не думав, щоб щось зробити для когось, а не тільки для себе. Це дуже мене вразило. Вона зазначила, що якщо це правильно щодо мене, то й щодо неї теж — вона теж жила егоїстично, ніколи нікому не допомагала.

— Це прогрес для неї.

— Я сказав їй про це. Спочатку вона подякувала мені, але потім, коли краще це обміркувала, сказала, що не впевнена — можливо, вона й допомагала мені, але також певною мірою стояла на моєму шляху.

— Яким чином?

— Вона перелічила все те, про що ми з вами говорили: як вона не пускала нікого до нас додому; як вона не хотіла, щоб у мене були друзі, які могли б прийти до нас у гості; як відмовлялася подорожувати й не дозволяла мені поїхати кудись самому — я колись вам розповідав? Більше за все вона шкодує про те, що не має дітей і що багато років тому відмовилася проконсультуватися з лікарем щодо свого безпліддя.

— Марвіне, я вражений. Ця відвертість, ця ваша чесність! Як вам обом це вдалося? Це круто, справді дуже круто.

Він сказав мені, що Філіс заплатила високу ціну за своє розуміння всього, що відбулося, — вона стала дуже тривожною. Одного вечора він не міг заснути і почув у її кімнаті якийсь шепіт. (Вони спали в різних кімнатах, бо він дуже хропив.) Він тихенько навшпиньках підійшов до її дверей і побачив Філіс на колінах коло ліжка, вона схилилася у молитві, повторюючи одну й ту саму фразу: «Мати Божа, захисти мене. Мати Божа, захисти мене. Мати Божа, захисти мене. Мати Божа, захисти мене».

Марвін був розчулений цією сценою, хоча для нього було важко висловити це. Я думаю, що його охопив жаль — жаль до Філіс, до самого себе, до всіх маленьких та безпорадних людей. Гадаю, він усвідомив, що її повторювана безупину фраза була для неї магічним замовлянням, своєрідним захистом проти тих жахливих речей, яким ми всі мусили протистояти.

Урешті Марвін пішов спати, і йому наснився сон:

На п'єдесталі у великій залюдненій кімнаті стояла статуя богині. Вона мала вигляд як Христос, але була вдягнена в помаранчеву пастельну сукню зі складками. В іншому кінці кімнати стояла актриса в довгій білій сукні. Актриса та статуя помінялися місцями. Якось вони обмінялися і сукнями; статуя зійшла донизу, а актриса піднялася на п'єдестал.

Марвін сказав, що він нарешті зрозумів свій сон: сон означав, що він ставився до жінок як до богинь, а потім подумав, що лише тоді буде в безпеці, коли заспокоїть їх. Ось чому він завжди боявся розгнівати Філіс, і тому, коли він був наляканий, вона завжди могла заспокоїти його, запропонувавши секс.

— Особливо оральний секс — гадаю, я казав вам, що коли я в паніці, вона бере мій пеніс до рота, і всі мої страхи одразу зникають. Це не секс — ви казали повсякчас, і зараз я знаю, що маєте рацію; мій пеніс може бути зовсім м'яким при цьому. Вона просто бере його повністю і смокче. І ми стаємо одним цілим.

— Ви *справді* наділяєте її магичною силою — немов богиню. Вона може лікувати вас просто однією усмішкою, обіймами чи брати вас до себе всередину. Не дивно, що ви з усіх сил намагаєтеся не засмутити її. Але проблема у тому, що секс перетворюється для вас на лікувальну процедуру — ні, це не достатньо сильний засіб — секс стає питанням життя або смерті, і ви розумієте, що ваше спасіння залежить від цієї жінки. Не дивно, що секс для вас став не таким простим. Це має бути кохання, задоволення, а не захист від небезпеки. Із таким ставленням до сексу будь-хто — і я теж — буде мати проблеми з потенцією.

Марвін взяв до рук свій записничок і занотував кілька рядків. Кілька тижнів тому я був трохи роздратований, коли він уперше почав робити нотатки, але він так добре реагував на терапію, що я навчився поважати будь-які його символічні додаткові засоби.

— Давайте подивимося, чи є у мене це право. Ваша теорія полягає в тому, що я часто не називаю секс сексом — принаймні поганий секс. Натомість я використовую такі поняття, як спосіб захистити себе від страху, особливо від страху перед старінням та смертю. І якщо у мене трапляються проблеми з потенцією, це не тому, що я неспроможний як чоловік, а тому, що я хочу отримати від сексу більше, ніж він може дати.

— Саме так. І є багато доказів цього. Наприклад, сон про двох сухорлявих працівників поховального бюро та ціпок з білим наконечником. А ще сон про ґрунт під будинком, який розмивається, де ви намагаєтесь усе виправити і свердлисте землю великим буром. Також можна згадати ваше почуття, яким ви описуєте, як заспокоюєтесь завдяки фізичному контакту з Філіс. Вона прикидається, що це секс, але ви самі знаєте, що це не секс.

— Отож, є дві проблеми. По-перше, я хочу отримати від сексу набагато більше, ніж можна уявити. По-друге, я наділяю надприродною силою Філіс, щоб вонавилікувала мене й захистила.

— І тут все розвалилося, коли ви підслухали, як Філіс монотонно повторює молитву.

— Так, тоді я усвідомив, якою тендітною вона є, — не тільки Філіс, а й усі жінки. Ні, не просто жінки, а кожна людина. Те, що я робив, цілком збігалось із тим, що робила Філіс, — ми обоє залежали від магії.

— Таким чином, ви залежите від її магічних сил, і вона, своєю чергою, покладається на захист магічного замовляння — подивіться, куди це веде вас.

Є ще дещо дуже важливе. Подивіться на це все з точки зору Філіс: якщо вона, зі своїм коханням до вас, бере на себе роль богині, яку ви їй приписуєте, подумайте про те, що ця роль робить з її особистістю. Для того щоб надалі залишатися на своєму п'єдесталі, вона ніколи не могла поговорити з вами щиро про свій власний біль та страхи — аж до теперішнього часу.

— Повільніше! Я хочу записати. Я ще маю це все пояснити Філіс. — Марвін нерозбірливо записував щось у своєму нотатнику.

— Так, певною мірою вона слідувала вашим мовчазним бажанням і відверто не висловлювала своєї невпевненості; вона хотіла здаватися сильнішою, ніж була насправді. Я підозрював, що це також одна з причин, через які вона відмовилася від терапії на початку — іншими словами, вона тільки виконувала ваші бажання і тому не змінювалася. Моя інтуїція також підказує, що, якби ви попрохали її зараз, вона б прийшла.

— Боже, ми зараз на одній хвилі і справді розуміємо один одного. Філіс і я вже обговорили це, і вона вже готова поговорити з вами.

І так Філіс почала свій курс лікування. Вона прийшла з Марвіном наступного разу — гарна жінка з чудовою фігурою, яка із власної волі подолала сором'язливість та почала сміливо розповідати про себе під час нашого тристороннього заняття.

Наші здогади про Філіс майже підтвердилися: вона часто приховувала свої почуття і просто намагалася підігравати Марвіну. І, звичайно, вона мала бути особливо турботливою,

коли він перебував у пригніченому стані, — останнім часом це означало, що вона має бути терплячою майже завжди.

Але її поведінка залежала не тільки від проблем Марвіна. Філіс також намагалася подолати багато особистих труднощів, особливо дражливим питанням для неї була недостатня освіченість і її переконання в тому, що вона інтелектуально не дорівнюється до більшості людей, особливо до Марвіна. Однією з причин, чому вона боялася й уникала різних зібрань, було те, що хтось міг запитати її: «Чим ви займаєтесь?» Вона уникала довгих розмов, бо могло стати очевидним, що вона ніколи не вчилася у коледжі. Коли вона порівнювала себе з іншими, то повсякчас доходила висновку, що інші знають більше, що вони розумніші, більш соціально адаптовані, впевнені в собі та цікавіші.

Я висловив припущення:

— Імовірно, єдиною сферою, де ви можете підтримувати свою владу, є секс. Це єдина царина, де Марвін потребує вас і не може вас контролювати.

Філіс відповіла, трохи вагаючись, але потім її слова полилися рікою:

— Я гадаю, у мене повинно бути *щось*, чого хоче Марвін. У всьому іншому він самодостатній. Часто я відчуваю, що в мене нема чого йому запропонувати. Я навіть не змогла народити йому дітей. Я боюсь людей, я ніколи не працювала, займалася лише хатнім господарством, у мене немає особливих талентів чи навичок. — Вона зробила паузу, витерла очі і сказала Марвіну: — Розумієш, я просто почну плакати, коли буду думати про це.

Вона обернулася до мене:

— Марвін казав, що він розповідає мені про все, що ви з ним обговорюєте? Я була б зайвою на цих заняттях. Деякі

з тем просто дратували мене, та й вони стосувалися більше його, ніж мене.

— Наприклад?

— Наприклад, почуття жалю. Ця думка влучила в ціль. Я дуже шкодую про те, що я зробила зі своїм життям чи, краще сказати, не зробила.

Тої миті я відчув ніжність до Філіс і відчайдушно хотів сказати щось, щоб розрадити її.

— Якщо ми дуже пильно вдивляємось в минуле, то можна легко знайти щось, про що ми шкодуємо. Але зараз важливішим є майбутнє. Нам потрібно думати про зміни. Я хочу, щоб наступні п'ять років від сьогоднішнього дня ви не озиралися назад і ні про що не шкодували. Я хочу, щоб наступні п'ять років у вас були щасливими.

Філіс відповіла мені після короткої паузи:

— Я почала думати, що занадто стара, щоб щось змінити. Я так себе почуваю вже протягом тридцяти років. Тридцять років! Усе моє життя минуло з відчуттям, що я запізнилася. Але зміни Марвіна, які я спостерігала протягом кількох останніх тижнів, були вражаючими. Ви можете цього не розуміти, але той факт, що сьогодні я тут, в кабінеті психотерапевта, і розповідаю про себе, є вже великим, величезним кроком уперед.

Я пам'ятаю, як подумав: чудово було б, щоб зміни Марвіна спричинили зміни Філіс. Терапія так не працює. Насправді терапія часто деформує стосунки подружжя: пацієнт змінюється, а його партнер залишається на тому самому рівні, і в результаті баланс шлюбу часто руйнується. Пацієнт має або відмовитися від змін, або змінюватися та наражати на небезпеку свій союз. Я був вдячний Філіс за те, що вона виявила таку гнучкість.

Останнім пунктом, якій ми обговорювали, була прив'язка проблем Марвіна до часу. Я зрадів, що символічне значення його виходу на пенсію було ефективним поясненням його симптомів (тривога, яка супроводжувала важливі віхи життя). Але Філіс зробила невелике доповнення до мого визначення і відповіла на питання «чому зараз?».

— Я впевнена, що ви знаєте, про що кажете, і що Марвін, напевно, більше засмучений виходом на пенсію, ніж сам вважає. Але, чесно кажучи, це мене гнітить думка, що він йде на пенсію; а коли я в пригніченому стані, сумую через щось, Марвін теж сумує. Саме так працюють наші стосунки. Якщо я переживаю, навіть не кажучи ані слова, він відчуває це і теж засмучується. Інколи він так страждає, що забирає мої переживання собі.

Філіс сказала це з такою легкістю, що на хвилину я забув про ту напругу, яка з'явилася з її приходом. Раніше вона дивилася на Марвіна перед кожним реченням, яке збиралася промовити. Я не був певен, чи це для того, щоб він її підтримав, чи щоб переконати саму себе, що він схвалює те, що вона скаже. Але зараз вона говорила власними словами, вона була спокійна: ні тон голосу, ні рухи тіла, ні кивок голови не показував, що вона спантеличена.

— А чому вихід Марвіна на пенсію так вас дратує?

— Ну, є одна річ: для нього пенсія — це подорожі. Я не знаю, як багато він розповідав вам про мене і про подорожі. Я не пишаюся цим, але у мене є певні проблеми — я боюся вийти з будинку, не кажучи вже про те, щоб об'їздити півсвіту. Також я не чекаю з нетерпінням, що Марвін почне порядкувати в будинку. Останні сорок років він керує офісом, а я керую нашим домом. Зараз я розумію, що це його будинок також. Та й взагалі це його будинок, як ви можете

мені сказати, бо ми купили його на гроші Марвіна. Але мені дуже важко чути, що він збирається перебудувати щось, облаштувати по-новому кімнати, а також хоче зробити зал для демонстрації своїх колекцій. Наприклад, зараз він шукає когось, хто б зробив нам новий скляний обідній стіл, у якому буде лежати його колекція нагрудних значків з портретами кандидатів. Я не хочу їсти на значках... Я просто переживаю, чи ми зможемо пройти через ці проблеми. І... — Вона замовкла.

— Ви збиралися ще щось сказати, Філіс?

— Так, ще дещо, але це буде найважче. Мені соромно. Я боюся, що, коли Марвін буде сидіти вдома, він побачить, як мало я роблю кожного дня, і перестане мене поважати.

Марвін просто потис її руку. Здавалося, що це була єдина правильна реакція.

Насправді протягом усього сеансу він хвилювався разом з нею. Його нічого не відволікало: ні запитання, ні жарти, ні спроби обманути. Він запевнив Філіс, що подорожі важливі для нього, але не найважливіші, і він може почекати, поки вона буде готова. Він сказав їй чітко, що найважливішими для нього в цілому світі є їхні стосунки і що він ніколи раніше не почувався ближче до неї, ніж зараз.

Я зустрічався з Філіс і Марвіном ще кілька разів. Я посилив їхній новий, більш відкритий спосіб спілкування і проінструктував щодо їхньої сексуальної поведінки: як Філіс могла допомогти Марвіну уникнути проблем з ерекцією; як вона могла допомогти йому попередити передчасну еякуляцію; як Марвін міг розглядати секс менш механічно і як він міг у разі, коли в нього пропадала ерекція, задовольнити Філіс рукою чи язиком.

Вона була прив'язана до дивану роками і зараз рідко наважувалася десь вийти сама. Мені здавалося, що час це

припинити. Я вірив, що сенс, чи принаймні один із сенсів її агорафобії зараз уже застарів і залишався під впливом якогось парадоксу. Спочатку я отримав згоду Марвіна допомогти Філіс подолати її фобію, а він пообіцяв виконувати всі мої поради. Потім я проінструктував його, що казати їй, які точні слова: «Філіс, будь ласка, не виходь з дому. Я маю знати, що ти там весь час, що ти можеш піклуватися про мене і попередити всі мої страхи».

Очі Філіс розширилися. Марвін подивився на мене з недовірою. Чи серйозно я говорив?

Я сказав йому, що знаю, що це звучить безглуздо, але переконав дотримуватися моїх вказівок.

Вони обоє реготали перші кілька разів, коли Марвін просив Філіс не залишати будинок: це здавалося смішним і штучним; вона й так не виходила з будинку місяцями. Але незабаром на зміну сміху прийшло роздратування. Марвін був роздратований і гнівався на мене через те, що я змусив його повторювати одне й те саме дурне речення. Філіс, хоч вона і знала, що Марвін виконує мої інструкції, почала дратуватися через те, що він наказував їй сидіти вдома. Через кілька днів вона пішла сама до бібліотеки, потім самостійно здійснила покупки, а наступні кілька тижнів ризикнула зробити більше виходів на вулицю, ніж за всі останні роки вкупі.

Я рідко використовую стільки маніпулятивних підходів у терапії; зазвичай ціна дуже висока — один мусить принести в жертву справжність таких терапевтичних зустрічей. Але парадокс може бути ефективним у тому разі, коли основа лікування є міцною та поведінка пацієнта руйнує симптом. У цьому випадку агорафобія Філіс була не її симптомом, вона слугувала для підтримки їхнього шлюбного балансу: Філіс була постійно вдома для Марвіна; він міг виходити в зовніш-

ній світ, гарантувати їхню безпеку, хоча для нього безпекою було те, що вона була завжди вдома і чекала на нього.

Була певна іронія в тому, що я використовував цю інтервенцію: екзистенціальний підхід та маніпулятивний парадокс зазвичай були поганими поплічниками. Хоча такий порядок і здавався мені природним. Марвін використовував у стосунках із Філіс свої передбачення, які він отримав після усвідомлення того, що було джерелом його відчаю. Незважаючи на збентеження (яке відбилось у його снах неспроможністю перебудувати будинок вночі), він рухався в напрямку радикальної перебудови своїх стосунків із дружиною. Обоє, і Марвін, і Філіс, зараз переймалися змінами одне одного і турбувалися, чи зможуть щиро співпрацювати та викрити перекручування симптомів.

Зміна Марвіна ініціювала адаптивний виток: звільнена Філіс пережила величезну трансформацію буквально протягом кількох тижнів і далі провадила процес самовдосконалення під час індивідуальної терапії вже з іншим психотерапевтом ще десь протягом року.

Марвін і я зустрічалися після того лише кілька разів. Задоволений своїм прогресом, він усвідомив, що його інвестиції принесли гарний урожай. Мігрені, через які він прийшов до психотерапевта, ніколи більше не поверталися. Хоча він і далі страждав на перепади настрою (які все ще залежали від сексу), їхня інтенсивність значно зменшилася. Марвін підрахував, що зміни його настрою зараз майже такі, як вони були двадцять років тому.

Я також був задоволений нашою роботою. Завжди можна зробити більше, але в цілому ми виконали все, що я планував на нашій першій зустрічі, навіть більше. Сні Марвіна, які так сильно мучили його, припинилися, і це також мене

переконало, що я зробив усе правильно. Хоч я не отримував більше повідомлень від сновидця протягом останніх кількох тижнів, я не сумував за ним. Марвін і сновидець поєдналися, і я звертався до них зараз як до однієї особи.

Я побачив Марвіна тільки наступного року: я завжди записую своїх пацієнтів у графік прийому через рік після основного курсу — для їхньої користі і для свого власного навчання. Я також практикую прослуховування з пацієнтами частини аудіозапису нашого першого сеансу. Марвін слухав близько десяти хвилин з великим зацікавленням, посміхнувся до мене й сказав: «Хто цей нікчема?»

Саркастичне зауваження Марвіна мало і серйозний бік. Почувши ту ж саму реакцію від багатьох пацієнтів, я дійшов висновку, що потрібно вважати це доказом змін. Марвін фактично визнав: «Зараз я цілком інша людина. Я ледве можу впізнати того Марвіна, який існував рік тому. Так, це речі, які я колись робив, — відмовлявся подивитися уважніше на своє життя; намагався контролювати чи залякувати інших; намагався вразити інших своїм розумом, своїми графіками та своєю скрупульозністю. Усе це в минулому. Я більше так не роблю».

Немає незначних змін: усе це стосується основних трансформацій особистості. Хоча вони такі непомітні в характері людини, що в цілому навіть не згадуються у звіті про результати терапії.

Марвін, як завжди, прийшов ретельно підготовлений і приніс свої минулорічні записи, за допомогою яких він мав змогу переглянути та переоцінити завдання, які ми ставили під час терапії рік тому. Вердикт не був однозначний: у певних сферах він ішов за своїми змінами, та в інших повернувся назад. Спочатку він повідомив, що у Філіс все гаразд: її фобія виходів з дому набагато зменшилась. Філіс відвідує

групову терапію з іншими жінками і працює над своїм страхом різних заходів. Можливо, найбільш вражаючим було її рішення усунути проблему своєї неосвіченості — вона вступила до кількох університетів на факультативні курси.

А як щодо Марвіна? У нього більше не було мігрень. Його перепади настрою все ще зберігалися, але були набагато меншими. Інколи мав проблеми з потенцією, але думав про це набагато менше. Уже переглянув своє ставлення до пенсії і зараз працював неповний робочий день, але змінив сферу діяльності — перейшов до компанії з розвитку та управління ринком нерухомості, де йому подобалось набагато більше. Він та Філіс усе ще зберігали тісний особистий контакт, хоча зрідка Марвін почувався пригніченим на новій роботі, а Філіс ігнорувала його.

А як же мій старий друг, сновидець? Що з ним сталося? Чи було в нього повідомлення для мене? Хоча Марвіну більше не снилися кошмари чи емоційні сни, він знав, що вночі відбувалися якісь «розмови». Саме вчора, перед нашою зустріччю, йому наснився короткий сон, сповнений загадковості. Здавалося, що це було якесь важливе повідомлення йому. Він попросив, щоб я його розтлумачив.

Моя дружина стоїть переді мною. Вона гола, а її ноги широко розставлені. Я дивлюся вдалину крізь трикутник, який утворюють її ноги. Але все, що я можу бачити далеко за обрієм, — це обличчя моєї матері.

Останнє повідомлення від сновидця:

«Я мрію про деяких жінок, як реальних, так і вигаданих. Проте я все ще можу дивитися вдалину. Можливо, цього достатньо».

ПІСЛЯМОВА

Після перечитування «Ліки від кохання» у вісімдесятирічному віці

Коли я погодився написати епілог для книги «Ліки від кохання», я й гадки не мав про емоційні пригоди, які на мене чекають. Я писав її двадцять п'ять років тому і від того часу жодного разу не перечитував книжку цілком. Переглянути свої праці, які ти писав, коли був молодим, — дуже хвилюючий та зворушливий досвід, але також ти почуваєшся наляканим і присоромленим. Раптовий приплив гордості, який я вперше відчув, швидко поступився місцем розчаруванню: «Цей хлопець пише набагато краще, ніж я».

Спочатку я гадав, що зустрінусь із самим собою, тільки молодим, але, застосувавши децицію арифметики, зрозумів, що вже не був юнаком, коли писав цю книжку: мені було за п'ятдесят! Це було сюрпризом для мене, оскільки автор здається досить молодим, енергійним, часто невимушеним та незрілим. А також сміливим і активним — він нерідко розбиває захисні механізми пацієнта так несподівано та з такою силою, що це можна порівняти з тим, як колись розбивали ворота замків тараном! Я хотів би наглядати за цим чоловіком та вгамувати його.

А ще є багато чого в мені молодому, що мені до вподоби. Мені імponує спосіб, у який молодий Ялом унікав постановки діагнозу та категоризації. Це було так, ніби він бачив уперше весь перелік скарг і особистісних характеристик, так, ніби він справді вірив, що кожен індивідуум є унікальним і вимагає особливого терапевтичного підходу. І мені подобалось його бажання впертися з невизначеністю та взяти

на себе виконання важкого завдання, яким є винахід інакшого методу терапії для кожного пацієнта.

Мені було прикро за той дискомфорт, з яким йому доводилося стикатися під час кожного курсу терапії. Йому потрібно було більше впевненості, яку б мала забезпечити якась наукова школа, професійна течія на кшталт фройдизму, юнгіанства, лаканізму, адлеризму чи когнітивно-поведінкової терапії або всеохопна пояснювальна система. Але я був задоволений тим, що він принаймні ніколи не вірив, що знає нікому не відомі речі.

Яка сміливість! Двадцять п'ять років тому той чоловік розповів занадто багато, і це роздратувало багатьох психотерапевтів. Але все одно це здавалося надмірним. Я був шокований. Як він насмівся розкрити так багато особистих таємниць? Моя секретна схованка з любовними листами, мої незмінні трудові звички, моє негативне осудне ставлення до гладких людей, якому немає прощення, моє нав'язливе кохання, яке завадило мені поїхати з родиною на пляж у вихідні... Незважаючи на таку поведінку, я все одно пишався тим, що не зробив нічого жахливого, — я чинив би так само й сьогодні. Я досі переконаний, що розсудливе самовикриття психотерапевта сприяє ефективному курсу психотерапії.

Книжка «Ліки від кохання» була поворотним моментом для мене. Протягом перших кількох років на посаді викладача медичного факультету Стенфордського університету я серйозно займався викладанням, дослідженнями та публікаціями в наукових журналах. Я створив цілу спеціальність за напрямком групової терапії, а під час стажування почав писати книжку про цей вид лікування. Коли я закінчив її, я перейшов до іншої цікавої теми, що довго залишалась поза увагою психотерапевтів, — роль екзистенціальних переживань у житті

людини та їхній вплив на депресію. Через десять років досліджень та експериментів я написав книжку «Екзистенціальна психотерапія», маючи на меті не перестрибувати до іншої сфери досліджень у майбутньому, а зосередитися на тому, щоб переконати всіх психотерапевтів звертати більше уваги на проблеми існування людини. Розрізняють чотири головні проблеми, які згадані в «Екзистенціальній психотерапії»: смерть, сенс життя, самотність та свобода. Вони відіграють вирішальну роль у формуванні внутрішнього світу кожної людини і становлять основу тієї книжки.

Як тільки я закінчив книжку, я продовжив вивчення інших ідей про застосування екзистенціальних переживань у терапії, але поступово дійшов висновку, що мої думки найкраще можуть бути висловлені в оповіді. Я пам'ятав, що переконання деяких найбільш відомих мислителів екзистенціалізму — наприклад Камю чи Сартра, — набагато більше очевидні та захопливі в їхніх оповіданнях і романах, ніж у якихось нудних філософських працях.

Також мою увагу не оминув той факт, що оповідь відіграла важливу, хоча й непомітну роль у моїх підручниках. Я чув від багатьох викладачів та студентів, що історії — деякі всього на кілька сторінок, деякі на абзац чи два, — які я вкраплював у двох своїх працях, «Теорія та практика групової психотерапії» і «Екзистенціальна психотерапія», дуже допомогли кожній із цих книжок стати ефективнішою. Студенти казали мені, що вони більш завзято працюють із теорією, коли суха інформація подається у формі цікавої оповідки.

Таким чином, я поступово розвинув уявлення, що найкращий спосіб, у який я можу передавати ідеї своїм студентам та покращувати їхню сприйнятливість, це саме розповідь. У 1987 році, захоплений цією ідеєю, я вирішив написати зов-

сім іншу книжку, книжку, у якій я спочатку розповім історію, а потім додам трохи теоретичного матеріалу. Ні в якому разі я не уникав своєї ролі викладача — просто збирався викладати психотерапію трохи іншим способом. Книжка «Ліки від кохання» мала стати зібранням повчальних історій (як і всі мої наступні історії та романи) для молодого психотерапевта та всіх інших, разом з пацієнтами, котрі цікавляться психотерапією. Книжкою, яка дала ідею для написання такого твору, була «Екзистенціальна психотерапія».

І можу назвати ще одну причину такого мого рішення. Я завжди хотів розповідати історії. Скільки себе пам'ятаю, я завжди був ненаситним читачем і ще в підлітковому віці почав мріяти про те, щоб стати справжнім письменником. Це бажання, вочевидь, відійшло на задній план з початком моєї наукової кар'єри, але коли я писав свої десять оповідань, то відчував, що я на правильному шляху і займаюся тим, що мені дійсно подобається.

Книжки та місця поєдналися в моїй пам'яті. Коли б я не перечитував чи навіть просто не думав про книжку, яку я колись читав, одразу уявляв місце, де я її читав. Перечитування «Ліків від кохання» вивільнило цілий потік приємних спогадів. Усе почалося 1987 року, коли наша наймолодша дитина вступила до коледжу і ми з дружиною вирушили в річну кругосвітню подорож, пов'язану з моїм стажуванням. По-перше, ми познайомилися з японською культурою, бо я два тижні викладав у Токіо; потім ще два тижні подорожували Китаєм, де моя дружина, дослідниця фемінізму, прочитала лекції для студентів та викладачів університету. У наш останній день у Китаї я півдня провів один, блукав вулицями Шанхаю й випадково надибав зовсім занедбану католицьку церкву. Я переконався, що був сам на вулиці, тоді зайшов

у кабінку для сповіді (і всівся на місце священика) і намагався уявити, скільки поколінь священиків чули сповіді на цьому місці. Я заздрихав тому, що в них була можливість сказати людині: «Ти прощений!» Яка лікувальна сила! Який ефект! Поки я сидів на тому містичному місці, я здобув надзвичайний письменницький досвід. Протягом години фантазував і придумав зміст історії «Три непрочитані листи». Я зробив деякі нотатки на єдиному, що тоді згодилося за аркуші для нотаток, — на чистих сторінках свого паспорту.

Серйозно писати я почав на Балі. Ми жили два місяці в Куті в екзотичному будинку, який був оточений високою стіною зеленого саду, але сам по собі не мав внутрішніх стін, лише кілька штор. Я не використовував ніяких інших джерел для своєї книжки, окрім пам'яті та уяви, отож подорожував з нечисленним багажем і мав із собою лише купу нотаток про проведені з моїми пацієнтами заняття. Атмосфера була екзотичною та якоюсь потойбічною. Птахи неймовірних кольорів сміливо сідали на дивовижні дерева і наспівували незнайомі мелодії. Аромати незвичайних квітів затьмарювали розум, коли я сидів у саду і перечитував мої нотатки знову й знову. Спогади проходили через мою свідомість, і історія непомітно для мене вже пустила коріння й так захопила мене, що змусила відкласти вбік усі нотатки й присвятити всі свої сили саме цій книжці. Коли я почав писати, не мав уявлення, куди заведе мене ця історія і що з того вийде. Я відчував, що просто стою поряд і спостерігаю, як розвиваються події в моїй книжці. Я часто чув, як інші письменники казали, що оповідання пишуться самі, але зрозумів це лише тоді, коли сам став письменником. Через два місяці я вже зовсім по-іншому оцінив старий анекдот про Вільяма Теккерея, англійського романіста дев'ятнадцятого сторіччя, який я чув колись у школі: коли він вийшов

зі свого кабінету, його дружина запитала, як просувається його робота. Він відповів: «О, жажливий день! Пенденніс (один з його персонажів) цілий день клеїть дурня, і я не можу його зупинити». Незабаром я також почав чути своїх героїв і уважно дослухався, про що вони розмовляють. Я спіймав себе на тому, що повсякчас підслуховував — навіть тоді, коли робив перерву, тоді, коли прогулювався зі своєю дружиною безкраїми та прекрасними піщаними балійськими пляжами.

Незабаром я отримав дивовижний письменницький досвід. Так, зі мною сталася одна з найбільш вражаючих подій у моєму житті. Одного разу, коли я заглибився у свою оповідь, то помітив, як моя непостійна уява увивається навколо зовсім іншої історії, тієї, що вже повільно набувала певної форми, але поки що поза моїм сприйняттям. Я зрозумів, що це був сигнал — непояснений сигнал — мені від мене самого про те, що історія, яку я зараз писав, добігала кінця, а за нею вже йшла інша і наступала їй на п'яти.

Свої попередні книжки я написав олівцем на папері. У той час я користувався допомогою своєї стенфордської секретарки, яка потім друкувала їх. Але нині був 1987-й — час модернізуватися та переходити на комп'ютер і принтер. Я навчився друкувати в літаку за допомогою відеогри, у якій літери атакують космічний корабель і мій єдиний захист — це вдарити по літері, що атакує, до того, як упаде мій шатл. Комп'ютер був одним із найперших, а портативні моделі були в ті часи дуже ненадійні, принтер був ще більш ненадійним і припинив працювати ще там, на Балі. Наляканий перспективою, що вся моя робота може зникнути через те, що я не дуже великий фахівець у комп'ютерах, я шукав допомоги. У Денпасарі, великому місті на Балі, я зміг знайти лише один принтер — у комп'ютерній школі. І саме звідти, після того як

я довго просив і навіть дав хабара (забув уже якого), я отримав дорогоцінну першу надруковану копію своєї праці.

Натхнення на Балі приходило швидко. Мене там нічого не відволікало (у ті спокійні дні до появи електронної пошти), і мені ніколи не писалося краще та швидше. Поки я був там, я написав історію «Ліки від кохання», назва якої була обрана для обкладинки, а також «У пошуках сновидця» та «Якби згвалтування не забороняли...» До того ж розшифрував записи для «Трьох непрочитаних листів», які зробив у своєму паспорті, коли сидів у кабінці для сповідання. Я написав «Дві посмішки» та «Не ходіть крадькома» на Гаваях, а решту історій — у Парижі, більшість з них — у кафе неподалік від Пантеону¹.

Мій першочерговий план був таким: наприкінці кожної історії мав подаватись теоретичний матеріал, який би ілюстрував розповідь з наукової точки зору. Але я зрозумів, що цей план не дуже мені підходить, і замість теоретичного матеріалу після кожної історії написав п'ятдесят сторінок епілогу, у якому детально пояснював, про що моя книжка насправді. Після того як я відіслав свій рукопис до видавництва, я мав розмову з Фібі Госс, редактором із пекла (але також і з раю), з якою ми довго та люто воювали. Вона була абсолютно переконана, що ніяких теоретичних пояснень не потрібно і що мені слід залишити тільки розповіді. Ми змагались кілька місяців. Я пропонував їй то одну версію, то іншу; і кожного разу вона повертала мені її у значно коротшому вигляді, аж поки не зменшила мій епілог з п'ятдесяти сторінок до десяти. Коли я перечитую книжку зараз, я визнаю, що вона цілковито мала рацію.

Хоча я пишався своєю книжкою, я шкодував лише про одну оповідь — «Товстунка». Кілька огрядних жінок надісла-

¹ Памятка культури неокласичного стилю в Парижі. (Прим. перекл.)

ли мені листи електронною поштою та повідомили, що я серйозно їх образив, і нині я переконаний, що не варто бути таким нечутливим. Хоч я піддавав себе осуду кілька разів і кожного разу визнавав себе винним, я хочу скористатися можливістю захистити себе, адже я — головний персонаж цієї оповіді, а не пацієнт. Це історія про контрперенесення — ірраціональне, часто ганебне почуття, яке виникає у психотерапевта до його пацієнта чи пацієнтки і яке, власне, і є значною перешкодою для терапії. Мої негативні почуття до огрядних людей перешкоджають мені глибоко зануритись у їхню проблему та вивчити їхню особистість, а це, своєю чергою, перешкоджає ефективній терапії. Поки я змагався із цими почуттями, я й гадки не мав, що моя пацієнтка дізнається про них. Вона точно відчула, що відчував я, і розповіла це наприкінці історії. Сама розповідь стосується мого бажання працювати, незважаючи на ці некеровані почуття, для того щоб якось виплекати гарні стосунки з пацієнткою. Хоча я міг оплакувати ці почуття, я пишаюся тим, що сказав у розв'язці: «Я зміг охопити її руками».

Я закінчив свій сеанс спогадів спостереженням, яке мене дуже здивувало: власне, погляди у вісімдесят кращі, ніж я очікував. Так, я не можу заперечити, що життя в останні роки — це постійні втрати; але, хоч би там що, я набагато спокійніший та щасливіший у сімдесят-вісімдесят, і навіть після вісімдесяти життя краще, ніж я думав. Є ще один бонус старості: *перечитування своїх власних творів може бути більш захопливим!* Я зрозумів, що забудькуватість — прошу звернути увагу — має певні переваги. Коли я гортаю сторінки історій «Три непрочитані листи», «Ліки від кохання», «Померла не та дитина» та інших, то відчуваю, що в мені пробуджується допитливість. Я не пам'ятаю, чим вони закінчуються!

ЗМІСТ

| | |
|---|------------|
| Слова подяки..... | 6 |
| Передмова..... | 8 |
| ЛІКИ ВІД КОХАННЯ..... | 26 |
| ЯКБИ ЗГВАЛТУВАННЯ НЕ ЗАБОРОНЯЛИ..... | 104 |
| ПОМЕРЛА НЕ ТА ДИТИНА | 132 |
| ТОВСТУНКА | 170 |
| Я НІКОЛИ НЕ ДУМАЛА, ЩО ЦЕ МОЖЕ ТРАПИТИСЯ ЗІ МНОЮ | 216 |
| НЕ ХОДІТЬ КРАДЬКОМА | 230 |
| ДВІ ПОСМІШКИ | 254 |
| ТРИ НЕПРОЧИТАНІ ЛИСТИ..... | 284 |
| ЛІКУВАЛЬНА МОНОГАМІЯ..... | 322 |
| У ПОШУКАХ СНОВИДЦЯ..... | 350 |
| Післямова..... | 408 |