

хочете про це поговорити?

КОРИСНО

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

ГЕНДЕРНО

якби королева мала яйця,
вона була б королем

НАУКОВО

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

t.me/ebooks_aroma

НОТАТКИ ПСИХОТЕРАПЕВТА В 58 СЕАНСАХ

ЛОРІ ҐОТТЛІБ

Анотація

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

ISBN 978-617-7808-98-4

Лорі Готтліб

ХОЧЕТЕ ПРО ЦЕ ПОГОВОРИТИ? НОТАТКИ ПСИХОТЕРАПЕВТА В 58 СЕАНСАХ

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

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

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

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

Від автора

Ця книжка запитує: «Як ми змінюємося?» і відповідає: «Відносно інших». Взаємини між психотерапевтами й пацієнтами, про які я тут пишу, вимагають довіри до будь-яких змін. На додачу до отримання письмового дозволу я також доклала чимало зусиль, щоб замаскувати осіб і деталі, які могли бути впізнані, а в окремих випадках матеріали та історії кількох пацієнтів приписала одному. Всі зміни уважно розглядала й ретельно добирала, щоб було дотримано дух кожної історії і водночас розкрито нашу одну на всіх людяність, аби ми могли бачити себе чіткіше. Себто якщо ви впізнаєте себе на цих сторінках, це сталося водночас і свідомо, й несвідомо.

Зауваги щодо термінології: тих, хто приходить на терапію, я найчастіше називаю пацієнтами або клієнтами. Не вірю, що будь-яке слово повністю відображає взаємини, які складаються в мене з людьми, з котрими я працюю. Проте «люди, з якими я працюю» — незручно, а «клієнти» можуть збивати з пантелику, враховуючи, що цей термін має багато конотацій, тому для простоти і ясності здебільшого вживаю в цій книжці термін «пацієнти».

Блок I

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

Джеймс Болдвін

Сеанс 1. Ідіоти

НОТАТКИ, ДЖОН:

Пацієнт скаржиться на стрес, а також проблеми зі сном і в стосунках із дружиною. Відчуває роздратування через людей і просить допомоги в «боротьбі з ідіотами».

«Май співчуття».

Глибокий вдих.

«Май співчуття, май співчуття, май співчуття».

Я подумки повторюю ці слова наче мантру, а навпроти сидить сорокарічний чоловік і розповідає мені про всіх «ідіотів»

у його житті. Йому кортить знати, чому, ну чому світ сповнений ідіотів? Вони такими народилися? Чи стали? А може, замислено веде далі він, вся річ у хімікатах, що ними кишить наша їжа?

— Ось тому я стараюся їсти тільки органічну їжу, — каже він.
— Щоб не стати ідіотом, як усі інші.

Я втрачаю лік ідіотам і не знаю, про котрого саме він говорить зараз — дантиста, який ставить забагато питань («Звісно ж, не риторичні»), колегу, який тільки те й робить, що питає («Він ніколи нічого не стверджує, бо це б означало, що йому є що сказати»), водія попереду, який зупинився на жовтий сигнал світлофора («Йому, либонь, нікуди поспішати!») чи співробітника *Apple* в «Genius Bar», який не зміг відремонтувати його ноутбук («Теж мені геній!»).

— Джоне, — почала було я, але він саме заходився оповідати про свою дружину. Не можу і слова вставити, хоча це він прийшов до мене по допомогу.

Я, до речі, його новий психотерапевт. (Попередній витримав три сесії і виявився «приємним, а все ж ідіотом».)

— А тоді Марго сердиться, уявіть, — не вгавав він. — Але вона не каже мені, що сердита. Вона *поводиться так*, ніби за щось сердиться, а я, значить, мушу *випитувати*, що не так. Але ж я знаю, якщо спитаю, вона разів зо три відповість: «Нічого», а на четвертий чи п'ятий скаже: «Ти *знаєш*, що не так», а я їй на це: «Та не знаю, інакше б не питав!».

Він усміхається. Широко. Я намагаюся зачепитися за цю усмішку — хоч за щось, аби тільки перевести цей монолог в діалог і почати контакт.

— Цікаво, що ви усміхаєтеся, — кажу я. — Ви щойно описували, як сильно вас розчаровують люди, включно з Марго, але чомусь ви всміхаєтеся.

Він розтягує губи ще ширше, відкриваючи найбільі-шу низку зубів, які я тільки бачила в житті. Блищать, мов діаманти, їй-богу.

— Я усміхаюся, Шерлоку, бо абсолютно точно знаю, що саме тривожить мою дружину!

— Он як, — відповідаю я. — То...

— Стривайте, я саме переходжу до найцікавішого, — перебив він. — То як я вже сказав, я справді знаю, що не так, але не хочу чути її нарікань. Тому цього разу навіть не збираюся щось випитувати, а зразу...

Він раптом замовк і глипнув на годинник на полиці в мене за плечем.

Я вирішила скористатися такою нагодою й допомогти Джону пригальмувати. Можна прокоментувати погляд на годинник (у нього є відчуття, ніби його підганяють?) чи те, що він назвав мене Шерлоком (я його дратую?). Або ж можна лишитися на поверхні, в тому, що ми зємо змістом — у його власному наративі — і спробувати довідатися, чому він прирівнює почуття Марго до нарікань. Але якщо зупинитися на поверхні, то взагалі не вдасться встановити контакт під час сесії, а Джонові, я так бачу, нелегко налагодити спілкування з людьми.

— Джоне, — пробую я знов. — Можливо, нам варто повернутися до того, що зараз сталося...

— А, гаразд, — перебиває він. — У мене ще лишилося двадцять хвилин.

І повертається до своєї історії.

Я відчуваю, що от-от позіхну, та ще й неабияк. Знадобилися просто нелюдські зусилля, щоб не дай Боже не розціпити щелепи. М'язи всіляко опираються, і обличчя розтягується в доволі дивний вираз, але, дякувати небесам, позіхання я притлумила. Та натомість, на біду, піднімається відрижка. Гучна така. Немов я добряче хильнула. (Насправді ні. Я можу бути зараз якою завгодно, але точно не п'яною.)

Через відрижку губи знов розтягуються, пориваючись розтулитися. Я стуляю їх так щільно, що з очей замалим не бризкають сльози.

Джон, звісно ж, не помічає. Він не вгаває про Марго. «Марго те. Марго се. Марго сказала те. Я сказав се. Вона те, а я їй...»

Мій керівник під час практики одного разу сказав мені: «У кожному є щось симпатичне». І на свій подив я помітила, що він мав рацію. Неможливо пізнавати людей і не знаходити в них чогось хорошого. Нам би взяти всіх ворогів світу, звести їх в одній кімнаті, щоб поділилися своїми історіями й цінним досвідом, своїми страхами й проблемами, і всі вони раптом взяли б і подружилися. Я знаходила щось хороше буквально в кожному, з ким бачилася в якості психотерапевта, навіть у хлопчині, який намагався скоїти замах на вбивство (за люттю криється премила людина).

Я навіть бровою не повела, коли на нашій першій сесії тиждень тому Джон розповів мені, що звернувся саме до мене, бо я «ніхто» тут, в Лос-Анджелесі, тож він не наштовхнеться на когось із колег з телевізійної індустрії, коли приходитиме на терапію. (Він припустив, що його колеги ходять до «відомих, досвідчених терапевтів».) Я просто зберегла собі це на майбутнє, коли він буде відкритішим для бесіди. Так само жоден мускул на моєму лиці не сіпнувся, коли він вручив мені пачку купюр, пояснивши, що йому зручніше платити готівкою, бо він не хотів, щоб його дружина дізналася, що він ходить до психотерапевта.

— Ви ніби моя коханка, — розмірковував він уголос. — Або радше повія. Не ображайтеся, але ви не той типаж жінки, яку б я взяв у коханки... якщо ви розумієте, про що я.

Я *не розуміла*, про що він (про якусь білявішу? молодшу? з білішими, блискучішими зубами?), але зрозуміла, що такий коментар — лиш ще один захисний механізм від зближення з кимось чи визнання своєї потреби в іншій людині.

— Ха-ха, моя повія! — промовив він, зупинившись біля дверей. — Приходитиму щотижня, випускатиму пару, і ніхто не знатиме. Ну не сміхота?

«Ага, — кортіло сказати мені, — зараз лице від реготу трісне».

Та все ж, почувши його сміх у коридорі, я з упевненістю могла сказати, що Джон зможе мені сподобатися. Під не надто приємною личиною мало з'явитися щось хороше, ба навіть красиве.

Але то було тиждень тому.

Сьогодні він здається мудаком. Мудаком з бездоганними зубами.

«Май співчуття, май співчуття, май співчуття». Повторюю свою беззвучну мантру й знову зосереджуюсь на пацієнтові. Він розповідає про помилку, якої припустився хтось із знімальної команди на його шоу (чоловік, ім'я якого, з Джонових слів, просто Ідіот) і мені раптом спадає на думку: Джонові теревені щось мені нагадують. Не ситуації, які він описує, а почуття, що при цьому зринають у ньому — і в *мені*. Я знаю, як приємно винуватити весь світ у своєму розчаруванні, заперечувати свою роль в екзистенційній виставі під назвою «Мое таке важливе життя». Я знаю, як це: купатися в праведному гніві, в упевненості, що я абсолют но права і мушу терпіти страшенну несправедливість, бо саме так я почуваюся весь день.

Чого Джон не знає, то це того, що я намагаюся відійти від учорашнього вечора. Чоловік, з котрим, як мені здавалося, ми рано чи пізно поберемося, зненацька каже, що все скінчено. Сьогодні я стараюся зосередитися на пацієнтах (і дозволяю собі плакати лише під час десятихвилинної перерви між сесіями, ретельно витираючи патьоки туші перед приходом наступної людини). Інакше кажучи, намагаюся впоратися з болем так, як, мабуть, Джон робить зі своїм — приховуючи його.

Як психотерапевт я чимало знаю про біль і про те, як він пов'язаний із втратою. Проте я також знаю ще щось, не таке очевидне: зміни і втрати крокують пліч-о-пліч.

Ми не можемо змінитися без втрат, і саме тому люди часто кажуть, що хотіли б змін, але все одно лишаються там, де були.

Щоб допомогти Джону, я спробую дізнатися, яку втрату він пережив, та спершу потрібно зрозуміти свою власну. Бо просто зараз я можу думати тільки про те, що зробив учора мій хлопець.

Ідіот!

Я озираюся на Джона й подумки кажу: «Розумію тебе, брате».

«Секундочку, — подумаете ви. — Навіщо ти нам усе це розповідаєш? Хіба психотерапевт не має тримати особисте життя під замком? Хіба не мусить бути чистим аркушем, який ніколи нічого про себе не відкриває? Об'єктивним спостерігачем, який навіть подумки не називає пацієнтів на ім'я? Крім того, з усіх людей хто як не психотерапевт вже точно має знати, як дати собі раду з життям?»

З одного боку — так. Те, що відбувається в кабінеті, робиться на благо пацієнта, і якщо терапевт неспроможний відокремити власні труднощі від труд нощів людей, які до нього звертаються, то йому, без сумніву, варто змінити роботу.

А з другого боку, оце тут, зараз, між мною і вами — це не терапія, а історія про терапію, про те, як ми оклигуємо і куди це нас веде. Це як у програмах на «National Geographic» буває показують ембріональний розвиток і народження рідкісних крокодилів, так і я хочу піймати процес, в якому люди щосили намагаються розвиватися, пнутися крізь оболонку, поки та нарешті тихенько (або інколи гучно) й поволі (а буває й раптово) не трісне.

Тож коли я з патьоками туші на заплаканому обличчі між сесіями — це, може, й не надто приємне видовище, але саме тут ця історія про кількох людей, з якими ви скоро познайомитеся, і починається, — з моєї власної людськості.

Терапевти, звісно ж, мають справу із щоденними турботами, як і всі інші. Це, по суті, лежить в основі зв'язку, що його ми створюємо з незнайомими людьми, які довіряють нам свої найособистіші історії й таємниці. Усілякі тренінги й

профпідготовка навчили нас теоріям, інструментам і методам, але поза важко здобутою компетентністю ми знаємо й розуміємо, як важко бути людиною. Тобто, хай там що, а на роботу ми приходимо щодня як ми самі — зі своєю вразливістю, власними бажаннями і невпевненістю, зі своїми власними історіями. З усіх моїх сертифікатів терапевта найважливішим є той, що засвідчує: я повноправний представник роду людського.

Але відкрити цю людськість — то вже інша річ. Одна моя колега розповідала, коли їй зателефонував лікар і сказав, що їй доведеться перервати вагітність через нежиттєздатність плода, вона саме стояла в “Starbucks” і розплакалася. Її випадково побачив пацієнт, скасував наступну зустріч і більше ніколи не приходив.

Колись чула, як письменник Ендрю Соломон розповідав історію про подружню пару, яку він зустрів на конференції. Протягом дня, за його словами, кожен з подружжя зізнався йому у прийомі антидепресантів, але не хотів, щоб знав другий. Виявилося, що вони примудрялися ховати одне від одного одні й ті самі ліки в одному ж будинку. Попри те, чи відкриті ми як суспільство стосовно якихось особистих речей, навколо нашого емоційного стану існує сила-силенна упереджень і навіть табу. Ми розмовлятимемо мало не з кожним про наше фізичне здоров'я (чи може хтось уявити, що подружжя ховатиме одне від одного ліки проти рефлюксу?), навіть про сексуальне життя, але спробуйте заговорити про тривожність або депресію, чи про нестерпне почуття скорботи, і на обличчі співрозмовника ви, мабуть, прочитаєте: «Господи, як звідси втекти».

Чого ж ми так боїмося? Заирнути у свої темні кутки? Бо раптом увімкнемо світло й знайдемо там юрбу тарганів? Світлячки теж люблять темряву. У таких місцях є своя краса. Але треба добре придивитися, щоб її розгледіти.

Моє завдання якраз у тому, щоб розгледіти.

І стосується це не лише пацієнтів.

Доволі мало обговорюваний факт — психотерапевти ходять до психотерапевта. Взагалі-то, ми навіть зобов'язані були ходити під час підготовки, щоб, так би мовити, з перших рук знати, що відчуватимуть наші майбутні пацієнти. Ми вчимося сприймати реакцію, терпіти дискомфорт, визначати білі плями й розуміти вплив наших історій та поведінки на інших людей і нас самих.

Та коли ми отримуємо ліцензію, люди приходять до нас за порадою, і... ми все одно ходимо до терапевта. Не постійно, але все ж більшість із нас в якийсь момент своєї кар'єри так чи інакше опиняється на чиемусь дивані в кабінеті. Почасти аби обговорити емоційний вплив специфіки нашої роботи, а почастішому тому, що життя триває, і терапія допомагає зустрітися віч-на-віч зі своїми демонами, коли ті вирішують нанести візит.

А вони так і зроблять, бо демони є в кожного — великі, малі, старі, нові, тихі, гучні — будь-які. Ці спільні демони є свідченням того, що насправді не такі вже ми й окремішні. І саме завдяки цьому відкриттю ми можемо створити інші стосунки з нашими демонами, більше не намагаючись обґрунтовувати свою втечу від незручного внутрішнього голосу або заглушати почуття відволіканням, як-от занадто багато вина або їжі, або годин, витрачених на інтернет (який мій колега називає «найнефективнішим короткостроковим знеболювальним»).

Одним із найважливіших кроків у терапії є допомога людям взяти на себе відповідальність за свої нинішні труднощі, адже щойно вони зрозуміють, що можуть (і мають) будувати власне життя, зможуть стати на шлях змін. Однак, часто люди залишаються в полоні переконання, що більшість їхніх проблем є непрямими або ситуативними — тобто приходять іззовні. А якщо корінь проблем у комусь чи чомусь поза їхнім впливом, то чому вони мають турбуватися про те, щоб змінити

себе? Навіть якщо вони вирішать вчинити по-іншому, хіба решта світу хоч якось зміниться?

Розсудливо. Але в житті зазвичай так не виходить.

Пам'ятаєте відомі слова Сартра «Пекло це всі інші»? Це правда. Світ повний непростих людей (або, як сказав би Джон, ідіотів). Певна, що ви зможете назвати п'ятьох таких, не задумуючись, просто зараз. Когось ви ретельно уникаєте, когось і хотіли б уникнути, та маєте нещастя ділити з ними одне прізвище. Але буває й так (і частіше, ніж ми уявляємо), що цими непростими людьми виявляємося ми самі.

Так, так — інколи пекло в нас самих.

Іноді ми самі є причиною наших труднощів. І коли нам вдається зійти з власного шляху й не заважати собі, відбувається щось дивовижне.

Терапевт ставить пацієнтів перед своєрідним дзеркалом, але пацієнти роблять те саме зі своїм психотерапевтом. Терапія далеко не одностороння — це взаємний процес. Кожен день наші пацієнти ставлять питання, над якими мусимо подумати також і ми самі. Якщо вони можуть чіткіше бачити себе через наші рефлексії, ми можемо чіткіше бачити себе через їхні. Це трапляється з нами, коли ми проводимо терапію, і так само це трапляється з терапевтами, до яких звертаємося ми. Ми являємо собою дзеркала, що відображають дзеркала, що відображають дзеркала, показуючи одне одному те, чого ми ще не можемо бачити.

А це повертає мене назад до Джона. Сьогодні я ні про що таке не думаю. Це був непростий день із непростим пацієнтом, ба більше, перед Джоном була молода дівчина щойно після весілля, котра вмирає від раку, і це не надто слушний час, щоб далі приймати пацієнтів, особливо, коли ти не надто виспалася, твої плани на подружнє життя пішли прахом і ти знаєш, що твій біль ніщо порівняно з болем смертельно хворої жінки, і відчуваєш (але ще не знаєш напевне), що насправді це не ніщо, коли всередині бушує щось руйнівне.

Тим часом приблизно за милю звідси в старовинній цегляній будівлі на вузькій вуличці з одностороннім рухом терапевт на ім'я Венделл також приймає пацієнтів. Один за одним, вони сидять на його дивані — за вікном премилый садок у внутрішньому дворику — і говорять про ті самі речі, про які мої пацієнти розмовляють зі мною на горішньому поверсі високого скляного офісного будинку. Пацієнти Венделла приходять до нього по кілька тижнів або місяців, або, можливо, навіть років, втім, я ще з ним не зустрічалася. Насправді я навіть не чула про нього. Але скоро я це виправлю.

Поповнивши ряди Венделлових пацієнтів.

Сеанс 2. Якби королева мала яйця

НОТАТКИ, ЛОРІ:

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

Усе починається з первинного представлення проблеми або ж запиту.

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

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

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

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

Найперше, що я хотіла б сказати про Бойфренда, це те, що він — надзвичайно порядна людина. Він добрий і щедрий, смішний і розумний, і коли він не смішить вас до сліз, неодмінно з'їздить в аптеку о другій ночі й привезе вам саме той антибіотик, якого ви просто не можете чекати до ранку.

Якщо опиниться в «Costco», він напише і питає, чи вам щось потрібно, і коли ви відповісте, що вам потрібен лише пральний порошок, він принесе додому ваші улюблені фрикадельки і двадцять пляшок кленового сиропу для вафель, які сам же й приготує. Він понесе ці двадцять пляшок з гаража до вас на кухню, дев'ятнадцять із них акуратно поставить на полицку, до якої ви самі не можете дотягнутися, а одну залишить на столі, щоб уже була наготові на ранок.

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

Якщо такий портрет здасться вам дещо асиметричним, то так воно і є. Є багато способів розповісти історію, і якщо я чогось і навчилася як терапевт, то це того, що більшість людей — це ті, кого терапевти називають «ненадійними оповідачами». Це не означає, що вони навмисно вводять в оману. Більше того, кожна історія має кілька потоків, і оповідач, як правило, виключає ті, що суперечать їхнім поглядам. Більшість із того, що мені скажуть пацієнти, є абсолютною правдою — на їхній теперішній погляд. Поцікавтеся про чиїхось чоловіка чи

дружину, поки вони обоє закохані, а потім запитайте про ту ж саму людину після розлучення, і щоразу ви отримаєте лише половину історії.

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

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

— Ти втомився? — питаю я.

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

— Ні, — каже він.

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

— Слухай, щось не так? — питаю я, намагаючись звучати спокійно, але це риторичне питання, якщо таке колись існувало. Очевидна відповідь «так», бо за всю історію світу після цього питання ніколи не звучало нічого обнадійливого. Коли на терапію приходять пари, навіть якщо спершу відповідь «ні», з часом справжня відповідь виявляється варіацією на тему «Я зраджую, я випотрошила кредитки», «Моя стара матінка переїде жити до нас» або «Я більше тебе не люблю».

Відповідь Бойфренда чи то пак Хлопця не виняток.

Він каже:

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

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

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

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

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

— Вибач, — каже він.

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

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

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

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

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

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

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

чують таке, одразу ставлять діагноз «придурак».)

Тиша.

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

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

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

Я обмірковую ймовірність того, що тіло Хлопця захопив інопланетянин або що в нього пухлина мозку, симптомом якої є така зміна особистості. Цікаво, що думав би він, якби я порвала з ним через те, що його доньки хотіли, аби я глянула на їхні нові легінси з «Forever 21», коли я намагаюся розслабитися й почитати книжку. «Я не хочу дивитися на легінси. Я просто хотіла почитати газету». Яка це людина вирішує піти просто тому, що не хоче дивитися?

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

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

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

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

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

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

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

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

Знову задушлива тиша.

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

Люди не Найприязніші. Але Хлопець наполягає, що всьому причиною лише те, що він хоче жити без дітей, а не без мене.

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

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

Захисту нічого додати і захисту дуже шкода.

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

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

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

«Якби королева мала яйця, вона була б королем».
Вуаля — от тобі й привід для звернення до терапевта.

Сеанс 3. У межах одного кроку

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

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

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

випадок? Ні. Цього разу я була тією людиною, котра уникала розмови, утікши «по питво».

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

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

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

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

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

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

Хвилин зо двадцять ми лаємо Хлопця на всі заставки. Під час першого зіткнення з болем люди часто зриваються на комусь: або на інших, або на собі, повертають злість назовні або

всередину. Ми з Еллісон вирішили спрямувати її назовні. Вона живе на Середньому Заході і саме зараз їде на роботу, коли в мене тут, на західному узбережжі, мінус дві години в часі, тому вона переходить одразу до суті.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— Я знаю, — кажу я, тільки якимсь дивним чином розумію, що не знаю. Є такий відомий вираз, перефразований з вірша Роберта Фроста: «Єдиний вихід — іти прямо». Єдиний спосіб вибратися з тунелю — це піти прямо крізь нього, а не довкола нього. Та я зараз навіть входу не бачу, не те що виходу.

Еллісон паркує машину і обіцяє подзвонити на першій же перерві, я дивлюся на годинник: 6:30 ранку. Дзвоню ще одній подрузі Джен, терапевтична практика котрої охоплює чи не все місто. Вона бере слухавку на першому ж гудку, і я чую голос її

чоловіка на задньому плані, котрий питається, хто там телефонує. Джен шепоче: «Здається, це Лорі». У неї, певно, стоїть ідентифікатор номера, але я плачу так, що ще навіть не встигла сказати «привіт». Якби не ідентифікатор, то Джен би ще подумала, що якийсь збоченець дихає в слухавку.

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

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

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

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

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

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

Поклавши слухавку, обдумую її коментар про «за кілька тижнів». Чи змогла б я справді піти на побачення всього лишень за два тижні після розриву? Я уявляю, як сиджу на побаченні з непоганим хлопцем, котрий з усіх сил намагається почати розмову й, сам того не знаючи, каже щось таке, що нагадує мені про Хлопця (а мені зараз майже все про нього

нагадує, в цьому я впевнена), і я не зможу стримати сліз. Розплакатися на першому побаченні — одразу кінець. Терапевт, який умудриться розплакатися на першому побаченні — це кінець, і до того ж тривожний. Поза тим наразі я спроможна зосереджуватися хіба на поточній ситуації.

І зараз це один крок, потім другий.

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

Чимало може статися в межах всього лише одного кроку.

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

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

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

Тільки зараз мені чомусь так не здається.

Сеанс 4. Гарненька чи розумненька

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

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

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

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

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

Я так і вклякла на місці.

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

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

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

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

Технічно моя посада називалася «помічник літературного агента», та насправді я була секретаркою, яка весь день видзвонювала десятки людей по списку контактів, набираючи номери виконавчих продюсерів і режисерів, говорячи кожному асистенту, що мій бос зараз на лінії, а потім з'єднувала з ним. У цій індустрії не новина, що помічники мають підслуховувати такі дзвінки, щоб знати, куди і які сценарії треба надіслати, не чекаючи на подальші вказівки. Та бувало, співрозмовники по обидва боки слухавки забували про нас, і ми чули найсоковитіші плітки про відомих друзів начальників — хто посварився з дружиною чи котрого виконавчого продюсера тихцем пошлють на «продю-серське пасовище», що розшифровується як хороший кусень на хорошій студії. Якщо людина, з якою мій бос хотів зв'язатися, була недоступна, я

«лишала повідомлення» й переходила до наступного імені з довжелезного списку. Інколи нам давали конкретні стратегічні вказівки телефонувати в неслухний час (до пів на десяту ранку, бо ніхто у всьому Голлівуді не приїжджав на роботу до десятої, а інколи й до обіду), щоб спеціально не застати людину на місці.

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

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

За кілька місяців такої роботи стало ясно, що поки гарненьким (а таких серед асистентів не бракувало) діставалася вся увага, розумненьким додавалося роботи. У перший рік роботи там я дуже мало спала, бо доводилося читати десятки сценаріїв на тиждень і писати коментарі до них — у вільну годину й у вихідні. Але я була не проти. Насправді це навіть була найулюбленіша частина роботи. Я навчилася будувати історії й закохувалася в неймовірних персонажів з їхнім

складним внутрішнім світом. Минали місяці, я все сильніше утверджувалася у своїй чуйці й дедалі менше переживала про те, чи варто ділитися смішною ідеєю для історії.

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

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

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

Іронія полягала в тому, що чимало креативної роботи трапляється тоді, коли в тебе небагато досвіду. Коли ти тільки починаєш, ти така собі людина за лаштунками, той, хто перероблює всю роботу зі сценаріями в офісі, поки вищого рангу фахівці заманюють таланти, обідають з агентами чи заскакують на знімальний майданчик перевірити прогрес. Коли ти стаєш виконавчим директором, то переходиш від так званого внутрішнього директора до зовнішнього, а якщо ви були в школі не з сором'язливих, то це робота якраз для вас. Однак, якщо ви любили тихенько собі працювати в бібліотеці з кількома друзями, то будьте обережні зі своїми бажаннями.

Бо я от опинилася тут, ніяково намагаючись завести розмову за обідом чи на зустрічі. Ба більше, темп усього

процесу почав здаватися неймовірно повільним. На створення фільму могли піти роки, і в мене поступово з'являлося неприємне відчуття, що я обрала не ту роботу. Я переїхала в дуплекс разом із подругою, й вона сказала, що я щонаочі довго дивлюся телевізор. Мовляв, у нездоровому сенсі.

— Ти ніби пригнічена, — з тривогою казала вона.

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

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

А оскільки єдиним, на що мені було не наплювати, виявився телевізор, оскільки єдиний раз я відчула хоч щось, (або, якщо бути точною, єдиний раз, коли я не відчувала чогось неприємного), коли занурювалася в уявні світи нових серій, які прибували, як за годинником, то подалася на роботу на телебаченні. За кілька місяців уже почала працювати над розробкою серіалу на каналі «NBC».

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

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

Сеанс 5. Намасте в ліжку

НОТАТКИ, ДЖУЛІ:

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

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

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

Я кидаю на неї питальний погляд.

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

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

Боже!

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

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

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

Всякий раз, коли я не впевнена, що сказати в кабінеті, — а таке трапляється з терапевтами частіше, ніж пацієнти підозрюють, — я стою перед вибором: не казати нічого, поки не трапиться слушний момент, або можна спробувати відповісти, але хай би там як, мушу сказати правду. Тож хоча мені свербіло

сказати, що я займаюся йогою і що це просто собі футболка, та це було б брехнею. Джулі займається йогою в рамках програми «Осягнути рак», і якщо вона почне говорити про різні пози, доведеться брехати далі і вдавати, ніби я їх усі знаю, або визнати, що збрехала.

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

— На Гаваї, — була чесна відповідь.

— У відпустку? — спитала далі пацієнтка.

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

— Довга відпустка, — зауважила пацієнтка.

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

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

Фройд казав, що «лікар має бути недоступним для пацієнта і, як дзеркало, відображати лише те, що йому показали». Нині ж багато терапевтів у своїй роботі користуються своєрідною формою відкритості, ділячись своєю реакцією, що виникла під час сеансу, чи визнаючи, що вони дивляться той самий серіал, який пацієнт мимохідь згадав. (Краще відразу зізнатися, що ви

дивитися «Холостяка», аніж потім випадково вибовкати ім'я когось із персонажів, котрого пацієнт не називав.)

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

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

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

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

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

Вона розповідає про одну жінку з програми «Осягнути рак», котра впевнена: якщо Джулі не сприйматиме його серйозно — разом із еластичними рожевими стрічками для волосся й оптимізмом — рак її точно вб'є. Дарма, що онколог Джулі вже попередив її, що рак її вб'є. А жінка наполягає на тому, що його можна вилікувати йогою. Джулі її зневажає.

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

Вона нестримно регоче, заспокоюється і знов вибухає сміхом. Я не чула, як вона сміється, відколи вона дізналася, що

вмирає. Такою вона, певно, була в той період, який називає «Д. Р.» або «До Раку», коли була щаслива, здорова й закохана у свого майбутнього чоловіка. Її сміх — немов пісня, ще й така заразлива, що я підхоплюю її й теж не можу стримати сміху.

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

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

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

Повернувшись із весільної подорожі, Джулі попіся-ла на тест і показала смужку Метові. Він підняв дружину в повітря й кружляв по кімнаті. Вони вирішили, що пісня, яка саме грала по радіо — «Прогулянка на сонечку» — буде музичною темою дитини. Зрадівши, вони пішли до лікаря на перше обстеження. Коли лікар помацав «лімфовузол», котрий Джулі помітила під час медового місяця, його усмішка одразу зів'яла.

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

Переживати було про що. Молода вагітна дружина Джулі, в якої ні в кого в родині не було раку грудей, стояла тепер перед раптовістю всесвіту. Поки вона намагалася розібратися, як

витримати лікування раку й вагітність одночасно, у неї стався викидень.

І тоді Джулі з'явилася в мене в кабінеті.

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

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

Джулі була в хорошому настрої. Наша робота з нею була закінчена.

Я не бачила Джулі у проміжку між польотом на повітряній кулі та обстеженням. Але почали надходити дзвінки від інших хворих на рак пацієнтів, яким мене порадив онколог Джулі. Ніщо так не відбирає відчуття контролю, як хвороба, навіть якщо його в нас менше, ніж ми уявляємо. Про що люди не люблять думати, то це про те, що можна все робити правильно — у житті чи в протоколі лікування — і все одно витягнути

короткого сірника. А коли так трапляється, лишається лише контроль у тому, як упоратися з цим сірником — власним шляхом, а не так, як іншим здається, ви мусите реагувати. Я дала Джулі можливість робити все по-своєму — я була така недосвідчена, що не дуже й уявляла, як це «по-своєму» — і це наче допомогло.

— Хай би що ви робили, — сказав онколог Джулі, — вона, здається, результатом задоволена.

Я знала, що нічого такого з Джулі не зробила. Здебільшого я старалася не відступати від її вразливості. Але ми дійшли аж сюди тільки тому, що не думали тоді про смерть. Натомість обговорювали переваги перук над шаликами, секс і вигляд тіла після операції. Я допомогла їй обдумати, як упоратися зі шлюбом, батьками й роботою приблизно так само, як і будь-якому пацієнту.

Та одного дня я перевірила голосову пошту й почула голос Джулі. Вона хотіла негайно зустрітися.

Вона прийшла наступного ранку, бліда, як старий папір. Обстеження, яке не мало нічого показати, натомість виявило рідкісну форму раку, що різнилася від попередньої. Скоріше за все цей рак її вб'є. Може за рік, може за п'ять чи, якщо пощастить, десять. Звісно, вони спробують експериментальне лікування, але воно лише експериментальне.

— Побудете зі мною, доки я не помру? — запитала Джулі.

І хоча першим пориванням було вчинити так, як завжди буває, коли постає питання смерті, а саме повністю її заперечувати («Та ну, ще до того далеко. Експериментальне лікування точно спрацює»), я мусила собі нагадати, що сиджу тут, аби допомогти Джулі, а не себе заспокоїти.

Та все одно, коли вона запитала, я сиділа приголомшена, перетравлюючи новину. Не була певна, що я найкращий варіант для такого. А як скажу чи зроблю щось не те? Чи ображу її, якщо мої почуття — дискомфорт, страх, сум — вона зможе

прочитати з виразу мого обличчя чи жестів? У неї буде лише один шанс зробити це так, як вона хоче. Що як я її підведу?

Напевно, вона помітила мої метання.

— Прошу, — промовила вона. — Знаю, що це далеко не пікнік, але я не можу ходити на ті збіговиська хворих. Це ніби культ. Вони називають усіх «сміливими», ніби в нас був якийсь вибір. До того ж мене досі тіпає від голок, як у дитинстві. Я не смілива і не боєць. Я просто звичайна університетська професорка. — Вона нахилилася вперед. — У них *мотиваційні гасла* на стінах висять. Прошу вас.

Я не могла відмовити. І що важливіше — тепер і не хотіла.

І тоді принцип нашої роботи з нею змінився: я мала допомогти їй примиритися зі смертю.

Цього разу моя недосвідченість могла стати у пригоді.

Сеанс 6. Знайти Венделла

Може тобі з кимось поговорити? — радить Джен через два тижні після розриву.

Оце щойно зателефонувала мені — перевірити, чи я в порядку.

— Тобі треба знайти місце, де ти не будеш терапевтом, — додає вона. — Десь, де ти зможеш розклеїтися.

Я дивлюся на себе в дзеркало, що висить поруч із дверима в кабінет. Я часто дивлюся в нього, щоб перевірити, чи нема помади на зубах, перед тим, як покликати з приймальні чергового пацієнта після швидкого перекусу між сеансами. Ніби все нормально, але почуваюся немов у тумані, дезорієнтовано. З пацієнтами все йде гладко — це навіть приносить полегшення, цілих 50 хвилин перепочинку від власного життя, — але поза сеансами я втрачаю контроль. Насправді з кожним днем мені гіршає, а не кращає.

Я не можу спати. Не можу ні на чому зосередитися. Після розриву я лишила кредитку в «Target», виїхала із заправки з відкритим баком, звалилася зі сходинки в гаражі й забила коліно. В грудях болить так, немов серце вирвали, хоч я і знаю, що це не так, бо хай би там як, серце моє працює сильніше, б'ється швидше 24/7 — ознака тривожності. Я одержима душевним станом Хлопця, який я уявляю як спокійний і незворушний, поки я лежу на підлозі в спальні й сумую за ним. Потім думаю про те, чи справді сумую за ним. Чи я його *знала* взагалі? Скучаю за ним чи за самим уявленням про нього?

Тож коли Джен каже, що мені варто сходити до терапевта, я знаю, що вона має рацію. Мені потрібен хтось, хто допоможе пройти крізь цю кризу.

Проте хто?

Знайти терапевта — річ непроста. Це тобі не пошук, скажімо, офтальмолога чи дантиста, бо майже всім так чи інак потрібен офтальмолог і дантист. А з терапевтом як бути?

Подумаємо:

1. Якщо ви питаєтеся в когось поради чи рекомендації щодо терапевта, а та людина сама не ходить до терапевта, її може образити таке ваше припущення. Так само, якщо ця людина таки відвідує терапевта, вона може засмутитися, що це було для вас цілком очевидним. «З усіх людей, — думатиме, напевно, ця людина — чому вона вирішила спитати саме мене?».

2. Запитавши, наражаєтеся на ризик запитання від цієї людини, а нащо вам взагалі терапія. «Щось сталося? — може запитати ця людина. — Проблеми в шлюбі? Депресія?». Навіть якщо не запитає цього вголос, щоразу, побачивши вас, може подумки розмірковувати: «Щось сталося? Проблеми в шлюбі? Депресія?».

3. Якщо ваш друг дає вам ім'я свого терапевта, вам доведеться добряче балансувати в кабінеті під час сеансу. Якщо, приміром, ваш друг розповідає цьому терапевту про несподіваний інцидент, який стосується вас, а ви даєте іншу версію цього ж інциденту — або зовсім опустите його, — терапевт побачить вас таким, яким ви не планували себе показати. Але ви не знатимете, що саме терапевт знає про вас, бо він не може озвучувати нічого, що було сказано на чужому сеансі.

Незважаючи на ці застереження, сарафанне радіо часто є ефективним способом знайти терапевта. Також можна зайти на сайт PsychologyToday.com і проглянути профілі фахівців. Хай би як ви намагалися обрати психотерапевта, вам, можливо, краще зустрітися з кількома, перш ніж обрати того самого. Бо зійтися з правильним терапевтом — це не те, що з іншими лікарями (як сказав один терапевт: «Це не те саме, що обрати хорошого кардіолога, котрий оглядає вас двічі на рік і ніколи не дізнається про ваші страхи чи тривоги»). Дослідження на

дослідженні показує, що найважливішим чинником у вашому лікуванні є стосунки з терапевтом, ваш досвід взаємодії. Це важить більше, ніж кваліфікація терапевта, тип терапії чи вашої проблеми.

Однак у мене є специфічні обмеження в пошуку фахівця. Заради уникнення етичних порушень, відомих як конфлікт інтересів, я не можу надавати й отримувати терапевтичні послуги будь-якій особі чи від будь-якої особи з мого оточення — не батько дитини у класі мого сина, не сестра колеги, не мамина подруга, не сусіда. Стосунки у межах сесій мусять бути чіткими й знеособленими. Такі правила не за-стосовуються до інших клінічних лікарів. Можна грати в теніс чи відвідувати один книжковий клуб зі своїм хірургом, дерматологом чи хіропрактиком, але не з терапевтом.

Я дружу і просто спілкуюся з багатьма терапевтами в місті, направляю до них пацієнтів, їжджу на конференції. Більше того, мої друзі-терапевти, такі як Джен, знають чимало тих самих терапевтів, що і я. Навіть якби Джен направила мене до одного з її колег, котрих я сама не знаю, буде щось ніякове в тому, що вона дружить із моїм терапевтом. А як щодо запитати в колег? Мені би не хотілося, щоб вони знали, що мені потрібна негайна терапія. Цікаво, чи завагаються вони, свідомо чи ні, рекомендувати мені когось?

Тож поки я в оточенні терапевтів, моя проблема нагадує мені рядки з Колріджа: «Всюди вода — ані краплі для пиття».

Тож урешті решт я лишаюся ні з чим.

Моя колега Керолайн працює не в мене на поверсі і навіть не в моїй будівлі. Вона не те щоб подруга, хоча професійно ми в дружніх стосунках. Інколи навіть ділимо пацієнтів — до мене ходить пара, а до неї — хтось один з тієї пари, і навпаки. Кого б вона мені не передала, я їй довіряю.

Я набираю її номер за десять хвилин до початку наступного сеансу, і вона піднімає слухавку.

— Привіт, як ти? — питає.

Кажу, що чудово. «Просто чудово», — повторюю з ентузіазмом. Я не згадую той факт, що майже не їла і не спала останнім часом і почуваюся так, немов от-от зомлію. Питаю, як справи в неї, потім переходжу відразу до суті.

— Мені потрібна рекомендація, — кажу я, — для друга.

Швидко беруся пояснювати, що друг шукає терапевта-чоловіка, випередивши питання Керолайн, чому я не направляю його до неї.

Я майже чую крізь слухавку, як крутяться коліщатка в її голові. Приблизно три чверті фахівців, які займаються терапією (на відміну від тих, хто проводить дослідження, психологічне тестування або медикаментозне лікування), — жінки, тому вона на хвилину замислюється, шукаючи в пам'яті лікаря-чоловіка. Я додаю, що єдиний терапевт-чоловік у мене в офісі, котрий є чи не найталановитішим із відомих мені терапевтів, не підійде для мого друга, бо йому буде не дуже комфортно приходити на терапевтичні сесії в офіс, де у нас із ним одна приймальня на двох.

— Гм, — мугикає Керолайн. — Дай-но подумати. Пацієнт чоловік?

— Так, йому трохи за сорок, — кажу я. — Високофункціональний.

«Високофункціональний» — кодове слово для позначення «хорошого пацієнта», такого, з яким усі терапевти не відмовились би попрацювати. Дуже часто таких пацієнтів приймають, щоб збалансувати кількість інших пацієнтів, з якими ми теж хочемо працювати, але котрі менш високофункціональні. Високо-функціональні пацієнти — це ті, хто може підтримувати стосунки, впоратися з дорослими обов'язками і мати здатність до саморефлексії. Ті, хто не телефонує щодня між сеансами з черговою невідкладною справою. Дослідження показують і здоровий глузд диктує, що більшість терапевтів воліє працювати з пацієнтами, які є охочими говорити, мотивованими, відкритими й

відповідальними — такі пацієнти зазвичай швидше оклигують. Я докинула про високофункціональність, тому що це розширює коло терапевтів, котрих могла б зацікавити ця справа, а я, мушу сказати, вважаю себе відносно високофункціональною. (Принаймні донедавна.)

— Гадаю, йому буде комфортніше з чоловіком-терапевтом, у котрого теж є діти, — веду я далі.

І додаю я це також не без умислу. Я знаю, що це несправедливе припущення, але боюся, що жінка-терапевт може виявитися схильною до співпереживання зі мною після розриву, а неодружений і бездітний чоловік-терапевт не зрозуміє нюансів моєї ситуації з дитиною. Словом, я хочу перевірити, чи буде *об'єктивний фахівець чоловічої статі, одружений і з дітьми*, — саме такий, як Хлопець, — так само вражений поведінкою Хлопця, як і я, бо тоді я знатиму, що моя реакція цілком нормальна і я не божеволію.

Так, я шукаю об'єктивності, але тільки тому, що переконана: об'єктивність буде на моєму боці.

Я чую, як Керолайн виклацує щось на клавіатурі.

— А як щодо... Ні, забудь, він дуже вже про себе високої думки, — каже вона про якогось невідомого терапевта. Потім знов стукотить по клавіатурі.

Клац, клац, клац.

— Є один колега, ми з ним були в одній консультаційній групі, — починає вона. — Але я стосовно нього не певна. Він класний. Професіонал. Йому завжди є щось розумне сказати. Просто...

Керолайн вагається.

— Просто що?

— Він такий *радісний* увесь час. Це якось аж *неприродно*. Чого в біса радіти? Але якимсь пацієнтам подобається. Як гадаєш, твій друг зможе з ним полад-нати?

— Точно ні, — впевнено кажу я. Я теж не довіряю хронічно щасливим людям.

Затим Керолайн називає ім'я хорошого терапевта, якого я теж непогано знаю, тож я кажу їй, що він не підійде моєму другові, бо є конфлікт інтересів — у перекладі з терапевтичної мови «їхні світи перетинаються, але більше розповісти не можу».

Вона знов вистукує по клавішах і зупиняється.

— О, є ще такий собі Венделл Бронсон, — каже Керолайн. — Ми з ним давно вже не спілкувалися, але ми разом проходили підготовку, він розумний. Має дітей. Під сорок, тому практикує вже доволі давно. Дати тобі його контакти?

Погоджуюся. Для друга, звісно. Ми обмінюємося порцією люб'язних коментарів і кладемо слухавки.

На даний момент, все, що мені відомо про Венделла, це те, що Керолайн мені щойно розповіла, і що через дорогу від його офісу можна знайти безкоштовну парковку. Я знаю про неї тільки тому, що коли Керолайн скидає мені есемескою його номер телефону й адресу за хвилину після нашої з нею розмови, я розумію, що мій салон, де я часто робила воскову депіляцію в зоні бікіні, виявився на тій самій вулиці (не те, щоб мені знадобилися ці послуги у найближчому майбутньому, від самої лише думки про що в очах уже бринять сльози).

Я мужньо стримую їх, поки набираю номер Венделла і, звісно ж, натрапляю на голосову пошту. Терапевти рідко відповідають на робочий телефон, щоб пацієнти не відчували, немовби їх грубо обривають, коли вони телефонують у якийсь кризовий момент, а в терапевта є лише кілька хвилин між сеансами. Колеги ж телефонують зазвичай на мобільний чи пейджер.

Я чую типовий запис («Привіт, ви зателефонували в офіс Венделла Бронсона. Я відповідаю на дзвінки в робочі години з понеділка по п'ятницю. Якщо у вас невідкладна справа, зателефонуйте...») і після сигналу я лишаю коротке повідомлення з необхідною терапевтові інформацією: ім'я, причина дзвінка і номер телефону. Усе виходить непогано

доти, доки я, подумавши, що так він швидше прийме мене, додаю, що також терапевт, але голос мені зраджує прямо на слові «терапевт». Я з жахом прикриваю таку слабкість кашлем і хутко кладу трубку.

Коли Венделл телефонує мені через годину, я намагаюся звучати якомога спокійніше, пояснюючи, що мені потрібна всього-на-всього невеличка допомога, аби упоратися з кризовою ситуацією, кілька тижнів, щоб пережити неочікуваний розрив, та й по всьому. Я вже мала справу з терапією, кажу я, тож прийду на перший раз «досвідченою». Він не сміється з мого жарту, і я майже певна, що в нього немає почуття гумору, але це не має значення, бо для залагодження моєї ситуації воно й ні до чого.

Річ же в тому, як знов поставити мене на ноги, врешті-решт.

За всю розмову Венделл говорить від сили слів п'ять. І то це надто сильно сказано — він видає кілька «умгу», а потім пропонує зустрітися наступного ранку о дев'ятій. Я погоджуюся і ми прощаємося.

І хоча Венделл говорив небагато, наша розмова принесла мені миттєве полегшення. Знаю, що це загальновідомий ефект плацебо: пацієнти часто відчують полегшення, тільки-но записавшись на прийом, ще навіть не ступивши на поріг кабінету. І я недалеко втекла. «Завтра, — думаю я, — мені допоможуть. Так, зараз я не в формі, бо вся ця ситуація виявилася шоком, але скоро все проясниться (себто Венделл підтвердить, що Хлопець — соціопат). Озирнувшись назад, я буду бачити цей розрив як крихітну цяточку на моєму рада-рі. Це буде помилкою, з якої я зроблю висновки, таким собі “милим ой”, як це називає мій син».

Перед сном я збираю речі Хлопця — його одяг, туалетне приладдя, тенісну ракетку, книжки й електроніку — і складаю в коробку, яку я йому потім передам. Я витягую з шухляди куплені ним піжами й знаходжу стікер з грайливим написом,

який Хлопець приліпив на одну з них. От мені цікаво, він уже тоді знав, що піде від мене?

За тиждень до розриву я була на одній консультації, куди колега привів пацієнтку, котра дізналася, що її чоловік веде подвійне життя. Мало того, що він роками зраджував, то його пасія ще й встигла завагітніти й ось-ось збиралася народити йому дитину. Коли дружина про все дізналася (він взагалі збирався колись їй розповісти?), вона не знала, що робити з їхнім спільним життям. Чи її спогади взагалі справжні? До прикладу, та романтична відпустка — чи була її версія поїздки реальною чи якоюсь вигадкою, беручи до уваги, що увесь цей час у нього був роман? Вона почувалася немов пограбована — її шлюб, спогади — тепер це їй не належало. Так само, коли Хлопець вкладав записку в стос піжам — та й взагалі, коли купував їх — він одночасно планував своє щасливе бездітне життя? Суплюся на цидулу. «Брехло», — думаю я.

Несу коробку в машину й кладу на переднє сидіння, щоб не забути відвезти її. Можливо, навіть зроблю це вранці, по дорозі до Венделла.

Не можу дочекатися, коли він скаже мені, який же все-таки соціопат цей Хлопець.

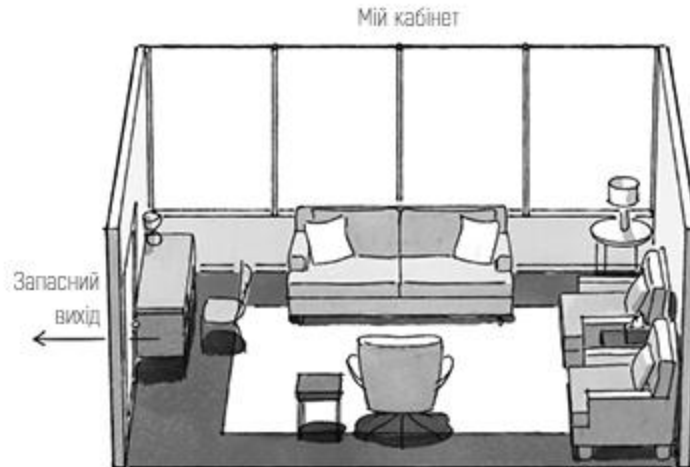
Сеанс 7. Початок пізнання

Стою у дверях Венделла, намагаючись зрозуміти, куди мені сісти. Я бачу багато терапевтичних кабінетів у моїй професії — кабінети моїх керівників під час навчання, кабінети колег, — але такий, як у Венделла, бачу вперше.

Так, на стінах висять дипломи, на полицях стоять фахові книжки, а весь простір помітно стерильний від будь-якого натяку на особисте життя (наприклад, сімейних фотографій; на столі саодиоко стоїть ноутбук), але замість стандартної обстановки, де посередині кім нати стоїть стілець терапевта (під час інтернатури ми дізналися, що слід завжди сідати неподалік від дверей на випадок «загострення ситуації», якщо нам знадобиться запасний вихід), у Венделловому кабінеті попід стінами стояли літерою «Г» два довгастих дивани, а між ними журнальний столик — і ніякого стільця.

Я збентежена.

Ось схема мого кабінету:



А це схема Венделлового кабінету:



Венделл — до слова, високий і худючий з лисіючою головою й скрюченою спиною (досить поширений недолік нашої професії) — стоїть і чекає, поки я сяду. Я розглядаю варіанти. Припускаю, що сидіти рядком на одному дивані ми не будемо, але куди зазвичай сідає він? Біля вікна (для відходу в разі загострення ситуації)? Чи під стіною? Я вирішую сісти біля вікна, позиція А, він зачиняє двері, й розслаблено сідає на позицію С.

Зазвичай, коли до мене приходять новий пацієнт, я починаю розмову з чогось простого, аби почати, на кшталт: «Розкажіть, що привело вас сюди».

Венделл же мовчить. Просто дивиться на мене запитально своїми зеленими очима. На ньому кардиган, хакі й лофери —

немов щойно з кастингу на головного терапевта серіалу.

— Добридень, — кажу я.

— Добридень, — відповідає він. І чекає.

Минає хвилина, хоча здається ніби більше, і я намагаюся зібратися з думками, щоб чітко викласти ситуацію з Хлопцем. Правда в тім, що кожен день після розриву був гірший за вечір самого розриву, бо тепер у моєму житті розверзлася страшна пустота. Останні декілька років у нас із Хлопцем був постійний тісний зв'язок, ми говорили «добраніч» щоразу, як ішли спати. А тепер що він робить? Як минає його день? Як пройшла його презентація? Він думає про мене? Чи був радий перекласти правду зі своїх плечей на мої, щоб самому піти шукати якусь бездітну? Я відчувала його відсутність кожною клітиною тіла, тож до появи на порозі Венделла дійшла до ручки, але не хочу, щоб таке було його перше враження про мене.

Чи, будемо чесними, друге або соте.

Цікавий парадокс терапевтичного процесу — щоб виконувати свою роботу, терапевти намагаються побачити пацієнтів такими, якими вони є насправді, а саме, помічати їхні страхи, закріплені шаблони поведінки й проблеми. Звісно, пацієнти хочуть отримати допомогу, але також — подобатися. Інакше кажучи, свої недосконалості й страхи намагаються приховати. Це не означає, що терапевти не шукають сильних сторін, від яких можна відштовхуватися. Шукають. Але поки ми намагаємося зрозуміти, що не так, пацієнти пробують підтримувати ілюзію, аби уникнути сорому — аби показати більше контролю над ситуацією, ніж насправді є. В обох сторін на думці — благополуччя пацієнта, та часто методи досягнення спільної мети різні.

Якомога спокійніше починаю оповідати Венделлу історію з Хлопцем, але майже одразу голос мене підводить і зривається на схлипування. Я в подробицях продовжую оповідь і, підійшовши до фіналу, закриваю обличчя руками, мене всю

тіпає. Я згадую, що Джен вчора сказала мені по телефону: «Тобі потрібне таке місце, де ти не будеш терапевтом».

Зараз я явно не терапевт. Я роблю висновок, чому саме Хлопець винуватий у всьому — якби він не був таким унікаючим (діагноз Джен), я не була б так спантеличена всім. І, це вже додаю я, він, певно, соціопат (знову ж цитуючи Джен; саме з цієї причини терапевтам не можна ходити до своїх друзів-терапевтів), бо я й гадки не мала, що він себе так почував — отже, добрий з нього актор! Та навіть якщо його не можна офіційно визнати соціопатом, у нього ж явно в голові джмелі гудуть, бо інакше я не розумію, як хтось може тримати в собі таке бозна-скільки часу? Я ж бо знаю, як виглядає нормальне спілкування, зокрема, тому, що до мене на прийом приходять чимало пар і до того ж...

Піднімаю очі й бачу, що Венделл ледь стримує посмішку (уявляю його словесну бульбашку в голові: «Ця прицюцькувата терапевтка... котра займається парами?»), але важко сказати, бо мені не дуже видно. Це як дивитися крізь лобове скло автівки в зливу без склоочищувача. Якимсь дивним чином я відчуваю полегшення — могли плакати перед іншою людиною, навіть якщо вона незнайома й більше мовчить, ніж говорить.

Після кількох співчутливих «ммг», Венделл питає:

— Це типова для вас реакція на розрив?

У його голосі тепло, але я знаю, куди він гне. Він намагається визначити так званий тип прихильності. Такі типи формуються в ранньому дитинстві на основі нашої взаємодії з тими, хто нас виховує. Типи прихильності важливі, бо відображаються на стосунках людини вже в дорослому віці, впливаючи на вибір партнера (стабільний чи менш стабільний), поведінку під час стосунків (потреба в увазі, віддаленість, мінливість), а також на характер завершення стосунків (з жалем, любововно чи вибухово). Добра новина в тому, що неадаптивні типи прихильності в дорослому віці

змінити можна, хоч це й вимагає чималої терапевтичної роботи.

— Ні, не типова, — наполягаю я, витираючи сльози рукавом. Я розповідаю, що в мене були довготривалі стосунки і розриви, але не такі. І ще раз повторюю, що єдиною причиною такої реакції на цей розрив був шок від такої нетипової поведінки Хлопця. Хіба це не дивно, не... НЕЕТИЧНО вчиняти так із кимось?

Упевнена, цей одружений професіонал з дітьми скаже зараз щось співчутливе про те, як боляче переживати такі несподіванки, але як це добре в довгостроковій перспективі, що я уникла халепи і не лише на свою голову, а ще й на синову. Я відкидаюся на спинку дивана і чекаю.

І нічого не відбувається. Звісно, я не очікувала, що він назве Хлопця паскудою, як Еллісон; терапевт мусить підбирати нейтральні слова, як-от: «З усього видно, що в нього було чимало почуттів, які він не виражав вам прямо». І все ще Венделл нічого не каже.

Мені на штани знов починають литися сльози, коли якимсь боковим зором я бачу летючий об'єкт на рівні очей. Спершу здається м'ячем, і я замислююсь, чи не галюцинації в мене була (від безсонних ночей після розриву), але потім розумію, що це коричнева коробка з серветками — та, що стояла на краю стола між двома диванами, поруч із місцем, на яке я не сіла. Я інстинктивно простягаю руки, щоб схопити, але промахуюся. Коробка глухо падає поруч на подушку, я хапаю кілька серветок і пробую висякатися. Коробка ніби зменшила відстань між мною і Венделлом, немовби він кинув мені рятувальний трос. За стільки років я давала пацієнтам серветки незліченну кількість разів, але забула, як тепло може бути від такого простого жесту.

У голові з'являються слова, котрі я вперше почула в аспірантурі: «терапевтична дія, а не терапевтичне слово».

Я беру ще кілька серветок і витираю очі. Венделл спостерігає за мною, чекає.

Я продовжую говорити про Хлопця, його уникнення*, використовуючи деталі з його минулого, включно з тим, як завершився його шлюб, що не надто відрізня

* Захисний механізм людської психіки, спрямований на боротьбу з подразником. Може бути частиною уникаючого розладу особистості.

ється від того, як закінчилися наші стосунки у тому сенсі, яким шоком це стало для дружини та дітей. Я розповідаю Венделлові все, що знаю про уникнення Хлопця, не усвідомлюючи, що ненароком показую, як я уникаю проблеми його уникнення, про яку я дещо та знала.

Венделл ледь-ледь схиляє голову набік, на обличчі запитальна усмішка.

— Цікаво це, правда? Беручи до уваги, що ви знали про його історію, а все одно це стало для вас шоком?

— Бо це і є шок, — кажу я. — Він ніколи не згадував про те, що не хоче дитину в домі! Та він навіть поговорив із ейчаром у своїй фірмі, щоб включити мого сина в свій соцпакет, коли ми одружимося!

Я знов проходжу всю хронологію подій, додаючи ще деталей для підтвердження моєї історії, але помічаю, що на Венделлове обличчя набігає хмара.

— Знаю, що повторююсь, — кажу я, — але ви маєте розуміти: я вважала, що ми проведемо решту життя разом. Усе мало бути саме так, але тепер все полетіло шкереберть. Половина мого життя минула, і я навіть не уявляю, що буде далі. А що як Хлопець був останньою людиною, в яку я могла закохатися? Що на цьому все, кінець?

— Кінець? — Венделл піднімає голову.

— Еге ж.

Він чекає, що я продовжу, але на очі знов накочуються сльози. Не дикі ридання, як увесь тиждень, а щось спокійніше,

але водночас глибше.

Тихіше.

— Знаю, ви відчуваєте себе захопленою зненацька, — каже Венделл. — Але мене також цікавить дещо сказане. «Половина вашого життя минула». Можливо, ви побиваєтеся не тільки через розрив, хоча це, звісно, спустошливий досвід. — Він робить паузу, потім заговорює знов, уже м'якше: — Мені цікаво, чи не побиваєтеся ви за чимось більшим, ніж утратою хлопця.

І дивиться на мене багатозначно, ніби сказав щось страшенно важливе й глибокодумне, а мені хочеться зацідити йому.

«Боже, яка нісенітниця», — думаю я. Серйозно? У мене все було чудово, чудовіше нікуди, поки не сталося те, що сталося. У мене є дитина, яку я обожнюю без міри. Кар'єра, від якої кайфую. У мене хороша родина й прекрасні друзі, котрі піклуються про мене так само, як і я про них. Я вдячна за таке життя... ну добре, інколи вдячна. Точно стараюся бути вдячною. А тепер я збентежена. Я готова платити терапевтові, щоб він допоміг мені з болісним розривом стосунків, і це все, що він може мені запропонувати?

«Побиваєтеся за чимось більшим, аякже».

І поки я не встигла це сказати, помічаю, що Венделл дивиться на мене так, як я не звикла, щоб на мене дивилися. Його очі — як магніти, і щоразу, як я відводжу погляд, вони знов мене знаходять. Вираз його обличчя напружений, але лагідний, така собі суміш мудрого стариганя і м'якої іграшки й написано на ньому: «У цій кімнаті я бачитиму тебе, а ти намагатимешся сховатися, але я все одно тебе бачитиму, втім, навіть так усе буде нормально».

Але я тут не для того. Як я і сказала Венделлу, коли телефонувала, щоб записатися на прийом, мені просто треба впоратися з кризою.

— Я тут просто для того, щоб пережити розрив, — кажу я. — У мене таке відчуття, ніби мене кинули в блендер, і я не можу

вибратися. От для цього я тут — знайти вихід.

— Гаразд, — каже Венделл, граційно відкидаючись на спинку диванчика. — Допоможіть мені зрозуміти більше про ваші стосунки.

Він намагається встановити так званий терапевтичний зв'язок — довіру — перед тим, як почати роботу. На перших порах завжди важливіше, щоб пацієнт відчував себе почутим, ніж одразу зміг щось досягнути чи почати змінюватися.

Я з полегшенням повертаюся до історії з Хлопцем, випускаючи з себе все.

Але він знає.

Він знає те, що знають усі терапевти, — що запит — проблема, з якою приходять до терапевта, — часто є лише одним аспектом ще більшої проблеми, якщо і взагалі не хибним слідом. Він знає, що багато людей просто таки майстерно вигадують способи відфільтровувати речі, на які вони не хочуть дивитися, і знаходять всілякі відволікаючі маневри й захисні механізми, щоб тримати загрозливі почуття на відстані. Він знає, що відсуваючи емоції на другий план, ти робиш їх тільки сильнішими, але перед тим, як зайти й зруйнувати чийсь захист — нехай це буде одержимість іншою людиною чи симулянство, коли вдаєш, ніби не бачиш чогось просто перед носом — він мусить допомогти пацієнтові замінити захист чимось іншим, щоб він не лишився оголеним і слабким, без жодного прикриття. І, як можна зрозуміти з самого терміна, захист служить корисній меті. Він прикриває людину від травм... допоки він їй потрібен.

От у такому еліпсі психотерапевти й працюють.

Тим часом, сидячи на дивані й стискаючи пачку серветок, я, а точніше маленька частина мене, теж щось знає. Хай би як мені хотілося визнання, десь всередині я знаю, що ця Венделлова нісенітниця — саме те, за що я плачу йому гроші, бо якщо мені просто кортить пожалітися на Хлопця, я й безкоштовно можу це зробити з ріднею та друзями (принаймні

доки в них не урветься терпець). Я знаю, що люди часто вигадують хибні наративи, щоб їм у цей момент було добре й комфортно, хоча з часом це тільки погіршує ситуацію, і що інколи їм потрібен хтось інший, хтось, хто вміє читати поміж рядків.

Але я також знаю інше: Хлопець — *сраний курвий егоїстичний соціопат*.

Я зараз у тому проміжку між знанням і незнанням.

— Це все на сьогодні, — каже Венделл.

Простеживши за його поглядом, уперше за весь сеанс я помічаю, що на підвіконні за моїм плечем стояв годинник. Він зводить руки догори й голосно двічі плескає себе по ногах, немовби підкреслюючи кінець зустрічі, жест, який я скоро впізнаватиму як передвісник прощання. Потім він підводиться й проводить мене до дверей.

Каже, щоб дала знати, якщо захочу повернутися наступної середи. Я замислююсь про наступний тиждень, про пустку там, де раніше був Хлопець, і заспокійливий факт того, що, як казала Джен, у мене є місце, де можна повністю розклеїтися.

— Запишіть мене, — кажу я.

Я йду вулицею до майданчика, де часто паркувалася, коли приїжджала на депіляцію зони бікіні. Мені і легше, але і якось так, ніби зараз знудить. Одного разу мій науковий керівник порівняв психотерапію з фізіотерапією. Може бути складно і навіть боляче, ваш стан може погіршитися, перш ніж все почне ставати на лад, але якщо ходити стабільно і важко працювати, ви швидше зрозумієте, в чому річ.

Виймаю телефон.

Повідомлення від Еллісон:

«І пам'ятай, він — сміття».

Лист на пошті від пацієнтки. Просить перенести зустріч.

Голосова пошта від мами. Цікавиться, чи все в мене гаразд.

Від Хлопця повідомлень нема. Я все ще надіюся, що подзвонить. Я не розумію, як він може нормально жити, коли я

так страждаю. Принаймні сьогодні вранці виглядав нормальнісінько, коли ми домовлялися, як я поверну йому його речі. Може, він впорався зі своїм сумом місяці тому, коли вже знав, що врешті піде? А якщо так, то як міг і далі говорити про спільне майбутнє? Як він міг слати «Я люблю тебе» на електронну пошту за годину до того, що стало нашою останньою розмовою, на початку якої ми планували похід у кіно на вихідні? (І от мені цікаво, пішов він у кіно чи ні.)

Я знову починаю закипати дорогою до офісу. Пригаль мовую на робочій парковці й думаю: мало того, що Хлопець змарнував два роки мого життя, то я ще й тепер маю возитися з побічними ефектами й ходити на терапію, а в мене нема часу на все це, бо мені вже за сорок і півжиття вже минуло і... Боже, ну от знову! «Половина мого життя вже минула». Я ніколи не казала цього ні собі, ні комусь іншому. Чого воно постійно вискакує в голові?

«Ви побиваєтеся за чимось більшим», — сказав Венделл.

Проте я враз про все це забуваю, коли моя нога ступає в офісний ліфт.

Сеанс 8. Роузі

— Ну, тепер це офіційно, — каже Джон, скидаючи черевики і вмошуючись на диван. — Мене оточують ідіоти.

Починає вібрувати його телефон. Коли він простягає за ним руку, я зводжу до купи брови. Джон у свою чергу перебільшено закриває очі.

Це наша четверта сесія, і в мене вже почали складатися перші враження. Відчуття таке, що попри чималу кількість людей в його оточенні Джон відчайдушно самотній — за його власним бажанням. Через щось у його житті будь-яка близькість стає такою небезпечною, що він робить усе можливе, аби її уникнути. У нього ефективний арсенал: він ображає мене, відволікається на незначні деталі, змінює тему, перебиває, коли я намагаюся заговорити. Та поки я не знайду обхід повз його захист, у нас не вийде просунутися вперед.

Один із таких захистів-щитів це його телефон.

Минулого тижня, коли Джон почав строчити повідомлення просто під час сесії, я звернула його увагу на те, що я відчуваюся покинутою, коли він так робить. Це називається роботою тут і зараз. Замість того, щоб зосереджуватися на історіях пацієнта із зовнішнього світу, «тут і зараз» стосується того, що відбувається в кабінеті. Можна закластися, що поведінка пацієнта зі своїм психотерапевтом відображає ту саму ситуацію з іншими, і я хотіла, щоб Джон почав помічати, як він впливає на людей. Знала, що є ризик зайти занадто далеко. Згадала про його попередній досвід терапії: вона тривала всього три сесії, саме стільки, скільки в нас із ним зараз. Я не знала, як довго в нас вийде попрацювати.

Підозрювала, що Джон перестав ходити до попереднього психотерапевта з однієї чи двох причин: або він не передзвонив йому стосовно якогось лайна, а від цього пацієнти відчуваються

незахищеними, як діти, чиї батьки не вчать їх відповідальності, чи він таки зателефонував, але поспішив і припустився помилки, яку збиралася зробити я. Але я все одно була готова ризикнути. Я хотіла, щоб Джонові було комфортно під час терапії, але не так комфортно, щоб я йому взагалі не допомагала.

Та головне, я боялася втрапити в пастку, яку буддисти називають «ідіотським співчуттям» — вельми доречно в Джоновому випадку. Проявляючи таке співчуття, ви не порушуєте спокій людини й бережете її душевний стан і почуття, хоча спокій цей необхідно порушувати, і врешті ваше співчуття приносить більше біди, ніж добра. Люди часто вчиняють так із підліт ками, подружніми партнерами, залежними і навіть із самими собою. Протилежне явище — «мудре співчуття», коли ви піклуєтеся про людину, але водночас можете дати люблячого копняка під зад, коли це потрібно.

— Знаєте, Джоне, — промовила я, коли він відписував комусь, — мені цікаво, чи ви хоч якось реагуєте на те, що я почуваюся покинутою, коли ви так робите.

Він підняв палець, щоб я зачекала, і продовжив виклацувати на телефоні. Закінчивши, підняв на мене очі.

— Вибачте, так про що я?

Мені це сподобалося. Не «Про що ви», а «про що я».

— Ну... — почала я, але знов теленькнув його телефон і він знов самовіддано відповідав на повідомлення.

— Бачите, я про це і кажу, — пробурчав він. — Нікому нічого не можна доручити, все треба робити самому. Заждіть секунду.

З частого дзенькання можна було здогадатися, що він листується з кількома людьми одночасно. Мені стало цікаво, чи таку саму сцену можна було спостерігати між ним і дружиною.

Марго: «Зверни на мене увагу врешті».

Джон: «На кого, на тебе?».

Це страшенно дратувало. І що робити зі своїм роздратуванням? Можна сісти й чекати (і дратуватися ще

більше) чи зайнятися чимось іншим.

Я встала, підійшла до столу, пошукала там папку, витягла мобільний, підійшла знов до свого стільця й почала писати.

«Це я, ваш терапевт. Я тут».

Джонів телефон коротко бренькнув. Він здивовано читав моє повідомлення.

— Боже, ви мені справді написали зараз?

— Хотіла привернути вашу увагу, — усміхнулася я.

— Привернули, — сказав він, але продовжив строчити.

«Мені так не здається. Ви мене ігноруєте, я навіть трохи ображена».

Дзеньк.

Джон театральнo зітхнув і продовжив писати.

«А ще я думаю, що не зможу вам допомогти, поки наша увага не буде повністю зосереджена одне на одному. Тож якщо ви хотіли б спробувати попрацювати разом, я попрошу вас сховати телефон».

Дзеньк.

— Що? — глянув на мене Джон. — Ви забороняєте мені користуватися мобільним? Я що, в літаку? Ви не можете так вчиняти. Це моя сесія!

— Не хочу марнувати ваш час, — знизала я плечима.

Я не сказала Джонові, що наші з ним сесії насправді не тільки його. Кожна сесія психотерапії належить і пацієнту і терапевту, їхній взаємодії. Був у ХХ столітті такий психоаналітик Гаррі Стек Салліван, котрий розробив у психіатрії теорію, що базувалася на міжособистісних стосунках. На противагу Фройд, який вважав, що ментальні розлади інтрапсихічні за походженням (тобто «ті, що відбуваються в свідомості»), Салліван вважав, що наші проблеми за своєю природою інтер-персональні (тобто міжособистісні). Він пішов ще далі й заявив: «Ознакою висококласного клініциста є те, що він чи вона є однією й тією самою людиною як удома, так і в кабінеті». Ми не можемо

навчити пацієнтів взаєминам, якщо не вибудовуємо власні взаємини з ними.

Знову дзенькнув Джонів телефон, але цього разу писала не я. Він переводив очі з телефона на мене, зважуючи щось. А я чекала, доки тривала його внутрішня боротьба. Я вже була майже готова до того, що він зараз встане й піде, але знала також і те, що якби він не хотів тут бути, то не прийшов би. Розумів він це чи ні, але з цього щось виходило. Імовірно зараз я була єдиною людиною в його житті, яка взагалі його слухала.

— Та боже ж ти мій! — промовив він і кинув телефон через усю кімнату на стілець. — Добре, я відкладу цей чортів телефон. — І перевів розмову на щось інше.

Я очікувала на злість, але на секунду здалося, що в очах блиснула волога. Сум? Чи просто сонячний промінь відбився від вікна? Я подумувала розпитати його, та до кінця сесії лишалася всього хвилина, цей час зазвичай приберігають, щоб зібрати людину до купи, а не пробувати розколоти її. Я вирішила відкласти це на слухний момент.

Немов золотошукач, котрий помітив якийсь проблиск, я підозрювала, що щось накопала.

Сьогодні з превеликим зусиллям Джон зупиняється, вже потягнувшись по шалено вібруючий телефон, і продовжує історію про те, що він офіційно оточений ідіотами.

— Навіть Роузі веде себе по-ідіотськи, — каже він. Дивно чути таке про доньку, якій від сили чотири рочки. — Я їй кажу не підходити до мого ноутбука, а вона що робить? Вона стрибає на ліжку, що саме по собі нормально, але ненормально те, що стрибає вона прямісінько на ноутбук, який на ньому лежить. Ну хіба не ідіотизм? А коли я починаю кричати «Hi!», вона пісяється на ліжку. Весь матрац споганила. Востаннє вона так пісялася, коли була геть малесенька.

Ця історія мене занепокоїла. Існує міф, що терапевтів вчать бути нейтральними, але як це можливо? Ми люди, не роботи. Насправді ми, терапевти, швидше намагаємося помічати наші

ненейтральні почуття, упередження й судження (ми це називаємо «контрперенесення»), щоб відійти на крок і подумати, що з ними робити. Замість того, щоб придушувати свої почуття, ми вдаємося до них, щоб проводити терапію. А від цієї історії в мене волосся на загривку стає дибки. Чимало батьків горляють на своїх дітей у найменш ідеальні моменти батьківства, але стосунки Джона з донькою мене подивували. Працюючи з парами над емпатією, я часто кажу: «Перед тим, як сказати щось, запитайте себе: “Що при цьому відчуватиме людина, з якою я говорю?”». Роблю собі подумки нагадування поділитися цим із Джоном якогось дня.

— Це якось засмучує, — кажу я. — Гадаєте, ви могли її налякати? Гучний голос може сполохати.

— Та ні, я на неї постійно кричу, — відповідає він. — Що гучніше, то ліпше. Тільки тоді вона слухається.

— Тільки так? — питаю я.

— Ну, коли була молодша, то я виходив побігати з нею надворі, щоб випустила пару. Інколи їй просто необхідно було побути надворі. Але останнім часом вона ще те шило в сраці. Навіть пробувала мене вкусити.

— Чому?

— Вона хотіла погратися, але... о, вам це сподобається.

Я вже знаю, до чого це йде.

— Я відписував комусь, і їй довелося почекати, от вона й озвіріла. Марго не було вдома, тому Роузі проводила час із санею і...

— Нагадайте, хто такий Саня?

— Та не Саня. Її саня. Ну, собача няня...

Я тупо дивлюся на нього.

— Людина, яка за собаками наглядає. Няня для собаки. Саня.

— А, то Роузі — це собака, — нарешті доходить до мене.

— А про кого ж я тут розпинався стільки?

— Я думала, ім'я вашої доньки...

— Рубі, — каже він. — Малу звати Рубі. Хіба не ясно було, що я про собаку говорив?

Він зітхає й хитає головою так, ніби я найбільша ідіотка в його королівстві ідіотів.

Він досі не згадував, що в нього є пес. Той факт, що я запам'ятала першу літеру імені дочки, котре він згадав мимохідь дві сесії тому, і так для мене перемога. Але мене вразило інше: він показував мені добріший бік себе, котрого я ще навіть не бачила.

— Ви її справді любите, — кажу я.

— Звісно, люблю. Вона ж моя донька.

— Ні, я про Роузі. Ви про неї піклуєтесь.

Я намагаюся якось діткнутися його, підвести його ближче до власних емоцій, які, я певна, є, але атрофовані, як м'язи ноги після зняття гіпсу.

— Вона собака, — відмахується він від мене.

— Яка вона?

Його обличчя проясніло.

— Змішаної породи. Ми її взяли з притулку. Вона мала просто жахливий вигляд, коли ми її взяли, через тих ідіотів, які мали би про неї піклуватися, але тепер вона... та я вам зараз фото покажу, якщо дозволите скористатися довбаним телефоном.

Я киваю.

Він переглядає світлини, усміхається собі під ніс.

— Я шукаю вдалу, — каже він. — Щоб ви побачили, яка вона мила.

Із кожним фото він усміхається все ширше і знов показує низку ідеальних зубів.

— Ось вона! — гордо проказує, простягаючи мені телефон.

Я дивлюся на фото. Взагалі мені подобаються собаки, але Роузі, благослови її Боже, одна з найпо-ганіших собак, яких я колись бачила. У неї провислі щоки, якісь непевні очі, безліч

лисих латок на шкірі й цілковито відсутній хвіст. Джон все ще щириться вдоволено.

— Я бачу, ви її дуже любите, — кажу я і віддаю телефон назад.

— Я не *люблю* її. Це всього лише собака! — Він схожий на п'ятикласника, котрий заперечує закоханість в однокласницю.

— Просто в тому, як ви говорите про неї, я чую багато любові, — кажу я.

— Ви б, може, вже перестали повторювати це?

Він роздратований, але в його очах біль. Подумки повертаюся до попередньої сесії — є щось таке для нього болісне в любові чи піклуванні. В іншого пацієнта я спитала б, що я такого сказала, що його так засмутило. Але я знаю, що Джон уникатиме теми й сперечатиметься зі мною про те, чи любить він свою Роузі. Натомість я кажу:

— Більшість людей люблять своїх домашніх улюбленців.

Я стишую голос так, що йому доводиться нахилитися, щоб почути мене. Вчені-неврологи з'ясували, що в мозку людини є клітини під назвою дзеркальні нейрони, через які ми наслідуємо інших. Коли хтось перебуває у збудженому стані, заспокійливий голос може притишити його нервову реакцію й допомогти зберігати спокій.

— Зватиметься це любов'ю чи якимось інакше, насправді не має значення.

— Якась безглузда розмова, — відказує Джон.

Він втупився в підлогу, але я бачу, що повністю захопила його увагу.

— Ви не просто так згадали сьогодні Роузі. Вона важлива для вас, і зараз її поведінка вас турбує — тому що вам не все одно.

— Люди для мене важливі, — відповідає він. — Моя дружина, діти. *Люди!*

Він глипає на телефон, який знов дзижчить, але я не стежу за його поглядом. Я тримаю зв'язок, щоб він не сховався, коли з'явиться небажане почуття, щоб не заціпенів. Люди часто

плутають заціпеніння й відсутність почуттів, бо заціпеніння це насправді реакція на бурхливі емоції.

Джон знов піднімає очі на мене.

— Знаєте що, я люблю Роузі, — каже він. — Вона єдина нічого в мене не випитує. Єдина, хто так чи інакше в мені не розчарувався, принаймні до того, як вкусила мене! Ну, хіба не мила істота?

Він голосно регоче, ніби ми сидимо в барі й він щойно ляпнув смішний жарт. Я намагаюся поговорити про розчарування — кого він розчарував і чому? — але він скидає все на жарт, я що жартів не розумію? І хоча ми з цим сьогодні нікуди не просунулися, ми обое знаємо, що він мені сказав: під усіма цими голками є серце і спроможність любити.

Почнемо з того, що він обожнює того жахливого пса.

Сеанс 9. Знімки нас самих

Люди, які приходять на терапію, показують невеликий зріз себе, таку собі фотокартку, враження про яку психотерапевт мусить екстраполювати на всю особистість. Пацієнти приходять якщо не в найгішому стані, то точно не в найліпшому. Вони можуть впадати у відчай, захищатися всіляко, губитися чи хаотично метатися. Як правило, вони бувають у дуже поганому стані.

Тому вони сидять на кушетці терапевта, піднімають вичікувально очі, сподіваючись знайти розуміння, а з часом (але краще, звісно, відразу) і ліки. Але терапевти не можуть дати ліки миттєво, бо ці люди нам абсолютно незнайомі. Нам потрібен час, щоб ознайомитися з їхніми надіями і мріями, почуттями й шаблонами поведінки, інколи навіть глибше, ніж колись могли вони самі. Якщо те, що їх турбує, розвивалося від народження, чи проблема визрівала місяцями, то досить логічно припустити, що нам знадобиться більше, ніж кілька 50-хвилинних сесій, щоб досягти бажаного результату.

Та коли люди перебувають у надзвичайній ситуації, вони хочуть, щоб професіонали-терапевти щось зробили. Чекають від нас терплячості, якої їм самим може бракувати. Їхні вимоги можуть бути явними і неявними і, особливо на початку, можуть гнітити психотерапевта.

Чому ми обираємо професію, через яку мусимо зустрічатися з нещасливими, засмученими, дратівливими чи несприйнятливими людьми й сидіти з ними одне навпроти одного в кімнаті? Бо терапевти знають, що спершу кожен пацієнт — лише фотокартка, людина у певний момент свого життя. Це схоже на фото, зроблене з невдалого ракурсу і з кислотою міною. Може трапитись і знімок, де ви сяєте, вихоплені об'єктивом камери в момент, коли відкриваєте подарунок чи

смієтеся разом із коханою людиною. Обидві фотографії — це ви в ту конкретну крупинку часу, і жодна з них не покаже вас у всій повноті.

Тому терапевти слухають, пропонують, підштовхують, направляють, а іноді й примушують пацієнтів показати інші «знімки», щоб донести до них (терапевтів) свої відчуття стосовно того, що відбувається всередині і навколо них. Ми розбираємо «знімки», і незабаром стає очевидним, що ці, здавалося б, дискретні зображення обертаються навколо загальної теми, яка, можливо, не була в полі зору наших пацієнтів, коли вони вирішили звернутися до терапевта.

Деякі «знімки» викликають занепокоєння, і вони нагадують мені, що всі ми маємо темну сторону. Інші розмиті. Люди не завжди чітко пам'ятають події чи бесіди, але вони дуже точно пам'ятають, що вони при цьому відчували. Терапевти мусять бути інтер-претаторами цих розмитих «знімків», усвідомлюючи, що пацієнти певною мірою відчують потребу в розмитості, оскільки ці перші «знімки» допомагають затушувати болісні відчуття, які можуть вторгтися на їхню мирну внутрішню територію. Згодом вони усвідомлюють, що вони все ж таки не на війні, що шлях до миру полягає в тому, щоб примиритися із самим собою.

Ось чому, коли люди вперше приходять до нас, ми намагаємося уявити, якими вони будуть після завершення терапії. Ми робимо це не тільки в перший день, а й на кожній сесії, тому що цей образ дає нам змогу підтримувати в них надію, що стан, коли вони не можуть зібрати себе до купи, мине, що це тимчасове, минуле, а зміна цього образу показує, як триває терапевтичний процес.

Я колись чула, що творчість описується як здатність розуміти суть однієї речі і суть якоїсь іншої речі, і склепувати їх разом, щоб створити цілковито нову річ. Терапевти займаються приблизно тим самим. Ми беремо суть початкового «знімка» і

суть уявного знімка і накладаємо їх один на другий, щоб створити абсолютно новий.

Щоразу, як зустрічаю нового пацієнта, я тримаю цю думку на умі.

Сподіваюся, Венделл теж, бо на перших сесіях мої «знімки» були... скажімо так, не надто привабливими.

Сеанс 10. Майбутнє це також і наше сьогодні

Сьогодні я прийшла зарано, тому сиджу в приймальні Венделла і роззираюся. Виявляється, його приймальня така сама незвичайна, як і кабінет. Замість професійного вигляду меблів і типового мистецького оформлення — якогось абстрактного живопису в рамці чи африканської маски — тут естетика витримана в стилі «бабусин сервант». Навіть запах дещо затхлий. У кутку стоять два столові стільці з високою спинкою, оббиті старомодною парчею з пейслі^[2], такий вичовганий і старомодний хідник поверх бежевого килима від стіни до стіни і креденс, накритий мереживною скатертиною зі стародавніми плямами, а зверху — серветки і ваза з пластиковими квітами. На підлозі між стільцями розташувався генератор білого шуму^[3], а перед ними замість журнального столика стоїть щось, що раніше, ймовірно, було столиком у вітальні, а тепер подряпане, потріскане й завалене безліччю журналів. Паперова ширма ізолює цю зону від шляху до кабінету і з кабінету Венделла, так що пацієнтам забезпечена певна приватність, але крізь отвори можна все ясно бачити.

Я знаю, що прийшла сюди не заради декору, але не можу позбутися думки: «Чи може мені допомогти людина з аж таким поганим смаком? Чи є це відображенням його суджень?» (Одна знайома розповідала, що її дуже відволікали криво закріплені картини на стіні в кабінеті терапевта; ну що так складно вирівняти ті довбані картини?)

Хвилини п'ять я розглядаю назви журналів — *Time*, *Parents*, *Vanity Fair* — і двері кабінету відчиняються, звідти виходить жінка. Вона швидко проноситься за ширмою, але за секунду я встигаю побачити, що вона гарна, добре вбрана і заплакана. Затим у приймальні з'являється Венделл.

— Буду за хвилину, — каже він і крокує по коридору, певно, до вбиральні.

Я чекаю й чудуюся, через що ж плакала та гарна жінка.

Венделл повертається й жестом запрошує мене зайти. Цього разу я з порога без вагань іду на позицію А до вікна, він на позицію С біля столика. І я одразу починаю.

— Ла-ла-ла, — кажу я. — І можете собі уявити, Хлопець відповідає: «Ла-ла-ла-ла», а я йому «Ну, ла-ла-ла-ла»?

Або принаймні так воно звучить для Венделла. Це триває якийсь час. Я принесла з собою купу записів, пронумерованих, анотованих і розкладених у хронологічному порядку, просто як у мої журналістські часи, коли я ще не була терапевтом і організовувала інтерв'ю.

Зізналася Венделлу, що здалася й зателефонувала Хлопцю, але наткнулася лише на автовідповідач. Принижена чекала цілий день, доки він мені зателефонує, розуміючи, що розмовляти з жінкою, котру він покинув, але котра все ще хоче бути разом, це останнє, що йому зараз хотілося б.

— Ви, певно, запитаете, чого я хотіла добитися, телефонуючи йому, — кажу я в передчутті наступного питання.

Венделл вигинає брову — тільки одну — і мені стає цікаво, як він так робить, та перш ніж він встигає відповісти, я продовжую оповідь. Насамперед пояснюю, що хотіла почути, що він за мною сумує і що все це була одна велика помилка. І хоча розуміла, що це малоймовірно (додала, щоб Венделл знав: у мене все нормально із самоаналізом, хоча я й вірила, що Хлопець скаже, що передумав), хотіла чітко окреслити, як ми до цього дійшли. Якби я могла отримати відповіді на всі питання, я перестала б прокручувати наш розрив у голові по нескінченній спіралі. Саме тому я влаштувала Хлопцю допит — тобто розмову, — під час чого намагалася розгадати загадку про те, Що в Біса Призвело до Раптового Розриву.

— А тоді він каже: «Дитина відволікає і обмежує», — продовжую я, читаючи заготовлені дослівні цитати. — «Мені

ніколи не було б достатньо часу, проведеного з тобою. І я усвідомив, що якою б великою дитина не була, я ніколи не захочу жити поруч із не моєю власною дитиною». А я тоді відповідаю: «То чого ж ти тоді приховував це від мене?» А він мені: «Бо я мав пересвідчитись перед тим, як щось казати». А я йому: «Тобі не здається, що ми мали би це одразу обговорити?» А він: «Що обговорювати? Тут тільки два шляхи: або я зміг би жити з дитиною, або ні, і тільки я міг це зрозуміти». І перед тим, як у мене мало не вибухнув мозок, він додав: «Я дуже тебе люблю, але любов переборює не все».

— Два шляхи! — кричу я, потрясаючи паперами в повітрі. Я поставила зірочку біля цих слів на папері. — Два! Тоді нащо було влазити в таку двояку ситуацію взагалі?

Я нестерпна і знаю це, але зупинитися не можу.

Протягом кількох наступних тижнів я приходжу у Венделлів кабінет і додаю нові деталі наших із Хлопцем розмов, що просто ходили по колу (зізнаюся, є декілька), поки Венделл намагається вставити щось корисне (що він не впевнений, як це може мені допомогти, що це мазохізм, що я розповідаю одну й ту саму історію з надією на інший результат). Він каже, що я хочу, щоб Хлопець пояснив мені все — він і пояснює, — але я знов і знов пускаю розмову по тому самому колу, бо його пояснення — це не те, що я хотіла би почути. Венделл каже, що оскільки я була так зайнята занотовуванням під час телефонних розмов із Хлопцем, то, певно, просто не мала змоги почути його, і якщо моя мета — бути відкритою до розуміння його точки зору, то її складно досягти, бо я стараюся довести свою замість спробувати налагодити взаємозв'язок. І додає, що під час сесій я вчиняю так само і з ним, моїм терапевтом.

Я погоджуюся, а потім знов ремствую на Хлопця.

На одній сесії я в нестерпно дрібних деталях описую всі приготування до повернення Хлопцеві його речей. На іншій я повсякчас повторюю: «Чи це я здуріла, чи він?» (Венделл каже,

що ні те, ні друге, і мене це страшенно бісить). Ще одна складається з аналізу того, якою це треба бути людиною, щоб сказати: «Я хочу з тобою побратися, але з тобою без дитини». Для сьогоднішньої сесії я приготувала інфографіку про гендерні відмінності. Чоловік може сказати «Я не хочу дивитися на Лего» і «Я ніколи не полюблю не свою дитину» і воно йому обійдеться. А якби таке сказала жінка, її б розіп'яли.

Я також завалюю Венделла звітами про те, що я дізналася з щоденного гугління: жінки, з якими Хлопець, певно, зустрічається (на основі ретельно підготовлених історій, які я придумую, аналізуючи лайки в соцмережах); яке в нього прекрасне життя без мене (судячи з твітів про відрядження); як він ніскілечки не сумує після розриву (бо фотографує салати в ресторанах — та як йому взагалі кусень в горло лізе?). Я переконана, що Хлопець спритно перейшов у життя після мене обурливо неушкодженим. Цей рефрен я впізнаю у пар, які переживають розлучення, де один важко переживає, а в другого ніби все й добре, він навіть щасливий і рухається далі.

Я кажу Венделлу, що, як і ті пацієнти, я хочу, щоб після мене лишився шрам. Зрештою я хочу знати, що щось важила в його житті.

«А чи важила?» — запитую себе знов і знов.

І продовжую жаліти себе, доки Венделл не вирішує завдати удару.

Одного ранку, коли я бубоню щось про Хлопця, Венделл встає, підходить до мене і легенько буцає своєю довжелезною ногою мій черевик. Усміхаючись, вертається на місце.

— Ай! — рефлексивно вигукую я, хоча боляче зовсім не було. Я трохи злякалася. — Що це було?

— Та я просто бачу, вам подобається страждати, то я вирішив і від себе додати.

— Що?

— Є різниця між болем і стражданням, — каже Венделл. — Вам доведеться відчувати біль — його час від часу відчуває кожен,

— але ви не мусите стільки страждати. Ви не обираєте біль, але можете обирати страждання.

І далі пояснює, що вся ця повторюваність — нескінченні роздуми та обмусоловвання життя Хлопця — додається до болю й спричиняє страждання. Тож якщо я так чіпляюся за страждання, то мушу щось із цього мати. Воно має служити якійсь меті.

Чи так це?

Я думаю про те, чому я одержимо вистежувала Хлопця в гуглі, знаючи, як кепсько мені буде потім. Це такий спосіб залишатися на зв'язку з Хлопцем і його повсякденним життям, навіть якщо він такий однобокий? Можливо. Чи заспокоювати себе цим, щоб не думати про реальність? І це можливо. Чи це такий спосіб уникнути в житті того, на що варто би звертати увагу, але я зовсім не хочу?

Недавно Венделл зазначив, що я сама трималася від Хлопця на певній відстані, не звертаючи уваги на підказки, від яких його вчинок міг би бути менш шокуєчим, боялася, що запитай я про них, Хлопець міг відповісти щось таке, чого я не хотіла би чути. Я запевняла себе, що те, що його бісять діти в громадських місцях, нічого не означає, як і те, що він радо виконує будь-які доручення, аби тільки не йти на баскетбольну гру мого сина, чи те, що, за його словами, діти були важливі радше для його екс-дружини, ніж для нього, особливо, коли у них були проблеми із зачаттям, чи те, що його братові з дружиною довелося жити в готелі, коли вони приїжджали в гості, бо Хлопець не хотів, щоб у його домі метушилася купа дітей. І все ж ні я, ні він ніколи не обговорювали наші почуття стосовно дітей прямо. Тому я собі думала: «Він же батько, він любить дітей».

Ми з Венделлом розмовляли про те, як я закривала очі на деякі деталі Хлопцевого життя, коментарі й мову тіла, щоб заспокоїти тривогу, яка могла б виникнути, зверни я на це все увагу. А тепер Венделл цікавиться, чи я й від нього віддалилася,

вчепившись у свої нотатки й відсівши кудись подалі, щоб захистити себе і тут.

Я глипаю на Г-подібну розстановку диванів.

— Хіба більшість людей сідають не тут? — питаю зі свого місця під вікном.

Я впевнена, що ніхто не сідає на один диван з ним, що виключає позицію D. А стосовно позиції В — по діагоналі від нього, — хто сяде так близько біля терапевта? Знову ж, ніхто.

— Далеко не всі, — відповідає Венделл.

— Справді? А де тоді?

— Десь отут, — Венделл охоплює рукою простір від мене і до позиції В.

Відстань між нами зненацька видається мені безмежною, та я все одно не можу повірити, що люди сідають так близько до Венделла.

— Тобто хтось уперше заходить до вас у кабінет, оглядає його і гупає прямісінько он туди, хоча ви сидітимете за кілька сантиметрів від нього?

— Буває, — просто відповідає Венделл.

Я думаю про коробку серветок, яку Вендел великодушно кинув мені в необхідний момент, і те, що вона стоїть на столі поруч із місцем В, бо мені раптом сяйнуло, що більшість людей мусять сидіти там.

— Он як, — кажу я. — Мені пересісти?

— Вам вирішувати, — знизує плечима Венделл.

Я встаю й сідаю перпендикулярно до Вендела. Доводиться відводити ноги вбік, щоб не торкатися його колін. Помічаю сиве коріння його темного волосся. Обручку на пальці. Згадую, як просила Керолайн направити мене — чи пак мого «друга» — до одруженого терапевта-чоловіка, але ось я тут і розумію, що це не має ніякого значення. Він не пристав на мій бік, як і не заявив, що Хлопець — соціопат.

Я соваю подушки і намагаюся вмотитися якомога комфортніше. Дивне відчуття. Я дивлюся на свої нотатки, але

бажання читати їх зараз нема. Якесь відчуття незахищеності, від якого хочеться тікати.

— Не можу тут сидіти, — кажу я.

Венделл питає, чому, а я відповідаю, що не знаю.

— Не знати — хороший початок, — каже він і це раптово здається відкриттям. Я марную стільки часу, намагаючись розібратись у всьому, ганяючись за відповіддю, а виявляється, *не знати* — це нормально.

Ми обоє мовчимо якусь мить, затим я встаю, відходжу подалі й зупиняюся десь між А і В. Тепер можна спокійно дихати.

На думку спадає цитата Фланнері О'Коннор: «Правда не змінюється з нашою спроможністю її винести». Від чого я себе захищаю? Що ховаю, щоб Венделл не бачив?

Увесь цей час я товкмачила Венделлу, що не бажала Хлопцю зла — приміром щоб його наступна дівчина нишком завдала удару *йому*, — я просто хотіла, щоб у нас знову все було добре. Я із серйозною міною казала, що не бажаю помсти, що не ненавиджу Хлопця, що не злюся, а просто розгублена.

Венделл послухав і сказав, що не купиться на це. Вочевидь я таки хотіла помсти, таки ненавиділа Хлопця і таки була розлючена.

— Ваші почуття не мусять залежати від того, якими, як ви думаєте, вони мають бути, — пояснював він. — Вони з'являтимуться в будь-якому разі, тому вам варто звертати на них увагу, бо в них бувають важливі деталі.

Скільки разів я говорила щось подібне своїм пацієнтам? Але тут таке відчуття, ніби я чую це вперше. «Не робіть висновків зі своїх почуттів, просто помічайте їх. Користуйтеся ними, як мапою. Не бійтеся правди».

Як і мені, моїм друзям і родині було складно побачити в Хлопцеві порядного чоловіка, який заплутався. Натомість він був або егоїстом або брехуном. Вони також не допускали такої думки, що хоч Хлопець запевняв себе, ніби не може жити із

дитиною під одним дахом, можливо, він також не міг жити зі мною. Можливо, якимсь незбагненим чином я надто силь но нагадувала йому батьків, колишню дружину чи жінку, котру він одного разу згадував і котра глибоко його образила, коли він закінчував аспірантуру. «Я прийняв рішення ніколи через таке не проходити», — сказав він одного разу ще на початку наших стосунків. Я попросила розказати більше, але він не хотів про це говорити, тож я, погодившись на його уникання, не наполягала.

Венделл же просив мене поглянути на те, як ми уникали одне одного, ховаючись за романтикою, жартівливими випадками й планами на майбутнє. А зараз я переживаю біль і сама ж собі завдаю страждань, а мій терапевт буквально намагається підштовхнути мене до якоїсь розумної думки.

Він перекидає спершу праву ногу на ліву, потім ліву на праву, — так часто роблять терапевти, коли починають терпнути від нерухомого сидіння кінцівки. Сьогодні його строкаті шкарпетки гармонійно поєднуються зі строкатим кардиганом, немов вони йшли в комплекті. Він підборіддям вказує на папери в мене в руці.

— Не думаю, що ви знайдете в тих папірцях відповіді, які шукаєте.

У голові зринає «Ви побиваєтеся за чимось більшим», немов слова з пісні, від яких не від-караскатись.

— Але ж якщо я не говоритиму про розрив, мені не буде чого сказати, — наполягаю я.

— Лишиться тільки важливе, — схиляє Венделл голову набік.

Я і чую, і не чую його. Кожного разу, коли Венделл натякає, що це більше, ніж Хлопець, я починаю опиратися, тому, підозрюю, він щось замислив. Те, чому ми опираємося найбільше, часто і є тим, на що треба звернути увагу.

— Можливо, — кажу я. Але все одно якось неспокійно. — Зараз у мене таке відчуття, ніби конче треба закінчити

розповідь про те, що сказав Хлопець. Можна сказати останню річ?

Він втягує повітря, потім зупиняється, повагавшись, ніби збирався сказати щось одне, а потім передумав.

— Звісно, — лунає відповідь.

Він і так зайшов достатньо далеко зі мною і знає про це. Відняв мій наркотик — балаканину про Хлопця — на хвилину раніше, ніж слід, і мені потрібна наступна доза.

Я починаю гортати сторінки, але тепер не можу згадати, де зупинилася. Я переглядаю нотатки, щоб знайти, якою убивчою цитатою поділитися цього разу, але там стільки зірочок, стільки приміток, ще й Вен-делл очима свердлить. Цікаво, що би подумала я, якби хтось на кшталт мене сидів би зараз у моєму кабінеті. Взагалі-то, я знаю, що. Я подумала б про ламіновану наліпку, яку мій колега по офісу приклеїв на папку з документами: «Доводиться постійно приймати рішення: уникати болю чи терпіти його, а отже видозмінювати».

Я відкладаю свої записи.

— Гарзд, — кажу я Венделлу. — Що ви хотіли сказати?

Терапевти багато говорять про те, як минуле ретранслює себе в сьогоденні — як наші історії впливають на те, як ми думаємо, відчуваємо і поводимося, і як у якийсь момент нашого життя ми маємо відпустити фантазію про створення кращого минулого. Якщо ми не погоджуємося з тим, що повторю як такого не існує, то хай би як ми старалися змусити батьків, братів-се-стер чи партнерів виправити те, що сталося багато років тому, все одно застрягнемо в минулому. Основним елементом терапії є зміна нашого ставлення до минулого, але про те, що наше ставлення до майбутнього також ретранслює себе в сьогоденні, ми говоримо набагато менше. Наше уявлення про майбутнє не може бути такою ж потужною перешкодою для зміни, як і наше уявлення про минуле.

Насправді, веде далі Венделл, я втратила більше, ніж мої стосунки в сьогоденні — я втратила стосунки в майбутньому.

Ми схильні думати, що майбутнє стається пізніше, але ми створюємо його щодня. Коли розсипається сьогоднішня, те саме стається з майбутнім, яке ми з ним пов'язували. А коли в людини відбирають майбутнє, це часто стає першопричиною всіх карколомних сюжетних поворотів.

Та якщо ми витрачаємо сьогоднішня на спроби виправити минуле чи контролювати майбутнє, ми застигаємо на місці й нескінченно про все жалкуємо. Маніакально гуглячи Хлопця, я дивилася, як розгортається його майбутнє, а сама при цьому застрягала в минулому. Але якщо я почну жити теперішнім, то доведеться визнати втрату майбутнього.

Тож я можу перетерпіти біль чи просто хочу страждати?

— Тоді, — кажу я, — напевно, я мушу перестати аналізувати Хлопця і постійно його гуглити.

Він поблажливо усміхається: так усміхаються курцеві, котрий заявляє, що просто зараз кидає палити, але не усвідомлює, як амбіційно звучить така обіцянка.

— Чи принаймні спробувати, — даю задній хід я. — Витрачати менше часу на його майбутнє, а більше на своє сьогоднішня.

Венделл киває, потім плескає двічі себе по стегнах і встає. Сесія закінчилася, але мені не хочеться йти.

У мене таке відчуття, ніби ми щойно почали.

Сеанс 11. Прощай, Голлівуде

У перший тиждень роботи на каналі «NBC» мене поставили на два телешоу, які саме мали з'явитися в ефірі, — медична драма «Швидка допомога» та ситком «Друзі». Незабаром вони мали вивести канал на перше місце в рейтингах і встановити монополію на вечори четверга в ефірному часі на роки вперед.

Серіали мали вийти в ефір восени після набагато швидшого циклу виробництва, ніж у світі кінематографа. Буквально за місяці було найнято акторів та знімальну команду, збудовано знімальні майданчики й розпочато зйомки. Я була присутня при пробах на ролі в «Друзях» Дженніфер Еністон та Кортні Кокс. Я вирішувала, чи мусить персонаж Джуліанни Маргуліс у «Швидкій допомозі» померти в кінці першої серії, я була на знімальному майданчику з Джорджем Клуні до того, як усі дізналися, яким відомим зробить його цей серіал.

Натхненна новою роботою, я менше дивилася телевізор удома. У мене були історії, від яких перехоплювало подих, і колеги, яким так само подобалися ці історії, і я знову відчула потяг до роботи.

Одного дня сценаристи «Швидкої допомоги» зателефонували в місцеву швидку із запитанням медичного характеру, і так сталося, що слухавку підняв лікар на ім'я Джо. Ніби зорі зійшлися — на додачу до медичної освіти у нього був ще й ступінь магістра кіновиробництва.

Коли сценаристи дізналися про це, то почали регулярно звертатися до нього за консультацією. Невдовзі вони найняли його в якості технічного радника, щоб виключати сцени з високим травматизмом, навчати акторів вимовляти медичні терміни і зробити так, щоб події на екрані виглядали якомога ближчими до реальності (витягти шприц; протерти шкіру спиртом перед крапельницею, утримувати шию пацієнта в

такому-то положенні при введенні дихальної трубки). Звичайно, іноді ми закривали очі на відсутність хірургічних масок, які персонажі мали носити, тому що всім кортіло побачити обличчя Джорджа Клуні.

На знімальному майданчику Джо був взірцем компетентності і спокою, тобто демонстрував ті самі якості, які допомагали йому в справжній швидкій допомозі. Під час перерв він говорив про своїх пацієнтів, а я з відкритим ротом слухала кожну деталь. Які історії! — думала я. Одного разу я запитала Джо, чи можна відвідати його в робочий час — «по роботі», — сказала я, і він запросив мене до себе у відділення, де у позиченому мішкуватому халаті я швендяла за ним під час його зміни.

«Аварії з п'яними водіями чи масова стрілянина до темряви рідко трапляються», — пояснив він, коли я приїхала в суботу вдень, і викликів було зовсім небагато. Але незабаром ми вже мчали від палати до палати, від пацієнта до пацієнта, а я тим часом намагалася не заплутатися в безмірі імен, медкарт і діагнозів. Протягом години я спостерігала, як Джо робить люмбальну пункцію, оглядає матку вагітної жінки і тримає за руку 39-річну матір близнюків, коли їй сказали, що її мігрень насправді виявилася пухлиною головного мозку.

«Не може бути, ми просто хотіли нові ліки від мігрені» — було її єдиною відповіддю — заперечення, що незабаром закінчиться сльозами. Її чоловік побіг у туалет, але дорогою виблював. На секунду я уявила цю драму по телевізору — укорінений інстинкт, коли твоя робота полягає у вигадуванні історій — але в мене було відчуття, що пошук телевізійного матеріалу — це не єдине, заради чого я тут. І Джо теж відчув це. Тиждень за тижнем я продовжувала ходити в його відділення швидкої.

«Ви, здається, більше зацікавлені в тому, що ми тут робимо, аніж у вашій роботі», — сказав Джо одного вечора кілька місяців по тому, коли ми разом дивилися на рентгенівський знімок, і

він показував мені, де саме є перелом. Потім, немов між іншим, сказав: «А знаєте, ви ще можете вступити в медуніверситет».

«Медуніверситет?» — я подивилася на нього, як на оголашеного. Мені було двадцять вісім років, у коледжі я вивчала мови. Так, у старших класах я брала участь в олімпіадах з математики й фізики, але поза межами школи мене завжди тягло до слів та історій. А тепер у мене була чудова робота в NBC, і я почувалася неймовірно щасливою.

Та попри це я і далі тікала зі зйомок у відділення «швидкої» — щоб ходити не лише за Джо, а й за іншими лікарями, які дозволяли ходити за ними тінню. Я розуміла, що це перейшло від роботи до хобі, і що? У всіх є хобі. І, гаразд, можливо, мої вечори у «швидкій» стали новим еквівалентом обсесивного перегляду телепрограм кожного вечора, коли я не могла розібратися зі своєю роботою в кіно. І знову ж таки: ну то й що? Я все одно не збиралася послати це все до біса й піти в медичний університет. До того ж, нудно на роботі в «NBC» не було. Мені просто здавалося, що щось справжнє, велике, важливе відбувалося у відділенні швидкої, те, чого не знайдеш на телебаченні. А моє хобі допомогло б заповнити цю пустоту — хіба не для того існують хобі?

Та бувало, що я стояла там у час затишшя і раптом усвідомлювала, як мені комфортно, і дедалі більше підозрювала, що Джо мав рацію.

Невдовзі моє хобі привело мене з відділення «швидкої» до операційної нейрохірурга. Мені пощастило побувати на операції чоловіка середніх літ із пухлиною гіпофіза, яка, ймовірно, була доброякісною, але все одно потребувала видалення, бо починала тиснути на нерви. У халаті, масці й кросівках для зручності я стояла біля пана Санчеса й зазірала йому в черепну коробку. Після розпилювання кістки (за допомогою інструмента, подібного до того, що можна придбати в «Home Depot»), хірург і його команда ретельно

відокремлювали шар за шаром фасції, поки не дійшли до самого мозку.

Нарешті це було схоже на зображення, які я бачила у книжці напередодні, але коли я стояла там — мій власний мозок за кількадесят сантиметрів від пана Санчеса — я відчула щось на кшталт благоговіння. Все, що робило цього чоловіка собою — його спогади, переживання, його симпатії і антипатії, його любов і втрати, його знання і здібності — містилося в цьому півторакілограмовому органі. Коли ви втрачаєте ногу або нирку, ви — все ще ви, але втратите частину мозку — буквально втратите глузд — і хто ви тоді?

Піймала себе на збоченій думці: «Я залізла в голову іншої людини!». Голлівуд намагався залізи в людські голови повсякчас через маркетингові дослідження та рекламу, але я була просто там, всередині людського черепа. Стало цікаво, чи ті слогани, якими загодовувала аудиторію телевізійна мережа («Телебачення, варте перегляду!»), хоч колись давали якісь плоди?

Поки фоново стиха звучала класична музика, а двоє нейрохірургів видаляли пухлину, обережно перекладаючи шматочки на металеву тацю, я думала про маніакально-несамовиту атмосферу на знімальних майданчиках Голлівуда з його метушнею й крикливими наказами.

«Давайте, люди! Ворушіться!» Актора тягнуть коридором на ношах, з одягу скрапує червона рідина, та от хтось повертає за ріг надто швидко. «Чорт! — гаркне режисер. — Людоньки, давайте цього разу по-нормальному!». Метушаться дебели дядьки з камерами й освітленням. Продюсер кидає до рота пігулку — парацетамол чи ксанакс, чи прозак — і запиває мінералкою. «У мене буде серцевий напад, якщо ми не дознімемо за сьогодні цей дубль, — зітхає він. — У могилу мене зведете».

В операційній з паном Санчесом не було криків, не було відчуття, що коронаротромбоз — це щось нагальне і страшне.

Навіть пан Санчес із розпиля-ною навіпіл головою здавався спокійнішим за людей на знімальному майданчику. Поки команда хірургів працювала, кожне прохання подати скальпель чи вату супроводжувалося незмінним «будь ласка» і «дякую». Якби не рівна цівочка крові, що цебеніла з чоловікової голови в мішок біля моєї ноги, я б мабуть прийняла це за якусь фантазію. І в певному сенсі так воно й було. Це було одночасно реальнішим за все, що я колись бачила, але від того, що я вважала моїм життям у Голлівуді, звідки не збиралася йти, цю операційну відокремлювало багато світлових років.

Проте через якісь місяці все змінилося.

Разом із лікарем швидкої їду в неділю в окружну лікарню. Ми підступаємо до штори й він каже: «Сорок п'ять років, ускладнення внаслідок діабету». Він відсуває штору, і я бачу на столі жінку, вкриту простирадлом. Одразу в ніс б'є запах — такий їдкий, що, боюся, зомлію. Я не можу визначити, що це за запах, бо ніколи в житті не чула чогось аж такого запаморочливо жахливого. Вона випорожнилася? Виблювала?

Ознак ні того, ні іншого я не помічаю, але сморід такий могутній, що я відчуваю, як угору стравоходом піднімається обід, і щосили заковтую його назад. Сподіваюся, вона не бачить моєї блідості чи позивів до блювання. Я розмірковую: «Може, це з сусіднього ліжка віє. Може, якщо відійти в цей бік, то не так смердітиме». Я зосереджуюся на обличчі жінки — волога в очах, червоні щоки, мокрий від поту чубчик на лобі. Лікар ставить їй питання за питанням, а я не розумію, як він взагалі може дихати. Увесь цей час я старалася затамувати подих і не дихати, але врешті мені доводиться вдихати нову порцію повітря.

«Ну гаразд, — кажу я собі. — Почали».

Я втягую повітря й від запаху заціплює тіло. Обпершись об стіну, бачу, як лікар піднімає простирадло, яким були накриті жінчині ноги. Тільки ніг там нема.

Діабет викликав важкий васкуліт і все, що лишилося, це два обрубки вище колін. На одному — гангрена, і я не можу вирішити, що гірше, — вигляд цього зараженого обрубка тіла, почорнілого й пліснявого, мов гнилий фрукт, чи його запах.

Простору в палаті небагато і я підсовуюся ближче до жінчиної голови, якомога далі від зараженої кінцівки, і тоді стається щось надзвичайне. Жінка бере мене за руку й усміхається, немов кажучи: «Я знаю, на це важко дивитися, але все нормально». І хоча це я мала би тримати її за руку, хоча це в неї відсутні кінцівки й розростається інфекція, вона мене заспокоює. І хоч це був би хороший епізод для «Швидкої допомоги», я в ту ж мілісекунду знаю, що більше там не працюватиму.

Я йду в медичний університет.

Можливо, це імпульсивний привід змінити кар'єру, — той факт, що ця люб'язна незнайомка з почорнілою ампутованою кінцівкою тримає мене за руку, коли я стараюся не виблювати обід, — але щось відбувається всередині мене, щось, чого я ніколи не відчувала ні на одному з мої робочих місць у Голлівуді. Я все ще люблю телебачення, але у цих реальних історіях, які я переживаю особисто, є щось таке, що зачіпає за живе, від чого вигадані видаються відверто слабенькими. «Друзі» — це про єдність, але фальшиву. «Швидка допомога» — про життя і смерть, але вигадані. Замість того, щоб брати ці історії й підганяти їх під формат моєї роботи, я хочу, щоб моїм світом були реальне життя і реальні люди.

Дорогою з лікарні я ще не знаю, коли і як це станеться, які студентські позики будуть доступні і чи я взагалі пройду. Невідомо, скільки додаткового матеріалу доведеться перелопатити, щоб відповідати вимогам і підготуватися до МСАТ^[4] чи де можна надібати такі курси, бо я випустилася з універсу шість років тому.

Вирішую про себе, що якимось та воно має статися, але досягти цього, працюючи по шістдесят годин на тиждень на

відомий телеканал, я не зможу.

Сеанс 12. Ласкаво просимо до Голландії

Коли Джулі дізналася, що вмирає, її найліпша подруга Дара надіслала їй відоме есе «Ласкаво просимо до Голландії», написане Емілі Перл Кінгслі, матір'ю дитини з синдромом Дауна. Там ідеться про те, як перевертаються з ніг на голову очікування від життя:

«Коли ви збираєтеся народити дитину, це мовби планування вимріяної фантастичної подорожі, скажімо, в Італію. Ви купуєте путівники, плануєте, куди варто сходити, що побачити. Колізей. Давид Мікел-анджело. Гондоли у Венеції. Вивчите кілька корисних фраз італійською. Все таке хвилююче.

Нарешті після місяців збудженого очікування настає цей день. Ви пакуєте валізи і — гайда в аеропорт. За кілька годин літак приземляється. Заходить стюардеса й каже: «Ласкаво просимо до Голландії».

«Як Голландії? — обурюєтеся ви. — Що значить Голландії? Я купувала квитки до Італії. Я маю бути в Італії! Я все життя мріяла побувати в Італії».

Але несподівано змінився план рейсу. І ви приземлилися в Голландії, там і зостанетеся.

Слід пам'ятати важливу річ: вас привезли не в огидне, брудне, чумне місце, заморене голодом і хворобами. Воно просто інше.

Тому вам треба вийти й купити нові путівники. І вивчити нову мову з нуля. І познайомитися з купою людей, з якими за інших обставин ви б навіть не зустрілися.

Це просто інше місце. Тут плин життя повільніший, ніж в Італії, менш запальний і метушливий. Та побувши там якийсь час, ви переводите подих, роззираєтеся довкола...і починаєте помічати, що в Голландії є вітряки... і тюльпани. І навіть Рембрандт.

Але всі ваші знайомі тільки те й роблять, що катаються в Італію й з Італії. Вихваляються, як їм там було добре. І решту життя ви будете повторювати: «Так, оце туди я мала поїхати. Так я планувала».

І біль від такої несправедливості ніколи, ніколи не вщухне... бо втрата мрії — це дуже, дуже серйозна втрата.

Однак якщо жити, журячись постійно через той факт, що ви не потрапили в Італію, ви ніколи не зможете порадіти тому особливому й хорошому, що знайдете в Голландії.

«Ласкаво просимо до Голландії» просто таки розлютило Джулі. Зрештою, в її діагнозі не було нічого особливого чи привабливого. Але Дара, у сина котрої виявили тяжку форму аутизму, зазначила, що Джулі просто не хоче розуміти. Вона згодна, що діагноз Джу-лі страшний і несправедливий, в абсолютному відриві від того, як мало би минати її життя. Але вона не хотіла, щоб Джулі гаяла час, який їй залишився — може, не більше десятка років — і пропустила те, що могла би прожити, поки жива: шлюб, сім'ю, роботу. Вона все ще може мати якусь версію цього у себе «в Голландії».

На що Джулі подумки відповіла: «Та пішла ти».

А потім: «Маєш рацію».

Бо Дара знала, що каже.

Я вже чула про Дару від Джулі, так само, як часто чую про найближчих друзів пацієнтів. Від Джулі я знала, що коли Дара божеволіла від переживань і страждань через нескінченні спалахи роздратування в сина, биття головою об стіну, неспроможність підтримувати розмову чи тримати самому ложку в чотири роки й необхідність щотижневого відвідування терапевта, які просто заповнили її життя, але, здавалося, не надто їй допомагали. Тоді зневірена й утомлена Дара телефонувала Джулі.

— Тепер мені якось соромно, — промовила Джулі, пояснивши, чому вона спершу так розгнівалася на Дару, — та коли я побачила, через що вона проходить зі своїм сином, моїм

найбільшим страхом було опинитися в подібній ситуації. Я її дуже люблю, і тоді склалося таке враження, що будь-яка надія на життя, якого вона прагнула, просто зникла.

— Таке враження, як у вас зараз, — промовила я.

Джулі кивнула.

Вона ще давно мені казала, як Дара говорила: «Я на це не підписувалася!» і перелічувала усе те в її житті, що змінилося безповоротно. У них з чоловіком не буде простих обіймів з дитиною, казок перед сном. У них ніколи не буде дитини, яка виросте в дорослу самостійну людину. Джулі розповідала, що Дара дивилася на чоловіка й думала: «Він прекрасний батько для нашого сина», але не могла не подумати про те, яким би чудесним татком він був для дитини, котра могла б повністю з ним взаємодіяти. Вона не могла стримувати сум, коли починала подумки рахувати, скільки всього вони ніколи не зможуть мати зі своєю дитиною.

Дара почувала себе егоїсткою й карала себе за цей сум, бо ж більше за все вона прагнула, щоб у її сина було легше життя для його блага, повноцінне життя, де є друзі, кохані й робота. Її охоплювали водночас біль і заздрість, коли вона бачила, як інші мами граються зі своїми чотирирічними дітьми в парку, знаючи, що в подібній ситуації її син може втратити контроль, і їх попросять піти. Що її сина і далі цуратимуться, поки він підростатиме, і так само обходитимуть стороною і її саму. Погляди, які кидали на неї інші мамочки зі звичайними дітьми, зі звичайними проблемами, тільки посилювали її відчуття ізоляції.

Того року Дара часто телефонувала подрузі, і кожен дзвінок був сповнений безнадії ще більше, ніж попередній. Фінансово, емоційно й фізично виснажені, вони з чоловіком вирішили не дарувати дитині братика чи сестричку — та і як їм потягнути це і ще й мати час одне на одного? А якщо і в другій дитини буде аутизм? Вона й так пішла з роботи, щоб займатися сином, поки чоловік гарує на кількох роботах, і просто не розуміла, як з усім

упоратися. Поки одного дня не натрапила на «Ласкаво просимо до Голландії» і не зрозуміла, що їй не лише доведеться якось впоратися з життям у цій дивній «країні», а й знаходити радісні миті, де можливо. Там є приємні, хороші речі, просто треба їх випустити.

«У Голландії» Дара знайшла друзів, які з розумінням поставилися до її ситуації. Вона знайшла, як спілкуватися з сином, любити його за те, ким він є, а не зосереджуватися на тому, ким він не є. Вона знайшла способи, як перестати чіплятися за те, що вона знала і чого не знала про тунця, сою й хімікати в косметиці під час вагітності, що могло зашкодити розвитку дитини. Вона знайшла няню для сина, щоб могли подбати про себе і мати час на важливу для неї роботу на умовах неповного робочого дня і на відпочинок. Вони з чоловіком віднайшли одне одного в шлюбі, хоч і боролися з перепонами, яких змінити не могли. Замість того, щоб сидіти всю поїздку в готельному номері, вони вирішили зробити вилазку й оглянути місцевість.

Тепер Дара пропонувала Джулі зробити те саме, подивитися на «тюльпани, на картини Рембрандта». І коли гнів Джулі на есе стих, вона раптом подумала, що завжди буде хтось, чие життя здаватиметься більш чи менш завидним. Чи хотіла б Джулі зараз помінятися місцями з Дарою? Перше поривання сказати «так, умить». Друге — «а може, й ні». Вона прийшла б до кількох різних сценаріїв. Якби їй було дано десять чудових років зі здоровою дитиною, чи вибрала вона б це замість довгого життя? Що тяжче — хворіти самій чи мати хвору дитину? Вона, навіть просто допускаючи такі думки, почувала себе жахливо, але й не думати не могла.

— Як ви гадаєте, я погана людина? — питала Джулі, і я запевняла її, що всі, хто приходить на терапію, переживають, що їхні думки та почуття можуть бути «ненормальними» чи «нехорошими». Та все ж лише чесність із собою допомагає нам досягнути власне життя з усіма його відтінками й складнощами.

Якщо придушувати такі думки, то ви, дуже ймовірно, можете почати поводитися «погано». А якщо усвідомлювати й визнавати їх, почнете рости.

Таким чином Джулі почала розуміти, що насправді всі ми «в Голландії», бо життя багатьох людей не минає абсолютно так, як вони планували. Навіть якщо вам добряче пощастило «злітати в Італію», все одно траплятимуться «погані погодні умови й скасовані рейси». Або у вашої коханої половинки може статися смертельний серцевий напад у душі через десять хвилин після фантастичного сексу в розкішному готельному номері в Римі, де ви святкували річницю, як сталося з одним моїм знайомим.

Тож Джулі збиралася в Голландію. Вона не знала, як довго там пробуде, але ми планували її поїздку на десять років і за потреби змінювали б маршрут.

А тим часом ми б працювали разом, щоб зрозуміти, чим вона хотіла там займатися.

У Джулі була лише одна умова.

— Пообіцяйте, що скажете мені, раптом мене кудись занесе? Просто тепер, коли я вмру дещо раніше, ніж думала, я не мушу бути такою... розсудливою, правда ж? І якщо мене понесе, і все вийде за рамки, ви ж мені скажете?

Я запевнила, що скажу. Джулі все життя провела, будучи сумлінною й відповідальною, роблячи все по книжці, і я навіть не можу уявити її версію «вийти за рамки». Мені на думку спала хіба хороша сумлінна студентка, яка трошки перебрала пива на вечірці.

Та я забула, що люди бувають надзвичайно вигадливі, коли до їхньої голови, образно кажучи, приставили викреслити пістолет.

— Передсмертний список бажань, — сказала Джулі на сесії, коли ми пробували уявити її Голландію. — Правда ж дивне поняття?

Я погодилася. Що ж людині хочеться учварити, поки не врізала дуба?

Дуже часто люди подумують про такі списки, коли вмирає хтось близький. Так сталося і з Кенді Чанг, мисткинею, яка 2009 року створила простір на стіні в Новому Орлеані, де просто написала «Перед тим, як померти, я хотіла б_____». За кілька днів стіна була повністю розписана. Люди писали щось на кшталт: «Перед тим, як померти, я хочу перетнути міжнародну лінію зміни дат». «Хочу заспівати для мільйонів». «Хочу бути повністю собою». Скоро ідея розповзлася по тисячах таких стін по всьому світу: «Перед тим, як померти, я хочу налагодити стосунки з сестрою». «Бути хорошим татом». «Стрибнути з парашутом». «Змінити чиєсь життя».

Невідомо, чи люди виконали написане, але судячи з того, що я бачила у себе в кабінеті, у чималій частині бували миттєві просвітлення, трохи самокопання, нові бажання до списку, але потім вони просто забували ставити галочки. Люди часто мріють і не роблять, і смерть так і лишається гіпотетичною, далекою.

Нам здається, що ми пишемо такі списки, щоб уникнути жалю, але насправді вони допомагають уникнути смерті. Зрештою, що довший ваш список, то більше часу, відведеного на його виконання, ви уявляєте. Однак якщо скоротити список, це зробить крихітну зазубрину в ваших захисних механізмах і змусить прийняти жорстку правду: життя має стовідсотковий рівень смертності. Кожен із нас помре, і більшість не знає, коли і як це станеться. Насправді з кожною секундою ми перебуваємо в процесі постійного наближення до смерті. Як то кажуть, ніхто не вийде живим.

Певна, тепер ви навіть раді, що я не ваш терапевт. Кому хочеться про таке думати? Доволі легко стати прокрастинаторами^[5] в питаннях смерті! Багато з нас приймають коханих людей і речі, які ми вважаємо для себе

вагомими, як належне, і тільки коли дізнаємося дедлайн, беремося за проект — своє життя.

Але тепер Джулі мусила оплакати все те, що доведеться викинути зі списку. На відміну від старших людей, які оплакують те, що вони втрачають, лишаючи позаду, Джулі оплакувала те, чого вона ніколи не зможе мати — усі визначні етапи й перші рази, які люди у свої тридцять тільки планують. У Джулі був, як вона виразилася, «бронебійний дедлайн», аж так несправедливо невблаганний, що більшість із того, що вона очікувала від життя, так ніколи й не станеться.

Якогось дня Джулі сказала, що почала помічати, як часто люди у повсякденній балачці говорять про майбутнє. «Я скину вагу. Я почну робити справи. Ми поїдемо у відпустку в цьому році. Через три роки мене підвищать. Я заощаджую гроші, щоб купити будинок. За кілька років ми хочемо народити другу дитину. Через п'ять років я знов піду на зустріч однокласників».

Вони планують.

Джулі ж було складно планувати майбутнє без упевненості в тому, скільки їй лишилося. Що робити, коли між роком і десятком — колосальна різниця?

* * *

А потім сталося чудо. Експериментальне лікування Джулі, здавалося, допомагало зменшити пухлини. Протягом кількох тижнів від них майже нічого не лишилося. Лікарі були налаштовані оптимістично — можливо, їй відведено більше, ніж вони думали. Можливо, ці препарати діятимуть не тільки зараз чи протягом кількох років, а на тривалий термін. Так багато цих «можливо». Так багато, що коли пухлини повністю зникли, вони з Меттом почали, дуже нерішуче, ставати тими людьми, якими планували стати.

Коли Джулі передивилася свій список бажань, вони з Меттом почали говорити про те, щоб народити дитину. Чи варто їм народжувати дитину, якщо Джулі, можливо, не буде, коли дитина піде в середню школу або, якщо буде геть кепсько, то і в дитсадок? Чи був Метт готовий до цього? А як щодо дитини? Чи буде справедливо, якщо Джулі стане матір'ю за цих обставин? Чи буде найбільшим материнським подвигом Джулі рішення не ставати матір'ю, навіть якщо це буде найбільшою жертвою у її житті?

Джулі з Меттом вирішили, що вони мусять жити своїм життям, навіть перед лицем такої невизначеності. Якщо вони чогось і навчилися, то це того, що життя — це саме визначення невизначеності. А що, якби Джулі була обережною, і вони не мали б дитини, тому що з острахом чекали, коли повернеться рак, але це так ніколи й не сталося б? Метт запевнив Джулі, що він буде відданим батьком незалежно від того, що буде зі здоров'ям Джулі далі. Він завжди буде поряд зі своєю дитиною.

Тож рішення було прийняте. Смерть, дихаючи їм у потилицю, підштовхувала подружжя до повнішого життя, не в майбутньому, з довгим списком цілей, а просто зараз.

Джулі звела свій список до основного: вони збиралися будувати свою сім'ю.

Байдуже, де вони опинилися — в Італії чи Голландії, або геть в іншому місці. Вони сядуть у літак і побачать, де приземлилися.

Сеанс 13. Як діти переживають сум

Невдовзі після розриву я розповіла цю новину Закові, моєму восьмирічному синові. Ми саме вечеряли, і я намагалася пояснити все дуже просто: ми з Хлопцем вирішили (поетична вільність), що не зможемо бути разом.

У нього витягнулося лице. На ньому відбився подив і збентеження. («Ласкаво просимо до клубу!» — подумала я).

— Чому? — запитав він.

Я сказала, що перед тим, як брати шлюб, двоє людей мусять визначити, чи хороші з них партнери, але не тільки на даний момент, а на все життя, і хоча ми з Хлопцем любили одне одного, ми обоє усвідомили (знов-таки поетична вільність з мого боку), що в нас так не вийде, а тому нам краще пошукати інших людей, з якими може вийти.

Це по суті була правда, мінус деякі деталі, плюс деякі зміни в займенниках.

— Чому? — допитувався син. — Чому у вас не вийде бути хорошими партнерами?

Малий наморщив личко, і в мене серце стискалося за нього.

— Ну, — почала я. — Згадай, як ти часто гуляв із Ешером, а потім він дуже захопився футболом, а ти баскетболом. Пам'ятаєш?

Він кивнув.

— Ви ж усе одно спілкуєтесь, але тепер ви проводите більше часу з тими людьми, з котрими у вас є спільні інтереси.

— То вам подобаються різні речі?

— Ага, — відповіла я.

«Я люблю дітей, а він Дітоненависник».

— А які речі?

Я глибоко вдихаю.

— Ну, наприклад, я хочу більше часу проводити вдома, а він — подорожувати.

«Діти й свобода — поняття взаємовиключні. Якби королева мала яйця...»

— А чого ви не можете дійти компромісу? Ти могла б трошки побути вдома і трошки поїздити з ним.

Я на мить замислилася.

— Ми, може, й могли б, але це схоже на те, як ви із Сонею намагалися зробити аплікацію, і вона хотіла прикрасити її рожевими метеликами, а ти хотів приклеїти штурмовиків із «Зоряних воєн», зрештою вам дісталися жовті дракони, що теж непогано, але не зовсім те, що кожен із вас хотів. Під час наступного проекту ти працював із Тео, і хоча у вас були різні ідеї, вони були достатньо схожі, і ви все одно пішли на компроміс, але не так, як із Сонею.

Він втупився у стіл.

— Усім доводиться іти на компроміс, щоб поладнати, — продовжила я, — але якщо доводиться іти на занадто вже великий компроміс, то в шлюбі вам буде складнуvато. Якщо один із нас хоче багато подорожувати, а другий — більше сидіти вдома, це для обох буде непросто. Ти розумієш, про що я?

— Ага, — була відповідь.

Ми десь хвилину сиділи мовчки, як він раптом підвів голову й випалив:

— А ми вбиваємо банан, коли їмо його?

— Що? — здивувалася я такому нелогічному висновку.

— Ну от, щоб отримати м'ясо, вбивають корову, і тому вегетаріанці не їдять м'яса?

— Якось так.

— Тоді, — продовжив він, — якщо ми відриваємо банан від дерева, то ми його вбиваємо?

— Мені здається, це як із волоссям, — відповіла я. — Волосся випадає з голови, коли готове померти, а тоді на його місці виростає нове. Так і нові банани виростають там, де були старі.

Зак нахилився ближче.

— Але ж ми відриваємо банани *до того*, як вони самі впадуть, тобто, поки вони ще живі. А якби хтось ВИСМИКНУВ ТВОЄ ВОЛОССЯ до того, як воно було готове випадати? То хіба це не вбиває банан? І хіба дереву не боляче, коли від нього відривають банан?

Ох-ох. Так Зак намагається впоратися з новинами. У цій історії він є деревом. Чи бананом. У всякому разі, йому важко.

— Я не знаю, — відповіла я. — Можливо, ми не збираємося шкодити дереву чи банану, але буває таке, що ми в будь-якому разі робимо їм боляче, навіть якщо дуже-дуже не хочемо.

Він затих на якусь мить. Потім спитав:

— Я його ще побачу?

Я відповіла, що навряд чи.

— То ми більше не пограємо в «Gobblet»?

Це була настільна гра Хлопцевих дітей з часів їхнього дитинства, й інколи Хлопець навіть грав у неї із Заком.

Я відповіла, що ні, точно не з ним. Але якщо він хоче, я можу теж із ним пограти.

— Можливо, — тихенько відповів він. — Але в нього добре виходило.

— Так, *виходило*, — згодилася я. — Знаю, це великі зміни, — додала я й затнулася, бо нічого з того, що я могла сказати, не допомогло б йому. Йому доведеться відчути сум. Я розуміла, що протягом наступних кількох днів, тижнів і навіть місяців у нас буде чимало розмов, у яких я намагатимуся допомогти йому з усім упоратися (плюс від того, що твій батько чи мама — терапевт у тому, що нічого не буде відкладатися й уникатися; мінус же в тому, що зрештою ти в все одно налаждаєш у житті). А поки новинам треба було влягтися в його голову.

— Гарзд, — пробурмотів Зак. Потім устав з-за столу, підійшов до вази з фруктами, витяг звідти банан, почистив і театральнo вгризся в нього зубами.

— Ням-ням, — промовив він із на диво радісним виразом обличчя. Убивав банан? Він заглитнув увесь фрукт у три заходи й пішов до себе в кімнату.

За п'ять хвилин повернувся з грою «Gobblet».

— Давай віддамо це в «Гудвіл», — сказав він і поклав коробку біля дверей. Потім підійшов до мене обійнятися. — Все одно вона мені вже не подобається.

Сеанс 14. Гарольд і мод

Мого кадавра, на якому я тренувалася в медичному університеті, звали Гарольд. Точніше, так його назвали ми з партнерами по лабораторній після того, як сусідня група назвала свого Мод^[6]. Ми саме вивчали загальну анатомію, традиційний курс на першому році навчання, де кожна група студентів у Стенфорді працювала над кадавром великодушної людини, котра пожертвувала своє тіло науці.

Перед тим, як ми ступили на поріг лабораторії, професори дали нам дві вказівки. Перша — уявити, що тіла належали нашим бабусям, а тому й ставитися до них, відповідно, з повагою. («А хіба нормальні люди ріжуть своїх бабусь на шматочки?» — кувікнув якийсь переляканий студент.) Друга: звертати увагу на будь-які емоції, що з'являться під час такого непростого заняття.

Нам не надали інформації про ці трупи — ні імен, ні даних про вік, медичну історію, причини смерті. Імена не розголошувалися з міркувань приватності, а решта — бо наша ціль була в розгадуванні загадки не *хто*, а *чому*. Чому вмерла ця людина? Вона була курцем? Любила жирне м'ясо? Була діабетиком?

За семестр я визначила, що Гарольд пережив заміну кульшового суглоба (підказка: металеві скоби збоку), його мітральний клапан протікав (підказка: збільшення з лівого боку серця), що в останні хвилини життя в нього був закреп, напевно від тривалого лежання в лікарняному ліжку (підказка: за давнього кал у прямій кишці). У нього були вицвілі блакитні очі, рівні жовтаві зуби, молочно-біле волосся й мускулясті пальці будівельника, піаніста чи хірурга. Пізніше я дізналася, що помер він від пневмонії у віці 92 років, що всіх нас

подивувало, включно з професором, який повідомив, що в того були органи 60-річного.

У Мод же легені кишіли пухлинами, а красиво нафарбовані нігті не могли приховати нікотинових плям від тривалої звички. Вона була повною протилежністю Гарольду, тіло її передчасно постаріло, від чого органи були в такому стані, ніби належали набагато старшій людині. Одного дня Команда Мод, як ми охрестили сусідню групу, вирізала з тіла серце. Одна зі студенток взяла його дуже обережно й підняла, щоб усі побачили, але воно вислизнуло з рукавичок і гупнуло на підлогу, розколовшись навпіл. Ми всі роти пороззявляли — розбите серце. «Як легко, — подумала я, — розбити чиєсь серце, навіть коли ти щосили стараєшся цього не зробити».

Звертайте увагу на свої відчуття, казали нам, та набагато легше й зручніше було відключити їх, поки ми знімали з нашого кадавра скальп і розпилювали його череп, як гарбуз. («Іще один день роботи з дрилем», — казав професор наступного дня. За тиждень ми мали зайнятися «м'яким препаруванням» вуха, себто за допомогою долота й молоточка, а не пилки.)

Кожне заняття в анатомії починалося з того, що ми розстібали мішок із нашим кадавром і вшановували людей, які дозволили нам різати їхні тіла, хвилиною мовчання. Ми почали надрізати нижче шиї, накривши обличчя на знак поваги, а коли дісталися обличчя, то заплющили їм повіки, знову ж таки на знак поваги, але також і для того, щоб вони здавалися нам менш реальними.

Анатомування показало, що життя — річ ненадійна, і ми старанно намагалися дистанціюватися від цього факту масними жартиками й мнемонічними вправами, як-от для запам'ятовування черепних нервів (окоруховий, блоковий, язико-глотковий, зоровий, трійчастий, відвідний, лицевий, додатковий, блукаючий, нюховий, присінково-завитковий, під'язиковий): О Боже, Як З Твоєї Вагіни Лізуть Діти Боже Ні

Пощади Пощади. Поки ми розтинали голову й шию, хором повторювали таку собі «запам'яталку». А потім сідали за книжки й готувалися до наступного дня.

Тяжка робота дала плоди. Кожен модуль ми здавали на «відмінно», але не впевнена, що хоч хтось із нас звертав увагу на свої емоції.

* * *

Коли почалися іспити, у нас був перший обхід. Ну як обхід — ходиш собі, немовби оглядаєш уламки від жахливої авіакатастрофи, тільки тобі ще й треба встановити не жертв, а конкретні їхні частини. Замість «Гадаю, це Джон Сміт» ви мусите визначити, що то за м'ясиста річ на столі — рука чи нога, і потім сказати: «Гадаю, це *extensor carpi radialis longus* (довгий променевий м'яз-розгинач зап'ястка)». Проте навіть не це було найогиднішим досвідом під час навчання.

У день, коли ми займалися розтином Гарольдо-вого пеніса — холодного, зморщеного й безживного — студенти за столом із Мод, у котрої були жіночі статеві органи, прийшли повитріщатися. Моя партнерка по лабораторній Кейт завжди дуже ретельно проводила будь-який розтин (професор називав її зосередженість «гострою, мов бритва»), але зараз її відволікали вигуки Команди Мод, що спостерігала за її роботою. Що глибше вона різала, то гучнішими були крики.

— Ай!

— Фу!

— Зараз блювану!

Підтягнулося ще кілька людей, а купка хлопців почали нарізати кола й прикривати промежину підручниками.

— Теж мені принцеси, — процідила Кейт, яка не тер піла слабкодухості — вона ж бо збиралася стати хірургом.

Знову зосередившись на роботі, Кейт зондом визначила, де знаходиться сім'яний канатик, затим ухопила скальпель і зробила вертикальний надріз уздовж основи пеніса так, що той розклався на дві акуратні половини, як хот-дог.

— З мене досить, я звальюю! — оголосив якийсь хлопець і ще з кількома товаришами випарувався з кімнати.

В останній день курсу була врочиста церемонія, під час якої ми вшановували усіх тих людей, які дали нам можливість вчитися на їхніх тілах. Зачитували їм власноручно написані листи подяки, вмикали музику, виголошували благословення, надіючись, що хоч тіла їхні були розібрані, душі лишилися цілими і радо приймали нашу вдячність. Ми багато говорили про вразливість кадаврів, що потрапили до наших рук, коли ми розрізали їх, досліджували ретельно міліметр за міліметром і буквально під мікроскопом розглядали видалені тканини. Та справді вразливими були ми — і тим вразливішими, чим дужче намагалися не визнавати цю вразливість. Ми були першокурсниками, не зовсім упевненими, чи в нас щось вийде в медицині, молодими хлопцями й дівчатами, котрі бачили близькість смерті, студентами, котрі не розуміли, як сприймати сльози, що інколи бриніли на очах у найнесподіваніші моменти.

Нам радили прислухатися до своїх емоцій, та ми не могли визначити, що це були за емоції і що з ними робити. Хтось ходив на медитацію, щедро запропоновану університетом. Хтось гарував у тренажерці. Інші з головою занурювалися в навчання. Один студент із команди Мод почав палити, вибігаючи на короткі перекури, і потім відмовлявся вірити, що колись закінчить так само, як його кадавр, нашпигований пухлинами. Я пішла волонтером у програму з подолання неграмотності й читала дітям в дитсадку. Які здорові діти! Які живі! Які цілісні тіла! А решту часу я писала. Писала про свій досвід. Мені стало цікаво, а як це відбувається в інших людей, і тоді я почала писати про це для журналів і газет.

У якийсь момент навчання я написала про пару під назвою «Лікар-Пацієнт», на якій ми вчилися взаємодії з людьми, котрих одного дня доведеться лікувати. На випускному іспиті кожного студента знімали на камеру, коли той робить запис в історії хвороби, а професор висловлював зауваження, і я виявилася єдиною студенткою, яка запитала, як почував себе пацієнт. «Це має бути вашим першим питанням», — сказав він групі.

Стенфорд підкреслював необхідність лікувати людей, а не хвороби, але водночас наші професори казали, що реалізувати такий підхід стає дедалі складніше через ті зміни, що відбуваються в медичній практиці. Позаду лишилися довготривалі стосунки й змістовні зустрічі й на зміну їм прийшла новомодна система під назвою «регульоване медичне обслуговування» з 15-хвилинними обходами, шаленим конвеєром пацієнтів і купою обмежень у тому, що лікар може зробити для кожного конкретного пацієнта. Коли я закінчувала загальну анатомію, то багато думала, яку спеціалізацію обрати. Чи є така, де збереглася та старіша модель сімейного лікаря? Чи я взагалі не знатиму імен багатьох пацієнтів і ще менше — про їхні життя?

Я стежила за лікарями різних спеціальностей, викреслюючи для себе тих, кому припадала найменша взаємодія з пацієнтом. (Екстрена медицина цікава, але ви навряд чи побачите своїх пацієнтів знову. Радіологія — ви бачите радше картинки, ніж людей. Анестезіологія — ваші пацієнти тільки те й роблять, що сплять. Хірургія — те саме.) Мені сподобалися варіанти терапевтів і педіатрів, та лікарі, за якими я ходила хвостиком, попередили мене, що в цій практиці лишається дедалі менше особистісного спілкування — щоб триматися на плаву, їм доводиться приймати по 30 пацієнтів за день. Якби вони мали змогу обирати зараз, як це роблю я, сказали кілька таких, то вони, можливо, обрали б іншу сферу.

— А нащо вам лікарська справа, коли ви можете писати? — запитав один професор, коли я прочитала щось із того, що писала для журналу.

Працюючи на «NBC», я мала справу з історіями, а хотілося справжнього життя. Тепер, коли в мене було справжнє життя, я замислилася, а що як у сучасній щоденній медичній практиці не буде місця для людських історій? Я зрозуміла, що відчувала втіху, коли могла занурюватися в чужі життя, і що більше я писала як журналіст, то глибше занурювалася.

Одного дня я поговорила про цю дилему з професоркою, і вона порадила поєднувати журналістику й медицину. Якщо журналістика приносить додатковий дохід, я могла б приймати менше пацієнтів, зате робити це так, як було заведено раніше. Але також додала, що чимало часу доведеться відводити на паперову роботу для страховиків, відбираючи його (час) у потенційних пацієнтів. «Я що справді до цього дійшла? — подумала я. — Писати аби утриматися на плаву, будучи лікарем? А хіба не навпаки завжди було?».

Та все одно обмірковувала її ідею. На той час мені було тридцять три роки, за плечима два роки медуніверситету, щонайменше три роки інтернатури, а попереду, можливо, якась стипендіальна програма, але я розуміла, що хочу сім'ю. Що ясніше я зблизька бачила результати такої нової системи, то складніше мені було уявити в ній себе. Піти на ризик і витратити роки на закінчення навчання, а потім намагатися зрозуміти, чи впораюся я з медичною практикою і письменництвом одночасно. До того ж я взагалі не була певна, що зможу займатися і тим, і іншим — чи принаймні давати хороші результати — і ще й мати час на особисте життя. Під кінець семестру я зрозуміла, що мушу вибрати — або журналістика, або медицина.

Я обрала журналістику і впродовж кількох наступних років опублікувала свої книжки й написала сотні статей для

журналів та газет. «Нарешті, — подумала, — я знайшла своє професійне покликання».

А решта — і сім'я теж — від мене не втече. І я була в тому абсолютно впевнена.

Сеанс 15. Без майонезу

— Серйозно? Оце і все, що вас, мозкоправів, хвилює?

Джон знову сидить на моєму дивані, закинувши одну босу ногу на другу. Сьогодні він прийшов у в'єтнамках, бо натрапив на свою педикюру в студії. Я завважую про себе, що нігті в нього на ногах такі ж ідеальні, як і зуби.

Я просто запитала щось про його дитинство, і він тому не дуже радий.

— Скільки разів вам повторювати? У мене було прекрасне дитинство, — продовжує він. — Батьки мої то й взагалі святі. Святі!

Всякий раз, як я чую про святих батьків, мене розбирають сумніви. Не те щоб я спеціально вишукувала проблеми, просто жоден батько чи мати не святі. Більшість із нас стає «доволі добрими» батьками, чого, як вважав Дональд Віннікот, впливовий англійський пе-діатр і дитячий психіатр, було достатньо, аби виховати добре пристосовану до життя дитину.

Попри все найкраще це висловив поет Філіп Ларкін: «І мама, й тато підведуть — і не хотіли б, але все ж».

Тільки ставши матір'ю, я змогла справді досягнути дві важливі речі про терапію:

1. Метою запитань про батьків пацієнта не є обвинувачення, оцінювання чи критика. Насправді суть взагалі не в батьках, а виключно в розумінні, що може повідати про вже дорослих пацієнтів їхній ранній життєвий досвід, щоб вони самі могли відокремити минуле від сьогодення.

2. Батьки більшості людей стараються, як можуть — хто на п'ятірку, хто на трійку. Рідко які мати чи батько, хай би які обмежені в них були можливості, не хотіли б для своєї дитини кращого життя. Це не означає, що діти не можуть мати якихось

відчуттів щодо цього (чи проблем із психічним здоров'ям). Їм просто треба розібратися, що з цим робити.

Ось що я встигла дізнатися про Джона за весь час нашого спілкування: йому сорок, дванадцять років у шлюбі, має двох доньок десяти і чотирьох років, а ще має собаку. Він пише сценарії і продюсує популярні телешоу, а коли я дізнаюся, які саме, то навіть не дивуюся: він отримав Еммі якраз за те, що його персонажі дуже гострі на язик і абсолютно нечуйні. Він скаржиться, що його дружина в депресії (проте є така приказка: «Перед тим як діагностувати в людей депресію, спершу перевір, чи тебе раптом не оточують мудаки»), що діти його не поважають, колеги марнують його час і всі від нього забагато вимагають.

Його батько і двоє старших братів і сестер живуть на Середньому Заході, де зростав і сам Джон. Він був єдиним, хто переїхав звідти. Мати померла, коли йому було шість років, а братам — дванадцять і чотирнадцять. Вона була вчителем акторської майстерності і після закінчення репетиції виходила зі школи, коли побачила одного зі своїх учнів, котрому назустріч неслася зі страшною швидкістю автівка. Вона підбігла і штовхнула учня з дороги, але потрапила під авто сама й померла на місці. Джон розказував цю частину без емоцій, ніби переповідав сюжет одного зі своїх телешоу. Батько — професор англійської мови з амбіційним бажанням стати письменником — дбав про хлопчиків самотужки, поки три роки тому не одружився з овдовою бездітною сусідкою. Про свою мачуху Джон висловився так: «ванільна, але нічого проти не маю».

Хоч у Джона завжди було що сказати про різних ідіотів у його житті, батьки в наших розмовах майже не згадуються. Під час інтернатури мій науковий керівник порадив, щоб мати якесь уявлення про минуле, коли працюєш із дуже закритими пацієнтами, можна запитати: «Просто зараз, не думаючи, скажіть, які три прикметники спадають вам на думку, що

описують вашу маму чи тата як людину?». Такі спонтанні незаплановані відповіді завжди містили в собі корисні (як для мене, так і для пацієнтів) підказки щодо їхніх стосунків з батьками.

Проте з Джоном це не дуже працювало. «Святі, святі і святі — ось вам три слова про них обох!» — відповідає він. (По якимсь часі я дізнаюся, що в його батька «можливо, була» певна проблема з алкоголем після смерті дружини і «можливо» вона і досі є, і що Джонів старший брат якось сказав йому, що в їхньої матері «могла бути легка форма біполярного розладу», але Джон сказав, що брат просто «розводив драму».)

Джонове дитинство мене цікавить через його нарцисизм. Самозаглибленість, захисні реакції, приниження інших, потреба перехоплювати віжки в будь-якій розмові і відчуття, що всі йому щось винні — по суті те, що він поводить, як мудак, — усе це підпадає під діагностичні критерії нарцисичного розладу особистості. Я помітила ці риси ще на першій сесії, і коли деякі терапевти могли б просто передати Джона іншому терапевту (нарцисичні особистості не вважаються хорошими кандидатами для інтроспективної, орієнтованої на самокопання, терапії через те, що їм завжди важливо бачити себе та інших чітко), я була сповнена ентузіазму.

Мені не хотілося за діагнозом втратити людину.

Так, Джон прирівняв мене до повії, поведився так, ніби він — єдина людина в кімнаті, і вважав себе кращим за всіх інших. Та попри все це хіба він аж так уже відрізняється від усіх нас?

Термін «розлад особистості» викликає всілякі асоціації не тільки в терапевтів, котрі вважають таких пацієнтів лиш невеликою часткою в морі інших, а й у популярній культурі. Є навіть стаття у Вікіпедії, в якій подається каталог персонажів з фільмів, і розлади особистості, прикладом яких вони є.

Найновіша версія «Діагностичного та статистичного довідника психічних розладів», клінічна біблія психологічних

станів, налічує десять типів розладу особистості, розподілених на три групи, які називаються кластерами:

Кластер А (дивний, ексцентричний): параноїдний, шизоїдний, шизотиповий розлад особистості;

Кластер В (театральні, емоційні, нестійкі): антисоціальний, межовий, істеричний, нарцисичний;

Кластер С (тривожні, панічні розлади): уникаючий, залежний, obsесивно-компульсивний розлад особистості.

В амбулаторній практиці нам здебільшого трапляються пацієнти з кластера В. Недовірливі люди (пара-ноїдні), одинаки (шизоїди), або диваки (шизотипові), тобто кластер А, не хочуть проходити терапію. Люди, які уникають зв'язку (уникаючі), намагаються функціонувати як дорослі (залежні) або закостенілі трудового-ліки (obsесивно-компульсивні), тобто кластер С, також нечасто звертаються по допомогу. Антисоціальні люди з кластеру В теж не побіжать одразу нам телефонувати. Але люди, які відчують труднощі у взаєминах, або надзвичайно емоційні (істеричні або межові), або одружені з такими людьми (нарциси) таки до нас доходять. (Межові типи, як правило, утворюють пари з нарцисами, і це часто можна спостерігати під час терапії для пар.)

До недавнього часу більшість спеціалістів у сфері психічного здоров'я вважали, що розлади особистості є невиліковними, оскільки на відміну від розладів настрою, таких як депресія і тривожність, розлади особистості складаються із задавнених, всеосяжних моделей поведінки, які є частиною особистості людини. Іншими словами, розлади особистості є егосинтонними, що означає, що людина сприймає свою поведінку невіддільно від себе як особистості; як результат, люди з цими розладами вважають, що всі проблеми в їхньому житті походять від інших людей. Тоді як розлади настрою є егодистонними, що означає, що люди, які від них страждають, вважають їх неприємними. Їм не подобається бути депресивними або тривожними, або так само

їм не до душі потреба десять разів поклати вимикачем, то вмикаючи, то вимикаючи світло, перш ніж вийти з дому. Вони знають, що з ними щось не так.

Проте розлади особистості — це цілий діапазон станів. Люди з межовим розладом особистості страшенно бояться бути покинутими, але якщо для одних це може означати відчуття тривоги, коли їхні партнери не одразу відповідають на повідомлення, то інші можуть обирати збереження нестабільних, дисфункціональних стосунків, аби лиш не бути самот німи. Або, приміром, нарцис. У кожного, певно, є такий знайомий, котрий прямо-таки поціляє у всі параметри — досвідчений, харизматичний, розумний і дотепний, але тривожно егоцентричний.

Найважливіше, що риси розладу особистості не обов'язково означають, що людина відповідає критеріям для діагностування розладу. Час від часу — у невдалий день чи доведений до краю, коли зачіпається однісінький тендітний нерв — кожен має в собі крихту того чи іншого розладу особистості, бо кожному властиве звичайне людське прагнення до самозбереження, сприйняття іншими індивідами й безпеки. (Якщо ви думаєте, що вас це не стосується, просто запитайте свого чоловіка чи дружину або найліпшого друга.) Іншими словами, так само, як я завжди намагаюся побачити всю людину, а не тільки одномоментний знімок, я також намагаюся побачити основну боротьбу, а не лише п'ятизначний код діагнозу, який можу вписати у страхову форму. Якщо надто покладаюся на цей код, я починаю бачити кожен аспект лікування через цей об'єктив, що перешкоджає формуванню реальних стосунків із унікальною особою, що сидить перед мною. Джон може бути нарцисичним, але він також просто... Джон. Котрий, до слова, може бути зарозумілим і може, користуючись неклінічною термінологією, неймовірно, бляха, дратувати.

А втім.

У діагностиці є свої плюси. Приміром, я знаю, що вимогливі, критичні й роздратовані люди часто страждають від гострої самотності. Я знаю, що людина, котра так поводиться, хоче, щоб її врешті помітили й водночас страшенно цього боїться. Я думаю, що для Джона вияв вразливості здається гідним жалю й ганебним, і підозрюю, що він якимсь чином вирішив не виказувати «слабкість» у свої шість років, коли померла його мама. Якщо він і обдумує свої емоції, то вони, скоріш за все, так переповнюють його, що він починає культивувати свою злість, глузливість і критичність до інших. Саме тому пацієнти на кшталт Джона особливо складні — вони майстерно доводять тебе до кипіння, аби тільки звернути зі шляху й змінити тему.

Моя робота полягає в тому, щоб допомогти нам обом зрозуміти, від яких почуттів він так уперто ховається. Він звів проти мене фортеці з ровами, але я знаю, що в якійсь із башточок замку сидить частинка його й волає про допомогу, сподівається на порятунок. Від чого? Я ще не знаю. І докладу всіх можливих зусиль і застосую всі знання критеріїв ймовірного діагнозу, не загубившись при цьому них, щоб показати Джону: причиною його проблем можуть бути не так «ідіоти», котрі його оточують, як його власна поведінка.

— У вас лампочка горить.

Ми з Джоном обговорюємо його роздратування, коли я питаю про його дитинство, і він каже, що загорілася зеленим світлом лампочка на стіні біля дверей, котра з'єднана з кнопкою у приймальні. Я глипаю на неї, потім на годинник. Минула лише година і п'ять хвилин, тож, напевно, мій наступний пацієнт прийшов зарано — нехарактерно для нього.

— Так і є, — відповідаю я, розмірковуючи, чи це так Джон знов намагається змінити хід розмови, чи, може, в нього навіть є якесь відчуття, що він не єдиний мій пацієнт. Чи принаймні не улюблений — не найсмішніший і не найдотепніший.

— Можете відчинити? — каже Джон, киваючи на лампочку. — Це мій обід.

— Обід? — не зрозуміла я.

— Там кур'єр прийшов, я поїсти замовив. Ви сказали ніяких мобільних, то я йому сказав натиснути на кнопку. Я не встиг пообідати, а тепер видалася вільна година, тобто *п'ятдесят хвилин*. Треба поїсти.

У мене нема слів. Зазвичай люди не їдять під час сесії, а якщо вже їдять, то тому передуює щось на кшталт «Нічого, якщо я у вас сьогодні поїм?». І приносять їжу з собою. Навіть пацієнт із гіпоглікемією приносив з собою їжу лише раз і то, аби не знепритомніти.

— Не переживайте, — каже Джон, помітивши вираз на моєму обличчі. — Якщо хочете, можу поділитися.

А потім встає, іде в коридор і забирає свій обід у кур'єра в приймальні.

Повернувшись у кабінет, розкриває коробку, кладе на коліно серветку, розгортає свій сандвіч, кусає і кидає його в коробку.

— Господи боже, я ж сказав без майонезу! Ви погляньте на це!

Він розгортає сандвіч і показує мені майонез, а вільною рукою тягнеться до телефону — очевидно, зателефонувати щодо замовлення, — але я кидаю на нього попереджувальний погляд, нагадуючи про політику без телефонів.

Його обличчя буряковіє, і мені стає цікаво, чи він і на мене зараз нагорлає, але натомість він вибухає криком «Ідіот!».

— Я? — питаю.

— Що ви?

— Пам'ятаю, ви описували свого останнього терапевта як приємного, але ідіота. То я теж приємна, але ідіотка?

— Та ні, — каже він, і мені приємно, що він спроможний визнати, що хтось у його житті може бути не ідіотом.

— Дякую, — кажу я.

— За що?

— За те, що не вважаєте мене ідіоткою.

— А я не те мав на увазі, — відказує він. — Я хотів сказати ні, ви не приємна. Ви ж не дозволяєте мені скористатися телефоном, щоб зателефонувати тому ідіоту, котрий поклав майонез у мій сандвіч.

— Тоді я зла й ідіотка?

Він розтягує губи в усмішці, в очах з'являються вогники, а на щоках — ямочки. На секунду я навіть бачу, чому він може здатися комусь чарівним.

— Ну, ви точно зла. А стосовно другої частини я ще не знаю.

Він у грайливому настрої і я усміхаюся у відповідь.

— Фух, — кажу я. — Принаймні ви не відмовляєтеся спершу познайомитися зі мною поближче. Мені це до вподоби.

Він починає соватися, йому некомфортно від моєї спроби повернути його увагу. Він так відчайдушно уникає цього моменту людського контакту, що починає жувати свій намазаний майонезом сандвіч і відводить очі. Проте не бореться зі мною, що я відмічаю про себе як мікроскопічний прогрес.

— Мені шкода, що ви бачите мене злою, — кажу я. — Це тому ви зауважили про п'ятдесят хвилин?

Образливий коментар про коханку, а точніше повію, складніший, але у випадку з цими п'ятдесятьма хвилинами він просто поводить себе так, як і більшість, з однієї причини — і хотів би лишитися довше, та не знає, як сказати про це прямо. Визнання прив'язаності чи почуттів викликає в них відчуття вразливості.

— Ні, я радий, що сесія триває п'ятдесят хвилин! — каже він.

— Хтозна, якби я сидів у вас годину, то ви б і далі розпитували мене про дитинство.

— Я просто хочу дізнатися про вас більше, — кажу я.

— А що там знати? Я відчуваю тривогу й не можу спати. Я жонглюю трьома телешоу, дружина постійно скаржиться, десятирічна донька поводить себе як підліток, а чотирирічна

скучає за нянею, котра поїхала вступати в аспірантуру, сраний пес коники викидає, і мене оточують ідіоти, які ускладнюють мені життя більше, ніж потрібно. І чесно кажучи, мене це бісить до краю!

— Це немало, — відповідаю я. — Вам багато доводиться переживати.

Джон мовчить. Пережовує сандвіч і не зводить погляду з якоїсь точки на підлозі біля своїх в'єтнамок.

— Оце точно, — врешті каже він. — Невже так важко зрозуміти два слова? Без. Майонезу. І все!

— Щодо цих ідіотів, — кажу я. — У мене є думка на цей рахунок. А що, як люди, які вас бісять, насправді не намагаються вас вибісити? А що як ці люди геть не ідіоти, а розважливі, тямущі люди, які просто живуть як уміють?

Джон підводить очі, немовби обдумуючи.

— І, — додаю я м'яко і думаю, що наскільки він жорсткий до інших, настільки ж, а може, і втричі нещадніший до себе, — що, як і ви теж?

Джон вже було почав говорити, потім змовк. Знову дивиться на свої в'єтнамки, піднімає серветку, вдає, ніби витирає крихти з губ. Але я все одно помічаю. Він хутко піднімає серветку вгору й прикладає під око.

— Довбаний сандвіч, — каже він, запихаючи серветку в коробку до решти обіду, а потім шпурляє це все в кошик для сміття в мене під столом. Шурх. Ідеальний кидок.

Він зиркає на годинник.

— Божевілля якесь, серйозно. Я вмираю з голоду, у мене є лише одна перерва, коли я можу спокійно поїсти, а я навіть телефоном не можу скористатися, щоб замовити нормальний обід. І ви називаєте це терапією?

Мені кортить сказати «Так, це терапія» — віч-на-віч, без телефонів чи сандвічів, тож люди можуть сісти собі й поговорити. Проте я знаю, що в Джона на це знайдеться сардонічний контраргумент. Я думаю про те, крізь що, мабуть,

довелося пройти Марго і яка ж це в неї має бути психологічна історія, що вона обрала Джона.

— А давайте домовимося, — каже Джон. — Я розповім вам щось із мого дитинства, якщо замовлю обід із ресторанчика на вашій вулиці. Я замовлю на нас обох. Давайте поцивілізованому вести бесіду за довбаним китайським салатом з куркою, згода?

Він дивиться на мене запитально.

Зазвичай я такого не роблю, але терапія не передбачає чітко прописаних і регламентованих дій. Нам необхідні професійні межі, але якщо вони занадто широкі, як океан, або занадто тісні, як круглий акваріум для рибки, можна втрапити в халепу. Нам необхідний простір для спонтанності, і саме тому, коли Венделл копнув мене, це було ефективно. І якщо Джонові необхідна відстань між нами у вигляді їжі, щоб відчувати себе комфортно в розмові, хай так і буде.

Я кажу йому, що ми можемо замовити обід, але йому не обов'язково говорити про дитинство. Це не *quid pro quo*. Він ігнорує мене й набирає номер ресторанчика, щоб зробити замовлення, процес, який, звісно, дратує його.

— Так, без соусів. Без поливок! — кричить він у слухавку, поставивши дзвінок на гучномовець. — По-ли-вок! — Він голосно зітхає, театралью заочує очі.

— Додаткову приправу? — перепитує хлопець із ресторану ламаною англійською, і в Джона мало не стається апоплексичний удар, поки він намагається пояснити, що поливки мають бути збоку окремо. З усім проблеми — у них є дієтична Пепсі, а дієтичної Коли нема, вони зможуть привезти їжу за двадцять хвилин, а не за п'ятнадцять. Я спостерігаю з жахом і подивом. «Це ж як, напевно, важко бути Джоном», — думаю я. Коли вони врешті закінчують говорити, Джон каже щось китайською, а хлопець не розуміє. Джон не розуміє, чого хлопець не розуміє «своєї власної мови», а той пояснює, що говорить кантонським діалектом.

Вони кладуть слухавки, і Джон дивиться на мене зачудовано.

— Вони що, мандаринським не користуються?

— Якщо ви знаєте китайську, то чому не скористалися цим, щоб зробити замовлення? — питаю я.

Джон кидає на мене нищівний погляд.

— Бо я розмовляю *англійською*.

Оце аргумент.

Джон продовжує бурчати, доки не прибуває наш обід, але як тільки ми сідаємо за наші салати, він трохи опускає забрало й починає говорити. Я вже пообідала, але все одно куштую трохи салату, щоб скласти йому компанію: є щось природне й інтимне в тому, що ділиш із кимось страву. Він розповідає історії про батька і старших братів і про те, що йому здається дивним, що він небагато може згадати про маму, але два роки тому почав бачити сні з нею. Ці сні завжди однакові, як у «Дні бабака», і ніяк не припиняються. А він хоче, щоб припинилися. Навіть уві сні йому неспокійно. А він просто хоче спокою.

Я питаю про сон, а він відповідає, що розмови про це можуть його засмутити, а він платить мені не за те, щоб я його засмучувала. Хіба він щойно не казав, що хоче спокою? Хіба терапевтів не навчають «навичкам слухання»? Я хочу поговорити про щойно сказане ним — похитнути його віру в те, що на терапії він може знайти спокій, не зазнавши при цьому дискомфорту — але для цього потрібен час, а в нас лишилося всього кілька хвилин.

Я питаю, коли він буває спокійний.

— Коли з собакою гуляю, — каже він. — Поки Роуз не почала викидати коники. А доти було тихо й спокійно.

Я думаю про те, як він не хоче говорити в цій кімнаті про свій сон. Могло так бути, що вона для нього стала ніби храмом, подалі від роботи, дружини, дітей, собаки, ідіотів світу цього і привида матері, що являється йому вві сні.

— Скажіть, Джоне, — пробую я. — Ви зараз відчуваєте спокій?

Він кидає палички в пакет, куди щойно запакував і рештки салату.

— Звісно ні, — каже він і нетерпляче закриває очі.

— Он як, — кажу я і вирішую не продовжувати. Наш час минув, і Джон встає, щоб іти.

— Ви жартуєте? — продовжує він, крокуючи до дверей. — Тут? Спокій?

Тепер він усміхається — не поблажливою посмішечкою, а ніби поділився зі мною таємницею. Це хороша усмішка, світла, і не лише через сліпучо-білі зуби.

— Я так і думала, — кажу я.

Сеанс 16. Повний комплект

Спойлер: після того, як я полишила медицину, все склалося не так, як гадалося.

Через три роки, коли мені було майже тридцять сім, закінчилися мої дворічні стосунки. Сумне, але любовне завершення — не така несподіванка, як це потім станеться з Хлопцем. Та хай там як, але це виявилось вкрай невчасно для мене — жінки, яка хотіла дитину.

Ніколи не сумнівалася, що одного дня стану матір'ю. Чимало часу провела, волонтерючи для дітей, і завжди мріяла про свою дитину. Однак тепер, коли на горизонті маячила цифра сорок, я страшенно хотіла дитину, хоч і не так, щоб вискочити заміж за першого ліпшого. Таким чином я опинилася в скрутному становищі — розпачливому, але не безнадійному.

І тоді подруга порадила зробити все в зворотному порядку — спершу дитина, потім партнер. Одного вечора вона кинула мені посилання на сайти донорів сперми. Я тоді про таке ще й не чула і не була певна, як до того ставлюся, але переглянувши всі мої варіанти, вирішила йти до цілі.

Лишалось обрати донора.

Звісно, я хотіла донора з хорошим здоров'ям, але на таких сайтах зазначалися ще й інші характеристики, і не просто колір волосся та зріст. Мені більше до вподоби гравець у лакрос чи бакалавр з літературознавства? Фанат Трюффо чи тромбоніст? Екстраверт чи інтроверт?

Я здивувалася, побачивши, що в багатьох відношеннях ці профілі донорів нагадували профілі на сайтах знайомств — за винятком того, що більшість кандидатів у донори були студентами й додавали свої оцінки SAT^[7]. Були й інші ключові відмінності, головні з яких — коментарі так званих лаборанток.

Це були жінки (здавалося, ніби там одні жінки), які працювали в банках і зустрічалися з донорами, коли ті приходили, щоб вивільнитися. Лаборантки записували враження персоналу, а потім прикладали їх до профілів донорів, хоча ніякої логіки в тому, якими саме враженнями вони ділилися, не було помітно. Їхні коментарі варіювалися від «У нього чудові біцепси!» до «Він часто прокрастинує, але зрештою робить своє діло». (Я з осторогою ставилася до будь-якого чоло-віка-студента, чия прокрастинація поширювалась на мастурбацію.)

Значною мірою я покладалася на ці враження, бо що більше профілів читала, то більше усвідомлювала, що хочу відчутти якийсь невловимий зв'язок із донором, котрий буде пов'язаний з моєю дитиною. Мені хотілося, щоб він мені сподобався, хай би що це означало — відчувати, що якби він сидів за обіднім столом із моєю родиною, мені було б приємно в його компанії. Але коли я читала враження персоналу і слухала аудіоінтерв'ю, які проводили з донорами лаборантки («Розкажіть про найсмішніше, що колись ставалося з вами», «Як би ви описали свою особистість?», «Як ви уявляєте романтичне перше побачення?»), усе це все одно мало якийсь клінічний, знеособлений, характер.

Одного разу я зателефонувала в банк сперми з питанням про медичну історію донора, і мене направили до лаборантки на ім'я Кетлін. Коли Кетлін шукала його медичні записи, я завела з нею розмову і дізналася, що вона зустрічалася з цим конкретним донором. Я не стрималася.

— Він милий? — запитала я, намагаючись не видати палкий інтерес. Я не знала, чи можна було таке запитувати.

— Ну... — ухильно нукнула Кетлін. — Не те що непривабливий. Але двічі я б на нього в метро не глянула.

Після цього Кетлін стала моєю довіреною особою в банку сперми, пропонуючи донорів і відповідаючи на запитання. Я довіряла їй, бо деякі лаборантки часто перебільшували зі своїми оцінками, намагаючись продати побільше сперми, а

Кетлін була майже благородно чесна. У неї, як і в мене, були високі стандарти, що створювало певні труднощі, бо так ніхто не міг пробитися крізь наші фільтри.

Чесно кажучи, здавалося розумним припустити, що моя майбутня дитина хотіла б, щоб я була прискіплива у виборі. І довелося враховувати немало чинників. Коли я знаходила донора, який, здавалося б, поділяє мої почуття, виникали інші проблеми, приміром, медична історія його сім'ї не співпадала з моєю (рак молочної залози до шістдесяти років, хвороба нирок). Або я знаходила донора з відмінною історією, котрий виявлявся майже двометровим данцем зі скандинавськими рисами — вельми непересічна зовнішність, від чого дитині може бути некомфортно — це в моїй-то родині низеньких чорнявих євреїв ашкеназі. Інші донори ніби й мали міцне здоров'я, клепку та інші фізичні особливості, але завжди знаходилося щось не те, як-от донор, який написав, що його улюблений колір чорний, улюблена книга — «Лоліта»^[8], а улюблений фільм — «Механічний апельсин». Я намагалася уявити, що моя дитина одного дня прочитає цей профіль і подивиться на мене так, мовляв: «І ти вибрала оцього?». Така сама реакція в мене була, коли донор не міг правильно писати чи розставляти коми.

Цей процес тривав три виснажливі місяці, я вже було почала втрачати надію знайти здорового донора, про якого можна з гордістю розповісти дитині.

А потім (нарешті!) я його знайшла.

Одного вечора я пізно повернулася додому й мене застало повідомлення на голосовій пошті від Кетлін. Сказала глянути донора, котрого описала як «молодий Джордж Клуні». Додала також, що цей донор їй особливо сподобався, бо завжди був привітний і в гарному настрої, коли приїжджав у банк здати сперму. Я закотила очі. Зрештою, коли ти двадцятирічний хлопець, який іде подивитися порнушку й кінчити (а тобі ще за це й платять), то чого б тобі не бути в доброму гуморі. Та з

Кетлін так і сипалися слова — і добре здоров'я, і гарний, і розумний, і чарівний.

— Повний комплект, — каже вона впевнено.

Кетлін ще ніколи не випромінювала такого ентузіазму, тому я зайшла на сайт, щоб перевірити. Клацнула на його профіль, пройшлася по медичній історії, прочитала його есе, послухала аудіоінтерв'ю, і вже в ту мить знала, так само, як люди говорять про любов з першого погляду, що я знайшла Того самого, Єдиного. Все в ньому — його симпатії та антипатії, почуття гумору, інтереси й цінності — здавалося рідним. Окрилена, хоч і виснажена, я вирішила поспати, а все інше лишити на ранок. Наступного дня був мій день народження і вночі мені снилися яскраві сни про мою дитину, і здавалося, немов сон тривав вісім годин поспіль. Я вперше уявила фактичну дитину, котра з'явилася від двох конкретних людей замість якоїсь розмитої ідеї дитини, у котрої половини інформації про походження просто нема.

Уранці я схвильовано вистрибнула з ліжка, в голові грала пісня «Child of Mine». З Днем народження мене! Я хотіла мати дитину останні кілька років, а знайти донора, який так припав до душі, здавалося найкращим подарунком до дня народження. Підійшовши до комп'ютера, я усміхнулася своїй удачі — я дійсно зроблю це. Я набрала URL-адресу банку сперми, знайшла профіль донора і знов пробігла його очима. Я була так само сповнена рішучості, як і вчора, коли він був «Той самий» — вибір, зрозумілий для моєї дитини, коли він або вона запитає, чому з усіх можливих донорів я вибрала цього хлопця.

Я помістила донора у свій онлайн-кошик — так самісінько, як купувати книжку на «Amazon» — двічі перевірила замовлення, потім натиснула кнопку «Придбати». У мене буде дитина! Цей момент здавався просто-таки грандіозним.

Поки оброблявся запит, я планувала наступні кроки: записатися на прийом для запліднення, придбати пренатальні вітаміни, продумати список подарунків для дитини, оформити

дитячу кімнату. Між думками я помітила, що замовлення обробляється якось занадто довго. Коло на екрані, відоме як «колесо смерті», здавалося, крутилося незвично довго. Я чекала, почекала ще трохи, і врешті спробувала скористатися кнопкою «назад» у випадку, якщо комп'ютер завис. Проте нічого не сталося. Нарешті, обертання колеса смерті зникло, і з'явилося повідомлення: «Нема в наявності».

Як нема? Мабуть, комп'ютерний глюк, можливо від того, що я натисла стрілочку «назад». Я хутко набрала номер банку і попросила покликати Кетлін, але її не було на місці, і мене переадресували на оператора служби підтримки на ім'я Барб.

Барб послухала і підтвердила, що це не глюк. Вона сказала, що я вибрала дуже популярного донора. Вона продовжувала пояснювати, що популярних донорів швидко розбирають, і що, хоча компанія старалася часто «поповнювати» свій «каталог», необхідно також чекати шість місяців, доки його протестують. Навіть тоді, коли каталог буде доступний, доведеться ще почекати, тому що деякі люди зробили відтерміноване замовлення. Поки Барб говорила, я думала про те, як ще вчора мені телефонувала Кетлін. Тепер мені спало на думку, що, можливо, вона пропонувала цього донора ще кільком жінкам. Можливо, немало жінок потоваришували з Кетлін заради її чесних оцінок кандидатів.

Барб включила мене до списку очікування («Не робіть дурниць, не марнуйте час на очікування журавля в небі», — сказала вона зловісно). Я поклала слухавку й відчула, як ціпенію. Після кількох місяців безрезультатних пошуків я знайшла свого донора, і моя майбутня дитина ніби ось-ось ставала реальністю, більше, ніж просто ідеєю в моїй голові. Але тепер, на мій день народження, мені довелося відпустити цю дитину. І я знов повернулася до того, з чого починала.

Я опустила за ноутбук, втупившись у пустоту. Довго так сиділа, поки не помітила на кутику стола візитівку, яку взяла на заході з нетворкінгу^[9]. Вона належала 27-річному кіношнику на

ім'я Алекс. Я розмовляла з ним тоді всього хвилин п'ять, але він видався добрим, розумним і на позір здоровим, і я подумала, з імпульсивністю людини, яка вичерпала всі варіанти, що, мабуть, варто покинути пошуки онлайн-банків і спробувати знайти свого донора в реальному світі. Алекс підходив під опис такого донора, якого я шукала. Чому б не запропонувати? Зрештою найгірше, на що можна наштотхнутися, це відмова.

Я обережно вписала в тему листа «Незвичайне запитання» і не дала в листі ніякої конкретики («Привіт, пам'ятаєш мене? Ми зустрічалися на тому заході з нетворкінгу»). Тоді я запросила його на каву, щоб поставити своє «незвичайне питання». Алекс запитав, чи можу я надіслати йому запитання електронною поштою. Я відповіла, що воліла б обговорити це особисто. Він написав: «Звичайно». І ми домовилися зустрітися в суботу в обід за кавою.

* * *

У кафе «Ерт» я, м'яко кажучи, нервувала. Надіславши такого імпульсивного листа, була певна, що Алекс відмовиться, а потім ще й друзям розповість про мене, лишивши мене такою приниженою, що більше ніколи не зможу піти на подібний захід. Навіть подумувала увімкнути задню, але так сильно хотіла дитину, що знала: мушу зробити це хоча б про всяк випадок. Відповідь на непоставлене питання завжди «ні», повторювала я про себе знов і знов.

Алекс тепло привітав мене, і розмова потекла легко — так легко, що я й не встигла усвідомити, як чудово ми провели час. Приблизно за годину я вже майже не пам'ятала, що ми там робимо, коли Алекс перехилився через стіл, зазирнув мені в очі і, немовби вирішивши для себе, що ми сидимо на побаченні, запитав: «То що за “незвичайне питання”?».

Мене одразу кинуло в жар, долоні спітніли і, як це часто стається з будь-якою нормальною людиною за подібних обставин, мені просто заціпило. Від серйозності й безглуздості того, що я збиралася зробити, мені відібрало мову.

Алекс чекав, поки я намагалася зліпити докупі слова, — затинаячись, вишукуючи незв'язні аналогії, щоб пояснити мое прохання. З губ зривалося щось на кшталт «у мене немає всіх інгредієнтів для рецепту» і «це як донорська нирка, але не потрібно видаляти орган». Вимовивши слово «орган», я розгубилася ще більше і спробувала по-іншому.

— Це все одно, як здавати кров, — сказала я, — тільки замість голки секс!

Я насилу змогла заткнути собі рота. Алекс дивився з дивним виразом на обличчі, а я подумала: «Принизливіше, ніж зараз, бути не може».

Та виявилось, що ще й як може. Бо доволі швидко я второпала, що Алекс взагалі гадки не мав, що я намагаюся спитати.

— Розумієш, — знов почала я. — Мені тридцять сім років і я хочу дитину. Мені не дуже щастить із банками сперми, тож я хотіла би спитати, чи не був би ти проти...

Цього разу Алекс усе зрозумів, бо раптом весь заціпенів, навіть горнятко з чаєм застигло в повітрі. Якщо не рахувати одного кататонічного пацієнта в університеті, більше я в житті не бачила, щоб людина сиділа так нерухомо. Урешті губи Алекса ворухнулися й він спромігся на одне коротке «Ого».

Затим повільно виходили інші слова:

— *Такого* я точно не очікував.

— Я знаю, — сказала я.

Мені було дуже незручно ставити його в таку ніякову ситуацію, і я тільки-но зібралася це сказати, як на мій подив Алекс додав:

— Але я не проти це обговорити.

Тепер була моя черга нерухомо на нього витріщатися й урешті видати «Ого». Наступні кілька годин пролетіли, як мить. Ми з Алексом говорили про все на світі, починаючи з дитинства й до мрій на майбутнє. Здавалося, що розмова про сперму зруйнувала всі емоційні бар'єри, так само, як перший секс із кимось може відкрити емоційні шлюзи. Коли ми врешті встали йти, Алекс сказав, що йому треба подумати і що він буде на зв'язку. Однак я була певна, що коли він насправді подумає про це, то я від нього більше нічого не почую.

Проте в той же вечір на мою пошту прийшов лист із ім'ям Алекса. Клацнула на лист, очікуючи ввічливої відмови. Замість цього він написав: «Поки що я швидше за, але з'явилося більше запитань». Тож ми домовилися про чергову зустріч.

Упродовж наступних кількох місяців ми зустрічалися в нашій кав'ярні «Ерт» так часто, що я почала називати кафе своєю «спермобазою», а мої друзі казали просто «Сперт». Там ми говорили про все: від зразків сперми та медичної історії до контрактів і контактів з дитиною. Урешті ми дійшли до того моменту, коли почали обговорювати, як здійснити трансфер — чи варто залучити лікаря для запліднення, чи зайнятися сексом, щоб збільшити шанси на зачаття.

Він обрав секс.

Відверто кажучи, я не заперечувала. А якщо ще відвертіше — я була в захваті від того, як усе повернулося. Зрештою, у майбутньому житті як матері у мене буде не так багато можливостей переспати з якимсь отаким шикарним 27-річним Алексом з його випуклими біцепсами й гострими вилицями.

А поки я маніакально стежила за менструальним циклом. Одного дня в «Сперті» я завважила, що скоро в мене буде овуляція, тож якщо ми хочемо спробувати цього місяця, у нього лишиться рівно один тиждень на роздуми. За інших обставин це могло би здатися відвертим тиском на хлопця, але зараз, коли ми ніби вже про все домовилися, я не могла гаяти ні хвилини. Ми розглянули наш план з усіх можливих боків:

юридичного, емоційного, етичного й практичного. На той момент у нас уже були свої жартики й прізвиська одне для одного і згода щодо того, що це дитя буде великим благословенням. За тиждень до цього він навіть питав, чи я, як і з будь-якою бізнес-пропозицією, «зверталася до інших», чи це був ексклюзив. У мене виник миттєвий імпульс набити собі ціну («Піт був не проти, і ще Гері ніби зацікавився, тому тобі краще вирішити до п'ятниці»). Але я хотіла, щоб наші стосунки будувалися на повній довірі, та й була впевнена, що Алекс у будь-якому разі скаже «так».

На наступний день після того, як я визначила кінцевий термін, ми вирішили прогулятися по пляжу, щоб востаннє обговорити остаточні деталі угоди, яку ми уклали. Коли ми гуляли вздовж берега, нізвідки вперішив дощ. Ми дивилися одне на одного запитально — вернутися назад? — але потім дощ перетворився на справжню грозу. Ми обоє були легко вдягнуті. Алекс зняв із себе куртку й накинув мені на плечі, і коли ми стояли на пляжі й дивилися одне на одного під зливою, він дав мені офіційне зелене світло. Після всіх переговорів, зустрічей, усіх питань про те, що це означатиме для нас і дитини, ми були готові.

«Давай зробимо тобі дитину!» — сказав він. І ми стояли там, обіймаючись і посміхаючись, я в надмірно великій куртці, що сягала колін, обіймала цього чоловіка, який збирався дати мені свою сперму, і я подумала, як не могла дочекатися, щоб одного дня розповісти моїй дитині цю історію.

Коли ми повернулися до його автомобіля, Алекс дав мені свою готову копію угоди.

А потім щез.

Я не чула його три дні. Це може здатися незначним строком, та коли вам уже за тридцять і ось-ось бахне овуляція, а ваш єдиний варіант з дитиною — це довжелезна черга в банку сперми, три дні здаються вічністю. Я старалася не надумувати собі зайвого (стрес погано впливає на зачаття), та коли Алекс

нарешті об'явився і написав: «Нам треба поговорити», я аж присіла. Як і кожна доросла людина, я знала, що це означало: мене кинуть.

Наступного ранку, коли ми сиділи за нашим столиком у «Сперті», Алекс відвів очі й почав видавати стандартний набір кліше: «Річ не в тобі, а в мені», «Я ще не визначився в житті, тож я не знаю, чи готовий до такого обов'язку, тому для твого блага не хочу крутити тобі голову». І одвічне «Сподіваюся, ми залишимося друзями».

Я спробувала віджартуватися, втім не надто вдало: сподівалася розрядити ситуацію, щоб Алекс знав, що раціональна частина мене розуміє, чому він не може на це піти. Але всередині я була спустошена, тому що тепер це була вже друга дитина, яку я вимріяла і якої ніколи не потримаю на руках. Одна подруга, у котрої в той час стався другий викидень, казала, що відчуває себе так самісінько. Я пішла додому й вирішила відпочити від пошуку донорів сперми, оскільки болю й так було забагато. І, як моя подруга з викиднем, уникала теми немовлят, як могла. Навіть від реклами підгузків чимскоріше хапалася за пульт, аби клацнути на інший канал.

За кілька місяців я знала, що треба повертатися до пошуків. І коли саме збиралася зайти на сайт, мені неочікувано зателефонували.

Це була Кетлін, лаборантка із банку сперми.

— Лорі, прекрасні новини! — випалила та зі своїм важким бруклінським акцентом. — Хтось повернув замовлення на малого Клуні.

Малого Клуні... мою дитину. Того, котрий «повний комплект».

— Повернули? — перепитала я.

Я не була певна, що відчуваю до *повернутого* сімені. На думку спав супермаркет, де ти не можеш повернути засоби особистої гігієни навіть із чеком. Проте Кетлін запевнила мене, що його не виймали з його запечатаного резервуара з азотом, і

з «продуктом» усе в нормі. Просто хтось завагітнів іншим шляхом і вже не потребував перестраховки. Якщо я хочу, то можу купити просто зараз.

— На цього донора є ціла черга, тому знаєте... — почала вона, але не встигла закінчити речення, як я сказала «так».

Тієї осені ми якось вечеряли з родичами і друзями після вечірки на честь майбутньої дитини, коли моя мати завважила, що за сусіднім столиком сидить справжній Джордж Клуні. Усі за нашим столом знали про опис Кетлін «молодий Джордж Клуні», й одне за одним мої родичі й друзі вказували на мій велетенський живіт, а потім повертали голови на кінозірку.

Він, звісно, подорослішав порівняно з часом, коли був молодим актором у «Швидкій допомозі». Та і я з часів роботи на «NBC» не помолодшала. Стільки всього мало статися в житті кожного з нас. У нього попереду «Оскар», у мене — син.

За тиждень у «малого Клуні» з'явилося ім'я — Закарі Джуліан. Він радість і втіха, і диво мого життя. Він, як сказала б Кетлін, «повний комплект».

Вісім років по тому — дежавю. Коли Хлопець сказав: «Я не зможу жити з дитиною під одним дахом наступні десять років», я ніби перенеслася в той день в «Ерті», коли Алекс сказав мені, що він не зможе бути донором. Пригадую, якою розбитою була, але коли Кетлін зателефонувала, вона немов відродила те, що здавалося нездійсненною мрією.

Ситуації можуть видатися доволі подібними — неочікуваний поворот, крах планів — що попри біль від учинку Хлопця, я могла б сподіватися, що все ще піде на лад.

Проте цього разу все якось по-іншому.

Сеанс 17. Без спогадів чи бажань

Усередині ХХ століття британський психоаналітик Вілфред Біон стверджував, що терапевти мають підходити до своїх пацієнтів «без спогадів чи бажань». На його думку спогади терапевта тяжіють до суб'єктивної інтерпретації і з часом трансформуються, тоді як бажання можуть іти врозріз із тим, чого хоче пацієнт. Узяті разом, спогади та бажання можуть створити упереджене уявлення терапевта про лікування. Біон прагнув, щоб лікарі заходили на кожну сесію з метою почути пацієнта в даний момент (а не піддатися впливові пам'яті) й лишатися відкритими до різних результатів (а не йти за покликом бажання).

На самому початку я проходила стажування під керівництвом ентузіаста-шанувальника Біона і старалася почати кожну сесію з «ні спогадів, ні бажань». Здавалося, ніби є якийсь відтінок дзен у такого роду відмові, подібній до буддистського поняття звільнення від прив'язаності. Однак на практиці це радше здавалося тим самим, що намагатися наслідувати відомого пацієнта невропатолога Олівера Сакса, чия травма мозку не залишила йому інших варіантів, окрім як жити кожним конкретним моментом, не маючи можливості запам'ятати минуле або концептуалізувати майбутнє. Добровільно, без лоботомії, до подібної амнезії я навряд чи могла б себе довести.

Звісно, я знаю, що Біонів концепт насправді складніший, і в тому, щоб тримати під контролем спогади і бажання, які дійсно можуть відволікати, є велика користь. Та я згадую про Біона зараз тому, що коли їду на сесію з Венделлом, думаю про те, що з боку пацієнта — з *мого* боку — «без спогадів (про Хлопця) і без бажання (бути з Хлопцем)» було б дуже близько до милосердя.

Ранок середи, я на Венделловому дивані сиджу між позиціями А і В, підіткнувши собі під спину подушки.

Збираюся повідати, що сталося на роботі напередодні, коли я стояла на спільній кухні й помітила журнал «Розлучення» зверху на купі матеріалів для читання, які мають лежати на журнальному столику в приймальні. Я уявила, як люди, які передплатили цей журнал, повертаються додому наприкінці дня і помічають серед усіх рахунків і торговельних каталогів цей журнал зі словом «Розлучення» яскраво-жовтими літерами на обкладинці. Вони йдуть у свої порожні будинки, кожен з них вмикає світло, нагріває заморожену вечерю або замовляє звідкись страву на одного, сідає їсти і гортає сторінки журналу, дивуючись, як же це стало моїм життям? Я подумала, що люди, які пережили розлучення й пішли далі, мабуть, не читали таких журналів, а займалися чимось іншим, а от більшість передплатників мають бути схожі радше на людей у моїй ситуації, котрі страждають і намагаються все досягнути.

Звичайно, ми з Хлопцем не були одружені, тому в нас і не було розлучення як такого. Але ми збиралися побратися, що, згідно з моїми міркуваннями на той момент, відносило мене до подібної категорії. Я навіть відчувала, що цей розрив в одному конкретному аспекті може бути гіршим за розлучення. У розлученні справи вже йшли погано, що призвело до розриву. Якщо ви зібралися оплакувати втрату, то чи не краще мати арсенал неприємних спогадів — бронебійне мовчання, крики, невизначеність, страшне розчарування — щоб притлумити приємні? Хіба не складніше відпустити стосунки, наповнені щасливими спогадами?

Мені здавалося, що відповідь має бути ствердною.

Тому я сиділа за столом, їла йогурт і сканувала оком заголовки журналу («Зцілення від відмови», «Управління негативними думками», «Створіть себе наново!»), коли тенькнув мобільний, сповістивши, що на електронну пошту прийшов лист. І він був не від Хлопця, як я все ще безумно

сподівалась. У рядку теми було сказано: «Підготуйтеся до найкращого вечора в житті!». Спам, вирішила я, але якщо ні, хто я така, щоб відмовлятися від найкращого вечора в житті, враховуючи мій плачевний стан?

Я клацнула на нього й побачила, що лист є підтвердженням квитків на концерт, які я замовила заздалегідь, щоб порадувати Хлопця сюрпризом на день народження. Ми обидва любили цю групу, і її музика була своєрідним саундтреком до наших стосунків. На першому побаченні ми виявили, що в нас була одна й та сама улюблена-пісня-на-віки. Я не могла уявити, як іду на цей концерт з кимось, окрім Хлопця, особливо в його день народження. Мені піти? З ким? А чи не думатиму я про нього в день його ж народження? Звідси виникало питання: чи буде він думати про мене? А якщо ні, то я для нього взагалі нічого не важила? Я ще раз глипнула на заголовок «Розлучення»: «Управління негативними думками».

Впоратися з негативними думками було важко, адже поза межами Венделлового кабінету їм не було виходу. Розриви, як правило, потрапляють до категорії мовчазних втрат, менш очевидних для інших людей. У вас стався викидень, але ж це був поки що лише ембріон, це не можна навіть порівнювати із втратою дитини. Ви переживаєте розрив — справді це втрата, але втрата стосунків, а не втрата чоловіка чи дружини. Тому друзі припускають, що ви оговтаєтеся відносно швидко, тим часом, такі речі, як ці квитки на концерт, стають майже вітальним зовнішнім підтвердженням вашої втрати не тільки стосунків з близькою людиною, а й часу, компанії та повсякденних звичок, приватних жартів і відсилян, і спільних спогадів, з якими ви лишилися наодинці.

Я рішуче налаштована розповісти все це Венделлові, коли зручніше вмощуюся на диван, але натомість вибухаю плачем.

Крізь туман сліз бачу, як до мене летить пачка серветок. І знову я промахуюся. (Окрім того, що мене кинули, у мене ще й, вочевидь, проблеми з координацією.)

Мені і дивно, й соромно від такої нестриманості — ми ще навіть не привіталися — і щоразу, коли я намагаюся зібрати себе до купи, встигаю лише вставити швидко «вибачте», перш ніж розклеїтися знов. Хвилин п'ять сесія триває в такому режимі: плачу, стараюся зупинити сльози. Перепрошую. Плачу. Стараюся перестати. Кажу «вибачте». Плачу. Стараюся перестати. Кажу «Боже, вибачте, будь ласка».

Венделл хоче дізнатися, за що я вибачаюся.

Я показую на себе: «Гляньте на мене!» і гучно, немовби дмухнувши в трубу, сякаюся в серветку.

Венделл стинає плечима, ніби кажучи «Ну і що?».

А тоді я навіть не беру паузу, щоб укотре вибачитися, а просто плачу. Пробую зупинитися. Плачу. Пробую перестати. Плачу.

І так триває ще кілька хвилин.

А поки плачу, згадую, як уранці після того, як ми розійшлися, після безсонної ночі, я вилізла з ліжка й поволі верталася до щоденного життя.

Пам'ятаю, як закинула Зака в школу й сказала «Люблю тебе», як він вистрибнув з автівки, потім роз-зирнувся, пересвідчившись, що ніхто не чує, і сказав «Люблю тебе!» і побіг до друзів.

Думаю, як по дорозі на роботу знов і знов прокручувала в голові слова Джен: «Не знаю, чи це ще кінець історії».

Думаю про те, як у робочому ліфті сміюся про себе з якогось жарту. Потім заперечую для себе все, що сталося: «Може, він передумає. Може, це просто одне велике непорозуміння».

Звісно, це не було непорозумінням, бо ось я тут, виплакую очі перед Венделлом і вкотре повторюю, як фігово, що я все ще в такому розбитому стані.

— Давайте з вами домовимося, — каже Венделл. — Як щодо такого: ви будете добрішою до себе, поки ви тут? А тоді можете гамселити себе, скільки забажаєте, але тільки тоді, як вийдете з кабінету. Згода?

«Будете добрішою до себе». Мені таке на думку не спадало.

— Але ж ми просто розійшлися, — кажу я, одразу забувши про «бути добрішою до себе».

— Або я міг би просто лишити біля дверей пару боксерських рукавичок, тож можете лупити себе донесхочу протягом сесії. Так буде легше?

Венделл усміхається, а я втягую повітря, повільно випускаю його і намагаюся заспокоїтися й зануритися в доброту до себе. Наштовхуюсь на думку, котра часто відвідувала мене перед моїми власними пацієнтами, які займаються самобичуванням: «Ви зараз не найкращий співрозмовник сам для себе». Я завважую їм, що між самобичуванням і самостійністю й відповідальністю за власні вчинки є різниця, котра підсумовує сказане колись Джеком Корнфілдом: «Друга чеснота зрілої духовності це доброта. Вона базується на основному понятті прийняття себе». У терапії ми ведемо до само-співчуття («Я людина?») замість самооцінки (судження: «Я хороший чи лихий?»).

— Можливо, не боксерські рукавички, — кажу я. — Просто тільки-но мені стає ліпше, як я знов не можу зупинити сльози. У мене таке відчуття, ніби я рухаюся назад, ніби я там, де була в тиждень розриву.

Венделл схиляє голову набік.

— Дайте-но спитаю вас дещо, — каже він, а я, вирішивши, що питання буде про мої стосунки, витираю очі й вичікувально дивлюся.

— У вашій практиці, — починає він, — ви колись сиділи поруч із людиною в горі?

І від цього питання я раптом ціпенію.

Я сиділа поруч із людьми, які намагалися впоратися зі всіма видами скорботи — втратою дитини, втратою батька, втратою чоловіка чи дружини, втратою брата, втратою шлюбу, втратою собаки, втратою роботи, особистості, сну, частини тіла, втратою молодості. Я сиділа поруч із людьми, чії обличчя

спухали, чії очі ставали щілинами від сліз, чії відкриті роти нагадували Мунків «Крик». Я сиділа з пацієнтами, які описують своє горе як «жахливе» і «нестерпне»; одна пацієнтка, цитуючи щось колись почуте, сказала, що вона відчуває «то заніміння, то нестерпний біль».

Я також бачила горе здалеку, як в університетські часи, коли переносила зразки крові у відділення невідкладної допомоги і почула такий страшний звук, що ледь не впустила пробірки. Це був крик, радше звіриний, ніж людський, такий пронизливий, що мені знадобилася хвилина, щоб знайти його джерело. У коридорі стояла мати, трирічне дитя якої втопилося, вибігши через запасний вхід і потрапивши в басейн за ті дві хвилини, поки мати пішла нагору зі своїм немовлям, щоб змінити пелюшку. Я чула цей крик, бачила, як, прийшовши, сприймає новину її чоловік, чула, як із нього вивергаються крики, немовби в жалобний унісон з ревом-стогоном своєї дружини. Тоді я вперше почула цю особливу музику смутку й туги, але відтоді я чула її безліч разів.

Скорбота, воно й не дивно, може нагадувати депресію, і з цієї причини кілька років тому в діагностичному посібнику нашої професії існував такий термін, як критерій виключення тяжкої втрати. Якщо людина пережила симптоми депресії в перші два місяці після якоїсь втрати, то діагноз — горювання або втрата. Але якщо ці симптоми тривали довше двох місяців, діагноз — депресія. Цього визначення більше не існує, почасти через часову шкалу: чи справді люди мають перестати журитися рівно через два місяці? Хіба горе не може тривати півроку чи рік або, в тій чи іншій формі, ціле життя?

Також є і той факт, що втрати, як правило, багаточисельні. Існує фактична, та, що на поверхні, втрата (у моєму випадку Хлопець), а також глибинна втрата (те, що вона по собі залишає). Тому для багатьох людей біль розлучення лише частково пов'язаний із втратою іншої особи; часто він пов'язаний з тим, що приходить на зміну, — невдачею,

несприйняттям, зрадою, невідомістю, не таким життям, як вони очікували. Якщо розлучення стається десь посередині життя, втрата може означати обмеження в тому, щоб знов пізнати когось з тією ж мірою інтимності. Пригадую, я читала, як розлучена жінка сходилася з новим коханцем після завершення її багаторічного шлюбу: «Я ніколи не зустрінуся з Девідом очима в пологовому залі, — писала вона. — Я ще навіть не познайомилася з його матір'ю».

І тому питання Венделла важливе. Попросивши згадати, як це — сидіти поруч із людьми, які переживають горе, він показує мені, що може зробити для мене просто зараз. Він не може виправити мої стосунки. Він не може змінити факти. Але може допомогти, бо знає: всі ми прагнемо зрозуміти себе і щоб інші зрозуміли нас. Коли на терапію приходять подружні пари, часто від одного чи другого лунають скарги, але не «Ти мене не любиш», а «Ти мене не розумієш». (Одна жінка сказала своєму чоловікові: «Ти знаєш, які три слова романтичніші для мене навіть за “Я тебе люблю”»? «Ти прекрасна»? — спробував він. «Ні, — відповіла дружина, — “Я тебе розумію”».)

Очі знову бубнявють слізьми, і я думаю про те, як воно — сидіти тут зі мною — для Венделла. Все, що ми, терапевти, робимо або говоримо, або відчуваємо, коли сидимо поруч із нашими пацієнтами, опосередковується нашими власними історіями; все, що я пережила, вплине на те, якою я буду під час будь-якої сесії в будь-який час. Щойно отримана есемеска, бесіда з другом, розмова з оператором обслуговування клієнтів, погода, скільки вдалося поспати, про що я думала перед першою сесією, спогад, який зринув після історії пацієнта, — усе це вплине на мою поведінку з пацієнтом. Та я, якою була до Хлопця, відрізняється від тієї, якою я є зараз. Та я, якою була, коли мій син був немовлям, відрізняється від тієї, якою я є зараз, на сесії, і на цій, з Венделлом, зокрема. І він уже не такий на цій сесії зі мною через те, що відбувалося в його житті до цього моменту. Можливо, мої сльози піднімуть у ньому якийсь

сум, і йому теж буде болісно й сумно сидіти зі мною. Він така сама загадка для мене, як і я для нього, і все ж ось ми об'єднуємо сили, щоб розгадати історію того, як я взагалі тут опинилася.

Завдання Венделла — допомогти мені змінити мою історію. Всі терапевти роблять це: який матеріал зайвий? Другорядні персонажі важливі чи все ж радше відволікають? Чи просувається історія, чи головний герой ходить по колу? Чи сюжетні точки розкривають тему?

Методи, які ми використовуємо, нагадують той тип операції на мозку, коли пацієнт не спить протягом усієї процедури; оперуючи, хірурги невтомно перевіряють стан пацієнта: отак щось відчуваєте? Ви можете сказати ці слова? Можете повторити це речення? Вони постійно вивіряють, як близько дісталися до чутливих ділянок мозку, а натрапивши на таку, одразу полишають її, щоб не пошкодити. Терапевти заглиблюються в розум, а не в мозок: ми з найнепомітнішого жесту або виразу обличчя бачимо, що натрапили на болючу точку. Але на відміну від нейрохірургів, ми тягнемось до тієї чутливої ділянки, делікатно натискаючи на неї, навіть якщо це приносить пацієнтові дискомфорт.

Ось так ми дістаємося до глибшого розуміння історії, і часто певна форма горя криється в самому ядрі. Але чимала частина сюжету лежить між поверхнею й глибиною.

Двадцятирічна пацієнтка на ім'я Саманта прийшла в кабінет терапевта, щоб зрозуміти історію смерті свого любого батька. Ще в дитинстві їй сказали, що він помер у катастрофі на човні, але подорослішавши, вона почала підозрювати, що він наклав на себе руки. Самогубство часто залишає тих, хто лишився жити з ним, з нерозгаданою таємницею: чому? Як можна було цьому запобігти?

Між тим, Саманта завжди намагалася знайти проблеми в своїх стосунках, вишукуючи питання, які неминуче дадуть їй привід вийти з цих стосунків. Не бажаючи, щоб її хлопці були

для неї загадкою, якою був її батько, вона мимохіть відтворювала історію, коли її покинули — тільки в цій версії покидала вона. І хоч у неї був контроль, врешті вона лишалася одна. На терапії вона дізналася, що таємниця, яку вона намагалася розгадати, не обмежувалася лише питанням про те, чи справді її батько вкоротив собі віку. Таємниця полягала і в тому, ким її батько був за життя — і ким зрештою стала вона.

Люди хочуть розуміти і хочуть, щоб розуміли їх, але для більшості з нас найбільшою проблемою є те, що ми не знаємо, в чому ж полягає наша проблема. І ми й далі сідаємо в одну й ту саму калюжу. Чому я роблю ту саму річ, яка гарантовано веде до мого ж власного нещастя знову і знову?

Я плачу і плачу, дивуючись, як я примудряюся так довго плакати. Цікаво, чи в мене лишилися ще сльози. А потім на очах знов з'являється волога. Не встигаю я це усвідомити, як Венделл плескає себе по ногах, показуючи, що наша сесія закінчена. Я вдихаю і помічаю, що зараз відчуваю дивний спокій. Можливість вільно схлипувати й лити сльози у Венделловому кабінеті була наче загортання в ковдру — теплу й безпечну, і відокремлену від решти світу. Мені на думку знов спадає цитата Джека Корнфілда — та її частина про прийняття себе — і я вже починаю аналізувати: це я, котра заплатила комусь гроші, щоб цей хтось дивився, як я тут плачу сорок п'ять хвилин поспіль?

І так, і ні.

Ми з Венделлом змогли поговорити, навіть якщо ні словом не обмінялися. Він спостерігав, як я переживаю сум, і він не спробував пом'якшити дискомфорт, перериваючи чи аналізуючи якусь проблему. Він дозволив мені розповісти мою історію будь-яким зручним мені способом.

Коли витираю сльози й підводжуся, я думаю про те, як щоразу, коли Венделл запитував про інші аспекти мого життя — що ще відбувалося, коли ми з Хлопцем зустрічалися, яким було моє життя до Хлопця — я відповідала небагатослівно («сім'я,

робота, друзі, нічого цікавого») і завжди звертала всі розмови до Хлопця. Але тепер, жбурляючи в кошик для сміття серветки, я розумію, що розповіла Венделлу не все.

Ні, я не збрехала. Проте й не розповіла всю історію повністю.

Скажімо так, деякі деталі я вилучила.

Блок II

Чесність — сильніші ліки ніж співчуття, яке втішає, але часто приховує правду.

Гретель Ерліх

Сеанс 18. По п'ятницях о четвертій

Ми в кабінеті моєї колеги Максін — стільці в гарних чохлах, вишукано потерта деревина, вінтажні тканини й спокійні відтінки кремового. Зараз моя черга представити проблему на сьогоднішній зустрічі консультаційної групи і я хочу поговорити про пацієнтку, котрій мені ніяк не вдається допомогти.

Річ у ній? У мені? Я тут для того, щоб розібратися.

Бецці тридцять років. Вона прийшла до мене рік тому через проблеми з соціальною адаптацією. З роботою в неї все ніби було добре, але її ображало, що колеги не пускали її в своє коло, ніколи не запрошували приєднатися до них за обідом чи випивкою. Тим часом вона зустрічалася з низкою чоловіків, котрі спершу були захоплені нею, а через два місяці кидали її.

У кому справа? У ній? У них? І щоб розібратися в цьому, вона прийшла до психотерапевта.

Про Бекку на наших щотижневих зустрічах по п'ятницях о четвертій дня я говорю не вперше. Хоча консультаційні групи не обов'язкові, вони є невід'ємною частиною життя багатьох терапевтів. Працюючи поодиночі, ми не отримуємо переваг від участі інших фахівців, хай це буде похвала за добре виконану роботу чи зворотний зв'язок і критика. Тут ми розглядаємо не тільки наших пацієнтів, а й себе з точки зору наших пацієнтів.

У нашій групі Андреа може сказати мені: «Цей пацієнт говорить зовсім як твій брат. Тому ти так і реагуєш». Я можу допомогти Єнові впоратися з його почуттями щодо пацієнтки, яка починає кожну сесію, повідомляючи про свій гороскоп на день («Я вже просто не витримую це лайно», — каже він). Групові консультації це система — недосконала, але корисна — стримувань і противаг, щоб гарантувати, що ми дотримуємося об'єктивності, вдаючись до важливих тем, і не пропускаємо в лікуванні якихось очевидних речей.

Слід зазначити, що в цей п'ятничний час іноді буває й проста жартівлива балачка — часто із закусками й вином.

— Це та ж сама дилема, — розповідаю я групі, до якої входять Максін, Андреа, Клер та Єн — єдиний серед нас чоловік. — Кожен має білі плями, але ось що цікавить мене в Бецці — їй абсолютно нецікаво знати щось про себе.

Члени групи кивають. Багато людей приходять на терапію, цікавлячись радше іншими, ніж собою — «Чому мій чоловік так чинить?». Але в кожній розмові ми сіємо зерня цікавості, тому що терапія не може допомогти людям, які не цікавляться собою. У якийсь момент я могла би навіть сказати щось на кшталт: «Цікаво, чому я цікавлюся вами на позір більше, ніж ви самі собою?». Більшості людей стане цікаво від мого питання. Проте не Бецці.

Я вдихаю повітря й продовжую.

— Вона незадоволена тим, що я роблю, вона не рухається вперед і замість того, щоб піти до когось іншого, приходить щотижня — немов доводячи, що вона права, а я помиляюся.

Максін, котра вже тридцять років у професії і є матріархом групи, крутить бокалом у руці.

— Навіщо ти і далі з нею працюєш?

Я обмірковую її слова, нарізаючи сир на таці. Насправді всі ідеї, які група висловила протягом останніх кількох місяців, не мали успіху. Якщо, наприклад, я питала Бекку про те, з чим пов'язані її сльози, вона відрубувала: «Тому я до вас і приходжу

— якби я знала, що саме не так, мене б тут не було». Якщо я говорила про те, що відбувається між нами в даний момент — її розчарування в мені, відчуття, ніби я її не розумію, не допомагаю — вона відповідала, що ні з ким іншим не заходила в такий глухий кут, тільки зі мною. Коли я робила спробу втримати фокус розмови на нас — чи відчуває вона, ніби я її в чомусь звинувачую чи критикую? — вона починала сердитися. Коли я спробувала заговорити про гнів, вона взагалі закрилася. Коли поцікавилася, чи така реакція — це спосіб уникнути того, що я збиралася сказати, через страх, що їй це може бути боляче, вона знову казала, що я неправильно її зрозуміла. Коли я спитала, чому тоді вона приходить до мене, якщо її тут не розуміють, вона сказала, що я відмовляюся від неї і хочу, щоб вона пішла, — так само, як її друзі або її колеги по роботі. Коли я спробувала допомогти їй зрозуміти, чому ці люди віддаляються від неї, вона сказала, що хлопці були страхопудами, неготовими до серйозних стосунків, а колеги — снобами.

Як правило, те, що відбувається між терапевтом і пацієнтом, відтворюється між пацієнтом та іншими людьми, а в безпечному просторі кабінету терапевта пацієнт може почати розуміти, чому так відбувається. (І якщо своєрідний танок терапевта й пацієнта не відтворюється у стосунках пацієнта з іншими людьми, причина часто криється в тому, що в пацієнта немає глибоких стосунків. А стосунки на поверхневому рівні підтримувати не так уже й складно.) У мене склалося враження, ніби Бекка відтворює зі мною і всіма іншими версію її стосунків з батьками, але й цього вона не хотіла обговорювати.

Звичайно, бувають випадки, коли щось просто не працює між терапевтом і пацієнтом, коли контрперенесення терапевта стає на заваді. Перший знак: негативні почуття до пацієнта.

Бекка мене дратує, розповідаю я групі. Але чому? Тому що вона нагадує мені когось із мого минулого чи тому, що з нею справді важко спілкуватися?

У роботі з пацієнтами терапевти отримують інформацію з трьох джерел: з того, що кажуть пацієнти, з того, що вони роблять, і з того, що самі терапевти відчують, сидячи поруч з ними. Деколи пацієнт може носити на лобі великий неоновий знак «Я НАГАДУЮ ТОБІ ТВОЮ МАТЕР!». Але, як часто на стажуванні повторював наш керівник, «те, що ви відчуваєте як реципієнт взаємодії з пацієнтом, є реальним — от і використовуйте це». Наша взаємодія з цією людиною важлива, бо ми відчуваємо, мабуть, щось вельми подібне до того, що відчують інші люди у взаєминах із цим пацієнтом.

Це знання допомогло мені співпереживати Беці, бачити, якою глибокою є її боротьба. Покійний репортер Алекс Тізон вважав, що кожна людина має епічну історію, яка криється десь у щільному клубку з її страждань і бажань. Але до епічної історії Бекки я дістатися не могла. З кожною сесією я відчувала все сильнішу втому — не так від психічного напруження, як від нудьги. Я не забула з'їсти шоколадку й кілька разів поприсідати перед її приходом, щоб хоч якось розбудити себе. Зрештою, я перенесла її вечірню сесію на ранок. Проте в ту саму мить, коли вона сіла, мене одразу ж охопила нудьга, і я відчула себе абсолютно безпорадною й неспроможною їй допомогти.

— Їй просто необхідно робити так, щоб ти відчувала себе некомпетентною, а вона в той час відчуватиме свою владу над тобою, — каже Клер, затребуваний лі-кар-психоаналітик. — І коли ти нібито лажаєш, вона вже не відчуває себе такою жалюгідною, як завжди.

Можливо, Клер має рацію. Найважчі пацієнти це не ті, котрі, як Джон, змінюються, але, здається, ніби не усвідомлюють цього. Найтяжчими пацієнтами виявляються такі, як Бекка, котрі продовжують приходити, але не змінюються.

Нещодавно Бекка почала зустрічатися з новим хлопцем на ім'я Вейд і минулого тижня розповіла мені про їхню сварку. Вейд завважив, що Бекка часто скаржиться на своїх друзів.

«Якщо ти ними аж так невдоволена, — сказав він, — то чого ви взагалі дружите?».

Бекка «не могла повірити», що Вейд таке сказав. Хіба він не зрозуміє, що вона просто випускає пару? Що вона хотіла поговорити з ним і не бути «закритою»?

Паралелі тут здавалися очевидними. Я запитала Бекку, чи вона й зі мною просто намагається випустити пару? І тому вбачає якусь цінність у наших взаєминах, хоча іноді й відчуває певне розчарування. Бекка відповіла, що і тут я помиляюся. Вона тут, щоб поговорити про Вейда. Вона ніяк не могла побачити, що закрилася від Вейда, так само, як і від мене, від чого вона сама врешті лишилася з відчуттям ізолюваності. Вона вперто не хотіла бачити в собі того, через що іншим людям було складно дати їй те, чого вона хоче. І хоча Бекка прийшла до мене, бажаючи змінити якісь аспекти свого життя, вона не була відкрита до справжніх змін. Вона застрягла в «історичній сварці», що передувала терапії. І так само, як у Бекки були свої рамки, у мене були свої. Кожен терапевт, якого я знаю, стикався з таким.

Максін знову запитує, чому я досі працюю з Беккою. Нагадує, що я перепробувала все можливе з того, чому навчилася і що підказував досвід, все із запозиченого від колег-терапевтів у консультаційній групі, а Бекка так нікуди й не просунулася.

— Я не хочу, щоб вона відчувала себе емоційно покинутою, — кажу я.

— Вона вже відчуває себе емоційно покинутою, — каже Максін. — Кожною людиною в її житті включно з тобою.

— Мабуть, так, — кажу я. — Але боюсь, що варто перестати намагатися допомогти їй, це ще більше зацементує її переконання, що допомогти їй взагалі неможливо.

Андреа вигинає брову.

— Що? — питаю я.

— Ти не мусиш доводити Бецці свою компетентність, — каже вона.

— Я знаю. Я за Бекку переживаю.

Єн гучно кашляє, а потім вдає блювотний позив. Уся група вибухає сміхом.

— Ну добре, може й так. — Я кладу шматочок сиру на крекер.
— Це схоже на ситуацію з одною пацієнткою.

У неї стосунки з хлопцем, котрий не дуже добре з нею поводить, а вона не йде від нього, бо на якомусь рівні ніби хоче довести йому, що вона заслуговує кращого ставлення. Вона ніколи йому цього не доведе, але й спроб не покине.

— Тобі треба визнати поразку, — радить Андреа.

— Я ще ніколи не кидала пацієнта, — кажу я.

— Такі ситуації просто жахливі, — каже Клер, кидаючи до рота кілька виноградин. — Але ми мусимо інколи так чинити, інакше це було б недбальством.

У кімнаті лунає колективне «умгу».

Єн хитає головою.

— Ви на мене зараз накинетеся за це, — він у нас відомий узагальненнями про жінок і чоловіків, — але слухайте. Жінкам ведеться важче, ніж чоловікам. Якщо дівчина не дуже добре ставиться до хлопця, йому ж легше піти. Якщо пацієнтові нема користі з того, що я можу запропонувати, а я зробив усе можливе, а все одно результатів нуль, тоді я просто припиню ці стосунки.

Ми окидаємо його звичним поглядом згори вниз. Жінки можуть упоратися з розривом точнісінько так само, як і чоловіки. Але ми знаємо і те, що якась крихта правди в цьому є.

— За розрив з пацієнтом, — піднімає келих Максін. Ми цокаємося, але якимось невесело.

Коли пацієнт вірить тобі, а ти зрештою усвідомлюєш, що підвів його, це завжди болісний процес. І в таких випадках завжди лишається питання: «Якби я зробила щось по-іншому, якби вчасно підбрала ключик, чи змогла б я допомогти?». І

відповідь на нього: «Можливо». Хай там що каже моя консультаційна група, я не змогла дотягнутися до Бекки і в цьому сенсі я її підвела.

* * *

Терапія — це тяжка праця, і не лише для терапевта, адже відповідальність за зміни лежить безпосередньо на пацієнтові.

Якщо ви очікуєте годину співчутливого кивання головою в такт вашим скаргам на життя, ви прийшли не за адресою. Терапевти будуть підтримувати вас, але наша підтримка спрямована на боротьбу з вашою проблемою, а не на згоду з низькою думкою про вашого партнера. (Наша роль полягає в тому, щоб зрозуміти проблему з вашої перспективи, але не обов'язково її підтримати.) Під час терапії вас попросять бути і відповідальними, і вразливими. Замість того, щоб скеровувати людей просто до центру проблеми, ми спонукаємо їх знайти шлях туди самотужки, бо найпотужніші істини, ті, які люди сприймають найсерйозніше, — це ті, до яких вони приходять крок за кроком самотужки. У контракті терапевта з пацієнтом наголошується, хоч і не явно, на готовності пацієнта терпіти дискомфорт, оскільки певний дискомфорт є неминучим для ефективності процесу.

Або, як сказала Максін у п'ятницю: «Я не займаюся терапією в стилі “давай, друже, у тебе все вийде”».

Це може здатися нелогічним, але терапія проходить ефективніше, коли людям уже стає краще — коли вони відчують себе менш депресивними або тривожними, або коли криза минула. Тепер вони реагують не так бурхливо, активніше взаємодіють і швидше показують позитивні результати. Та на жаль, у момент, коли симптоми загострюються, люди часто покидають терапію, не усвідомлюючи (або знаючи занадто добре), що робота тільки почалася, і залишившись, працювати доведеться ще важче.

Одного разу наприкінці сесії з Венделлом я сказала йому, що іноді, в ті дні, коли я виходила з кабінету за-смученішою, ніж коли заходила до нього, — викинута геть у світ, сповнена стількох болісних відчуттів, — я ненавиділа терапію.

«Більшість справ, які варті виконання, — непрості», — відповів він. Сказав це не пафосно і глибокодумно, не менторським тоном, а з виразом, від якого мені спало на думку, що він говорить з особис того досвіду. Він додав, що кожен хоче піти з сесії в кращому стані, але хто-хто, а я мала б знати, що терапія працює не завжди так. Якщо я захочу покращення в короткостроковій перспективі, сказав він, можна з'їсти шматок пирога або відчути оргазм. Але до бізнесу із швидкісного задоволення потреб він особисто відношення не має.

Так само, як і я.

Тільки коли я в ролі пацієнта, це не так. Складність терапії полягає в тому, що вона вимагає від людей бачити себе так, як вони зазвичай не хотіли б. Терапевт буде тримати дзеркало максимально терпляче й співчутливо, але пацієнт мусить гарненько поглянути на відображення і сказати: «О, ну хіба не дивина! А тепер що?» замість того, щоб відвернутися.

Я вирішила дослухатися до порад своєї консультаційної групи й припинити сесії з Беккою. Згодом я відчую розчарування і звільнення водночас. Коли я розповідаю про це Венделлу на наступній сесії, він каже, що точно знає, як це — працювати з такою людиною.

— У вас є такі пацієнти? — питаю я.

— Є, — відповідає він і широко так усміхається, не відводячи очей.

Десь за хвилину до мене доходить: він має на увазі *мене*. Цікаво, він теж робить присідання чи заливається кавою перед сесіями? Багатьом пацієнтам часто спадає на думку, чи нам не нудно слухати про їхні нічим не примітні життя, але насправді вони геть не нудні. А от нудні пацієнти це ті, котрі не діляться своїми життями, котрі усміхаються протягом усієї сесії чи

щоразу заводять безглузді й повторювані історії, від чого нам лишається хіба чухати потилиці: «Навіщо вони мені це розповідають? Яке це має значення для них?». Агресивно нудні люди хочуть тримати вас у тонусі.

Саме так я вчиняла з Венделлом, коли безупинно розказувала про Хлопця; йому не вдається до мене достукатися, бо я йому не дозволяю. А тепер він викладає правду переді мною — я вчиняю з ним так само, як із Хлопцем, а тому не дуже відрізняюся в цьому від Бекки.

— Я кажу вам це у якості своєрідного запрошення, — каже Венделл, а я думаю про те, скільки таких запрошень від мене проігнорувала Бекка. Я не хочу вчиняти так із Венделлом.

Якщо я не змогла допомогти Беці, то, можливо, вона могла б допомогти мені.

Сеанс 19. Що нам сниться

Одного дня я сиділа з моєю 24-річною пацієнткою, котра ходила до мене близько двох місяців, і розповіла мені про свій сон.

— Я в торговому центрі, — почала Голлі, — і нашттовхуюся на одну дівчину, Лайзу, вона жахливо зі мною поводитися. Вона не дражнила й не глузувала прямо в очі, як інші дівчата. Вона просто не звертала на мене уваги! І все б нічого, та коли ми бачилися в школі, вона вдавала, що знати мене не знає. Що взагалі дивно, ми ж в одній школі провчилися три роки і навіть ходили на одні й ті самі предмети.

— Так от, вона жила буквально за квартал від мене, тож бачилися ми часто, ну, знаєте на районі, і мені доводилося вдавати, що я її не побачила, бо коли я віталася чи махала рукою, чи взагалі якимось давала знати, що я її помітила, вона морщила лоба й кидала на мене такий погляд, ніби намагалася впізнати, але не могла. А потім казала таким солодкавим до нудоти голосом: «Вибач, я тебе знаю?» або «Ми раніше зустрічалися?», або в найкращому разі «Мені так ніяково, нагадай, будь ласка, своє ім'я».

Голлі на мить затнулася й продовжила.

— Тож уві сні я в торговому центрі, і Лайза теж там. Я вже давно не школярка і виглядаю інакше — схудла, ідеальний одяг, лискуче волосся. Я ковзаю пальцями по вішаках, як тут з'являється Лайза і починає розглядати той самий одяг, що і я, заводить якусь пусту балачку про одяг, як би ви говорили з незнайомцем. Спершу я розсердилася, мовляв, ну от знову, привіт, школо, — вона знову вдає, ніби не впізнає мене. І раптом усвідомлюю, що це правда — вона дійсно *не впізнає* мене, бо я маю такий гарний вигляд.

Голлі засовалася на дивані, укриваючись пледом. Ми вже говорили колись про те, як вона закриває тіло пледом, коли хоче сховати свої розміри.

— Тож я підіграю і ми теревенимо про ганчірки і про роботу, і раптом бачу, як на її обличчя знаходить дивний вираз — вона починає впізнавати. Вона ніби намагається порівняти мій шкільний образ — ну знаєте, гладка, прищава, з розпатланим кучерявим волоссям — зі мною зараз. І я бачу, як у її мозку складається пазл, а потім вона вигукує: «Боже, Голлі! Ми разом до школи ходили!».

І Голлі сміється. Вона висока й ставна, з довгим каштановим волоссям і очима кольору тропічного океану, та все ж має добрих двадцять кіло зайвої ваги.

— І тоді, — веде вона далі, — я морщу лоба і кажу таким самим театральньо-підсолодженим голосом, як колись вона: «Стривайте. Перепрошую, я вас знаю?». А вона каже: «Ну звичайно ти мене знаєш, я Лайза! Ми ще сиділи разом на геометрії, античній історії та французькій, пам'ятаєш, клас міс Гаят?». А я відповідаю: «Ага, міс Гаят пригадую, але вибачте, вас не можу згадати. Ви теж були в тому класі?». А вона каже: «Голлі! Ми жили мало не на одній вулиці. Я тебе часто бачила в кіно, і там, де йогурти продавали, а ще колись у примірочній “Victoria's Secret”»...

Голлі ще раз засміялася.

— І вона повністю розкололася, що таки знала мене в ті шкільні часи. Але я кажу: «Як дивно виходить, я вас не пам'ятаю, але у всякому разі приємно познайомитися». А потім дзижчить мій телефон, телефонує її шкільний хлопець і просить поквипитися, бо спізнаємося на фільм. І тоді я дивлюся на неї тим поблажливим поглядом, як вона колись, і йду геть, лишивши її з тим відчуттям, з яким колись лишалась я. А потім усвідомлюю, що то насправді дзижчить мій будильник і все це було сном.

Пізніше Голлі називатиме це своїм «сном звершення омріяної справедливості», але для мене це було втіленням основної теми, що зринає в терапії і не тільки у снах — теми вигнання. Це страх, що на нас не звертатимуть уваги, не прийматимуть у своє коло, цуратимуться і ми врешті зостанемося самотніми й нікому не потрібними.

Карл Юнг створив термін «колективне несвідоме», посилаючись на ту частину розуму, яка містить пам'ять предків або досвід, спільний для всього людства. Тоді як Фройд тлумачив сни на об'єктивному рівні, тобто що зміст сну пов'язаний із реальним життям того, хто снить (персонажі, специфічні ситуації), в юнгіанській психології вони тлумачаться на суб'єктивному рівні, тобто що вони співвідносяться із загальними темами у нашому колективному несвідомому.

Не дивно, що ми часто бачимо в снах наші страхи. У нас багато страхів.

Чого ми боїмося?

Ми боїмося страждань. Ми боїмося приниження. Боїмося невдач і успіху теж боїмося. Ми боїмося бути самотніми і боїмося стосунків. Боїмося прислухатися до власних сердець. Бути нещасними і бути занадто щасливими (у цих снах ми неминуче покарані за нашу радість.) Ми боїмося несхвалення наших батьків, прийняття себе такими, якими ми є насправді. Ми боїмося проблем зі здоров'ям і відсутності талану. Боїмося позаздрити чи отримати занадто багато. Ми боїмося сподіватися на те, чого ніколи не зможемо отримати. Боїмося змін і боїмося не змінитися. Ми боїмося, що щось станеться з нашими дітьми, роботою. Нас страшить відсутність контролю і власна сила. Ми боїмося того, що так мало нам відведено на життя і так багато — на смерть. (Боїмося, що після смерті виявиться, що наше життя нічого не важило.) Ми боїмося нести відповідальність за своє власне життя.

Іноді щоб визнати свої страхи, особливо самому собі, потрібен час.

Я помітила, що сни можуть бути передвісниками прозріння — готовності зізнатися собі в чомусь. Щось глибоко заховане витягується ближче до поверхні, але не в повному обсязі. Пацієнтка бачить уві сні, що вона лежить у ліжку, обіймаючи свою сусідку по кімнаті; спочатку вона думає, що це означає їхню міцну дружбу, але пізніше розуміє, що її приваблюють жінки. Чоловік часто бачить один і той самий сон про те, як його спіймали на перевищенні швидкості на автостраді. Рік він бачить цей повторюваний сон і починає думати, що ухиляння від податків упродовж десятиліть може наздогнати його.

Я вже кілька місяців ходила до Венделла, і раптом сон моєї пацієнтки про однокласницю просочується в мій. Я в торговому центрі, переглядаю вішаки з сукнями, коли гульк — поруч з'являється Хлопець. Мабуть, купує подарунок на день народження для нової подружки.

— О, а скільки ж років? — запитую я уві сні.

— П'ятдесят, — каже він.

Спершу я навіть відчуваю полегшення — не якась стереотипна 25-річна лялечка — вона навіть старша за мене. У цьому було раціональне зерно. Хлопець не хотів дітей в оселі, а вона достатньо стара, щоб їх не мати. Ми з хлопцем приязно розмовляємо — безневинна приятельська балачка — поки я не помічаю своє відображення в дзеркалі біля вішаків. Саме тоді розумію, що я фактично старенька пані — років під 70, а може, й 80. Виходить, 50-річна подруга хлопця, фактично, років на кількадесят молодша за мене.

— Ти вже написала свою книжку? — питає Хлопець.

— Яку книжку? — промовляю я, спостерігаючи у дзеркалі, як шамотять мої зморщені мов чорнослив губи.

— Книжку про твою смерть, — відповідає він ніби між іншим.

А потім деренчить будильник. І весь день, поки я слухаю про сни пацієнтів, не можу позбутися думки про свій власний. Він ніби переслідує мене.

Він тривожить мене, бо це моє прозріння.

Сеанс 20. Перше прозріння

Дозвольте мені опустити захисне забрало хоч на мить. Бачте, коли я сказала Венделлові, що до розриву все у нас ішло добре, я казала чисту правду. Чи радше правду, як я її тоді бачила. А точніше, правду, якою я хотіла її бачити.

А тепер піднімаю забрало: я брехала.

Я не сказала Венделлові одну річ — те, що я взагалі-то пишу книжку, і що робота йде не надто добре. Під «не надто добре» я маю на увазі те, що навіть не почала її писати. У цьому не було б ніякої біди, якби я не була зв'язана угодою, а отже юридично зобов'язана або написати книжку або повернути аванс, котрого вже давно нема на моєму банківському рахунку. Та навіть якби я могла повернути гроші, це все одно було б проблемою, бо на додачу до того, що я психотерапевт, я ще й письменник — це не просто якийсь вид діяльності, це те, чим я є, а якщо я не матиму можливості писати, тоді бракуватиме важливої частини мене. Мій агент каже, якщо я не сяду за книжку, то можливості написати другу може й не бути.

Річ не в тім, що я взагалі не могла писати. Насправді в той час, коли я мала б писати книжку, я вигадувала надзвичайно дотепні й кокетливі електронні листи Хлопцю, а друзям, родичам і навіть Хлопцю розказувала, що інтенсивно пишу книжку. Я була немов азартний гравець, котрий щоранку вдягається на роботу й цілує сім'ю, а потім замість офісу їде в казино.

Я збиралася поговорити з Венделлом про цю ситуацію, але так зосередилася на розриві стосунків, що навіть не було нагоди для такої розмови.

І це також, імовірно, величезна брехня.

Я не розповіла Венделлу про книжку, якої не пишу, бо варто мені подумати про неї, як мене переповнює паніка, жах,

розкаяння й сором. Коли б на думку не спадала ця моя ситуація (а це, як висловився Фіцджеральд, «У темряві душі завжди третя година ночі»), я ціпенію. Затим починаю аналізувати кожне хибне рішення на різноманітних життєвих перехрестях, бо впевнена: я потрапила в цю ситуацію через те, що класифікується як колосально невдалі рішення мого життя.

І ви можете подумати: «Серйозно? Тобі пощастило підписати контракт на книжку, а ти навіть не сідала за неї? Ну-ну. А ти спробуй дванадцять годин на день на заводі погарувати, тоді писала б, як миленька». Я розумію, звідки можуть з'явитися такі думки. Мовляв, я вирішила собі, що я ніби Елізабет Гілберт на початку шляху до «Їсти, молитися, кохати», коли вона плакала на підлозі у ванній, збираючись покинути чоловіка, котрий її любить? Чи Гретхен Рубін у «Проекті Щастя^[10]», в котрої гарний люблячий чоловік, здорові доньки і більше грошей, ніж більшість людей взагалі колись бачили у своєму житті, але котра все одно не може позбутися тривожного відчуття, ніби чогось бракує?

Що, до речі, нагадує мені ось про що — я пропустила важливу деталь про книжку-яку-я-не-пишу. Тема? Щастя. Авжеж, я завважила іронію ситуації — книга про щастя, котра робить мене нещасною.

Почнемо з того, що я взагалі не мала би писати книжку про щастя, і не тільки тому (якщо Венделлова теорія про те, що я оплакую щось більше, таки працює), що я в депресії. Рішення написати цю книжку збіглося в часі з початком моєї приватної практики. Я тоді саме написала статтю для *The Atlantic* під назвою «Як довести свою дитину до кабінету психотерапевта. Чому наша одержимість щастям дитини може приректи її на нещасне життя», котра свого часу була найбільш обговорюваною статтею за майже столітню історію журналу. Я також говорила про це на телебаченні й радіо, мас-медіа з усього світу кликали мене на інтерв'ю. За ніч я стала «експертом з батьківства».

А далі виявилось, що видавництва хочуть видати книжку на тему статті. І під «хочуть» я мала на увазі «пропонують запаморочливо велику суму». Це були такі гроші, про які така самотня мама, як я, могла тільки мріяти і які дали б можливість спокійно пожити якийсь час для сім'ї, єдиним годувальником якої була я. Після виходу книжки були б лекції (я таке люблю) у школах по всій країні і приплив батьків (що не завадило б, адже я тільки починала терапевтичну практику). Статтю навіть розглядали як основу для телесеріалу (який би, може, і зняли б, якби до статті була ще й книжка).

Та коли трапилася нагода написати книжку на тему «Як довести свою дитину до кабінету психотерапевта», котра могла потенційно змінити картину мого професійного й фінансового майбутнього, я з дивовижною легковажністю відповіла: «Дякую, мені дуже приємно, але... Я, мабуть, відмовлюся».

Нічого такого не сталося. Я просто відмовилася.

Я відмовилася, бо було в цьому щось неправильне. Головним чином, я не вважала, що світ потребує ще однієї книжки про надмірну батьківську опіку. Десятки розумних, вдумливих книжок вже розкрили батьківство з усіх можливих ракурсів. Зрештою, ще двісті років тому філософ Йоганн Вольфганг фон Гете лаконічно підсумував це почуття: «Надто багато батьків ускладнюють життя своїм дітям, щосили намагаючись полегшити їм його». Навіть у недавній історії — а якщо точно, у 2003 році — одна з ранніх сучасних книжок про надмірну опіку, влучно названа «Вічно стурбовані», виклала це таким чином: «Основні правила хорошого виховання дітей — спокій, співчуття і пристосування до темпераменту дитини — прості й навряд чи найближчим часом будуть удосконалені найновішими науковими дослідженнями».

Сама будучи мамою, я не була захищена від батьківської тривоги. Написала статтю, по суті, з надією, що вона послужить для батьків як терапія. Але якщо я настрою книжку на основі неї для того, щоб, так би мовити, заскочити на

підніжку комерційного потягу і приєднатися до ряду інста-експертів, то стану частиною проблеми, так мені тоді думалося. Що батькам точно не потрібно, вважала я, то це ще одна книжка, де їм радять заспокоїтися і зробити перерву. Що їм справді не завадило б, то це перерва від нескінченного потоку книжок про батьківство. (Пізніше в *The New Yorker* вийшов гумористичний твір про поширення батьківських маніфестів, у якому говорилося, що «ще одна книжка на цьому етапі буде просто жорстокістю».)

Тож, як Писар Бартлбі^[11], я відповіла: «Я воліла б цього не робити». Тоді я провела кілька наступних років, спостерігаючи за тим, як ринок наводнює дедалі більше книжок про надмірну батьківську опіку, і шмагаючи себе різкими нещадних запитань: чи було це відповідально з мого боку — відмовитися від такої суми грошей? Нещодавно я закінчила неоплачуване стажування, у мене купа несплачених студентських позик, і я єдиний годувальник сім'ї; чому було не написати хутенько книжку про виховання дітей, зібрати професійні й фінансові переваги такої роботи й гуляти собі? Зрештою, скільком людям дарована розкіш працювати тільки над тим, що видається їм найважливішим?

Жаль від того, що я не написала книжку про батьківство, посилювався тим, що я і далі отримувала щотижневі листи від читачів та запрошення на обговорення статті. І одне за одним сипалися питання: «Чи буде книжка?» «Ні, — хотілося відповісти, — бо я ідіотка».

Ідіоткою я себе й відчувала, оскільки не бажаючи наживатися на батьківській тривозі, натомість вирішила писати тепер ненависну книжку про щастя, яка заводила мене в депресію. Щоб звести кінці з кінцями, я почала свою практику, та все одно книжку треба було писати, і в той час я гадала, що зможу принести якусь користь читачам. Замість того, щоб показувати, як ми, батьки, понад усяку міру стараємося зробити наших дітей щасливими, я мала показати,

як сильно, навіть занадто, ми стараємося ошчасливити самих себе. Ця ідея припала мені до душі найбільше.

Але кожного разу, коли сідала писати, я відчувала себе відірваною від теми, як це було з темою надмірної опіки над дитиною. Жодна книжка не могла відобразити всього, що я надивилася в кабінеті психотерапевта. Хтось із учених придумав складне математичне рівняння, щоб передбачити рівень щастя. Відправна точка — щастя виникає не з того, чи добре йдуть справи, а з того, чи йдуть вони ліпше, ніж очікувалося. Це виглядає так:

$$(t) = w_0 + w_1 \sum_{j=1}^t \gamma^{t-j} CR_j + w_2 \sum_{j=1}^t \gamma^{t-j} EV_j + w_3 \sum_{j=1}^t \gamma^{t-j} RPE_j$$

Зводиться воно до наступного: щастя дорівнює реальність мінус очікування. Вочевидь, можна зробити людину щасливою, повідомивши їй погані новини, а потім сказавши, що це неправда (що особисто мене довело би до ручки).

Насправді я знала, що можу дослідити кілька цікавих явищ, але все одно не могла позбутися відчуття, що зачіпаю лише поверхню чогось, про що збиралася розповісти, але чого саме — не ладна сказати. І в моїй новій кар'єрі, і в житті загалом така ситуація мене не задовольняла. Неможливо пройти курс підготовки до психотерапевтичної практики і не змінитися, не почати, сам того не помічаючи, дивитися вглиб, у суть речей.

Я запевняла себе, що це не має значення. Просто напиши книжку і годі. Я вже й так налажала з книжкою про батьківство, то книжку про щастя просто не могла зіпсувати. І все-таки минали день за днем, а я не могла змусити себе сісти за неї. Так само, як я не змогла змусити себе написати книжку про виховання дітей. І як я знову дійшла до цього?

В аспірантурі ми спостерігали за терапевтичними сесіями через дзеркала Гезелла (тобто скло, яке виглядає як дзеркало з одного боку і як затемнене скло — з другого), й іноді, сідаючи за написання книжки про щастя, я згадувала про 35-річного

пацієнта, за котрим колись спостерігала. Він прийшов на терапію, тому що дуже любив свою дружину, але все одно не міг перестати зраджувати їй. Ні він, ні його дружина не розуміли, як його поведінка могла аж так розходитися з тим, чого, як він вважав, прагнув — довіри, стабільності, близькості. На цій сесії він пояснив, що йому страшенно не подобається вся та колотнеча, на яку він прирік свою дружину та їхній шлюб, і що він не є хорошим чоловіком чи батьком, яким сам волів би бути. Він говорив про те, як відчайдушно хотів припинити обман і як не може збагнути, чому продовжує це робити.

Терапевт пояснив, що часто різні частини нас хочуть різних речей, і якщо ми заглушимо, притлумимо ті частини, які вважаємо неприйнятними, вони знайдуть інші способи бути почутими. Він попросив чоловіка пересісти на інший стілець навпроти і подивитися, що відбувається, коли ту частину його, яка вирішила зрадити, не відкидають, а дають їй простір і слово.

Спершу бідолаха розгубився, але поступово почав давати голос прихованій частині себе, яка могла б підштовхнути відповідального, люблячого чоловіка до участі в саморуйнівній поведінці. Він розривався між цими двома аспектами самого себе, так само, як я розривалася між тією частиною мене, яка хотіла забезпечити свою сім'ю і тією, яка хотіла зробити щось значуще — те, що торкнулося б моєї душі і, сподіваюся, душ інших.

Хлопець з'явився на сцені саме вчасно, щоб від-волікти мене від цієї внутрішньої битви. І щойно він пішов, я заповнила порожнечу вистежуванням його в усіх соцмережах, коли мала би писати книжку. Виходить, що багато деструктивних форм нашої поведінки вкорінюються в емоційній порожнечі, порожнечі, яка шукає, що б могло її заповнити. Але тепер, коли ми з Венделлом поговорили про те, що не варто вистежувати Хлопця в Гуглі, я відчуваю певну відповідальність. Я не маю

ніякого виправдання тому, що не сідаю і не пишу цю книжку про щастя, від якої поки одні страждання.

Як і тому, що не кажу Венделлу правду про безлад, яким зараз є моє життя.

Сеанс 21. Терапія у презервативі

Привіт, це я», — чую я, перевіряючи голосову пошту між сесіями. Живіт зводить спазм — це Хлопець. І хоч відтоді, як ми говорили востаннє, минуло три місяці, його голос миттєво переносить мене назад у часі — так ніби чуєш пісню з минулого. Але голос лунає далі і я розумію, що це не Хлопець, бо а) Хлопець не буде телефонувати мені в офіс і б) Хлопець не працює над телесеріалом.

Оце «я» — це Джон (за якимсь моторошним збігом у Хлопця з Джоном дуже схожі голоси, однаково глибокі й низькі) і це вперше пацієнт телефонує до мене в офіс, навіть не назвавшись. Він так поводиться, ніби він у мене єдиний пацієнт, та що там пацієнт — єдиний «я» в житті. Навіть пацієнти на грані суїциду називають свої імена. Мені ще ніколи не доводилося чути «Привіт, це я. Ви сказали телефонувати, якщо виникне відчуття, ніби я зараз покінчу з собою».

Джон же повідомляє, що не зможе вирватися на сесію, бо застряг на студії, тож він зв'яжеться зі мною по Скайпу. Він дає мені свій нік у Скайпі й каже: «Поговоримо з вами о третій».

Я завважую, що він *не питає*, чи можемо ми так зробити і чи я взагалі проводжу сесії по Скайпу. Він просто вважає, що все станеться саме так, бо так він звик. І хоча Скайп-сесії з деякими пацієнтами я все-таки проводжу, вважаю, що з Джоном це погана ідея, адже стільки моїх зусиль для допомоги йому тримаються на нашій особистій взаємодії в кабінеті! Кажіть, що хочете, про чудеса технологій, але «екран в екран», а не віч-на-віч, це те саме, що, як колись висловилася моя колега, «терапія в презервативі».

Річ не лише в словах, які люди промовляють, або навіть візуальних підказках, які терапевти помічають при особистій взаємодії — притупування ногою, незначна зміна виразу

обличчя: тремтить нижня губа, очі звужуються від гніву. Крім того, що можна почути й побачити, є щось менш відчутне, але не менш важливе — енергія в кімнаті, коли ви сидите разом з цією людиною. Оцею невимовний вимір ви втрачаєте, коли не ділите з людиною один і той самий фізичний простір.

(Існує також проблема з «глюками». У мене колись була Скайп-сесія з пацієнткою, котра тимчасово перебувала в Азії, і саме коли вона почала істерично плакати, відключився звук. Її губи ворушилися, але я не чула, що вона казала. Перш ніж я змогла це виправити, з'єднання зникло зовсім. Знадобилося десять хвилин, щоб перезапустити, і на той час не лише був втрачений момент, а й закінчився відведений на сесію час.

Я надсилаю Джону швидку відповідь і пропоную перенести на інший раз, але він набирає повідомлення, яке читається як телеграма сучасності: «Не можу чекати. Терміново. Прошу». Я здивована цим «прошу», і ще більше його визнанням необхідності термінової допомоги — потреби в мені. Тож кажу: гаразд, Скайп о третій.

Відчуваю, назріває щось цікаве.

О третій я відкриваю Скайп, натискаю «відеодзвінок», вирішивши, що Джон сидітиме за столом у кабінеті. Натомість він підключається, і я бачу дуже знайомий інтер'єр. Він мені знайомий, бо це одне з тих телешоу, які ми без ліку дивилися з Хлопцем на моєму дивані, сплівшись руками й ногами в тісні обійми. Ось бігають оператори й освітлювачі, а я дивлюся на інтер'єр спальні, бачений-перебачений мільйон разів. На екрані з'являється Джонове лице.

— Заждіть секунду, — замість привітання. Потім лице щезає і я дивлюся на його ноги в модних картатих кросівках, а він, здається, іде кудись, несучи мене з собою. Вочевидь, шукає де усаїтнитися. Разом із його черевиками в очі впадають товсті електричні дроти на підлозі, дець на тлі чутно людський гул. Потім знов вигулькує Джонове обличчя.

— Ну все, — каже він, — я готовий.

Позаду нього тепер стіна, і він починає голосно шепотіти.

— Та це все Марго і її ідіот терапевт. Не знаю, як цій людині взагалі ліцензію дали, він робить тільки гірше, а не краще. Він мав би допомагати їй з депресією, а натомість вона ще більше мною незадоволена: то до мене не достукаєшся, то я не слухаю, я віддалився, уникаю її, забув якусь подію в календарі. Я казав, що вона зробила спільний Гугл-календар, щоб я не забував нічого «важливого»? — і вільною рукою показує лапки на слові «важливого». — І тепер у мене ще більший стрес, бо мій календар заповнений якимись штуками Марго, а в мене й так щільний графік!

Ми проходили це з Джоном раніше, тому я не дуже певна в невідкладності цієї розмови. Перш за все він сам умовив Марго ходити до терапевта («Хай йому скаржиться»), але коли та почала ходити, я нерідко чула від Джона про того «ідіота терапевта», котрий «промиває мізки» його дружині і «вкладає їй у голову божевільні думки». Моє чуття підказувало мені, що терапевт допомагав Марго ясніше розуміти, що вона може і чого не може зносити, і що це відкриття назрівало вже давно. Я про те, що бути дружиною Джона має бути нелегко.

Водночас я співчуваю Джону, бо його поведінка є доволі поширеною реакцією. Кожного разу, коли один член у сімейній системі починає вносити в неї зміни, навіть якщо зміни є здоровими й позитивними, нерідко члени цієї системи роблять усе можливе, аби зберегти статус-кво й повернутися до гомеостазу. Якщо, приміром, алкозалежний перестає пити, члени сім'ї часто несвідомо саботують одужання цієї людини, бо щоб відновити гомеостаз у системі, хтось має перейняти роль людини в кепській ситуації. А кому кортить брати на себе цю роль? Іноді люди навіть опираються позитивним змінам у житті своїх друзів: «Навіщо так часто ходити в спортзал?», «Чого ти не можеш ще з нами побути, нащо тобі той сон?», «Навіщо стільки гарувати на те підвищення? З тобою вже не весело!».

Якщо дружина Джона стає менш депресивною, то як Джон може зберегти свою роль єдиного притомного в парі? Якщо вона намагається зблизитися, то як він може зберегти комфортну дистанцію, яку він так майстерно підтримував? Я не здивована негативною реакцією Джона на терапію Марго. Здається, її терапевт робить хорошу роботу.

— Отож, — веде далі Джон, — учора Марго лягає в ліжко і кличе мене, а я кажу, що буду за хвилину, мені треба відповісти на кілька емейлів. Зазвичай після двох хвилин вона починає сваритися: «Скільки тебе чекати? Вічно ти працюєш». Але вчора нічого такого не було. Я шокований! Думаю собі, Господи Боже, нарешті щось просувається в її терапії, і вона усвідомила, що від її бурчання я не піду в ліжко раніше. Тому я закругляюся, але коли лягаю, Марго вже спить. Так от, уранці ми прокидаємося, і Марго каже: «Рада, що ти встиг зробити свою роботу, але я сумую. Дуже. Просто хочу, щоб ти знав: я сумую за тобою».

Джон повертається ліворуч — і тепер я чую те, що чує й він: розмову про освітлення — і без жодного пояснення рушає далі, а я знов дивлюся на кросівки Джона, що кудись крокують. Коли на екрані вигулькує його обличчя, стіни позаду вже немає, зате видно актора — зірку телесеріалу, — який регоче зі своїм екранним ворогом і коханням усього життя, яке він ображає в одній зі сцен (упевнена, що саме Джон написав цього персонажа).

Я люблю цих акторів, тому тепер, примружившись, роздивляюся їх трьох через екран, як одна з тих, хто стоїть за лаштунками на врученні Еммі, намагаючись бодай одним оком глипнути на знаменитість — тільки це не червоний хідник, і я дивлюся, як вони сьорбають воду з пляшок у перервах між сценами. Папараці вбили б за такий кадр, і мені знадобилася вся сила волі, щоб зосередитися виключно на Джонові.

— Так от, — шепоче він, — я знав, що це якось занадто підозріло. Мені вже було здалося, що вона почала мене розуміти, але, звісно ж, уже зранку починається нарікання. І я

кажу: «Значить, ти сумуєш. Навіщо тоді тиснути так на мене? Я ж тут. Я з тобою кожну ніч». Я на сто відсотків вірний чоловік. Ніколи не зраджував і не збираюся. Непогано заробляю. Я уважний батько. Я навіть із собакою гуляю, бо Марго, бачте, не до вподоби ходити по вулиці з поліетиленовим пакетиком із собачим лайном. А коли мене немає поруч, то я *працюю*. Я не на курорті весь день. І тому кажу їй, що можу піти з роботи, і вона буде менше за мною скучати, бо я сидітиму вдома, склавши ручки, або можу ходити на роботу і в нас буде дах над головою.

Він переривається на крик «Секунду!» до когось, кого мені не видно, і продовжує:

— А тоді знаєте, що вона робить? Вона голосом Опри каже, — і тут він надзвичайно майстерно пародіює Опру Вінфрі, — «Я знаю, ти стільки всього робиш для цієї сім'ї, і я ціную це, але я також сумую за тобою, коли тебе немає поруч».

Я намагаюся заговорити, але Джон не вгаває. Таким нашорошеним я його ще не бачила.

— І на секунду мені навіть відлягло, бо зазвичай вона б уже горлала, але потім до мене дійшло. Це взагалі не схоже на Марго. Вона щось задумала! І, звісно ж, вона видає: «Я справді дуже хочу, щоб ти послухав». А я відповідаю: «Я слухаю, не оглух ще. Я постараюся лягати спати раніше, але спершу мушу закінчити роботу». Але потім на її обличчі з'являється такий сумний вираз, немов вона от-от заплаче, а мене це просто вбиває, бо я не хочу, щоб їй було сумно. І не хочу її розчаровувати. Але не встигаю я якось відреагувати, як вона каже: «Я хочу, щоб ти почув, як я за тобою скучила, бо коли ти не чуєш, я вже не знаю, скільки ще зможу говорити тобі це». А тоді я кажу: «То ми тепер перейшли на погрози?». А вона відповідає: «Це не погроза, це правда».

Очі Джона розширюються, як чайні блюдця, а вільна рука злітає долонею вгору, немовби кажучи «Ви можете в таке повірити?».

— Я не думав, що вона на таке зважиться, — продовжує він, — але був шокований, бо ми ніколи ще не погрожували одне одному піти. Побравшись, ми пообіцяли собі, що ніколи не погрожуватимемо піти, і дванадцять років дотримувалися обіцянки.

Він дивиться праворуч.

— Добре, Томмі, давай гляну...

Джон замовкає, і я знов дивлюся на його кросівки. Закінчивши розмову з Томмі, він знову йде кудись. За хвилину на екрані з'являється його лице навпроти вже іншої стіни.

— Джоне, — кажу я. — Давайте тут пригальмуємо. Перш за все я знаю, що вас засмутили слова Марго...

— Слова Марго? Та справа ж навіть не в ній! Її устами говорить її ідіот-терапевт! Вона його просто обожнює. Постійно його цитує, як якогось довбаного гуру. Я пошукав його в інтернеті і, звісно ж, якась дурнувата кваліфікаційна комісія дала йому ліцензію. Венделл Бронсон, доктор сраних наук.

Стривайте.

Венделл Бронсон?

!!

!!!!

!!!!!!!

Марго ходить до мого Венделла? «Терапевт-ідіот» це Венделл? У мене просто вибухає голова. Цікаво, на яку позицію на дивані сіла Марго на першій сесії. Цікаво, чи Венделл також жбурляє їй коробку з серветками, чи вона сидить достатньо близько, щоб взяти їх самій. Цікаво, чи ми колись перетиналися по дорозі до чи з кабінету (та красива заплакана жінка в приймальні?). Цікаво, чи вона колись згадувала на терапії моє ім'я? («Ця жахлива Лорі Готтліб, психотерапевт Джона, уявіть, вона сказала...»). Але потім згадую, що Джон тримає свої походи до психотерапевта в таємниці від Марго — я його «повія», котрій він платить готівкою — і зараз я надзвичайно вдячна йому за такий збіг. Я не знаю, що робити з

такою інформацією, тож роблю те, чому навчені всі терапевти, коли в них трапляється непередбачувана ситуація і їм потрібно більше часу, щоб її осягнути: якусь мить не роблю нічого. Проконсультуюся з кимось щодо цього пізніше.

— Давайте зупинимось на Марго, — кажу я не так йому, як собі. — Я гадаю, що вона сказала дуже милу річ. Напевно, вона дуже вас любить.

— Га? Ви про що? Вона погрожувала піти від мене!

— А давайте подивимось на це з іншого боку, — кажу я. — Ми вже говорили з вами про те, що між критикою і висловленням жалю є різниця, і що перша передбачає осуд, тоді як друге — прохання. Але жаль нерідко стає невисловленим компліментом. Я знаю, що слова Марго часто здаються суцільним наріканням. І так воно і є, але це миле нарікання, за яким криється комплімент. Саме оформлення думки не найкраще, але вона каже, що любить вас. Їй вас не вистачає. Вона сумує за вами. І просить, щоб ви стали ближчі. А зараз вона каже, що хотіти й не отримувати вашої близькості для неї так болісно, що в якийсь момент вона може не витримати цього через те, що любить вас так сильно. — Я чекаю, доки він перетравить ці слова. — І це таки комплімент.

Я завжди працюю з Джоном над визначенням його відчуттів у певний момент, оскільки результатом відчуттів стає поведінка. Як тільки ми дізнаємося, що відчуваємо, ми можемо вирішувати, що з цими почуттями робити. Але якщо відмахнутись від них у ту ж секунду, як вони з'явилися, можна збитися зі шляху і знов загубитися в хаосі.

Чоловіки, як правило, перебувають у невідгідному становищі, адже зазвичай їх не вчать звертати увагу на свої внутрішні світи; для чоловіків менш соціально прийнятно говорити про свої почуття. Тоді як жінки відчувають на собі культурний тиск щодо необхідності підтримувати свій зовнішній вигляд, чоловіки змушені піклуватися про свій емоційний екстер'єр. Жінки, як правило, довіряють друзям або

членам сім'ї, але коли чоловіки приходять до мене і кажуть мені, що вони відчують під час терапії, я майже завжди виявляюся першою людиною, якій вони це сказали. Як і пацієнти-жінки, чоловіки мають чимало проблем зі шлюбом, самооцінкою, ідентичністю, успіхом, батьками, дитинством, любов'ю і розумінням, і все ж ці теми можуть бути заскладними, щоб порушувати їх з друзями-чоловіками. Не дивно, що кількість випадків самогубств і зловживання наркотиками серед чоловіків середнього віку продовжує зростати. Багато чоловіків вважає, що їм нікуди звернутися в разі чого.

Тож я даю Джону час розібратися в своїх почуттях щодо «погрози» Марго і позитивного повідомлення, яке може критися за ним. Я давненько не бачила, щоб він так довго сидів мовчки, перетравлюючи свої відчуття, тому вражена, що зараз він може це зробити.

Джон відводить очі, як буває завжди, коли я зачіпаю якусь чутливу струну, і я тішуся. У нашій справі покращення неможливе без певної вразливості.

Здається, цього разу він і справді вперше перейнявся і почав розуміти свій вплив на Марго.

Урешті Джон переводить погляд на мене.

— Вибачте, мені довелося вимкнути звук ненадовго і я все пропустив. То що ви казали?

А нехай йому! Я буквально говорила сама з собою. Не дивно, що Марго хоче піти! Треба було прислухатися до інтуїції й перенести сесію з Джоном на інший день, а я повелася на його благання про допомогу.

— Джоне, — кажу я, — я хочу вам допомогти, але мені здається, це занадто серйозна тема, щоб обговорювати її по Скайпу. Давайте перенесемо на інший раз, щоб було менше відволік...

— Ні-ні-ні, — перебиває він. — Це не може чекати. Я просто мусив вам усе розповісти, щоб ви з ним поговорили.

— 3...

— Та ж із тим ідіотом терапевтом! Він явно чує лише один бік історії і не найдостовірніший. Але ж ви мене знаєте. І можете за мене поручитися. Ви могли б поговорити з тим терапевтом, поки Марго геть з глузду не з'їхала.

Я прокручую цей сценарій у голові: Джон хоче, щоб я зателефонувала власному терапевту та обговорила з ним те, чому мого пацієнта не задовольняє терапевтичний вплив мого терапевта на дружину мого пацієнта.

Е ні.

Навіть якби Венделл не був моїм терапевтом, я б усе одно не подзвонила. Інколи я телефоную коле-зі-терапевту обговорити пацієнта, коли, скажімо, до мене на сесії приходить пара, а інший терапевт працює з одним членом тієї пари, і є необхідність обміну інформацією (у когось суїцидальні нахили чи схильність до насильства або просто потрібний ширший погляд на проблему). Та навіть у таких нечастих випадках сторони підписують розписку про відсутність претензій. Будь то Венделл чи не Венделл, я не можу телефонувати терапевтові дружини мого пацієнта без вагомої причини і без підписів під наданням згоди на це обох пацієнтів.

— Я хочу спитати у вас дещо, — кажу я.

— Що?

— Ви сумуєте за Марго?

— Чи я за нею сумую?

— Так.

— Ви не будете телефонувати терапевту Марго, еге ж?

— Не буду, так само як і ви не скажете мені, що насправді відчуваєте до Марго, еге ж?

У мене є відчуття, ніби між Марго і Джоном є багато невисловленої любові, бо я знаю: любов може мати стільки личин, що інколи нею і не здаватиметься.

Джон усміхається і знову на екрані з'являється хтось, здається Томмі, тримаючи в руці сценарій. Мене знов

опускають вниз так швидко, що аж памороки забиває, немов на американських гірках. Вступившись у Джонові черевики, я чую обговорення того, чи буде персонаж — мій улюблений! — повним придурком у цій сцені, а чи матиме деяке розуміння того, що він придурок (як цікаво, що Джон обирає друге), затим Томмі дякує і йде геть. І на мій подив Джон, сама приязність, вибачається за свою відсутність і пояснює Томмі, що він «залагоджує конфлікти з каналом» (це я «канал»). Може, він, зрештою, ввічливий зі своїми колегами.

А може, й ні. Він чекає, доки Томмі піде, потім піднімає мене на рівень очей, одними губами проказує «Ідіот» і закриває очі.

— Я просто не розумію, як її терапевт — чоловік — не бачить обидва боки ситуації, — продовжує він. — Навіть *ви* бачите обидва боки!

«Навіть я?»

— Це був зараз комплімент з вашого боку? — усміхаюся я.

— Не ображайтеся. Я просто мав на увазі... ну ви знаєте.

Я-то знаю, але хочу, щоб він сам це сказав. У свій спосіб він починає прив'язуватися до мене, і я хочу, щоб він побув у власному емоційному світі ще хоч трошки. Але Джон повертається до своєї тиради про те, як Марго замилує очі своєму терапевтові, і що Венделл шарлатан, бо його сесії тривають сорок п'ять хвилин замість звичних п'ятдесяти. (Мене це теж трохи бісить, відверто кажучи.) Мені раптом спадає на думку, що Джон говорить про Венделла, як говорив би чоловік про коханця дружини. Гадаю, він ревнує і відчуває себе ізольованим від того, що відбувається між Марго і Венделлом у його кабінеті. (І я теж ревную! Чи сміється Венделл з жартів Марго? Вона йому більше подобається?) Я хочу повернути Джона в ту мить, коли він майже пішов на контакт зі мною.

— Я рада, що у вас є відчуття, що я вас розумію, — кажу я.

На Джоновому лиці одразу з'являється вираз переполоханого оленя у світлі фар, але потім він продовжує.

— Я просто хочу знати, що робити з Марго.

— Вона вже вам відповіла на це, — кажу я. — Вона сумує за вами. З нашого спілкування я помітила, як майстерно ви відштовхуєте людей, яким ви небайдужі. Я не йду від вас, але Марго каже, що може. Тому, можливо, варто спробувати поводитися якимось по-іншому. Можливо, дати знати їй, що ви теж сумуєте. — Я роблю паузу. — Бо — виправте мене, якщо я помиляюся, — але гадаю, ви таки за нею сумуєте.

Джон стинає плечима, і коли відводить погляд, я знаю, що цього разу він не вимикав звук.

— Я сумую за тим, якими ми колись були, — каже він.

Тепер на його обличчі замість злості сум. Злість — найпоширеніше серед більшості людей почуття, оскільки воно спрямоване назовні — люте звинувачення інших може приносити майже святенницьку насолоду. Але часто це лише верхівка айсберга, і якщо зазирнути під поверхню, ви побачите глибоко занурені почуття, про які ви або не знали, або яких не хотіли показати — страх, безпорадність, заздрість, самотність, невпевненість. І якщо ви можете терпіти ці почуття достатньо довго, щоб зрозуміти їх і прислухатися до того, що вони вам говорять, ви не лише керуватимете своїм гнівом продуктивнішими способами, а й не будете відчувати злість так часто.

Звичайно, гнів виконує іншу функцію — він відштовхує людей і не дає їм наблизитися до вас. Цікаво, що Джон воліє, щоб люди сердилися на нього, аби тільки не бачили його смутку.

Я починаю говорити, але хтось покликав Джона, сполохавши його. Телефон вислизає з його руки і хилиться на бік, але в ту мить, як я відчуваю, що моє обличчя от-от зустрінеється з підлогою, Джон ловить його, повертаючи себе в поле зору.

— От лайно — мені треба йти! — каже він. Потім, засапавшись, стиха лається: — Чортові ідіоти.

І екран гасне.

Очевидно, наша сесія закінчена.

Поки є вільна хвилина до наступної сесії, іду на кухню щось перекусити. Там зустрічаю двох колег. Гіллари робить чай, Майк їсть бутерброд.

— Суто гіпотетично, — кажу я, — що б ви зробили, якби дружина вашого пацієнта ходила до вашого терапевта, а ваш пацієнт думав, що ваш терапевт — ідіот?

Вони дивляться на мене, вигнувши питально брови. Гіпотези на цій кухні ніколи не є гіпотетичними.

— Я б помінялася терапевтами, — каже Гіллари.

— Я б залишив свого терапевта і помінявся пацієнтами, — каже Майк.

Вони обоє сміються.

— Ні, серйозно, — кажу я. — Що б ти зробив? Бо він хоче, щоб я поговорила з моїм терапевтом про його дружину. Його дружина ще не знає, що він зараз проходить терапію, тому це поки що не проблема, але що як в якийсь момент він їй скаже, а потім захоче, щоб я проконсультувалася з моїм терапевтом про його дружину, а його дружина дасть на це згоду? Чи маю я розкривати той факт, що він мій терапевт?

— Звісно, — відповідає Гіллари.

— Не обов'язково, — одночасно з нею каже Майк.

— Отож, — кажу я. — Нічого не ясно. А знаєте, чого? Бо такого ніколи, ну ніколи не стається! От коли таке траплялося?

Гіллари доливає мені чаю.

— До мене колись ходили на індивідуальну терапію двоє одразу після розлучення, — каже Майк. — У них були різні прізвища й різні адреси, тому я не знав, що вони були одружені до другої сесії з кожним з них, коли раптом зрозумів, що чую ті ж самі історії тільки з різних боків. Їхній спільний друг, мій колишній пацієнт, порадив мене їм обом. Довелося відправити їх до іншого терапевта.

— Так, — кажу я, — але тут не двоє пацієнтів з конфліктом інтересів. У цьому замішаний мій терапевт. Може так бути?

Я бачу, що Гіллари відводить очі.

— Що? — кажу я.

— Нічого.

Майк кидає на неї погляд. Вона червоніє.

— Колися, — каже він.

Гіллари зітхає.

— Гаразд. Близько двадцяти років тому, коли я тільки починала, до мене ходив молодик із депресією. Я відчувала, що є прогрес, але потім терапія ніби застрягла. Я думала, він не готовий рухатися вперед, але насправді я просто не мала достатнього досвіду і була занадто зеленою, щоб розуміти різницю. У всякому разі, він пішов, і через рік я натрапила на нього у приймальні свого терапевта.

Майк посміхається.

— Пацієнт пішов від тебе до твого ж терапевта?

Гіллари киває.

— Смішніше інше: на сесіях я говорила про те, як застрягла з цим пацієнтом і якою безпорадною почувалася, коли він пішов. Я впевнена, що пацієнт пізніше розповів моєму терапевту про свого невмілого колишнього терапевта і в якийсь момент вимовив моє ім'я. Мій терапевт мав додати два плюс два.

Я припасовую це до ситуації з Венделлом.

— Але терапевт так нічого і не сказав?

— Жодного разу, — відповідає Гіллари. — І одного дня я вирішила порушити цю тему. Звісно він не міг сказати, що до нього ходить цей хлопець, тому ми зосередилися на тому, як мені впоратися з моїми страхами в ролі молодого психотерапевта. А мені просто до смерті хотілося дізнатися, як у них там все відбувається під час сесій і що він робив по-іншому, щоб допомогти тому пацієнтові.

— Ніколи не визнаєш, — кажу я.

— Еге ж, так я й не дізналася, — хитає головою Гіллари.

— Ми як сейфи, — докинув Майк. — Зламати неможливо.

Гіллари повертається до мене.

— То ти скажеш своєму терапевту?

— А варто?

Вони обоє знизують плечима. Майк глипає на годинник, жбурляє рештки їжі в смітник. Ми з Гіллари допиваємо чай. Пора наступних сесій. Одна за одною загоряються зелені лампочки на контрольній панелі й ми виходимо, щоб привітати наступних пацієнтів у приймальні.

Сеанс 22. В'язниця

Гммм, — видає Венделл, коли я зізнаюся-таки про книжку. Чимало ж часу мені знадобилося, щоб зібратися з духом і сказати йому.

За два тижні я перейшла на позицію В, збираючись про все розповісти, але тільки-но ми сідаємо навскіс одне від одного і втуплюємося одне одному в очі, я торопію. Розповідаю про синову вчительку (вагітна), татове здоров'я (так собі), сон (паскудний), шоколадку (відхилилася від теми, визнаю), появу зморшок на лобі (на свій подив, не відхиляюся від теми) і сенс життя (мого). Венделл намагається зосередити мою увагу на чомусь одному, але я так хутко перескакую з одної теми на іншу, що майстерно віддаляю нас від основної теми. Чи так мені здається.

І раптом Венделл позіхає. Це позіхання напоказ, стратегічне. Він широко, театральньо позіхає, без слів кажучи: «Поки ти не розкажеш мені, що насправді тебе турбує, ти застрягнеш точнісінько там, де стоїш зараз». Затим він сідає і вивчає мене уважним оком.

— Мені треба вам дещо сказати, — кажу я.

Він дивиться на мене з виразом «Та ти що?» на обличчі.

А тоді я викладаю всю історію гамузом.

— Гммм, — знов гмукає він. — То ви не хочете працювати над цією книжкою.

Я киваю.

— І якщо ви не сядете за книжку, то будуть серйозні фінансові і професійні наслідки?

— Точно. — Я знизую плечима, ніби кажучи: «Бачите, яка я безнадійна?». — Якби ж я написала ту книжку про батьківство, то не потрапила б у таку ситуацію.

Цей рефрен я повторювала про себе щодня — інколи годинами — протягом останніх п'яти років.

Венделл, як завжди, знизує плечима, усміхається, чекає.

— Знаю, — зітхаю я. — Я припустилася колосальної, невинуватої помилки.

Відчуваю, як всередині знов піднімається паніка.

— Я не про те думав, — каже він.

— Тоді про що?

Він починає наспівувати:

— «Пів життя мого минуло. Пів життя пробігло повз».

Я закочую очі, але він не вгаває. Наспівує якийсь блюзовий мотивчик, а я намагаюся визначити виконавця. Етта Джеймс? Бі Бі Кінг?

— «Якби ж я міг повернутись назад, змінити минуле».

І тоді до мене доходить, що це ніяка не відома пісенька. Це Венделл Бронсон, відомий поет-пісняр експромтом. Слова жахливі, але йому вдалося здивувати мене своїм сильним, звучним голосом.

Пісня триває і він починає притупувати ногою і плескати в долоні. Якби ми були деінде, я подумала б, що він якийсь зануда в кардигані, але тут, у кабінеті, мене вражає його впевненість і спонтанність, його бажання бути повністю самим собою. Йому цілковито байдуже, що він може видатися дурником чи непрофесіоналом. Не можу уявити, щоб я робила щось подібне перед своїми пацієнтами.

— «І половина життя мину-у-у-ула-а-а-а», — витягує він і перебирає в повітрі пальцями, імітуючи гру на фортепіано.

Венделл замовкає і втуплює в мене серйозний погляд. Я хочу сказати йому, що його поведінка дратує, що він вульгаризує те, що реально і практично є проблемою і причиною патологічної тривожності. Але не встигаю я це сказати, як мовби нізвідки на мене налягає такий тяжкий смуток, і я не можу викинути з голови надокучливий мотив.

— Це схоже на вірш Мері Олівер, — кажу я Венделлу. — «Скажіть, що ви плануєте робити з вашим єдиним диким і безцінним життям?». Я гадала, що знаю, що планую робити, але все змінилося. Я мала бути поруч із Хлопцем. Я мала писати те, що буде важливе для мене. Я ніколи не очікувала...

— ...що опинюся в такій ситуації. — Венделл кидає на мене погляд, у якому читається «Ну от знову, починається». Ми з ним тепер, як стара подружня пара, закінчуємо одне за одним речення.

Але тоді Венделл мовчить, і це не схоже на той навмисний тип мовчання, до якого я звикла. Мені здається, що, можливо, Венделл несподівано заходить у глухий кут, як іноді і я на сесіях, коли мої пацієнти застрягають у якийсь момент. Він намагався позіхати, співати і перенаправляти мене і ставити важливі пита-ння. Але все-таки я повертаюся туди, куди і зазвичай — до саги про мої втрати.

— Я просто думав про те, чого ви хочете тут досягти, — каже він.

Я гублюся від такого питання. Я не знаю, чи він хоче заручитися моєю допомогою як терапевта, чи запитує мене як свого пацієнта. Так чи інак, я не впевнена. Чого ж я хочу від терапії?

— Я не знаю, — кажу я, але щойно вимовляю слова, мені стає страшно. Можливо, Венделл не може мені допомогти. Можливо, нічого не зможе мені допомогти. Можливо, я просто мушу навчитися жити зі своїм вибором.

— Гадаю, я можу вам допомогти, каже він, але, можливо, не так, як ви собі уявляєте. Я не можу повернути вашого хлопця назад, як і не можу дати можливість змінити минуле. І тепер ця ваша ситуація з книжкою, і ви хочете, щоб я врятував вас і від цього теж. А цього я теж не можу зробити.

Я пирхаю з такої безглуздої думки.

— Мені не треба, щоб ви мене *рятували*, — кажу я. — Я не якась ніжна панянка в поганому гуморі.

Він зустрічається зі мною очима. Я відводжу погляд.

— Вас ніхто не буде рятувати, — стиха каже він.

— Мені й не треба, щоб мене хтось *рятував*! — наполягаю я, хоч цього разу частина мене цікавиться: «Стоп, справді не треба?». А всім нам хіба не треба такого? Я думаю про те, як люди приходять на терапію, щоб їм стало краще, але що насправді означає це «краще»?

Хтось на офісній кухні наліпив на холодильник магнітик: «Мир. Це не означає бути там, де нема шуму, проблем і тяжкої роботи. Це означає бути просто в епіцентрі всього цього і при цьому зберігати спокій у серці». Ми можемо допомогти пацієнтам знайти спокій, але дещо не такий, як вони уявляли, коли тільки починали лікування. Як сказав відомий психотерапевт Джон Вікланд: «До успішної терапії — завжди одна й та сама бісова річ. А після успішної терапії — одна бісова річ за одною».

Я знаю, що терапія не вирішить усіх моїх проблем, не допоможе уникнути нових, не навчить завжди робити правильний вибір. Терапевти не займаються трансплантацією особистості; вони просто допомагають згладити гострі краї. Пацієнт може стати менш категоричним або критичним, відкритішим і здатним підпускати до себе людей. Іншими словами, терапія — це спосіб зрозуміти самого себе. Але частина знайомства з собою полягає в тому, щоб перестати знати себе — відпустити ті історії, які ви про себе розповіли, щоб не потрапити в їхню пастку, щоб ви могли жити своїм життям, а не історією про життя, яку ви собі розповідали.

А вже як допомогти людям досягти цього — це інша річ.

Знову прокручую свою проблему в голові. «Потрібно написати книжку, щоб мати дах над головою. Відмовилася від можливості написати книжку, яка б забезпечила дах над головою на довгі роки. Не пишеться ця дурна книжка на дурну тему, від чого мене млоїть. Пробувала змусити себе писати дурнувату книжку про щастя, а врешті почала гортати стрічку

Фейсбуку, заздрячи всім людям, яким вдалося зібрати себе до купи».

Пам'ятаю цитату Ейнштейна: «Жодну проблему не можна вирішити на тому ж рівні, на якому вона виникла». Завжди відчувала, що в цьому є якась мудрість, але, як і більшість із нас, вважаю, що мушу обдумувати вихід з моєї ситуації, знов і знов аналізуючи, як я в неї втрапила.

— Просто не бачу виходу з цього, — кажу я. — І я не тільки про книжку. А взагалі про все це — все, що трапилося.

Венделл відкидається на спинку дивана, схрещує ноги, потім заплющує очі — збирається з думками.

Коли він знов розплющує очі, ми якось мить сидимо мовчки, просто два терапевти в комфортній тиші. Я відкидаюся на спинку дивана й насолоджуюся нею, простим спокоєм без телефонів, ноутбуків, телевізорів чи пустопорожньої балачки. Просто присутність. Сидячи так, я відчуваю розслабленість і заряд енергії водночас.

Урешті Венделл заговорює.

— Мені згадався, — починає він, — відомий мультик. Про в'язня, який трусить ґрати, відчайдушно намагаючись вибратися, але ліворуч і праворуч від нього — ні ґрат, ні стін.

Він замовкає, щоб образ уклався в мене в голові.

— В'язневі всього тільки й треба, що *обійти* їх. Але він вперто стоїть і несамовито термосить ті ґрати. Так і більшість із нас. Ми *відчуваємо*, ніби застрягли в пастці наших емоційних тюремних камер, але вихід є — варто тільки *захотіти* його побачити.

Він знов замовкає, і ці слова зависають між нами. «Варто тільки захотіти його побачити». Він махає рукою в бік уявної камери, щоб я її побачила.

Я відводжу погляд, але відчуваю на собі Венделлові очі.

Зітхаю. «Ну гаразд».

Заплющую очі й глибоко вдихаю. Починаю з того, що уявляю в'язницю, крихітну камеру з сірими стінами. Уявляю

металеві ґрати, товсті, сірі та іржаві. Уявляю себе в помаранчевому комбінезоні, як люто трясусь ґратами, благаючи відпустити мене. Я уявляю своє життя в цій крихітній клітці, де крім гострого запаху сечі і перспективи похмурого, обмеженого майбутнього, нічого нема. Уявляю свої крики: «Виведіть мене звідси! Врятуйте мене!» Я уявляю, як відчайдушно мотаю головою праворуч, потім ліворуч, потім знов туди-сюди. Я помічаю, як усе тіло відпові дає; я відчуваю себе легшою, немов з плечей впала ціла гора, як раптом до мене доходить: ви і є ваш власний тюремник.

Я розплющую очі і дивлюся на Венделла. Він вигинає праву брову, ніби кажучи «я знаю — ти зрозуміла. Я бачив, що ти побачила».

— Продовжуйте шукати, — шепоче він.

Я знову заплющую очі. Тепер я обходжу ґрати і прямую до виходу, спершу рухаючись навпомацки, а ближче до виходу починаю бігти. Назовні я відчуваю, як ноги торкаються землі, вітерець обвіває шкіру, сонце пригріває щоки. Я вільна! Я біжу так спритно, як можу, потім через деякий час стишую крок і озираюся. Погоні з тюремників за мною нема. І раптом здається, що ніяких тюремників не було з самого початку. Ну звісно!

Більшість із нас приходять на терапію, відчуваючи себе в пастці — наших думок, поведінки, шлюбу, роботи, страхів або минулого. Іноді ми самі в'яжемо себе наративом про самопокарання. Якщо у нас є вибір між двома речами, для яких ми маємо незаперечні докази — «я не заслуговую на любов», «я заслуговую на любов», — часто ми чомусь віримо в ту, від якої нам буде кепсько. Чому ми налаштовуємо наші радіоприймачі на одні й ті самі станції, (станція «у всіх життя краще, ніж у мене», станція «я не можу довіряти людям», «у мене нічого не виходить») замість того, щоб взяти й перемкнути частоту? Змініть станцію. Обійдіть ґрати. Хто зупиняє нас, окрім нас самих?

Вихід існує — коли ми готові його побачити. Чомусь саме цей мультик відкрив мені таємницю життя.

Я розплющую очі й усміхаюся, і Венделл усміхається у відповідь. Це змовницька усмішка, яка говорить: не обманюйтесь. Вам може здатися, що це був колосальний прорив, але це лише початок. Я добре знаю, які виклики стоять попереду, і Венделл знає, що я знаю, бо ми обоє знаємо ще й інше: свобода означає відповідальність, а більшість із нас відповідальність лякає.

Може, безпечніше залишатися у в'язниці? Я знов уявляю ґрати і пустку з боків. Частина мене каже лишитися, інша — піти. Я вирішую піти. Але обійти ґрати в уяві й у житті — це різні речі.

«Інсайт — утішний приз терапії» — це моя улюблена максима в нашій професії, яка означає, що можна отримати все можливе прозріння у світі, але якщо ви при цьому не змінюєтесь, то і це прозріння, і терапія — все намарне. Інсайт допомагає поставити собі питання «Це щось, що відбувається зі мною, чи це я роблю з собою сам?». Відповідь дає вам вибір, але чи робити його — це вже на ваш розсуд.

— Ви готові почати говорити про вашу боротьбу? — запитує Венделл.

— Ви про Хлопця? — починаю я. — Чи про боротьбу з собою?

— Ні, я про вашу боротьбу зі смертю.

Я спершу гублюся, а потім згадую про сон, де я наштовхнулася на Хлопця в торговому центрі. Він: «Ти вже написала свою книжку?». Я: «Яку книжку?». Він: «Книжку про твою смерть».

О Боже.

Зазвичай терапевти знаходяться на кілька кроків попереду пацієнтів — не тому, що розумніші, а тому, що мають можливість спостерігати за їхніми життями ззовні. Я скажу пацієнтові, який купив обручку, але не може знайти слухний час, щоб освідчитися своїй дівчині: «Я не думаю, що ти певний,

чи хочеш одружитися з нею», а він відповість: «Що? Звісно, впевнений! Я освідчуся у найближчі вихідні!». І тоді він повертається додому і не робить цього, бо була негода, а він, бачте, хотів влаштувати все на пляжі. Ми ведемо цей діалог протягом кількох тижнів, поки одного дня він не повернеться і не скаже: «Може, я справді не хочу з нею одружуватися». Багато людей, котрі кажуть «Ні, я не такий» за тиждень, місяць чи рік урешті визнають: «Так, насправді я саме такий».

У мене таке відчуття, ніби Венделл приберіг це питання, чекаючи на слушний момент. Терапевти завжди балансують між формуванням довірливих стосунків та інтенсивною роботою, щоб полегшити страждання пацієнта. Спершу ми рухаємося водночас і повільно, і швидко, сповільнюючи саму роботу з пацієнтом, прискорюючи розвиток стосунків, і в процесі стратегічно висіваємо в землю насіння. Як і в природі, якщо посіяти зарано, не буде сходів, запізно — насіння може прорости, але земля в цей період не найродючіша. А якщо кинути насіння в землю в потрібний час, воно вбиратиме поживні речовини й ростиме. Наша робота — складний танок між підтримкою і конфронтацією.

Венделл запитує про мою боротьбу зі смертю в потрібний момент — але з більшої кількості причин, ніж уявляє.

Сеанс 23. «Trader Joe's»

Суботній ранок у «Trader Joe's», я сканую оком черги, шукаючи найкоротшу, поки син відбігає подивитися шоколадні батончики. Незважаючи на суботній хаос, касири здаються незворушними. Молодий хлопець із померезаними татуюваннями руками натискає кнопку, підбігає пакувальник і спритно пакує продукти покупця в пакети, жваво підтанцьовуючи під ненав'язливу музику, що зазвичай грає в супермаркетах. У наступному проході гіпстер з ірокезом просить ще раз перевірити ціну, а в самому кінці білява касирка жонглює апельсинами, розважаючи чиєсь заплакане дитя у візочку.

За якусь хвилину я розумію, що це моя пацієнтка Джулі. Я ще не бачила її в новій білявій перуці, хоча вона згадувала про неї на сесії.

«Занадто?» — запитала вона про ідею бути блондинкою. Те саме вона питала, коли пробувалася на місце співачки в місцевій групі, коли пішла на телевікторину й підписалася на буддійський медитативний семінар, де від учасників вимагалось дотримання абсолютної тиші протягом цілого тижня. Все це було до того, як чудо-препарат подіяв на її пухлини.

Мені подобалося спостерігати, як вона поволі відходить від надмірної обережності, якою було сповнене все її життя. Вона завжди думала, що стабільна робота дасть їй свободу, але тепер вона спробувала абсолютно іншу, несподівану свободу.

«Це не занадто?» — питала вона мене, збираючись пуститися в чергову авантюру. Їй кортіло відхилитися від чіткого спланованого курсу, але не так, щоб загубитися десь по дорозі. Та хай би що вона вигадувала, мене нічого не дивувало.

Потім, нарешті, у Джулі з'явилася ідея, від якої я навіть дещо розгубилася. Вона сказала мені, що в якийсь момент у ті тижні, коли вважала, що от-от помре, стоячи в черзі в «Trader Joe's», піймала себе на думці, як її заворожує злагоджена робота касирів. Те, як вони взаємодіють зі своїми клієнтами і одне з одним, заводячи балачку про дрібні щоденні речі, але дійсно вагомі в житті людей — їжу, транспорт, погоду. Як ця робота відрізнялася від її власної, яку вона любила, але яка тримала в постійній напрузі — писати, публікуватися, добиватися підвищення. Тепер, з урізаним майбутнім, вона уявляла роботу, де можна побачити відчутні результати в даний момент — пакувати продукти, підбадьорювати клієнтів, розкладати продукти на полиці. І от зрештою ви зробили щось конкретне і корисне.

Джулі вирішила: якщо вона має лише, скажімо, рік життя, вона спробує попрацювати касиром у «Trader Joe's» по вихідних. Вона знала, що ідеалізує роботу, але хотіла відчутти приналежність до спільноти, бути невеликою частиною життя різних людей, навіть якщо це тільки на хвилину, яка знадобиться, щоб пробити товар.

«Можливо, це частина моєї Голландії», — розмірковувала вона.

Я відчула, як опираюся цій ідеї, і посиділа хвилину, намагаючись зрозуміти, чому. Можливо, це пов'язано з дилемою, з якою я зіткнулася в лікуванні Джулі. Якби Джулі не була хвора на рак, я б намагалася допомогти їй поглянути на ту її частину, яка так довго відчувала себе пригніченою. Вона, здавалося, прочиняла двері для тих аспектів себе, для яких раніше не було місця.

Проте чи є сенс проводити терапію чи просто надавати підтримку вмираючій людині? Чи маю я ставитися до Джулі як до здорового пацієнта з погляду амбітніших цілей, чи просто втішати й підтримувати? Мені було цікаво, чи Джулі колись почала б ставити собі питання про ризик, безпеку й

ідентичність, якби не зіткнулася з жахом неминучої смерті. А тепер, коли так і сталося, як далеко нам слід заглиблюватися в них?

Скільки нам хочеться знати? А скільки буде занадто? А скільки буде занадто, коли ти вмираєш?

Ця фантазія з «Trader Joe's» була у певному сенсі втечею — так дитина каже: «Я втечу в Диснейленд!». Цікаво, як ця фантазія пов'язана з життям Джулі до раку. А ще більше мене цікавило, чи може вона витримати роботу фізично. Експериментальне лікування виснажувало організм. Їй потрібен був відпочинок.

Чоловік вирішив, що вона з глузду з'їхала.

— У тебе лишилося не так багато часу, а ти мрієш про роботу в «Trader Joe's?» — запитав він.

— А що зробив би ти, якби тобі лишилося рік чи два? — відказала Джулі.

— Працював би менше, — відповів він. — Але вже точно не більше.

Поки Джулі розповідала про Меттову реакцію, мені подумалося, що ми з ним обоє не дуже то й підтримуємо її, хоча дуже хочемо, щоб вона була щаслива. Звісно, ми перш за все піклувалися про її здоров'я, але, можливо, наші сумніви коренилися в тому, що ми *заздрили* Джулі та її твердому переконанню йти за мрією, хай як дивно це може прозвучати. Терапевти кажуть своїм пацієнтам: ідіть за своєю заздрістю, вона покаже вам, чого вам насправді хочеться. Можливо, те, як ми сприймаємо розквіт Джулі, тільки підкреслює той факт, що ми боїмося втілювати наші власні еквіваленти її «Trader Joe's» і що хочемо, аби Джулі зоставалася такою, як ми — мріяла й нічого не робила, скута ґратами відчиненої тюремної камери?

Або це тільки я така.

— До того ж, — продовжив Метт, — хіба ти не хотіла б проводити більше часу разом?

Джулі відповіла, що хотіла би, звичайно. Але також хотіла працювати в тому супермаркеті і це перетворилося на ідею фікс. Тому вона надіслала резюме, а в день, коли дізналася, що пухлина зникла, їй запропонували ранкову зміну в суботу.

У мене в кабінеті Джулі витягла мобільний і по черзі вмикала мені голосові повідомлення: одне від онколога, одне від менеджера в «Trader Joe's». Вона так усміхалася, ніби виграла в лотерею чималеньку суму.

— І я погодилася, — сказала вона, коли закінчилося повідомлення від менеджера.

Вона пояснила, що невідомо, чи пухлина повернеться, а вона хотіла не тільки додавати пункти до списку, що треба зробити перед смертю, а й викреслювати теж.

— Тому треба його скорочувати, — сказала вона, — інакше це просто даремне вправління в тому, що могло би бути.

І от стою я в супермаркеті й не можу вирішити, в яку чергу стати. Звісно, я знала, що Джулі почала працювати в «Trader Joe's», але ж я не знала, що саме в *цьому*.

Вона ще мене не помітила, а я спостерігаю за нею здалеку. Вона натискає на кнопку дзвінка, щоб прийшов пакувальник, дає дитині наліпки, сміється разом з покупцем із чогось, мені нечутного. Вона немов Королева Касирів, свято, що притягує до себе всіх. Здається, ніби її всі знають, воно й не дивно, бо вона досить уміло й швидко всіх обслуговує. На очах з'являються сльози, а потім я чую голос сина: «Мам, іди сюди!». Він зайняв місце в черзі до Джулі.

Я вагаюся. Джулі може стати ніяково — пробивати товар для свого терапевта. Та й мені, відверто кажучи, теж буде ніяково. Вона так мало про мене знає, що навіть вміст мого візка для покупок відкріє про мене занадто багато. Але більше за все мене турбує інше. Я згадую, з яким сумом Джулі говорить про те, як бачить дітей своїх друзів, у той час, як вони з чоловіком так силкуються стати батьками. Що вона відчуватиме, побачивши мене з сином?

— Сюди! — відповідаю я, махаючи Заку на іншу касу.

— Але тут черга коротша! — кричить він у відповідь.

Звісно, коротша, Джулі ж бо вправно обслуговує клієнтів. А тоді Джулі кидає погляд на мого сина, а далі переводить його на мене.

Піймалася.

Я усміхаюся. Вона усміхається. Я вже було повертаю до іншої каси, як Джулі гукає:

— Пані, прислухайтеся до хлопчика. Тут черга менша!

І я підходжу до Зака.

Я стараюся не витріщатися, поки ми чекаємо своєї черги, але це складно. Я дивлюся на втілення того, що вона описувала на сесії — її мрія буквально стала реальністю. Коли ми з Заком підходимо до каси, Джулі жартує й лопоче з нами, як і з іншими покупцями.

— «Joe's O's», — каже вона до мого сина. — Хороші сніданки.

— Це для мами, — каже він. — Не ображайтеся, але «Cheerios» кращі.

Джулі роззирається і, пересвідчившись, що ніхто не чує, підморгує йому й шепоче:

— Не кажи нікому, але мені теж так здається.

І решту часу вони обговорюють переваги шоколадних батончиків, які вибрав мій син. Коли ми штовхаємо візок з магазину, Зак розглядає акційні наліпки, що дала Джулі.

— Мені подобається ця пані, — каже він.

— Мені теж.

Десь за півгодини, розкладаючи покупки на кухні, я помітила щось, нашкрябане кульковою ручкою на чекові із магазину. Два слова:

«Я вагітна!»

Сеанс 24. Привіт, сім'я

НОТАТКИ, РИТА:

Пацієнтка — розлучена жінка, скаржиться на депресію. Жаліється на те, що вона називає «невдалим вибором», а також на погано прожите життя загалом. Повідомляє: якщо за рік життя не покращиться, вона з ним «покінчить».

Хочу вам дещо показати, — каже Рита.

У коридорі між приймальною й кабінетом вона простягає мені свій телефон. Рита ще ніколи не давала мені свій телефон, не кажучи вже про те, щоб говорити зі мною до того, як ми всядемося за зачиненими дверима кабінету, тому мене дивує цей жест. Вона показує на екран.

Там я бачу профіль мобільного додатка для знайомств під назвою «Bumble». Рита нещодавно почала ним користуватися, бо на відміну від інших, орієнтованих на швидкі побачення додатків, як «Tinder» («Огидно!» — резюмувала вона), «Bumble» дозволяє тільки жінкам писати чоловікам. Недавно моя подруга Джен прочитала статтю про нього й надіслала його мені в месенджері, написавши: «Коли знов захочеш піти на побачення». А я відповіла: «Цей момент ще не настав».

Я переводжу погляд з телефона на Риту.

— Ну що? — питає вона, коли ми заходимо в кабінет.

— Ви про що? — питаю я, віддаючи телефон. Я не певна, куди вона хилить.

— Як про що? — дивується вона. — Йому вісімдесят два! Мені самій, звісно, давно не двадцять років, але це вже занадто. Я знаю, як може виглядати вісімдесятирічний дядько без одягу, мене через це весь тиждень нічні кошмари мучили. Вибачайте, але сімдесят п'ять це максимум для мене. І навіть не намагайтеся мене переконати в іншому!

Варто зауважити, що Риті 69.

Кілька тижнів тому, після місяців заохочувань, Рита таки наважилася спробувати додаток для знайомств. Зрештою, у повсякденному житті вона не зустрічала жодного самотнього старшого чоловіка, а тим більше такого, щоб відповідав її вимогам: розумний, добрий, фінансово стабільний («я не хочу, щоб він вбачав у мені медсестру чи гаманець»), і в добрій фізичній формі («щоб спромігся на своєчасну ерекцію»). Волосся — не обов'язкове, але зуби, наполягала вона, зуби це важливо.

Перед 80-річним був один джентльмен того самого віку. Вони ходили вечеряти, а ввечері перед другим побаченням Рита надіслала йому рецепт і фото страви, яку він, з його слів, хотів скуштувати. «Мммм, — відповів він, — смакота». Рита зібралася було відповісти, але потім з'явилося ще одне «Мммм», а затим «Боже, ти просто вбиваєш мене...», після чого — «Якщо не зупинишся, я не зможу стояти на ногах», а через хвилину прийшло «Вибач, я писав доньці про свою хвору спину».

— Хвору спину! Чортів збоченець! — виплюнула Рита. — Займався бозна-чим бозна з ким і точно не обговоренням мого запеченого лосося!

Другого побачення не було і взагалі ніяких не було, доки не трапився цей 80-річний дядько.

Рита прийшла до мене напровесні. На нашій першій сесії вона була така пригнічена, що, коли розповідала мені про свою ситуацію, здавалося, ніби читає некролог. Останній рядок був написаний, і її життя, вважала вона, стало трагедією. Тричі розлучена і мати чотирьох проблемних дорослих дітей (через те, що погана мати, пояснила вона), без онуків і самотня, на пенсії, роботу ніколи не любила, Рита не бачила сенсу вставати вранці з ліжка.

У неї був довгий список власних помилок: вибирала неправильних чоловіків, не змогла поставити потреби своїх дітей вище власних (у тому числі не захищала їх від батька-алкоголіка), не використовувала свої навички для професійного

зростання. Вона жила в цьому запереченні доти, доки це працювало. Але нещодавно це втратило ефективність. Навіть малювання — єдине, чим вона насолоджувалася і що справді їй вдавалося, — не могло втримати її інтерес.

Наближався сімдесятий день народження, і вона вирішила або зробити щось зі своїм життям до того часу, або перестати жити.

— Напевно, мені вже неможливо допомогти, — вирішила вона. — Але я хочу дати собі один шанс, одну спробу, щоб знати напевно.

«Не тисни», — думала я. Хоча суїцидальні думки — відомі як суїцидальні настрої — досить часто трапляються під час депресії, більшість людей реагують на лікування і не піддаються таким безнадійним поривам. Насправді ризик самогубства підвищується саме коли пацієнти починають відчувати результат. У цей короткий відтинок часу вони вже не такі пригнічені, що процес споживання їжі чи просте вдягання здаються монументальними зусиллями, але їм все ще достатньо погано, щоб хотіти з усім покінчити — небезпечна суміш із залишків страждань та нової енергії. Та щойно депресія минає, а суїцидальні думки стихають, відкривається інший відтинок. Тоді людина може вносити зміни, які покращують життя в довгостроковій перспективі.

Щоразу як виникає думка про самогубство — бо пацієнт чи терапевт порушує цю тему (але це не означає, що це «насаджує» ідею в голові людини, як часто бояться деякі пацієнти), терапевт має оцінити ситуацію. У пацієнта є конкретний план? А засоби здійснити план (пістолет у будинку, жінка чи чоловік за містом)? Чи були попередні спроби? Чи існують особливі чинники ризику (відсутність соціальної підтримки чи просто приналежність до чоловічої статі: рівень самогубств серед чоловіків утричі вищий, ніж серед жінок)? Часто люди говорять про самогубство не тому, що хочуть померти, а тому, що хочуть припинити біль. І якщо можна просто знайти спосіб зробити

це, вони не виберуть смерть. Ми стараємося дати якомога точнішу оцінку ситуації, і поки немає неминучої небезпеки, уважно стежимо за ситуацією і ретельно працюємо з депресією пацієнта. Якщо людина налаштована на самогубство, є кілька кроків, які слід зробити одразу.

Рита казала, що збирається покінчити з собою, але дуже ясно дала зрозуміти, що почекає один рік, поки їй не стукне сімдесят. Їй не смерть була потрібна, а зміна. Зараз мене самогубство не турбувало.

А от що турбувало, то це Ритин вік.

Соромно це визнавати, але спочатку я побоювалася, що можу потай погодитися з похмурою перспективою Рити. Можливо, їй і справді неможливо допомогти — принаймні так, як вона хотіла. Психотерапевт має бути осередком надії, яку депресивна людина ще не може мати, а я не бачила в нашій ситуації надії на щось позитивне. Як правило, я бачу можливість допомогти, тому що в людей з депресією є щось, що тримає їх на плаву — це може бути робота, завдяки якій їм взагалі хочеться вставати з ліжка (навіть якщо вони не дуже їй люблять цю конкретну роботу), друзі (хоч кілька людей, з якими вони можуть спілкуватися) або контакт із членами сім'ї. Наявність у житті дітей або домашнього улюбленця чи приналежність до релігійної громади також можуть захистити від самогубства.

Але найголовніше, депресивні люди, які до мене ходили, були молодшими. Гнучкішими. Життя може здатися їм похмурим і безрадісним, але в них ще є час усе змінити й створити щось нове.

Проте Рита здавалася втіленням повчальної байки: самотня літня пані без мети і сповнена жалів. За її словами, її ніхто ніколи по-справжньому не любив. Єдина дитина немолодих уже батьків, вона зазнала жахливого фіаско з власними дітьми, жоден з них не розмовляв з нею, у неї не було ні друзів, ні родичів, ні соціального життя. Батька нема вже давно, а мати

померла у віці 90 років після багаторічної боротьби з хворобою Альцгеймера.

Вона глянула мені просто в очі й поставила питання руба:

— Давайте реалістично, — запитала вона, — що може змінитися до цієї дати?

Приблизно роком раніше мені зателефонував відомий психіатр, якому вже за сімдесят. Він запитав, чи не візьмуся я за його пацієнтку, жінку років тридцяти, яка розглядала можливість заморозити свої яйцеклітини, поки займається пошуками партнера. Він подумав, що консультація зі мною може піти їй на користь, оскільки, за його словами, він не достатньо обізнаний у сфері побачень та народження дітей для тридцятирічних жінок. Тепер я розумію його відчуття. Я не була певна, що повністю розумію питання старіння в людей похилого віку.

На стажуванні я дізналася про унікальні проблеми, з якими стикаються старші люди, але все ж ця вікова група не отримує належної уваги, коли мова йде про лікування психічного здоров'я. Для деяких із них терапія — абсолютно чуже поняття, та й до того ж, їхнє покоління виросло в основному, вважаючи, що вони «переживуть це» (хай би що під цим малося на увазі) самотужки. Інші, які живуть за рахунок пенсійних заощаджень та ходять лікуватися у найдешевші клініки, не відчують себе комфортно, коли з ними працюють майже двадцятирічні стаже-ри-психотерапевти. Невдовзі такі пацієнти просто перестають ходити на терапію. Інші літні люди вважають, що те, що вони відчують, є нормальною частиною старіння, і не розуміють, що лікування може допомогти. Як результат — багато терапевтів зустрічають порівняно мало людей похилого віку у своїй практиці.

Тим часом старість — це пропорційно більший відсоток середнього життя людини, ніж це було раніше. На відміну від 60-річних людей кілька поколінь тому, сьогоденні 60-річні чоловіки й жінки часто можуть похизуватися вищим рівнем

навичок, знань та досвіду, але в професійному житті їх все ще витісняють молодші працівники. Середня тривалість життя в Сполучених Штатах нині — близько вісімдесяти років, а тому доживши до дев'яноста, ви вже нікого не здивуєте. То що ж станеться з особистостями цих 60-річних людей протягом десятиліть, які їм залишилися? Зі старінням виникає потенціал накопичення багатьох втрат: здоров'я, родини, друзів, роботи та цілей у житті.

Проте я зрозуміла, що Ритині втрати не були головно пов'язані зі старінням. Натомість з віком вона почала усвідомлювати втрати, з якими жила все своє життя. І от вона палко хотіла отримати другий шанс, той, на реалізацію якого відводила собі лише рік. Їй здавалося, вона втратила так багато, що втрачати було вже майже нічого.

З цією частиною я теж була згодна — ну, майже. Вона все ж могла втратити здоров'я та красу. Високу і струнку, з великими зеленими очима і високими вилицями, з густим, рудим від природи волоссям, обрамленим хіба кількома сивими пасмами, Риту генетика щедро благословила гарною шкірою сорокарічної жінки. (Боячись дожити до матиного віку й витратити всі кошти з пенсійного фонду, вона відмовлялася платити за те, що вона називала «сучасними витратами на красу», — її евфемізм для ботоксу.) Також вона щоранку ходила на аеробіку, «просто щоб мати привід встати з ліжка». Її лікар, який послав її до мене, сказав, що вона одна із найздоровіших людей її віку, яких він бачив.

Але щодо решти Рита здавалася мертвою, безживною. Навіть її рухи були апатичними, як-от коли вона повільно рухалася до дивана, — ознака депресії, відома як психомоторна загальмованість. (Таке сповільнення координованих зусиль між мозком і тілом також може пояснити, чому я постійно промахувалася, ловлячи коробку з серветками в кабінеті Венделла.)

Часто на початку терапії я прошу пацієнтів якомога детальніше переказати останні двадцять чотири години їхнього життя. Це дає мені змогу побачити ситуацію — рівень їхнього сприйняття оточення та почуття приналежності, як складається їхнє життя, які в них обов'язки та стрес-чинники, якими мирними чи мінливими можуть бути їхні стосунки та як вони проводять час. Виявляється, більшість із нас не усвідомлює, як ми насправді проводимо свій час чи що насправді робимо цілий день, поки не розбиваємо день погодинно і не вимовляємо це вголос.

Ось як минають дні Рити: встає рано («Через кляту менопаузу не можу нормально спати»), їде на тренування. Приходить додому, снідає за переглядом «Доброго ранку, Америко». Малює або дрімає. Обідає, читає газету. Малює або дрімає. Гріє заморожену вечерю («Не хочу заморочуватися приготуванням їжі»), сідає на ґанку будинку («Люблю дивитися на немовлят і цуценят, яких вигулюють у сутінках»), дивиться всякий «мотлох» по телевізору, засинає.

Здавалося, Рита майже не контактувала з іншими людьми. Вона могла багато днів поспіль не говорити з жодною живою душею. Але що найбільше вразило мене в її житті — це навіть не те, яка вона самотня, а як майже від усього, що вона казала чи робила, у мене в думках зринав образ смерті. Як писав Ендрю Соломон у книжці «Полуденний демон»: «Протилежність депресії — це не щастя, а життєлюбність».

Так, у Рити була затяжна депресія завдовжки з життя і не проста історія, але я не впевнена, що її минуле має бути основним фокусом наших бесід. Навіть якби вона не давала собі цей однорічний термін, окрім нього був іще й інший, який нікому з нас не під силу змінити — відведений кожному з нас вік. Як і у випадку з Джулі, я задумалася, якою має бути мета наших з нею сесій. Їй просто потрібно з кимось поговорити, щоб утамувати біль і самотність, чи вона готова зрозуміти, що ця ситуація склалася не без її участі? З цим самим питанням я

стикалася і в кабінеті Венделла: що слід прийняти і що слід змінити в моєму власному житті? Але я на два десятки років молодша за Риту. Хіба для неї вже занадто пізно виправити все — і чи взагалі буває колись пізно для такого? І який ступінь емоційного дискомфорту вона змогла б витерпіти, щоб дізнатися? Я подумала про те, що жаль може діяти одним із двох способів: він може або прикувати вас до минулого, або слугувати стимулом для змін.

Рита сказала, що хоче, щоб до сімдесятого дня народження її життя змінилося на краще. І я собі подумала, що замість того, щоб порпатися в останніх сімдесяти роках її життя, можливо, варто почати з того, що спробувати трохи прищепити їй деяку життєлюбність, просто зараз.

— *Дружнє спілкування?* — перепитує Рита, коли я кажу, що не буду відмовляти їй шукати дружнього спілкування з чоловіками до сімдесяти п'яти років. — Ох люба, прошу не будьте такою наївною. Мені треба дещо більше. Я ж іще не вмерла. Навіть я знаю, як замовляти дещо через інтернет, зберігаючи при цьому приватність.

За мить до мене доходить: «Вона купує вібратори? Молодець».

— Знаєте, — додає вона, — скільки часу минуло відтоді, як мене хтось торкався?

Далі Рита описує, як її розчаровує саме поняття побачень і принаймні в цьому вона точно не одна. Цей рефрен я часто чую від жінок будь-якого віку: «Побачення — це паршиво».

Та й шлюб не був для неї набагато кращим. Вона познайомилася з чоловіком, який згодом став чоловіком номер один, коли їй було двадцять і нетерпеливилася втекти з похмурого батьківського дому. Вона щодня їздила з дому в коледж і жила в діапазоні від «вмираю від нудьги і тиші» до «у світі стільки цікавих ідей і людей». Але ще ж також треба було утриматися на роботі, і поки вона сиділа в офісі агента з нерухомості, набираючи незліченну кількість листів після

занять, бурхливе соціальне життя, якого вона так прагнула, проходило повз неї.

Потім на сцені з'явився Річард, чарівний, витончений чоловік із вищого класу, з яким вони разом сиділи на семінарі з англійської й вели цікаві бесіди. Він красиво залицявся і дав життя, якого вона хотіла — доки не народилася їхня перша дитина. Тоді Річард почав затримуватися на роботі й випивати; незабаром Риті стало так само нудно й самотньо, як і в домі свого дитинства. Після народження чотирьох дітей, незліченної кількості сварок і п'яних сцен, під час яких Річард міг підняти руку і на неї й на дітей, Рита відчула, що з неї досить.

Але що їй робити? З коледжу вона вилетіла, як тепер забезпечувати сім'ю з чотирьох дітей? З Річардом у дітей був одяг, їжа, добра школа і друзі. А що вона сама без нього могла їм запропонувати? Рита сама відчувала себе безпорадною дитиною. Скоро напивався вже не тільки Річард.

Аж після одного жахливого інциденту вона знайшла в собі сили піти. На той момент діти вже досягли підліткового віку, а сім'я летіла к бісовій матері.

Вона вийшла заміж за чоловіка номер два через п'ять років. Едвард був протилежністю Річарду: добрий дбайливий удівець, котрий нещодавно втратив дружину. Після розлучення у віці 39 років Рита повернулася до нудної секретарської роботи (єдине, що могло приносити гроші, незважаючи на її гострий інтелект та мистецький талант). Едвард був клієнтом страхового агента, на якого працювала Рита. Вони одружилися через півроку після знайомства, але Едвард все ще оплакував смерть дружини, і Рита ревнувала. Вони постійно сварилися. Шлюб протримався два роки, а тоді Едвард вирішив розлучитися. Чоловік номер три покинув дружину й пішов до Рити, а через п'ять років він покинув Риту заради когось іншого.

Кожного разу Рита була шокована тим, що лишилася сама, але її історія мене не здивувала. Ми одружуємося зі своєю

незакінченою справою.

Наступний десяток років Рита уникала знайомств і побачень. Та й навряд чи вона бачила багато чоловіків, сидячи у квартирі чи старанно пітніючи на аеробіці. А недавно вона зіткнулася з реальністю вісімдесятирічного тіла — такого зів'ялого та обвислого порівняно з тілом її останнього чоловіка, якому було лише п'ятдесят п'ять на час їхнього розлучення. Рита познайомилася з містером Обвислим, як вона його назвала, через додаток для знайомств, і «тому що я хотіла хоч якогось людського дотику, — сказала вона, — я подумала, що можна спробувати». Він мав молодий для свого віку вигляд, пояснила вона («десь на сімдесятку») і здався симпатичним — принаймні в одязі.

Вона розповіла, що після того, як вони зайнялися сексом, він хотів полежати й пообійматися, але вона втекла до вбиральні, а там виявила «цілу аптеку», включно з «Віагрою». Оцінивши всю ситуацію як «огидну» (Рита чимало речей вважала огидними), вона зачекала, доки її візаві засне («Його хропіння таке саме огидне, як і звуки його оргазму»), а потім викликала таксі.

— Крий боже мені утнути щось подібне ще раз, — каже вона на сьогоднішній сесії.

Я намагаюся уявити як це — спати з 80-річним чоловіком. Цікаво, чи більшість людей похилого віку відчують відразу до тіл своїх партнерів? Це неприємно лише для тих, хто ніколи не стикався зі старим тілом? Чи люди, які разом вже під п'ятдесят років, не помічають нічого, бо звикають до поступових змін партнера з часом?

Пам'ятаю, читала колись статтю, в якій подружжя з понад 60-річним стажем, давало поради для щасливого шлюбу. Після звичних настанов про спілкування та компроміси чоловік додав, що оральний секс все ще актуальний у їхньому репертуарі. Природно, ця історія стала вірусною в інтернеті, і більшість коментаторів написали, що це огидно. Зважаючи на

примітивну реакцію громадськості на старіючі тіла, воно й не дивно, що старим людям дістається мало тепла й дотиків.

Але це глибока потреба людини. Доведено, що дотик важливий для гарного самопочуття упродовж усього нашого життя. Простий дотик може знизити рівень артеріального тиску і стресу, підвищити настрій та покращити імунну систему. Немовлята можуть навіть померти від нестачі дотиків, так само, як і дорослі. Для цього стану є навіть термін — тактильний голод.

Рита каже, що витрачає гроші на педикюр не тому, що їй є діло до того, чи нафарбовані в неї нігті («Хто їх там бачитиме?»), а тому, що це єдиний людський дотик у її житті — від жінки на ім'я Конні. Конні вже кілька років поспіль робить їй педикюр і майже не розмовляє англійською. Але масаж ніг, за словами Рити, вона робить «божественно».

Розлучившись втретє, Рита не знала, як прожити без дотиків хоча б тиждень. Тоді минув місяць. Потім роки перетворилися на десятиліття. Вона не любить витрачати гроші на педикюр, який ніхто не побачить, але хіба в неї є вибір. Педикюр — це необхідність, бо вона з глузду зійде без контакту з людьми.

— Це ніби ходити до повії й платити за дотики, — каже Рита.

«І так само у Джона зі мною, — думаю я, — я його емоційна повія».

— Річ у тім, — знов заговорює Рита про 80-річного, — що я подумала: було б непогано знов опинитися в руках чоловіка, але тепер я гадаю, краще таки ходити на педикюр.

Я кажу їй, що вибір не обов'язково зводиться тільки до Конні чи 80-річного, але Рита кидає на мене такий погляд, що мені стає ясно, про що вона думає.

— Я не знаю, кого ви зустрінете, — поступаюся я. — Але, можливо, вас буде торкатися — і фізично й емоційно — хтось вам не байдужий і кому небайдужі ви. Можливо, вас торкатимуться в якийсь абсолютно інший спосіб, набагато приємніший, ніж у попередніх стосунках.

Я вже передчуваю клацання язиком, що в Рити прирівнюється до роздратованого заочування очей, але зараз вона мовчить, зелені очі наповнюються слізьми.

— Я розкажу вам історію, — каже вона, витягнувши зім'яту і явно використану серветку з глибин сумочки, хоча скраю столу стоїть новенька коробка серветок. — У квартирі навпроти мене живе сім'я. Заїхали туди рік тому. У місті вперше, збирають гроші на власний дім. Двоє дітей. Чоловік працює з дому і часто грається з дітьми на подвір'ї, садовить їх собі на плечі чи на спину й бігає туди-сюди або грає з ними в м'яч. Усе те, чого в мене ніколи не було.

Вона тягнеться в сумку за наступною серветкою і втирає очі тою, в яку щойно висякалася. Мені завжди дивно, чому вона ніколи не бере чисту серветку за кілька сантиметрів від неї.

— Так от, — продовжує вона, — щодня близько п'ятої вечора з роботи приходять мати. І щодня повторюється одна й та сама сцена.

Тут Рита давиться сльозами й замовкає. Знову шморгає носом і протирає очі. «Та візьми вже бісову чисту серветку!» — хочеться загорлати. Ця жінка стільки страждала, позбавлена простого людського тепла, що не дозволяє собі скористатися навіть такою простою послугою — серветками в кабінеті терапевта. Рита стискає в руці те, що лишилося від мокрої кульки паперу, витирає очі й глибоко вдихає.

— І щодня, — веде вона далі, — мати відчиняє двері, заходить у квартиру й гукає: «Привіт, сім'я!». Це так вона з ними вітається: «Привіт, сім'я!».

Її голос зривається і якусь мить вона намагається зібрати себе до купи. Потім розповідає, як діти біжать їй назустріч, пищать від радості, а чоловік обіймає й цілує її. Рита повідомляє, що все це вона спостерігає крізь замковий отвір, який вона збільшила для своїх шпигунських цілей. («Не судить мене», — каже вона.)

— І знаєте, що я роблю? — питає вона. — Знаю, це геть неблагородно, але я киплю від злості. — Вона схлипує. — У мене ніколи не було «Привіт, сім'я!».

Я намагаюся уявити, яку родину може мати Рита на цьому етапі свого життя — можливо, з партнером або через возз'єднання з уже дорослими дітьми. Але мене цікавить і інше — що вона могла б зробити зі своєю пристрасстю до мистецтва і чи змогла б знайти собі нових друзів. Я думаю про те, якою покинутою вона була в дитинстві, і про травму, яку пережили її власні діти. Як усі вони мають почуватися такими відірваними від життя та ображеними на всіх і все на світі, що ніхто з них не бачить, як їм жити і яке життя вони ще можуть створити для себе. І певний час я теж не бачила цього для Рити.

Я підходжу до коробки з серветками, даю її Риті, потім знов сідаю на своє місце.

— Дякую, — каже вона, — а вони звідки взялися?

— Вони тут весь час були, — кажу я.

Проте вона не бере свіжу серветку, а продовжує витирати очі мокрою паперовою кулькою.

У машині дорогою додому я телефоную Джен. Вона, певно, теж зараз їде додому.

Коли вона бере слухавку, я одразу випалюю:

— Прошу, скажи мені, що я не буду продовжувати ходити на побачення на пенсії.

Вона сміється.

— Я не знаю. От я могла б ходити на побачення на пенсії. Раніше люди часто ставили на собі хрест, коли, наприклад, вмирала їхня друга половина. А тепер вони ходять на побачення. — Я чую, як у неї в слухавці хтось сигналізує, а потім вона продовжує: — Та й скільки розлучених людей на світі.

— Ти хочеш сказати, що в тебе проблеми зі шлюбом?

— Так.

— Він знову пукає?

— Так.

Це їхній вічний сімейний жарт. Джен попередила чоловіка, що буде спати в іншій кімнаті, якщо він і далі їстиме молочні продукти, але він любить молочку, а вона любить його, тому ніколи не виконує свою погрозу.

Я під'їжджаю до будинку і кажу Джен, що мушу йти. Паркуюся і відчиняю входні двері. Мій син зараз із його «нянем» Цезарем. Технічно Цезар працює на нас, але фактично є старшим братом мого сина і другим сином

для мене. Ми досить близько спілкуємося з його батьками, рідними братами й кузенами. Я спостерігала як він з роками дорослішав, дорісши врешті до студента коледжу, яким він є зараз. І він піклується про мого сина, поки той росте.

Я відчиняю двері й кричу: «Привіт, сім'я!».

Зак кричить зі своєї кімнати: «Привіт, мам!». Цезар знімає навушник і гукає «Привіт» з кухні, де саме готує вечерю.

Ніхто не біжить схвильовано зустрічати мене з роботи, ніхто не пищить від захоплення, але я не відчуваю себе обділеною так, як це відчуває Рита, а зовсім навпаки. Я йду до спальні, щоб переодягнутися в спортивні штани, і коли виходжу, ми всі починаємо говорити водночас, ділимося всім, що сталося за день, дражнимо одне одного, борючись за ефірний час, розкладаємо тарілки на стіл і розливаємо напої. Хлопчики змагаються за право накрити на стіл і отримати більші порції. «Привіт, сім'я!».

Колись я сказала Венделлу, що взагалі не вмію приймати рішення, що часто те, чого мені нібито хочеться, насправді виявляється не тим, що я уявляла. Проте було два винятки, які виявилися найкращими рішеннями в моєму житті. В обох випадках мені було майже сорок.

Перше було народити дитину.

А друге — стати психотерапевтом.

Сеанс 25. Кур'єр

Урік, коли народився Зак, я почала недоречно поводитися з кур'єром експрес-доставки «UPS». Я не маю на увазі, що намагалася його звабити (а бути звабливою вельми непросто з плямами від молока на футболці). Я про те, що щоразу, як він приносив посилку, — а це було доволі часто, беручи до уваги постійну потребу в дитячих товарах — я заговорювала до нього просто тому, що мені бракувало чиеїсь компанії. Я насилу вигадувала теми для розмови — про погоду, новини, навіть вагу пакунка («Ого, хто б подумав, що підгузки такі важкі! А у вас є діти?»), поки кур'єр силувано усміхався й кивав, повільно задкуючи від мене до безпечного простору своєї автівки.

На той час я працювала з дому, а це означало, що я весь день сиділа в піжамі за комп'ютером, звісно, коли не годувала, гойдала, міняла підгузки і взагалі займалася будь-яким іншим чином милою, але вимогливою п'ятикілограмовою людинкою з талантом верещати не своїм голосом. В основному мені доводилося мати справу з тим, що я у найтяжчі моменти називала «шлунково-кишковий тракт з легенями». До дитини я насолоджувалася свободою неофісної роботи. Але тепер мені кортіло вдягатися на роботу кожного дня, щоб побути в компанії дорослих, з якими можна поговорити, на відміну від маляти.

Саме в цей період ізоляції й низького рівня естрогену я почала замислюватися, а чи не припустилася я помилки, полишивши медуніверситет. Журналістика підходила мені ідеально — я могла писати на сотні тем для десятків видань і всі вони оберталися довкола однієї, що захоплювала мене найбільше — людська психіка. Я не хотіла припиняти писати, але зараз, коли від моєї футболки постійно відгонить дитячою відрижкою, я переглянула можливість будувати подвійну

кар'єру. Якби я стала психіатром, міркувала я, то могла б впливати на людей істотніше, допомагати їм стати щасливішими, і в той же час могла писати і проводити час із сім'єю.

Я обдумувала це кілька тижнів, поки одного весняного ранку не зателефонувала моєму декану в Стенфорді і виклала їй свій план. Шанована дослідниця, вона до всього була ще й такою собі мамою для всіх студентів — добра, мудра, чуйна. Я досить непогано її знала, тому була певна, що вислухавши аргументи, вона підтримає мій план.

Натомість вона сказала:

— Навіщо це вам?

А тоді:

— Та й крім того, психіатри не роблять людей щасливішими!

Мені згадалась жартівлива мудрість з часів мого навчання: «Людей роблять щасливими не психіатри, а ліки». Раптом протверезівши, я зрозуміла, що вона має на увазі. Не в тому річ, що вона не поважає психіатрів, а в тому, що психіатрія сьогодні швидше полягає в деталях лікування і нейромедіаторах, аніж душевних тонкощах — і вона знала, що все це мені теж відомо.

Тож вона спитала, чи справді я хочу витратити три роки на ординатуру, маючи при цьому дитину. Чи не краще провести більше часу з сином, поки він не пішов у дитсадок? Чи пам'ятаю я, як будучи ще студенткою, говорила з нею про те, що мені кортить змістовніших стосунків із пацієнтами, ніж може запропонувати сучасна медична модель?

А тоді — і я уявила, як мій колишній декан хитає головою по той бік слухавки саме в той момент, коли я хочу повернути час назад, щоб цієї розмови взагалі не було — вона сказала дещо, що змінило весь хід мого життя:

— Вам варто отримати ступінь у клінічній психології.

Таким чином я змогла б працювати з людьми так, як завжди хотіла — 50 хвилин спілкування замість 15-ти, а також триваліша й серйозніша робота з кожним пацієнтом.

У мене аж холодок пройшов поза спиною. Люди часто вживають цей вираз доречно й недоречно, але у мене справді мурашки пішли по шкірі. Для мене стало шоком, якою правильною здалася ця думка, ніби нарешті все стало на свої місця. Я подумала, що в журналістиці я можу розповідати історії людей, але не можу їх *змінювати*. Ставши терапевтом, я могла б допомагати людям змінювати їхні історії. А з подвійною кар'єрою це була б просто ідеальна комбінація.

«Психотерапія вимагає поєднання когнітивних і творчих навичок, — провадила далі декан. — А це, своєю чергою, вимагає певної майстерності. Що може краще пасувати до ваших здібностей та інтересів?».

Невдовзі після розмови я сиділа в одній аудиторії зі студентами-старшокурсниками і здавала GRE, це така версія SAT для вступу в аспірантуру. Я подалася на місцеву програму і кілька наступних років працювала на здобуття ступеня. Також продовжувала писати, ділячись історіями, і вчилася допомагати людям змінюватися, поки змінювалося і моє життя також.

За цей час син уже почав ходити й говорити, а посилки, які приносив кур'єр з «UPS», плавно еволюціонували від підгузків до «Лего». «О, Зоряний Винищувач! — вигукувала я. — А ви фанат “Зоряних воєн”?»». А коли я врешті мала випускатися, я розповіла йому новини.

Уперше за весь час він не втік до своєї автівки. Натомість нахилився та обійняв мене.

— Вітаю! — сказав він, обхопивши мене руками. — Вау, у вас таки вийшло, і ще й з малим. Я вами пишаюся.

І я стояла шокована й розчулена, обіймаючись зі своїм кур'єром. Коли ми врешті розімкнули обійми, він сказав, що в нього теж є новини — його тепер не буде на моєму маршруті. Як і я, він вирішив піти вчитися. А щоб не витратити гроші на оренду житла, переїжджає до батьків, які живуть за кілька

годин їзди звідси. Він хотів стати майстром і працювати за підрядом.

— А я вітаю вас! — сказала я, обіймаючи його. — Я вами теж пишаюся.

Ми, певно, здавалися дивними зі сторони, поки стояли так якийсь час, радіючи тому, як далеко нам обом вдалося піти.

— До речі, я Сем, — сказав він, коли ми перестали обійматися.

— А я, до речі, Лорі, — кажу я. Він завжди називав мене мем.

— Я знаю, — він кивнув на пакунок з моїм ім'ям та адресою вгорі.

Ми засміялися.

— Що ж, Сем, триматиму за тебе кулаки, — сказала я.

— Дякую, — відповів він, — мені це не завадить.

Я хитаю головою.

— У мене є відчуття, що у вас все буде гаразд, але я триматиму кулаки в будь-якому разі.

Потім Сем востаннє попросив поставити підпис і пішов, показавши мені великий палець, поки від'їжджав від будинку.

Кілька років по тому я отримала візитівку від Сема. «Я зберіг вашу адресу, — написав він на стікері, приліпленому до візитівки. — Якщо у вас є знайомі, кому можуть знадобитися мої послуги, був би вам дуже вдячний». Я тоді вже проходила інтернатуру і відклала візитівку на пізніше, точно знаючи, коли вона мені знадобиться.

Полиці в моєму в кабінеті?

Зробив Сем — власноруч.

Сеанс 26. Ніякові зустрічі

Одного разу ще на початку наших стосунків з Хлопцем ми стояли в черзі в закладі, де завжди купували заморожений йогурт, коли раптом туди заходить одна з моїх пацієнток.

— Привіт, — промовила Кіша, стаючи в чергу за нами. — Так дивно натрапити на вас тут. — Вона повернулася праворуч. — Це Люк.

Люк, привабливий чоловік років тридцяти, усміхнувся й потис мені руку. Хоча ми ніколи не зустрічалися, я точно знала, хто він такий. Я знала, що Люк — Кішин хлопець, котрий недавно зрадив її, а вона дізналася, бо він не змігся на ерекцію. Щоразу, як він зраджував їй з кимось, ставалося одне й те саме. («Його почуття провини, — сказала вона одного разу, — в його пенісі».)

Я також знала, що Кіша збиралася від нього піти. Вона почала розуміти, що її в ньому приваблювало, і надалі хотіла бути розбірливішою у виборі надійного партнера. На нашій останній сесії вона сказала, що планує розійтися з ним у ці вихідні. Сьогодні субота. Цікаво, вона вирішила залишитися з ним, чи збирається порвати з ним у неділю, щоб рутину понеділка допомогла пережити смуток? Вона сказала мені, що хоче сказати все Люку в громадському місці, щоб він не робив сцен і не благав її залишитися, що він уже пробував, коли вона двічі намагалася поговорити з ним у квартирі. Їй не хотілося знов піддатися йому просто тому, що він казав правильні речі, аби переконати її передумати.

У черзі за йогуртом Хлопець стоїть поруч, очікуючи поки я його представлю. Я ще йому цього не пояснювала, але коли я бачу своїх пацієнтів поза кабінетом, задля приватності не даю знати, що впізнала їх, якщо вони не роблять це першими. Наприклад, якби я привіталася з пацієнтом, а людина поруч із

ним запитала б «Хто це?», це поставило б пацієнта в незручне становище — довелося б або щось вигадувати, або казати правду. А що якби я привіталася з пацієнтом, біля якого хтось стоїть, а цей хтось виявиться колегою або начальником, або в пацієнта взагалі побачення?

Навіть коли пацієнти вітаються зі мною першими, я не представляю їх моєму супутнику, якщо я не сама. Інакше це буде порушення конфіденційності — або я мушу збрехати, звідки я знаю пацієнта.

Тож Хлопець дивиться на мене, Люк на Хлопця, а Кіша глипає на мою руку в руці Хлопця.

Хлопець цього не знає, але ми з ним уже натрапляли на мого пацієнта. Кілька днів тому повз нас на вулиці пройшов чоловік із подружньої пари, яка ходить до мене на терапію. Він на ходу привітався, я привіталася у відповідь і ми розійшлися кожен у свій бік.

— Хто це? — запитав Хлопець.

— А, та то просто знайомий з роботи, — якомога байдужіше промовила я. Дарма що я знала про сексуальні фантазії цього чоловіка більше, ніж про Хлопцеві.

Тієї суботи я усміхнулася Кіші й Люку й розвернулася лицем до прилавка. Черга була довга, Хлопець зрозумів натяк і заговорив про смаки йогуртів, поки я намагалася виокремити в шумі голос Люка, який збуджено обговорював з Кішею плани на відпустку. Він хотів визначити дати, але Кіша була неговірка. Він спитав, може, вона хоче поїхати наступного місяця, а Кіша спитала, чи могли б вони обговорити це пізніше й змінила тему.

А мені було ніяково за них обох.

Коли ми з Хлопцем врешті взяли свої йогурти, я повела його до крайнього столика біля виходу й сіла спиною до людей, щоб ми з Кішею мали окремий простір кожна для себе.

За кілька хвилин Люк вибіг у двері повз наш столик, Кіша за ним. За скляними стінами ми бачили, як Кіша вибачливо

жестикулює, потім Люк сідає в машину і газує, мало не переїхавши Кішу.

Хлопець, здається, додав два плюс два.

— То от звідки ти її знаєш.

Він пожартував, що зустрічатися з психотерапевтом — це як з агентом ЦРУ.

Я засміялася і сказала, що інколи почуваюся так, ніби в мене роман з усіма пацієнтами, колишніми й нинішніми, одночасно. Ми, терапевти, завжди вдаємо, ніби не знаємо людей, яких насправді знаємо в найінтимніших деталях.

Проте часто буває так, що саме терапевтам некомфортно, коли їхні з пацієнтами зовнішні світи дотикаються. Ми все ж бачили справжні життя наших пацієнтів, а вони наші — ні. Поза кабінетами ми немов актори найнижчого ґатунку, мається на увазі, що нас мало хто знає, а ті, хто таки знає, пильно за нами стежать.

Ось вам кілька речей, яких не можна робити психотерапевтам на людях: погукати друга в ресторані, сваритися з чоловіком чи дружиною, невтомно тиснути на кнопку виклику ліфта, немовби то мор-фіновий дозатор. Якщо ви поспішаєте на роботу, то не можете посигналізувати на повільну автівку, що заступила вам виїзд з парковки, бо раптом вас побачить пацієнт (чи пацієнтом виявиться саме людина, якій ви сигналізуєте).

Якщо ви шанований дитячий психолог, як одна моя колега, то навряд чи вам сподобається, коли ваше чотирирічне чадо в булочній затіває істерику, бо йому не купили ще печива, що зрештою виливається в пронизливе: «ТИ НАЙГІРША МАМА НА СВІТІ!», а в цей час на вас із жахом дивляться ваш шестирічний пацієнт з мамою. Або, як колись сталося зі мною, коли я натрапила на колишню пацієнтку в магазині білизни, а продавчиня саме нагодилася, гучно оголошуючи: «Добрі новини, мем! Я таки знайшла вам “Чудо-бюстгальтер” розмір 34 А».

Коли ви біжите до вбиральні між сесіями, краще уникати кабінок, куди міг зайти ваш наступний пацієнт, особливо, якщо комусь із вас треба скинути баласт. А якщо ходите до аптеки через дорогу від свого офісу, то також навряд чи схочете, щоб якийсь пацієнт побачив, як ви купуєте презервативи, тампони, проносне, підгузки для дорослих, крем від молочниці чи геморою, ліки від статевої інфекції чи психічних розладів.

Одного дня, коли почувалася особливо паскудно десь на межі грипу, я пішла до аптеки навпроти офісу забрати ліки. Аптекарь видав мені те, що мало би бути антибіотиком, але глянувши на етикетку, я побачила, що то антидепресант. За кілька тижнів до того ревматолог прописала мені антидепресант — не за прямим призначенням — для лікування фіброміалгії, якою, на її думку, пояснювалась певна слабкість, але потім ми вирішили, що мені все ж варто утриматися від цих ліків через побічні ефекти. Я так і не забрала той препарат, а ревматолог відмінила припис. Проте з якоїсь невідомої причини він залишався в системі і щоразу, як я забирала якісь ліки, аптекарь виймав антидепресант і гучно на всю аптеку оголошував його назву, поки я молилася, щоб позаду мене не виявилося котрогось із моїх пацієнтів.

Пацієнти часто тікають від терапевтів, коли бачать їхню людськість, вразливість.

Невдовзі по тому, як до мене почав ходити Джон, я зіткнулася з ним на грі «Лейкерс». Під час перерви ми з сином стояли в черзі купити джерсі.

— Господи Боже, — чую я чиєсь бурмотіння і, прослідкувавши за голосом, помічаю в сусідньому ряду Джона. Поруч із ним був ще один чоловік і двоє дівчаток, яким на позір було років десять, як і Джонової старшій доньці. Джон скаржився своєму другу на парочку попереду, які не поспішали зробити покупку — вони не поспівали за касиром і не могли запам'ятати, які розміри розпродали.

— Та Боже ж ти мій, — заговорив Джон до парочки, повертаючи увагу всіх довкола своїм громовитим голосом. — У них закінчилися всі розміри чорних джерсі з Кобі Браянтом, крім малих, — а це явно не ваші розміри — і з Кобі в них лишилася одна, і то біла, і то на дитину, що знову ж таки не на вас шито. Проте шито на оцих дівчат, які прийшли подивитися гру «Лейкерс», яка почнеться, — тут він дуже театральню подивився на наручний годинник — за чотири хвилини.

— Розслабся, друже, — сказав хлопець Джону.

— Розслабитися? — скипів Джон. — Може, це ти занадто розслаблений. Може, треба думати, що перерва триває п'ятнадцять хвилин, а позаду тебе сила-силенна людей. Прикинемо, двадцять людей, п'ятнадцять хвилин, менше хвилини на людину — «От лайно, може, мені не варто розслаблятися!».

Він посміхнувся своєю білозубою посмішкою і тоді помітив, що я на нього дивлюся. Він завмер, приголомшений тим, що його коханка-повія-терапевт стоїть тут поряд, а він не дуже хотів, щоб його дружина, а може, і друг чи донька знали про мене.

Ми обоє відвели очі, вдавши, що не знаємо одне одного.

Та коли ми з сином зробили покупку й бігли за руку до своїх місць, я помітила, як Джон дивиться на нас здалеку з якимсь загадковим виразом на обличчі.

Коли я бачу пацієнтів десь поза кабінетом, особливо вперше, на нашій наступній сесії я питаю, що вони при цьому відчули. Деякі терапевти чекають, поки пацієнти самі зачеплять цю тему, але якщо не заговорити про це, воно часто може вилитися у щось більше, в такого собі слона в кімнаті, тому обговорення такої зустрічі може принести неабияке полегшення. Тож на наступній нашій сесії я запитала Джона, як це було для нього — побачити мене на грі «Лейкерс».

— Що в біса за таке питання? — запитав Джон. — Він зітхнув, потім невдоволено пробурчав. — Ви знаєте, скільки людей було

на грі?

— Немало, — відповіла я, — та це буває досить несподівано — зустріти свого терапевта поза кабінетом. Або побачити його з дитиною.

Я згадала вираз на Джоновому обличчі, коли він дивився на нас із Заком. Цікаво, як це було для нього — побачити матір за руку з сином, беручи до уваги, що він свою втратив ще хлопчиком.

— Знаєте, що я відчув, побачивши свого терапевта з дитиною? — запитав Джон. — Я засмутився.

Мене здивувала така готовність Джона поділитися своєю реакцією.

— Як так?

— Вашому синові дісталася остання джерсі з Кобі розміру, який носить моя донька.

— Он як.

— Ага, тому й засмутився.

Я почекала, щоб побачити, може, він скаже ще щось і цього разу без жартів. Ми обоє замовкли на якусь мить. Потім Джон почав рахувати:

— Раз Міссісіпі, два Міссісіпі, три Міссісіпі... — Він кинув на мене роздратований погляд. — Як довго ми ще будемо сидіти мовчки й нічого не робити?

Мені зрозуміле його невдоволення. У кіно довгі паузи терапевтів стали вже майже кліше, але насправді лише в тиші люди можуть по-справжньому почути себе. Говорячи, люди можуть обходити власні емоції по широкій дузі. Мовчати — це як викинути сміття. Коли ви перестанете кидати в порожнечу мотлох — слова, слова і ще слова — на поверхню піднімається щось важливе. І коли мовчання розділене, це може бути золотою жилою для думок і почуттів, про які пацієнт навіть не підозрював. Не дивно, що я цілу сесію з Венделлом провела, не сказавши ні слова і просто проплакавши весь час. Навіть велика радість іноді найкраще виражається через мовчання, як-от коли

пацієнт приходить після того, як отримує тяжко зароблене підвищення чи після заручин, і не може знайти слів, щоб виразити масштаб того, що відчуває. Тож ми сидимо мовчки разом і радісно усміхаємося.

— Я просто чекаю, можливо, вам є що сказати, — кажу я Джону.

— Гаразд, — відповідає він. — У такому разі в мене є до вас питання.

— Яке?

— Що *ви* відчули, побачивши мене?

Мене ще ніхто такого не питав. Якусь хвилину я думала про власну реакцію і як її висловити Джону. Згадалося моє роздратування, коли він говорив до тієї пари в черзі, і відчуття провини, коли я про себе йому аплодувала: я також, як і всі, хотіла повернутися на стадіон до другої чверті. Згадала, як уже сівши на місце, побачила, що Джон сидить у першому ряду. Я побачила, як донька показує йому щось у телефоні, він обіймає її рукою, і вони разом сміються й сміються. І мене це так розчулило, що я не могла відвести від них очей. Мені захотілося поділитися цим з ним.

— Ну, — почала я, — це було...

— О господи, та пожартував я! — перебив Джон. — Ясно, що мені нема діла до того, що ви відчули. Я про те й кажу. Це була гра «Лейкерс»! Ми прийшли туди дивитися «Лейкерс».

— Гаразд.

— Що гаразд?

— Гаразд, вам все одно.

— В яблучко, все одно.

І знов на Джоновому обличчі з'явився той вираз, як коли він дивився на нас із Заком. Як я не старалася його розворушити — допомогти йому пригальмувати й звернути увагу на свої почуття, поговорити про нашу взаємодію в кімнаті — він не реагував, закрившись у собі.

Аж наприкінці сесії, коли ми вже прощалися, він повернувся з порога й сказав:

— Симпатичний малий, до речі. Ваш син. Ви так трималися за руки. Хлопчики нечасто так роблять.

Я вже було налаштувалася на якийсь дотеп, але натомість він подивився мені в очі й майже зі смутком промовив:

— Радійте, поки можете.

Я стояла та обдумувала його слова. «Радійте, поки можете».

Хтозна, може, він думав про доньку, — що вона, можливо, переросла той вік, коли дозволяла татові тримати себе за руку на людях. Але він також додав «Хлопчики нечасто так роблять». Що він може знати про виховання хлопчиків, маючи двох доньок?

Я підозрювала, що справа в ньому і його матері, тож вирішила приберегти це до того часу, коли він буде готовий про неї говорити.

Сеанс 27. Венделлова мати

Іще хлопчиком кожного серпня Венделл разом із батьками й купою братів і сестер сідали у свій мікроавтобус і їхали зі свого передмістя до будиночка над озером відпочити всією великою багатодітною родиною. У них до всього було близько двадцяти двоюрідних братів і сестер, і діти блукали собі, як табунець, з'являючись уранці на кухні, прибігаючи на обід, і знову зникали до вечері.

Іноді двоюрідні брати їхали кататися на велосипедах, але Венделл, наймолодший, боявся до них приєднуватися. Кожного разу, як батьки чи старші брати і сестри пропонували його навчити, він вдавав байдужість, але всі знали, що Венделла налякала історія про одного хлопчика в місті, який упав з велосипеда, вдарився головою і оглух.

На щастя, велосипеди не мали великого значення серед їхнього гурту. Навіть коли деякі кузени гасали на великах, він завжди знаходив компанію дітей, з яки-ми він міг плавати в озері, лазити по деревах та грати в захоплення прапора ворожої команди.

Потім одного літа, якраз після того, як Венделлу виповнилося тринадцять, він зник безвісти. Клан двоюрідних братів та сестер повернувся на обід, і поки вони жували кавун, хтось помітив, що Венделла серед них нема. Вони перевірили в будинку. Пусто. Всі розійшлися шукати його побіля озера, в лісі, в місті. Але того ніде не було.

За чотири жахливі години, коли вся сім'я встигла не на жарт перелякатися, Венделл об'явився — на велосипеді. Вочевидь, симпатична дівчина, з якою він познайомився на озері, запропонувала покататися з нею на велику, тож він пішов у веломагазин і пояснив свою ситуацію. Хазяїн глянув на худорлявого підлітка і все зрозумів. Він зачинив магазин, повів

хлопця на пусту стоянку і навчив їздити. А тоді дав йому на день безкоштовно велосипед напрокат.

І от він спокійнісінько собі їхав до їхнього будиночка. Батьки мало не плакали від полегшення.

Венделл з тою дівчинкою майже щодня каталися біля озера до самого кінця поїздки, а потім, роз'їхавшись, писали одне одному листи. Та одного дня вона написала, що їй дуже шкода, але вона знайшла собі нового хлопця у своїй школі і більше Венделлові не писатиме. Його мама знайшла порваний папірець, коли викидала сміття.

Венделл удав, що йому байдуже.

«Той рік був своєрідним експрес-курсом, вступом до катання на велосипедах і кохання, — пізніше завважить Венделлова мати. — Ідеш на ризик, падаєш, піднімаєшся і знову берешся за справу.

Так Венделл і зробив. З часом він перестав удавати, ніби йому все одно. Закінчивши коледж і приїд-навшись до сімейної справи, він уже не міг удавати, що його інтерес до психології — лиш безневинне хобі. Тож вирішив здобувати ступінь доктора психології. Тепер була батькова черга вдавати байдужість. Та врешті, як свого часу сам Венделл, батько, образно кажучи, «сів на велосипед», прийнявши таке синове рішення.

Принаймні так звучить історія з вуст Венделлової мами.

Звісно, не мені особисто вона розповіла цю історію. Мені допоміг інтернет.

Якби ж я могла сказати, що випадково натрапила на цю інформацію, що шукала Венделлову адресу, аби знати, куди відправляти чек, і наклацала його ім'я і — «Ой, гляньте, що вискочило» — онде, просто перше посилання на першій же сторінці результатів пошуку — інтерв'ю з його матір'ю. Однак правдою з цього всього є лише та частина, де я ввела в пошуковому рядку його ім'я.

Хоч трохи заспокоює той факт, що не одна я ґуглю свого терапевта.

Джулі якось прохопилася про одного вченого з її університету, про якого я писала, ніби ми раніше згадували, що ми обидві його знаємо, а насправді такої розмови не було. Колись Рита згадала про те, що ми з нею вирости в Лос-Анджелесі, хоча я ніколи не казала їй, де я виросла. Джон у розпал одної зі своїх тирад про ідіотів згадував про нового співробітника, який закінчив Стенфорд. «Американський Гарвард, щоб мене». Потім, знітившись, додав: «Ну ви ж розумієте, без образ». Він напевне знав, що я закінчила Стенфорд. Я також знаю, що Джон ґуглив Венделла — перевіряв терапевта своєї дружини, бо одного разу він скаржився, що у Венделла немає веб-сайту чи фотографії, що відразу викликало в Джона підозри. «Що цей ідіот намагається приховати? — сказав він. — А, точно — свою некомпетентність».

Тож пацієнти ґуглять своїх терапевтів, але для мене це не виправдання. Насправді мені ніколи не спадало на думку поґуглити Венделла, поки він не вказав на те, що вишукуючи Хлопця в усіх соцмережах, я чіпляюся за майбутнє, якого вже не існує. Я спостерігала за тим, як розгортається майбутнє Хлопця, поки сама борсалася в минулому. Я мусила визнати, що його майбутнє і моє, його сьогоднішня і моє тепер були окремими, і все, що у нас лишилося спільного, — це наша історія.

Сидячи за ноутбуком, я згадала, як Венделл виклав усе це так чітко і ясно. Тоді подумалося, що я майже нічого не знаю про Венделла, крім того, що він працював із Керолайн, колегою, яка дала мені його ім'я. Я не знала, де він здобув ступінь або на чому спеціалізувався, або будь-яку основну інформацію, яку люди зазвичай збирають в Інтернеті, перш ніж відвідати терапевта. Я так жадала допомоги, що без роздумів погодилася на рекомендацію Керолайн, вважаючи наосліп.

Коли щось не виходить, переключіться на щось інше, — так радять робити терапевтам, коли вони заходять із пацієнтом у глухий кут. Те саме ми радимо і своїм пацієнтам: навіщо

продовжувати робити одне й те саме, якщо воно не допомагає? Тоді якщо я застрягла, безперестанку гуглячи Хлопця, то треба зробити щось інше. Але що? Я спробувала заплющити очі й перевести подих, — проста дія, яка може побороти компульсивний потяг. І це спрацювало. У певному сенсі. Бо, розплющивши очі, в рядку пошуку я набираю не ім'я Хлопця.

Я набираю Венделлове.

Джон мав рацію — Венделл практично невидимка. Ні тобі веб-сайту, ні «LinkedIn», ні публікацій у *Psychology Today* чи сторінок у Фейсбуці й Твітері. Одненьке посилання на робочу адресу і номер телефону. Як на психотерапевта мого покоління Венделл напрочуд старомодний.

Я знову окинула оком результати пошуку. Венделлів Бронсонів знайшлося кілька, та жоден з них не мій терапевт. Я продовжила пошуки і через дві сторінки помітила відгук на Венделла на «Yelp». Клац.

Користувач під іменем Енджела Л. мала статус «елітного» оглядача вже п'ять років поспіль, і це й не дивно. Вона писала відгуки про ресторани, хімчистки, склади, парки для собак, про дантистів, гінекологів, манікюрниць, покрівельників, флористів, магазини одягу, готелі, компанії по боротьбі зі шкідниками, вантажників, аптеки, автодилерів, тату-салони і навіть про адвоката з кримінальних справ (щось про «неправдиве обвинувачення» у порушенні правил паркування, котре якимось чином стало кримінальним порушенням).

Але що найбільше вражало в Енджелі Л., то це не кількість усіх цих відгуків, а якими агресивно негативними всі вони були.

«ПОГАНИЙ СЕРВІС!» — писала вона. Або «НЕДОУМКИ!» Здавалося, ніби Енджелу Л. розчаровувало буквально все. Як їй підрізали кутикули. Як з нею розмовляли на рецепції. Навіть на відпочинку нічого не могло сховатися від її прискіпливого ока. Вона строчила відгуки, поки реєструвалася в готелі, коли піднялася в номер, на позір у кожному місці, де вона їла чи

пила під час поїздки, і навіть на пляжі (де вона наступила на камінь, який мав би бути шовковистим білим пісочком, і заявила, що поранила ногу). І так із кожним, з ким вона стикалася, вердикт був незмінний, — або лінивий або некомпетентний або дурний.

Вона нагадувала Джона. А потім мені спало на думку, що це могла бути Марго! Оскільки єдиний, хто не розчарував її й не обійшовся з нею несправедливо, — це Венделл.

Він дістав від Енджели Л. свої перші п'ять зірочок.

«Я ходила до багатьох терапевтів — (“воно й не дивно” — це вже я), — але цього разу я відчуваю, що щось змінюється», — пише вона. Далі йде потік слів про Венделлове співчуття і мудрість, що він допоміг їй побачити, як її поведінка вплинула на її стосунки з чоловіком. Також вона додала, що завдяки Венделлу вони з чоловіком змогли помиритися після того, як розійшлися. (Значить, не Марго.)

Рецензія була розміщена рік тому. Оглядаючи наступні записи, я помітила тенденцію. Поступово низка одно- і двозіркових оцінок переросла в три-, а потім чотиризіркові похвали. Енджела Л. дедалі менше гнівалася на світ, була менш схильна звинувачувати інших у своєму нещасті (те, що ми називаємо екстерналізацією). Менше люті виливалося на операторів обслуговування клієнтів, менше мнимої образ (персоналізація), більше усвідомлення себе (в одному огляді вона навіть визнає, що їй непросто догодити). Кількість постів теж зменшилася. Вона наближалася до «емоційної тверезості» — здатності регулювати свої почуття, не займаючись самолікуванням незалежно від форм лікарського засобу — речовин, захисних механізмів, справ чи інтернету.

«Молодець Венделл», — подумала я. Я чітко бачила емоційну еволюцію Енджели Л. через якісні зміни в її відгуках на «Yelp».

Але тільки-но я почала захоплюватися майстерністю Венделла, як натрапила на інший гнівний відгук від Енджели Л. та оцінку — одна зірка. Це була компанія-автоперевізник,

якій вона колись дала чотири зірочки. Енджелу розлютило, що в автобусі гучно грала музика, а водій не міг її вимкнути. Як можна так «нападати» на пасажирів? Три абзаци капслоком і з купою знаків оклику. Енджела Л. закінчила свій відгук «Я МІСЯЦЯМИ КОРИСТУВАЛАСЯ ПОСЛУГАМИ ЦЬЄЇ КОМПАНІЇ, АЛЕ БІЛЬШЕ НЕ ЗБИРАЮСЯ. ВСЕ СКІНЧЕНО!!!» Такого драматичного розриву з автобусною компанією після всіх тих урівноважених рецензій можна було очікувати. Як і в багатьох людей, у неї напевно стався рецидив, вона пожалкувала про це, усвідомила, що дійшла до дна і що просто стриманості недостатньо — треба повністю перестати писати на «Yelp». Так вона і зробила, і це був останній відгук Енджели Л., залишений шість місяців тому.

А я от не була готова покинути обсесивне ґугління. За півгодини курсор мишки завис над інтерв'ю з Венделловою матір'ю. Терапевт, якого я знала, здавався водночас приземленим і неординарним, жорстким і м'яким, упевненим в собі і сором'язливим. Хто його виховав? Я відчула, що знайшла скарб.

І звісно ж, клацнула на інтерв'ю.

Питання та відповіді, що виявилися сімейною історією на десять сторінок, з'явилися в блозі місцевої організації, що документувала життя видатних родин, які проживали в її містечку на Середньому Заході.

Я дізналася, що батьки Венделла росли в бідності. Його бабуса по матері померла при пологах, тому мама переїхала жити в маленьку квартиру батькової сестри, і їхня родина стала її родиною. Батько Венделла тим часом став самодостатнім чоловіком, першим у родині, хто пішов учитися. Саме там, у цьому великому державному університеті він познайомився з мамою Венделла, першою жінкою у своїй сім'ї, яка отримала університетський ступінь. Після того, як вони одружилися, він започаткував бізнес, вона народила п'ятеро дітей, і вже коли Венделл був підлітком, сім'я стала казково заможною — одна з

причин для інтерв'ю, яке я читала. Вочевидь, батьки Венделла віддавали значну частину свого багатства на благодійність.

Коли я дісталася до імен братів і сестер Венделла, їхніх дружин, чоловіків та дітей, мене понесло так само, як Енджелу Л. Я дослідила всю родину Венделла — чим вони заробляли на життя, у яких містах жили, скільки років їхнім дітям, хто встиг розлучитися. А вся ця інформація зовсім не лежала на поверхні; моя місія передбачала низку перехресних посилок та години витраченого часу.

Щоправда, я знала кілька речей про Венделла з коментарів, які він стратегічно вкраплював під час сесій. Одного разу після того, як я сказала: «Але це несправедливо!» про ситуацію з Хлопцем, Венделл подивився на мене і відповів ласкаво: «Говорите, як моя десятирічна дитина. Що змушує вас вважати, що життя має бути справедливим?».

Я взяла його думку до уваги, але також подумала: «О, його донька така за віком, як мій син». Коли він кидав мені ці шматочки інформації, вони здавалися несподіваними подарунками.

Він познайомився зі своєю дружиною через спільного друга; його родина жила в будинку в іспанському стилі, який, якщо вірити «Zillow», з моменту придбання ними удвічі збільшився в ціні; недавно, коли він просив перенести нашу зустріч, це було пов'язано з тим, що їздив на конференцію.

На той момент, коли я нарешті вимкнула ноутбук, вже благословлялося на світ, і на мене раптом налягла страшна втома й відчуття провини.

Інтернет може бути як цілющим засобом, так і залежністю, способом блокувати біль (зцілення), одночасно створюючи його (залежність). Коли ефект кібер-наркотика спадає, ви відчуваєтеся гірше, а не краще. Пацієнти думають, що хочуть знати про життя своїх терапевтів, але дізнавшись, часто шкодують про це, бо ці знання можуть зашкодити їхнім

стосункам, бо після цього вони, свідомо чи ні, змінюють те, що говорять під час сесій.

Я знала, що така поведінка деструктивна. І також знала, що не розповім про це Венделлу. Зрозуміла, чому, коли пацієнт ненароком виявляє, що знає про мене більше, ніж я встигла з ним поділитися, і я про це запитую, людина губиться, намагаючись вирішити, бути чесною чи збрехати. У такому важко зізнатися. Мені було соромно — вторглася у приватне життя Венделла, згаяла вечір — і я поклялася (можливо, як Енджела Л.) ніколи більше цього не робити.

Проте шкоди вже було завдано. Коли я прийшла до Венделла наступної середи, відчувала себе обтяженою цими новими знаннями. Не могла позбутися думки, що з часом неминуче прохоплюся, як і мої власні пацієнти.

Сеанс 28. Залежність

НОТАТКИ, ШАРЛОТТА:

Пацієнтка, 25 років, повідомляє, що відчуває себе «тривожно» протягом останніх кількох місяців, хоча останнім часом нічого серйозного ніби не ставалося. Стверджує, що їй «нудно» на роботі. Описує труднощі з батьками й активне соціальне життя, але не має серйозних романтичних стосунків. За її словами, аби розслабитися, вона щодня випиває «пару келишків вина».

Ви мене зараз уб'єте», — каже Шарлотта, впливаючи в кабінет, і неспішно вмощується на крісельці по діагоналі праворуч від мене, кладе на коліна подушку, а потім ще й накривається зверху пледом. Вона ще ніколи не сідала на диван, навіть на першій сесії, натомість зробила крісельце своїм тронem. Як завжди, виймає з сумки одну за одною кожну річ, що знадобиться їй для 50-хвилин-ного перебування в кабінеті. На лівому підлокітнику крісла вона розміщує телефон і крокомір; на правому — пляшку з водою і сонцезахисні окуляри.

Сьогодні вона з макіяжем — рум'яна і помада — і я знаю, що це означає: вона знову фліртувала з хлопцем у приймальні.

У нашій офісній будівлі є велика зона приймалень, де пацієнти чекають своєї призначеної години. Залишають кабінет вони більш приватно — там є вихід через внутрішній коридор, який веде до вестибюля будівлі. Зазвичай пацієнти в приймальні тримаються поодиночі. Але не Шарлотта.

Чувак, як Шарлотта називає об'єкт свого загравання (ми обидві, до слова, не знаємо його імені), це пацієнт мого колеги Майка. У них із Шарлоттою сесії призначені на одну годину. За словами Шарлотти, коли Чувак уперше з'явився в приймальні, вони одразу помітили одне одного, нишком глипаючи одне на

одного з-за своїх телефонів. Так тривало кілька тижнів, а після сесій, які закінчувалися теж у той самий час, вони йшли через той внутрішній коридор, а потім обмінювалися поглядами в ліфті, перш ніж розійтися в різні боки.

Нарешті одного дня Шарлотта прийшла з новинами.

— Чувак щойно заговорив до мене! — прошепотіла вона, ніби той міг почути її крізь стіни.

— І що він сказав?

— Сказав «І яка в тебе проблема?».

«Оригінально», — подумала я.

— Так от далі буде частина, де ви мене вб'єте, — сказала вона того дня.

Вона глибоко вдихнула і видала те, що я чула, і не раз. Якщо минулого тижня Шарлотта дещо забагато пила, наша з нею сесія починалася з «Ви мене зараз уб'єте». Якщо вона підчепила хлопця, а потім пожалкувала про це (а таке бувало часто), сесія знову починалася з «Ви мене зараз уб'єте». Я навіть мала її вбити, коли вона відклала пошук аспірантських програм на потім і пропустила термін подачі документів. Ми говорили з нею про те, як під такою психологічною проекцією криється глибоке почуття сорому.

— Ну гаразд, не хочете ви мене вбивати, — згодилася вона. — Але ж брр. Я не знала, що сказати й залякла. А потім проігнорувала його й вдала, що набираю щось у телефоні. Господи, я себе ненавиджу.

Я уявила, як Чувак у цей самий момент сидить у кабінеті мого колеги через стіну й викладає цей самий інцидент: «Я нарешті заговорив до тої дівчини у приймальні, а вона мене відшила. Як дурень, їй-богу. Господи, я себе ненавиджу».

А все ж флірт продовжився. Коли Чувак зайшов у приймальню, Шарлотта видала відповідь, яку репетирувала весь тиждень: «Хочеш знати, яка в мене проблема? Я залякаю, коли незнайомці у приймальнях ставлять мені запитання».

Чувака це розвеселило, і вони разом сміялися, коли я відчинила двері, щоб запросити Шарлотту в кабінет.

Побачивши мене, Чувак почервонів. «Відчуває провину?» — намагалася розгадати я.

Підходячи до кабінету, ми пройшли повз Майка, який саме вийшов забрати Чувака. Ми з Майком зустрілися поглядами й одразу повідводили очі. «Ага, — подумала я. — Чувак розповів йому про Шарлотту».

Наступного тижня флірт у приймальні був у повному розпалі. Шарлотта спитала ім'я Чувака, а він відповів:

— Не можу тобі сказати.

— Чому це? — запитала вона.

— Конфіденційність, — відказав він.

— Ну добре, містере Конфіденційність, — вколола вона. — А мене звуть Шарлотта. І зараз я буду говорити про тебе зі своїм терапевтом.

— Сподіваюся, воно буде варте твоїх грошей, — відповів він, звабливо усміхнувшись.

Я бачила Чувака кілька разів, і Шарлотта мала рацію: у нього приголомшлива усмішка. І хоч я нічого про нього не знала, щось мені підказувало, що нічого доброго з цього не буде. Беручи до уваги історію її стосунків з чоловіками, я майже напевне знала, як це все скінчиться. І от два тижні по тому Шарлотта зайшла в кабінет із новинами. Чувак прийшов на сесію з якоюсь жінкою.

«Ну звісно, — подумала я. — Зайнятий». Просто-таки Шарлоттин типаж. Вона сама, до речі, часто вживала цей вираз щоразу, як у розмові зринав Чувак. «Він просто мій типаж».

Під своїм типажем більшість людей має на увазі відчуття тяжіння до певного типу фізичної зовнішності або типу особистості, які їх збуджують і приваблюють. Проте що насправді лежить в основі такого потягу до типажів — це почуття звичності. Не випадково люди, у яких були не найприязніші батьки, часто обирають подібних партнерів, а

тих, у кого були, приміром, батьки-алкоголіки, часто тягне до партнерів, які їй собі не проти випити, або ті, в кого були дуже стримані чи прискіпливі батьки, урешті опиняються у шлюбі з кимось таким самим стриманим або критичним.

Навіщо людям чинити так із собою? Бо через потяг до цього почуття «дому» їм важко відмежовувати те, чого вони хочуть уже в дорослому віці, від того, що вже було пережито в дитинстві. Вони мають дещо нездоровий потяг до людей, наділених тими самими рисами, що й батько чи мати, які колись зробили їм боляче. На початку стосунків ці риси будуть ледь помітні, але у нашого несвідомого є тонко налаштована радарна система, недоступна свідомому розуму. Річ не в тім, що люди хочуть знову пережити травму, а в тім, що хочуть опанувати ту ситуацію, коли вони почували себе безпорадними, як діти. Фройд назвав це «нав'язливим повторенням». «Може цього разу, — думає собі наша підсвідомість, — я зможу повернутися назад і зцілити ту давню рану з кимось знайомим і водночас новим». Єдина проблема полягає в тому, що обираючи таких партнерів, люди гарантовано отримують зворотний результат: вони роз'яtringють старі рани й відчують себе ще більш недолюбленими і незадоволеними життям.

Це відбувається абсолютно несвідомо. Шарлотта, до прикладу, сказала, що хоче надійного хлопця, здатного на глибокі стосунки, але щоразу, коли вона зустрічала когось, хто був «її типажем», наставляв хаос і розчарування. І навпаки, після одного побачення з хлопцем, який, здавалося б, володіє багатьма якостями, які, за її словами, вона цінувала в партнері, вона прийшла на сесію й повідомила: «Шкода, але між нами просто не було хімії». Для її підсвідомості його емоційна стабільність здалася чужою.

Психотерапевт Террі Реал пов'язує таку поведінку з «нашою інтерналізованою сім'єю. Це наш репертуар відносних тем». Людям не потрібно розповідати вам свої історії словами — вони

завжди показують усе без слів. Часто свої негативні очікування вони проєктують на терапевта, але якщо терапевт не відповідає цим негативним очікуванням, це «коригуюче емоційне переживання» з надійною та доброзичливою людиною змінює пацієнтів; вони дізнаються, що світ, виявляється, не весь такий, як їхня сім'я. Якщо Шарлотта попрацює зі мною над своїми складними почуттями до своїх батьків, її дедалі вабитиме інший тип хлопців, який зможе дати їй новий досвід, що його вона так прагне з чуйним, надійним і зрілим партнером. А доти щоразу, як вона зустрічає нового хлопця, який може відповісти на її почуття, підсвідомість дівчини відкидає його стабільність як «нецікаву». Вона все ще асоціює відчуття того, що тебе люблять, не зі спокоєм чи радістю, а з тривогою.

І так воно і триває. Один хлопець, другий: інше ім'я — той самий результат.

— Бачили її? — запитала Шарлотта про жінку, яка прийшла на терапію з Чуваком. — Напевно дівчина його.

З того, що я встигла побачити, вони сиділи на сусідніх стільцях, але жодним чином не взаємодіяли. Як і Чувак, дівчина була висока, гінка, з густим темним волоссям. Вона могла бути його сестрою, яка приїхала з ним на сімейну терапію. Проте Шарлотта, мабуть, мала рацію; найімовірніше, вона таки його дівчина.

А тепер, на сьогоднішній сесії — через два місяці після того, як подруга хлопця почала постійно з'являтися у приймальні, — Шарлотта знову заявила, що я її зараз уб'ю. Я подумки прокручую всі варіанти, перший із яких полягає в тому, що вона переспала з Чуваком, незважаючи на те, що в того є подруга. Я уявляю, як Чувак із дівчиною сидять у приймальні разом з Шарлоттою, дівчина не знає, що Шарлотта спала з її хлопцем. Уявляю, як подруга дізнається про це й кидає Чувака, і тоді вони з Шарлоттою будуть разом. Тоді я уявляю, як Шарлотта робить те, що вона зазвичай робить у стосунках (уникає

близькості), а Чувак робить усе, що робить у стосунках він (і це знає лише Майк).

Але я помилилася. Сьогодні Шарлотта вважає, що я її зараз уб'ю, тому, що коли вона вчора йшла з роботи на свою першу зустріч анонімних алкоголіків, колеги запросили її приєднатися до них за випивкою, і вона погодилася, бо їй здалося, що це була б чудова нагода для налагодження нових зв'язків. Тоді вона без тіні іронії каже, що випила забагато, бо засмутилася, що не пішла на зустріч АА.

— Боже, — каже вона. — Я себе ненавиджу.

Одного разу мій науковий керівник сказав, що кожен терапевт інколи натрапляє на пацієнта, подібність із яким так вражає, що ця людина здається вашим двійником. Коли Шарлотта зайшла в мій кабінет, я знала, що вона саме така пацієнтка. Майже. Вона була двійником мене двадцятирічної.

Не в тому річ, що ми схожі зовні чи мали подібні звички, манери і спосіб мислення. Шарлотта прийшла до мене через три роки після закінчення коледжу, і поки зовні все виглядало непогано — у неї були друзі й пристойна робота; вона оплачувала власні рахунки; вона так само не була впевнена у правильності вибору роду діяльності, конфліктувала з батьками. Зрозуміло, я не випивала і не спала з випадковими людьми, але я пройшла через це десятиліття так само наосліп.

Може здатися логічним, що якщо ви ідентифікуєте себе з пацієнтом, це полегшить роботу, оскільки ви інтуїтивно його розумієте, але багато в чому подібне ототожнення лише ускладнює справи. Мені треба було бути дуже обережною на сесіях і пильнувати, щоб бачити Шарлотту як окрему людину, а не як молодшу версію себе, до якої я можу повернутися назад і виправити. Більше, ніж з іншими пацієнтами, мені довелося протистояти спокусі поспішити втрутитися і з наскоку вирішити проблему, коли вона гупає у своє крісельце, розповідає якийсь плутаний анекдот і закінчує питанням:

«Правда ж, мій керівник вчинив нерозумно?» або «Ви можете повірити, що моя сусідка по кімнаті таке сказала?».

У свої двадцять п'ять Шарлотта переживає біль, але не жалкує особливо про щось. На відміну від мене, вона не завдає собі клопоту підбиттям підсумків, що притаманно людям середнього віку. На відміну від Рити, вона не встигла нашкодити своїм дітям і не вийшла заміж за когось, хто ображає і її, і дітей. У неї ще є час, аби лиш розумно ним скористалась.

Шарлотта не думала, що в неї залежність, коли вперше почала лікуватися від депресії і тривоги. Наполягала, що п'є лише «кілька келишків» вина щовечора, «щоб розслабитися». (Коли хтось дуже ревно обороняється щодо вживання наркотиків чи алкоголю, я одразу застосовую стандартний терапевтичний розрахунок: яку б вам не повідомляли кількість, множите на два.)

Урешті-решт я дізналася, що її нічне споживання алкоголю становило в середньому три чверті пляшки вина, іноді вже після коктейлю (або двох). Вона сказала, що ніколи не пила упродовж дня («крім вихідних, — додала, — тому що хештег бранч») і рідко здавалася п'яною іншим, розвинувши протягом багатьох років стійкість до впливу алкоголю. Проте іноді на наступний день після пиятики вона не могла згадати деякі події та деталі.

Та хай там як, вона вважала, що немає нічого незвичайного в тому, що любить випити в хорошій компанії, і що одержима своєю «справжньою» залежністю, тією, яка дедалі мучить її, що довше триває терапія, — мною. Якби могла, вона приходила б на терапію щодня.

Кожного тижня, коли я казала, що наш час вичерпано, Шарлотта театральні зійхала і здивовано вигукувала: «Ні, ви серйозно?». Потім, поки я стояла біля відчинених дверей, вона дуже повільно по черзі збирала свої речі — сонцезахисні окуляри, мобільний телефон, пляшку з водою, гумку для

волосся — часто лишаючи щось, щоб повернутися за цим пізніше.

«Бачите, — сказала вона, коли я припустила, що це такий її спосіб розтягнути сесію на довше. — Я залежна від терапії». Їй комфортніше вжити загальний термін «терапія», а не більш особисте «ви».

Та хай би як їй не хотілося йти, для такої людини, як Шарлотта, яка прагнула зв'язку і водночас уникала його, терапія була ідеальною річчю. Наші стосунки були вдалим поєднанням близькості й дистанції; вона могла наблизитися до мене, але не надто близько, бо по закінченні сесії, подобалось їй це чи ні, вона йшла додому. Протягом тижня вона також могла зблизитися зі мною, але не надто, надіславши мені електронною поштою статті, які вона прочитала, або якісь свої дотепи про те, що сталося між сесіями («Мама дзвонила і влаштувала мені сцену, а я навіть не накричала на неї»), або фотографії різних речей, які їй здавалися кумедними.

Коли я спробувала заговорити про це під час сесій, Шарлотта відмахнулася. «О, я просто подумала, що це кумедно». Коли вона надіслала статтю про епідемію самотності серед її вікової групи, я запитала, як стаття відгукнулася в ній. «Справді, нічого такого, — відповіла вона розгублено насупившись. — Я просто думала, що це цікаво в культурному контексті».

Звичайно, пацієнти постійно думають про своїх терапевтів між сесіями, але для Шарлотти це відчувалося не як стабільний зв'язок, а радше втрата контролю. А що, як вона занадто покладається на мене?

Щоб подолати цей страх, вона вже покидала терапію і двічі поверталася, завжди намагаючись триматися осторонь того, що називала своєю фіксацією. Щоразу вона йшла без попередження.

Перший раз вона заявила на сесії, що їй «потрібно піти, і єдиний спосіб — це піти швидко». Тоді вона буквально встала і

вийшла з кімнати. (Я знала, що щось насувається, коли вона не повикладала вміст сумки на підлокітники кріселя і не накрилася пледом, який так і висів на спинці крісла.) Через два місяці вона запитала, чи можна повернутися «на одненьку сесію», щоб обговорити проблему з двоюрідним братом, але коли вона приїхала, було видно, що її депресія повернулася, тому вона залишилася ще на три місяці. Тільки-но вона почала почуватися краще й відчувати якісь позитивні зміни, за годину до сесії вона надіслала мені електронного листа з поясненням, що мусить піти раз і назавжди.

Значить, скоро побачимося. Вона продовжила пити.

Тоді одного вечора Шарлотта їхала з вечірки і в'їхала в стовп. Вона зателефонувала мені наступного ранку після того, як отримала штраф від поліції за водіння в нетверезому стані.

— Я взагалі не помітила, — сказала вона, прийшовши на сесію в гіпсі. — І це я не тільки про стовп.

Автівку її розплющило, але вона чудом відбулася переломом руки.

— Можливо, — вперше визнала вона, — у мене таки проблема з алкоголем, а не з терапевтом.

Але вона все одно випивала рік по тому, коли зустріла Чувака.

Сеанс 29. Несподіваний поворот

Угодину, призначену Джону, загоряється зелена лампочка. Я йду до приймальні, відчинивши двері, бачу, що стілець, на якому зазвичай сидить Джон, порожній, а на сидінні лежить пакет із їжею. Спершу я думаю, що він, певно, зараз у вбиральні далі по коридору, але ключ від вбиральні для пацієнтів висить на гачку. Може, Джон спізнюється — зрештою, це ж він, певно, замовив їжу — чи вирішив не приходити сьогодні через те, що сталося минулого тижня.

Та сесія починалася доволі спокійно. Як завжди, кур'єр приніс наші курячі салати, замовлені в китайському ресторанчику, і після того, як Джон поскаржився на соус («занадто перчений») і палички для їжі («геть незручні»), він приступив до справи.

— Я от думав, — почав Джон, — про англійське слово «therapist». — Він саме ретельно пережовував салат. — Якщо розділити його на дві частини...

Я знала, куди він хилить. «The rapist» — гвалтівник. Це доволі поширений жарт у терапевтичному світі.

Я усміхнулася.

— Цікаво, це так ви намагаєтеся сказати мені, що вам тут важко знаходитися?

Я точно відчувала щось подібне з Венделлом, особливо коли його очі просвердлюють у мені діру, і нікуди від них не сховаєшся. День у день терапевти слухають людські секрети й фантазії про їхній сором чи невдачі, вторгаючись у простір, який зазвичай відкритий не для всіх. А тоді бах — і година минула.

Чи справді ми емоційні насильники?

— Важко? — перепитав Джон. — Та ні. Ви, звісно, буваєте скіпкою в одному місці, але тут не найгірше місце, де я міг би

бути.

— То ви гадаєте, що я скіпка в одному місці? — Знадобилося чимало зусиль, щоб не зробити наголос на «я».

— Звісно, — відказав Джон. — Ви ставите забагато питань.

— Он як? Які, наприклад?

— Наприклад, такі, як зараз.

— Я розумію, як це може дратувати вас, — киваю я.

— Справді? — прояснів Джон.

— Так. Гадаю, вам комфортніше тримати мене на відстані, коли я намагаюся спізнатися з вами ближче.

— Ну ооооот, починається. — Джон театрально закрив очі.

Щонайменше раз за сесію у нас трапляється одна й та сама ситуація: я намагаюся знайти з ним спільну мову, він намагається втекти від цього. Він може опиратися й не хотіти визнавати цього зараз, але мене не лякає його опір, оскільки він вказує на те, де лежить суть проблеми; це сигналізує терапевту про те, на що потрібно звернути увагу. Під час стажування, коли ми, молоді інтерни, відчували розчарування від таких пацієнтів, наші наукові керівники радили: «Опір — це друг терапевта. Не боріться з цим, а стежте». Інакше кажучи, спробуйте розібратися, чому він взагалі виник. Тим часом мене зацікавила друга частина того, що сказав Джон.

— Просто щоб подратувати вас іще, — продовжила я, — поставлю вам ще одне питання. Ви сказали, що це не найгірше місце. А яке найгірше?

— Ви не знаєте?

Я знизую плечима. «Ні».

— Справді? — недовірливо мружить очі Джон.

Я ствердно киваю.

— Ой, та знаєте ви, — каже він. — Просто вгадайте.

Я не хотіла ув'язуватися в суперечку з Джоном, тому вирішила вгадати.

— На роботі, коли ви відчуваєте, що вас не розуміють? Удома, з Марго, коли вам здається, ніби вона розчарована вами?

Джон зімітував звук зумера на телевікторині.

— Неправильна відповідь! — Він узяв ще салату, ковтнув, а тоді підняв палички в повітрі, щоб підкреслити свої слова. — Може, ви пам'ятаєте, а може, й ні, але я прийшов сюди, бо в мене були проблеми зі сном.

Я помітила його шпильку. «Може, й ні».

— Пам'ятаю, — відповіла я.

Він важко зітхнув, немов збираючи всю терплячість Ганді. — Так от, Шерлоку, якщо сон — це для мене проблема, то де, ви гадаєте, мені зараз непросто?

«Тут, — хотілося сказати мені. — Вам важкувато тут. Але знайдемо колись слухний час і поговоримо».

— У ліжку, — сказала я.

— Бінго!

Я мовчу, чекаю, поки він продовжить, але він натомість знов береться за салат. Ми сиділи так, поки він жував і лаявся собі під ніс на не незручні палички.

— Ви нічого не скажете?

— Я хотіла би почути більше, — сказала я. — Про що ви думаєте, коли намагаєтеся заснути?

— Господи Боже! У вас що, з пам'яттю щось сьогодні? А як ви гадаєте, про що ж я думаю? Та про все, що я вам тут розкажую — робота, діти, Марго...

Напередодні Джон розповідав про сварку з Марго стосовно того, чи варто дарувати їхній старшій дочці на одинадцятий день народження мобільний телефон. Марго хотіла, щоб він був у неї задля безпеки, коли Грейс ітиме додому зі школи зі своїми друзями, а Джон вважає, що Марго надмірно опікає дитину. «Це за два квартали від дому! — сказав він Марго. — Крім того, якщо хтось спробує її викрасти, не думаю, що він почекає, поки Грейс скаже: “Гей, вибачте, містере Викрадач, дайте секунду, я дістану з рюкзака телефон і зателефоную мамі”. І якщо тільки викрадач не є повним ідіотом — а таке може бути, але скоріше за все він просто хворий курвий син —

то перше, що він зробить, якщо викраде чиюсь дитину, — залізе в її рюкзак, знайде телефон і викине його чи розіб'є, щоб ми не могли відстежити її місцезнаходження. То який у телефоні сенс?».

Обличчя Джона розчервонілося. Він не на жарт розпалився.

З часу нашої розмови по скайпу після того, як Марго оголосила, що може піти, між нею з Джоном ніби все вляглося. За словами Джона, він намагався частіше прислухатися до неї. Старався повертатися додому з роботи раніше. Але насправді мені здалося, що він, як сам це описав, «задобрює її», тоді як вона, певно, хоче того самого, над чим ми з Джоном так вперто працювали — його присутності.

Джон запакував залишки обіду в пакет і жбурнув через усю кімнату; той з глухим стуком приземлився у сміттєвий кошик.

— Тому-то я й не міг спати, — продовжив він. — Бо одинадцятирічній дитині не потрібен мобільний телефон, і ви знаєте, що? Вона все одно його отримає, бо якщо я наполягатиму на своєму, Марго почне дутися і скаже мені так якось пасивно-агресивно, що знову хоче піти. І ви знаєте, чому все так? Через її ІДІОТА-ТЕРАПЕВТА!

Венделл.

Я спробувала уявити, як Венделл слухає версію цієї історії від Марго: «Ми говорили про те, щоб подарувати Ґрейс на день народження мобільний, а Джона ледь не розірвало». Я уявила Венделла на позиції С у своїх звичних хакі й кардигані й зі схиленою набік головою. Уявила, як він зі спокоєм Будди питає про те, чи їй цікаво, чому у Джона була така бурхлива реакція. Я подумала, що до кінця сесії Марго трохи по-іншому сприймала мотиви Джона, так само, як я почала бачити дії Хлопця в менш соціопатичному світлі.

— А знаєте, що ще вона скаже своєму ідіоту терапевту? — продовжив Джон. — Вона скаже йому, що її чортів чоловік не може зайнятися з нею сексом, тому що коли я лягав у ліжку одночасно з нею, замість того, щоб дописувати електронні

листи — інша річ, яку я роблю, щоб зробити її щасливою, до речі — я був такий злий, що просто не зміг би займатися сексом. Вона спробувала, але я сказав їй, що втомився і не дуже добре себе почуваю. Як домогосподарка п'ятдесятих з головним болем, їй-бо.

— Іноді наші емоційні стани дійсно можуть впливати на тіло, — сказала я, намагаючись нормалізувати цей процес для Джона.

— Можна хоч мій пеніс сюди не приплітати? Не в цьому суть.

Тема сексу вигулькує в роботі з пацієнтом так само неминуче, як і тема кохання. Раніше я запитувала Джона про його сексуальне життя з Марго, враховуючи труднощі у їхніх стосунках. Це досить поширена думка, що сексуальне життя людей відображає їхні стосунки, що добрі стосунки дорівнюють доброму сексуальному життю і навпаки. Але так воно буває не завжди. Нерідко трапляється, що у людей з надзвичайно проблемними стосунками просто таки фантастичний секс, а буває, що люди і закохані, але не сходяться з однаковою жагою, коли це стосується спальні.

Джон сказав мені, що їхнє сексуальне життя «в порядку». Коли я запитала, що означає «в порядку», він сказав, що його приваблює Марго і він насолоджується сексом з нею, але вони лягають спати в різний час, тому це стається рідше, ніж раніше. Але він часто суперечив сам собі. Один раз казав, що він хотів, а Марго не хотіла; потім казав, що вона часто ініціювала секс, «але тільки якщо протягом дня я роблю те, що їй хочеться». Один раз казав, що вони говорили про свої сексуальні бажання і потреби; іншого разу сказав: «Ми займаємося сексом одне з одним вже більше десяти років. Про що тут говорити? Ми знаємо, чого хочемо». У мене закралася підозра, що у Джона проблеми з ерекцією і він почувається приниженим.

— Суть історії, — продовжив Джон, — полягає в тому, що в нашому домі панує подвійний стандарт. Якщо Марго занадто втомилася, щоб займатися сексом, я нічого, я ж розумію. Я не затискаю її наступного ранку в куток і не кажу, — і тут він знову дуже схоже заговорив голосом Опри, — «Мені шкода, що тобі вчора нездужалося. Може, знайдемо час і спробуємо ще раз сьогодні?».

Джон звів погляд на стелю і похитав головою.

— Чоловіки так не говорять. Не препарують кожну найменшу дрібницю, а потім вишуковують там «значення». — Він показав у повітрі лапки, виділяючи «значення».

— Це схоже на те, як здирають з ранки кірку, не даючи їй загоїтися, замість того, щоб просто її не чіпати.

— Абсолютно точно! — киває він. — І тепер я поганець, бо просто хочу щось вирішувати в сім'ї! Якщо у мене є своя думка, я не «бачу» — ще одні повітряні лапки — «потреб» Марго. Тоді в обговорення включається Ґрейс і каже, що я говорю нісенітницю, що у «кожного» є телефон, і що двоє проти одного — перемога дівчат! Так і сказала: «Перемога дівчат».

Він опустил руки, коли закінчив з цитатами.

— І саме тоді я усвідомлюю, що та частина всієї ситуації, яка зводить з глузду і не дає спати, полягає в тому, що в будинку занадто багато естрогену, і ніхто не розуміє моєї точки зору! У наступному році Рубі йде в школу, але вже говорить, як її старша сестра. А Ґейб стає такою емоційною, як підліток. Я лишаюся в меншості у своєму власному домі, і кожному щохвилини щось від мене треба, і ніхто не хоче розуміти, що мені теж щось може знадобитися — спокій, тиша і право голосу у своїй сім'ї!

— Ґейб?

— Що? — розрівнює спину Джон.

— Ви сказали, що Ґейб стає такою емоційною. Ви мали на увазі Ґрейс?

Я хутко перелічила всіх по пам'яті: чотирирічну доньку звуть Рубі, а старшу — Грейс. Хіба він не сказав щойно, що Грейс хоче телефон на день народження? Чи я не розчула? Може це Габрієлла? Габі скорочується до Гейб, як сьогодні дівчат на ім'я Шарлотта називають Чарлі? Я колись переплутала Рубі з Роузі, їхньою собакою, але була майже певна, що я точно чула ім'я Грейс.

— Сказав? — Він зам'явся на якусь мить, а потім дав собі раду.

— Ну, я хотів сказати Грейс. Я ж сплю мало, я вам казав.

— Але ви знаєте якогось Гейба?

Щось у Джонової реакції підказувало мені, що це не просто результат недосипання. Можливо, Гейб був кимось вагомим у його житті — може, брат чи друг дитинства? Батько?

— Якась безглузда розмова виходить, — сказав Джон, відводячи очі. — Я мав на увазі Грейс. Інколи сигара — це просто сигара, докторе Фройд.

Ми обоє посиділи мовчки.

— Хто такий Гейб? — м'яко питаю я.

Джон прикишк. На його обличчі, немов гроза у сповільненій зйомці, пройшла низка найрізноманітніших виразів. Це щось новеньке. У нього, як правило, всього два режими: злий і жартівливий. А в кінці він у будь-якому разі опускає очі собі на взуття — ті самі строкаті кросівки, які я бачила під час нашої розмови по Скайпу — і перемикається так би мовити на нейтральну передачу.

— Гейб — мій син, — сказав Джон так тихо, що я ледве почула його. — Як вам такий поворот, Шерлоку?

Він схопив телефон і вийшов з кабінету.

Минув тиждень, і от я стою в порожній приймальні, і не певна, що робити з тим, що наші обіди приїхали, а Джон ні. Я не чула від нього нічого з часу його одкровення. «Гейб — мій син» дзвеніло в думках у найнеслушніші моменти, особливо перед сном.

Це здавалося класичним прикладом проєктивної ідентифікації. У проєкції пацієнт приписує свої переконання іншій людині; у випадку проєктивної ідентифікації він спрямовує їх на іншу особу. Наприклад, чоловік може розлютитися на свого начальника на роботі, а потім повернутися додому і сказати дружині: «Ти якась сердита сьогодні». З другого боку, в проєктивній ідентифікації чоловік може відчувати злість на свого начальника, потім повернутися додому і перекласти свій гнів на свого ж партнера, фактично доводячи партнера до гніву. Проєктивна ідентифікація — це як кинути гарячу картоплину іншій людині. Людині вже не доводиться відчувати свій гнів, оскільки той тепер живе всередині її партнера.

Я обговорила сесію з Джоном із моєю консультаційною групою в п'ятницю. Я сказала групі, що ці дні роблю те саме, що, певно і Джон, лежачи в ліжку й подумки прокручуючи весь метафоричний цирк його життя. Оскільки тепер я перейняла всю його тривогу, він, мабуть, спить, як дитина. Тим часом мій розум бомбардували десятки питань. Що робити з цією бомбою, яку Джон підірвав перед тим, як піти? У Джона є син? З юності? Він живе подвійним життям? А Марго знає? Я повернулася думками до нашої сесії після гри «Лейкерс», коли він прокоментував те, як ми трималися за руки з сином. «Радійте, поки можете».

Така Джонова поведінка — не рідкість серед пацієнтів загалом. Особливо в терапії для пар, пацієнти час від часу просто виходять з кабінету, якщо відчують себе переповненими навалюю сильних почуттів. Іноді такій людині стає краще, коли після того їй зателефонує її терапевт, особливо якщо причина, через яку вона вибігла з сесії, пов'язана з почуттям нерозуміння чи образи. Хоча, найчастіше краще дати пацієнтам пересидіти зі своїми почуттями, а потім попрацювати над ними на наступній сесії.

Моя консультаційна група вважала, що якщо Джону й так здається, що найближчі люди затисли його в куток, дзвінок від мене може бути зайвим. Усі погодилися: відступи. Не тисни на нього. Зачекай, поки сам повернеться.

Та от сьогодні він не прийшов.

Я беру пакет з їжею в приймальні і зазираю всередину, щоб пересвідчитися, що він точно наш. Всередині два китайські курячі салати й кола для Джона. Він просто забув скасувати замовлення чи в такий спосіб хоче мені щось сказати, підкреслити свою відсутність? Іноді, коли люди не з'являються на сесії, вони роблять це, щоб покарати терапевта і передати повідомлення: «Ви мене засмутили». А інколи вони так чинять, щоб уникнути не стільки терапевта, як самих себе, щоб не стикатися з соромом чи болем, чи правдою, яку — вони знають, — що мусять розповісти. Люди часто так спілкуються через свою присутність (або відсутність) — вони можуть прийти вчасно чи спізнитися, відмінити сесію за годину до зустрічі або взагалі не з'явитися.

Я йду на кухню, кладу пакет з їжею в холодильник і вирішую використати цю часину, щоб упорядкувати свої нотатки. Діставшись до столу, помічаю, що в мене є голосова пошта.

Перше повідомлення від Джона.

«Привіт, це я, — лунає голос. — Чорт, я геть забув відмінити зустріч і згадав тільки коли спрацювало нагадування на телефоні. Зазвичай плануванням усіх моїх справ займається мій асистент... словом, сьогодні ніяк не встигну. На роботі гармидер, ніяк не вирвуся. Вибачайте».

Перша думка — Джону потрібно більше простору для себе самого і він повернеться наступного тижня. Підозрюю, що він до останньої хвилини вагався, варто прийти сьогодні чи ні, тому й не зателефонував заздалегідь, і тому тут з'явилося його незмінне замовлення з ресторану — без нього.

Проте потім я вмикаю наступне повідомлення.

«Привіт, це знову я. Словом, гм, я не забув подзвонити. — Запала довга пауза, така довга, що я вже було подумала, що Джон, певно, поклав слухавку. Я збираюся натиснути «Видалити», коли нарешті він продовжує. — Я збирався сказати вам, що, гм, я більше не буду ходити на терапію, але не хвилюйтеся, це не тому, що ви зараховуєтеся до числа ідіотів у моєму житті. Я зрозумів, що якщо я не сплю, то просто треба придбати ліки для покращення сну. Очевидно ж. Так я і зробив і — вуаля, проблема вирішена! І, що стосується інших речей, про які ми говорили, ви знаєте, весь стрес, який я переживаю, думаю, це просто життя і якщо нормально посплю, то дратуватимуся цим усім дедалі менше. Ідіоти завжди будуть ідіотами, і таблеток від цього немає, правда ж? Бо інакше довелось б загодовувати ними половину міста!».

Він сміється зі свого жарту тим самим сміхом, як колись, коли він сказав, що я буду його коханкою. Його сміх — це його прихисток.

«Так от, — продовжує він, — вибачте, що пізно попередив. І я знаю, що винен вам за сьогоднішню сесію. Не переживайте, я не забув, усе поверну». Він знов сміється і кладе слухавку.

Я незмигтно дивлюся на телефон. І це все? Ні тобі «Дякую», ні хоча б «До побачення». Я очікувала чогось подібного після перших двох сесій, але ж він проходив до мене майже півроку, тому й дивує така раптова зміна. Джон, здавалося, по-своєму прив'язувався до мене. Чи може, це я прив'язувалася до нього. Я почала відчувати справжню прихильність до Джона, бачити проблиски людяності за неприємним фасадом.

Думаю про Джона та його сина Ґейба, якогось хлопчика чи дорослого чоловіка, який може, знає, а може, й не знає свого батька. Мені цікаво, чи на якомусь рівні Джон хоче залишити мене з тягарем цієї таємниці, великою дулею під носа — на тобі за те, що не допомогла мені оклигати швидше. «Як тобі таке, Шерлоку, ідіотко така?»

Я хочу якось показати Джону, що ми з ним зуміємо впоратися з усім тим, через що він ходить на терапію. Хочу, щоб він знав, що тут, зі мною, безпечно говорити про Гейба, якою б складною не була їхня ситуація чи стосунки. Водночас я хочу поважати його простір.

Хоча було б набагато краще сказати все це йому особисто. В інформованій згоді, яку пропоную підписати пацієнтам, перш ніж вони розпочинають лікування, я рекомендую брати участь у щонайменше двох додаткових сесіях, перш ніж припинити терапію повністю. Обговорюю це з новими пацієнтами на початку, щоб, якщо їх щось засмутить під час лікування, вони не діяли імпульсивно, аби позбутися неприємних почуттів. Навіть якщо вирішать, що на даному етапі найкраще буде зупинитись, принаймні це рішення буде обдуманим, щоб вони могли піти з відчуттям, що зробили продуманий вибір.

Поки я переглядаю нотатки, згадую те, що Джон сказав, коли прохопився про Гейба. «В будинку занадто багато естрогену, і ніхто не розуміє моєї точки зору!... Я лишаюся в меншості у своєму власному домі... і кожному щохвилини щось від мене треба, і ніхто не хоче розуміти, що мені теж щось може знадобитися — спокій і тиша, і право голосу у своїй сім'ї!».

Тепер мені стає ясно. Гейб міг би урівняти дисбаланс у їхній сім'ї. Можливо, Джон вважає, що Гейб розуміє його або зрозумів би, якби був присутній у Джоновому житті.

Відкладаю ручку і набираю номер Джона. Коли лунає автовідповідач, кажу: «Привіт, Джоне. Це Лорі. Я отримала ваше повідомлення, і дякую, що попередили. Щойно поклала наші обіди в холодильник і подумала про минулий тиждень, коли ви сказали, що ніхто не розуміє, що вам теж чогось треба. Гадаю ви маєте рацію, що вам щось потрібне, але я не така вже й упевнена, що ніхто цього не розуміє. Кожному щось потрібне, часто багато чого. Та я хотіла б почути, що потрібно саме вам. Ви згадали, що вам потрібен спокій і тиша, і, можливо, пошук спокою і приглушення шуму в голові буде пов'язане з Гейбом, а

може, і не буде, але нам необов'язково говорити про нього, якщо ви цього не хочете. Я тут, якщо ви передумали і вирішите, що хочете прийти на наступному тижні, щоб продовжити нашу розмову, навіть якщо це буде востаннє. Мої двері для вас відчинені. До побачення».

Роблю помітку в картці Джона, потім закриваю її, але коли нахиляюся над картотекою, вирішую не переносити її сьогодні до розділу «Припинення терапії». Пам'ятаю, як нам у медичному важко було прийняти, що хтось помер, але ми нічого не могли з цим вдіяти, хіба бути людиною, яка оголосить — вголос вимовить ті жахливі слова «Час смерті...». Я дивлюся на годинник. Третя сімнадцять дня.

«Іще тиждень, — думаю я. — Я поки не готова оголосити час смерті».

Сеанс 30. Годинник

На останньому курсі аспірантури я мусила пройти стажування в клініці. Стажування схоже на дитячу версію інтернатури завдовжки три тисячі годин, яка настає пізніше і необхідна для отримання ліцензії. До цього моменту я здала необхідні курсові роботи, брала участь у класних рольових моделюваннях і переглянула незліченну кількість годин відеозаписів того, як відомі терапевти проводять сесії. Я також сиділа за одностороннім дзеркалом і спостерігала за роботою наших найкваліфікованіших професорів у режимі реального часу.

Тепер настав час попрацювати з власними пацієнтами. Як і більшість стажистів у цій галузі, я маю робити це під наглядом у громадській клініці, приблизно так, як медичні інтерни навчаються у клінічних лікарнях.

У перший день, одразу після розподілу, мій керівник вручає мені стос карток і пояснює, що верхня буде моїм першим кейсом. Картка містить лише основну інформацію — ім'я, дату народження, адресу, номер телефону. Пацієнтка Мішель, якій тридцять років і яка вказала свого хлопця як її екстрений контакт, прибуде за годину.

Якщо вам здається дивним, що ця клініка дозволяє мені, людині, яка провела рівно нуль годин терапії, взяти на себе чиєсь лікування, то будьте певні, саме так навчають терапевтів — у процесі. Медуніверситет також був випробуванням вогнем; у медичній справі студенти засвоюють усі процедури методом «бачу, роблю, навчаю». Інакше кажучи, ви спостерігали за лікарем, скажімо, як він пальпує живіт, далі ви вже пальпували живіт самотійно, а потім ви навчали іншого студента, як пальпувати живіт. Престо! Ви вважаєтеся компетентним у пальпації животів.

Щоправда, терапія відчувалася якось по-іншому. Виконання конкретних завдань за допомогою конкретних кроків, таких як пальпація живота або встановлення крапельниці, здавалося мені менш нервовою роботою, ніж з'ясування, як застосувати численні абстрактні психологічні теорії, які я вивчала останні кілька років, до сотень можливих сценаріїв, які може представляти один пацієнт на терапії.

Та хай там як, коли йду до приймальні, щоб зустріти Мішель, я не дуже хвилююся. Ця початкова 50-хвилин-на сесія — це прийом, а це означає, що я просто зберу дані для історії хвороби і спробую налагодити з пацієнткою контакт. Все, що мені потрібно зробити, — це зібрати інформацію, використовуючи специфічний набір запитань у якості орієнтира, тоді я покажу ці результати своєму керівнику, щоб ми могли скласти план лікування. Я не один рік працювала журналісткою, ставлячи пробні запитання і налагоджуючи певний рівень комфорту з людьми, яких я досі не знала.

«Яким важким це може виявитися?» — думала я.

Мішель висока і надто худа. Її одяг зім'ятий, волосся неохайне, шкіра нездорова. Як тільки ми сідаємо, я починаю, запитуючи, що привело її сюди, і вона каже мені, що останнім часом вона не може нічого робити, окрім як плакати.

А потім, немов по команді, починає плакати. І під плачем я маю на увазі виття, немов їй щойно повідомили, що людина, яку вона любить найбільше у світі, щойно померла. Вона робить це без підготовки: ніякої тобі вологи в очах, що далі призводить до легкого дощу і поступово до зливи. Це одразу чотирибальне цунамі. Вона тремтить усім тілом, з носа капає, з горла вихоплюються хрипкі звуки і, чесно кажучи, я не впевнена, як вона може дихати.

З початку сесії минуло тридцять секунд.

Це геть не схоже на симуляцію прийомів, які ми проходили під час навчання. Якщо ви не сиділи наодинці в тихій кімнаті з ридавим незнайомцем, ви не знаєте, яким одночасно

незручним та інтимним це видається. Ба більше, у мене немає контексту для цього емоційного сплеску, оскільки я ще не перейшла до тієї частини, де збираю інформацію для медичної історії. Я нічого не знаю про цю дуже засмучену людину, яка сидить за півтора метра від мене.

Не знаю, що робити чи навіть куди подіти очі. Якщо дивитися прямо на неї, чи не почуватиметься вона ніяково? Якщо відвести погляд, чи не відчує вона себе так, ніби її ігнорують? Чи варто сказати щось, щоб налагодити контакт, чи чекати, поки вона перестане плакати? Мені так некомфортно, що я почала переживати, аби не вибухнути нервовим реготом. Намагаюся зосередитися, розмірковуючи над списком питань, і знаю, що мені слід запитати, як довго вона так відчувається («історія теперішнього стану»), як важко це було, чи сталося щось, що могло це спричинити («травмуюча подія»).

Проте я нічого не роблю. Хотіла би, щоб мій керівник зараз був у кімнаті зі мною. Почуваюся абсолютно безпорадною.

Цунамі сліз триває і не збирається вщухати. Я подумую перечекати його, підозрюючи, що вона скоро заспокоїться і буде готова поговорити, як мій син після чергової істерики. Але сльози не вщухають. Нарешті вирішую щось сказати, але щойно слова зриваються з губ, я розумію, що сказала найтупішу річ, яку будь-який терапевт колись вимовляв за всю історію роботи у цій сфері.

Я кажу:

— Бачу, ви в депресії. Ясно.

Мені одразу стає шкода цю жінку — в ту саму мить, коли це вимовляю. Ця нещасна депресивна тридцятирічна жінка переживає страшенний біль і прийшла вона сюди не для того, щоб якась стажистка без єдиного дня досвіду виголошувала щось таке очевидне. Поки я намагаюся придумати, як виправити свою помилку, розмірковую, чи попросить вона іншого терапевта. Упевнена, що вона не схоче, щоб хтось такий, як я, відповідав за її лікування.

Проте натомість Мішель перестає плакати. Так само швидко, як вибухнула слізьми, вона витирає сльози серветкою і глибоко вдихає. А потім ледь-ледь усміхається.

— Так, я-таки, бляха, в депресії. — Вона немов дивується, промовляючи це вголос. — Це вперше, — каже вона, — хтось сказав слово «депресія» про мій стан.

Пояснює, що вона архітектор і нещодавно завершила вельми успішний проект. До меланхолії була схильна завжди, каже вона, але ніхто насправді не знає, як далеко це часом заходить, оскільки загалом вона активна й товариська. Зміни вона помітила приблизно рік тому. Рівень енергії знизився, апетит погіршився. Просто аби встати з ліжка вранці, потрібно було докласти неабияких зусиль. Погано спалося. Вона розлюбила хлопця, з яким на той момент жила, але не була певна, чи це тому, що вона така спустошена, чи тому, що він виявився не тою самою людиною. Останні кілька місяців щовечора тихцем плакала у ванній кімнаті, поки хлопець спав, аби не збудити його. Вона ніколи ні перед ким не плакала так, як щойно плакала переді мною.

Знову плаче і крізь сльози каже: «Це як... емоційна йога». Що привело її сюди зараз, — зізнається вона, — то це те, що стала напрочуд недбалою в роботі, і начальник це помітив. Вона не може зосередитися, бо всю увагу забирають зусилля, щоб не розплакатися. Пошукала в себе симптоми депресії, і виявилось, що в неї галочки по всіх пунктах. Ніколи раніше не була на терапії, але знає, що їй потрібна допомога. Ніхто, каже вона, дивлячись мені в очі, — ні друзі, ні хлопець, ні родина — не знає, як їй погано. Ніхто, крім мене.

Мене. Стажистки, яка не провела жодної терапевтичної сесії.

(Якщо вам колись знадобиться доказ того, що онлайн люди є гарнішою версією себе, станьте психотерапевтом і погугліть ваших пацієнтів. Коли я погуглила Мішель, — згодом я швидко навчилася ніколи цього не робити, щоб пацієнти були єдиними

оповіда чами своїх історій — вискочила купа сторінок. Я бачила фото, де вона отримувала престижну нагороду, посміхаючись поруч із гарним хлопцем, виглядаючи круто і впевнено і в цілковитій гармонії зі світом у журнальному фоторепортажі. В інтернеті вона не мала нічого спільного з людиною, яка сиділа навпроти мене в тій кімнаті.)

Тож я розмовляю з Мішель про її депресію, дізнаюся, чи не задумується вона про самогубство, намагаюся скласти для себе враження, чи вона функціональна, яка її система підтримки і які захисні механізми. Я пам'ятаю, що маю подати своєму керівникові заповнену картку, — клініці це потрібно для архівів, — тож ставлю запитання, але Мішель щоразу перескакує з одної думки на іншу, яка веде нас у зовсім іншому напрямку. Я тонко переспрямовую її, але це неминуче знову переносить нас деінде, і розумію, що ми нікуди не просунулися.

Вирішую просто якийсь час послухати, але не можу цілковито позбутися власних думок: чи інші стажисти знають, що робити? Чи можуть мене звільнити в перший день? І коли Мішель знову починає плакати, чи можу я зробити або сказати щось, що допоможе їй хоч трошки, перш ніж вона піде за... стоп, а за скільки хвилин?».

Я глипаю на годинник на столі поруч із диваном. Минуло десять хвилин.

Ні, думаю я. Звісно ж, ми були тут більше десяти хвилин! Швидше вже двадцять чи тридцять, чи... Не маю уявлення. Хіба всього десять? Тепер Мішель детально розповідає про всі способи, якими вона псує власне життя. Я подумки повертаюся до неї, а потім знову дивлюся на годинник: все ще десять хвилин.

Тоді я розумію: стрілки годинника не рухаються! Мабуть, батарейка здохла. Мій мобільний в іншій кімнаті, і хоча телефон Мішель скоріше за все лежить у сумці, я не можу запитати посеред її історії, котра зараз година.

Прекрасно.

А тепер що? Просто сказати «На сьогодні все», хоча я уявлення не маю, минуло двадцять чи сорок чи шістдесят хвилин? А що як я закінчу сесію зарано чи запізно? Після Мішель я мала зустрітися з наступним пацієнтом. Може, він там сидить у приймальні і думає, що я забула про нашу зустріч?

Я в паніці вже не слідкую за тим, що говорить Мішель. Потім чую:

— Уже й кінець? Закінчилося швидше, ніж я очікувала.

— Гм? — спромоглася я.

Мішель показує кудись над моєю головою, і я розвертаюся. Позад мене на стіні весь цей час висів годинник, щоб пацієнти теж бачили час.

Ой! Я уявлення не мала і сподіваюся, що вона не має уявлення про те, що я не мала уявлення. Серце біжить з вискоком, і хоч для Мішель сесія минула швидко, мені вона здалася вічністю. Знадобиться більше часу і практики, перш ніж виробиться відчуття ритму сесії: кожна година поділена на частини з найнапруженішими моментами в середній третині, щоб зібрати пацієнта до купи, потрібно близько трьох--п'ятидесяти хвилин — залежно від стійкості людини, теми, контексту. А щоб збагнути, що слід чи не слід згадувати, коли і як працювати з часом, щоб отримати максимальну користь за відведений на сесію його відтинок, знадобляться роки.

Я проводжу Мішель до дверей, соромлячись того, що мене було так легко збентежити й відволікти, що не збрала дані для медичної картки і змушена звітувати перед науковим керівником з порожніми руками. Протягом усієї аспірантури ми, студенти, чекали того Великого Дня, коли втратимо свою те-рапевтичну цнотливість, але зараз, гадаю, моя виявилася радше ганьбою, ніж трепетним хвилюванням.

Потім настало полегшення: коли ми того дня обговорювали сесію з моїм керівником, вона сказала, що попри мою незграбність, я впоралась доволі непогано. Я просто сиділа поруч з Мішель у її горі, що для багатьох людей може бути

незвичним і яскравим досвідом. Наступного разу я не буду так хвилюватися через те, що мені необхідно щось зробити, аби зупинити її сльози чи страждання. Я була з нею, щоб просто вислухати, коли їй потрібно було відпустити тягар своєї таємниці. Говорячи терапевтичною мовою, я «зустріла пацієнта там, де він був».

Через роки, коли я проведу тисячі перших сесій, а збір інформації стане майже невіддільним від особистості, я буду використовувати інший барометр, щоб оцінити, як усе пройшло: чи з'явилося в пацієнта відчуття, що його розуміють? Мене завжди дивує те, що людина може зайти в кабінет до незнайомої людини, а потім через п'ятдесят хвилин вийти звідти з відчуттям, що її розуміють, але це відбувається майже кожного разу. Якщо цього не стається, пацієнт не повертається. Оскільки Мішель повернулася, щось таки пішло правильно.

А щодо плутанини з годинником, то науковий керівник висловила коротко: «Не махлюйте зі своїми пацієнтами».

Вона дала своїм словам осісти, а далі пояснила, що якщо я чогось не знаю, то просто мушу сказати: «Я не знаю». Якщо мене бентежить час, маю сказати Мішель, що мені потрібно вийти з кімнати на секунду, щоб принести робочий годинник, аби не відволікатися. Якщо я хочу навчитися чомусь під час цієї практики, — наголошує мій керівник, — я не зможу нікому допомогти, якщо не буду в кабінеті справжньою. Я подбала про благополуччя Мішель, прагнула допомогти, зробила все можливе, щоб уважно її вислухати, — це всі ключові компоненти для налагодження контакту.

Я дякую їй і рушаю до дверей.

«Проте, — додає вона, — не забудьте зібрати дані для заповнення картки в найближчі тижні».

Упродовж наступних кількох сесій я отримую те, що потрібно клініці, і заповнюю бланк, але мені зрозуміло, що це все — лише бланк. Аби терапевтові почути історію, а людині — її розповісти, потрібен час. Як і більшість історій, включаючи

мою власну, вона перескакує з думки на думку, з теми на тему, перш ніж ви врешті дізнаєтеся, який у неї насправді сюжет.

Блок III

У темряві душі можуть сяяти зорі

Віктор Гюґо

Сеанс 31. Моя непосидюча матка

У мене є таємниця.

Із моїм тілом щось не так. Можливо, я вмираю, а може, це взагалі нічого страшного. А в такому разі немає причин розголошувати мою таємницю. Це питання про мою хворобу виникло кілька років тому, за кілька тижнів до того, як я зустріла Хлопця. Або, принаймні, я думаю, що так було. Ми з сином і моїми батьками проводили прекрасний тиждень літніх канікул на Гаваях. За день до того, як ми мали повернутися додому, немов нізвідки на шкірі з'явилася болісна висипка, яка злісно пожирала моє тіло. Всю дорогу додому я провела на антигістамінних препаратах і обмазана кортизоновим кремом, чухаючись так сильно, що на момент приземлення під моїми нігтями був шар засохлої крові. За кілька днів усе ніби минуло, мій лікар провів деякі аналізи і звів ту висипку до випадкової алергічної реакції. Але вона здавалася скорше моторошним передвісником якогось страхіття.

Здавалося, ніби всередині мене ховалося щось жахливе, атакуючи моє тіло впродовж наступних кількох місяців, поки я дивилася зовсім в інший бік (просто в очі Хлопця, якщо бути точною). Так, я відчувала втому і слабкість і спостерігала ряд тривожних симптомів, але коли мій стан погіршився, я переконала себе, що це скоріш за все просто вікові зміни. Мій лікар зробив ще кілька аналізів і виявив деякі маркери автоімунного захворювання, але жодного, який би міг бути пов'язаний з конкретною хворобою, як, скажімо, вовчак. Він

направив мене до ревматолога, який підозрював, що в мене може бути фіброміалгія, стан, який неможливо діагностувати за допомогою якогось одного аналізу. Ідея полягала в тому, щоб лікувати симптоми і спостерігати, чи покращується самопочуття, і саме тоді в список моїх ліків у аптеці навпроти мого офісу потрапив антидепресант. Незабаром я стала часто бувати в тій аптеці, підбираючи кортизонові креми проти химерних висипок, антибіотики проти незрозумілих інфекцій та антиаритмічні засоби проти нерівномірного серцебиття. Проте лікарі не могли зрозуміти, що ж зі мною таке, і я вирішила, що це хороший знак: якби в мене була небезпечна хвороба, то її вже знайшли б. Відсутність новин — хороші новини, так я собі казала.

Як і з книжкою про щастя: я просто жила собі, зберігаючи свої проблеми зі здоров'ям у таємниці так само, як колись творчі метання й переживання. Не те щоб я навмисно приховувала свій стан від близьких та родини. Я радше приховувала це від самої себе. Як лікар, котрий підозрює, що в нього рак, але не поспішає робити МРТ, я вважала, що набагато зручніше просто не заводитися з цим. Навіть коли я більше не мала сил займатися фізичними вправами і з незрозумілих причин скинула п'ять кілограмів — я відчувала себе млявою і пригніченою, але запевняла себе, що це має бути щось доброякісне, як, наприклад, ну не знаю, менопауза. (Дарма що вона в мене ще не почалася.)

Коли ж дозволяла собі подумати про це, то закопувалася в інтернет і дізнавалася, що вмираю буквально від усього потроху, потім згадувала, що в медуніверситеті ми, студенти, страждали від «хвороби студентів-медиків». Це фактичне явище, зафіксоване в літературі, коли студенти-медики вважають, що страждають від будь-яких захворювань, які вони вивчають. У той день, коли ми вивчали лімфатичну систему, наша група обмацувала одне одному лімфатичні вузли. Одна студентка поклала руки мені на шию й вигукнула:

— Ого.

— Ого що? — запитала я.

— Здається, лімфома, — скривилась вона.

Я підняла руку й помацала сама. Вона мала рацію, у мене таки лімфома. Кілька інших однокласників підійшли і, обмацавши мені шию, погодилися: лімфома. Сказали, що варто перевірити вміст лейкоцитів у крові. І про біопсію не забути.

Наступного ранку на парі мою шию обмацав ще й наш викладач. Лімфовузли були великі, але в межах норми. У мене не було лімфоми, а була хвороба студентів-медиків.

Можливо, в мене нічого такого не було й цього разу. Хіба десь глибоко в душі я знала, що це ненормально, щоб сорокарічна жінка, яка активно займалася бігом, раптом не могла більше бігати й нездужала мало не щодня. Я прокидалася від поколювання в тілі, пальці були червоні й товсті, як ковбаски, губи набрякали, як від бджолиних укусів. Мій терапевт провів ще чи-мало аналізів, і результати деяких виявилися з відхиленнями від норми або, як він сказав, «химерними». Він направив мене на МРТ, рентген та біопсію, деякі з результатів були також «химерними». Далі направив мене до спеціалістів, щоб інтерпретувати різні знімки та аналізи, ознаки і симптоми, і я встигла побачити стільки лікарів, що почала називати свою одіссею «Тур до розгадки медичної таємниці».

Це справді було чимось загадковим і нерозгаданим. Один лікар думав, що в мене рідкісна форма раку (ґрунтуючись на лабораторних тестах, але рентген це виключив); інший вважав, що це якийсь вірус (який почався з висипки); інша думка — що це захворювання, пов'язане з порушенням обміну речовин; була версія, що у мене розсіяний склероз (томографія мозку показала нетипові для розсіяного склерозу плямки, але вони можуть бути незвичним проявом хвороби). Кілька разів думалося, що в мене може бути захворювання щитовидної залози, склеродермія або... так, лімфома (знову ж таки,

збільшені лімфатичні вузли; можливо, це справді почалося ще тоді, в університеті, і тихенько чекало свого часу?).

А потім усі аналізи виявилися негативними.

Приблизно через рік — на той момент у мене вже почався легкий тремор щелепи й руки — один лікар, невролог, який носив зелені ковбойські чоботи і розмовляв з густим італійським акцентом, вважав, що він зрозумів, що в мене за хвороба. У нашу першу зустріч він зайшов до кімнати, залогінився в систему лікарняної мережі, завважив довгий список спеціалістів, яких я встигла відвідати («Ви, я бачу, були мало не в кожного в цьому місті, правда?» — сказав він так недбало, наче я не по лікарях ходила, а по руках), і навіть не глянувши на мене, одразу поставив діагноз.

Він вважав, що я є сучасною версією Фройдової істерії, і переживаю те, що відоме під назвою конверсійний розлад.

Це стан, при якому тривожність людини переходить у неврологічні стани, такі як параліч, проблеми з рівновагою, нетримання сечі, сліпота, глухота, тремор або судоми. Симптоми часто є тимчасовими і, як правило, пов'язані (іноді символічно) з психологічним стресором. Наприклад, ставши свідком чогось травматичного (скажімо, дружина в ліжку з іншим чоловіком або жахливе вбивство), пацієнт може осліпнути. Після жахливого падіння у пацієнта може виникнути параліч ніг, навіть якщо не було виявлено функціональних ознак ушкодження нервів. Або чоловік, який відчуває, що його гнів до дружини неприйнятний, може відчувати оніміння в руці, яку він піднімав на неї у своїх фантазіях.

Люди з конверсійним розладом не прикидаються — це називається симулятивним розладом. Людям із симулятивним розладом необхідно, щоб їх вважали хворими, вони докладають усіх зусиль, щоб виглядати хворими. Однак при конверсійному розладі пацієнт фактично відчуває ці симптоми; просто річ у тім, що для них немає чіткого медичного обґрунтування. Вони

можуть бути викликані емоційним стресом, якого пацієнт абсолютно не усвідомлює.

Я не думала, що у мене був цей конверсійний розлад. Але знову ж таки, якщо розлад викликаний якимось несвідомим процесом, як я могла це знати?

Конверсійні розлади мають давню історію і були зафіксовані ще чотири тисячі років тому в стародавньому Єгипті. Як і більшість емоційних станів, непропорційно більше їх діагностували у жінок. Вважалося, що симптоми викликані тим, що матка жінки рухається або вгору, або вниз, і цей синдром став відомим під назвою «блукаюча матка».

Як це лікувалося? Жінка мала окурювати тіло приємними пахощами в протилежному напрямку від того, куди мандрувала матка. Вважалося, що цей «лікувальний засіб» приманює матку до її належного місця.

Однак у V столітті до нашої ери Гіппократ зазначив, що ароматичні речовини не можутьвилікувати хворобу, яку він назвав істерією, від давньогрецького *ὑστέρα* (лат. — *hysteria*), що означало «матка». Відповідно, лікування істеричних жінок просунулося від пахощів та спецій до фізичних вправ, масажів та гарячих ванн. Це тривало до початку XIII століття, коли почали вважати, що між жінкою та дияволом є тісний зв'язок.

Нове лікування? Екзорцизм.

Нарешті, наприкінці 1600-х років істеріку почали пов'язувати з діяльністю мозку, а не з дияволом чи маткою. Сьогодні все ще триває дискусія щодо того, що думати про симптоми, для яких ми не можемо знайти функціонального пояснення. Чинна МКХ-10^[12] зазначає «конверсійний розлад з моторною симптоматикою або дефіцитом» як дисоціативний розлад (і включає слово «істеричний» у назвах своїх підтипів), тоді як DSM-5^[13] класифікує конверсійний розлад як «психосоматичний розлад».

Цікаво, що конверсійні розлади, як правило, є поширенішими в культурах із суворими правилами та

обмеженими можливостями для емоційного самовираження. Однак загалом за останні 50 років діагностування полегшилося з двох причин. По-перше, лікарі вже не діагностують симптоми сифілісу як конверсійні розлади; по-друге, «істеричні» жінки, які в минулому страждали на конверсійні розлади, як правило, реагували на обмежені гендерні ролі, які кардинально різнилися від свобод, що їх сьогодні має дедалі більше жінок.

Та менше з тим, невролог у ковбойських чоботях переглянув список спеціалістів, яких я відвідувала, подивився на мене і посміхнувся так, як люди посміхаються наївним дітям чи недорікуватим дорослим.

— Ви забагато переживаєте, — промовив він зі своїм італійським акцентом. Тоді додав, що я певно переживаю великий стрес, будучи працюючою одинокою мамою і всяке таке, і що мені потрібен масаж і добрий сон. Після діагностування у мене конверсійного розладу (його слово: «тривожність») він призначив ме-латонін і сказав мені проходити тижневі заходи у спа. Він сказав, що хоч я і виглядаю «як пацієнт із Паркін-соном», з великими мішками під очима і тремором, Паркінсона в мене нема. У мене було недосипання, яке могло викликати ті самі симптоми. Коли я пояснила, що від втоми я сплю навіть забагато, а не мало (і тоді Хлопцю доводилося прокидатися самому й дивитися на «Леґо»), лікар-Ковбойські Чоботи посміхнувся. «Але ж ви все одно не висипаєтеся».

Мій лікар був упевнений, що в мене немає ніякого конверсійного розладу, не тільки тому, що мої симптоми були хронічними і прогресивно погіршувалися, а й тому, що кожен спеціаліст, до якого я ходила, виявляв якийсь ґандж (надмірно розширені легені, сильно підвищений рівень чогось там у крові, набрякла мигдалина, якийсь слиз в очах, «зайвий простір» на знімку мозку, і знову ж таки, та агресивна висипка на шкірі). Вони просто не знали, як скласти всі ці дані до купи. Одні фахівці казали, що можливо, симптоми пов'язані з моєю

ДНК, просто «глюк» в якомусь гені. Вони хотіли провести секвенування генів і побачити, що там можна знайти, але страхування не покривало цю процедуру — навіть після того, як лікарі кілька разів зверталися з цим питанням — бо, аргументувала страхова компанія, навіть якби у мене виявили якийсь невідомий генетичний розлад, для нього все одно не було б відомого й перевіреного лікування.

Я все одно хворіла б.

Якщо це здається дивним, що для зовнішнього світу я вдавала, що зі мною все добре — я ні з ким цим не ділилася, навіть з Хлопцем — у мене були свої причини. По-перше, якби я й спробувала розповісти комусь, що відбувається, я б не знала, як це пояснити. Я не могла сказати: «У мене хвороба Х». Навіть людям з депресією, хворобою, яка має конкретну назву, часто важкувато пояснити це іншим, оскільки її симптоми здаються розпливчастими і нематеріальними для кожного, хто не пережив це сам. Тобі сумно? Вище носа!

Мої симптоми були такими ж туманними, як стороннім людям видаються емоційні страждання інших людей. Я уявляла, як мене слухають і не можуть второпати, як я можу стільки хворіти і досі не мати відповідей. Як так вийшло, що купа лікарів не може дійти якогось висновку?

Іншими словами, я знала, що мені скоріш за все скажуть, що все це в мене в голові, навіть до того, як невролог у ковбойських чоботях саме так і зробив. Насправді після зустрічі з ним до моєї електронної медичної карти була додана ще й тривожність — слово, яке кожен наступний лікар бачитиме на домашній сторінці моєї електронної медичної картки. І хоча технічно це було правдою — мене, звичайно, непокоїла невдача з тією книжкою про щастя й погане самопочуття (а скоро причиною тривоги стане і розрив) — я відчувала, ніби немає ніякої можливості уникнути цього ярлика як причини моїх симптомів.

Я тримала це в таємниці, бо не хотіла, щоб у моїй особі запідозрили жінку з блукаючою маткою.

А потім було таке: на одному з наших перших побачень, коли ми з Хлопцем були в самому розпалі закоханості і не втомлювалися вести багатогодинні розмови про все на світі, він зазначив, що до мене він ходив на кілька побачень з жінкою, яка йому дуже сподобалась, але коли він дізнався, що у неї якісь проблеми з суглобами і навіть піти в похід для неї буде проблематично, він перестав з нею зустрічатися. Я запитала його, чому. Зрештою, у неї не було гострого захворювання; це найпевніше був звичайний артрит, та й ми, зрештою, вже люди середнього віку. Крім того, Хлопець взагалі не ходить у походи.

— Мені не хочеться дбати про неї, якщо вона одного дня справді захворіє, — сказав він якось, коли ми їли десерт. — Якби ми були одружені двадцять років, а потім вона захворіла, це інша річ. Але навіщо вплутуватися в щось подібне, коли знаєш, що вона вже хвора?

— Але ж усі хворіють, — відказала я. У той час мені на думку не спадало, що теж потрапляю до цієї категорії. Думала, хай би що в мене було, воно є тимчасовим або піддається лікуванню. Пізніше, коли я розпочала свій тур до розгадки медичної таємниці, заперечення перетворилося на магічне мислення: поки нема діагнозу, можна не розповідати Хлопцеві — на невизначений термін, а може, й назавжди — якщо виявиться зрештою, що нічого поганого там нема. Він знав (іноді), що я здаю аналізи й почуваюся ніби сама не своя, але втому і слабкість я пояснювала тим, що й лікар-Ковбойські Чоботи: я була заклопотаною працюючою мамою. Бувало, я жартувала, мовляв, старію. Я не хотіла випробовувати Хлопцеву любов до мене, дозволяючи йому думати, що або в мене є якась фізична хвороба, або я божеволію, бо повірила в те, що вона в мене є.

Тим часом мене так жахало те, що зі мною відбувалося, що я і далі сподівалася, що мої симптоми просто зникнуть. Я думала: «Я планую щасливе майбутнє з Хлопцем, зосередимось

поки на цьому». Тому я ігнорувала будь-які натяки на те, що ми можемо не дуже підходити одне одному. Якби це майбутнє зникло, я мала би миритися з ненаписаною книжкою і неміччю власного тіла.

І ось тепер це майбутнє взяло і зникло.

Тож мені цікаво: Хлопець покинув мене через те, що я хвора, чи вважав параноїком за те, що я сама вважала себе такою? Чи, може, він покинув мене, бо я була так само нечесна з ним, як і він зі мною щодо того, хто я є і чого чекаю від партнера? Виявляється, ми були не такими вже й різними. Сподіваючись вибудувати стосунки з людиною, яка йому справді подобалася, він хотів відкласти своє зізнання з тієї ж причини, що і я: щоб ми могли й далі бути разом, хоч насправді й не могли. Якщо Хлопець не хотів жити з дитиною під одним дахом упродовж наступних десяти років, якщо він хотів свободи, то точно не захотів би піклуватися про мене, якби одного дня мені це стало потрібно. І я знала це ще під час тієї розмови на одному з перших побачень — так само, як і він знав, що у мене є дитина.

І зараз я роблю те саме з Венделлом, бо правда має свою ціну: необхідність зіткнутися з реальністю. Моя пацієнтка Джулі сказала, що завжди хотіла мати змогу заморозити час на кілька днів між томографією і отриманням результату. Вона пояснила, що до дзвінка від лікаря вона все ще могла сказати собі, що все добре, а от знання правди могло змінити все.

Ціна моєї правди полягає не в тому, що Венделл покине мене, як це зробив Хлопець. Вона в тому, що він змусить мене зіткнутися з цією таємничою хворобою, замість того, щоб удавати, ніби її нема.

Сеанс 32. Екстрена сесія

Ви немов Золотоволоска із «Трьох ведмедів», — кажу я Риті через місяць після її ультиматуму щодо самогубства.

Незважаючи на її бурхливе минуле, я вирішила зосередитися на сьогоднішній Риті. Важливо порушити депресивний стан якоюсь діяльністю, створити соціальні зв'язки і знайти мету на кожен день, переконливу причину вставати вранці з ліжка. Зважаючи на цілі Рити, я намагалася допомогти їй знайти способи жити краще, але майже кожна пропозиція, яка спадала мені на думку, наштовхувалася на стіну.

Спершу Рита відмовилася ходити до прекрасного психіатра, коли я запропонувала піти до нього на консультацію стосовно лікування. Вона пошукала про нього інформацію в інтернеті, помітила, що йому вже за сімдесят, і проголосила його «занадто старим, щоб знати про новітні медикаменти». (Дарма що він викладає психофармакологію студентам-медикам.) Тому я направила її до жінки-психіатра, молодшої за віком, але Риті здалося, що вона «занадто молода, щоб зрозуміти». Потім я направила її до психіатра середнього віку, і хоча вона не мала заперечень («Він дуже симпатичний хлопчина», — зазначила Рита), щойно почавши приймати ліки, вона відчула, що ті викликають сонливість. Психіатр змінив її ліки, але цього разу вони викликали тривожність і розлади сну. Тоді вона вирішила, що з ліками на цьому все.

Тим часом Рита розповіла мені, що в її багатоквартирному будинку відкрилося місце в раді меш канців комплексу, і я порадила їй долучитися, щоб ближче познайомитися з сусідами. («Ні, дякую, — сказала вона. — Усі цікаві сусіди надто заклопотані, щоб підходити і знайомитися з ними».)

Ми обговорювали з нею можливості волонтерства, можливо, залучення до мистецького світу чи музею, оскільки вона захоплювалася живописом та історією мистецтв, але щодо кожної з пропозицій вона знайшла причину для відмови. Я говорила з нею про те, як вона могла б налагодити контакт зі своїми дорослими дітьми, які на той момент виключили її зі свого життя, але вона відчувала, що не зможе впоратися з черговою невдалою спробою. («Я й без того у глибокій депресії».) Я запропонувала мобільні додатки для знайомств, які вона назвала «бригадою вісімдесятирічних».

Увесь цей час я гостро відчувала, що ще нагальнішим, ніж її фантазія самогубства на день народження, був постійний біль, з яким вона живе ось уже стільки років. Почасти він був зумовлений обставинами. Не дуже щасливе дитинство, агресивний чоловік і тяжке переживання середнього віку сформували в її свідомості певні моделі стосунків, які часто ускладнювали життя. Але познайомившись з Ритою ближче, я розуміла, що, можливо, частиною цього може бути щось інше, і я хотіла витягти це інше на поверхню. Я дійшла висновку, що навіть якби Рита могла бодай почасти позбутися свого болю, вона все одно не дозволила б собі бути щасливою. Щось стримувало її.

А потім вона викликала мене на екстрену сесію.

У Рити, як виявилось, теж була таємниця. Нещодавно в її житті був чоловік, а тепер вона переживає кризу.

Майрон, каже Рита, приїхавши на свою екстрену сесію, схвильована і нехарактерно нашорошена, «колись був другом». На момент їхньої дружби, яка закінчилася півроку тому, пояснює вона, він був її єдиним другом. Так, були жінки, з якими вона могла привітатися мимохідь у спорткомплексі, але вони були молодшими, та й не дуже зацікавлені в дружбі зі «старою леді». Вона почувалася, як і більшу частину свого життя, виключеною. Невидимою й непомітною.

Проте Майрон Риту помітив. На початку минулого року, коли йому було шістдесят п'ять, він переїхав зі Східного узбережжя й оселився в житловому комплексі Рити. За три роки до цього померла його сорокарічна дружина, а дорослі діти, які мешкали в Лос-Анджелесі, запропонували йому поїхати на Захід.

Вони познайомилися біля поштових скриньок у холі. Він гортав флаєри, на яких рекламувалися місцеві заходи — всілякий спам, який Рита завжди жбурляла просто у смітник, — і сказав Риті, що в місті недавно, запитав, що є цікавенького поблизу. Вона зазирнула у флаєр. Сказала йому, що тут зовсім недалеко є ринок, лише за кілька кварталів.

— О чудово, — сказав Майрон, — сходите зі мною, інакше, боюся, загублюся?

— Я не ходжу на побачення, — відрубала Рита.

— А я не запрошую вас на побачення.

Риті здалося, що вона помре з сорому. Звичайно, подумала вона. Вона не могла видатися привабливою Майрону, стоячи там, у своїх мішкуватих штанах і футболці з діркою. Її волосся було жирне, немите волосся пригніченої людини, обличчя немов обвисло від смутку. Якщо його щось і привабило, вирішила вона, то це її пошта: брошура з музею сучасного мистецтва, примірник *The New Yorker*, журнал про бридж. У них, певно, просто схожі інтереси. Майрон з усіх сил намагався звикнути до нового міста, а Рита ніби ж була приблизно його віку. Можливо, Рита знала людей, з якими могла познайомити його, щоб він міг вести в цьому місті активне соціальне життя. (Тоді він ще не знав, що Рита — відлюдниця, у якої майже немає друзів.)

На ринку вони говорили про старі фільми, картини Рити, родину Майрона і бридж. Наступних кілька місяців Майрон і Рита провели разом — гуляли, відвідували музеї, ходили на кілька лекцій, випробовували нові ресторани. Але здебільшого вони готували вечерю і дивилися фільми на дивані Майрона,

балакаючи про все на світі. Коли Майрону потрібно було вдягти щось нове на церемонію вибору імені для внучати, вони пішли до торгового центру, і Рита своїм пильним художнім оком підбрала йому ідеальне вбрання. Іноді, якщо була в торговому центрі, вона купувала Майрону сорочку лише тому, що знала, як та йому пасуватиме. Вона також допомогла облаштувати йому квартиру. А Майрон, своєю чергою, повісив Ритині картини в її квартирі, а також відігравав роль технічної підтримки, коли ламався її комп'ютер або вона не могла зловити сигнал Wi-Fi.

Вони не зустрічалися, але багато часу проводили разом. І хоча спочатку Майрон здався Риті просто «пристойним на вигляд» (вона рідко вважала чоловіків за п'ятдесят привабливими), одного разу, коли він показував Риті фотографії своїх онуків, щось у ній ворухнулося. Спершу вона було подумала, що просто заздрить його близьким стосункам з родиною, але не могла заперечити, що відчуває щось іще. Це все частіше виходило на поверхню, хоча вона старанно відганяла такі думки. Зрештою, вона з першої зустрічі біля поштових скриньок знала, що її стосунки з Майроном будуть платонічними.

Та менше з тим. Ці півроку вони явно поводитися так, ніби зустрічаються. Так, що вона подумувала поговорити про це з Майроном. Вона мусила це зробити, сказала вона сама собі, бо не могла сидіти за метр від нього на дивані, з келихом вина в руці, коли на тлі мерехтить у темряві якийсь фільм, і виглядати спокійною як двері, коли він випадково ковзне пальцями її по коліну, потягнувшись, щоб поставити келих на журнальний столик. («А це точно випадково?» — питала вона себе.) Крім того, вона подумала, що саме *вона* сказала, що не планує ні з ким зустрічатися, коли Майрон вперше підійшов до неї. Може, він сказав, що не запрошує її на побачення, аби не видатися дурнем?

Вона ненавиділа той факт, що їй майже сімдесят, а вона досі аналізує стосунки з чоловіками з такою ж одержимістю, як у студентські роки. Ненавиділа це відчуття закоханого дівчиська — дурного, безпорадного й розгубленого. Вона ненавиділа приміряти одна за одною купу одєжин, відкидаючи одну, прикладаючи до себе іншу, коли ліжко завалене свідченнями її безмірної невпевненості в собі та купи недоцільних покупок. Вона хотіла відмовитись від своїх почуттів, просто насолоджуватися хорошою дружбаю, але переживала, що не зможе впоратися з напругою, що накопичується всередині неї, — що вона може просто взяти й поцілувати Майрона, якщо так триватиме і далі. Їй доведеться зібратися з духом і сказати йому.

Скоро. Дуже скоро.

Та потім Майрон когось зустрів. З усіх місць на світі це був Tinder! («Огідно!») Жінка, на Ритину відразу, була трохи молодшою за 50! Менді, Бренді, Сенді, Кен-ді чи якесь таке прісне ім'я, такі Рита ніколи не могла запам'ятати. Усе, що вона знала, — це те, що Майрон зник і залишив по собі великий кратер у її житті.

Тоді Рита прийняла рішення піти до терапевта й покінчити з життям, якщо нічого не покращиться до її сімдесятого дня народження.

Рита підводить голову і дивиться так, ніби їй більше нічого сказати. Мені здається прецікавим те, що, хоча Майрон був справжнім поштовхом до відвідування терапевта, вона ніколи раніше про нього не згадувала. Цікаво, чому вона вирішила сказати мені про це саме зараз і з чим пов'язана сьогоднішня екстрена сесія.

Рита протяжно зітхає.

— Стривайте, — похмуро каже вона. — Це ще не все.

Вона продовжує пояснювати, що, поки Майрон зустрічався з тою, як там її звати, Рита все ще бачила його в спорткомплексі, де він плавав, поки вона займалася аеробікою, але вони більше

не їздили туди разом, тому що тепер він спав у Менді / Бренді / Сенді. Вони ще інколи бачились біля поштових скриньок, де Майрон намагався заговорити, а Рита цідила у відповідь щось холодне й непривітне. Саме Майрон запропонував Риті приєднатися до ради мешканців у їхньому житловому комплексі, це його запрошення вона різко відхилила. Одного разу, коли вона виходила з дому на терапію і опинилася в ліфті з Майроном, він зробив їй комплімент (вона завжди була «при параді» на наших сеансах, її щотижневому виході в люди).

«Маєш чудовий вигляд», — сказав він. На що Рита кинула коротке «Дякую», а потім решту спуску вниз дивилася прямо перед собою. Увечері вона не потикала носа з квартири, навіть щоб винести смердючі рештки рибної страви, побоюючись, що може натрапити на Менді / Бренді / Сенді з Майроном, як це бувало кілька разів, коли вони трималися за ручки, сміялися чи ще гірше, цілувалися («Огидно!»).

Любов — це біль, сказала Рита після того, як розповіла мені про низку невдалих шлюбів і вдруге після зустрічі з вісімдесятирічним візаві. То чого турбуватися?

Проте це було також до того, як Майрон порвав з Менді / Бренді / Сенді; до того, як він підійшов до Рити на стоянці біля спорткомплексу, коли вона тижнями скидала його дзвінки в голосову пошту і не відповідала на есемески. («Ми можемо поговорити?» На що Рита натискала «Видалити».) Це було до того, як Майрон, котрий, вона завважила, коли вчора стояла з ним віч-на-віч на освітленій сонцем стоянці, «немов постарів трохи», сказав їй те, що хотів сказати вже давно, але не усвідомлював, поки не зв'язався з Ренді. (То он як її звали!)

Ось що зрозумів Майрон: він сумував за Ритою. Сильно. Йому кортіло розповідати їй купу всякої всячини — постійно, щодня — так само, як йому хотілося розповідати про все дружині Мірні під час їхнього шлюбу. Рита могла його розсмішити і змусити задуматися, і коли на телефоні вискакували фотографії онуків, він хотів показати їх Риті. Він

не хотів нічого цього робити разом з Ренді. Він любив гострий інтелект Рити і ще гострішу дотепність, її творчість, доброту. Як вона брала для нього його улюблений сир, якщо заходила в продуктовий.

Йому подобалася приземленість Рити, її суперечливі зауваження та мудрі судження кожного разу, коли він питав її поради. Він обожнював її хрипкий сміх та очі, які були зеленкуватими при світлі сонця і карими в приміщенні, її яскраво-руде волосся та її цінності. Він любив, коли розмова на одну тему неодмінно розгалужувалася на дві-три інші, перш ніж знову повернутися в попереднє русло, або коли вони так захоплювалися, що забували, про що говорили з самого початку. Від її картин та скульптур у нього перехоплювало подих. Він цікавився нею, хотів дізнатися більше про її дітей, сім'ю, її життя, про неї саму. Він хотів, щоб вона відчувала, що може все це йому розповісти, і не міг зрозуміти, чому вона така закрита й так мало ділиться своїм минулим.

О, а ще він вважає, що вона гарна. Абсолютно приголомшлива. Але чи не могла б вона зробити ласку і перестати носити футболки, схожі на ганчірочки?

Майрон і Рита стояли там на парковці біля спорткомплексу, Майрон відсапувався, виливши все це на неї гамузом, а Рита відчувала легке запаморочення — і злість.

— Я не наймалася скрашувати твою самотність, — сказала вона. — Просто тому, що ти розійшовся з тою, як там її звати. Просто тому, що ти сумуєш за своєю дружиною і не витримуєш самотності.

— То он що на твою думку зараз відбувається? — запитав Майрон.

— Вочевидь так, — владно промовила Рита.

І тоді він поцілував її. Вимогливим, м'яким поцілунком, достойним романтичного фільму, поцілунком, який, здавалося, тривав вічність. Нарешті, коли він закінчився, Рита ляснула

Майрона по щоці їй побігла до машини, а потім зателефонувала мені їй попросилася на екстрену сесію.

— Та це ж чудово! — кажу я, коли Рита закінчує розповідати мені свою історію. Я взагалі не очікувала такого повороту і в щирому захваті від неї. Але Рита просто зневажливо фиркає, і я розумію, що вона не бачить ситуації уповні.

— Які гарні слова він сказав, — кажу я. — І цей поцілунок...

Я бачу, як на її обличчі ось-ось намічається усмішка, але вона притлумлює її, і вираз стає важким, холодним.

— Ну, може, це їй чудово, — каже вона, — але я більше ніколи не розмовлятиму з Майроном. — Вона розстібає сумочку, витягує складену вдвоє серветку їй рішуче додає: — Досить з мене любові.

Я пригадую попереднє твердження Рити: «Любов — це біль». Ситуація з Майроном так її спантеличила, що коли її серце, десятиліттями поховане у вічній мерзлоті, нарешті почало відтавати, коли в її житті з'явився Майрон, вона відчула надію, а потім втратила її. Зараз мені здається, що коли Рита вперше приїхала до мене, вона була в розпачі не просто тому, що за рік їй виповниться сімдесят, як вона пояснювала тоді, а тому, що зникнення Майрона змусило її задуматися над тим же, над чим задумалася і я, коли вперше побачила Вендел-ла: чи був чоловік, який щойно пішов від мене, останнім шансом на кохання? Рита теж, як і я, побивалася за чимось більшим. Але тепер поцілунок явив собою для Рити ще одну кризу — можливість. А це може виявитися для неї навіть нестерпнішим, ніж її біль.

Сеанс 33. Карма

Шарлотта спізнюється на сьогоднішню сесію, бо хтось врізався в її машину, коли вона виїжджала зі стоянки на роботі. Все гаразд, каже вона, незначна ДТП, але через неї на її ноутбук, на якому вона готувала завтрашню презентацію, резервної копії якої вона не зробила, розлилася кава.

— Гадаєте, варто сказати їм, що сталося, чи просто засісти до ранку й заново зробити презентацію? — запитує вона.

На минулому тижні в спортзалі вона випадково впустила на ногу гирю. На тому місці розквітнув болючий синець.

— Як гадаєте, сходити на рентген? — запитала вона. Перед цим загинув у поході її улюблений університетський професор («Як гадаєте, варто летіти на похорон, навіть якщо мій начальник збіситься?»), а ще раніше в неї вкрали гаманець, і вона витратила не один день на захист персональних даних («Може, краще відтепер зберігати посвідчення водія в бардачку?»).

Шарлотта вважає, що її накрила хвиля «поганої карми». Схоже, що через тиждень виникне ще якась біда — порушення правил дорожнього руху, інцидент із суборендою — і спершу я її жаліла й намагалася допомогти впоратися з проблемами, але поступово почала помічати, що ми взагалі перестали займатися терапією як такою. А як? Зосереджуючись на одному зовнішньому лихові за іншим, Шарлотта відволікала себе від справжніх криз у своєму житті — внутрішніх.

Іноді «драма», хай би якою неприємною вона була, може бути формою самолікування, способом заспокоїти себе, уникаючи криз, що наспівають всередині.

Вона чекає, коли я пораджу їй, що робити з її презентацією, але вже знає, що я не схильна давати настановчі поради. Серед речей, які здивували мене як терапевта, було те, як часто

людям хочеться, щоб їм сказали, що робити, так ніби в мене була правильна відповідь, або в більшості випадків, коли людям доводиться робити вибір у житті, ніби існують правильні й неправильні. Вгорі над моєю картотекою є слово ультракрепідаріанство, яке означає «звичку озвучувати думки й поради з питань поза своєю компетенцією». Це нагадування для себе, що як терапевт я можу зрозуміти людей і допомогти їм розібратися в тому, що вони хочуть робити, але я не можу зробити їхній життєвий вибір за них.

Ще коли я тільки починала практику, час від часу відчувала, ніби мушу давати тільки добрі поради. А згодом зрозуміла, що людям насправді не подобається, коли їм кажуть, що робити. Так, вони, можливо, самі просили поради — неодноразово, невтомно — але щойно ви таки скажете, що ж їм робити, їхнє мнине полегшення змінюється обуренням. Це трапляється навіть у тому випадку, якщо справи йдуть гладко, бо люди зрештою хочуть мати контроль над своїм життям, саме тому діти часто так пнуться робити власний вибір. (А потім виростають і благають мене забрати цю свободу.)

Іноді пацієнти припускають, що терапевти мають відповіді, а їм просто не кажуть. Але ми ж не катувати людей у цей світ прийшли. Ми вагаємось і не поспішаємо давати відповіді не лише тому, що пацієнти насправді не хочуть їх почути, а й тому, що вони часто неправильно розуміють почуте (залишаючи нас із думками, наприклад, «я ніколи не радила вам казати таке своїй матері!»). Найголовніше — ми хочемо підтримати їхню незалежність.

Утім у кабінеті Венделла я забуваю про все це, а також про все, що я за багато років дізналася про роздавання рад: що інформація, яку вам дає пацієнт, спотворюється, проходячи крізь певну призму; що з часом вона ставатиме менш спотвореною; що дилема може бути в чомусь зовсім іншому, ніж озвучено, і це щось ще тільки належить відкрити; що пацієнт іноді просить вас підтримати певний вибір, і це

ставатиме зрозумілішим із розвитку ваших стосунків; і що пацієнт хоче, щоб хтось замість нього приймав рішення, щоб йому не довелося брати на себе відповідальність, якщо раптом нічого не вийде.

Ось кілька запитань, які я ставила Венделлу: «Це нормально, що холодильник зламався через десять років? Хай ще постоїть чи краще заплатити за ремонт?» (Венделл: «Ви дійсно прийшли сюди, щоб запитати у мене щось, що ви можете спитати в Сірі^[14]?») «Яку школу краще обрати для сина — цю чи цю?» (Венделл: «Я думаю, що ви отримаєте більше користі від розуміння того, чому це рішення для вас таке важке»). Одного разу він сказав: «Я знаю тільки те, як учинив би я. Я не знаю, що маєте робити ви» і замість того, щоб спробувати обдумати його слова, я відповіла: «Добре, тоді просто скажіть мені — що зробили б ви?».

За моїми питаннями стоїть припущення, що Венделл є компетентнішою людиною, ніж я. Іноді я замислююся: хто я, щоб приймати важливі рішення у власному житті? Я справді кваліфікована для цього?

Кожен певною мірою веде цей внутрішній бій: дитина чи дорослий? Безпека чи свобода? Та попри вибір, який люди роблять щодня, кожне рішення, якого вони доходять, ґрунтується на двох речах: страху та любові. Терапія прагне навчити людей розрізняти ці два поняття.

Шарлотта одного разу розповіла мені про рекламний ролик по телевізору, який довів її до сліз.

— Це була реклама автівки, — сказала вона, а потім сухо додала: — Я не можу пригадати, якої саме, тому ролик явно був не дуже ефективний.

У ролику вечір, авто, за кермом собака. Ми бачимо, як авто їде вулицями міста, а потім камера вихоплює салон автівки, де ззаду в дитячому автомобільному кріслі гавкає цуценя. Матуся-собака їде далі, дивлячись у дзеркало заднього огляду, поки плавна їзда не заколисує цуценя і воно засинає. Матуся-собака

нарешті паркується у дворі й любовно дивиться на спляче цуценя, але в ту секунду, як вона глушить двигун, цуценя прокидається і знову починає гавкати. Мама-собака заводить машину і знову кудись їде. З усього ми розуміємо, що вона ще довго нарізатиме кола по району.

Під кінець історії Шарлотта вже схлипувала, що було геть на неї несхоже. Шарлотта, як правило, мало показує справжні емоції — її лице — маска, слова — виверти. І не в тому річ, що вона приховує свої почуття, а в тому, що не може до них дістатися. Для такої емоційної сліпоти є термін — алекситимія. Вона не знає, що відчуває, або не знаходить слів, щоб це висловити. Про похвалу від її начальника повідомить монотонно, і я мушу копати й копати глибше, поки нарешті дістануся хоч натяку на гордість. Згвалтування в коледжі — вона пила, опинилася на вечірці в чужій кімнаті гуртожитку, гола, в ліжку — повідомляється тим самим безбарвним тоном. А переказ сумбурної розмови з її мамою звучатиме так, ніби вона читає клятву вірності американському прапорові.

Іноді люди не можуть визначити свої почуття, оскільки їх ще дітьми від них відмовляли. Дитина каже: «Я сердитий», а батько чи матір у відповідь: «Невже? Через таку дрібничку? Ти ба який ніжний!». Або дитина каже: «Мені сумно», а батько: «Не сумуй. Диви, яка повітряна кулька!». Або дитина: «Мені страшно», а батько їй: «Нема чим перейматися. Поводишся, як мала дитина». Але нікому не вдається назавжди зберегти глибокі почуття під замком. Мимоволі, коли ми цього найменше очікуємо — наприклад, побачивши рекламу — вони знаходять вихід назовні.

— Не знаю, чому мені від того так сумно, — сказала Шарлотта про рекламу. Побачивши її сльози, я зрозуміла не просто її біль, а й причину, чому вона постійно підштовхувала мене до прийняття її рішень. Для Шарлотти на місці водія не було ніякої Матусі-собаки. Коли постійно занурена в депресію мати не вилазила з ліжка між розгульними вечірками до

світання; коли батько постійно їздив у «відрядження»; коли вічно зайняті самі собою батьки сварилися з неабияким запалом і цілими поверхами вигадливої лайки, іноді так голосно, що скаржилися сусіди, Шарлотта змушена була стати не по роках дорослою. Їй рідко доводилося бачити, що батьки поведуться як дорослі, — як батьки її друзів.

Я уявила її дитиною. «О котрій годині мені виходити до школи?» — «Як поводитися з другом, який сказав мені щось погане?» — «Що мені робити, коли знайшла наркотики в шухляді тата?» — «Що робити, коли вже по півночі, а мами немає вдома?» — «Як податися в коледж?». Їй довелося бути за матір і батька і собі, й молодшому братику.

Однак діти не люблять бути компетентними у всьому на світі. Тож не дивно, що Шарлотта хоче, щоб я була їй за матір. Я можу стати для неї «нормальною» матір'ю, яка безпечно і з любов'ю керує автівкою, а вона нарешті зможе відчути, як це — коли про неї піклуються. Але для того, щоб поставити мене на роль компетентного дорослого, Шарлотта вважає, що мусить перейняти роль геть безпорадної, дозволяючи мені бачити лише її проблеми — або, як колись Венделл висловився стосовно того, що я роблю з ним: «спокушати мене своїми стражданнями». Пацієнти часто вчиняють так, для них це спосіб переконатися, що терапевт не забуде про їхній біль, якщо вони заговорять про щось позитивне. Гарні речі трапляються і в житті Шарлотти, але я рідко про них чую, а якщо і чую, то мимохідь або через місяці після того, як вони відбулися.

Я думаю про цю динаміку спокуси стражданнями між Шарлоттою і мною та між молодшою Шарлоттою і її батьками. Байдуже, що робила Шарлотта, — напивалася, гуляла до ранку й з усіма підряд — це не дало бажаного ефекту.

Тепер, після запитань щодо ноутбука та розливої кави, Шарлотта запитує, що їй робити з Чуваком із приймальні. Вона його не бачила кілька тижнів, потім він прийшов з дівчиною, а

сьогодні знову прийшов сам. Кілька хвилин тому він запросив її на побачення. Або, принаймні, вона вважає, що це побачення. Він запропонував їй прогулятися сьогодні ввечері. Вона погодилася.

Я дивлюся на Шарлотту. «Кому могло прийти в голову, що це гарна ідея?».

Гаразд, я не вимовляю цього вголос. Але іноді, і не тільки з Шарлоттою, я чую, що говорить пацієнт — про якийсь явно саморуйнівний учинок, і мені доводиться щосили стримувати себе, щоб не випалити «Ні! Не роби цього!».

Але я також не можу байдужо спостерігати за тим, куди котиться її життя.

Ми з Шарлоттою говорили про очікування результатів її рішень, але я знаю, що це більше, ніж інтелектуальний процес. Нав'язливе повторення — страшний звір. Шарлотта не може довіряти стабільності та її супутниці — радості; варто їм з'явитися, як їй одразу стає тривожно й не по собі. Коли ти дитина, а твій люблячий і грайливий батько час від часу зникає, а пізніше повертається і вдає, ніби нічого не сталося, ви дізнаєтеся, що радість ненадійна, мінлива. Коли мама виходить з депресії і раптом ніби починає цікавитися твоїм життям і поводить так, як дбайливі мами інших дітей, ти не смієш відчувати радість, бо з досвіду знаєш, що вона скороминує. І вона минає. Кожен раз. Краще не очікувати чогось занадто стабільного. Краще «погуляти» з хлопцем із приймальні, який або досі має дівчину, або вже не має, але все одно фліртував з тобою, коли вона ще була.

— Не знаю, що там у нього з тією дівчиною, — продовжує Шарлотта. — Як гадаєте, така собі ідея?

— А яке у вас відчуття?

— Не знаю, — знизує плечима Шарлотта. — Хвилююче? Страшнувате?

— Чому страшнувате?

— Не знаю. Що десь поза межами приймальні я йому не сподобаюся чи що він просто хоче відволік-тися після своєї дівчини. Чи що він у великій дупі, бо в нього з самого початку були серйозні проблеми з тою дівчиною, інакше навіщо приходити з нею на терапію?

Шарлотта починає нервово вертїти в руках сонцезахисні окуляри на підлокітнику крісла.

— Або, — продовжує вона, — а що як він продовжує зустрічатися зі своєю дівчиною, і це не побачення, а просто дружня вилазка, а я цього не зрозуміла, і тоді мені доведеться знову бачити його щотижня у приймальні?

Я кажу Шарлотті, що те, як вона говорить про Чувака, нагадує мені її ж опис свого душевного стану перед кожним виходом у люди з батьками — не лише дитиною, а й зараз, уже в дорослому віці. «Чи все пройде нормально?» — «Чи будуть вони добре поводитися?» — «Чи не станеться сварки?» — «Тато таки прийде чи відмінить усе в останню хвилину?» — «Чи нормально поводитиметься на людях мама?» — «Будемо веселитися?» — «Чи не буде мені за них соромно?».

— Ага, — каже Шарлотта. — Мабуть, таки не піду.

Але я знаю, що піде.

Коли наш час добігає кінця, Шарлотта повторює звичний ритуал (не вірить, що минула вже година, повільно складає речі назад у сумочку, ліниво потягується). Крокує до дверей, але зупиняється біля порога, як це часто робить, щоб запитати чи сказати щось, що мала сказати під час сесії. Як і Джон, вона схильна до того, що ми називаємо «одкровення на порозі».

— До речі, — починає вона буденним тоном, хоча я маю відчуття, що її слова навряд чи будуть якоюсь незначною ремаркою.

Нерідко пацієнт може просидіти цілу сесію, розмовляючи про те чи те, а щось важливе випалити за останні десять секунд («Я думаю, я бісексуал», «Моя біологічна мати знайшла мене у Фейсбуці»). Люди роблять це з різних причин: їм соромно, вони

не хочуть давати вам можливість прокоментувати сказане, хочуть залишити вас такими ж розгубленими, як і вони. («Спеціальна доставка! Ось усі мої переживання, пересидьте з ними якийсь тиждень, добре?») Або це прохання: «не забувайте про мене».

Проте цього разу нічого не відбувається. Шарлотта просто стоїть там. Мені цікаво, чи думає вона про щось особливо важке для себе — свою проблему з випивкою, чи сподівається, що батько візьме слухавку, коли вона подзвонить привітати його з днем народження наступного тижня. Натомість вона випалює:

— Де ви купили цей топ?

Здавалося б, таке просте питання. Вже і водій Uber, і бариста в Starbucks і незнайомець на вулиці — всі питали мене одне й те саме щодо цього топа — одного з моїх улюблених — і кожного разу я без вагань відповідала «“Antropologie”, зі знижкою», пишаючись своїм гарним смаком та удачею. Проте з Шарлоттою щось мене зупиняє. Я не переймаюся тим, що вона почне одягатися так, як я (як це робила одна з моїх пацієнток). Просто інтуїтивно я знаю, чому вона питає: хоче купити той топ і вдягти його на побачення з Чуваком, на яке вона нібито не йде.

— «Antropologie», — все одно кажу я.

— Милий, — каже вона й усміхається. — Побачимось наступного тижня.

І повертається йти, але ми встигаємо на секунду зустрітись очима, й вона відводить погляд.

Ми обидві знаємо, що буде далі.

Сеанс 34. Хай іде, як іде

Приблизно в середині мого стажування я розговорила про психотерапію зі своїм перукарем. — Нащо ото вам бути терапевтом? — запитав Корі, морщачи носа. Сказав, що часто почувається психотерапевтом, цілий день вислуховуючи чужі сповіді.

— Забагато інформації, — продовжив він. — Я стрижу їхнє волосся. Навіщо вони мені це все розповідають?

— Невже щось аж таке особисте розказують?

— Вірте чи ні, ще й як. Я не знаю, як ви це витримуєте. Це так, — він підняв ножиці, шукаючи потрібне слово, — виснажує.

Він знов заходився стригти. Я спостерігала, як опадають пасма.

— І що ви їм кажете? — запитала я. — Мені спало на думку, що коли люди ділилися з ним своїми таємницями, вони, напевно, дивились у дзеркало, так само, як ми зараз вели нашу розмову — буквально з відображеннями одне одного. Може, так легше, подумала я.

— Коли слухаю про всі їхні негаразди?

— Так. Намагаєтеся щось порадити, вставити свої п'ять копійок?

— Ні те, ні інше.

— А що ж тоді?

— «Хай іде, як іде».

— Що?

— Я кажу їм «Хай іде, як іде».

— Отак просто? — сміюся я. Просто уявляю, як кажу щось подібне в себе в кабінеті. «У вас проблеми? А хай все іде, як іде».

— А ви колись спробуйте таке зі своїми пацієнтами, — сказав він, усміхаючись. — Раптом допоможе.

— А вашим клієнтам помагає? — запитала я.

Корі кивнув.

— Зазвичай схема така. Я роблю їм стрижку, і вони наступного разу повертаються і кажуть, що хочуть чогось іншого. «Чому? — запитую. — Щось не так із попередньою стрижкою?». «Ні, — кажуть вони. — Все просто казково!». Їм просто хочеться чогось іншого. Тож я роблю їм таку саму стрижку, але вони вважають, що то якась нова. І вони від неї в захваті.

Я почекала, поки він продовжить, але він, здається, зосередився на моїх посічених кінчиках. Я спостерігала, як пасмо обрізаного волосся падає на підлогу.

— Гаразд, — сказала я. — Але як це взагалі стосується їхніх проблем?

Корі перестав клацати ножицями і поглянув на мене в дзеркало.

— Можливо, все, на що вони скаржаться, насправді не є проблемою! Можливо, все нормально саме так, як воно є. Можливо, це навіть чудово, як їхня стрижка.

Можливо, вони були б щасливішими, якби не намагалися щось змінити. Хай іде як іде.

Я подумала хвилю. У цьому, безумовно, була якась частка правди. Іноді людям потрібно сприймати себе та інших такими, якими вони є. Проте іноді, щоб почуватися ліпше, необхідне дзеркало, але не те, в якому ви маєте симпатичний вигляд, як те, у яке я дивилася зараз.

— Ви колись були на терапії? — запитала я в Корі.

— Е ні. — Він енергійно похитав головою. — Це не для мене.

Незважаючи на претензії Корі до зайвої інформації від клієнтів, за роки, що він мене стриг, устиг розповісти мені дещо про себе — як його втомило кохання, як у його сім'ї були проблеми з прийняттям того, що він гей, як його батько вів таємне життя, сам будучи геєм і маючи стосунки з чоловіками, але так і не зізнався у всьому. Я також знала, що Корі робили кілька косметичних операцій, і він і досі не був задоволений

своїм виглядом, що він готується знову піти під ніж. Навіть коли ми говорили, він розглядав себе в дзеркалі й виявляв якісь недоліки.

— Що ви робите, коли відчуваєте сум чи самотність? — запитала я.

— Тіндер, — відповів він досить буденно.

— Щоб потім когось підчепити?

Він усміхнувся. «Ну звісно».

— А тоді ви цих хлопців більше не бачите?

— Зазвичай ні.

— І стає краще?

— Ага.

— Тобто доти, доки знову не стане самотньо чи сумно, і ви знову йдете у мобільний додаток по наступну порцію допомоги?

— Еге ж. — Він поклав ножиці й узявся за фен. — Хіба це дуже вже різниться від людей, які щотижня приходять по допомогу на терапію?

Різниться. Терапевти, до прикладу, не просто надають щотижневу допомогу. Я колись чула, як якийсь журналіст казав, що зробити пристойне інтерв'ю — це як зробити стрижку іншій людині — на позір просто, поки в твоїх руках не опиняються ножиці. Те саме й з терапією. Але я не збиралася його переконувати. Терапія справді не для всіх.

— Маєте рацію, — сказала я Корі. — Інколи можна просто собі жити, хай іде як іде.

Він увімкнув фен.

— У вас своя терапія, — сказав він і кивнув на телефон, — а в мене своя.

Сеанс 35. Що би ти обрав?

Джулі складає каталог своїх частин тіла, вирішуючи, які зберегти.

— Товста кишка? Матка? — запитує вона, звівши брови, ніби розказує анекдот. — І — ви не повірите — вагіна. Тож урешті-решт все зводиться до того, хочу я мати змогу випорожнюватися, народжувати чи злягатись.

Я відчуваю як горло зводить спазмом. Джулі виглядає інакше, ніж кілька місяців тому у «Trader Joe's», або навіть ніж кілька тижнів тому, коли лікарі сказали, що для того, аби зберегти їй життя, доведеться забрати від неї ще якусь частину. Вона виграла у першій боротьбі з раком, рецидивом та смертним вироком, що закінчилося призупиненням страти й вагітністю, яка дала їй надію на краще. Та після стількох несмішних жартів всесвіту вона страшенно втомилася. Її шкіра виглядає тонкою й поораною зморшками, а очі постійно запалені. Іноді ми плачемо разом, і вона обіймає мене, коли йде.

Ніхто з «Trader Joe' s» не знає, що вона хвора, і поки може, вона старається берегти це в таємниці. Хоче, щоб її спізнали спочатку як людину, а не як хвору на рак жінку, що дуже схоже на те, як ми, терапевти, думаємо про наших пацієнтів: ми хочемо познайомитися з ними самими, перш ніж познайомитися з їхніми проблемами.

— Це схоже на ті ігри «що би ти обрав», в які ми дітьми грали на піжамних вечірках, — каже вона сьогодні. — Що би ти обрав: загинути в авіакатастрофі чи пожежі? Осліпнути чи оглухнути? Погано пахнути чи чути поганий запах до кінця життя? Одного разу, коли настала моя черга відповідати, я сказала: «Ні те, ні інше». І всі такі: «Ні, треба вибрати щось одне», а я їм: «Ну а я не обираю жодне». І в людей начисто

вибухають мізки від ідеї, що коли тобі дають два варіанти вибору, можна не обрати *жоден*.

У випускному альбомі під її іменем написано «Я не обираю жодне».

Цією логікою вона послуговувалася і в дорослому житті. Коли її запитували, чи не бажає вона погодитися на аспірантську програму з мінімальним фінансуванням або обрати повністю профінансоване, але набагато менш цікаве місце, у кожного була своя цінна думка, яку з програм їй потрібно вибрати. Але всупереч усім порадам вона не обрала жодного з цих варіантів. А незабаром отримала ще кращу пропозицію у кращій локації в тому ж місті, де жила її сестра, і там Джулі познайомилася зі своїм чоловіком.

А коли захворіла, то «жодне» вже не могло бути варіантом: що би ти обрала — позбутися грудей, але жити чи зберегти груди і вмерти? Вона обрала життя. Надалі було багато подібних рішень, де відповіді були важкими, але очевидними, і кожен раз Джулі мужньо їх приймала. Однак тепер, з цією рулеткою з вибором по-трібніших частин тіла, вона не знала, що обрати. Вона ще не повністю оклигала після останнього викидня.

Її вагітність тривала вісім тижнів, за цей час її молодша сестра Ніккі завагітніла другою дитиною. Не бажаючи оприлюднювати свої новини до кінця перших триместрів, сестри зберігали таємниці одна одної, щасливо відзначаючи дні у спільному онлайн-календарі, на якому було позначено їхнє просування до дванадцяти тижнів. Джулі була позначена синім кольором, оскільки вирішила, що буде хлопчик; вона прозвала його ПХ, як Прекрасний Хлопчик. Позначки Ніккі були жовтими (нік: Немовля Y), кольором якого вона планувала пофарбувати дитячу кімнату; як і при першій вагітності, вона не хотіла дізнаватися стать дитини заздалегідь.

Наприкінці восьмого тижня у Джулі почалася кровотеча. Її сестра тільки починала відмічати шостий тиждень. Коли Джулі

була на шляху до лікарні, на екрані вистрибнуло повідомлення від Ніккі. Це був ультразвуковий знімок з підписом: «Диви, у нас вже є серцебиття! Як наш маленький кузен? Цілую, Немовля У».

А в маленького кузена справи були не дуже. Маленького кузена більше не існувало.

«Але принаймні у мене немає раку», — подумала Джулі, виходячи з лікарні, яка на той час уже була ніби рідний дім. Цього разу вона була там з приводу «нормальної» проблеми для людей її віку. У багатьох людей стається викидень у ранні тижні, пояснила їй акушерка. Тіло Джулі пережило чимало потрясінь.

— Це один з тих днів, знаєте... — сказала її лікарка.

І вперше у своєму житті Джулі, яка завжди жила в країні раціональних пояснень, задовольнилася цією відповіддю. Зрештою, кожного разу, коли у лікарів була причина для чогось, ця причина була руйнівною. Доля, невдача, ймовірність — будь-яке з пояснень здавалося бажаним перепочинком від похмурого діагнозу. Тепер, коли ламався комп'ютер, чи забивалася труба на кухні, вона просто казала «Це один із тих днів...»

Від фрази її губи мимохіть розтягнулися в усмішці. Це може діяти в обидва боки вирішила вона. Скільки разів і щось хороше непомітно трапляється на нашому шляху? Днями, сказала вона мені, якийсь випадковий чоловік зайшов до «Trader Joe's» з бездомною жінкою, яка сиділа на стоянці, і сказав Джулі: «Бачите онде жінку? Я сказав їй придбати собі їжу. Коли вона підійде до каси, покличете мене, і я розплачуся». Розповідаючи цю історію Метту після роботи, Джулі похитала головою і сказала: «Це один із тих днів...»

Із наступної спроби Джулі знову завагітніла. Цього разу у Немовляти У мав бути молодший кузен.

Тож щоб не зурочити, Джулі не давала дитині імені заздалегідь. Вона співала їй, розмовляла з нею і носила навколо себе таємницю, як діамант, який ніхто не міг побачити. Єдині

люди, які зберігали її таємницю, були чоловік Джулі, її сестра і я. Навіть її мати ще не знала. («Вона геть не вміє тримати добрі новини при собі», — сказала Джулі, сміючись.) Тож саме мені вона повідомила про свій прогрес, мені вона описала повітряну кульку у формі серця, яку Метт привіз на прийом до ультразвуку першого серцебиття, і мені вона подзвонила, коли через тиждень знову стався викидень і тести виявили, що матка Джулі була «несприятлива» через фіброму, яку належало видалити. Знову ж таки, майже бажана проблема, оскільки вона була такою поширеною — і виправною.

«Але принаймні у мене немає раку», — сказала Джулі.

Це був їхній з Меттом рефрен. Що б не ставалося — всі щоденні роздратування великі та малі, на які люди схильні скаржитися — доти, доки у Джулі не було раку, зі світом все було гаразд. Джулі просто потрібна була невелика операція, щоб позбутися фіброми, і тоді вона могла спробувати завагітніти знову.

— Ще одна операція? — сказав Метт. Він хвилювався, що тіло Джулі і так пережило достатньо. Можливо, запропонував він, їм варто всиновити дитину або звернутися до сурогатної матері для виношування дитини з ембріонів, які вони заморозили. Метт так само несхильний до ризику, як і Джулі, — це було одним із тих пунктів, що їх єднали, коли вони познайомилися. Після всіх її викиднів чи не буде це безпечнішою ідеєю? До того ж, якби вони обрали варіант із сурогатним материнством, у них уже була ідеальна кандидатура на приміті.

Дорогою до лікарні під час свого останнього викидня Джулі подзвонила Еммі, співробітниці з «Trader Joe's», щоб дізнатися, чи зможе вона вийти на зміну замість Джулі. Джулі того не знала, але Емма нещодавно підписала угоду з сурогатним агентством, щоб могли заплатити за коледж. Емма була 29-річною заміжньою мамою, яка хотіла здобути університетський ступінь, і їй подобалася ідея подарувати сім'ї їхню мрію як спосіб здійснити власні освітні мрії. Коли Джулі довірилася

Еммі щодо проблеми з маткою, Емма миттєво запропонувала свої послуги. Раніше Джулі заохочувала її повернутися до навчання, навіть допомагала їй із заявками до коледжів. Вони з Еммою працювали пліч-о-пліч місяцями, а Джулі ніколи не спадало на думку, що одного разу Емма може завагітніти її дитиною. І коли основним питанням її життя було «Чому?», то цього разу вона запитала себе «А чому б ні?».

Тож Джулі з Меттом придумали новий план, як їм доводилося робити багато разів з початку їхнього шлюбу. Їй видалять фіброму і вони спробують ще раз завагітніти. Якщо не вийде, вони попросять Емму виносити їхню дитину. А якщо і це не спрацює, вони спробують усиновити дитину.

«Принаймні, у мене немає раку», — сказала Джулі в моєму кабінеті, коли закінчила пояснювати ряд невдач із зачаттям і виношуванням дитини і розповідати про план майбутніх дій. Окрім того, що, готуючись до видалення фіброми, лікарі Джулі виявили, що фіброма — це не єдина її проблема. Повернувся рак і почав ширитися організмом. Вони нічого не могли зробити. Більше немає чудо-ліків. Якщо вона хоче, вони могли б зробити все можливе, щоб продовжити її життя, однак у процесі їй доведеться попрощатися з багатьма речами.

Коли лікарі вперше повідомили цю новину, Джулі з Меттом, сидячи поруч у вінілових кріслах у кабінеті лікаря, розсміялися. Вони сміялися над чесним гінекологом, а потім наступного дня посміялися з урочисто-похмурого онколога. До кінця тижня вони посміялися з гастроентеролога, уролога та двох хірургів, з якими проконсультувались для альтернативної думки.

Ще до прийому в лікарів вони хихотіли. Кожного разу, коли медсестри, супроводжуючи їх до оглядової кімнати, риторично запитували: «Як ваші справи?», Джулі буденно відповідала «Ну, я вмираю, а як у вас?». Медсестри ніколи не знали, що сказати.

Їм з Меттом це здавалося дуже смішним.

Вони також сміялися, коли їм повідомили про можливість видалення частин тіла, де рак може рости найагресивніше.

— Нам зараз матка не потрібна, — спокійно сказав Метт, сидючи з Джулі в кабінеті одного лікаря. — Особисто я голосував би за те, щоб залишити піхву і прибрати товсту кишку, але товсту кишку і піхву я лишаю на розсуд дружини.

— «На розсуд дружини!» — реготнула Джулі. — Він такий милий, правда?

На іншому прийомі Джулі сказала:

— Я не знаю, док. Який сенс лишати піхву, якщо ми видалимо товсту кишку, і десть на тілі буде хляпати пакетик із гіменцем? Не зовсім афродизіак.

Метт і Джулі сміялися й тоді. Хірург пояснив, що він міг створити піхву з іншої тканини, а Джулі знову засміялася.

— Індивідуальний пошив піхви! — сказала вона Метту. — Як тобі таке, любий?

І вони сміялися і сміялися і сміялися.

А потім гірко плакали. Так само сильно, як і сміялися.

Коли Джулі повідомила мені це, я згадала, як сміялася, коли Хлопець сказав, що не хоче жити з дитиною під одним дахом ще десяток років. Я згадала пацієнтку, яка істерично сміялася, коли померла її люба мати, й іншого пацієнта, який сміявся, коли дізнався, що в його дружини розсіяний склероз. І тоді я згадала ридання в кабінеті Венделла, що розтягувалися на цілі сесії, так само, як у моїх пацієнтів і Джулі за останні кілька тижнів.

Так переживається горе: ти смієшся. Ти плачеш. Повтор.

— Я схильюсь до того, щоб таки лишити піхву, але забрати товсту кишку, — каже Джулі, знизуючи плечима, ніби в нас звичайнісінька собі розмова. — У мене ж і так груди несправжні. То додайте ще штучну піхву, і буду геть лялька Барбі.

Вона намагається вирішити, скільки ще їй доведеться втратити, доки вона зрештою не втратить себе. З чого складається життя, поки ти живий? Я думаю про те, як люди так рідко говорять про це зі своїми літніми батьками, про всі ці

«що би ти обрав» про які не надто кортить думати. Крім того, це все лиш мисленневий експеримент, поки ти цього не пережив. Коли почне слабнути тіло? А розум? Як сильно?

Вона б скоріше померла, ніж не могла б більше їсти звичайну їжу або якби рак поширився на мозок, і вона не могла сформулювати цілісну думку. Раніше вона вважала, що скоріше вмере, ніж дозволить, щоб її випорожнення виходили через отвір у животі, але тепер вона просто хвилюється про колостомічний мішок.

— Метту, мабуть, буде гидко, правда ж?

Коли я вперше побачила колостому в університеті, мене здивувало, наскільки непримітна ця штуковина. Є навіть лінійка модних чохлаів, прикрашених квітами, метеликами, знаками миру, сердечками й коштовностями. Дизайнер нижньої білизни охрестив їх «Victoria's Other Secret».

— А ви його питали? — кажу я.

— Так, але він боїться образити мої почуття. Тому не знаю. Ви як гадаєте, він вважає це огидним?

— Не думаю, що йому це здасться огидним, — кажу я й усвідомлюю, що теж стараюся щадити її почуття. — Але йому може знадобитися час, щоб звикнути.

— Так, йому довелося звикнути до стількох речей.

Вона розповідає мені про їхню сварку кілька днів тому. Метт дивився телевизор, а Джулі хотіла поговорити. Метт неухажно мугикав на її слова, вдаючи, що слухає її, і Джулі засмутилася. «Диви, що я в інтернеті знайшла, може, спитаємо завтра в лікаря?» — сказала вона, а він відповів: «Давай я завтра гляну», а Джулі ска-зала: «Але це важливо, у нас не так багато часу», і Метт глянув на неї з такою злістю, якої вона ще не бачила.

— А можна у нас буде хоч один вечір без згадувань про рак? — загорлав він.

Він завжди був терплячим і підтримував її. Перший зрив.

— А в мене нема таких вечорів! — відрубала вона. — Та я б усе віддала, щоб ніколи не згадувати про рак!

Вона побігла в ванну й зачинилася. За мить прийшов Метт, вибачаючись за свій зрив.

— Просто мені важко, — каже він. — Але не так, як тобі. Вибач. Я геть не подумав. Покажи мені те, що знайшла в інтернеті.

Але його слова немов струснули її. Вона усвідомила, що змінювався не тільки її плин життя, а й Меттів. А вона не звертала на це уваги.

— Я не розказала йому про те, що знайшла в інтернеті, — каже Джулі. — Такою егоїсткою себе відчула. У нього має бути вихідний, хоч один вечір без раку. Він не на це підписувався, коли одружувався зі мною.

Я кидаю на неї промовистий погляд.

— Ну, звичайно, в обітниці говориться «у хворобі та здоров'ї», «в горі і в радості» і всяке таке, але це швидше схоже на те, коли клацаєш, що погоджуєшся на правила та умови, коли скачуєш мобільний додаток чи підписуєшся на кредитну карту. Ви не думаєте, що щось із цього вас стосується. А як і думаєте, то не сподіваєтесь, що це станеться одразу після медового місяця, коли ви ще не встигли й пожити в шлюбі.

Я рада, що Джулі думає про вплив раку на Метта. Про це вона уникала говорити, змінюючи тему щоразу, як я згадувала, що, можливо, Метту теж було важко пережити це. Джулі хитала головою. «Так, він дивовижний, — казала вона. — За ним, як за стіною. У всякому разі...». Якщо Джулі й усвідомлювала глибину болю Метта, вона не була готова зіткнутися з цим. Але щось змінилося після вибуху емоцій Метта, що змусило її визнати непростий факт: їхню спільність у цій невдалій мандрівці, а також їхню відокремленість.

Джулі плаче.

— Він хотів забрати свої слова, але слово не горобець, воно вже вилетіло і тепер висіло між нами. Я розумію, чому йому потрібен вечір без згадувань про рак. — Вона замовкає на мить. — Я впевнена, що він хотів би, аби я вже вмерла.

«Певна, що інколи хотів би», — майнула думка.

У шлюбі й так достатньо важко відмовлятись від власних бажань і потреб, а тут дисбаланс невблаганний. Але я також знаю, що все набагато складніше. Я уявляю, що Метт відчуває себе в пастці часу: він щойно одружився, молодий, прагне нормально жити і створити сім'ю, але весь цей час знає, що те, що в нього є з Джулі, — тимчасове. Він бачить своє майбутнє як вдівець, потім скоріше як сорокарічний, а не тридцятирічний батько. Він, мабуть, сподівається, що це не триватиме ще п'ять років, п'ять років розквіту його життя, проведеного в лікарнях у піклуванні про молоду дружину, тіло якої постійно розрізають, аби зберегти їй життя. Водночас я не сумніваюся, що цей досвід перевернув його ество, що якимось чином викликає у нього почуття, ніби він став, як сказав мені один чоловік за місяці до смерті його тридцятирічної дружини, «безповоротно іншим і парадоксально живим». Я могла би закластися, що, як і той чоловік, Метт не захотів би повернутися назад у часі й одружитися з іншою жінкою. Але Метт знаходиться на життєвій стадії, коли всі інші рухаються вперед; у тридцять років наступне десятиліття — це час для побудови фундаменту майбутнього. Він геть вибився з плину життя, який ведуть його однолітки і, певно, відчувається дуже самотнім у своєму горі.

Не думаю, що для Джулі було б корисно знати кожну деталь, але вважаю, що їхній час разом стане комфортнішим, якщо в Метта буде більше простору проявити піклування під час цього процесу. І якщо вони можуть більш плідно провести час, який їм залишився разом, Джулі житиме повніше в Меттові після того, як її не стане.

— Як ви гадаєте, що хотів сказати Метт? — питаю я.

Джулі зітхає.

— Уся ця біганина по лікарях, викидні, — все, від чого я теж хочу відпочити. Він хоче поговорити про те, як проходять його дослідження, про новий заклад із тако^{*} на нашій вулиці і... знаєте, про нормальні речі, про які говорять люди нашого віку.

Весь час, поки я проходила через усе це, нас турбувало тільки те, як зберегти мені життя. Але зараз він не може планувати зі мною навіть рік, і зустріти когось іншого теж не може. Єдине, коли він зможе почати рухатися вперед, — це коли я помру.

Я розумію, куди вона хилить. В основі їхнього важкого випробування лежить основна істина: як би не змінилося життя Метта за цей час, з часом воно повернеться до норми. І це, я підозрюю, страшно бісить Джулі. Я запитую, чи не сердиться вона на Метта, чи не заздрить йому.

— Так, — шепоче вона, немов розповідає якусь ганебну таємницю.

* Тако – страва мексиканської кухні, являє собою кукурудзяні або пшеничні тортільї з різними начинками.

Я кажу, що це нормально. Як можна не заздрити тому, що він буде жити далі?

Джулі киває.

— Відчуваю себе винуватою, що змушую його проходити через усе це, і заздрісно від того, що в нього буде майбутнє, — каже вона, поправляючи подушку за спиною. — А ще відчуваю себе винуватою за те, що заздрісно.

Я думаю про те, як часто, навіть у повсякденних ситуаціях, хтось із подружжя заздрить другому і чи ця тема табуїрована для розмов. Хіба ми не маємо радіти, що їм ведеться добре? Хіба не в цьому суть любові?

В одній парі, котра ходила до мене на терапію, дружина отримала омріяну роботу в той самий день, коли чоловіка звільнили з його роботи, від чого обом було дещо ніяково за столом. Скільки можна розповісти про свій день на роботі, щоб ненароком не образити почуття чоловіка? Як у нього виходило тримати свої заздрощі при собі й не псувати їй настрій? Чи можна очікувати від людей благородної поведінки, коли їхні партнери отримують те, чого вони самі так відчайдушно бажали, але не могли отримати?

— Метт прийшов додому з тренажерного залу вчора, — каже Джулі, — і сказав, що в нього було фантастичне тренування, а я сказала: «Це здорово», але мені стало так сумно, тому що ми разом ходили в спортзал. Він завжди казав людям, що я була сильнішою з нашої команди, марафонцем. «Вона суперзірка, я так, простий смертний!» — казав він, і люди, з якими ми потоваришували в тренажерці, почали так називати нас.

— І коротше, ми часто займалися сексом після залу. Тому вчора, повернувшись, він підходить і цілує мене, і я починаю цілувати його у відповідь, і ми займаємось сексом, але мені бракує повітря, чого раніше за мною не водилося. Я не видаю себе, тому Метт встає і йде в душ, і я дивлюся на його м'язи і думаю, що це я була сильніша й витриваліша в нашій парі. І тоді до мене доходить, що не тільки Метт дивиться, як я помираю. Я сама спостерігаю за тим, як помираю. І так мене сердять усі, кому випало жити. Мене переживуть мої ж батьки! А може й бабуся з дідусем! У сестри он друга дитина буде. А я?

Вона тягнеться до своєї пляшки з водою. Після того, як Джулі оклигала від початкового лікування раку, лікарі сказали, що питна вода вимиває токсини, тому Джулі почала носити пляшку з водою, куди б не йшла. Тепер з цього мало користі, але вже стало звичкою. Чи молитвою.

— Важко побачити, що ще може запропонувати життя, — кажу я, — і впустити це, коли ти горюєш за власним життям.

Ми деякий час сидимо мовчки. Урешті вона витирає очі і на її губи наповзає слабка посмішка.

— У мене є ідея.

Я вичікувально дивлюсь на неї.

— Ви ж скажете мені, якщо вона геть божевільна?

Я киваю.

— Я просто подумала, — починає вона, — що замість того, щоб витрачати час на заздрощі, можливо, моя місія на той час, що в мене лишився, — допомогти усім, кого я люблю, почати рухатися далі.

Вона схвильовано совається на дивані.

— Візьміть мене з Меттом, наприклад. Ми не постаріємо разом. Ми навіть не дійдемо середнього віку разом. Я от думала, чи для Метта моя смерть буде відчуватися радше як розрив, аніж кінець подружнього життя. Більшості жінок у моїй групі підтримки онкохворих, які говорять про те, що скоро покинуть своїх чоловіків, років по шістдесят-сімдесят, а одна, якій ледве за сорок, уже п'ятнадцять років у шлюбі і має з чоловіком двох дітей. Я хочу запам'ятатися як дружина, а не екс-дівчина. Тож я собі думаю: «А що б робила дружина?» Знаєте, що ці жінки кажуть про те, що лишать своїх чоловіків?

Я хитаю головою.

— Про те, що треба зробити так, щоб у їхніх чоловіків усе було добре, — каже вона. — Попри те, що мені заздрісно від того, що в нього буде майбутнє, я хочу, щоб у Метта все було добре. — Джулі дивиться на мене так, ніби щойно сказала щось таке, що я мала би зрозуміти, але я не розумію.

— Як вам здається, як цього можна досягти?

Вона посилає мені кривеньку посмішечку.

— Хоч як би не напинало блювати від такої думки, але я хочу знайти йому дружину.

— Ви хочете натякнути йому, що це нормально — знову когось полюбити, — кажу я. — Ніяка це не божевільна ідея.

Часто буває так, що коли хтось із подружжя вмирає, він хоче дати іншому своє благословення, сказати, що це нормально — тримати в серці одну людину, але закохатися в іншу, що наша спроможність любити достатньо глибока для обох.

— Ні, — хитає головою вона. — Я не просто хочу дати йому своє благословення. Я хочу буквально знайти йому дружину. Такий от спадок йому від мене.

Як і тоді, коли Джулі вперше озвучила ідею щодо роботи в «Trader Joe's», я відчуваю відторгнення. Це здається мазохізмом, формою тортур в і без того болісній ситуації. Я думаю про те, як Джулі не хотіла б цього бачити, не змогла цього перенести. У

майбутньої нової дружини Метта народяться його діти. Вона ходи-тиме в довгі походи і підніметься з ним у гори. Вона обійматиметься з ним і сміятиметься з ним, і буде займатися пристрасним сексом, як колись Джулі. Безумовно, є альтруїзм і любов, але Джулі також людина. Так само, як і Метт.

— Що змушує вас думати, що він захоче такий подарунок?

— Це божевілля, я знаю, — каже Джулі. — Але в моїй групі онкохворих є жінка, чия подруга так і зробила. Вона вмирала, а чоловік її найкращої подруги теж вмирав, і вона не хотіла, щоб її чоловік або її найкраща подруга були самотніми, і вона знала, як добре вони знаходили спільну мову — адже десятки років були добрими друзями. Тому її передсмертне бажання полягало в тому, щоб після похорону вони сходили на побачення. Одне побачення. Так вони і зробили. А тепер вони заручені.

Джулі знову плаче.

— Вибачте, — каже вона.

Майже кожна жінка, котра до мене ходить, вибачається за свої почуття, особливо за сльози. Пам'ятаю, як у Венделловому кабінеті я й сама так вибачалася. Можливо, чоловіки вибачаються наперед, — стримуючи сльози.

— Тобто мені просто сумно, — каже Джулі, згадавши слова, які я казала їй, коли вона вибачалася за емоції.

— Ви будете сумувати за Меттом, — кажу я.

— Буду, — слабко відгукується вона. — Я сумуватиму за всім, що з ним пов'язано. Як його радують всілякі дрібнички, як лате чи рядок у книжці. Як він цілує мене чи як його очі ще хвилини десять після пробудження ніяк не можуть розплющитися. Як він гріє мені ноги в ліжку й дивиться на мене, коли ми говоримо, немов його очі всотують усе, що б я не говорила, як і вуха. — Джулі замовкає перевести подих. — А знаєте, за чим я сумуватиму найбільше? За його лицем, за спогляданням його прекрасного лица. Це моє улюблене обличчя у всьому світі.

Джулі плаче так сильно, що не може вичавити з себе ні звуку. Якби ж Метт міг бути тут з нею.

— Ви йому казали? — питаю.

— Повсяк час кажу, — відповідає Джулі. — Коли він тримає мене за руку, я кажу «Я скучатиму за твоїми руками» чи коли насвистує якусь мелодію — а він чудово свистить — я кажу, як сильно сумуватиму за цим звуком. А він на все це відповідає: «Джулі, ти все ще тут. Ти можеш тримати мене за руку і чути мій свист». Але зараз, — надтріснутим голосом продовжує Джулі, — він каже: «Я так само сильно сумуватиму за тобою». Мені здається, він почав приймати той факт, що цього разу я вже точно помираю.

Джулі витирає верхню губу.

— Хочете щось почути? Я також сумуватиму за собою. Всі ці невпевненості, недосконаlostі, які я півжиття хотіла змінити? Я лише наближаюся до того періоду в житті, де мені дуже подобається. Я подобаюся собі. Я буду сумувати за Меттом, і моєю сім'єю, і друзями, але я також сумуватиму за собою.

Вона продовжує перелічувати всі речі, які мало цінувала, поки не захворіла: свої груди, які вважала не надто принадними, поки не довелося відмовитися від них; міцні ноги, які вона часто вважала завеликими, хоча вони добре служили їй у марафонах; те як тихо й ненав'язливо вона слухає людей, що, як вона побоювалася, може здатися нудною. Вона сумуватиме за своїм виразним сміхом, що його однокласник Джу-лії у п'ятому класі називав «кувіканням» — коментар, який протягом багатьох років шпигав гострими колючками всередині, поки цей сміх не змусив Метта зазирнути в переповнену кімнату, а потім підійти просто до неї — знайомитися.

— Я сумуватиму за довбаною товстою кишкою! — каже вона, сміючись. — Раніше я її не цінувала. А тепер я скучатиму за сидінням на унітазі і власне спроможністю випорожнюватися. Ну от скажіть, хто колись думає, що скучатиме за чимось подібним?

Потім на її очі набігають злі сльози.

Кожен день — це ще одна втрата чогось, що вона сприймала як належне, поки воно раптом не зникло, як, наприклад, те, що відбувається з парами, яких я часто бачу у своєму кабінеті, котрі приймають одне одного як належне і потім сумують одне за одним, коли шлюб починає сходити нанівець. Багато жінок казали мені, що вони ненавидять щомісячні менструальні торттури, але досягши менопаузи, починали за ними сумувати.

Потім, майже пошепки, Джулі додає:

— Я сумуватиму за *життям*.

Пауза.

— Бля, бля, бля, бля! — вигукує вона спершу тихо, а потім усе гучніше, сама собі дивуючись. Потім присоромлено глипає на мене. — Вибачте, я не...

— Все нормально, — кажу я. — Згодна. Це, бля, паскудно.

— Ну от, — сміється Джулі, — тепер я змусила свого терапевта вилятися. Я раніше так не лаялася. Не хочеться, щоб у некролозі написали «Вона лаялася, як вантажник».

Цікаво, що би їй хотілося бачити в некролозі, але наш час добігає кінця і я подумки роблю собі нагадування повернутися до цього наступного разу.

— Ой та кому яке діло! Давайте ще разок, — просить Джулі. — Зробіте це зі мною? У нас же є ще хвилинка?

Спершу я не розумію, про що вона — зробити що? Але на її обличчі знов той шкідливий вираз, і до мене доходить.

— Ви хочете, щоб ми...

Джулі киває. Щось у мені підбурює кричати непристойності разом з нею. Нещодавно в моїй консультаційній групі Андреа сказала, що, хоча нам потрібно не втрачати надію стосовно наших пацієнтів, ми маємо сподіватися на щось правильне. Якщо я більше не можу сподіватися на довголіття Джулі, сказала Андреа, я мушу сподіватися на щось інше. «Я не можу допомогти їй так, як вона того хоче», — сказала я. Але сидячи зараз із нею, я розумію, що можу, принаймні сьогодні.

— Гаразд, — погоджуюся я. — Готові?

І ми обидві горлаємо «БЛЯ, БЛЯ, БЛЯ, БЛЯ, БЛЯ!». Замовкнувши, переводимо подих, переповнені емоціями.

Тоді я проводжу її до дверей, де вона, як завжди, обіймає мене на прощання.

У передпокій виходять пацієнти, двері кабінетів відчиняються рівно за десять хвилин до завершення години. Колеги кидають на мене питальні погляди, коли Джулі йде з сесії. Вочевидь, наші голоси долинали в коридор. Я стинаю плечима, зачиняю двері і починаю сміятися.

Потім відчуваю, як очі бубнявють слізьми. Від сміху до сліз — горе. Я сумуватиму за Джулі, і мені теж непросто.

Інколи лишається єдине — загорлати «Бля!».

Сеанс 36. Швидкість бажання

Після року навчання я проходила інтернатуру в некомерційній клініці, розташованій у підвалі прилизаної офісної будівлі. Із залитих світлом горішніх поверхів відкривався вид на гори Лос-Анджелеса з одного боку та пляжі з другого, але внизу — інша історія. У тісних, схожих на печеру, консультаційних кабінетах, уставлених старезними стільцями, розбитими лампами й пошарпаними диванами, у нас, інтернів, відбою від пацієнтів не було. Коли з'являвся новий пацієнт, ми мало не билися за нього, адже що більше людей ми приймали, то більше дізнавалися і тим ближче підходили до кінця робочого дня. Між безперервними сесіями, настановами керівників та горами паперової роботи ми не приділяли великої уваги тому, що жили буквально під землею.

Сидячи в кімнаті відпочинку (аромат: попкорн із мікрохвильовки та спрей від комах), ми заковтували швидкий перекус (обід завжди їли за робочим столом) і співчували одне одному через брак часу. Але, незважаючи на скарги, наша посвята в терапевти викликала піднесення — почасти через інтенсивне навчання та наших мудрих керівників (які давали нам поради на кшталт «Якщо ти так багато говориш, ти явно не слухаєш у цей момент» та його варіант «У тебе два вуха і один рот; для такого співвідношення мусить існувати причина»), і почасти тому, що ми знали, що ця фаза — тимчасова.

Світлом у кінці багаторічного тунелю було отримання ліцензії, коли ми уявляли, що можемо покращити життя людей, виконуючи роботу, яку ми любимо, але з розумними робочими годинами та менш шаленим темпом. Поки ми гарували в цьому підвалі, роблячи картки пацієнтів вручну і шукаючи записи на прийом на своїх телефонах, ми не усвідомлювали, що там, нагорі, триває революція, яка

пропонує швидкість, легкість і негайне задоволення. І те, що ми готувалися пропонувати — поступові, але тривалі результати, що вимагають наполегливої праці — ставало дедалі більш застарілим.

Певні проблиски цього я бачила у своїх пацієнтах у клініці, але, зосередившись на власному смиканому існуванні, я не зуміла побачити ширшу картину. Я думала собі: «Звісно, цим людям складно збавити темп чи утримувати на чомусь увагу, чи бути тут і зараз. Саме тому вони й прийшли на терапію».

Моє життя, звичайно, не сильно відрізнялося від їхнього, принаймні, протягом цієї фази. Що швидше я закінчувала роботу, то більше мені вдавалося провести часу з сином, а потім що швидше ми чистили зуби й вкладалися спати, то швидше я могла заснути, щоб прокинутися наступного дня і знову гасати як під-палена весь день. І що швидше я рухалася, то менше бачила, бо все ставало розмитим.

Але це незабаром закінчиться, нагадувала я собі. Як тільки закінчу стажування, от тоді-то розпочнеться справжнє життя.

Одного разу я сиділа в кімнаті відпочинку з колега-ми-стажистами, і ми знову почали рахувати необхідну кількість годин і підраховувати, скільки нам буде років, коли нарешті отримаємо ліцензію. Що більша була цифра, то гірше ми почувались. Наша керівниця практики, якій на той момент було 60, саме зайшла й почула розмову.

— Сорок чи п'ятдесят вам буде в будь-якому разі, — сказала вона. — Яка різниця, скільки вам буде років, коли ви отримаєте ліцензію? Так чи інак, а сьогоднішній день не повернеш.

Ми всі затишли. *Сьогоднішній день не повернеш.*

Ми підозрювали, що вона мала на увазі щось вагоме. Але в нас не було часу про це думати.

Швидкість — це час, але вона також тісно пов'язана з витривалістю і зусиллями. Що більша швидкість, думається нам, то менше витривалості чи зусиль потрібно. Терпіння, з іншого боку, вимагає витривалості та зусиль. Воно

визначається як «витримування провокацій, роздратування, бід чи болю без скарг, втрати самовладання, роздратування тощо». Звичайно, велика частина життя складається з провокацій, роздратування, бід і болю; в психології терпіння можна вважати витримуванням цих труднощів достатньо довго, щоб пережити їх. Відчуття власної печалі чи тривоги також може дати вам важливу інформацію про самих себе та свій світ.

Проте в той час, як я не вилазила з того підвалу, цілеспрямовано йдучи до ліцензії, Американська пси-хологічна асоціація опублікувала статтю під назвою «Куди поділася вся психотерапія?». У ній значилося, що в 2008 році на 30 % менше пацієнтів зазнало психологічних втручань, ніж десять років тому, і що з 1990-х років індустрія регульованої допомоги — та сама система, про яку попереджали мене мої професори в медуніверситеті — дедалі більше обмежувала відвідування та відшкодування витрат на розмовну терапію на відміну від медикаментозного лікування. Крім того, у 2005 році фармацевтичні компанії витратили 4,2 мільярда доларів на рекламу та 7,2 мільярда доларів на підвищення для медиків — майже вдвічі більше, ніж на дослідження та розробки.

Звичайно, набагато простіше — і швидше — проковтнути таблетку, ніж насмілитися зазирнути всередину себе. І я нічого не мала проти пацієнтів, які вживають ліки, щоб почуватися краще. Якраз навпаки; насправді я була впевнена в тому величезному позитивному впливі, який ті часто справляли у правильних ситуаціях. Та чи справді 26 відсоткам від загальної чисельності населення цієї країни так необхідно було приймати психіатричні препарати? Зрештою, не в тому річ, що психотерапія не працює. Працює. Проте недостатньо швидко для сьогоднішніх пацієнтів, яких тепер, кажуть, називають «споживачами».

У всьому цьому є невимовна іронія. Люди хочуть якнайшвидшого вирішення своїх проблем, але що робити, якщо їхнє самопочуття страждає насамперед від хаотичного

темпу життя? Вони вважають, що зараз поспішають, щоб пізніше смакувати своїм життям, але як часто це «пізніше» так і не настає. Психоаналітик Еріх Фромм понад 50 років тому висловив таку думку: «Сучасна людина думає, ніби втрачає час, коли вона не робить усе хутко; але вона не знає, що робити з тим часом, коли зрештою його має, — хіба згаяти». Фромм мав рацію, люди не використовують вільний важко зароблений час для відпочинку або спілкування з друзями чи родиною. Натомість намагаються напхати у вільну часину ще купу всього.

Одного дня, коли ми, інтерни, благали дати нам ще пацієнтів попри те, що в нас своїх було по саму зав'язку, наша керівниця тільки головою похитала.

— Швидкість світла вийшла з моди, — відказала вона сухо. — Тепер усі рухаються зі швидкістю бажання.

І все ж я не збавляла швидкості. Невдовзі я закінчила стажування, склала іспити й переїхала до сповненого повітрям і світлом кабінету з видом на весь навколишній світ. Після двох фальстартів — Голлівуду і медуніверу — я була готова розпочати кар'єру, до якої відчувала справжню пристрасть, а те, що я не молодшала, додавало всьому якоїсь хапливості. Я пішла в обхід, коли інші йшли навпрошки, і хоча тепер нарешті можна було пригальмувати й оцінити важко зароблені плоди своєї праці, я все ще відчувала, немов підганяю себе — і цього разу для того, щоб насолодитися ними. Я зробила розсилку електронною поштою про те, що починаю практику, зустрілася з кількома людьми. Через півроку у мене було багато пацієнтів, але потім їх кількість застигла на одній позначці. Усі, з ким я говорила, мали подібний досвід.

Я приєдналася до консультаційної групи для терапевтів-початківців, і одного вечора, коли ми обговорили наші випадки, розмова зайшла про стан нашої практики — чи нам лише ввижається, чи й справді наше покоління терапевтів приречене? Одна колега сказала, що чула про підготовку

фахівців із брендингу спеціально для терапевтів, професіоналів, які мали б допомогти подолати розрив між прагненням швидкості та легкості й тим, що ми навчені робити.

Ми всі засміялися — підготовка консультантів для терапевтів? Як смішно. Впливові терапевти минулого, якими ми захоплювалися, у могилах би переверталися! Але сама того не знаючи, вона привернула мою увагу. Через тиждень я вже говорила по телефону з консультанткою з брендингу для терапевтів.

— Нікому вже не кортить купувати терапію, — буденно сказала вона. — Вони хочуть купити вирішення проблеми.

Вона зробила кілька пропозицій щодо позиціонування себе на цьому новому ринку — навіть запропонувала спробувати «текстову терапію» — але від усього цього мені було якось ніяково.

І все ж вона мала рацію. За тиждень до Різдва мені зателефонував молодий чоловік щодо терапії. Він сказав, що хотів зрозуміти, чи одружуватися зі своєю дівчиною, і сподівався, що ми зможемо «вирішити це» швиденько, бо День Святого Валентина не за горами, а він розумів, що або запропонує їй у цей день обручку й серце, або тільки він її бачив. Я пояснила, що можу допомогти йому зрозуміти ситуацію, але дотримання його строків гарантувати не можу. Це було важливе життєве питання, а я про цього пацієнта майже нічого не знаю.

Ми домовилися про зустріч, але за день до того, як мав зайти, він зателефонував і сказав мені, що знайшов когось іншого, хто допоможе йому розібратися. Вона дала йому гарантію, що вони вирішать цю проблему впродовж чотирьох сесій, що повністю вкладається в його термін.

Інша пацієнтка, яка щиро хотіла знайти свою рідну душу, сказала мені, що вона так швидко гортає людей у додатках для знайомств, що кілька разів написала хлопцю, який відповів, що

вже зустрічався з нею. Вона фактично провела годину за кавою з цією людиною, але гортала варіанти так швидко, що вже втрачала їм лік.

Обоє ці пацієнти були прикладами, за словами мого керівника, руху зі швидкістю бажання. Але я почала обмірковувати цей термін і в дещо іншому світлі — як нестачу, дефіцит чогось.

Якби ви запитали, коли я починала практику, навіщо більшість людей приходить до мене, я відповіла б, що вони сподіваються позбутися тривожності чи депресії, навчитися вибудовувати менш проблемні стосунки. Та попри обставин, здавалося, був у цьому загальний елемент самотності, прагнення сильного людського зв'язку і водночас відсутність цього відчуття. Бажання. Вони рідко висловлювали це таким чином, але що більше я дізнавалася про їхнє життя, то чіткіше відчувала це.

Одного разу під час моєї нової практики виникла пауза між пацієнтами і я знайшла в інтернеті відео дослідниці Массачусетського технологічного інституту Шеррі Теркл, яка розповідала про цю самотність. Наприкінці 1990-х вона пішла до будинку для людей похилого віку і спостерігала, як робот утішає літню жінку, у якої померла дитина. Робот був схожий на дитинча тюленя, з хутром та великими віями, і мовою володів цілком пристойно, щоб відповісти належним чином. Жінка виливала душу цьому роботу, а той немов дивився їй у вічі, немов слухав її.

Теркл казала, що її колеги вважали цього робота-тюленя великим поступом, способом полегшити життя людей, хоча на неї він справив гнітюче враження.

Я мало не захлинулася від того, яким близьким і знайомим було відчуття. Лише за день до того я жартувала з колегою: «То чого взагалі не помістити терапевта в айфон?». Тоді я ще не знала, що скоро терапевти таки з'являться у смартфонах — у додатках, через які ви можете з'єднатися з терапевтом «в будь-

який час, в будь-якому місці... за лічені секунди» щоб «відчути себе краще вже зараз». У мене з'явилося те саме відчуття, що й у Теркл щодо робота-тюленя.

«Чому ми по суті перекладаємо на інших те, що визначає нас як людей?» — запитує Теркл на відео. Її питання змусило мене замислитись: що насправді важче стерпіти людям — самотність чи перебування серед інших людей? По всій країні — на каві з друзями, на робочих зустрічах, під час обіду в школі, перед касою в супермаркеті та за сімейним обіднім столом — люди пишуть повідомлення і твіти, роблять покупки, часом вдаючи, що дивляться вам у вічі під час розмови, а часом і не переймаючись таким «дріб'язком».

Навіть у моєму кабінеті люди, які платили щоб там опинитися, глипали на свої телефони, коли ті гуділи, щоб побачити, хто там пише. (Часто це були ті самі люди, які пізніше зізнавалися, що вони поглядали на телефон і під час сексу або сидячи в туалеті.) Я пропонувала вимикати їхні телефони під час сесій, аби не відволікалися, що в принципі працювало, але я помітила, що не встигали вони дійти до дверей по закінченні сесії, як чимшвидше хапалися за телефони й перевіряли всі сповіщення й повідомлення. Чи не краще було б витратити цю хвилину, щоб подумати над тим, про що ми говорили, або подумки перезавантажитись та повернутися до зовнішнього світу?

Я помітила, що варто людям відчути себе самотніми, як правило, у проміжку між справами — повер-таючись із терапії, стоячи на переході на заборонний сигнал світлофора, у черзі до каси супермаркета, їдучи в ліфті — вони хапаються за свої девайси й утікають в них від цього почуття. У стані цього вічного відволікання вони ніби втрачають здатність комунікувати з іншими і бути самими собою.

Кабінет психотерапевта залишився одним з небагатьох місць, де двоє людей перебувають разом упродовж 50 безперервних хвилин. І попри те, що з боку психотерапевта

йдеться про професійну діяльність, а не особисту зустріч, цей щотижневий я-ти ритуал часто є однією з найінтимніших зустрічей у людських життях. Я була налаштована на тривалу й процвітаючу практику, але не готова була пожертвувати цим ритуалом, аби втілити це в життя. Можливо, це здавалося химерним, якщо не просто незручним, але я знала, що для тих пацієнтів, які в мене таки були, це окупиться сторицею. Якщо ми створимо простір і витратимо на це час, можна натрапити на історії, варті витраченого часу, ті, що визначають наше життя.

А моя власна історія? Ну, я зовсім не давала їй часу і простору — поступово ставала занадто заклопотаною, слухаючи історії інших. Але за суєтою сесій, пакуванням шкільних обідів, призначеннями лікарів та романтикою стосунків з близькою людиною давно притлумлена правда ледь пробивалась крізь поверхню і лише починала давати про себе знати, коли я прийшла до кабінету Венделла. Половина мого життя минула, сказала я, здавалося б, навмання, на нашій першій сесії — і Венделл вчепився в це мертвою хваткою. Він продовжив те, що почала керівниця практики роки тому.

Сьогоднішній день не повернеш.

А дні пролітають повз.

Сеанс 37. Основні страхи

До кабінету Венделла я дісталася мокра як хлющ. За той короткий час, що знадобився, аби пройти по вулиці від автостоянки до його будівлі, без оголошення почалася перша зимова хурделиця. Не маючи парасольки чи пальта, я накинула бавовняний блейзер на голову і побігла.

Із блейзера капає, волосся береться кільцями, макіяж тече, а мокрий одяг прилипає до тіла, як п'явки, у найневдаліших місцях. Я стою біля стільців у приймальні, не зважаючись сісти через мокрий одяг, і думаю, як би оце виглядати якомога презентабельніше для роботи, коли задні двері кабінету Венделла відчиняються, і звідти виходить симпатична жінка, яку я вже бачила. Вона знову втирає сльози. Потім опускає голову й квапливо щезає за паперовою ширмою, і я чую цокання її черевиків у коридорі.

Марго?

Ні, досить того збігу, що вона ходить до Венделла, але щоб ще й сесії були одна за одною? У мене вже параноя. Втім, як висловився Філіп К. Дік, «як дивно інколи параноя поєднується з реальністю».

Я стою там, тремтячи, як мокрий цуцик, аж ось Венделл відчиняє двері — мій час заходити.

Я волочу ноги до диванчика й сідаю на позицію В, підкладаючи вже добре знайомі різноколірні подушки під спину, як завжди. Венделл тихо причиняє двері, підходить до дивана, опускає своє довгасте тіло на постійне місце і кладе ногу на ногу. Ми починаємо наш звичний ритуал — безмовне вітання.

Але сьогодні я ще й намочила його диван.

— Може, дати вам рушничок? — каже він.

— У вас є рушники?

Венделл усміхається, підходить до шафки й кидає мені пару рушничків. Одним я сушу волосся, а інший підкладаю під зад.

— Дякую.

— Будь ласка, — відказує він.

— А навіщо вам у кабінеті рушники?

— Всяке буває, — знизує плечима Венделл, немов рушники в кабінеті — це щось само собою зрозуміле. Так дивно, але водночас приємно — як тоді, коли він кинув пачку серветок. Беру собі на замітку мати запас рушників у кабінеті.

Ми знову дивимося одне на одного у мовчазному вітанні.

Я не знаю, з чого почати. Останнім часом я тривожилася з будь-якого приводу. Навіть від таких дрібниць, як виконання невеликих зобов'язань, мене немов паралізувало. Я стала обережною, не наважуючись ризикувати й помилятися, тому що вже й так припустилася чималої кількості помилок, і боюся, що більше не встигну їх виправити.

Напередодні ввечері, коли я намагалася спокійненько полежати в ліжку з романом, натрапила на персонажа, який описав своє постійне занепокоєння як «настійливу потребу втекти з моменту, який ніколи не закінчується». Саме так, подумала я. Останні кілька тижнів кожна секунда була пов'язана з наступною секундою однією й тією ж ланкою — тривогою. Я знаю, що тривога — основа мого самопочуття через те, що сказав Венделл наприкінці нашої останньої сесії. Мені довелося відмінити одну нашу з ним зустріч через якусь подію в синовій школі, а наступного тижня не було Венделла, тож я обдумувала його слова три тижні. Я: «Яку боротьбу?» Він: «Боротьбу зі смертю».

Те, що небеса розверзлися і впали на мене цього дня по дорозі в кабінет, здавалося вельми доречним. Я глибоко вдихаю й розповідаю Венделлу про мою «блукаючу матку».

До сьогодні я ще не розповідала цієї історії з самого початку й до кінця. Якщо досі мені було соромно її розповідати, тепер, коли я кажу все вголос, розумію, як страшно мені було. На

смуток за тим, що півжиття уже минуло, зверху нашаровувався страх, що я, як і Джулі, можу померти набагато швидше, ніж очікувалося. Нема нічого страшнішого для молодої мами, ніж думка про те, що вона покине свою малу дитину наодинці з усім світом без неї. А що як лікарі прогледять щось, що можна було б вилікувати, якщо почати вчасно? Що як знайдуть причину, але хворобу все одно неможливо буде вилікувати?

Або що як це взагалі все у моїй голові? І вилікувати мої фізичні симптоми може саме та людина, перед якою я зараз сиджу, — Венделл?

— Ціла історія, — каже Венделл, коли я закінчую говорити.

— То ви думаєте, це історія? — «Et tu, Brute?».

— Так, думаю, — відказує Венделл. — Це історія про щось справді страшне, що тривало кілька років вашого життя. Але водночас це історія про щось інше.

Я передбачаю, що скаже Венделл: це історія про уникання. Все, що я говорила йому, прийшовши на терапію, стосується уникання, і ми обоє знаємо, що уникання — це майже завжди страх. Небажання бачити докази того, що у нас із Хлопцем непримиренні розбіжності. Уникнення написання книги про щастя. Уникання розмов про те, що я не пишу книгу про щастя. Уникання думок про те, як старіють мої батьки. Уникання того факту, що мій син дорослішає. Уникнення моєї загадкової хвороби. Я згадую тезу, яку почула під час стажування: «Уникання — це простий спосіб впоратися з чимось без необхідності щось для того робити».

— Це історія про уникнення, чи не так? — кажу я.

— Ну, в чомусь, так, — відповідає Венделл. — Хоча я збирався сказати невизначеність. Це також історія про невизначеність.

«Ну звісно, — думаю я. — Невизначеність».

Я завжди думала про невизначеність щодо моїх пацієнтів. Чи залишаться Джон і Марго разом? Чи перестане Шарлотта пити? Але зараз стільки всього здається невизначеним у моєму власному житті. Чи я ще видужаю? Чи знайду правильну

людину, партнера по життю? Чи піде моя письменницька кар'єра прахом? Як буде виглядати наступна половина мого життя — якщо я доти доживу? Я колись казала Вендел-лу, що важко обійти тюремні ґрати, коли не знаєш, куди прямувати. Я, може, й вільна, але куди йти?

Пам'ятаю пацієнтку, яка заїжджала до власного гаража після звичайного робочого дня і наштовхнулася на зловмисника зі зброєю. Його співучасник, дізнається вона згодом, був у будинку з дітьми та їхньою нянею. Дякувати сусідові, який викликав поліцію, їх врятували. Пацієнтка сказала мені, що найгірше в цьому інциденті було те, що він зруйнував її самовпевнене почуття безпеки, хай би яким ілюзорним воно було.

І все-таки, усвідомлювала вона це чи ні, вона трималася цієї ілюзії.

— Вам страшно заїжджати в новий гараж? — запитала я, коли ця сім'я, переживши травму, не могла далі жити на тому самому місці й переїхала в новий дім.

— Звісно, ні, — відповіла вона так, немов я сказала якусь дурницю. — Щоб таке та сталося двічі? Які шанси?

Я розповідаю Венделлу цю історію, і він киває.

— Як ви розумієте її відповідь? — запитує він.

Ми з Венделлом рідко говоримо про мою роботу, і зараз я почуваюся ніяково. Іноді мені стає цікаво, як повівся б Венделл з моїми пацієнтами, що він сказав би Риті чи Джону. Терапія — це зовсім інший досвід з кожним іншим терапевтом; немає двох цілковито однакових. І тому, що Венделл займається цим набагато довше за мене, я відчуваю себе учнем поруч з учителем, Люком Скайвокером поруч із Йодо.

— Я думаю, що ми хочемо, щоб світ був раціональним, і в такий спосіб вона намагалася контролювати невизначеність життя, — кажу я. — Після того, як ви дізнаєтесь правду, ви не можете перестати її знати, але в той же час, щоб захистити себе від цих знань, ви переконуєте себе, як от ця пацієнтка, що на

вас більше ніколи не нападуть. — Я замовкаю на мить. — Я пройшла тест?

Венделл ще тільки розтулив рота, а я вже знаю, що він скаже: «Це не тест».

— Що ж, — кажу я, — ви ж про це думали? А як ви інтерпретували її впевненість перед лицем невизначеності?

— Так само, як це зробили ви, — каже він. — Так само, як це зробив би я з вами.

Венделл перелічує проблеми, які я з ним обговорювала: мій розрив, книга, моє здоров'я, здоров'я мого батька, як швидко минає дитинство сина. Випадкові на перший погляд коментарі й спостереження, які я вкраплюю в наші розмови, як, наприклад, «чула по радіо, що приблизно половини сьогочасних американців в 1970-ті роки не існувало!». Усе, про що я говорю, затьмарене невизначеністю. Скільки часу я проживу і що станеться за час, перш ніж помру? Як те чи те залежатиме від мене? Але, каже Венделл, як і моя пацієнтка, я придумала власний спосіб впоратися. Якщо я налажаю в житті, то радше сама оберу смерть, аніж дозволю їй статися зі мною. Це може бути не те, що я хочу, але принаймні це буде мій свідомий вибір.

Я намагаюся осмислити парадокс: самодиверсія як форма контролю. Якщо я налажаю з життям, я можу радше спричинити власну смерть, аніж дозволю їй статися зі мною. Якщо я намагатимусь зберегти стосунки, приречені на розрив, якщо зіпсую кар'єру, якщо уникаю з'ясування того, що сталося з моїм тілом, я готова бути ходячим мерцем, аби на своїх умовах.

Ірвін Ялом, вчений-психіатр, часто говорив про терапію як про екзистенційний досвід саморозуміння, саме тому терапевти адаптують лікування до особистості, а не до проблеми. У двох пацієнтів може бути однакова проблема — скажімо, вразливість у стосунках, але я застосовую до них різні підходи. Не існує єдиного на всі випадки життя способу допомогти людям пройти через те, що на найглибшому рівні є

екзистенційними страхами, або те, що Ялом назвав «основними страхами».

Чотири головні страхи — страх смерті, страх ізоляції, страх свободи і страх втрати сенсу. Страх смерті, природно, є інстинктивним страхом, який ми часто притлумлюємо, але він, як правило, посилюється з дорослішанням. Боїмося ми, як правило, не просто вмирання в прямому сенсі, а щезання, втрати нашої самотності, наших молодших і яскравіших «я». Як ми захищаємося від цього страху? Іноді відмовляємося дорослішати. Іноді поведимося всупереч власним цілям і бажанням — такий собі самотажа. А часом просто заперечуємо смерть. Проте, як писав Ялом у своїй «Екзистенційній психотерапії», наше усвідомлення смерті допомагає нам жити повніше — і з меншою, а не більшою тривожністю.

Джулі зі своїми «божевільними» ризиками є прекрасним прикладом цього. Я ніколи не думала особливо про власну смерть, доки не розпочала Тур до розгадки медичної таємниці — і навіть тоді Хлопець дозволив мені відволіктися від страху перед вмиранням, як професійним, так і фактичним. Але він також запропонував мені протитруту проти мого страху перед ізоляцією — ще одним основним страхом. Ув'язнення буквально відбирає в людей глузд; у них стаються галюцинації, панічні атаки, obsесивна поведінка, параноя, відчай, неспроможність зосередитися та суїцидальні настрої. А по звільненні ці люди часто борються з соціальною атрофією, через яку не можуть взаємодіяти з іншими. (Можливо, це просто інтенсивніша версія того, що відбувається з нашими зростаючими бажаннями, самотністю, спричиненою нашим квапливим способом життя.)

І тоді є третій основний страх: свобода та всі екзистенційні труднощі, які вона ставить перед нами. На поверхні, це майже смішно, як багато свободи я маю — якщо, як зазначив Венделл, я готова обійти ґрати. Але є й реальність, що коли люди

дорослішають, вони стикаються з більшими обмеженнями. Стає все важче змінити кар'єру або переїхати в інше місто, або одружитися з іншою людиною. Життя старших людей більше визначене, а іноді вони жадають свободи, притаманної молоді. Проте діти, зв'язані батьківськими правилами, справді вільні лише в одному відношенні — емоційно. Принаймні деякий час вони можуть плакати чи сміятися або влаштовувати істерику несвідомо; у них можуть бути великі мрії та нездійснені бажання. Як і багато людей мого віку, я не почуваюся вільною, бо втратила зв'язок з цією емоційною свободою. Це саме те, чим я займаюся тут, у терапії, — намагаюся знову звільнитися емоційно.

Певним чином ця криза середнього віку може бути скоріше початком, аніж кінцем, розширенням, а не звуженням, переродженням, а не смертю. Пригадую, Венделл сказав, ніби чекаю, аби мене врятували. Проте Венделла немає поруч, щоб врятувати мене або вирішити мої проблеми, провести мене через моє ж життя, так щоб я могла управляти цією визначеністю невизначеності, не саботуючи саму себе дорогою. Я починаю усвідомлювати, що невизначеність не означає втрату надії — це означає, що є можливість. «Я не знаю, що буде далі — як потенційно захоплююче!». Мені доведеться розібратися, як витиснути зі свого життя максимум — у хворобі чи у здоров'ї, з партнером чи без, незважаючи на невблаганний плин часу.

А це означає, що мені доведеться уважніше придивитися до четвертого страху — втрати сенсу.

Сеанс 38. Леголенд

Знаєте, чому я спізнився? — каже Джон, щойно я відчиняю двері до приймальні.

Від початку сесії пройшло хвилин 15, і я вирішила, що він не прийде. Минув місяць, перш ніж відповів на моє повідомлення після мовчанки — він несподівано воскрес і попросився прийти. Але, може, подумала я, він просто злякався. Справді Джон пояснює, що після того, як заїхав на стоянку моєї офісної будівлі, сидів у машині, вагаючись, чи підніматися нагору. Паркувальник попросив його ключі, але Джон сказав, що йому потрібна хвилина, тому паркувальник сказав йому під'їхати до виходу, і на той момент, коли Джон вирішив залишитися, паркувальник повідомив йому, що стоянка вже повна. Джон мусив знайти місце на вулиці і пробігти два квартали до моєї будівлі.

— От не може людина посидіти якусь хвилю у власній машині й зібратися з думками, еге ж? — каже Джон.

Коли ми заходимо в кабінет, я думаю про те, що Джон постійно відчувається, немов в облозі. Сьогодні він має пошарпаний, утомлений вигляд. Ось тобі й снодійне.

Джон опускається на диван, скидає черевики, потягується і лягає, підіткнувши під голову подушку. Зазвичай він сидить нога на ногу, тому це щось новеньке. Також помічаю, що сьогодні нема замовленої в найближчому ресторанчику їжі.

— Гаразд, ви виграли, — починає він і зітхає.

— Виграла що? — питаю.

— Приємний час у моїй компанії, — з кам'яним виразом відказує він.

Я зводжу догори брови.

— Розгадку до таємничого зникнення, — продовжує він. — Я розповім вам всю історію. Тому вітаю, ви виграли.

— Я не знала, що ми з вами змагаємося, — кажу я. — Але рада, що ви прийшли.

— Ой та заради ж Бога, — супиться він. — Давайте не будемо аналізувати кожну кому, добре? Я й так на межі того, щоб піти геть.

Він перевертається лицем до спинки дивана, а потім дуже тихо промовляє до тканинної оббивки:

— Ну, значить, поїхали ми в Леголенд.

За словами Джона, вони з Марго та дітьми їхали Каліфорнійським узбережжям до Леголенду, — тематичного парку в Карлсбаді — на довгі вихідні, коли в них сталася сварка. Між ними була своєрідна внутрісімейна політика — ніколи не сваритися перед дітьми, і доти вони обоє дотримувалися своєї обіцянки.

У той час Джон керував своїм першим телевізійним шоу, що означало, що він на телефоні і вдень, і вночі, щоб кожного тижня вчасно виходила нова серія. Марго

була до знемоги заклопотана, сидючи з двома малими дітьми й водночас намагаючись не втратити своїх клієнтів, яким вона робила графічне оформлення. Та в той час, як Джон увесь день спілкувався з дорослими, Марго випадало або «Мама-ленд», як вона сама це називала, або робота за комп'ютером удома.

Марго з нетерпінням чекала, коли побачить Джона наприкінці дня, але за вечерею він знову відповідав на дзвінки, поки вона втупилася в нього смертоносним, як він його називав, поглядом. Коли справ накопичувалося стільки, що Джон не встигав додому на вечерю, Марго просила його вимкнути телефон бодай перед сном, щоб вони могли без перешкод поговорити й відпочити разом. Проте Джон наполягав, що він не може бути недосяжним.

— Я не для того працював так важко всі ці роки, тільки щоб отримати таку можливість, і врешті побачити, як іде коту під хвіст мій серіал, — сказав він їй.

І справді, спершу не все йшло ідеально. Рейтинги були не найліпші, але критики шоу хвалили, тож канал погодився дати йому більше часу для пошуку аудиторії. Та радіти було зарано: якби рейтинг не підвищився найближчим часом, шоу закрили б. Джон подвоїв зусилля і вніс деякі зміни (включаючи «звільнення деяких ідіотів»), і шоу зрушило з мертвої точки.

У каналу на руках був новий хіт. У Джона — дуже сердита дружина.

Із успіхом серіалу Джон став іще більш заклопотаним. Він взагалі пам'ятає, що в нього є дружина? (питала його Марго). А як щодо дітей, які, коли Марго вигукнула: «Тато!», побігли до комп'ютера замість вхідних дверей, оскільки вони звикли розмовляти з татом через екран комп'ютера? Молодша навіть почала називати комп'ютер татком. Так, Марго поступилася, Джон приділяв їм час у вихідні, годинами граючи з дітьми в парку, беручи їх на прогулянки й гасаючи з ними вдома. Але навіть тоді їх ніколи не полишало деренчання його телефона.

Джон не розумів, чому Марго робила з цього таку велику проблему. Ставши батьком, він був здивований тим, яким сильним і тісним був зв'язок. Його зв'язок з дітками відчувався як потужний, ба навіть несамовитий. Це нагадувало йому любов, яку він ще хлопчиком відчував до своєї матері. Це була така любов, якої він не відчував навіть до Марго, хоча він любив її ніжно, незважаючи на їхні розбіжності. Уперше він побачив свою майбутню дружину, коли та стояла в кінці кімнати на вечірці, сміючись над тим, що сказав якийсь дурень. Навіть здалеку Джон розпізнав, що це ввічливий сміх того, хто про себе думає: «Що за ідіот».

Джон був зачарований. Він підійшов до Марго, змусив її сміятися по-справжньому, а через рік одружився з нею.

І все-таки любов до дружини відрізнялася від любові до дітей. Якщо любов до дружини була романтичною і теплою, то любов до дітей була схожа на вулкан. Коли він прочитав «Там, де живуть дивовиська» і запитав, чому дивовиська хочуть з'їсти

дитину, він точно знав, чому. «Бо вони так її люблять!» — сказав він, вдаючи, ніби ковтає їх, а вони гиготали так сильно, що аж відсапувалися. Він розумів таку всепоглинаючу любов.

То й що, якщо він був на телефоні, коли був зі своїми дітьми? Він проводив час із ними, вони обожнювали його, і саме його професійний успіх, зрештою, забезпечив їм таку фінансову стабільність, яку йому кортіло мати, коли він ріс у не надто заможній сім'ї двох учителів. Так, на роботі на ньому було чимало відповідальності й стресу, але він любив створювати персонажів і писати цілі світи — саме те ремесло, якого завжди прагнув його батько. Завдяки талану чи таланту, чи тому й другому Джон здійснив і свої, і батькові мрії. Та й не міг же він бути у двох місцях одночасно. Мобільний — це взагалі дар небес для нього.

— Дар? — перепитала Марго.

— Так, — відповів Джон. — Дар.

Бо так він може бути вдома й на роботі водночас.

Марго вважала, що в тому-то й проблема. «Я не хочу, щоб ти був удома й на роботі одночасно. Ми ж з тобою не колеги по роботі. Ми твоя сім'я». Марго не хотіла, щоб посеред речення, поцілунку чи будь-чого їх з Джоном перервали Дейв чи Джек, чи Томмі зі знімального майданчика. «Я їх не запрошувала до себе в дім о дев'ятій вечора», — казала вона.

За вечір до поїздки в Леголенд Марго попросила Джона, якщо на те його ласка, не сидіти на телефоні всю поїздку. Це був час для сім'ї, всього три дні.

— Хіба хтось вмиратиме, — благала Марго, що Джон зрозумів як «хіба щось невідкладне», — прошу, не бери до рук мобільного протягом наших вихідних.

Аби не починати нову сварку, Джон погодився.

Дітлахи не могли дочекатися поїздки, тижнями про неї не змовкали. У машині вони совалися на своїх місцях, що кілька хвилин запитуючи «Довго ще? Ми вже приїхали?».

Вони вирішили поїхати мальовничим маршрутом уздовж пляжу, і Джон з Марго відволікали дітей, пропонуючи порухувати човни в океані чи пограти в гру, в якій вони разом придумували дурнуваті пісеньки, кожен додавав ще смішніший куплет за попередній, поки вони вже мало не репалися від сміху.

Джонів телефон мовчав. За вечір до поїздки він попередив знімальну команду не телефонувати йому.

— Хіба хтось вмиратиме, — повторив він слова Марго. — Інакше знайдіть спосіб залагодити все самотужки.

Вони ж не геть ідіоти, запевняв він себе. Справи у серіалі йдуть непогано. Вони зможуть упоратися, раптом що. Це ж усього якісь три дні.

Вигадуючи смішні пісеньки в машині, Джон глипнув на Марго. Вона сміялася так, як колись на вечірці, де вони познайомилися. Він не бачив, щоб вона так сміялася, вже... та він і не пам'ятає скільки років. Вона поклала руку йому на шию і він мало не розтанув під її дотиком, відповідаючи на нього так, як уже років... та невідь-скільки. Дітлахи джерготіли щось на задньому сидінні. На душі в Джона був мир і спокій. Він уявив, як його мама дивиться вниз із небес, чи звідки вона там дивиться, й усміхається, радіючи з того, як добре все склалося у її молодшого сина. Ось він, Джон, з дружиною й дітьми, успішний сценарист, їде в Леголенд у машині, повній сміху та любові.

Він згадав, як сам малим ще хлопчаком так само сидів на задньому сидінні, затиснутий між двох старших братів, батьки спереду, тато за кермом, мама керує рухом, всі разом вигадували слова пісень і сміялися, змахуючи з вій веселі сльози. Згадалося, як він старався поспівати за старшими братами, коли надходила його черга видавати свій куплет, і як мама щиро раділа тому, як гарно він вигадував каламбури.

«Скороспілий ти мій!» — вигукнула вона щоразу.

Джон не знав, що те слово значить. Він вирішив, що це такий милий спосіб сказати «солодкий» чи «любий», і він знав, що для своєї мами був найлюбішим хлопчиком, а не «помилкою», як, дражнячись, його називали старші брати, бо він був набагато молодшим за них. Він пам'ятав, як мама клала руку татові на по-тилицю, а тепер Марго робила те саме з ним. Він був налаштований оптимістично — вони з Марго знайдуть спосіб поладнати.

А потім задзеленчав Джонів телефон.

Він лежав на панелі приладів між ним і Марго. Джон глипнув на нього. Марго кинула на нього смертоносний погляд. Джон пам'ятав свої інструкції колегам — телефонувати тільки в разі крайньої необхідності — *хіба хтось вмиратиме*. Він знав, що сьогодні зйомки будуть на локації. Щось пішло не так?

— Не треба, — промовила Марго.

— Я просто гляну, хто там, — відповів Джон.

— Хай йому біс, — зашипіла Марго, уперше лайнувшись при дітях.

— Не лайся — зашипів у відповідь Джон.

— Тебе не було на зв'язку всього дві години, — підвищила голос Марго, — і ти обіцяв, що такого не буде!

Діти затихли, а за ними й телефон. Дзвінок перейшов у голосову пошту.

Джон зітхнув. Він попросив Марго глянути, хто дзвонив, але та лиш похитала головою й відвернулася. Джон потягнувся за телефоном правою рукою. А тоді вони зіштовхнулися з чорним позашляховиком, який летів прямо на них.

Пристебнуті до своїх дитячих кріселець були п'ятирічна Ґрейсі та шестирічний Ґейб. Ірландські близнюки, народжені з інтервалом всього рік і нерозлучні. Любов усього життя Джона. Ґрейсі вижила разом з Джоном та Марго. Ґейб, який сидів прямо за Джоном і точно в точці зіткнення, загинув на місці події.

Пізніше поліція спробує розібратися в тому, що стало причиною трагедії. Двоє свідків з сусідніх автомобілів не дуже допомогли. Один сказав, що позашляховик перетнув смугу, занадто швидко повертаючи вбік. Другий сказав, що Джон не підлаштувався до положення позашляховика, який виїжджав з-за повороту. Поліція встановила, що рівень алкоголю в крові водія позашляховика перевищував допустиму межу, і його посадили за ґрати. Ненавмисне вбивство. Але Джону від того легше не стало. Він знав, що в той самий момент, коли позашляховик заїжджав у поворот, він відвів погляд на мілісекунду — або, *можливо*, відвів, хоча йому здавалося, що не відводив очей, коли намацував долонею телефон. Марго теж не бачила позашляховика. Вона дивилася в бокове вікно, в бік океану, дуючись на Джона, відмовляючись перевірити його телефон.

Ґрейсі нічого не могла пригадати, і єдиною людиною, яка бачила, що має статися, певно, був Ґейб. Востаннє, коли Джон почув голос сина, це був пронизливий крик, одне протяжне слово: «Татку-у-у-у!».

А щодо телефонного дзвінка — виявилося, що хтось помилково набрав його номер.

Я слухаю, і серце стискається — не тільки за Джона, а й за всю його сім'ю. Я ледь стримую сльози, але Джон повернувся обличчям до мене, і я бачу, що очі в нього сухі. Він здається далеким, як і тоді коли розповідав мені про смерть матері.

— Джоне, — починаю я, — це так...

— Так, так, — перебиває він з гірким усміхом, — це так сумно. Я знаю, це, бляха, так сумно. Мені всі це казали після того, що сталося. Мама померла. «Це так сумно». Моя дитина помирає. «Це так сумно». Звісно. Але це нічого не міняє. Вони мертві й годі. Тому я й не кажу нікому. Не хочу чути, як же це в біса сумно. Бачити на обличчях той сумний, дурнуватий вираз жалю. Єдине, чому я розповідаю це вам, це тому, що недавно

мені наснився сон — а ви, мозкоправи, любите сні. І в мене не виходило викинути його з голови, тому я подумав...

Джон затинається й сідає.

— Марго чула, як я кричав учора вночі. Я прокинувся від власного крику о четвертій ранку. А мені таке не треба.

Я хочу сказати, що те, що Джон бачить у мені, зовсім не жалість — це співчуття і співпереживання, навіть щось подібне до любові. Але Джон не дає нікому торкатися себе і собі торкатися інших, що залишає його наодинці з собою у вже ізольованій ситуації. Втратити когось, кого ти любиш, — такий глибоко самотній досвід, те, що переживаєш лиш ти, по-своєму. Я думаю про те, яким спустошеним і самотнім Джон, мабуть, відчував себе шестирічним, коли померла його мама, а потім знову, вже будучи татом, коли помер його власний шестирічний син. Але я цього не кажу. Певна, що Джон відчуває те, що терапевти називають перевантаженням, це означає, що його нервова система перенапружена, і коли люди відчувають себе такими, краще перечекати мить. Ми робимо це з парами, коли одна людина так переповнена гнівом чи образою, що все, що вона може зробити, — це вибухнути гнівом чи закритися. Людина потребує кілька хвилин часу, аби нервова система перезавантажилася і почала працювати у звичному режимі.

— Розкажіть мені про сон, — кажу я.

Навдивовижу він не опирається. Я помічаю, що Джон зараз не бореться зі мною і жодного разу не глянув на свій телефон. Навіть не дістав його з кишені. Він просто сідає, підібгавши під себе ноги, робить вдих і починає.

— Отже, Гейбу шістнадцять. Я маю на увазі, уві сні йому нібито шістнадцять.

Я киваю.

— Гаразд, йому шістнадцять, і він складає іспит на водіння. Він чекав цього дня, і ось час настав. Ми стоїмо на вулиці біля машини на стоянці автошколи, і Гейб виглядає так упевнено.

Він почав голитися, і я бачу щетину на щоках, і помічаю, яким дорослим він став.

Голос Джона зривається.

— Як воно було. Бачити його дорослим?

Джон усміхається.

— Я почувався гордим. Я пишався тим, ким він був. Але також, я не знаю, було сумно. Наче він скоро поїде вчитися. Чи достатньо часу я провів з ним? Чи був хорошим батьком? Я намагався стримати сльози — уві сні, я маю на увазі, — і не знав, чи це сльози гордості, чи жалю, чи... чорт його знає. Так от, — Джон відводить погляд, ніби зараз намагається стримати сльози, — ми говоримо про те, що він буде робити після іспиту, він каже, що піде гуляти з друзями, і я кажу йому, щоб він ніколи не сідав у машину нетверезим або якщо пив хтось із друзів. А він каже: «Я знаю, тату. Я ж не ідіот». Ну знаєте, як підлітки зазвичай говорять? А потім кажу йому ніколи не писати есемески за кермом.

Джон гірко усміхається.

— Як вам аж така очевидна річ, га Шерлоку?

Я не усміхаюся. Мовчки чекаю, підштовхуючи його до продовження.

— Так от, — продовжує він, — підходить екзаменатор, і ми з Гейбом піднімаємо одне одному великі пальці — як у той день, коли я його завів у дитячий садок, перед тим, як він зайшов у свою групу. Швидко «У тебе все вийде». Але щось в особі екзаменатора змушує мене нервувати.

— Що саме? — запитую я.

— Просто нехороше відчуття. Неспокійне. Я їй не довіряю. Наче він їй не подобається і не складе іспит. У всякому разі, я спостерігаю, як вони рушають. Я бачу, як Гейб виїжджає на проїзну частину, і поки все йде гладко. Тож я трохи заспокоююся, але раптом дзвонить Марго. Вона каже, що їй уже вкотре телефонує моя мама, і Марго хоче знати, чи варто їй брати слухавку. Уві сні моя мама ще жива, і я не знаю, чому

Марго питає мене щось подібне, чому вона просто не візьме ту кляту слухавку. Тож вона каже: «Пам'ятаєш, ми домовилися не брати слухавку, хіба хтось помиратиме?». І раптом я думаю, що якщо Марго підніме ту слухавку, це означатиме, що моя мама помирає. Що вона помре. Але якщо Марго не підніме, то ніхто не вмирає — моя мама не вмирає.

— І я кажу «Ти права. Хай би що там було, не бери слухавку. Хай собі дзвонить». Тож я кладу слухавку і все ще чекаю на Гейба біля автошколи. Дивлюся на годинник. Де ж вони? Казали, що закінчать за двадцять хвилин. Минуло півгодини. Сорок хвилин. Потім повертається екзаменатор, але Гейба з нею нема. Вона підходить до мене, і я вже все знаю.

— «Мені шкода, — каже вона, — сталася ДТП. Чоловік відволікся на телефон за кермом». І в цей момент я розумію, що екзаменатор — моя *мама*. І саме вона каже мені, що Гейб мертвий. Тому вона й не переставала телефонувати Марго, бо хтось справді помирав, — і це був Гейб. Якийсь ідіот з телефоном убив мого сина, коли той складав іспит з водіння! І тоді я кажу: «Хто цей чоловік? Ви викликали поліцію? Я його прикінчу зараз!» І тоді моя мама дивиться на мене. І я розумію, що той чоловік, — я. Я убив Гейба.

Джон тамує подих, потім продовжує свою розповідь. Після того, як Гейб помер, вони з Марго винуватили одне одного. У відділенні швидкої допомоги Марго пробурчала на Джона: «Дар? Ти сказав, що телефон — це дар? Гейб був даром, довбаний ти придурок». Пізніше, після того, як тест на алкоголь підтвердив, що водій був у нетверезому стані, Марго вибачилася перед Джоном, але він знав, що в глибині душі вона все-таки звинувачує його. Він знав, бо глибоко в душі звинувачував її. Якимось куточком душі він відчував, що провина лежить на ній, що якби вона не була такою впертою і просто подивилася на екран, Джон тримав би руку на кермі і швидше здреагував би на п'яного водія, врятувавши свою сім'ю.

Найстрашніше, за його словами, те, що ніхто ніколи не дізнається, хто винуватий. Водій, можливо, все одно врізався б у них, чи вони могли б уникнути цього, якби не відволікалися на сварки.

Ця невідомість мучить Джона.

Я думаю про те, як невідомість, неможливість знати, мучить усіх нас. Не знати, чому ваш хлопець пішов. Не знати, що не так з вашим тілом. Не знати, чи можна було врятувати сина. У певний момент всі ми мусимо змиритися з невідомим і непізнаваним. Часто ми так і не дізнаємося чому.

— Тож, — каже Джон, повертаючись до свого сну, — у той момент я і прокидаюся з криками. І знаєте, що я кричу? Я горлаю: «Татку-у-у-у!». Останнє Гейбове слово. А Марго чує це і лякається. Потім біжить у ванну і плаче.

— А ви?

— Що я?

— Плакали?

Джон хитає головою.

— Чому?

Зітхає так, немов відповідь очевидна.

— Бо Марго у ванній і в неї здають нерви. А мені що, теж розклеїтися?

— Не знаю. Якби мені наснився такий сон, мене б це дуже похитнуло. Я, можливо, відчувала би лютість, провинув, смуток, відчай. І мені, може, знадобилося б випустити якусь частину цього з себе, трохи відкрити так би мовити запірний клапан. Я не знаю, що зробила би я. Можливо, те саме, що й ви, що також є розумною реакцією на нестерпну ситуацію — оніміти, спробувати ігнорувати те, що я відчувала, тримати це в собі. Але я думаю, що в якийсь момент я просто вибухнула б від надміру емоцій.

Джон хитає головою.

— Дозвольте вам щось сказати, — каже він, дивлячись просто мені в очі. У його голосі чується напруга. — Я батько. У мене

двоє дівчаток. Я їх не підведу. Я не збираюся ламати їм дитинство. Я не залишу їх з двома батьками, яких переслідує привид їхнього сина. Вони заслуговують на краще. Те, що сталося, не їхня вина. Вона наша. І ми відповідальні за те, щоб бути для них і за них, і тримати себе вкупі заради них.

Я думаю про те, як він розуміє оце «тримати себе вкупі» для своїх дітей. Як він вважає, що підвів Гейба, і не хоче підвести інших. Як він вважає, що захистить їх, тримаючи свій біль за сімома замками. І я вирішую розповісти йому про брата мого батька, Джека.

До шести років, стільки було Джону, коли померла його мати, і Гейбу, коли він помер, мій батько вважав, що він і його сестра є єдиними дітьми батьків. Одного разу мій батько копирсався на горищі і натрапив на коробку фотографій маленького хлопчика, від народження аж до шкільного віку.

«Хто це?» — запитав він у тата. Хлопчик виявився братом мого батька, який помер у п'ятирічному віці від пневмонії. Про Джека ніколи раніше не згадували. Мій батько народився через кілька років після його смерті. Батьки вважали, що не говорити про Джека — це такий спосіб тримати себе вкупі заради своїх дітей. Але їхній шестирічний син був шокований і розгублений. Він хотів поговорити про Джека. Чому вони не сказали йому? Що сталося з одягом Джека? Його іграшками? Чи були вони на горищі разом з фотографіями? Чому вони ніколи не говорили про Джека? Якби він — маленький хлопчик, який одного дня стане моїм батьком — помер, про нього так само забули б?

— Ви так зосереджені на тому, щоб бути добрим татом, — кажу я Джону, — але, можливо, частиною того, щоб бути хорошим татом, є дозволяти собі весь спектр людських емоцій, по-справжньому жити, навіть якщо жити повноцінно іноді може бути важче, ніж навпаки. Ви можете тримати свої почуття в собі, або давати їм вихід з Марго, або тут зі мною і так жити повніше зі своїми дітьми. Це може бути інший спосіб тримати

себе вкупі. Це може навіть заплутати їх, якщо про Гейба ніколи не згадують. І було би набагато ліпше, якби Гейбу дати трохи простору у вашому домі, а не ховати в коробці на метафоричному горищі.

Джон хитає головою.

— Я не хочу бути схожим на Марго, — каже він. — Вона плаче через найменшу дрібницю. Іноді здається, що вона ніколи не перестане плакати, а я не можу так жити. Здається, що для неї нічого не змінилося, і в якийсь момент доведеться прийняти рішення рухатися далі. Я вирішив рухатись далі. Марго — ні.

Я уявляю Марго, як вона сидить на дивані біля Венделла, обіймаючи улюблену подушку, і розповідає йому, як самотньо вона почувається у своєму стражданні, як вона все це переносить сама, коли її чоловік перебуває у своєму закритому світі. І тоді я замислююся про те, яким самотнім має почуватися Джон, спостерігаючи за боєм своєї дружини і не в змозі витримувати це.

— Я розумію, — кажу я врешті. — Але мені цікаво, можливо, Марго так поводитьсь тому, що їй доводиться виконувати подвійну роботу? Можливо, увесь цей час вона плакала за обох.

Джонів лоб укривається борознами, потім він переводить погляд собі на ноги. Кілька сльозин приземляються на його чорні дизайнерські джинси, спочатку повільно, потім швидко й рясно, як водоспад, швидше, ніж він встигав їх втирати, і нарешті він перестає намагатися. Це сльози, які він тримав протягом останніх шести років.

А може, більше тридцяти.

Поки він плаче, мені здається, що те, що я бачила як основну Джонову тему, — суперечка з Марго про те, чи дарувати дочці мобільний телефон, суперечки зі мною про користування ним у моєму кабінеті — мало далеко глибший сенс, ніж я усвідомлювала. Я пам'ятаю, як трималася за руку з моїм сином на грі Лейкерс — «Радійте, поки можете» — і коментар Джона, коли він приїхав сьогодні. «Ви виграли... приємний час у моїй

компанії». Але, можливо, це він виграв приємний час у моїй. Зрештою, він вирішив сьогодні приїхати сюди і розповісти мені про все це.

Я теж думаю про те, що існує багато способів захистити себе від невимовного. Ось один: ви розщеплюєте небажані частини себе, ховаєтесь за фальшивим «я» та розвиваєте нарцисичні риси. Ви кажете: «Так, сталася ця катастрофічна річ, але я нічого, живий. Нічого не може мене похитнути, бо я особливий». Коли Джон був хлопчиком, загорнути себе в пам'ять про материну радість — це був спосіб захиститися від жаху життєвої непередбачуваності. Він, можливо, втішав себе так і вже будучи дорослим, чіпляючись за те, яким він був особливим після смерті Гейба. Тому що єдина певність, на яку Джон може розраховувати в цьому світі, полягає в тому, що він — особлива людина, оточена ідіотами.

Крізь сльози Джон каже, що це саме те, чого він не хотів, що він прийшов сюди не для того, щоб зірватися.

Проте я запевняю його, що це не зрив, а радше розривання оболонки.

Сеанс 39. Як змінюються люди

Теорій про етапи розвитку людини у психології не бракує, без сумніву, тому що їх порядок, чіткість і передбачуваність привабливі. Кожен, хто пройшов вступний курс до психології, ймовірно, стикався з моделями розвитку людини, запропонованими Фройдом, Юнгом, Еріксоном, Піаже й Маслоу.

Але є одна модель, яку я згадую мало не щохвилини на кожній сесії — етапи змін. Якщо терапія полягає в тому, щоб орієнтувати людей з того місця, де вони зараз є, туди, де вони хотіли б бути, ми завжди маємо враховувати те, як насправді змінюються люди.

У 1980-ті психолог на ім'я Джеймс Прохазка^[15] розробив транстеоретичну модель зміни поведінки, відповідно до якої люди, як правило, не просто беруть і змінюють щось у своєму житті, а натомість проходять через ряд послідовних етапів:

етап 1: попередні розмірковування;

етап 2 розмірковування;

етап 3: підготовка;

етап 4: дія;

етап 5: закріплення.

Припустимо, ви хочете зміни своє життя — більше тренуватися, припинити стосунки або навіть вперше спробувати терапію. Перш ніж дійти до цього пункту, ви перебуваєте на першому етапі попереднього розмірковування, тобто, поки що ви навіть не думаєте про зміни. Деякі терапевти можуть порівнювати це із запереченням, це означає, що ви не усвідомлюєте, що у вас є проблема. Коли Шарлотта вперше прийшла до мене, вона представилася «соціальним пияком»; я зрозуміла, що вона перебуває на стадії попереднього розмірковування, коли та говорила про схильність матері до

«самолікування алкоголем», але не побачила жодного зв'язку із власним зловживанням. Коли я заговорювала про це, вона закривалася, дратувалася («Люди мого віку виходять в люди й випивають!»), або починала гру «як щодо», відволікаючи увагу від труднощів, що обговорюються, порушуючи натомість інше питання («Неважливо Х, а як щодо Y?»)

Звичайно, терапевти не займаються переконанням. Ми не можемо переконати анорексика почати їсти. Ми не можемо переконати алкоголіка не пити. Ми не можемо переконати людей не займатися саморуйнуванням, бо наразі саморуйнування служить їм добру службу. Що ми можемо зробити, то це спробувати допомогти їм краще зрозуміти себе і показати їм, як ставити собі правильні запитання, поки не станеться щось — в середині чи ззовні, — що призведе до того, що вони врешті переконають самі себе.

Саме ДТП Шарлотти та водіння напідпитку перенесли її на наступний етап, — розмірковувань.

Розмірковування сповнені двозначності. Якщо попередні розмірковування це заперечення, то розмірковування можуть бути подібними до опору. Тут людина визнає проблему, готова поговорити про неї і не проти (теоретично) вживати заходів, але немовби не може зібратися докупити, щоб щось зробити. Тож хай би як Шарлотту непокоїли її ДТП і сертифікат на подальшу участь у програмі для алкозалежних (яку вона через силу відвідувала і лише після того, як не встигла пройти курс своєчасно, найняла за чималі гроші адвоката, щоб продовжити термін дії сертифіката), вона не була готова до жодних змін стосовно своєї шкідливої звички.

Люди часто починають терапію на етапі розмірковувань. Жінка, яка підтримує стосунки на відстані, каже, що її хлопець продовжує зволікати із нібито запланованим переїздом до її міста, і визнає, що він, мабуть, так і не приїде, але не розходиться з ним. Чоловік знає, що його дружина зраджує йому, але коли ми говоримо про це, він придумує виправдання,

де вона може бути, коли не відповідає на його повідомлення, аби лиш не довелося поглянути правді в очі. Так люди намагаються стримати зміни — навіть позитивні зміни — бо вони неохоче відмовляються від чогось, не знаючи, що отримають натомість. На цьому етапі заковика полягає в тому, що зміна передбачає втрату старого і тривожну невизначеність нового. І хоча ця картина дуже прикра й нестерпна для друзів і партнерів пацієнта, це «більчине колесо» є частиною процесу: людям потрібно робити те саме знову і знову, здавалося б, до безглузлого часто, перш ніж вони будуть готові змінитися.

Шарлотта говорила про спробу «обмежити» вживання алкоголю, про те, щоб випивати дві склянки вина щовечора замість трьох або пропускати коктейлі під час бранчу, якщо вона знову питиме під час вечері (і, звичайно, після вечері). Вона могла визнати, яку роль відіграє алкоголь у її житті, його заспокійливий ефект, але не змогла знайти альтернативного способу керувати своїми почуттями, навіть за допомогою ліків, призначених психіатром.

Щоб допомогти їй із тривожністю, ми вирішили щотижня проводити додаткову сесію. За цей час вона пила менше, і якийсь час вірила, що цього буде достатньо, аби контролювати потяг до випивки. Але сесії двічі на тиждень створювали інші проблеми — Шарлотта вкотре переконалася, що вона стає залежною від мене — тому вона повернулася до розкладу раз на тиждень. Коли у сприятливий момент (скажімо, після того, як вона згадала про випите на побаченні), я пропонувала ідею амбулаторної програми лікування, вона хитала головою. Нізащо.

— На цих програмах пити кидають повністю, — сказала вона. — Я ж хочу мати можливість випити за вечерею. Дивно не пити десь у компанії, коли всі інші п'ють.

— Але напиться теж дивно, — сказала я, на що вона відповіла:

— Так, але я ж збираюся обмежити себе.

І до того часу це було правдою; вона таки обмежила кількість випитого. І шукала в інтернеті інформацію про залежність, переносячись на третій етап, — підготовки. Шарлотті важко було поступитися у її вічній боротьбі з батьками: «Я не змінюся, мамо й тату, поки ви не ставитиметеся до мене так, як я хочу, щоб до мене ставились». Вона підсвідомо уклала з собою угоду, що змінить свої звички лише в тому випадку, якщо батьки змінять свої. Насправді її стосунки з батьками не могли змінитися, доки вона сама не могла внести в них щось нове.

Через два місяці Шарлотта впливла в кабінет, розпакувала вміст сумки на підлокітники свого трона і сказала: «У мене питання». Чи знаю я про якісь хороші амбулаторні програми лікування алкоголізму. Тобто перейшла до четвертої стадії — дії.

На стадії дії Шарлотта покірно проводила три дні на тиждень у програмі лікування від алкоголізму, використовуючи групу як заміну келишку вина, який вона раніше не пропускала о тій годині. Вона повністю перестала пити.

Мета, звичайно, полягає в тому, щоб дістатися до завершальної стадії — закріплення, це означатиме, що людина збереже зміни протягом значного періоду часу. Втім це не означає, що люди зовсім не роблять кроків назад. Стрес або інші причини для повернення до старої поведінки (конкретний ресторан, дзвінок від старого приятеля по чарці) може призвести до рецидиву. Цей етап важкий, адже поведінка, яку люди хочуть модифікувати, вплетена в канву їхнього життя; люди, які мають проблеми із залежністю (будь то залежність від речовини, драматизму, негативу чи саморуйнування), як правило, спілкуються з іншими залежними. Але коли людина вже перебуває на цьому етапі, вона, як правило, здатна за відповідної підтримки повернутися на правильний шлях.

Без вина чи горілки Шарлотта могла краще зосередитись; пам'ять її покращилася, вона почувалася не такою втомленою і

більше мотивованою. Подала заявку в аспірантуру. Зв'язалася з організацією захисту тварин, діяльність якої їй не на жарт захопила. Також вона вперше в житті наважилася поговорити зі мною про свої непрості стосунки з матір'ю і почати спілкуватися з нею спокійніше, менш емоційно. Вона трималася подалі від «друзів», які запросили її випити лише один келишок на честь дня народження — «Адже двадцять сім років виповнюється єдиний раз, чи не так?». Натомість провела ніч свого дня народження з новою групою друзів, які приготували їй її улюблену страву й частували творчим асортиментом святкових безалкогольних напоїв.

Проте була одна залежність, якої вона не могла подолати, — Чувак.

Скажу, як є: Чувак мені не подобався. Його чванство, нечесність, його маніпулювання Шарлоттою. Один тиждень він був зі своєю дівчиною, наступний — уже ні. Один місяць він був із Шарлоттою, наступний — шукай вітра в полі. «Я за тобою стежу», — хотілося мені сказати поглядом, коли я відчиняла двері до приймальні і бачила його біля Шарлотти. Я відчула потяг захистити її, як мама-собака у водійському кріслі в рекламі. Але я стримувала себе.

Шарлотта часто махала пальцями в повітрі, зображаючи лапки, коли розповідала про їхню останню розмову: «І тоді я сказала...» «А він такий...» «А я тоді така...»

— Ви листувалися есемесками? — здивовано запитала я.

Коли я завважила, що обговорення стану їхніх стосунків за допомогою есемесок обмежує повноту спілкування — ви не можете дивитися людині в очі чи взяти за руку, — вона відповіла:

— О, ні, ми також використовуємо емодзі.

Я подумала про оглушливу тишу і смикання ноги, що підказало мені про бажання Хлопця розійтися; якби того вечора ми листувалися, а не говорили віч-на-віч про квитки в кіно, він, либонь, ще кілька місяців чекав би, перш ніж мені сказати.

Певно, у той момент, коли я це спитала, я здалася Шарлотті старою калошею; її покоління не збиралося змінюватися, тож аби йти в ногу з часом, мусила змінитися я.

Сьогодні в Шарлотти червоні запалені очі. Вона з'ясувала в інстаграмі, що Чувак нібито повернувся до своєї нібито колишньої дівчини.

— Він постійно говорить, що хоче змінитися, але тоді стається щось подібне, — каже вона, зітхаючи. — Ви думаєте, що він колись зміниться?

Я думаю про етапи змін — де знаходиться Шарлотта, де може бути Чувак — і про те, як постійне зникання батька Шарлотти з її життя тепер втілюється в Чуваку. Їй важко змиритися з тим, що, хоча вона може змінитися, інші люди не можуть.

— Він не зміниться, чи не так?

— Можливо, він не захоче змінюватися, — лагідно кажу я. — І твій батько теж.

Шарлотта міцно стуляє губи, ніби розглядаючи можливість, яка раніше не спадала їй на думку. Після всіх її зусиль змусити цих чоловіків полюбити її так, як хоче вона, змінити їх не вдається, оскільки вони не хочуть змінюватися. Це звичний сценарій на терапії. Хлопець пацієнтки не хоче кинути курити травку й переглядати відеоігри у вихідні. Дитина пацієнта не хоче старанніше готуватися до іспитів, натомість пишучи музику. Іноді зміни, які ви хотіли б бачити в іншій особі, не входять у плани тієї людини, навіть якщо вона каже, що входять.

— Але... — каже вона, а потім затинається.

Я спостерігаю за нею, відчуваючи зрушення, що відбуваються всередині неї.

— Я постійно намагаюся змусити їх змінитися, — каже вона тихо, майже про себе.

Я киваю. Він не зміниться, тому доведеться змінитися їй.

Кожні стосунки — це танець. Чувак робить свої танцювальні па (підходить / відступає), а Шарлотта свої (підходить / страждає) — ось так вони танцюють. Але варто Шарлотті змінити свої кроки, трапиться одне з двох — Чувак буде змушений змінити свої па, щоб не зашпортатися і не впасти, або він просто піде з танцювального майданчика і знайде чийсь інші ноги, по яких можна незграбно тупцяти.

Перша випивка Шарлотти після чотирьох місяців тверезості трапилася в День батька, коли її тато мав прилетіти до міста, щоб побути з нею, але відмінив зустріч в останню хвилину. Це було три місяці тому. Їй не сподобався танець, тому вона змінила кроки. Відтоді вона не пила.

— Мені потрібно перестати бачитись із Чуваком, — каже вона зараз. Я усміхаюся, немовби кажучи «Як це знайомо».

— Ні, справді, цього разу я серйозно, — каже вона, але теж посміхається. Це була її мантра впродовж місяців. — Чи можу я змінити час нашої зустрічі? — запитує вона.

Сьогодні вона готова до дії.

— Звичайно, — кажу я, нагадуючи, що я пропонувала це раніше, щоб Шарлотті не довелося щотижня сидіти з Чуваком у приймальні, але Шарлотта не готова була розглянути це. Я пропоную їй інший день і час, і вона фіксує це у своєму телефонному календарі.

Наприкінці сесії Шарлотта збирає свої речі, підходить до дверей і, як завжди, зупиняється.

— Ну, до зустрічі в *понеділок*, — прошепотіла вона, знаючи, що ми гарненько провчили Чувака, який, скоріш за все, поцікавиться, чому Шарлотти нема у приймальні у звичайний час у четвер. «Нехай цікавиться», — думаю я.

Коли Шарлотта прямує по коридору, Чувак виходить зі своєї сесії, а ми з Майком вітаємось кивками з абсолютно незворушними обличчями.

Можливо, Чувак розповів Майку про дівчину, і вони цілу сесію, розмовляли про його схильність жонглювати людьми,

вводити в оману. («О так, це його проблема», — сказала якось Шарлотта після того, як він двічі повівся так із нею.) А може, Чувак взагалі навіть не прохопився про це Майку. Можливо, він не готовий до змін. А може, він просто не зацікавлений у зміні.

Коли я на наступного дня порушую це питання в своїй консультаційній групі, Єн просто каже: «Лорі, чотири слова: він не твій пацієнт».

І я усвідомлюю, що як і Шарлотта, мушу відпустити Чувака.

Сеанс 40. Батьки

Під час запізнілого передноворічного прибирання я натрапила на свою курсову про австрійського психіатра Віктора Франкла. Проглядаючи записи, починаю згадувати його історію.

Франкл народився в 1905 році і ще хлопчиком проявляв палкий інтерес до психології. У старших класах почав активне листування з Фройдом. Він пішов вивчати медицину і читав лекції на стику психології та філософії, у галузі, яку він називав логотерапією, від грецького слова *logos*, або «значення». В той час як Фройд вважав, що людьми рухає пошук задоволення й уникнення болю (його знаменитий принцип задоволення), Франкл стверджував, що люди головно тяжіють не до задоволення, а до пошуку сенсу в їхньому житті.

Йому було близько тридцяти, коли вибухнула Друга світова війна, поставивши під загрозу його — єврея — життя. Коли йому запропонували мігрувати до США, він відмовився, щоб не покидати батьків, а через рік нацисти змусили Франкла та його дружину перервати її вагітність. За лічені місяці його та інших членів сім'ї позвозили до концтаборів, а коли Франкла остаточно звільнили — через три роки, — він дізнався, що нацисти вбили його дружину, брата і обох батьків.

Свобода за цих обставин могла призвести до відчаю. Зрештою, сподівання Франкла та його побратимів по звільненню на повернення до родинного кола розвіялися — люди, про яких вони піклувалися, мертві, їхні родини та друзі знищені. Але Франкл написав дивовижну книжку про стійкість і духовне спасіння, відому як «Людина в пошуках справжнього сенсу»^[16]. У ній він ділиться своєю теорією логотерапії, оскільки вона стосується не лише жахів концтаборів, а й земних проблем.

Він писав: «У людини можна відняти все, крім одного, останньої з людських свобод — обирати своє ставлення до будь-якої ситуації». Франкл вдруге одружився, виховав доньку, активно публікувався і читав лекції по всьому світу аж до смерті у віці дев'яноста двох років. Читаючи ці записи, я подумала про свої розмови з Венделлом. У спіральному нотатнику були написані слова «Реагувати vs відповідати = рефлексія vs вибір».

Ми можемо обрати свою відповідь, сказав Франкл, навіть під страхом смерті. Те саме стосувалося втрати Джоном матері й сина, хвороби Джулі, сумного минулого Рити та дитинства Шарлотти. Я не могла згадати жодного пацієнта, до якого не можна було б застосувати ідеї Франкла, хай би це стосувалося тяжкої травми чи взаємин із непростим у спілкуванні членом родини. Понад 60 років по тому Венделл сказав, що я теж можу обрати — що тюремна камера, виявляється, завжди була відкрита з обох боків.

Мені особливо сподобався цей рядок із книжки Франкла: «Між стимулом і реакцією є простір. У цьому просторі — наша сила обирати відповідь. У нашій відповіді криється наше зростання і наша свобода».

Я ніколи не писала Венделлу на електронну пошту про будь-що, крім графіка відвідувань, але мене так приголомшила паралель, що мені закортіло поділитися цим із ним. Я знайшла його адресу і набрала: «Це саме те, про що ми з вами говорили. Гадаю, хитрість полягає в тому, щоб знайти той невловимий простір».

За кілька годин він відповів.

«Я завжди цінував Франкла. Прекрасна цитата. До середи».

Це було типово для Венделла — тепло і щиро, але чітко дати зрозуміти, що терапія проводиться віч-на-віч. Я згадала наш перший телефонний дзвінок, коли він майже нічого не сказав і яким напрочуд інтерактивним був під час нашої зустрічі.

І все-таки я весь тиждень носила його відповідь у голові. Я могла б надіслати цю цитату різним друзям, які теж оцінили б її, але це було не те. Ми з Венделлом існували в окремому всесвіті, де він бачив мене так, як не бачили навіть найближчі люди. Звичайно, моя родина та друзі бачили ті аспекти, яких Венделл ніколи б не побачив, але ніхто не зрозумів би підтекст мого електронного листа так само глибоко, як Венделл.

Наступної середи Венделл заговорює про мій лист. Він каже, що поділився цитатою зі своєю дружиною, яка, за його словами, збирається використати її для про-мови. Він ніколи не згадував про свою дружину, хоча я знаю про неї все з мого давнього залипання в Гуглі.

— Чим займається ваша дружина? — запитую так, ніби геть не бачила її профілю в LinkedIn. Він розповідає мені про її роботу в громадській організації.

— О, цікаво, — відповідаю я, але слово «цікаво» звучить неприродно високо.

Венделл спостерігає за мною. Я швидко змінюю тему.

На долю секунди замислююся над тим, що я могла би зробити, якби була терапевтом у цьому кабінеті. Іноді хочеться сказати: «я б не робила це так, як ви», але знаю, що це все одно що давати поради водію із заднього сидіння. Я маю бути пацієнтом, а це означає, що мені потрібно відмовитися від контролю. Комуś може здатися, що пацієнт контролює сесію, вирішуючи, що сказати, а що ні, встановлюючи темп або тему всієї зустрічі. Але терапевти смикають за мотузки по-своєму — щодо того, що ми кажемо чи не кажемо, на що ми реагуємо чи зберігаємо на пізніше, на що ми звертаємо увагу, а на що ні.

Пізніше на сесії я говорю про свого батька. Кажу Венделлу, що він знову був у лікарні через хворе серце, і хоч зараз усе гаразд, я боюся його втратити. Я по-новому усвідомлюю, який він кволий, починаю приймати реальність, що він не буде зі мною вічно.

— Я не можу уявити світ без нього, — кажу я. — Не уявляю, як це — не могли зателефонувати і почути його голос, не попросити його поради або посміятися разом з того, що нам обом здається смішним.

Думаю про те, який він обізнаний у майже будь-якій темі, як сильно мене любить і який він добрий — не тільки до мене, а й до всіх. Перше, що кажуть люди про мого батька — це не те, який він розумний чи смішний, хоча і те, й інше правда. Перше, що вони Кажуть: «Він такий милий».

Розповідаю Венделлу про час, коли я навчалася у коледжі на східному узбережжі, про те що сумувала за домом і не була певна, чи хочу я там залишитися. Батько почув біль у моєму голосі, сів на літак і пролетів понад чотири тисячі кілометрів, щоб посидіти зі мною на лавці в парку навпроти мого гуртожитку в холодну зимову погоду і просто слухати. Він слухав мене ще два дні, мені стало краще, і він полетів додому. Я не думала про це роками.

Переказую також, що сталося у минулі вихідні після гри в баскетбол мого сина. Коли хлопці побігли, щоб відсвяткувати перемогу, батько відвів мене убік і сказав, що напередодні був на похороні друга. Після похорону він підійшов до другової доньки, їй зараз тридцять років, і сказав: «Ваш батько так пишався вами. При кожній нагоді, він казав: “Я так пишаюся Крістіною” і розповідав мені про все, чим ви займаєтеся!». Це було чистою правдою, але Крістіна була шокована. «Він ніколи не казав мені цього», — сказала вона, розплакавшись.

Мій батько довго обмірковував усе, поки не зрозумів, що не впевнений, чи він казав мені, що відчуває. Чи він взагалі це колись робив, а якщо робив, чи достатньо?

— Отже, — сказав мій батько, коли ми вийшли зі спортзалу, — я хочу переконатися, що казав тобі, як я пишаюся тобою. Я хочу бути певним, що ти це знаєш.

Він сказав це так сором'язливо, йому явно було ніяково про таке говорити; він звик слухати інших, а свій емоційний світ

тримати при собі.

— Я знаю, — сказала я, тому що мій батько безліччю способів показував мені, що пишається мною, хоча я не завжди слухала так добре, як мала би. Але в той день я не могла не почути підтекст у його словах: я помру раніше, ніж пізніше. Ми стояли там, обіймалися і плакали, поки люди, які проходили повз, намагалися не витріщатися, бо ми обоє знали, що це початок прощання мого батька.

— Коли ваші очі розплющуються, його починають заплющуватися, — каже Венделл зараз, і я думаю про те, як це гірко, але правдиво. Моє пробудження відбувається у слухний момент.

— Я така рада, що в мене з ним є час і що це може бути таким значущим, — кажу я. — Я б не хотіла, щоб він одного разу раптово помер і відчув, що вже пізно, що я занадто довго чекала, щоб ми дійсно побачили одне одного.

Венделл киває, а мені стає не по собі. Я раптом згадую, що батько Венделла несподівано помер десять років тому. Під час пошуку в Гуглі я натрапила на некролог його батька після того, як прочитала історію його смерті в сімейному інтерв'ю матері. Венделлів батько був, здавалося б, при доброму здоров'ї, коли за вечерею раптом упав на підлогу. Цікаво, чи мої розмови про батька можуть бути болісними для нього. Я також хвилююся, що якщо я скажу більше, то видам, скільки про нього знаю. Тож я відступаю, ігноруючи той факт, що терапевтів навчають слухати і те, чого пацієнти не кажуть.

Через кілька тижнів Венделл коментує, що за останні кілька сесій я, здається, почала фільтрувати свої слова — відтоді, додав він, як надіслала йому цитату Віктора Франкла, а він згадав про свою дружину. Він питається, як згадка про його дружину вплинула на мене.

Не те щоб я про це думала, — кажу я. Це правда — я була зосереджена на тому, щоб приховати мої пошуки в інтернеті.

Я дивлюся собі на ноги, а потім на Венделлові. Сьогоднішні шкарпетки — це сині зигзаги. Коли я піднімаю голову, бачу, що Венделл дивиться на мене, вигнувши праву брову. І тоді я усвідомлюю, куди він хилить. Він вважає, що я ревную його до дружини, що я хочу, щоб він був тільки мій! Це називається романтичним перенесенням, звичайна реакція пацієнтів на своїх терапевтів. Але думка про те, що я закохалася у Венделла, викликає сміх.

Я дивлюся на Венделла, на його бежевий кардиган, хакі і веселенькі шкарпетки, його зелені очі, що незмигтно дивляться на мене. На секунду я уявляю, як це — бути дружиною Венделла. На фотографії, яку я знайшла, вони з дружиною, ошатні, були на благодійній акції, взявшись за руки, Венделл посміхався в камеру, а його дружина любовно дивилася на нього. Я пам'ятаю, як відчула укол заздрості, коли побачила це фото — не тому, що я заздрила його дружині, а тому, що вони, здається, мали такі стосунки, які я хотіла мати сама — з кимось іншим. Та що більше я заперечуватиму романтичне перенесення, то менше Венделл мені віритиме. «Ця жінка, по-моєму, забагато обіцяє»^[17].

Залишилось близько двадцяти хвилин до кінця сесії — навіть у ролі пацієнта я відчуваю ритм години — і я знаю, що не зможу зберігати цей фасад вічно. Лишається тільки одне.

— Я гуглила вас, — кажу я, відводячи погляд. — Я перестала переслідувати Хлопця в інтернеті і зрештою почала переслідувати вас. Коли ви згадали про свою дружину, я вже все про неї знала. І про вашу матір теж.

Я замовкаю, особливо нажахана останньою частиною.

— Я читала те розлоге інтерв'ю з вашою мамою.

Я готуюсь до... Не знаю до чого. Що трапиться щось жахливе. Що до кімнати влетить торнадо і наш із ним зв'язок якимось нематеріальним, але непоправним чином зміниться. Я вже чекаю, що от-от усе між нами здаватиметься далеким, іншим, не таким, як раніше. Але стається зовсім протилежне.

Виникає відчуття, немов по кімнаті пронісся ураган, але лишив по собі не руїни, а ясність і спокій.

Відчуваю полегшення, немов звільнилася від тягаря. Ділитися складними істинами може бути непросто — потрібно зіткнутися з ними — але є і великий плюс: свобода. Істина звільняє нас від сорому.

Венделл киває головою і ми сидимо там у безсловесній розмові. Я: «Пробачте. Я не мала цього робити. Втручатися у ваше життя». Він: «Все добре Я розумію. Цілком природно проявляти цікавість». Я: «Я рада за вас — за те, яка у вас любляча сім'я». Він: «Дякую. Я сподіваюся, що у вас теж одного дня буде така».

І тоді у нас відбувається версія цієї ж розмови, тільки вголос. Ми говоримо про мою цікавість і те, чому я тримала її в таємниці. Що я відчувала, тримаючи цю таємницю і знаючи стільки всього про нього водночас? Що, як я уявляла, мало статися між нами, якби я поговорила про це? І які відчуття це викликало, коли я таки поговорила? І тому, що я терапевт — або, може, тому, що пацієнт і мені просто треба знати — я питаю його, що відчув він, дізнавшись, що я вистежила його в інтернеті. Чи є щось таке, що він не хотів би, аби я знаходила про нього? Чи тепер я, ми, наші сесії, викликаємо в нього інші відчуття?

Мене шокує єдина відповідь: він ніколи не бачив інтерв'ю зі своєю матір'ю! Він гадки не мав, що його можна знайти онлайн. Він знав, що вона давала інтерв'ю для якоїсь організації, але був певен, що то було просто для їхніх сімейних архівів. Я питаю, чи хвилює його те, що й інші пацієнти можуть натрапити на те інтерв'ю, а він відкидається на спинку дивана й робить глибокий вдих. Уперше за весь час я бачу, як він наморщує чоло.

— Не знаю, — каже він після паузи. — Мені треба подумати.

На думку спадає цитата Франкла. Він створює простір між стимулом і реакцією, щоб обрати свою свободу дій.

Наш час спливає, тож Венделл звично ляскає себе по стегнах і встає. Ми прямуємо до дверей, але на порозі я раптом зупиняюся.

— Мені шкода, що ваш батько помер, — кажу я. Все одно він уже знає, що я знаю.

— Дякую, — усміхається він.

— Ви за ним сумуєте?

— Кожен день, — відповідає він. — Ні дня не минає, щоб я не сумував.

— У мене теж ні дня не мине, щоб я не сумувала за моїм, — кажу я.

Він киває, а ми стоїмо там, разом думаючи про наших тат. Коли він відступає, щоб відчинити мені двері, я бачу натяк на вологу в його очах.

Є ще стільки всього, про що я хочу його запитати. Чи змирився він зі смертю батька, з тим, що лишилося після нього? Я думаю про те, як сини та батьки можуть заплутатися у сподіваннях та прагненні схвалення. Чи

його батько колись казав йому, що пишається ним, не попри те, що він відкинув сімейний бізнес і пішов власним шляхом, а саме через це?

Я більше нічого не дізнаюся про батька Венделла, але в нас буде ще чимало дискусій у найближчі тижні та місяці про мого. І завдяки цим розмовам стане зрозуміло, що шукаючи терапевта-чоловіка, я сподівалася отримати об'єктивну думку про розрив із Хлопцем, але натомість отримала версію свого батька.

Тому що мій батько теж показує мені, як це добре — коли тебе *бачать*.

Сеанс 41. Битва між цілісністю і безнадією

Рита сидить навпроти мене у своїх модних брюках і акуратних черевиках і докладно пояснює, чому її життя безперспективне. Наша сесія, як і більшість наших з нею сесій, скидається на заупокійну, що стає дедалі плутанішою, оскільки між категоричними заявами, що для неї ніколи нічого вже не зміниться, вона вносить в життя зміни — як миттєві, так і монументальні.

Коли вони з Майроном ще були друзями, ще до Ренді, Майрон зробив Риті веб-сайт, щоб вона могла каталогізувати свої роботи в інтернеті. Таким чином вона могла організувати свої твори і поділитися ними з іншими. Але Рита не вважала, що їй потрібен веб-сайт. «Хто це буде дивитися?» — запитала вона. «Я буду», — відказав Майрон.

Через три тижні у Рити був свій веб-сайт із одним відвідувачем. Ну, двома, це якщо порахувати й Риту, якій, правду кажучи, той сайт дуже припав до душі. Це виглядало так професійно. Ті перші тижні вона годинами клацала, переглядаючи свій сайт, придумуючи ідеї для нових проєктів, уявляючи їх на виставці. Але піднесення кудись зникло, коли на горизонті Майрона з'явилася Ренді. А навіщо тепер взагалі щось публікувати? Вона все одно не знала, як його вести.

Потім одного дня Рита наткнулася на Майрона і Ренді, які трималися за руки у вестибюлі, і, щоб підняти собі настрій, побігла до магазину мистецьких товарів і добряче витратилася на матеріали. Тягнувши покупки до квартири, вона наштовхнулася на двійку дітей, які, вискочили не знати звідки. Пакети з пензлями, акриловими та гуашевими фарбами, полотна й коробки з глиною — усе це полетіло вниз разом із Ритою, яку в останню секунду впіймала сильна пара рук.

Руки належали батькові дітей, Кайлу, якого Рита бачила багато разів через вічко дверей, але ніколи не зустрічалася. Він був татом із квартири «Привіт, сім'я» навпроти, і врятував свою сусідку від потенційної травми стегна.

Після того, як Кайл попросив дітей вибачитися за те, що вони не дивляться, куди мчать, вони всі разом зібрали речі Рити і занесли їх їй у квартиру. Там, у її вітальні, що перетворилася на художню студію, вони побачили роботи Рити, які охоплювали весь простір — портрети та ескізи на мольбертах, кераміку біля гончарного колеса, вугільні замальовки на дошці на стіні. «У вас талант, — сказав Кайл. — Справжній талант. Вам треба їх продавати».

Вони повернулися до своєї квартири, і незабаром, коли дружина Кайла, Анна, приїхала додому («Привіт, сім'я!»), діти благали маму пройти разом через коридор, щоб побачити вітальню «арт-леді». Рита в той момент стояла, як завжди, зазираючи у вічко, і не встигла відійти, як почувся стук. Вона порахувала до п'яти, запитала: «Хто там?». І привіталася з удаваним здивуванням.

Незабаром Рита навчала малювати Софію й Алісу п'яти й семи років і часто приєднувалася до «Привіт, сім'я» за сімейною вечерею. Одного вечора Анна прийшла додому й гукнула: «Привіт, сім'я!» Софії та Алісі, які малювали у вітальні Рити. Діти озвалися: «Привіт!», а потім Аліса звернулася до Рити, цікавлячись, чому вона не відповіла на привітання їхньої мами.

— Я ж не сім'я, — відказала Рита буденно, на що Аліса відповіла:

— Ні, ви сім'я. — Ви наша каліфорнійська бабуся!

Бабуся й дідусь дівчат жили в Чарлстоні та Портленді. І хоч вони нерідко навідували онучок, Рита ж їх бачила майже щодня.

Анна тим часом повісила одну з картин Рити над диваном у себе у вітальні. Рита також намалювала дві картини на замовлення для дитячої кімнати — танцівницю для Софії та

єдинорога для Аліси. Дівчатка були в захваті. Анна намагалася заплатити Риті за її роботу, але Рита відмовилася, наполягаючи, що це подарунки. Нарешті, Кайл, комп'ютерний програміст, переконав Риту дозволити йому додати функцію інтернет-мага-зину на її веб-сайт. Він розіслав батькам однокласниць Софії та Аліси електронні листи з посиланням на Ритин сайт і незабаром вона приймала замовлення на дитячі портрети. Один з батьків також придбав кераміку для своєї їдальні.

З огляду на такі позитивні зміни я очікувала, що Ритин настрій покращиться. Вона оживала, жила повним життям. У неї були люди, з якими можна було спілкуватися мало не щодня. Вона ділилася своїм мистецьким талантом з тими, хто ним захоплювався. Вона не була такою невидимою, як тоді, коли вперше прийшла до мене. Проте все-таки її задоволення чи радість, чи що вона відчувала («Думаю, це приємно», — це найбільше, що від неї можна було почути) затьмарювала темна хмара, ціла літанія про те, що якби Майрон справді мав на увазі те, що сказав на парковці біля спорткомплексу, він би зустрічався з Ритою замість тієї огидної Ренді, що якими б приємними і добрими не були «Привіт, сім'я», вони все одно не її сім'я, і вона помре абсолютно самотньою людиною.

Вона немов застрягла у тому, що психолог Ерік Еріксон назвав безнадією.

У середині 1900-х років Еріксон придумав вісім стадій психосоціального розвитку, які і донині скеровують терапевтів у їхньому мисленні. На відміну від етапів психосексуального розвитку Фройда, які закінчуються в пубертатному періоді й зосереджуються на Ід^[18], психосоціальні стадії Еріксона зосереджуються на розвитку особистості в соціальному контексті (наприклад, на тому, як у немовлят розвивається почуття довіри до інших). Найголовніше, що етапи Еріксона тривають протягом усього життя, і перехід від одного етапу до

наступного являє собою певну кризу, яку нам потрібно пережити. Вони виглядають так:

від народження до року (надія) — конфлікт між довірою і недовірою;

від року до двох (воля) — між самостійністю й соромом;

від трьох до шести (ціль) — між ініціативою і почуттям провини;

молодший шкільний вік — між компетентністю та почуттям неповноцінності;

підлітковий вік (відданість) — між самоідентифікацією і невизнанням;

**рання зрілість (кохання) — між близькістю й ізоляцією;
середній вік (піклування) — конфлікт між продуктивністю і застоєм;**

похилий вік (мудрість) — між цілісністю і безнадією.

Восьмий етап — це той, де, як правило, опиняються люди Ритино віку. Еріксон стверджував, що в похилому віці у нас є почуття цілісності, якщо ми впевнені, що прожили осмислене життя. Це почуття цілісності дає нам відчуття повноти, щоб ми могли легше прийняти наближення смерті. Але якщо у нас повно жалів про минуле — якщо ми думаємо, що зробили поганий вибір або не змогли досягти важливих цілей, — ми відчуваємо пригнічення і відчай, які заводять нас у безнадію.

Мені здалося, що відчай Рити щодо Майрона пов'язаний зі старим відчаєм, і тому їй важко насолоджуватися тим, як наповнилося її життя. Вона звикла дивитися на світ з позиції дефіциту уваги й добра, і як наслідок, радість була для неї чужим відчуттям. Якщо ви звикли відчувати себе покинутим, якщо ви вже знаєте, як це, коли вас розчаровують або не приймають — це не зовсім приємне відчуття, але принаймні тут ви не очікуєте несподіванок; ви знаєте звичаї на своїй батьківщині. Однак щойно ви заходите на чужу територію, приміром, проводите час з надійними людьми, які здаються вам привабливими й цікавими, ви можете відчувати тривогу й

дезорієнтацію. Зненацька все здається вам незнайомим. У вас немає орієнтирів, і вся передбачуваність світу, до якої ви так звикли, десь щезає. Там, звідки ви з'явилися, може бути не надто добре — насправді навіть жахливо, — але ви точно знали, чого вам там очікувати (розчарування, хаос, ізоляція, осуд).

Я говорила про це з Ритою, про те, що багато років вона хотіла не бути невидимою, і зараз це сталося — у її стосунках із сусідами, з людьми, які купували її витвори, і в словах Майрона про його романтичний інтерес. Ці люди насолоджувалися її компанією, захоплювалися нею, хотіли її, *бачили* її — і все ж вона, здавалося, не могла визнати, що з нею нарешті відбувається щось позитивне.

— Можливо, ви очікуєте, що все це швидко скінчиться? — запитую я.

Існує термін для цього ірраціонального страху радості — херофобія (від грецького χαίρεσις — радіти). У ставленні до задоволень люди з херофобією нагадують посуд із тефлоновим покриттям — вони (задоволення) до них не прилипають (хоча біль липне до них, немов до денця, неполитого олією). Людям із травматичними історіями властиво чекати катастрофи за рогом. Замість того, щоб потягнутися до добра, яке трапляється на їхньому шляху, вони сторожко очікують, коли щось піде не так. Це може бути причиною того, чому Рита все-таки тягнулася за серветками в сумочку, хоча знала, що біля неї на столі стоїть новенька коробка. Краще не звикати до повної пачки серветок, до сурогатної родини навпроти або до людей, які купують ваші роботи, або до чоловіка, з яким ви мрієте поцілуватися на парковці. «Не обманюй себе, сестро!». У ту мить, коли стає занадто комфортно — гоп! — і все піде прахом. Для Рити радість — не задоволення, — це очікування страждань.

Вона дивиться на мене, киває.

— Саме так, — каже вона. — Бо так воно зазвичай і буває.

Так було, коли вона потрапила до коледжу, коли вийшла заміж за алкоголіка, коли в неї було ще два шанси на кохання, та й ті вилетіли в трубу. Так було, коли помер батько, а вона нарешті — нарешті! — почала спілкуватися з матір'ю, котрій згодом поставлять діагноз «Альцгеймер», після чого Риті довелося піклуватися про цю жінку, яка вже не впізнавала її, протягом дванадцяти довгих років.

Звичайно, Рита не мусила селити матір у своїй квартирі, але вона вирішила зробити це, бо вважала, що отримує по заслугі. Тоді їй не спадало на думку запитати, чи зобов'язана вона піклуватися про свою матір, коли мати не піклувалася про неї, поки вона росла. Вона не стикалася з найскладнішими питаннями: «Чим я зобов'язана батькам і чим вони зобов'язані мені?». Їй могли б допомогти в догляді за матір'ю знайомі. Рита обдумує це під час розмови, але потім каже, що якби їй довелося знову постати перед таким вибором, вона зробила б усе так само.

— Я отримала те, що заслужила, — пояснює вона.

Вона *заслугує* на ці страждання за всі свої злочини — за те, що зруйнувала життя своїх дітей, що виказувала мало співчуття до горя другого чоловіка, так і не змігши привести до ладу власне життя. Те, що їй здається жахливим, — це насправді її недавні пробіски щастя. Вона відчуває себе шахрайкою, наче виграла в лотерею з краденим білетом. Якби люди, які останнім часом увійшли в її життя, справді її знали, вони вжахнулися б. Вони б тікали, не озираючись! Вона й сама собі вжахнулася б. І навіть якщо вона хоч якось обдурить їх на час, кілька місяців, рік, хто знає, як вона може бути щасливою, коли її дітям так погано — і через неї? Це не здається справедливим, хіба ні? Як хтось, зробивши щось достоту жахливе, все ще може просити про любов?

Тому, за її словами, для неї немає ніякої надії на краще. Вона бгає в руці серветку. Занадто багато всього трапилося. Занадто багато помилок допущено.

Я дивлюся на Риту і помічаю, якою молодою вона робиться, коли розповідає мені все це, — щоки розчервонілися, руки складені на грудях. Я уявляю її дівчиною в домі, де вона росла: руде волосся акуратно зібране назад і перев'язане стрічкою, уявляю, як вона намагається зрозуміти, чи не винна вона в тому, що батьки віддаляються від неї. «Вони сердяться на мене?» — «Чи я щось зробила, щоб їх засмутити, що вони так мало мною цікавляться?». Вони так довго чекали дитину, може, вона не виправдала їхніх сподівань?

Я також думаю про чотирьох Ритиних дітей. Від їхнього батька, адвоката, який однієї миті міг бути веселим і привітним, а наступної — п'яним і агресивним. Про їхню матір, Риту, котра віддалилася від них, виправдовуючись за батька, даючи обіцянки від його імені, а вони знали, що це брехня. Яким непростим, незахищеним було їхнє дитинство. Які сердиті вони на неї зараз. Як вони, певно, не хочуть мати нічого спільного з матір'ю, яка за всі ці роки приходила до них кілька разів у сльозах, молячи про нормальні стосунки з дітьми. Хай би що вона хотіла, думали, певно, вони, все це заради одного — заради неї самої, завжди тільки заради неї. Я здогадувалася, що Ритині діти не хотіли з нею спілкуватися, бо не могли дати те єдине, чого, здавалося, вона палко бажала, навіть якщо ніколи не просила про це прямо — прощення.

Ми з Ритою поговорили про те, чому вона не захищала своїх дітей, чому дозволяла чоловікові бити їх, чому вона проводила час за читанням чи малюванням, грою в теніс чи бридж, замість того, щоб бути з ними. І як тільки ми минули пояснення, які вона давала сама собі роками, ми дійшли до того, чого вона досі не знала: Рита заздрила своїм дітям.

Вона така не одна. Візьміть випадок матері, яка виросла в бідній сім'ї і яка зараз карає свою дитину щоразу, коли та отримує нову пару взуття чи нову іграшку, докоряючи їй при цьому: «Хіба ти не розумієш, як тобі пощастило?». Дарунок, загорнутий в осуд. Або батька, який разом із сином відвідує

майбутні коледжі й проходить цілу екскурсію по коледжу, в якому він сам мріяв навчатися, але йому відмовили, як він не може втриматися від негативних коментарів щодо екскурсовода, навчальної програми, гуртожитків — це не просто бентежить сина, а й можливо, зменшує його шанси на вступ.

Чому батьки так чинять? Часто вони просто заздять дитинству своїх дітей — можливостям, які ті мають, фінансовій чи емоційній стабільності, яку їм забезпечили батьки, тому факту, що в їхніх дітей усе життя попереду, відрізок часу, який для їхніх батьків уже в минулому. Вони стараються дати своїм дітям усе, чого самі не мали, але часто, самі того не розуміючи, ображаються на них за те, як їм пощастило.

Рита заздрила згуртованості своїх дітей, їхньому затишному будинку з басейном, їхнім можливостям піти в музей чи в похід. Вона заздрила, що в них є молоді, енергійні батьки. І частково її несвідома заздрість — її досада через несправедливість усього цього — не дозволяла їй дати їм щасливе дитинство, якого вона сама не мала, і зупиняла її від того, щоб захистити їх так, як вона хотіла щоб захистили її, коли була дитиною.

Я згадала про Риту на нашій консультаційній групі. Незважаючи на її похмурий зовнішній вигляд, як у віслюка Іа, розповідала я своїм колегам, вона щира і цікава, і тому я — людина з-поза їхньої з дітьми історії, могла насолоджуватися компанією Рити так, як би мені подобався друг батьків. Мені вона дуже подобалась. Але чи можна справді очікувати від її дітей прощення? А від мене?

Чи я пробачила їй? — запитала група. Я подумала про свого сина і мені стало погано від думки про те, що хтось би його вдарив, а я дозволила б цьому статися.

Я не знала, що відповісти.

Пробачати комусь — це хитра річ, так само, як і просити пробачення. Ви просите пробачення тому, що від того вам

легше на душі, чи тому, що хочете, аби легше стало іншій людині? Ви шкодуєте про те, що зробили, чи просто намагаєтесь задобрити того, хто вважає, що вам *слід* шкодувати про те, що ви вважаєте цілком виправданим? Для кого пробачення?

Існує термін, який ми використовуємо в терапії — *вимушене прощення*. Іноді люди відчують, що для того, аби пережити травму, їм необхідно пробачити тому, хто завдав болю, — батькові, який гвалтував їх, грабіжнику, який пограбував їхній будинок, члену банди, який убив їхнього сина. Доброзичливі люди кажуть їм, що поки вони не зможуть пробачити, вони триматимуться за свій гнів. Зрозуміло, для декого про-щення може послужити потужним звільненням — ви прощаєте людину, яка вас образила, не виправдовуючи при цьому її дії, і це дозволяє вам рухатися далі. Але занадто часто люди відчують ніби примус до прощення, а потім вірять, що з ними щось не так, якщо в них не дуже виходить, — що вони недостатньо просвітлені або недостатньо сильні чи співчутливі.

Тож я кажу наступне: «Ви можете співчувати, не прощаючи. Є багато способів рухатися далі, і вдавати неіснуючі почуття — це точно не один із таких способів».

Колись у мене був клієнт на ім'я Дейв, який мав проблемні стосунки зі своїм батьком. Його батько був, за його словами, не надто приємним чоловіком, — припинював, вічно критикував і цікавився хіба самим собою. Він замолоду не дуже переймався життям обох своїх синів і навіть уже в старшому віці мав не надто теплі, навіть конфліктні стосунки з ними. Коли батько вмер, Дейву було п'ятдесят років, у нього була родина — дружина й діти, і він не міг втямити, що сказати на похороні батька. Що було б схоже на правду? Дейв розповів, що вже на смертному ложі батько торкнувся його руки і промовив: «Я шкодую, що так до тебе ставився. Я був придурком».

Дейв розлютився: його батько очікував відпущення гріхів тепер, у передсмертну годину? Змінити щось можна було задовго до того, як збираєшся покинути цей світ, а не напередодні відходу; не можна очікувати автоматичного прощення просто через вибачення на смертному одрі.

Він не міг нічого з собою вдіяти. «Я не прощаю тобі», — сказав Дейв своєму татові. Він ненавидів себе за те, що сказав, пошкодував про сказане тієї ж секунди. Але після всього того болю, якого він зазнав через свого батька, і всієї роботи, яку він зробив, щоб створити хороше життя для себе та своєї родини, чорта з два він збирався заспокоїти батька солодкою брехнею. Він провів своє дитинство, брешучи про те, що відчував. І все-таки він замислився, яка людина каже таке своєму вмираючому батькові?

Почав було вибачатися, але батько перебив його. «Я розумію, — сказав він. — Я б на твоєму місці теж не пробачив».

І тоді сталося найдивніше, сказав мені Дейв. Сидячи там, тримаючи батькову руку, Дейв відчув якесь зрушення. Вперше в житті він відчув щире співчуття. Не прощення, а співчуття. Співчуття до сумного вмираючого, який, мабуть, переживав власний біль. І саме це співчуття допомогло сказати кілька щирих слів на татовому похороні.

І саме співчуття допомогло мені допомогти Риті. Мені не довелося пробачати їй за те, як вона вчинила зі своїми дітьми. Як і Дейв зі своїм батьком, з цим Рита мала впоратися сама. Ми можемо прагнути отримати прощення інших задля самовдоволення; ми просимо прощення інших, щоб уникнути ще важчої роботи — прощати себе.

Я подумала про те, що сказав мені Венделл після того, як я перелічила власні гідні жалю помилки, за які я з великим задоволенням себе карала: «Як довго, на вашу думку, має тривати покарання за цей злочин? Рік? П'ять? Десять?». Багато з нас катують себе за свої помилки десятиліттями, навіть після

того, як справді намагалися щось змінити. Чи справедливе таке покарання?

Це правда, що в Ритиному випадку на життя її дітей значно вплинули невдачі батьків. Вона з дітьми завжди відчувала б біль спільного минулого, але хіба не має бути спокути? Чи заслуговувала Рита на покарання день за днем, рік за роком?

Я не можу не згадати про еволюцію її стосунків з сусідськими дівчатками з «Привіт, сім'я»; а що, якби вона змогла дати своїм чотирьом дітям те, що вона дає цим чужим дітям?

Я запитую в Рити:

— Яким має бути ваш вирок у віці під сімдесят за злочини, які ви скоїли у двадцять і тридцять років? Це справді були погані вчинки. Але ви десятиліттями відчували каяття й жаль і намагалися щось змінити. Чи не мали б ви вже отримати помилування чи принаймні дострокове звільнення? Як ви вважаєте, яким буде справедливий вирок за ваші злочини?

Рита якусь мить думає.

— Життя в тюрмі, — каже вона.

— Ну, — кажу я, — ось тобі й маєш. Та я не впевнена, що суд присяжних, до складу якого входили б Майрон або «Привіт-сім'я», погодилися б.

— Але люди, які мене хвилюють найбільше, мої діти — вони мені ніколи не пробачать.

— Ми не знаємо, що вони робитимуть. Але сам факт, що буде погано вам, їм ніяким чином не зарадить. Ваші нещастя не змінюють їхньої ситуації. Ви не можете зменшити їхні страждання, страждаючи сама. Це так не працює. Є способи бути кращою матір'ю для них у цей момент вашого життя. І присудження собі років в'язниці до них явно не належить.

Я помічаю, що заволоділа увагою Рити.

— У всьому світі є лише одна людина, яка отримує користь від того, що ви не можете насолоджуватися чимось хорошим у своєму житті.

Лоб Рити вкривається борознами.

— Хто?

— Ви, — кажу я.

Терпіти страждання — своєрідна захисна реакція; перебування в депресивному стані може бути формою уникнення. У безпеці своєї оболонки болю не доведеться ні з чим мати справу, не доведеться з'являтися у світ, який може знову завдати страждань. І внутрішній критик служить тут добру службу: мені не потрібно нічого робити, бо я нікчема. І є ще одна користь від страждань: Рита може відчувати, що залишається живою у свідомості своїх дітей, якщо вони зловтішаються з її страждань. Принаймні, вона присутня в чийхось думках, нехай і негативних, — і в цьому сенсі вона не зовсім забута.

Вона відводить очі від своєї серветки, немов обмірковуючи біль, який десятиліттями несла в собі, абсолютно по-новому. Чи не вперше Рита, здається, бачить кризу, в якій вона опинилася — битву, за визначенням Еріка Еріксона, між цілісністю й безнадією.

Цікаво, що вона обере?

Сеанс 42. Моя Нешама

Яобідаю зі своєю колегою Керолайн.

Ми намагаємося надолужити втрачене за час, що не бачилися, і розмовляємо про свою практику, коли Керолайн запитує, чи її рекомендація Венделла підійшла для мого друга. Також додає, що їй згадався час, коли вони з Венделлом навчалися разом в аспірантурі. Їхня однокурсниця закохалася в нього, але без взаємності, і Венделл почав зустрічатися з іншою.

— Стоп! — зупиняю я її. Я не хочу цього чути. Рекомендація, врешті визнаю я, була для мене.

Якусь мить Керолайн виглядає ошелешено, а потім заходжується сміятися, і з її носа бризками летить холодний чай, який вона замовила.

— Вибач, — каже вона, витираючи обличчя серветкою. — Я ж бо думала, що порекомендувала його одруженому чоловікові. Я просто не можу уявити тебе з Венделлом.

Я розумію, про що вона. Важко уявити когось, кого ти знаєш, пацієнтом когось іншого, кого ти теж знаєш, особливо якщо ти знав цю людину ще в аспірантурі. Ти занадто багато знаєш про обох.

Я кажу їй, що тоді мені було соромно — за мій розрив, за фіаско з книжкою, за проблеми зі здоров'ям, — і вона ділиться своїми проблемами: не вдається зачати другу дитину. Насамкінець вона розповідає про складну пацієнтку, про те, що вона гадки не мала під час першої консультації, як непросто з нею буде, — такою різкою, вимогливою, впевненою, що всі в цьому житті їй зобов'язані.

— У мене теж є такий, — кажу я, думаючи про Джона, — але з часом він мені навіть почав подобатися.

— Сподіваюся, моя теж зможе, — каже Керолайн. Потім подумавши, додає: — А якщо ні, можна буде направити її до

тебе? Знайдеш часину?

Судячи з інтонації вона жартує — нібито. Пам'ятаю, як колись говорила зі своєю консультаційною групою про Джона, його роздуте ego і постійні насмішки. Єн шпигнув: «Ну, якщо нічого не вийде, просто направ його до когось, хто тобі не подобається».

— О ні, — кажу я зараз, хитаючи головою. — Не треба її мені.

— Тоді я відправлю її до Венделла! — каже Керолайн. І ми сміємось.

— Знаєте, — кажу я Венделлу наступної середи вранці. — Я обідала з Керолайн минулого тижня.

Він мовчить, але його магнетичні очі незмигно стежать за мною. Я починаю розповідати йому про те, що Керолайн має клопіт зі складною пацієнткою, що іноді мені теж буває важко з деякими пацієнтами, і хоч таке відчуття виникає часом мало не в кожного терапевта, але все ж, кажу я, мене це турбує. Ми судимо людей занадто жорстко? Нам бракує співчуття?

— Я не можу точно визначити, чому, — продовжую я, — але після тієї розмови весь тиждень було якесь дивне відчуття.

Венделл супить чоло так, ніби намагається простежити за ходом моїх думок.

— Я вважаю, що як фахівці, — кажу я, намагаючись уточнити, — ми не можемо все це тримати всередині, але в той же час...

— У вас є якесь питання до мене? — перебиває Венделл.

Я усвідомлюю, що є. І багато. Чи Венделл розмовляє про мене зі своїми колегами на обідній перерві? Чи моє почуття до нього схоже на те, що відчувала моя пацієнтка Бекка до того, як ми перестали бачитися?

Венделл вжив однину — не «У вас є питання до мене?», а «У вас є якесь питання до мене?». Він це зробив, я визнаю, тому що всі мої запитання зводяться до найважливішого, питання такого вагомого, що я не знаю, як це вимовити вголос. Чи існує

щось, що робить нас вразливішими, ніж пряме запитання «Я вам подобається?»?

Вочевидь, моя професія все одно не дала імунітету, бо я реаую так само, як і мої пацієнти. Буває, він мене засмучує. Мені не подобається, що за скасовану сесію, коли я хворіла, з мене знімають плату (хоча в мене така сама політика). Я не завжди кажу йому все, що мусила б, і мимохіть (або навмисне) спотворюю те, що він каже. Завжди вважала, що очі на наших сесіях Венделл заплющує, аби дати собі простір для роздумів. Але тепер мені спало на думку, чи це часом не кнопка перезавантаження. Можливо, він каже собі: «Май співчуття, май співчуття, май співчуття», як колись я з Джоном.

Як і більшість пацієнтів, я хочу, щоб мій терапевт насолоджувався моїм товариством і поважав мене, зреш-тою, я хочу бути важливою для нього. Відчуття мало не на клітинному рівні, що ви маєте важливе значення, є частиною алхімії, яка виникає під час хорошої терапії.

Впливовий американський психолог і один із засновників гуманістичної психології Карл Роджерс практикував те, що він називав клієнторієнтованою терапією, центральним принципом якої було безумовне позитивне ставлення до пацієнта. Його перехід від терміна «пацієнт» до «клієнт» свідчив про його ставлення до людей, з якими він працював. Роджерс вважав, що позитивні взаємини терапевта і клієнта є важливою частиною лікування, а не просто засобом для досягнення мети — новаторська концепція на середину ХХ століття, коли він її запровадив.

Проте безумовне позитивне ставлення не означає, що терапевтові обов'язково *подобається* клієнт. Це означає, що терапевт ставиться до клієнта приязно і не береться його засуджувати і, головне, — щиро вірить у здатність клієнта рости, якщо його плекати у комфортному середовищі, де його сприймають і поважають. Це основа для того, щоб цінувати й

поважати «право людини на рішучість», навіть якщо її вибір суперечить вашому.

Я хочу більше, ніж безумовне позитивне ставлення Венделла, — я хочу йому подобатися. Моє питання, виявляється, стосується не лише того, чи важлива я для Венделла. Ідеться також про визнання того, що він для мене важливий.

— Я вам подобаюся? — пискнула я, почуваючись жалюгідно і ніяково. А що він може сказати? Він же не скаже «ні». Навіть якщо я йому не подобаюся, він би міг повернути це мені, запитавши: «А ви як гадаєте?» або «Цікаво, чому ви зараз про це питаєте?». Або він може сказати те, що могла б сказати я Джону, якби він запитав мене про це. Я сказала б йому правду, яка могла бути меншою мірою про те, чи подобається він мені, і більшою про те, як важко було познайомитися з ним ближче, коли він тримав мене на відстані простягнутої руки.

Проте Венделл нічого з цього не робить.

— Ви мені подобаєтеся, — каже він так, що я відчуваю, що він і справді має це на увазі. Відповідь не видається ані автоматичною, для годиться, ані чимось надто сентиментальним. Це так просто — і так несподівано зворушливо у своїй простоті.

— Ви мені теж, — кажу я, і Венделл посміхається.

Венделл каже, що хоча я хочу подобатися за свій розум чи веселу вдачу, він говорив радше про те, що йому подобається моя «нешама», що на івриті означає «дух» або «душа».

Я розповідаю Венделлу про знайому випускницю коледжу, яка, розмірковуючи, чи не обрати їй кар'єру терапевта, запитала, чи подобаються мені мої пацієнти, адже, зрештою, саме з ними терапевти проводять більшість часу мало не щодня. Я сказала, що спершу ми бачимо пацієнта не таким, яким він є, а таким, яким він нам хоче себе показати. Втім часто це буває тому, що вони плутають мене з людьми зі свого минулого, які, можливо, не бачили їх так, як бачу я.

Незважаючи на це, я сказала цій молодій жінці, що весь час відчуваю щиру прихильність до своїх пацієнтів — їхніх слабкостей, їхньої відваги, душі. До, як каже Венделл, їхніх нешамот.

— Але ж у професійному сенсі, так? — наполягала молода жінка, і я збагнула, що вона не дуже розуміє, про що я, бо до того, як познайомилася зі своїми пацієнтами, я теж не розуміла. А коли сама стала пацієнткою, це було важко тримати в голові. Але Венделл щойно нагадав.

Сеанс 43. Чого не варто казати тому, хто вмирає

Безглуздя якесь! — каже Джулі.

Вона розповідає про співробітницю, у якої стався викидень — та сидить на касі у «Trader Joe's» — і про те, як інша співробітниця, намагаючись її втішити, сказала:

— Усе відбувається не просто так. Певно, так мало статися.

— «Усе відбувається не просто так» — це безглуздя! — повторює Джулі. — Немає ніякого божественного задуму в тому, що у вас стався викидень або рак, або вашу дитину вбив якийсь псих!

Я знаю, про що вона. Люди часто роблять недолугі коментарі про чужі негаразди, і Джулі розглядає ідею написати книжку, яку планує назвати «Чого не варто казати вмираючому: посібник для тих, хто бажає добра, але ні чорта не тямить».

Джулі дає приблизний список того, чого не варто казати. «Ти впевнений, що вмираєш?» — «Пробував шукати альтернативну думку?» — «Будь сильним!» — «Які в тебе шанси?» — «Тобі треба розслабитися» — «Усе в нас у голові і в ставленні до проблеми» — «Ти з усім упораєшся!» — «У мене є знайомий, котрий приймав вітамін К і вилікувався» — «Я читав про цю нову терапію, яка зменшує пухлини — у мишей, але все ж» — «У тебе справді ні в кого з родини не було такої хвороби?». (Якби була, то людина, яка питає, почувалася б безпечніше: це ж можна було б пояснити генетикою.) Днями хтось сказав Джулі: «Я знав жінку, у якої був такий самий тип раку, як і в тебе». «Знав?» — перепитала Джулі. «Гм, так, — мнучись, відповів чоловік. — Вона, е-е, померла».

Коли Джулі перелічує речі, які не варто казати, я думаю про інших пацієнтів, котрі скаржилися на коментарі, що їх люди необдуманно кидають, знаючи про біду іншого: «Ви ще можете народити другу дитину». «Принаймні, він прожив довге

життя». «Зараз вона в кращому місці». «Коли будете готові, ви завжди можете взяти собі іншого собаку». «Минув рік; можливо, саме час рухатися далі».

Безумовно, ці коментарі мають на меті втішити, але вони також є способом захисту того, хто це промовляє, від неприємних почуттів, які спричиняє чиєсь нещастя. Такі банальності ніби віддаляють чужу біду, але залишають людину, яка переживає негаразди, насамоті з гнівом і безпорадністю.

— Люди бояться вимовляти, що я помираю, нібито варто лише вимовити, і це стане реальністю, хоча насправді це вже є реальністю, — каже Джулі, хитаючи головою.

Це правда, і не лише про смерть. Якщо про біду не говорити, вона не стане менш реальною, але точно стане ще страшнішою. Для Джулі найгірше — мовчання, люди, які уникають її, щоб їм не довелося вступати в розмову і говорити ці незручні речі. Вона обрала б некомфортну розмову, аніж байдужу тишу.

— А що би ви хотіли почути? — питаю.

Джулі замислюється.

— Можна сказати: «Мені шкода». Можна також сказати: «Чи можу я чимось допомогти?» або «Відчуваю себе таким безпорадним, але хочу, щоб у тебе все було гаразд».

Вона совається на дивані, на її схудлій фігурці теліпається одяг.

— Вони можуть бути чесними, — продовжує вона. — Одна жінка випалила: «Я гадки не маю, що і як казати», а мені ніби камінь з душі! Я сказала їй, що до хвороби я теж не знала, що сказати в таких ситуаціях. На роботі, коли мої студенти вперше почули про хворобу, вони мало не хором сказали: «Що ми будемо без вас робити?». І від того було так добре і приємно, бо це було вираженням їхнього ставлення до мене. Люди казали: «Ні-і-і!» та «Я завжди на зв'язку, якщо захочеш поговорити чи просто піти кудись розвіятися». Вони пам'ятають, що я — все ще я, що я все ще їхній друг, а не просто хвора на рак, і вони

можуть поговорити зі мною про свої стосунки, роботу й останню серію «Гри престолів».

Єдине, що здивувало Джулі у процесі спостереження за власною смертю, — це те, яким яскравим став її світ. Усе, що вона звикла сприймати як належне, викликає відчуття одкровення, ніби вона повернулася в дитинство. Смаки — солодкава полуниця, чий сік капає на підборіддя; в роті тане м'яка булочка. Запахи — квіти на галявині, парфуми колеги, морські водорості, викинуті на берег, піт Меттового тіла в ліжку вночі. Звуки — струни віолончелі, виск автомобільних гальм, сміх племінника. Досвід — танці на дні народження, підглядання за людьми в «Starbucks», покупка симпатичної сукні, похід на пошту. Все це, хай би яким простим і приземленим воно було, радує її нестримно. Вона помітила, що коли люди обманюють себе, вірячи, що мають у запасі весь час на світі, вони стають ледачими.

Вона не очікувала, що у своєму горі ще зможе відчувати таке задоволення. Зрозуміла, попри те, що вона вмирає, життя продовжується — навіть коли рак вторгся в її тіло, вона все ще перевіряє Twitter. Спочатку вона подумала: «Навіщо мені витрачати навіть десять хвилин часу, який мені лишився, на Twitter?». А тоді подумала: «Чому б і ні? Мені подобається Twitter!». Вона також намагається не зациклюватися на тому, що втрачає. «Зараз я легко й просто дихаю, — каже Джулі, — але це ненадовго, і тоді це стане невимовним болем. А поки що — я дихаю».

Джулі наводить більше прикладів того, що допомагає, коли вона каже людям, що гине.

— Обійми — цілющі, — каже вона. — І так само «я тебе люблю». Мій абсолютний фаворит — це просте «я тебе люблю».

— Хтось казав вам це? — питаю.

— Метт, — каже вона.

Коли вони дізналися, що у неї рак, його першими словами були не «Прорвемося!» або «Ох йо!», а «Джулз, я тебе так

люблю». Цього було досить.

— Любов перемагає, — кажу я, посилаючись на історію, яку Джулі розповідала колись про час, коли її батьки пережили непростий період і роз'їхалися на п'ять днів. Джулі тоді було дванадцять. До вихідних вони знову були разом, і коли вони з сестрою запитали, чому так, батько глянув на дружину з невимовною любов'ю і сказав: «Тому що зрештою любов перемагає все. Завжди пам'ятайте про це, дівчата».

Джулі киває. «Любов перемагає».

— Якщо я напишу цю книжку, — каже вона, — можливо, я скажу, що найкращі відповіді я отримала від людей, які були справжніми і не фільтрували слова. — Вона переводить погляд на мене. — Як ви.

Я намагаюся згадати, що я сказала, коли Джулі повідомила мені, що вмирає. Пам'ятаю, як відчула дискомфорт першого разу, спустошення — другого. Я запитую у Джулі, що вона пам'ятає з того, що я їй сказала.

Вона посміхається.

— Ви обидва рази говорили одне й те саме, і я ніколи цього не забуду, тому що не чекала цього від терапевта.

Я хитаю головою. «Чекала чого?»

— Ви раптом сказали таким тихим, сумним голосом: «О Джулі». Це була ідеальна відповідь, але найбільше важить те, чого ви не сказали. У вас на очах були сльози, але я зрозуміла, що ви не хочете, щоб я їх бачила, тому я нічого не сказала.

У пам'яті зринає спогад.

— Я рада, що ви бачили мої сльози. Ви могли щось сказати. Сподіваюся, відтепер так і буде.

— Так. Тепер, коли ми разом склали мені некролог, гадаю, я вже доволі відрита книга.

Кілька тижнів тому Джулі закінчила писати некролог. У нас саме був період важливих розмов на той час. Ми говорили про те, як вона хотіла померти. Кого вона хотіла взяти з собою? Де вона хотіла бути? Що б вона хотіла для заспокоєння? Чого вона

боялася? Якої поминальної служби чи похорону вона хотіла? Що вона хотіла, щоб люди знали і коли?

Навіть коли вона виявила свої приховані властивості, отримавши діагноз «рак», — більшу спонтанність, більшу гнучкість — вона все ще в серці була завзятим планувальником, і якщо їй доведеться змиритися зі своїм достроковим смертним вироком, вона зробить за час, що залишився, якомога більше того, що хотіла і як хотіла.

Обмірковуючи її некролог, ми говорили про те, що для неї значило найбільше. Там були її професійні успіхи і пристрасть до її досліджень та любов студентів. Там був її «дім» суботнього ранку у «Trader Joe's» і почуття свободи, яке вона там знайшла. Була Емма, яка з допомогою Джулі у процесі подання заявки на фінансову допомогу змогла скоротити свої години в «Trader Joe`s», щоб могли бігати в університет. Там були друзі, з якими вона бігала марафони, і ті, з якими вона організовувала книжковий клуб. Угорі списку опинився її чоловік («Найкраща людина в світі, з якою можна пройти життя, — сказала вона, — але також найкраща, щоб пережити смерть разом із нею»), сестра, племінник і новонароджена племінниця (Джулі була їхньою хрещеною). Були її батьки та четверо бабусь і дідусів — усі вони не могли зрозуміти, як у сім'ї, яка могла похизуватися такими довгожителами, Джулі вмирала такою молодою.

— Це так, ніби ми проводили терапію на стероїдах, — сказала Джулі про все, що сталося з моменту, коли ми зустрілися. — Це як ми з Меттом кажемо, що в нас зараз шлюб на стероїдах. Ми мусимо встигнути все якнайшвидше.

Джулі зрозуміла, коли говорила про «встигнути все», що якщо її бісило, що їй випало таке коротке життя, то це лише тому, що воно було таким хорошим.

Ось чому врешті після кількох чернеток і переписувань Джулі вирішила зробити некролог простим: «Кожен день з її тридцяти п'яти років, — хотіла вона, щоб там писалося, — Джулі Каллаган Блю була кохана».

«Любов перемагає».

Сеанс 44. Лист від хлопця

Я сиджу за столом, працюю над своєю книжкою про щастя, з муками дописую ще один розділ. Мотивую себе такою думкою: «Якщо я таки доб'ю цю книжку, наступного разу мені трапиться написати щось важливе (хай би що то було). Що раніше закінчу це, то швидше зможу почати щось нове (хай би що це було)».

Телефонує моя подруга Джен, але я не беру слухавку. Нещодавно я розповіла їй про мою ситуацію зі здоров'ям, і вона підтримувала подібно до того, як це робив Венделл — не намагаючись здогадатися діагноз, а допомагаючи мені впоратися з його відсутністю. Я вчилася бути в порядку, не будучи цілком у порядку, а також організовувала консультації зі спеціалістами, які могли сприйняти мій стан серйозніше. Ніяких більше лікарів з діагнозами про блукаючу матку.

Проте зараз мушу закінчити цей розділ — я виділила на це дві години. Набираю слова, й ті вигуль-кують на екрані, заповнюючи сторінку за сторінкою. Відстукую розділ так, як мій син час від часу виконує домашку — механічно, для годиться. Я продовжую, поки не доходжу до останнього рядка розділу, а потім нагороджую себе: тепер можна перевірити електронну пошту й зателефонувати Джен! Зробимо 15-хвилинний перекур, перш ніж перейти до наступного розділу. Кінець уже ось-ось — лишилося кілька розділів.

Я балакаю з Джен і одним оком переглядаю пошту, коли раптом перехоплює подих. Жирними літерами у «Вхідних» з'являється ім'я Хлопця. Я шокована. Не чула від нього нічого вісім місяців, відтоді, як я намагалася отримати відповіді та приносила сторінки записів наших телефонних розмов до кабінету Венделла.

«Відкривай!» — каже Джен, коли я кажу їй про лист, але я просто тупо дивлюсь на ім'я Хлопця. М'язи живота зводить

спазмом, хоча відчувається це інакше, ніж тоді, коли я сподівалася, що він передумає. Бо навіть якби він сказав, що в нього сталося якесь просвітлення і він все-таки хоче бути разом, я, без сумніву, сказала б «ні». Нутро підказує мені дві речі — що я більше не хочу бути з ним і що згадка про нього все ще болить. Хай би що він збирався сказати, це може мене засмутити, а я не хочу зараз відволікатися на щось подібне. Я мушу закінчити цю книжку, на яку мені начхати, щоб надалі мати змогу написати те, що мені буде справді цікаво. Можливо, кажу я Джен, прочитаю цей лист після того, як осилю ще один розділ.

— Тодішли мені, я сама прочитаю, — каже вона. — Не можна ж змушувати подругу чекати!

— Ну гаразд, — сміюся я. — Я сама відкрию. Тільки для тебе.

Електронний лист одночасно шокує і зовсім не дивує своєю передбачуваністю.

«Не повіриш, кого я сьогодні зустрів. Лі! Її взяли до нас у фірму».

Я читаю це Джен. Лі ми з Хлопцем знаємо кожен окремо і потай вважаємо її вельми підступною особою; якби ми ще зустрічалися, звичайно, він би поділився цією соковитою новиною. Але зараз? Це аж так поза контекстом, аж так позбавлене визнання того, що сталося між нами й на чому закінчилися наші розмови. Таке відчуття, ніби Хлопець все ще не витяг голову з піску — а я висуваю свою.

— Це все? — запитує Джен. — Це все, що Дітоненависник має сказати?

Вона мовчить, чекаючи моєї реакції. А я не можу собі зарадити: я в захваті. Для мене його електронний лист є переконливо поетичним, прекрасним підсумком усього, що я виявила про уникання в кабінеті Венделла.

Але Джен не розвеселилася; вона лютує. Попри те, що я розповідала їй про свою роль у нашому розриві, — що хоча Хлопець міг би бути чеснішим і з собою й зі мною, я також

могла би бути чеснішою і з собою, і з ним про те, чого хотіла, від чого ховалася і чи справді ми були гарною парою, — вона все ще вважає, що він покидьок. Я пам'ятаю, як намагалася переконати Вен-делла, що Хлопець — придурок; зараз же я намагаюся переконати всіх інших у протилежному.

— Що це взагалі означає? — питає Джен про листа. — Як щодо «Як у тебе справи?»? Він насправді такий емоційно відсталий?

— Це нічого не означає, — кажу я. — Взагалі не має значення.

Немає сенсу намагатися його аналізувати, надаючи йому тим самим значення. Джен обурена, а я здивована, виявивши, що мене це не засмутило. Натомість мені навіть легше стало. Зведені спазмом м'язи розслабляються.

— Сподіваюся, ти ж не збираєшся відповідати, — каже Джен, а я майже хочу подякувати Хлопцю за те, що розлучився зі мною і не гаяв більше мого часу. Можливо, його електронний лист і *мав* значення — або принаймні те, що я отримала його саме в цей день, мало значення для мене.

Я кажу Джен, що мушу повернутися до написання своєї книжки, але після того, як ми кладемо слухавки, я не роблю того, що сказала. Як і не пишу відповіді Хлопцеві. Так само, як не хочу безглузвих стосунків, я не хочу писати безглузду книжку, хоч на сьогодні в мене вже є готові три чверті. Якщо головними проблемами є смерть і відсутність сенсу, то не дивно, що ця книжка, яка мене мало хвилює, несе одні страждання, — до того ж перед тим я відхилила вигідну пропозицію написати книжку про батьківство. Хоча тоді я ще не повністю визнала, що мене підводить власне тіло, десть, мабуть, на клітинному рівні з'явилося усвідомлення, що мій час обмежений, тож значення має те, як я його проведу. Пам'ятаю свою розмову з Джулі, і зараз у мене зринає інша думка: коли помру, я не хочу залишати після себе свій еквівалент електронного листа Хлопця.

Якийсь час я думала, що обійти тюремні ґрати означає закінчити книжку, щоб не втрачати темп і мати змогу написати іншу. Проте е-мейл Хлопця змушує мене замислитися, чи буває не трясучи безпорадно ті ґрати досі. Венделл допоміг мені перестати повторювати собі історію про те, що все склалося б для мене інакше, якби я одружилася з Хлопцем, і немає сенсу триматися за паралельну історію, що книжка про батьківство змінила б усе. І те й інше — фантазії. Звісно, щось пішло б інакше. Зрештою, я б все одно прагнула якогось більшого сенсу, глибини. Так само, як зараз, з цією дурною книжкою про щастя, яку, як каже мій агент, мушу писати з ряду практичних причин.

Та що як і ця історія теж не вийде? Що робити, якщо я, власне, *не маю* писати цю книжку, яку, як каже мій агент, мушу написати, щоб не наразитися на катастрофу? Якимсь чуттям я підозрюю, що вже давно знаю відповідь, і раптом я це знаю по-іншому. Я думаю про Шарлотту та стадії змін. Я готова, вирішую, зважитися на дію.

Я знову кладу пальці на клавіатуру, цього разу аби набрати лист своєму редактору у видавництві: я хочу скасувати свій контракт.

Повагавшись мить, роблю глибокий вдих, потім натискаю «Надіслати», і все. Лист пішов — моя правда, нарешті, пробивається крізь кіберпростір.

Сеанс 45. Венделлова борода

УЛос-Анджелесі сонячний день, і я в гарному настрої паркую машину через дорогу від офісу Венделла. Я майже не люблю бути в настрої, коли йду на сесію, — про що тут говорити?

Втім виявляється, що сесії, на які пацієнти приходять не з конкретною проблемою і не з якимсь планом, як правило, розкривають чимало цікавого. Коли ми даємо своєму розуму простір для мандрів, він може завести нас у найнесподіваніші та найцікавіші куточки. Дорогою з автостоянки до будівлі Венделла чую пісню, що гримить із чиєїсь машини: Imagine Dragons «On Top of the World». Крокуючи коридором до кабінету Венделла, починаю наспівувати, але щойно прочинивши двері до приймальні, знічено замовкаю.

Упс — це не Венделлова приймальня. Захопившись піснею, я пішла не в ті двері! Сміюся зі своєї неуважності.

Виходжу й зачиняю двері, роззираюся. Перевіряю табличку на дверях, що підтверджує: я справді в потрібному місці. Ще раз відчиняю двері, але те, що бачу, не схоже на кімнату, яку я так добре знаю. На мить огортає паніка, немов уві сні: де я?

Приймальня Венделла зазнала тотальної трансформації. Свіжа фарба, нова підлога, нові меблі й нові вражаючі чорно-білі фотографії. Зникло те, що я вважала брязкальцями з бабусиною серванта. Зникла ваза зі штучними квітами, а на її місці постав керамічний дзбанок і чашки для води. Єдине, що лишилося зі старого інтер'єру, — це генератор білого шуму, який гарантує, що ніхто не почує те, що говориться за стіною. Складається враження, ніби я зайшла до кімнати після ремонту в одному з тих телешоу, де простір стає невпізнаваним порівняно з первісним непрезентабельним станом. Мені хочеться захоплюватися вголос, як власники квартир у тих шоу.

Простір виглядає красиво — просто і незахаращено, водночас трохи ексцентрично, — схоже на Венделла.

Мого звичного стільця вже немає, тож я всідаюся на один із новеньких зі сталевими ніжками й шкіряною спинкою. Я не бачила Венделла два тижні і припускала, що він був у відпустці, можливо, навіть у хатинці дитинства зі своєю багатодітною родиною. Я уявила всіх його братів і сестер, племінниць і племінників, про яких дізналася в інтернеті, і спробувала уявити Венделла з ними, як він бавиться з дітьми або сидить з пивом біля озера.

Проте тепер я усвідомлюю, що до всього у нього ще й був ремонт. Мій гарний настрій розсіюється, і я починаю сумніватися, чи було моє задоволення справжнім і чи відчула я «раптове видужання» за відсутності Венделла. Це явище, при якому пацієнти переконують себе в тому, що вони подолали всі свої проблеми, бо самі того не підозрюючи, не можуть винести тривогу, яка виникає завдяки роботі над цими проблемами.

Як правило, після непростой сесії з приводу дитячої психотравми пацієнт приходить наступного тижня й оголошує, що терапія більше не потрібна: «Я чудово себе почуваю! На тій сесії я просто пережив катарсис!». Особливо часто це трапляється, коли терапевт або пацієнт був якийсь час відсутній, і під час цієї перерви підсвідомість пацієнта займає оборонну позицію. «Останні кілька тижнів у мене все так добре. Я не думаю, що мені ще потрібна терапія!» Іноді це дійсно так. В інших випадках пацієнти зненацька покидають сесію — щоб повернутися знову.

Почуваюся дезорієнтовано. Незважаючи на те, що кабінет погарнішав, я начебто сумую за старими пошарпаними меблями — те саме я відчувала щодо внутрішніх перетворень, через які поволі проходила. Цим «телеремонтом», який розпочав моє внутрішнє оновлення, був Венделл, і хоча зараз я почуваюся набагато краще, але «в процесі», бо на відміну від

подібних шоу, такого поняття, як «після», не існує, хіба після смерті; іноді я думаю про «до» із дивним нальотом ностальгії.

Я не хотіла б його повернути, але рада, що пам'ятаю це.

Клацають двері кабінету Венделла, і я чую його кроки по новій підлозі. І ось він виходить привітати мене. Я дивлюся на нього, відводжу очі й знов дивлюся. Спершу я не впізнавала його приймальню, а зараз майже не впізнаю Венделла. Ніби хтось вирішив мене розіграти: «Сюрприз! Просто жартую!».

За два тижні у нього відросла борода. Він також змінив свій вічний кардиган на приталену сорочку, поношені лофери на такі ж модні сліпони, як у Джона, і тепер переді мною немов зовсім інша людина.

— Привіт, — каже він, як завжди.

— Вау, — озиваюся я занадто голосно. — Стільки змін.

Я показую на приймальню, але дивлюсь на його бороду.

— Тепер ви і справді схожі на терапевта, — додаю я жартома, аби приховати свій шок.

Насправді його борода не схожа на ті густі кошлаті хащі у давній традиції борід відомих психотерапевтів. Борода Венделла стильна. Модно розкошлана. Він виглядає... привабливо? Я пам'ятаю, як раніше заперечувала будь-яке романтичне перенесення з ним. І я не брехала — як мені відомо. Але чому мені так глибоко некомфортно зараз? Невже моя підсвідомість крутила пристрасний роман з Венделлом за моєю спиною?

Я підходжу до його кабінету, але зупиняюсь біля дверей. Кімната теж змінилася. Макет той самий — конфігурація кушетки у формі літери «Г», письмовий стіл, шафа, книжкова полиця, стіл із коробкою серветок — але фарба, підлога, килимок, дивани та подушки — усе змінилося. Це виглядає дивовижно! Приголомшливо. Шикарно. Кабінет, я маю на увазі. Кабінет виглядає чудово.

— Ви скористалися послугами декоратора? — запитую я, і він каже, що так і зробив. Я здогадалася. Якщо попередні меблі

дісталися приймальні від нього, то очевидно, для цього перевтілення знадобилася рука професіонала. І все-таки нова кімната ідеально пасує Венделлу. Новий Венделл. Оновлений, але все ж невибагливий Венделл.

Я підходжу до позиції В, оглядаю нові подушки і розкладаю їх за спиною на новій кушетці. Я пам'ятаю, як нервувала вперше, коли сиділа так близько до Венделла, як відстань здавалася замалою аж до вразливості. І тепер це відчуття повернулося. А що як мене приваблює Венделл?

Таке було б не рідкістю. Зрештою, якщо людей приваблюють колеги, дружини та чоловіки друзів та незліченна кількість чоловіків і жінок, яких вони бачать чи зустрічають упродовж дня, то чому їх не може привабити власний терапевт? Особливо терапевт. Сексуальних чи романтичних потягів у терапії не бракує, а як інакше? Інтимний досвід романтики чи сексу легко пов'язати з іншим інтимним досвідом: як хтось звертає нероздільну увагу на деталі вашого життя, приймає вас цілком і повністю, підтримує вас безкорисливо і знає вас так глибоко. Деякі пацієнти навіть відкрито заграють, часто не підозрюючи про таємні мотиви (вивести терапевта з рівноваги; відхилитися від складних тем; повернути собі контроль, якщо почуваєшся безсилим). Інші пацієнти не фліртують, але затято заперечують будь-яку симпатію, наприклад, коли Джон каже мені, що я не той типаж, який він обрав би на роль своєї коханки. («Без образ».)

Проте той самий Джон часто звертав увагу на мою зовнішність: «Зараз ви більше схожі на справжню коханку» (коли я зробила мелірування волосся); «Обережніше, а то один необережний рух — і світ побачить ваше декольте» (коли я носила блузку з V-подібним вирізом); «Це ваше взуття для активного нічного відпочинку після роботи?» (коли я носила підбори). Кожного разу я намагаюся поговорити про його «жарти» та почуття, що лежать в їх основі.

І ось я кидаю дурнуваті жартики в бік Венделла і тупо посміхаюся. Він запитує, чи це я так реагую на його бороду.

— Я просто не звикла, — кажу я. — Але вам пасує. Вам варто її лишити.

«А може, й не варто, — приходить думка. — Може, тоді я ще більше захоплю... тобто відволікатимуся».

Він вигинає праву брову і я помічаю, що сьогодні його очі якісь не такі, як завжди. Яскравіші чи що? І хіба в нього завжди була ця ямочка на щоці? Та що зі мною таке?

— Я питаю, бо те, як ви реагуєте на мене, відображає те, як ви реагуєте на чоловіків у принципі...

— Ви не *чоловік*, — перебиваю я зі сміхом.

— Ні?

— Ні!

Венделл вдає здивування.

— Ну, востаннє, коли я перевіряв...

— Та ясно, але ви знаєте, про що я. Ви не *чоловік-чоловік*. Ви не *хлопець*. Ви терапевт. — З жахом усвідомлюю, що знову говорю, як Джон.

Кілька місяців тому я через силу пробувала потанцювати на весіллі і через деяку м'язову слабкість у лівій стопі від цього мого загадкового медичного стану виходило поганенько. Наступного тижня я розповіла Венделлу, як мені було сумно спостерігати за тим, як усі інші танцюють. Венделл відповів, що я все ще можу танцювати здоровою ногою, мені просто потрібен партнер.

— Ну, — сказала я, — хіба не через втрату партнера я взагалі тут опинилася?

Проте Венделл не мав на увазі романтичного партнера. Він сказав, що я можу попросити когось, що я можу спертися на людей, якщо мені потрібна підтримка — в танці чи в будь-чому.

— Я не можу просто попросити когось, — наполягаю я.

— Чому б і ні?

Я заковчую очі.

— Ви можете попросити мене, — сказав він, знизавши плечима. — Я хороший танцюрист, знаєте.

Він додав, що в юності серйозно займався танцями.

— Дійсно? Якими?

Я не знала, чи він жартує. Спробувала уявити, як танцює незграбний Венделл. Як він шпортається і затинається.

— Балетом, — сказав він, не ніяковіючи.

Балетом?

— Але я можу й інші танці, — продовжив він, усміхаючись на мій недовірливий погляд. — Можу свінг, модерн. Що б ви хотіли затанцювати?

— Нізащо, — відповіла я. — Я не танцюватиму зі своїм терапевтом.

Не те щоб це були якісь брудні натяки або що — я точно знала, що в нього й гадки такої не було. Радше я просто не хотіла гаяти час сесії на щось подібне. Мені було *про що поговорити*, наприклад, як я намагаюся впоратися зі своїм станом здоров'я, але частково я розуміла, що це лише виправдання, яким я себе заспокоювала, і що це втручання може бути корисним, що танцювальний рух дозволяє нашим тілам висловити свої емоції так, як не можуть слова. Коли ми танцюємо, ми висловлюємо приховані почуття, промовляючи тілом замість розуму. Це ще одна техніка, яку використовують деякі терапевти.

Утім усе одно — ні.

— Я ваш терапевт і чоловік, — каже Венделл сьогодні, додаючи, що всі ми робимо висновки про людей на основі тих деталей, які помічаємо в них.

Політкоректність геть, ми не сліпі емоційно до таких якостей, як зовнішність, гардероб, стать, раса, етнічна приналежність чи вік. Ось так працює перенесення. Якби мій терапевт був жінкою, я відреагувала б на неї, виходячи з того, як я ставлюся до жінок. Якби Венделл був низеньким, я зреагувала б на нього, як на низьку на зріст людину. І так далі...

Під час розмови я не можу перестати витріщатися на нього «нового», намагаючись звикнути. Мені здається, що не в тому річ, що мене раніше не приваблював Венделл. А в тому, що мене не приваблював ніхто. Я оплакувала свої невдалі стосунки, і лише згодом знову почала відчувати, що мене хтось приваблює.

Іноді, коли приходить новий пацієнт, я запитую не просто «Що привело вас сюди?», а «Що привело вас сюди сьогодні?». Ключове слово «сьогодні». «Чому цього року, цього місяця, цього дня, ви вирішили прийти поговорити зі мною?». Здавалося, розрив з Хлопцем був моєю відповіддю на «Чому зараз?», але причини крилися десь набагато глибше.

— Якби ж я могла перестати плакати! — казала я Венделлу раніше, коли відчувала себе буквально людиною-гідрантом.

Проте Венделл бачив це інакше. Він дав мені дозвіл відчувати, а також нагадав, що, як і багато людей, я плутала «відчувати менше» і «відчувати покращення». Однак почуття все ще нікуди не ділися. Вони знаходять вихід у несвідомій поведінці: у нездатності всидіти на місці, у постійному відволіканні на все на світі, у відсутності апетиту чи боротьби за контроль над апетитом, у нестриманості або — у випадку Хлопця — у посмикуванні ноги під ковдрою, коли ми сиділи в тій важкій тиші, під якою лежало відчуття, що його він тримав у собі місяцями: хай би чого він хотів, це виявилася не я.

І все ж люди намагаються тамувати свої почуття. Лише за тиждень до цього пацієнтка сказала мені, що не могла пережити жодної ночі, не вмикаючи телевізор, засинала під нього і прокидалась. «Куди дівся мій вечір?» — дивувалася вона. Проте насправді потрібно було запитати, куди ділися її почуття.

Нещодавно ще одна пацієнтка скаржилася: «От було б непогано бути однією з тих, хто не надумує собі зайвого, а просто пливе за течією». Пам'ятаю, як тоді сказала їй, що якщо ми відрізані від почуттів, якщо просто ковзаємо по поверхні, ми

не відчуваємо спокою чи радості й усе, що лишається, — це пуста.

Тож я не закохана у Венделла. Те, що я нарешті помічаю його не просто як терапевта, а як чоловіка, — просто свідчення того, що наша спільна робота допомогла мені приєднатися до роду людського. Мене знову приваблюють чоловіки. Я навіть почала ходити на побачення. Перед виходом я запитую «Чому зараз?» про оновлення офісу Венделла, про його бороду.

— Що змусило вас усе це зробити?

Борода, каже він, стала наслідком того, що він був не на роботі, і не було потреби голитися; коли настав час повернутися, він вирішив, що вона йому подобається. Щодо перетворення кабінету каже просто: «Настав час».

— Але чому саме зараз? — запитую, намагаючись чітко сформулювати своє наступне запитання. — Здається, попередні меблі у вас були, гм... доволі довго?

Венделл сміється. Мені не вдалося приховати підтекст.

— Іноді, — каже він, — зміни такими й бувають.

Уже у приймальні я проходжу повз новеньку, сучасну на вигляд ширму, що відокремлює вихід від стільців. Надворі від спеки над тротуаром здіймається марево, і поки я чекаю на зелене світло біля переходу, в голові знову зринає пісня Imagine Dragons. «I've been waiting to smile, 'ey, been holding it in for a while»^[19]. Коли врешті блимає зелене, я переходжу через дорогу і йду до парковки, але сьогодні не йду відразу до машини. Я крокую далі по вулиці й зупиняюся біля скляної вітрини салону.

Піймавши своє відображення у вітрині, поправляю топ — той самий, від «Anthropologie», котрий я вибрала для сьогоднішнього побачення, — і забігаю всередину.

Саме вчасно. Сьогодні я записана на депіляцію в моєму улюбленому салоні.

Блок IV

Мандруючи світом у пошуках краси,
все одно мусимо нести її з собою, інакше
не знайдемо.

Ральф Волдо Емерсон

Сеанс 46. Бджоли

За хвилину до сесії з Шарлоттою я отримую есемеску від своєї матері. «Будь ласка, зателефонуй». Зазвичай вона такого не пише, тож я хутко набираю її номер. Вона відповідає на першому гудку.

— Не хвилюйся, — каже вона, що завжди означає, що трапилося щось тривожне. — Але тато в лікарні.

Рука на телефоні стискається.

— Він у порядку, — швидко додає вона. А я думаю, що коли в людей усе в порядку, вони не потрапляють до лікарні.

— Що трапилось? — запитую.

Каже, ще нічого не ясно. Пояснює, що батько сидів за обідом і раптом сказав, що йому якось кепсько. Потім почав тремтіти й задихатися, і тепер вони в лікарні. Певно, якась інфекція, але вони не знають, з чим це пов'язано. «Він у порядку, — постійно повторює вона. — Він буде в порядку». Я думаю, що вона це говорить не так для мене, як для себе. Ми обидві хочемо, аби тато був у порядку.

— Правда, — каже вона, — все добре. Ось сама послухай.

Я чую, як вона щось бурмотить батькові і передає йому телефон.

— Я в порядку, — каже він замість «привіт», але я чую, як тяжко даються йому слова.

Він розповідає мені ту саму історію про те, що обідав і йому раптом стало погано, не включаючи в розповідь тремтіння й утруднене дихання. Його, мабуть, уже завтра й выпишуть, каже він, як тільки подіють антибіотики, хоча коли слухавку знов бере мама, ми розмірковуємо, чи це не щось серйозніше. (Пізніше того вечора, коли приїду до лікарні, то побачу, що мій батько виглядає вагітним — живіт наповнений рідиною — і йому дають кілька різних антибіотиків у крапельницях, оскільки серйозна бактеріальна інфекція поширилася по всьому тілу. Він тиждень перебуватиме в стаціонарі, рідину навколо легенів видалять, серцевий ритм стабілізується.)

Проте зараз, кладучи слухавку, я розумію, що на дванадцять хвилин спізнилася на сесію з Шарлоттою. Поки прямую до приймальні, намагаюся налаштуватися на роботу.

Шарлотта зривається зі свого місця, щойно я відчиняю двері.

— О, фух! — каже вона. — Я вже було подумала, що прийшла не на ту годину, але ж я завжди о цій годині приходила, і тоді я подумала, що день не той, але ж ні, понеділок. — Вона піднімає в руці телефон, щоб показати мені дату. — Так тоді я подумала, я навіть не знаю, але ось і ви.

Це все виходить як одне довге речення.

— Коротше, добридень, — каже вона, проходячи повз мене в кабінет.

Це може здатися дивним, але коли терапевти спізнюються, багатьох пацієнтів це вибиває з колії. Хоча ми намагаємося цього уникати, з кожним терапевтом, якого я знаю, таке траплялося. Це може виштовхнути на поверхню задовнені відчуття недовіри чи покинутості, залишаючи пацієнтів сам на сам з абсолютним сумбуром почуттів.

Уже в кабінеті я пояснюю, що в мене був невідкладний дзвінок і перепрошую за затримку.

— Нічого, порядок, — безтурботно каже Шарлотта, але вона, здається, не в настрої. А може, це я не в настрої після розмови з

батьком. «Я в порядку», — сказав він. Так само як Шарлотта каже, що порядок. Вони обоє справді в порядку? Шарлотта совається в кріслі, крутить волосся, оглядаючи кімнату. Я намагаюся допомогти їй упіймати фокус, шукаючи поглядом її очі, але вони опускаються з вікна на картину на стіні й до подушки, яку вона завжди тримає на колінах. Закинута на ногу нога нервово смикається.

— Цікаво, як це було для вас, не знати, де я, — кажу, згадавши, як кілька місяців тому я опинилася у подібному становищі, сидючи в приймальні Венделла і гадаючи, де ж він. Клацаючи бездумно в телефоні, я помітила, що він спізнився на чотири хвилини, потім на вісім. Через десять хвилин закралася думка, що, можливо, він потрапив у ДТП чи захворів і в цей момент лежить десь у відділенні швидкої допомоги.

Я вагалася, чи варто зателефонувати й лишити повідомлення (щоправда, неясно, що я збиралася сказати. «Привіт, це Лорі. Я сиджу у вашій приймальні. Ви там по той бік дверей пишете картки пацієнтів? У вас перекус? Ви забули про мене? Чи вмираєте?»). І щойно я вже почала подумувати про нового терапевта, щоб не в останню чергу пережити смерть мого старого терапевта, двері кабінету Венделла прочинилися. Звідти вийшла подружня пара середніх літ, чоловік сказав Венделлу «Дякую», а жінка силувано посміхалася. Перша сесія, здогадалася я. Або зізнання в зраді. Такі сеанси, як правило, затягуються надовго.

Я прослизнула повз Венделла і зайняла своє місце перпендикулярно до нього.

— Нічого, все нормально, — сказала я, коли він вибачився за затримку. — Правда, — продовжила я, — мої сесії теж інколи затягуються. Усе гаразд.

Венделл глянув на мене, вигнувши праву брову. Я теж звела брови вгору, намагаючись зберегти свою гідність. Здають нерви, бо мій терапевт спізнився? Та годі. Я вибухнула сміхом, а з вій упало кілька сльозин. Ми обоє знали, яке це полегшення

бачити його і наскільки він важливий для мене. Ці десять хвилин очікування і здогадів, безумовно, не були «нормальними» і «в порядку».

А тепер — з натягнутою посмішкою на обличчі, нога смикається, немов у неї судоми, — Шарлотта повторює, як нормально було на мене чекати.

Я запитую Шарлотту, що на її думку сталося, коли я не вийшла з кабінету вчасно.

— Я не хвилювалася, — каже вона, хоча я нічого не сказала про хвилювання.

Раптом мою увагу відволікає щось за великим на всю стіну вікном.

За шибою над головою Шарлотти нарізали запаморочливі кола двійко бджіл. Я ніколи не бачила в себе за вікном бджіл, а ці дві немов ще й закинулися амфетамінами. Можливо, це танець бджолиного спарювання. Але потім у полі зору з'являється ще кілька комах, і вже через кілька секунд я бачу цілий рій, і єдине, що відділяє нас від них, — це величезна віконна шиба. Деякі сідають на вікно і починають досліджувати поверхню.

— Так от, ви мене зараз уб'єте, — починає Шарлотта, очевидно, не підозрюючи про бджіл. — Але, гм, я вирішила відпочити від терапії.

Я переводжу погляд від бджіл назад до Шарлотти. Я не очікувала цього сьогодні і даю собі мить, аби обміркувати її слова. Зараз за склом уже сотні бджіл, стільки, що в моєму кабінеті почало сутеніти. І звідки вони беруться?

У кімнаті так темно, що Шарлотта врешті помічає. Вона повертає голову в бік вікна, і ми сидимо, мовчки дивлячись на бджіл. Цікаво, чи не налякає її ця картина, але натомість вона здається зачарованою.

Мій колега Майк колись працював із сім'єю з дівчиною-підлітком, а до мене в той час ходила подружня пара. Щотижня, хвилин через двадцять після початку сесії, ми з цією

парою чули з кабінету Майка виверження вулкана: дівчинка кричала на батьків, вибігала і ляскала дверима; батьки гукали, просили повернутися; вона кричала «Ні!», а потім Майк затулював її назад, заспокоюючи всіх. Перші кілька разів я побоювалася, що це може засмутити пару в моєму кабінеті, але виявилось, що їм від того навіть легше. «Принаймні, це хоч не ми», — думали вони.

Мене б таке відволікало. Ось і ці бджоли мене відволікають. Я думаю про свого батька в лікарні за десять кварталів звідси. Невже ці бджоли — знак, передвісник?

— Я колись подумувала стати пасічником, — каже Шарлотта, порушуючи мовчання, і ці слова дивують мене менше, ніж її раптове бажання піти.

Її хвилюють, захоплюють небезпечні ситуації — стрибки з мосту, стрибки з парашутом, плавання з акулами. Коли вона розповідає мені про свої фантазії, я завважую про себе, що метафора навіть занадто очевидна: це робота, для якої необхідно одягати захисний одяг, щоб закритися від бджолиних жал. Ця робота дозволила б оволодіти самими істотами, які можуть їй зашкодити, і врешті зібрати солодкі плоди їхньої праці. Я розумію привабливість такого контролю над небезпекою, особливо якщо ти виріс з відчуттям, що в тебе його немає.

Я також можу зрозуміти привабливість того, щоб сказати, що ви залишаєте терапію, якщо вас незрозуміло чому залишили чекати у приймальні. Чи планувала Шарлотта піти, чи це імпульсивна реакція на первинний страх, який вона відчувала кілька хвилин тому? Цікаво, чи вона знову п'є. Іноді люди відмовляються від терапії, оскільки це змушує почувати себе відповідальними за свої дії, коли так цього не хочеться. Якщо вони знову почали пити чи зраджувати — якщо зробили чи не змогли зробити щось, що тепер викликає у них сором — вони краще сховаються від свого терапевта (і від себе). Але

вони забувають, що терапія — це одне з найбезпечніших місць, куди можна принести свій сором.

— Я вирішила до того, як приїхала сьогодні, — каже Шарлотта. — Я відчуваю, що мені добре. Я твереза, робота йде добре, з мамою не сваримося, з Чуваком я вже не зустрічаюся — я навіть заблокувала його номер у телефоні. — Вона замовкає. — Ви сердитесь?

Чи я серджусь? Я, безумовно, здивована — я думала, що вона вже опанувала свій страх залежності від мене — і засмучена, що, визнаю, є евфемізмом для «сердита». Але за всім цим стоїть той факт, що я пере-живаю за неї, можливо, більше, ніж слід. Я хвилююся, що поки в неї не буде здорових стосунків, поки вона не зможе помиритися з татом замість метатися між удаванням, що його не існує, і спустошенням, коли він з'являвся і неминуче знову зникав, вона буде боротися і пропускати більшу частину того, що вона хоче. Я хочу, щоб вона працювала над цим, поки їй ще двадцять, а не тридцять; я не хочу, щоб вона гаяла свій час. Не хочу, щоб вона одного разу запанікувала: «Половина мого життя минула». І все ж я також не хочу перешкоджати їй незалежності. Так само, як батьки виховують своїх дітей, щоб одного дня їх відпустити, так і терапевти працюють над тим, щоб втратити пацієнтів, а не утримувати їх.

Але все-таки щось у цьому її рішенні видається мені поспішним і, можливо, навіть комфортно-небезпечним, як стрибок з літака без парашута.

Люди уявляють, що вони приходять на терапію, щоб розкрити щось із минулого і поговорити про це, однак лівова частка роботи терапевтів — це робота в *сьогоденні*, де ми допомагаємо пацієнтам усвідомити те, що відбувається в їхніх головах і серцях. Чи легко їх травмувати? Чи часто вони відчувають, ніби їх винуватять у чомусь? Чи уникають вони зорового контакту? Чи зациклюються на, здавалося б, незначних тривогах? Ми збираємо ці спостереження й підштовхуємо пацієнтів втілювати їх у реальному світі.

Венделл одного разу сказав так: «Те, що люди роблять у терапії, — це як тренуватися закидати баскетбольний м'яч у кошик. Це необхідно Але зрештою доведеться грати по-справжньому».

Єдиний раз, коли в Шарлотти було щось схоже на справжні стосунки, приблизно за рік до терапії, вона різко припинила зустрічатися з хлопцем, але відмовилася сказати мені чому. Також вона не сказала мені, чому не хотіла про це говорити. Мене менше цікавило те, що саме сталося, ніж те, як з усього, що вона мені про себе розповідала, це стало Тим, що Не Можна Обговорювати. Мене цікавило, чи не через це часом вона хоче припинити терапію.

Пам'ятаю, як вона не хотіла відповідати. «Мені важко казати людям «ні», — пояснила вона, — тому я попрактикуюся з вами». Я сказала їй, що попри те, чи говорила вона про розрив, я вважаю, що їй так само важко дається сказати «так». Неможливість сказати «ні» багато в чому стосується пошуку схвалення — люди вважають, що якщо вони відповідають на щось відмовою, їх не будуть любити. Однак неспроможність сказати «так» — близькості, новій роботі, програмі лікування алкоголізму — більше говорить про відсутність довіри до себе. «Я все зіпсую». «Нічого не вийде». «Хіба не безпечніше залишитися там, де я є зараз?».

Проте є одна заковика. Іноді те, що здається встановленням меж — сказати «ні» — насправді є відмаз-кою, перевернутим способом не сказати «так». Для Шарлотти основною складністю є подолати страх і сказати «так» — не тільки терапії, а й самій собі.

Я дивлюся на бджіл, притиснутих до скла, і знову думаю про свого батька і про те, як колись, коли я скаржилася на те, що хтось із родичів намагався змусити мене почувати себе винною, батько саркастично завважив: «Якщо хтось посилає тобі відчуття провини, це не означає, що ти мусиш прийняти пакунок і платити за доставку». Я думаю про це в контексті Шарлотти: я не хочу, щоб вона відчувала свою провину за те, що

йде, що нібито мене підвела. Все, що я можу зробити, — це дати їй знати, що я тут для неї, готова поділитися моєю точкою зору і почути її, і вона вільна робити так, як сама забажає.

— Ви знаєте, — кажу я Шарлотті, спостерігаючи, як бджоли потихеньку починають розлітатися, — я згодна, у вашому житті все пішло на краще, і ви доклали багато зусиль, щоб це відбулося. У мене також є відчуття, що вам все ще непросто зблизитися з людьми і що про епізоди вашого життя, які можуть бути з цим пов'язані, — ваш тато, хлопець, про якого ви не хочете розповідати, — вам досить складно і неприємно говорити. Якщо про них не говорити, якась частина вас буде вірити, буде триматися за надію, що все ще зміниться — і, повірте, ви не одна така. Буває, люди сподіваються, що терапія допоможе їм знайти спосіб бути почутими тими, хто, як їм здається, зробив їм боляче, і тоді ці їхні кохані або родичі прозріють і стануть такими людьми, як ті хотіли. Однак таке буває рідко. У якийсь момент бути дорослим означає взяти на себе відповідальність за власне життя і прийняти той факт, що тепер ви відповідаєте за свій вибір. Ви маєте пересісти на переднє сидіння і бути мамою-собакою за кермом своєї автівки.

Шарлотта дивиться собі на коліна, поки я говорю, але піднімає погляд під час останньої частини. У кімнаті проясніло, і я помічаю, що більшість бджіл порозліталася геть. Залишилося лише кілька смугастих лиходіїв: одні ще сидять на шибі, інші кружляють одне над одним.

— Якщо ви залишитеся на терапії, — м'яко кажу я, — то, можливо, доведеться відпустити надію на краще дитинство, — але лише так можна створити краще доросле життя. Шарлотта довго дивиться вниз, потім каже:

— Я знаю.

Ми сидимо разом у тиші.

Нарешті вона каже:

— Я переспала з сусідом.

Вона розповідає про хлопця в її будинку, який загравав з нею, але також сказав, що не шукає нічого серйозного. Вона твердо вирішила, що буде зустрічатися лише з чоловіками, які шукають постійну дівчину. Вона хотіла припинити знайомство з емоційними версіями свого тата. Хотіла перестати бути схожою на свою маму.

— Я подумала, що якщо я припиню терапію, то зможу просто спати з ним, — каже вона.

— Ви можете робити все, що завгодно, — кажу я, — поза терапевтичним кабінетом чи в ньому.

Я спостерігаю, як вона слухає те, що вже й так знає. Так, вона перестала пити й покинула Чувака, стала менше сваритися з мамою, але такі вже етапи змін: ви не опускаєте весь свій захист водночас. Натомість робите це шар за шаром, просуваючись все ближче і ближче до ніжного ядра — вашого смутку, вашого сорому.

Вона хитає головою.

— Я просто не хочу прокинутися через якихось п'ять років і усвідомити, що в мене не було нормальних стосунків, — каже вона. — Через п'ять років багато людей мого віку вже не будуть одинаками, і я стану дівчиною, яка спить з хлопцем із приймальні психотерапевта або з сусідом, а потім розповідає цю веселу історію на вечірці, немов це просто чергова пригода. Наче мені геть все одно.

— Крута дівчина, — кажу я. — Та, в якій ні потреб, ні почуттів, яка просто пливе за течією. Але у вас є почуття.

— Так, — каже вона. — Бути крутою дівчиною — таке собі задоволення.

Ніколи раніше вона цього не визнавала.

— Це «таке собі» — це почуття взагалі? — запитує вона.

— Звісно, — кажу я.

І нарешті починається. Цього разу Шарлотта не йде. Натомість вона залишається на терапії, поки не навчиться керувати власним автомобілем, безпечніше орієнтуючись у

світі, дивлячись в обидва боки, не один раз звертаючи не туди, але завжди знаходячи свій шлях назад, туди, куди справді хоче поїхати.

Сеанс 47. Кенія

Корі робить мені стрижку, поки я розповідаю новини про скасування мого книжкового контракту з видавцем. Я пояснюю, що зараз можу витратити роки на виплату видавцеві авансу, і мені не вдасться отримати ще одну пропозицію написати книжку після того, як я відмовилася від цієї, але в мене таке відчуття, ніби зняли ярмо з шиї.

Корі киває. Я помічаю, як він оглядає свої тату-йовані біцепси в дзеркалі.

— Знаєте, що я робив сьогодні вранці?

— Гм? — кажу я.

Він розчісує мені передні пасма й перевіряє, чи рівненько підрізав.

— Я дивився документальний фільм про кенійців, у яких немає нормальної питної води, — каже він. — Вони вмирають, багато хто з них зазнає страждань від війни та хвороб, їх викидають з дому і зі своїх сіл. Тож вони бродять собі, намагаючись знайти воду для пиття, якою не отруїшся. Ніхто з них не ходить на терапію і не переживає, що винний своїм видавцям гроші.

Пауза.

— Отаке я сьогодні вранці дивився.

Ніякова тиша. Ми з Корі знаходимо очі одне одного в дзеркалі й починаємо сміятися.

Ми обоє сміємося з мене, і я теж сміюся над тим, як люди оцінюють свій біль. Я думаю про Джулі. «Принаймні, у мене немає раку», — повторювала вона, але це поширена фраза, яку навіть здорові люди використовують для мінімізації власних страждань. Я пам'ятаю, як спочатку Джонова сесія була одразу після сесії Джулі і як я регулярно докладала зусиль, аби не забувати один з найважливіших уроків мого навчання на

терапевта: не існує ієрархії болю. Страждання не варто оцінювати, бо біль — це не змагання. Це часто забувають чоловіки й жінки в шлюбі, піднімаючи ставки на свої страждання: «Я займалася дітьми цілісний день». «Моя робота важча, ніж твоя». «Я самотніший, ніж ти». Чий біль перемагає — чи програє?

Однак біль — це біль. Я й сама робила щось подібне, вибачаючись перед Венделлом, відчуваючи сором за те, що роздуваю справжню трагедію зі свого розриву, а це ж навіть не розлучення з законним чоловіком; перепрошуючи за тривожність з приводу справжніх фінансових та професійних наслідків невиконаної угоди про книжку, але хай там як, вони були аж ніяк не такими серйозними, як проблеми, з якими стикаються люди Кенії. Я навіть вибачалася за те, що говорила про свої проблеми зі здоров'ям — як, наприклад, коли пацієнт помітив мій тремор, і я не знала, на яку ступити — адже, зрештою, якими тяжкими були мої страждання, якщо мені навіть діагноз не поставили, тим більше не той діагноз, який за шкалою «прийнят-них проблем, з приводу яких заведено страждати» може вважатися страшним? У мене було незрозуміле, не визначене лікарями захворювання. І все. У мене не було — стукаю по дереву — Паркінсона. У мене не було — знову стукаю по дереву — раку.

Проте Венделл сказав мені, що применшуючи свої проблеми, я засуджувала себе і всіх інших, чії проблеми я поставила нижче за ієрархією болю. Ви не можете пережити свій біль, применшуючи його, нагадав він. Ви витримаєте й переживете свій біль, коли приймете його і спробуєте з'ясувати, що з ним робити. Ви не можете змінити те, що ви заперечуєте чи мінімізуєте. І, звичайно, часто те, що здається тривіальними турботами, є проявом глибших, серйозніших проблем.

— Ви все ще проводите ту свою терапію Тіндером? — питаю я в Корі.

Він втирає мені у волосся якийсь мус.
— Іще б пак, — каже він.

Сеанс 48. Психологічний імунітет

Вітаю, ви вже не моя коханка, — сухо каже Джон, заходячи в кабінет з нашими обідами. Цікаво, це в нього такий спосіб попрощатися? Він вирішив припинити терапію, коли ми тільки почали її по-справжньому?

Він підходить до дивана і робить ціле шоу, театрально ставлячи мобільний на беззвучний режим, і кидає його на стілець. Потім відкриває пакет з їжею і передає мені мій китайський салат з куркою. Потім дістає кілька паличок і піднімає їх угору: «Хочете ці?». Я киваю: «Дякую».

Щойно ми влаштовуємось, він вичікувально дивиться на мене, постукуючи ногою.

— Ну, — каже він, — не хочете дізнатися, чому ви більше не моя коханка?

Я дивлюся у відповідь: «Я не граю в цю гру».

— Ну гаразд, — зітхає. — Сам скажу. Ви вже не моя коханка, бо я прийшов і розказав усе Марго. Вона знає, що я до вас ходжу.

Він кладе в рот салат, жує.

— І знаєте, як вона відреагувала? — продовжує він.

Я хитаю головою.

— Вона розізлилася! «Чого ти це приховував? Як довго це триває? Як її звуть? Хто ще знає?» Так ніби ми й справді з вами спимо, га? — Джон сміється, аби показати мені, яким безглуздом йому видається таке припущення.

— Для неї це може відчуватися саме так, — кажу я. — Марго відчуває себе немов виключеною з вашого життя, і раптом чує, що ви ділилися ним із кимось іншим. Вона хоче такої ж близькості з вами.

— Так, — каже Джон, і на мить здається розгубленим. Він бере собі ще салату, дивиться в підлогу, потім потирає чоло так,

ніби все, що там відбувається, виснажує його. Нарешті підводить очі.

— Ми говорили про Гейба, — стиха каже він.

А потім починає плакати — гортанним, диким і страшним плачем, і я одразу його впізнаю. Такий плач я чула у відділенні швидкої ще в медунівері від батьків, у котрих потонуло дитя. Це любовна пісня за любим, коханим сином.

Зринає інший спогад: у ніч, коли моєму синові виповнився рік, його довелося екстрено везти до лікарні «швидкою»: його температура сягала майже сорока градусів і почалися судоми. На той момент, коли приїхала «швидка», його тіло обм'якло, очі не розплющувалися й він не реагував на мій голос. Сидячи з Джоном, я знову відчуваю жах від перспективи знов побачити мого сина безживним, притуленим до моїх грудей, поки довкола верещать сирени «швидкої» — страшний, сюрреалістичний саундтрек. Я чую його крик, коли його прив'язують, аби зробити рентген, силоміць утримуючи його на місці; його очі тепер нажахано розплющені, благають мене не відпускати його, поки він шалено корчиться в судомах. Його крики своєю силою нагадували плач Джона в кабінеті. Я пам'ятаю, як повз мене десь у лікарняному коридорі на каталці повезли дитину, певно зомлілу — чи мертву. «Це могли бути ми, — подумала я в той момент. — Ми могли покидати лікарню так само, як цей хлопчик».

Утім то були не ми. Бо я зі своїм прекрасним хлопчиком поїхала додому.

— Вибачте, вибачте, мені так, так шкода, — каже Джон крізь сльози, і я не знаю, перед ким він вибачається за ці сльози — перед Гейбом, Марго, своєю мамою, чи переді мною.

Усе вищесказане, каже він. Та загалом йому шкода, що він поволі забуває, яким був його син. Він хотів би заблокувати спогади — аварію, лікарню, коли він дізнався, що Гейб загинув — але не міг. Віддав би все, аби забути, як обіймав мертве тіло сина, як брат Марго відтягував їх обох, а Джон зацідив йому,

кричачи: «Я не покину свого сина!». Як він хотів би стерти сцену, коли розповів дочці, що її брат загинув, і коли вони всією родиною приїхали на кладовище, Марго впала на землю, не в змозі пройти і кроку — але ці спогади, на жаль, залишаються яскравими й напрочуд неушкодженими призвідниками незмінних нічних жахів.

А от що нечітко, каже він, — то це щасливі спогади. Ґейб у ліжку в піжамі з Бетменом («Пригорни мене, тату»). Як він катається в обгортковому папері після відкриття подарунків на день народження. Те, як Ґейб впевнено зайшов у клас, як дорослий, а потім розвернувся біля дверей і цмокнув татові швидкий повітряний поцілунок. Звук його голосу. «Люблю тебе більше за все на світі». Запах його голови, коли Джон нахилився, щоб поцілувати малого в маківку. Музика його гіготіння. Його жива міміка. Його улюблена їжа чи тварина, чи колір (синій чи «веселковий»?). Джон відчуває, ніби всі ці спогади тануть і щезають, що він втрачає деталі й риси Ґейба, хай би як намагався їх утримати.

Усі батьки забувають ці дрібні деталі про своїх дітей, поки ті ростуть, і сумують за цією втратою. Різниця полягає в тому, що коли в їхніх спогадах минуле відступає, сьогодення стоїть просто перед ними. Для Джона ж утрата спогадів наближає його до втрати Ґейба. І так ночами, розповідає Джон, тоді як Марго кипить, вважаючи, що він працює чи дивиться порно, насправді він ховається за своїм ноутбуком, переглядаючи відео з Ґейбом, і думає, що це єдині відео, які він колись матиме про свого сина, так само, як і спогади Джона про Ґейба, — це єдині спогади, які колись від нього залишаться. Більше спогадів не буде. І хоча спогади можуть розмитися, відео — ні. Джон каже, що він переглядав ці відео сотні разів і більше не може визначити різницю між власними спогадами та відео. Хоча він все одно, мов одержимий, дивиться їх, «щоб зберегти його живого в моїх думках».

— Це ваш спосіб не покидати його, — кажу я.

Джон киває. Він каже, що постійно малює в уяві Гейба живим — як він виглядав би зараз, як виріс би, які інтереси у нього були б. Він досі бачить сусідських хлопчаків, які ще малими були друзями Гейба, і уявляє, як син спілкується з ними зараз у середній школі, закохується в дівчат, голиться. Він також уявляє, як Гейб проходив би фазу сварок з батьками, і коли Джон чує, як інші батьки скаржаться на своїх старшокласників, він думає про те, якою розкішшю було б мати шанс побурчати на Гейба за невиконану домашку або знайти в його кімнаті травку чи зловити його на чомусь, що, як правило, роблять майже всі підлітки. Він ніколи не побачить свого сина так, як інші батьки бачать своїх дітей на різних етапах життя, коли вони ті самі, якими були завжди, але при цьому хвилююче і аж до щему інші.

— Про що ви з Марго говорили? — питаю я.

— Коли Марго влаштувала мені допит про терапію, — виправляє він, — вона хотіла знати, чому. Чому я почав ходити до терапевта. Це через Гейба? Я говорив про Гейба? І я сказав їй, що пішов на терапію не задля того, щоб поговорити про Гейба. Просто втомився і забагато стресу. Але ж вона не залишить це просто так. «То ти взагалі не говорив про Гейба?». Я сказав їй, що те, про що я говорив, — моє особисте. Хіба я не можу говорити про те, що хочу на своїй терапії? Чи вона хіба терапевтична поліція?

— Чому ви вважаєте, що для неї важливо говорити про Гейба?

Він обдумує це якусь мить.

— Я пам'ятаю, після смерті Гейба Марго хотіла поговорити про це, а я просто не міг. Вона не розуміла, як я можу ходити на барбекю та ігри «Лейкерс» і здаватися нормальною людиною, але перший рік у мене був шок. Оніміння. Я сказав собі: «Продовжуй далі, не зупиняйся». Але наступного року я прокидався щодня і хотів померти. Я підтримував безжурний фасад, але всередині стікав кров'ю, розумієте? Я хотів бути

сильним для Марго і Грейсі й мав забезпечити дах над головою для своєї сім'ї, тому не міг дозволити комусь бачити, що зі мною насправді.

Тоді Марго захотіла ще одну дитину, і я сказав, добре, нехай. Я про те, що був зовсім не в формі знову бути батьком, але Марго наполягала, не хотіла, щоб Грейсі росла одна. Ми не просто втратили дитину. Грейсі втратила єдиного брата. А будинок здавався інакшим, ніж коли в ньому бігало двоє дітей. Тиша — це нагадування про те, чого не вистачає.

Джон сунеться вперед, кладе кришку на салат і кидає його в смітник. І той завжди влучає в ціль.

— Так от, — каже він, — вагітність, здавалося, пішла Марго на користь. Повернула її до життя. Проте не мене. Я думав, що ніхто не може замінити Гейба. Крім того, що робити, якщо і цю дитину я теж уб'ю?

Джон сказав мені, що коли вперше почув про смерть матері, він був упевнений, що це він її вбив. Коли вона збиралася того вечора на репетицію, він благав її не баритися, щоб устигнути поцілувати його на ніч. «Вона, мабуть, померла, їдучи додому в машині, поспішаючи до мене», — подумав він. Звичайно, тато сказав йому, що вона загинула, намагаючись відштовхнути одного зі своїх школярів з дороги, але Джон був упевнений, що це брехня, щоб захистити його почуття. Але потім він побачив заголовок у місцевій газеті — він тоді саме навчився читати — і дізнався, що це правда: він не вбивав свою матір. Проте він також знав те, що вона б померла за нього в одну мить, як він зробив би те саме заради Гейба чи Грейсі і так само, як зараз заради Рубі. Але чи зробив би він це заради Марго? Він не впевнений. Чи зробила б вона це заради нього? Він також не впевнений.

Джон робить паузу, потім намагається розбавити атмосферу безтурботним коментарем.

— Ого, куди це все в нас заходить. Піду я полежу.

Він простягається на дивані, намагається збити подушку під головою і невдоволено гмукає. («Чим набивають ці подушки, картоном чи що?» — пожалівся він одного разу.)

— Дивно, — продовжує він, — я хвилювався, що можу занадто сильно любити нову дитину. Що ніби так я зраджую Гейба. Я був такий радий, що це не хлопчик. Не думав, що зможу впоратися з хлопчиком, щоб той не нагадував мені про Гейба — що робити, якщо йому подобатимуться ті самі пожежні машинки, що й Гейбу? Усе було б єдиною болісною згадкою, а це не чесно вчиняти так з дитиною. Мене це так турбувало, що я навіть шукав інформацію про те, в які дні найвищі шанси зачати дівчинку. Про це, до речі, було в серіалі.

Я киваю. Це було в побічній сюжетній лінії серіалу про подружжя, яку згодом вирізали, в третьому сезоні, здається. Вони завжди займалися сексом у неправильний час, тому що один чи другий з них не міг контролювати себе й чекати. Я пам'ятаю, як це було смішно. Я й гадки не мала про біль, який надихнув автора на таку комедійну сцену.

— Суть, — продовжує Джон, — полягає в тому, що Марго я нічого не сказав. Я просто робив так, щоб ми займалися сексом лише в той день, коли у нас були найкращі шанси народити дівчинку. Потім з мене сім потів зійшло, поки я дочекався УЗД. Коли нам сказали, що схоже на дівчинку, ми з Марго хором сказали: «Ви впевнені?». Марго хотіла хлопчика, тому що їй подобалося виховувати хлопчика, і в нас вже була дівчинка, тому вона була розчарована. «Я так ніколи й не виховаю хлопчика», — сказала вона. А я був у захваті! Я відчував, що за всіх цих обставин можу бути кращим батьком дівчинки. І тоді, коли народилася Рубі, я подумав, що в штани накладу. У ту секунду, як я її побачив, я вже знав, що безумно її люблю.

Джон затинається й мовчить.

— Як ви далі жили зі своїм горем? — питаю я.

— Ну, спершу ніби навіть полегшало, але від того мені чомусь було тільки гірше.

— Бо горювання пов'язувало з Гейбом?

Джон здається, здивувався.

— Непогано, Шерлоку. Так. Ніби біль був свідченням моєї любові до Гейба, і якщо він мине, це означало б, що я забуваю про сина. Що він уже не важливий у моєму житті.

— Хіба якщо ви щасливий, то не можете водночас сумувати?

— Точно. — Він відводить погляд. — Я й досі відчуваю щось подібне.

— А що як це обидва почуття? — кажу я. — Що як ваш сум — ваше горе — це саме те, що дозволяє вам любити Рубі з такою радістю й захватом, як коли ви її вперше побачили?

Я пам'ятаю, як до мене ходила жінка, в якій помер чоловік. Коли через рік вона закохалася — кохання було тим солодше через втрату чоловіка — вона переживала, що інші засуджуватимуть її. («Так скоро? Хіба ти не любила свого чоловіка?») Насправді її друзі та рідні були раді за неї. Вона не їхній осуд чула — свій власний. Що як її щастя було образою пам'яті чоловіка? Їй знадобився час, щоб зрозуміти: її щастя не применшувало любов до чоловіка — навпаки вшановувало.

Джон каже, що вважає іронічним те, що Марго могла й хотіла поговорити про Гейба, а він не міг; пізніше ж, коли Джон дуже рідко згадував про Гейба, Марго засмучувалася. Невже ця трагедія буде вічно переслідувати його сім'ю? Чи шлюб?

— Можливо, ми нагадуємо одне одному про те, що сталося — наче сама наша присутність є якимсь нездоровим докором, — каже Джон. — Що нам потрібно, — додає він, підводячи на мене очі, — то це поставити крапку.

Я знаю, куди веде Джон, і все ж я завжди вважала, що це свого роду ілюзія. Багато людей не знає, що відомі стадії скорботи Елізабет Кюблер-Росс — заперечення, гнів, компроміс, депресія, прийняття — були задумані в контексті невиліковно хворих пацієнтів, які вчаться приймати власну смерть. І тільки через кілька десятиліть модель стала застосовуватися до скорботи й горя загалом. Одне діло —

«прийняти» кінець власного життя, як це відбувається з Джулі. Проте для тих, хто продовжує жити, думка про те, що вони мають прийти до прийняття смерті близької людини, може погіршувати їхній стан («я вже мала би це забути»; «не знаю, чому я все ще плачу, стільки ж років минуло»). До того ж, як може настати край любові і втраті? А ми взагалі хочемо, щоб цей край настав? Ціна сильної любові — це сильні почуття, але це також і дар, дар бути живим. Тільки коли ми більше нічого не відчуваємо, тоді вже *варто* оплакувати власну смерть.

Психолог Вільям Ворден враховує ці питання, замінюючи *стадії завданнями* горювання. У четвертому завданні мета полягає в тому, щоб інтегрувати втрату у своє життя і створити постійний зв'язок з померлою людиною, знаходячи водночас спосіб продовжувати жити. Проте багато людей приходять на терапію, щоб закритися, самоізолюватися. «Допоможіть мені не відчувати». Зрештою, вони виявляють, що не можна вимкнути одну емоцію, не заглушуючи інших. Хочете притлумити біль? Разом з ним вимкнете й радість.

— Ви обоє дуже самотні у своєму горі, — кажу я. — І в радості теж.

На сесіях Джон кидав випадкові натяки на свої радості: дві його дівчинки; собака Роуз; його серіал; ще одна нагорода Еммі; подорож з братами («парубоцька вечірка»). Іноді, каже Джон, він не може повірити, що ще здатний відчувати радість. Після того, як помер Гейб, він думав, що більше ніколи не знатиме радості. Він житиме далі, думав він, але як привид. І все-таки всього через тиждень після смерті Гейба вони з Грейсі бавилися разом, і якусь секунду, чи може, дві він почувався нормально, навіть добре. Він усміхався і сміявся разом з донею, і той факт, що він сміявся, вражав його. Всього тиждень тому помер його син. Цей звук, дзвін сміху, він і справді вихопився з нього?

Я розповідаю Джону про таке поняття, як психологічна імунна система. Так само, як фізіологічна імунна система

допомагає організму відновитися після фізичної атаки, ваш мозок допомагає вам відновитися після атаки психологічної. Ряд досліджень гарвардського вченого Деніела Гілберта виявив, що, реагуючи на складні життєві події — від руйнівних (травма, втрата коханої людини) до важких (розлучення, хвороба), — люди справляються краще, ніж думають. Вони вірять, що більше ніколи не будуть сміятися, але сміються. Думають, що більше ніколи не полюблять, але зрештою закохуються. Ходять по магазинах і дивляться фільми; займаються сексом чи танцюють на весіллях; переїдають на День подяки і сідають на дієту на Новий рік — усе повертається на свої місця. Реакція Джона на гру з донькою не була незвичайною; це якраз було нормою.

Є ще одне споріднене поняття, яким я ділюся з Джоном: непостійність. Іноді зморені стражданнями люди вважають, що агонія триватиме вічно. Але почуття насправді більше схожі на погодні умови — сьогодні дме вітер, завтра — ні. Тільки тому, що ви сумуєте в цю хвилину або в цю годину, або в цей день, не означає, що ви будете відчувати це через десять хвилин або весь день, або наступний тиждень. Для Джона в день народження Гейба, на певні свята чи просто в думках у звичайний день завжди буде біль. Почувши знайому пісню в машині або наштотхнувшись у пам'яті на якийсь спогад, він може навіть зануритися у глибокий відчай. Але інша пісня чи інша згадка може через хвилини чи години принести велику радість.

Де ж радість Джона, розділена з Марго? Я запитую у нього, що на його думку, сталося б з Марго, якби в той день не було аварії. Яким був би їхній шлюб сьогодні?

— О, ради бога, — каже він, — ви ж не думаєте, що я можу переписати історію?

Він дивиться у вікно, на годинник, на кросівки, які скинув, коли влігся на диван. Нарешті зводить очі на мене.

— Насправді я багато про це думаю, — каже він. — Іноді я думаю про те, як ми були молодого сім'єю, і моя кар'єра тільки починалася, і Марго піклувалася про дітей і намагалася вести бізнес, і як ми втратили зв'язок одне з одним, як це трапляється з людьми на тому етапі життя. Я думаю про те, як усе могло змінитися, коли обоє дітей були в школі, а наші кар'єри пішли б угору. Знаєте, життя прийшло б у норму. А може, й ні. Я раніше був такий упевнений, що вона для мене та сама людина, і така сама людина я для неї, але ми робимо одне одного такими нещасними, і я навіть не пам'ятаю, коли це почалося. Все, що я роблю, — неправильно в її очах. Можливо, ми б уже давно розлучилися. Люди кажуть, що шлюби розпадаються після смерті дитини, але ми, можливо, залишилися разом через те, що сталося з Гейбом. — Він сміється. — Можливо, Гейб врятував наш шлюб.

— Можливо, — кажу я. — А можливо, ви не розійшлися, бо хочете заново відкрити в собі те, що як вам здавалося, загинуло разом із Гейбом. Можливо, ви обоє вірите, що ще можете знайти одне одного.

Я думаю про сім'ю потонулого малюка у відділенні «швидкої». Що вони зараз роблять? Чи зважилися на ще одну дитину? Їхнє маля, те, чий підгузок міняли, поки трирічна дитина вибігла надвір і втопилася, тепер уже, певно в коледжі. Можливо, ця пара давно розлучена і кожен живе зі своєю новою сім'єю. А може, вони все ще разом, сильніші, ніж будь-коли, можливо, гуляють мальовничими стежками біля свого будинку на півострові на південь від Сан-Франциско, згадуючи минуле, згадуючи про кохану доню.

— Це дивно, — каже Джон. — Але напевно, ми нарешті готові поговорити про Гейба одночасно. І тепер мені справді краще. Тобто я все ще відчуваю себе як лайно, але це нормально, якщо ви розумієте, про що я. Не так усе погано, як я думав.

— Не так погано, як *не* говорити про Гейба, — підказую я.

— Як я вже казав, непогано, Шер...

Ми обмінюємося усмішками. Він зупинився на півслові, щоб не заповнювати некомфортний простір між нами карикатурами. Дозволивши Гейбу стати більш справжнім, видимим у його житті, він дозволяє й іншим бути реальнішими.

Джон випрямляє спину й починає соватися на місці — скоро кінець сесії. Поки він взуває черевики й встає по телефон, я повертаюся думками до його слів про Марго, що він прийшов сюди через стрес, і як часто він говорив мені те саме.

— Джоне, — кажу я, — ви справді вважаєте, що прийшли сюди через стрес?

— А ви що, ідіотка? — відказує він, хитро примружившись. — Я прийшов сюди поговорити про Марго і Гейба. Боже, оце ви буваєте темна.

Біля дверей він уже не виймає купюри для своєї «повії».

— Тепер можете прислати мені рахунок, — каже він. — Ніяких хованок. Тепер усе законно.

Сеанс 49. Консультація чи терапія

Ви просите про консультацію чи терапію? — запитує Венделл на сьогоднішній сесії, після того, як я сказала йому, що у мене є до нього професійне питання. Він знає, що я розумію різницю, бо вже двічі пропонував професійну рекомендацію. Мені потрібна порада (консультація) чи саморозуміння (терапія)?

Перший раз, коли я поставила Венделлу таке питання, я говорила про те, як мене засмучує, коли люди обирають швидке вирішення проблеми замість глибшої роботи з допомогою психотерапії. Як порівняно новому терапевту мені було цікаво, як досвідченіший спеціаліст, а саме Венделл, вирішує такі питання. Чути щось від старших колег — це одне, але час від часу я не могла не задаватися питанням, як Венделл справляється з розчаруваннями в професії.

Я сумнівалася, що він відповість на моє запитання прямо — скоріше просто поспівчуває моїй ситуації. Насправді я знала, що ставлю його в класичну позицію «Пастка-22», в якій часто опиняються терапевти: «Я хочу, щоб мені співпереживали, але отримавши бажане, я відчуватиму злість і безнадію, бо емпатія сама по собі не вирішить мою дуже реальну проблему, тож який від вас хосен у будь-якому разі?». Я думала, що він може навіть щось сказати про цю «Пастку-22» (адже найкращий спосіб знешкодити емоційну міну — це викрити її).

Натомість він поглянув на мене й запитав:

— Хочете практичну пораду?

Я думала, що не розчула. *Практичну пораду? Жартуєте? Мій терапевт врешті дасть мені конкретну пораду?*

Я підсовуюся ближче.

— Мій батько був бізнесменом, — стиха почав Венделл.

На той момент я ще не визнала свого маніакального гугління, тому кивнула, вдаючи, що ця інформація для мене нова. Він розповів, що, коли тільки починав свою діяльність, батько порадив йому зробити пропозицію потенційним пацієнтам: вони можуть пройти пробну сесію, і якщо після цього вони не захочуть працювати далі з Венделлом, сесія буде безкоштовною. Оскільки багато людей нервували, зважившись на терапію, а сесія, яка ні до чого їх не зобов'язувала, дала б їм можливість побачити, що відбувається на терапії і як Венделл може їм допомогти.

Я спробувала уявити, як Венделл веде цю розмову з батьком. Я уявляла задоволення його батька, коли нарешті трапилася нагода дати професійну пораду своєму непокірному синові. Його пропозиція не була новаторською у світі бізнесу, але терапевти не часто розглядають свою практику як бізнес. І все ж ми за-ймаємося малим бізнесом, і батько Венделла, мабуть, зрозумів, що його син, незважаючи на те, що покинув родинну компанію, насправді став бізнесменом. Можливо, його радував бодай такий зв'язок із сином. І, можливо, це багато значило для Венделла, саме тому він був готовий передати цю мудрість іншим терапевтам-новачкам, як-от я.

У всякому разі його батько явно знав, що казав. Тільки-но я реалізувала цю пропозицію, клієнтів явно побільшало.

А от друга частина консультації — про яку я не просила, але до якої активно підштовхувала — провалилася. Поки я боролася зі своєю дилемою щодо книжки про щастя, я продовжувала тероризувати Венделла, щоб він сказав мені, що мені робити. Я наполягала так сильно і так часто, що нарешті Венделл (який, звичайно, нічого не знав про видавничу справу) наприкінці однієї сесії здався. «Ну, я не знаю, що ще можна сказати з цього приводу, — відповів він на мій вісімдесят сьомий запит на цю тему. — Здається, вам просто доведеться знайти спосіб написати ту книжку, щоб наступного разу написати про те, що

вас цікавить». Потім він поплескав двічі по ногах і встав, сигналізуючи, що сесія добігла кінця.

Іноді терапевт свідомо «прописує» проблему, яку пацієнт хоче вирішити. Молодому чоловікові, який продовжує відкладати пошук роботи, на терапії можуть сказати, щоб і не починав пошуки; жінці, яка ніколи не ініціює секс зі своїм партнером, може бути сказано і не намагатися ініціювати його протягом місяця. Ця стратегія, в якій терапевт радить пацієнтам не робити того, чого вони й так не роблять, називається парадоксальним втручанням. З огляду на етичні міркування терапевт має бути добре навчений тому, як і коли використовувати парадоксальні директиви, але ідея, що лежить в їх основі, полягає в тому, що якщо пацієнт вважає, що якась ситуація в житті йому непідвладна, варто дати йому видимість вибору, ніби він може на неї вплинути.

Але Венделл не «прописував» мені проблему. Він просто реагував на мої нескінченні скарги. Коли я приходила засмучена через те, що мій агент знову наполягав на тому, що нічого не вдієш і що я мушу написати цю книжку або ніколи не отримаю іншого контракту, Венделл питав, чому я не пробую спитати поради ще в когось — чи знайти іншого агента — а я пояснювала, що не можу звернутися до інших агентів, бо мені нічого їм запропонувати, окрім безладу, в якому я зараз живу. У нас із Венделлом часто траплялася та чи інша версія цієї розмови, і зрештою я переконала нас обох, що є лише один вихід: продовжувати писати. Тож я і далі тягла цю лямку, тепер звинувачуючи не тільки себе, а разом і його. Звичайно, я не здогадувалася, що звинувачую Венделла, але обурення вийшло на поверхню через тиждень після того, як я написала редакторці, що не дописуватиму книжку. Я всю сесію сиділа смикана, неспроможна поділитися з ним цією важливою подією.

— Ви на мене сердитесь? — запитав Венделл, одразу відчувши мій настрій, і раптом мене осяяло: так!

Я розлючена на нього, відповіла я. І, додала, знаєте що — я розірвала свою книжкову угоду, хай їй грець! Я обійшла ґрати! Особливо, враховуючи мій загадковий стан здоров'я та пов'язану з ним виснажливу втому, я хотіла переконатися, що не гаю відміряний мені час. Колись Джулі сказала, що нарешті зрозуміла значення фрази «жити в позичений час»: наше життя буквально позичається нам. Незважаючи на те, що ми думаємо в молодості, насправді часу в нас не так і багато. Як і Джулі, сказала я Венделлу, я починала зводити своє життя до суттєвих принципів, а не сліпо йшла по ньому, тож хто він такий, щоб казати мені сісти і врешті написати цю книжку? Усі терапевти помиляються, але коли це сталося з Венделлом, я ірраціонально відчула себе зрадженою.

Коли я нарешті закінчила свою тираду, він задумано подивився на мене. Він не захищався, хоча міг би. Просто вибачився. Він не зміг, за його словами, побачити щось важливе, що відбувається між нами. Намагаючись переконати його в тому, що я опинилася в пастці, я завела і його теж у подібну ситуацію, коли він відчув себе ув'язненим моїм мнимим ув'язненням. І, розгубившись, як і я, він вирішив піти найпростішим шляхом: «Добре, ти в дупі — напиши вже ту чортову книжку».

— Консультація, про яку я просила, стосується пацієнта, — кажу я зараз.

Я розповідаю, що в мене є пацієнт, чия дружина ходить до нього, Венделла, і що кожного разу, коли я приїжджаю сюди, я замислююся, чи це не та жінка, яку я бачила біля його кабінету. Я кажу, що знаю, він нічого не може сказати мені про пацієнта, але все одно мені цікаво, чи згадувала вона ім'я терапевта її чоловіка — моє ім'я. І що нам робити з цим збігом? Будучи пацієнтом, я можу сказати все, що хочу про будь-який аспект свого життя, але я не хочу заплямовувати терапію його пацієнтки моїми приватними знаннями про її чоловіка.

— То вам про *це* потрібна консультація? — запитує Венделл.

Я киваю. З огляду на попереднє фіаско, я думаю, що він реагуватиме на мої слова дуже обережно.

— Що я можу сказати вам такого, що стало б у пригоді? — запитує він.

Я замислююсь. Він не може відповісти на моє запитання про те, чи сесія Марго закінчується перед моєю, і навіть сказати, чи він усвідомлює, що ми говоримо саме про Марго. Він не може мені сказати, чи той факт, що до мене ходить чоловік його пацієнтки, є новою для нього інформацією, чи він знав про це весь цей час. Він не може відкрити, що казала чи не казала про мене Марго. І я знаю, якби я колись заговорила про Джона, Венделл би впорався з цим професійно, і ми би спокійно все обговорили. Можливо, мені потрібна його порада щодо того, чи правильно я зробила, розповівши йому про всю цю ситуацію.

— Ви колись задумувалися, чи хороший я терапевт? — питаю. — Ну, враховуючи все, що ви тут бачили?

Я згадую своє «Я вам подобаюся?», але цього разу я питаю про дещо інше. Тоді я казала: «Ви любите мене як дитину, любите мою нешаму?». Зараз я кажу: «Чи можете ви уявити мене як дорослу людину, як повносправного дорослого?». Звичайно, Венделл ніколи не бачив, як я проводжу сесії, ніколи не бачив мене за роботою. Як він взагалі може мати якусь думку з цього приводу? Я починаю це говорити, але Венделл зупиняє мене.

— Я *знаю*, що ви хороший терапевт, — каже він.

Спершу я не розумію. Він знає, що я хороший терапевт? Це ж звідки... О! Значить, Марго вважає, що Джонові стає краще.

Венделл усміхається. Я усміхаюся у відповідь. Ми обоє знаємо те, що він не може мені розповісти.

— Ще одне питання, — кажу я. — Беручи до уваги ситуацію, як нам зробити її не такою ніяковою?

— Можливо, ви щойно це і зробили, — відповідає він.

І він має рацію. На терапії для пар терапевти говорять про різницю між приватністю (простір в людській психіці,

необхідний всім людям у здорових стосунках) та потайливістю (яка впливає з сорому і має згубну силу). Карл Юнг назвав таємниці «психічною отрутою» і після всього, що я приховувала від Венделла, так гарно відчувати, як розкривається ця остання таємниця.

Я більше не прошу консультування, бо правда полягає в тому, що Венделл консультував мене з першого дня — в тому сенсі, що терапія — це професія, якої ви навчаєтеся не лише в ролі терапевта, а й у ролі пацієнта. Це подвійне навчання, тому є приказка, що терапевти можуть приймати своїх пацієнтів лише так, як вони самі просунулися у своєму внутрішньому житті. (Існує багато дискусій стосовно цієї думки — як і мої колеги, я бачила, як пацієнти часом досягають висот, яких я можу лише прагнути. Тож нічого дивного, що як тільки я загоюю власні внутрішні рани, стаю дедалі майстернішою в лікуванні інших.)

А на практичному рівні я теж переймала Венделлові уроки й переносила їх у власний кабінет.

— Мені згадався мультфільм, де ув'язнений термосить ґрати своєї тюрми... — сказала я Джону на одній сесії. Я хотіла допомогти йому побачити, що «ідіот», про якого він говорив у той день, насправді не був його тюремником. Коли я дісталася кульмінації — по обидва боки ґрат немає — по обличчю Джона ковзнула усмішка, немов він щось зрозумів, але виду не подав:

— Та ну, — сказав він, закотивши очі. — Якись пацієнти і справді на таке ведуться?

Але Джон радше виняток. З усіма іншими це прекрасно працювало.

І все-таки, найважливіша навичка, якої я навчилася у Венделла, полягала в тому, як дотримуватися плану, але при цьому долучати до процесу власну особистість. Чи копнула би я пацієнта ногою, аби донести свою думку? Напевно, ні. Чи заспівала б? Навряд. Але я, можливо, не закричала би в злагодженому унісоні «Бля!» разом із Джулі, якби не бачила, як

Венделл був зі мною просто собою. На стажуванні терапевти вчаться проводити терапію за підручником, опановуючи основи, як під час навчання гри на фортепіано навчаються грати гами. В обох випадках щойно ви засвоюєте основи, можете вправно імпровізувати. Правило Венделла не зводиться до простої відсутності правил. Правила є, і ми навчені дотримуватися їх не просто так. Але він показав мені, що коли правила порушуються продумано й свідомо, це розширює критерії ефективного лікування.

Ми з Венделлом більше не говоримо про Джона чи Марго, але через кілька тижнів, коли я вмощуєся на стільці в приймальні, двері кабінету Венделла відчиняються, і я чую чоловічий голос.

— Отже, в цей час наступної середи?

— Так, до середи, — відповідає Венделл, і двері до кабінету з клацанням зачиняються.

Повз ширму до дверей у коридор прямував якийсь чоловік у костюмі. Цікаво, думаю собі я, можливо, жінка переді мною вже закінчила терапію або можливо, це таки була Марго, і Венделл змінив графік, щоб зберегти мою конфіденційність, якщо Марго раптом дізнається. Я не питаю, бо це вже не має значення.

Венделл мав рацію: ніяковість зникла. Таємницю розкрито, психічна отрута вийшла й не отрує кров.

Я отримала ту консультацію (чи це була терапія?), якої потребувала.

Сеанс 50. Схиблена на смерті

До сесії Джулі ще десять хвилин, і я жую на кухні брецель. Я не знаю, коли буде наша з нею остання сесія. Коли вона спізнюється, починаю уявляти найгірше. Не знаю, чи слід писати або дзвонити їй між сесіями, чи дозволити їй телефонувати мені, якщо знадоблюся (хоча й знаю, що вона не надто охоче звертається по допомогу). Чи мають бути межі терапевтів іншими — не такими суворими — для смертельно хворих пацієнтів?

Коли я вперше побачила Джулі в «Trader Joe's», ішла до її каси дуже неохоче, але щоразу після того, коли заходила в магазин під час її зміни, Джулі махала мені, і я залюбки підходила до неї. Коли зі мною був син, йому діставався додатковий аркуш стікерів і «дай п'ять». А коли Джулі не було, він це помічав.

— А де Джулі? — питав він, роззираючись, коли ми підходили до каси.

Не те щоб я не говорила з ним про смерть — моя близька подруга дитинства померла від раку за кілька років до цього, і я сказала Заку правду про її хворобу. Але через конфіденційність я не могла розкрити більше інформації про Джулі. Одне запитання перейшло б у інше, а далі до меж, які я не могла перетнути.

— Може, помінялася з кимось, — сказала я, немовби знала її тільки як працівницю «Trader Joe's». — Або знайшла іншу роботу.

— Вона б не шукала іншу роботу, — заперечив малий. — Вона *любить* свою роботу!

Я була вражена його відповіддю — навіть дитина може це зрозуміти.

Оскільки Джулі не було на роботі, ми стояли в черзі до каси Емми — жінки, яка запропонувала виносити дитину Джулі. Емма також дає йому стікери.

Але вже в себе в кабінеті, очікуючи на сесію з Джулі, я відчуваю, як у мене назріває те саме питання, що й у Зака: «А де Джулі?».

Для закінчення терапії є спеціальний термін: *припинення*. Я завжди вважала це дещо суворим словом для того, що в ідеалі є теплим, гірко-солодким та зворушливим моментом, як випускний. Як правило, коли терапія закінчується, робота між терапевтом і пацієнтом рухається до своєї остаточної стадії, — прощання. На цих сесіях ми з пацієнтом підсумовуємо зміни, розмовляємо про «процес і прогрес». Що допомогло їм дійти туди, де вони опинилися зараз? Що не допомогло? Що вони дізналися про себе — свої сильні сторони, свої слабкості, внутрішні сценарії та наративи — і які стратегії подолання та здоровіші способи існування вони можуть взяти з собою, коли закінчать терапію? В основі всього цього, звичайно, лежить те, як ми прощаємося.

У повсякденному житті багато хто з нас не має досвіду осмислених прощань, а іноді ми взагалі не прощаємось. Процес припинення терапії дозволяє тому, хто витратив чимало часу на роботу над важливим життєвим питанням, зробити більше, ніж просто залишитися з якоюсь версією «Ну, ще раз дякую! Бувайте здорові!». Дослідження показують, що люди пам'ятають якісь події на основі того, як ті закінчуються, і припинення є потужною фазою в терапії, оскільки вона дає їм досвід позитивного, щасливого кінця, якого раніше їм не вдавалося досягти.

Із Джулі ми готувалися до іншого припинення сесій. Ми обидві знаємо, що її терапія не закінчиться, доки вона не помре — я дала їй таку обіцянку. І останнім часом наш робочий процес складався з дедалі тривалішої тиші, не тому, що ми уникали розмов на якісь делікатні теми, а тому, що саме так ми

чесно спілкуємося одна з одною. Наше мовчання багате на слова й емоції. Але мовчання також говорить про її стан. Вона менш енергійна, і навіть проста розмова може її виснажити. Джулі зовні виглядає цілком здоровою, хіба схудла трохи, тому багатьом людям складно повірити, що вона справді вмирає. Іноді й мені тяж. І певним чином наше мовчання служить іншій меті: воно дає нам ілюзію зупинки часу.

Нам обом дано цілих п'ятдесят блаженних хвилин перепочинку від зовнішнього світу. Вона почувається тут у безпеці, сказала вона мені, їй не треба переживати про те, що люди турбуються про неї, мають свої власні почуття.

— Але у мене тяж є почуття, — сказала я того дня, коли Джулі порушила цю тему.

Вона подумала про це якусь мить, а потім просто сказала:

— Я знаю.

— А ви хотіли би знати, що саме я відчуваю? — спитала я.

— Це я теж знаю, — усміхнулася Джулі. І ми знов занурилися в мовчання.

Звичайно, у паузах між мовчанням ми з Джулі також розмовляли. Нещодавно вона сказала, що думає про подорожі в часі. Вона почула радіопередачу про це і поділилася цитатою, яка їй припала до душі, описом минулого як «величезної енциклопедії лих, які все ще можна виправити». Вона запам'ятала це, сказала, тому що розсміялася тоді. А потім заплакала. Бо ніколи не проживе достатньо довго, щоб мати цей список лих, які інші люди накопичують до старості — стосунки, які вони хочуть поправити, кар'єрні шляхи, які вони хочуть пройти, помилки, які б вони повернулися назад і цього разу «виправили».

Натомість Джулі подорожувала у минуле, щоб пережити ті частини свого життя, де була щаслива: вечірки на дні народження в дитинстві, канікули з бабусями та дідусями, перше кохання, перша публікація, перша розмова з Меттом, яка затягнулася до світанку і не закінчується й досі. Але навіть якби

вона була здоровою, вона ніколи не хотіла б подорожувати в майбутнє. Вона не хотіла б знати сюжет фільму, почути спойлери.

— Майбутнє — це надія, — сказала Джулі. — Але де та надія, якщо ти вже знаєш, що станеться далі? Для чого ти живеш тоді? Чого прагнеш?

Мені одразу спала на думку різниця між Джулі та Ритою, між молодістю й старістю, але як усе перекрутилося. Молода Джулі не мала майбутнього, але була задоволена своїм минулим. Рита ж у своєму похилому віці мала майбутнє, але жалкувала про минуле.

Саме в той день Джулі вперше заснула на сесії. Вона задрімала всього на кілька хвилин і прокинувшись і знітившись, пожартувала, що я, мабуть, мандрувала в часі, поки вона спала, і що, напевне, хотіла зникнути звідси кудись подалі.

Я сказала, що це не так. Мені згадалося, як я колись чула подібну радіопередачу, що й вона, і думала про умовивід, що виник у кінці програми — щодо того, що ми весь час подорожуємо в майбутнє і з однаковою швидкістю: шістдесят хвилин на годину.

— Тоді ми з вами тут товариші по подорожах у часі, — сказала Джулі.

— Так і є, — відповіла я. — Навіть коли спимо.

Іншого разу, коли Джулі порушила наше мовчання, вона розповіла, що Метт назвав її схибленою на смерті, на плануванні посмертної вечірки, як деякі наречені перетворюються на ошалілих зомбі, схиблених на своїх весіллях. Вона навіть найняла організаторів подібних вечірок, щоб допомогли втілити своє бачення такого дійства («Зрештою, це мій день!»), і незважаючи на певний дискомфорт, Метт погодився.

— Ми спланували разом весілля, а тепер плануємо похорон, — сказала Джулі, і це було, як вона сказала мені, одним з

найінтимніших переживань їхнього життя, сповненим глибокої любові, важкого болю та чорного гумору.

Коли я запитала, як вона хотіла б виглядати у цей день, спочатку вона сказала: «Ну, я б хотіла бути живою», але оскільки такий варіант не передбачено, вона не хотіла, щоб це все було «приторним» і «веселим». Їй сподобалася ідея «святкування життя», яка за словами організатора торжества дуже популярна нині штука, але Джулі не подобався меседж, закладений у це.

— Це ж похорон, — сказала вона. — Всі люди з моєї групи підтримки онкохворих кажуть: «Я хочу, щоб люди святкували! Я не хочу, щоб люди сумували на моєму похороні». А я така: «А чому б, трясця, й не посумувати? Ти ж помер!».

— Ви хочете торкнутися життя людей і щоб ваша смерть на них якось вплинула, — сказала я. — І щоб ті люди пам'ятали вас, тримали вас у думках.

Джулі сказала мені, що хоче, аби вона була в думках людей так, як я не покидаю її думок між сесіями.

— Я можу їхати за кермом, запанікувати з якогось приводу, але потім чую ваш голос, — пояснила вона. — Згадую ваші слова.

Я подумала про те, як робила те саме з Венделлом — як вбирала його методи постановки питань, переформулювання ситуацій, його голос. Це такий універсальний досвід, що одним з лакмусових папірців того, чи готовий пацієнт до припинення терапії, є те, чи тримає він голос терапевта в думках, приміряючи його до ситуацій і фактично усуваючи потребу в терапії. «У мене починалася депресія, — може повідомити пацієнт наприкінці лікування, — але тоді я подумав про те, що ви сказали минулого місяця». Я подумки вела цілі розмови з Венделлом, і Джулі робила те саме зі мною.

— Може, я зараз скажу щось божевільне, — сказала Джулі, — але я знаю, що чутиму ваш голос після смерті — чутиму вас, хай би де я була.

Джулі сказала мені, що почала думати про потойбіч-чя, концепцію, в яку не повністю вірила, але все-таки розглядала «про всяк випадок». Чи буде вона там одна? Чи буде страшно? Усі, кого вона любила, були ще живі — чоловік, батьки, бабусі й дідусі, сестра, племінник і племінниця. Хто складе їй там компанію? І тоді вона зрозуміла дві речі: по-перше, що її ненароджені через викидні діти можуть бути там, хай би де це було, і по-друге, що вона вірить, що чутиме голоси тих, кого вона любила.

— Я б ніколи цього не сказала, якби не наближення смерті, — сором'язливо зізналася вона, — але я включаю і вас до тих, кого люблю. Я знаю, що ви мій терапевт, тож сподіваюся, вам не здається це дивним, але коли я кажу людям, що люблю свого терапевта, я справді маю на увазі, що *люблю* свого терапевта.

Хоча протягом багатьох років я прив'язувалася до багатьох пацієнтів, ніколи не вживала слова «люблю» щодо жодного з них. Нас учили бути обережними зі словами, щоб уникнути хибних тлумачень наших слів і дій. Є багато способів донести до пацієнтів, як глибоко ми піклуємося про них, не потрапляючи при цьому на мінне поле. Говорити «я тебе люблю» до них не належить. Проте Джулі сказала, що любить мене, і я не збиралася відповідати їй професійно-розпливчасто.

— Я теж вас люблю, Джулі, — сказала я їй того дня. Вона усміхнулася, потім заплющила очі і знову задрімала.

Тепер стоячи на кухні й чекаючи на Джулі, я думаю про цю розмову і про те, що я теж вірю, що чутиму її голос довго після того, як вона піде, особливо в певні моменти, наприклад, під час покупок у «Trader Joe's» або прання, коли на очі трапиться піжама «Намасте в ліжку». Я зберігаю цей топ, вже не для того щоб пам'ятати Хлопця, а щоб пам'ятати Джулі.

Я все ще жую брецелі, коли загоряється зелене світло. Кинувши ще один до рота, споліскую руки й полегшено зітхаю.

Сьогодні Джулі прийшла рано. Вона жива.

Сеанс 51. Любий Майроне

Рита принесла з собою портфоліо — великий, майже метровий чорний чохол із капроновими ручками. Вона почала викладати в місцевому університеті, той, який закінчила б, якби не заміжжя, і сьогодні вона принесла свої роботи, щоб поділитися зі студентами.

Її портфоліо містить ескізи принтів, які вона продає на своєму сайті, з серії, заснованої на її власному житті. Образи візуально комічні, навіть карикатурні, але теми — жаль, приниження, час, секс з 80-річними — розкривають їхню глибоку й темну суть. Вона вже показувала мені їх, але тепер, коли Рита копирсається в портфоліо, вона дістає щось інше — жовтий блокнот.

Вона не розмовляла з Майроном більше двох місяців після того поцілунку — уникала його, почала ходити на аеробіку в інший час, ігнорувала його грюкання у двері (тепер вічко слугує для перевірки, а не для шпигування за «привіт-сім'єю»), переходила в режим невидимки, коли виходила з будівлі. Зрештою надумала написати йому листа, перечитуючи-перепишу-ючи кожен рядок по кілька разів. Вона каже, що вже не знає, чи її слова взагалі щось значать, і перечитавши їх знову сьогодні вранці, вона не впевнена чи варто взагалі йому це слати.

— Можна прочитати його вам, поки я не зробила з себе повну ідіотку? — просить вона.

— Звісно, — відповідаю і вона кладе жовтий нотатник собі на коліна.

Із мого місця видно її почерк — не конкретні букви, а швидше обриси. «Почерк митця», — подумала я. Красивий курсив, завитки акуратні, але зі своїм шармом. Їй знадобилася

хвилина, аби почати. Вона вдихає, зітхає, майже починає, вдихає і знову зітхає. Нарешті промовляє.

— «Любий Майроне», — зачитує вона, а потім дивиться на мене. — Це не занадто формально — чи, може, занадто інтимно? Як ви вважаєте, може, слід почати з «Привіт»? Або просто нейтрально «Майроне»?

— Гадаю, якщо ви занадто переживаєте через деталі, то можете пропустити важливіші речі, — кажу я, і Рита кривиться. Вона знає, що я маю на увазі щось більше, ніж початок листа.

— Гаразд тоді, — каже вона, переводячи погляд на розлінований аркуш. Потім хапає ручку, таки перекреслює слово «любий», вдихає і починає знову.

— «Майроне, — читає вона. — Мені шкода за неприпустиму поведінку на стоянці. Це було абсолютно незаслужено, і я мушу вибачитися. А також пояснити все, бо ти на це заслуговуєш. Тому я поясню все тут, і тоді я певна, все це закінчиться».

Мабуть, я не стримала якийсь звук — мимовільне м-м-м, — бо Рита зводить на мене очі й питає:

— Що? Занадто, так?

— Мені на думку спав тюремний вирок, — кажу я. — Я просто помітила, що ви припускаєте, ніби Майрон дотримується вашої системи покарань.

Рита замислюється над цим, перекреслює щось, а потім продовжує читати.

— Чесно кажучи, Майроне, — продовжує вона, — спочатку я не знала, чому дала тобі ляпаса. Я думала, що сердилася на тебе за те, що ти зустрічався з тією жінкою, яка, чесно кажучи, не дотягує до твого рівня. Але що ще важливіше, я не могла зрозуміти, чому ми місяцями поводитися як пара — чому ти дозволив мені хибно розтлумачити ситуацію, а потім здихався від мене. Я знаю, що в тебе були свої причини. Ти боявся почати зі мною романтичні стосунки, бо якби щось пішло не так, ми втратили б нашу дружбу. Ти боявся, що якби в нас нічого не вийшло, нам стало б некомфортно і ніяково жити в

одному будинку, наче мені й так не було страшенно некомфортно бачити тебе з жінкою, чие гиготіння я чула у себе на поверсі навіть з увімкнутим телевізором.

Рита піднімає на мене очі, питально зводить брову і я хитаю головою. Вона щось викреслює.

— Але зараз, Майроне, — продовжує Рита, — ти кажеш, що хочеш ризикнути. Кажеш, що я варта цього ризику. І коли ти сказав це на стоянці, я втекла, тому що, віриш чи ні, мені стало тебе шкода. Мені стало шкода, бо не маєш уявлення про те, який ризик ти взяв би на себе, зв'язавшись зі мною. Несправедливо було б дозволити тобі ризикнути, не сказавши, хто я є насправді.

По обличчю Рити котиться сльоза, потім ще одна. Жінка тягнеться до бічної кишені у чохлі, де в неї лежить кілька серветок. Як завжди, коробка зі серветками стоїть на відстані простягнутої руки, і мене все ще виводить із себе той факт, що вона їх не візьме. Кілька хвилин вона плаче, забуває використані серветки в кишеню, потім знову глипає на блокнот.

— Ти думаєш, що знаєш про моє минуле, — читає вона. — Мої шлюби, імена і вік моїх дітей та міста, в яких вони живуть, і те, що я їх майже не бачу. Так от тут багато неточностей. Я мала би сказати, що я їх зовсім не бачу. Чому? Тому що вони мене ненавидять.

Рита захлинається словами, потім опановує себе і продовжує.

— Чого ти не знаєш, Майроне — про це навіть мій другий і третій чоловіки не все знали — це того, що їхній батько, мій перший чоловік Річард, пив. І коли він пив, він кривдив наших дітей, моїх дітей — іноді словами, іноді руками. Він міг зробити таке, що я навіть не можу змусити себе описати це на папері. Тоді я кричала, щоб він зупинився, благала, а він горлав у відповідь, і якщо був дуже п'яний, то міг скривдити і мене, а я не хотіла, щоб діти бачили це, тому зупинялася. Знаєш, що я

робила натовість? Просто йшла в іншу кімнату. Ти це прочитав, Майроне? *Мій чоловік кривдив моїх дітей, а я йшла в іншу кімнату!* А ще я думала про мого чоловіка: «Ти їх губиш безповоротно, непоправно їх кривдиш», і я знала, що також їх руйную. Я плакала і нічого не робила.

Рита плаче так сильно, що не може вимовити й слова. Плаче, закривши лице руками, а заспокоїв шись, розстібає кишеню портфолію, дістає замусолені серветки, витирає обличчя, слинить палець і перегортає сторінку.

— Чому я не звернулася в поліцію, можеш подумати ти. Чому не пішла і не забрала дітей із собою? У той час я була впевнена, що не зможу вижити сама й піклуватися про дітей, не зможу отримати гідну роботу, не маючи університетського ступеня. Кожен день я переглядала в газетах вакансії й думала: «Я можу бути офіціанткою чи секретаркою, чи бухгалтером, але чи подужаю я стільки годин роботи? Хто забиратиме дітей зі школи? Готуватиме їм вечерю?» Я так і не дізналася, бо правда в тому — і ти мусиш це почути, Майроне, — правда в тому, що я не хотіла дізнаватися. Отак от. Не хотіла.

Рита дивиться на мене так, ніби кажучи: «Бачите? Подивіться, який я монстр». Ця частина теж нова для мене. Вона піднімає палець — сигнал зачекати, поки вона збереться з духом — потім читає далі.

— Я відчувала себе такою самотньою в дитинстві — і це не виправдання, а лише пояснення, — що думка опинитися наодинці з чотирма дітьми й працювати по вісім годин щодня на безперспективній роботі, ну я просто не могла її витримати. Я бачила, що сталося з іншими розлученими, як від них відверталися, наче від прокажених, і подумала: «Ні, дякую». Я уявляла, як у моєму житті не буде дорослих людей, з якими можна перекинутися словом, і що, можливо, ще гірше, я втрачу свою єдину розраду. У мене не було ні часу, ні ресурсів для малювання, і я боялася, що за цих обставин у мене може виникнути спокуса покінчити з життям. Я виправдовувала

свою пасивність, міркуючи, що депресивна мати — це все ж краще, ніж мертва мати. Але ось інша правда, Майроне: я не хотіла втрачати Річарда.

Рита схлипує й плаче, витирає очі брудними серветками.

— Річард — я ненавиділа його, так, але і любила, а точніше — ту його версію, коли він не п'є. Він був веселим і дотепним, і хай би як дивно це звучало, я знала, що сумуватиму за його товариством. Крім того, я переживала би про те, що діти проводили час наодинці з Річардом, враховуючи його пияцтво та непросту вдачу, тому я боролася б за те, щоб постійно тримати їх при собі, а оскільки він весь день на роботі, він би погодився. І думка про те, як він дешево відбився б, мене страшенно обурювала.

Рита знову слинить палець, щоб перегорнути сторінку, але папір прилипає, і за кілька спроб вона таки відокремлює необхідний аркуш від решти.

— Одного разу я набралася хоробрості й сказала йому, що йду від нього. Я справді мала це на увазі, Майроне, це була не порожня погроза. Я вирішила, що з мене досить. Тому я сказала йому, і Річард просто дивився на мене, спочатку приголомшений, так мені здалося. Але потім на його обличчя наповзла посмішка, найзлостивіша посмішка, яку я колись бачила, і він повільно, чітко, голосом, який я можу описати хіба як гарчання, процідив: «Якщо ти підеш, то лишишся ні з чим. І діти ні з чим. Тож давай, Рито, йди!». І тоді він почав сміятися, і сміх той сочився отрутою, і я вже тоді знала, що це дурна ідея. Я знала, що залишусь. Та щоб залишитися, жити з цією ситуацією, я годувала себе обманом. Я казала собі, що це припиниться. Що Річард перестане пити. Іноді так і було, на деякий час. Але тоді я знайшла його «нички», пляшки, що визирали з-за книг на полиці або загорнуті в ковдри на верхній полиці дитячої шафи, і ми знову поверталися в пекло.

— Уявляю, про що ти зараз думаєш: що я виправдовуюся. Що я граю в жертву. Це все правда. Але я також багато думала про

те, як людина може бути і тим і іншим водночас. Я думала про те, як люблю своїх дітей, незважаючи на те, що дозволяю чинити з ними подібне, і як Річард, віриш чи ні, теж їх любить. Я думала про те, як він може кривдити їх і мене, а також любити нас і сміятися разом з нами, допомагати дітям з домашньою роботою, грати з ними в м'яча і давати поради, коли в них виникають непорозуміння з друзями. Я думала про те, як Річард сказав, що він зміниться, і як він хоче змінитися, і як він все одно не змінюється, і як, незважаючи на все це, нічого з того, що він казав, ніколи не було брехнею.

— Коли я врешті пішла, Річард плакав. Я ніколи не бачила раніше, як він плаче. Він благав мене залишитися. Але я бачила своїх дітей, майже підлітків, бачила наркотики, біль, бажання вмерти. У мого сина мало не сталося передозування, і мені немов перемкнуло, я сказала: «Досить». Ніщо — ні бідність, ні відмова від мистецтва, ні страх залишитися на самоті до кінця мого життя — ніщо не могло завадити мені взяти дітей і піти. Вранці того дня, коли я сказала Річарду, що йду, я зняла гроші з нашого банківського рахунку, подала заявку на роботу і взяла в оренду двокімнатну квартиру, одну кімнату для мене і доньки, другу для хлопців, і ми пішли.

— Але було вже пізно. Вони ненавиділи мене, і, як не дивно, хотіли повернутися до Річарда. Як тільки ми пішли, Річард став поводитися просто таки відмінно, і він забезпечував їх фінансово. Він навідувався в коледж дочки і водив її з друзями на обід. І діти запам'ятали його по-іншому — особливо наймолодший, який сумував, що не міг пограти з ним у м'яча. Наймолодший благав залишитися з татом. І я відчувала провину за те, що йшла і забидала їх. Я сумнівалася в собі. Чи було це правильне рішення?

Рита зупиняється.

— Заждіть, — каже вона, — я загубила рядок. Вона перегортає кілька сторінок, а потім продовжує читати.

— Тож, Майроне, зрештою мої діти повністю вирвали мене зі свого життя. Коли я розлучилася вдруге, вони сказали, що не поважають мене. Вони періодично підтримували зв'язок з Річардом, він надсилав їм гроші, але коли він помер, усі гроші чомусь дісталися його другій дружині, і діти розлютилися. І раптом пригадали, що він робив з ними, але розлютилися навіть не на нього — вони все ще сердилися на мене за те, що дозволила цьому статися. Вони не розмовляли зі мною, якщо я їй чула щось від них, то тільки тоді, коли хтось із них потрапляв у халепу. Моя донька зустрічалася з чоловіком, який її постійно ображав, і їй потрібні були гроші, щоб піти, але вона нічого не пояснювала. «Просто надішли гроші», — казала вона, так я і робила. Я надіслала їй гроші на оренду квартири та їжу. І звісно ж, вона не пішла від нього, і як я знаю, досі живе з тим чоловіком. Потім синові потрібні були гроші на реабілітацію, але він не дозволив мені прийти до нього.

Рита кидає погляд на годинник.

— Я вже підходжу до кінця, — каже вона.

Я киваю.

— Я брехала тобі і щодо іншого, Майроне. Я сказала, що не можу бути твоїм партнером у бридж, тому що граю так собі, але насправді я колись була вправним гравцем у бридж. Я відмовилася від твоєї пропозиції, бо підозрювала, що це поставить мене в ситуацію, коли мені доведеться сказати тобі те, що кажу зараз, — що ми поїхали б на турнір у місто, де живе хтось із моїх дітей, а ти питаєш, чому ми до них не зайшли, і я би щось придумала, скажімо, що вони поїхали за місто або хворіють або ще щось, але це не працювало б кожен раз. Ти почав би щось підозрювати і рано чи пізно, я знала, ти складеш до купи пазл і зрозумієш, що щось не так. Ти б сказав собі «Ага! Ця жінка, з якою я зустрічаюся, зовсім не така, якою здається!».

Ритин голос тремтить і зривається, коли вона намагається дочитати цю останню частину.

— Оце така я, Майроне, — читає вона так тихо, що я ледве чую її. — Це та людина, яку ти поцілував на парковці».

Рита дивиться на лист, а я вражена тим, як чітко вона розкрила суперечності своєї історії. Вперше прийшовши до мене, вона сказала, що я змусила її думати про доньку, за якою вона страшенно сумувала. Сказала, що колись донька говорила, що хоче стати психологом, і вирішила попрацювати в лікувальному центрі, але потім відволіклася на свої нестабільні стосунки.

Я не сказала це Риті, але вона трохи нагадувала мені мою матір. Не те, щоб життя моєї матері було схоже на Ритине — мої батьки жили в злагоді й любові, а мій тато — найдобріший чоловік у світі. І в Рити, і в моєї мами було важке і самотнє дитинство. У мами батько помер, коли їй було лише дев'ять років, і хоча її мати зробила все можливе, щоб виховати її та старшу на вісім років сестру, моя мати все одно страждала. І її страждання вплинули на те, як вона виховувала своїх дітей.

Отже, як і Ритині діти, я пережила період, коли ізолювала маму від свого життя. І хоча це вже давно минуло, коли я сиджу з Ритою і чую її історію, мені хочеться плакати — не за свій біль, за материн. Скільки я не думала про свої стосунки з мамою протягом багатьох років, я ніколи не думала про її досвід так, як думаю зараз.

Поки Рита читала лист, я не просто слухала її слова — я також спостерігала за її тілом: як часом воно немов осідає, щупиться, як іноді тремтять її руки, губи гірко кривляться, а нога смикається і голос бринить, як вона совається, коли робить паузу. Зараз я також спостерігаю за її тілом, і хай би якою сумною вона здавалася, тіло її було якщо не в спокої, то максимально розслаблене. Вона відкидається на диван, відходячи від напруженого читання.

А потім стається щось неймовірне.

Вона тягнеться до коробки зі серветками й витягує одну. Чисту, свіженьку серветку! Розкриває її, сякається, бере іншу й

теж сякається. Я ледве стримуюся від оплесків.

— То як, — озивається вона, — думаєте, варто надіслати?

Я уявляю, як Майрон читає Ритино лист. Цікаво, як він зреагує, сам будучи батьком і дідусем, ще й одруженим колись із жінкою, яка була геть іншою матір'ю для їхніх вихованих у любові дітей. Чи прийме він Риту, всю, таку, як є? Чи ця нова інформація стане чимось таким, чого він не зможе прийняти?

— Рито, — кажу я, — це вирішувати тільки вам. Але мені стало цікаво, це лист до Майрона чи до ваших дітей?

Рита мовчить, дивиться на стелю. Потім на мене, киває, але нічого не каже, бо ми знаємо, що відповідь — «І до них, і до нього».

Сеанс 52. Матері

Отже, — розповідаю я Венделлу, — ми повернулися з вечері із Заковими друзями, і я прошу його прийняти душ, але він хоче ще пограти, і я кажу йому, що не можна, бо завтра в школу, треба лягти раніше. А потім він раптом ні з того ні з сього вибухає: «Ти така зла! Ти зла, зла!». Це на нього геть не схоже, але цей гнів кипить чомусь і в мені.

— Тому я кажу щось взагалі недоречне на кшталт «О, справді? Що ж, можливо, наступного разу мені не варто вести тебе і твоїх друзів на вечерю, якщо вже я така зла». Так ніби мені п'ять років! І він каже: «Чудово!». І грюкає дверима — він ніколи не грюкав дверима раніше — і йде в душ, а я сідаю за комп'ютер, збираючись понаписувати відповіді на електронні листи, але натомість подумки веду розмову про те, чи справді я зла. «Хто мене за язика смикнув так йому відповісти? Я ж доросла людина врешті». І раптом згадую

неприємну телефонну розмову з мамою напередодні. І до мене дійшло. Я серджусь не на Зака. Я сердита на маму. Класичний випадок заміщення.

Венделл з розумінням посміхається, немов каже: «Ох це вже мені заміщення». Усі ми використовуємо захисні механізми для боротьби з тривогою, розчаруванням чи неприйнятними поривами, але що особливо захоплює — це те, що в той момент ми про них і гадки не маємо. Відомий приклад — *заперечення*: курець може чіплятися за переконання, що його задишка пов'язана зі спекотною погодою, а не з сигаретами. Хтось інший може скористатися *раціоналізацією* (виправдовування чогось ганебного): його не взяли на роботу, — та байдуже, він ніколи й не хотів ту роботу отримати. У формуванні реакції неприйнятні почуття чи імпульси виражаються у протилежних їм діях: людина, яка недолюблює свого сусіда, зі штанів

вискакує, аби з ним подружитися, або коли ревний чоловік-християнин, якого приваблюють чоловіки, робить гомо-фобні випадки.

Деякі захисні механізми вважаються примітивними, а інші — зрілими. В останній групі — *сублімація*, коли людина перетворює потенційно шкідливий імпульс у щось менш шкідливе (чоловік зі спалахами агресії йде в бокс) або навіть конструктивне (чоловік із бажанням кремсати людей стає хірургом, який рятує життя).

Заміщення (перенесення почуття до однієї людини на безпечнішу альтернативу) вважається невротичним захистом, тобто ні примітивним, ні зрілим. Працівник, на якого накричав начальник, не може гідно відповісти, боячись звільнення, зате може, повернувшись додому, накричати на собаку. Або жінка, яка після розмови по телефону розсердилася на матір, може перенести цей гнів на власного сина.

Я кажу Венделлу, що коли пішла вибачитися перед Заком, то виявила, що він теж виміщує на мені свій гнів — якісь діти на перерві вигнали Зака з друзями з баскетбольного майданчика. Коли вчитель сказав, що всім можна там грати, хлопці не передали м'яч Заку чи його друзям, і, мабуть, не проминули сказати щось «зле». Зак розлютився через цих хлопців, але безпечніше було сердитися на маму, яка хотіла, щоб він прийняв душ.

— Іронія історії, — продовжую я, — полягає в тому, що ми обоє скерували гнів у неправильну мішень.

Час від часу ми з Венделлом обговорювали розвиток стосунків батьків-дітей у середньому віці, коли люди переходять від звинувачення батьків до прийняття повної відповідальності за своє життя. Це те, що Венделл називає «змінною варти». Тоді як у молодші роки люди часто приходять на терапію, щоб зрозуміти, чому їхні батьки не поведуться так, як їм би хотілося, згодом ці люди приходять, щоб розібратися, як з цим жити. І тому моє питання про мою маму перейшло від

«чому вона не може змінитися?» до «чому не можу змінитися я?». Як це так, я запитую Венделла, що навіть у мої сорок з гаком мене може так серйозно зачепити телефонна розмова з мамою?

Я не прошу фактичної відповіді. Венделл не має мені казати, що люди тяжіють до регресу; що вас може вразити те, як далеко ви зайшли, а потім раз — і повертаєтеся до старих ролей і ситуацій.

— Це як із яйцями, — кажу я, і він киває з розумінням.

Одного разу я переказала Венделлу слова колеги Майка, що коли ми відчуваємо себе вразливими, то схожі на сирі яйця — варто впасти, як ми тріскаємось і розхлюпуємось. А коли ми витриваліші, ми схожі на круто зварені яйця — нас хіба трохи помне, але по підлозі ми не розхлюпаємось. З роками я з мамою перейшла від стадії сирого до круто звареного яйця, але часом сире яйце таки бере гору.

Я кажу Венделлу, що пізніше того ж вечора мама вибачилася, і ми помирилися. Проте досі все йшло за однією схемою — вона хотіла, щоб я робила щось так, як хотіла вона, я ж хотіла зробити це так, як хотіла я. І, можливо, Зак сприймає мене так само, ніби я намагаюся контролювати його, змушуючи робити те, що хочу я, — все в ім'я любові, бажаючи дитині лише найкращого. Хай би як я наполягала, що кардинально відрізняюся від своєї матері, часом ловлю себе на тому, як сильно я на неї схожа.

Тепер, розповідаючи Венделлу про свою телефонну розмову, я не деталізую, що сказала моя мама чи що сказала я, бо знаю, що не в цьому річ. Він не по-зиціонує мене як жертву, а мою маму — як агресора. Роки тому, можливо, я розібрала б наші вербальні па-де-де, намагаючись викликати співчуття до моєї біди: «Невже не видно? Хіба не бачите, як з нею тяжко?». Але зараз я розумію: те, що він не піддавався на мої маніпуляції, насправді мало набагато більший ефект.

Сьогодні я кажу Венделлу, що почала зберігати голосову пошту від мами на комп'ютері — такі теплі й приємні повідомлення, які я захочу послухати колись пізніше або мій син захоче почути голос своєї бабусі, коли буде в моєму віці, чи пізніше, коли нас із нею вже не буде.

Я кажу йому, що також помічаю, що часом бурчу чи висловлюю невдоволення не так через Зака, як через саму себе: це відволікає мене від усвідомлення того, що одного разу він покине мене, від мого смутку, незважаючи на те, що я хотіла б, щоб він пройшов необхідний період під назвою «розлука та індивідуалізація».

Я намагаюся уявити Зака підлітком. Пам'ятаю, як моя мама, коли я була підлітком, вважала мене такою чужою, як я одного дня можу побачити Зака. Здається, не так давно він ходив у дитсадок, і мої батьки були здорові, і я була здорова, і діти виходили у двір поганяти м'яча після вечері, і єдиною моєю думкою про майбутнє було «Скоро буде легше, я більше встигатиму, більше спатиму». Я ніколи не замислювалася над тим, що втрачу.

Хто знав, що телефонна розмова з моєю мамою може винести все це на поверхню, що під задавненим обопільним невдоволенням у стосунках матері-дочки не було бажання пошвидше від неї відкараскатися, а бажання, щоб вона залишилася зі мною назавжди.

Мені згадалися слова Венделла: «Природа життя — це зміни, а природа людей полягає в спротиві змінам». Він сказав, що ця перефразована цитата близька йому як людині і як терапевту, оскільки відображає внутрішню боротьбу майже кожної людини. За день до того, як він сказав це, мій окуліст повідомив, що в мене розвинулася пресбіопія, що трапляється з більшістю людей за сорок. З віком люди стають далекозорими; їм доводиться відводити все, що вони читають чи дивляться, подалі, щоб чіткіше бачити. Приблизно те саме відбувається з людьми в цьому віці в емоційному сенсі, коли доводиться

відійти назад, щоб осягнути зором ширшу картину: як вони бояться втратити те, що мають, навіть якщо на це скаржаться.

— А моя мама! — пізніше цього дня вигукує Джулі в моєму кабінеті, згадуючи власну розмову з мамою. — Їй так важко. Вона сказала, що її робота в ролі матері полягає в тому, щоб її діти були в безпеці, коли *вона* покине грішну землю, але тепер їй доводиться піклуватися про те, щоб безпечно покинула цю землю я.

Джулі каже, що коли вона навчалася в коледжі, у них з мамою трапилася сварка через хлопця Джулі. Мама вважала, що Джулі змарніла й засумувала і що поведінка хлопця — скасовує плани в останню хвилину, тисне на Джулі, щоб та редагувала його документи, вимагає, щоб Джулі провела вихідні з ним замість своєї родини — тому причина. Мама Джулі запропонувала їй сходити у консультаційний центр у кампусі, щоб поговорити про це з нейтральною стороною, і Джулі вибухнула.

«У наших стосунках немає нічого поганого! — кричала вона. — Якщо я піду до психолога, то тільки для того, щоб поговорити про тебе, а не про нього!». Вона так і не пішла, хоча тепер шкодує. Через кілька місяців хлопець її покинув. А мамина любов була достатньо сильною, аби стримати її від «хіба я тобі не казала». Натомість, коли Джулі подзвонила, плачучи, мама просто мовчки вислухала.

— Тепер, — каже Джулі, — вже моїй мамі доводиться йти до терапевта, щоб поговорити про мене.

Нещодавно я отримала позитивний результат аналізу на наявність маркера синдрому Шегрена, автоімунного захворювання, яке найчастіше зустрічається в жінок за сорок, але навіть при цьому мої лікарі не впевнені, що у мене цей синдром є, оскільки головних його симптомів у мене нема. «Це може бути незвичний симптом», — пояснив один лікар, а потім сказав, що, можливо, в мене таки Шегрен і ще щось або просто щось інше, але що — поки невідомо. Виявляється, Шегрена

важко діагностувати, і ніхто не знає, що його викликає — це може бути генетика, екологія, вірус або бактерія, або якась комбінація цих чинників.

«У нас немає всіх відповідей», — сказав цей лікар, і хоча перспектива не знати мене лякала, інший його коментар налякав ще більше: «Хай би що це було, воно зрештою себе проявить». Тоді я знову сказала Венделлу, що мій найбільший страх — залишити Зака без матері, і Венделл сказав, що у мене є два варіанти: я можу бути Закові матір'ю, яка постійно переживає за те, щоб не залишити його без матері, або матір'ю, чиє хитке здоров'я змушує її усвідомлювати дорожнечість свого часу разом з ним.

— Який із цих двох варіантів лякає вас більше? — було риторичне питання.

Його питання змусило мене подумати про Джулі, про те, як спочатку я завагалася, коли вона запитала, чи буду я з нею до смерті. І річ була не в моїй недосвідченості, це я зрозуміла пізніше, а в тому, що Джулі неминуче змусить мене зіткнутися з тим, що я теж смертна, а я не була до того готова. Навіть погодившись на її прохання, я намагалась убезпечити себе, ніколи не порівнюючи свою смертність з її. Зрештою, на моє життя ніхто не накладав обмежень у часі так, як на її. Проте Джулі навчилася жити з тим, ким вона була і що у неї було — по суті, я ж і допомогла їй це зробити. Стільки всього в житті залишається невідомим. Мені доведеться змиритися з невідомістю майбутнього, опанувати себе й зосередитися на тому, щоб жити тут і зараз. Джулі ж я цього порадити не могла. Настав час мені прийняти власні ліки.

«Що більше ви приймаєте свою вразливість, — сказав колись Венделл, — то менше боятиметеся».

Замолоду ми так життя не сприймаємо. Наші молодші «я» думають з позиції початку, середини та якогось абстрактного кінця. Проте десь по дорозі — можливо, посередині — ми розуміємо, що кожен живе з чимось таким, що може завадити

відбутися тому, що уявлялося. Що середина може стати кінцем, і нашим завданням може стати вміння зробити з цього висновок. Хоча здається, ніби час сиплеться крізь пальці, і я просто не можу його втримати, знаю й інше: моя хвороба немов налаштувала мій фокус. Ось чому я не могла написати неправильну книжку. Тому я знову почала ходити на побачення. Тому я так стараюся проводити більше часу з мамою і дивлюсь на неї з великодушністю, до якої я так довго не могла дійти. І тому Венделл допомагає мені навчитися стати такою матір'ю, якою я колись залишу Зака. Тепер я стараюся не забувати, що ніхто з нас не може любити і бути коханим без втрат, але є різниця між знаннями і страхом.

Джулі уявляє свою матір на терапії, а я те, що Зак зможе сказати терапевтові про мене, коли виросте.

І тоді я думаю: «Сподіваюся, він знайде свого Венделла».

Сеанс 53. Обійми

Язгорнулася калачиком на дивані — у себе вдома, не в кабінеті — поруч Еллісон, моя університетська подруга, яка саме була проїздом у місті. Ми повечеряли і тепер сидимо, клацаємо пультом від телевізора і натрапляємо на серіал Джона. Вона гадки не має, що Джон — мій пацієнт. Я клацаю далі, мені хочеться подивитися щось легке й простеньке.

— Зажди, — каже Еллісон, — поверни назад! Виявляється, вона любить серіал Джона.

Я повертаю канал назад. Давненько вже його не дивилася, тому намагаюся надолужити пропущене. Деякі персонажі змінилися; у когось нові стосунки. Я одним оком дивлюся, другим дрімаю, вдоволена, що можна так просто і спокійно відпочити з давньою подругою.

— Вона така класна, правда? — каже Еллісон.

— Хто? — спросоння обзиваюсь я.

— Терапевт.

Я розплющую очі. Головний герой сидить у кабінеті терапевта. Терапевт — мініатюрна брюнетка в окулярах, типовий голлівудський образ сексі-інтелектуал-ки. Можливо, це та жінка, яку Джон вважав би гідною стати коханкою, — думається мені. Головний герой встає і йде до дверей. Він видається занепокоєним. Вона підводить його до дверей.

— У вас такий вигляд, ніби вам необхідно обійнятися, — каже головний герой терапевту.

Вона на мить дивується, потім оговтується.

— Тобто ви кажете, що хочете обійнятися? — питає вона.

— Ні, — відказує він.

Пауза. І раптом він нахиляється та обіймає її. У його пориві немає нічого сексуального. Камера наближує лице героя: очі заплющені й по щоці тече одинока сльоза. Він кладе голову їй

на плече і здається абсолютно вмиротвореним. Потім камера наближається до обличчя терапевта: її очі широко розплющені, вибалушені так, ніби вона хоче дременути звідси подалі. Як у тих романтичних комедіях, коли двоє людей нарешті переспали, і в одного на лиці написане цілковите блаженство, а в другого — переляк.

— Думаю, що ми обоє відчуваємось краще, — каже персонаж, відпускаючи жінку з обіймів і повертаючись, щоб іти. Він іде геть, а на екрані — крупним планом обличчя терапевта з виразом: «Що це, в біса, щойно було?».

Це смішний момент, і Елісон сміється, але я так само розгублена, як і серіальний терапевт. Чи визнає Джон свою прихильність до мене? Він сміється з себе, з того, як проектує свої потреби на інших? Телевізійні шоу пишуться за місяці наперед. Чи тоді він усвідомлював, яким неприємним буває? А зараз усвідомлює?

— Останнім часом у багатьох серіалах є терапевти, — каже Елісон і перелічує своїх улюблених телетерапевтів: Дженніфер Мелфі з «Клану Сопрано», Тобіаса Фюнке з «Уповільненого розвитку», Найлса Крейна з «Фрейзера», навіть дурнуватою Марвіна Монро із «Сімпсонів».

— Ти колись дивилася «Пацієнти»? — питаю я. — Персонаж Габріеля Берна?

— О, так, обожнювала його, — каже вона. — Але ця реалістичніша.

— Правда? — кажу я, розмірковуючи, з кого кроївся цей персонаж — з мене, чи з «приємного, але ідіота» терапевта, з яким Джон працював до мене. У таких серіалів, як правило, десяток чи й більше авторів, які пишуть кожен свою серію, тож можливо також і те, що персонаж взагалі створений іншим автором.

Я дивлюся до самих титрів, хоча точно знаю, що там буде написано. Цю серію написав Джон.

— Я дивилася ваш серіал минулого тижня, — кажу я Джону на наступній сесії.

Джон хитає головою, перемішує паличками салат, набирає в рот, жує.

— Довбаний канал, — каже по хвилі, ковтнувши. — Примусили.

Я киваю.

— Сказали, всі люблять терапевтів.

Я знизую плечима.

— А воно ж як робиться, — продовжує Джон, — якщо в одному серіалі є терапевт, значить незабаром буде у всіх.

— Це ваш серіал, — завважую я. — Хіба ви не могли заперечити проти такого рішення?

Джон думає якусь мить

— Та міг, але не хотів бути мудаком.

Я усміхаюся. «Він не хотів бути мудаком».

— А тепер, — продовжує він, — через високі рейтинги я вже ніколи від неї не відкараскаюся.

— Значить, ви застрягли з нею через рейтинги, — кажу я.

— Довбаний канал, — повторює він. Потім бере ще салату, бубнить щось про палички. — Але то нічого взагалі-то. Я навіть прикипів до неї. У нас є кілька непоганих ідей для наступного сезону.

Він витирає губи серветкою, спершу лівий кутик рота, далі правий. Я мовчки спостерігаю.

— Що? — питає він.

Я зводжу до купи брови.

— А, ні-ні-ні, — протестує він. — Я знаю, про що ви подумали. Думаєте, що є якийсь там «зв'язок» — він жестом бере слово в лапки — між екранним терапевтом і вами. Так от, це вимисел, ясно?

— Геть усе? — кажу я.

— Звісно. Це ж вигадка, шоу. Та якби я витягнув якийсь діалог із наших розмов, це занизило б усі рейтинги. Тому ні, це

явно не ви.

— Я швидше думала про емоції, ніж про діалоги, — кажу я. — Може, в них є якась правда.

— Це шоу, серіал, — підкреслює він знов.

Я виразно дивлюся на Джона.

— Я серйозно. У героїні так мало спільного з вами, як і в головного героя зі мною. Хіба крім неземної краси.

Він сміється зі свого жарту. Чи принаймні мені здається, що це жарт.

Ми сидимо мовчки, Джон роззирається по кімнаті — його погляд ковзає від картини на стіні вниз на підлогу й собі на руки. Мені пригадується його «Раз Міссісіпі, два Міссісіпі» ще в той час, коли він не міг стерпіти мовчання. За кілька хвилин він порушує тишу.

— Хочу вам дещо показати, — каже він і додає саркастично: — можна отримати дозвіл скористатися телефоном?

Я киваю. Він хапає телефон, гортає, передає мені.

— Це моя сім'я.

На екрані фото симпатичної блондинки та двох дівчат, які, здається, от-от репнуть від сміху, наставивши заячі вушка мамі — Марго, Грейсі та Рубі. (Виявляється, пацієнтка Венделла, чия сесія була перед моєю, то не Марго.) Поруч із Рубі — Роуз, той негарний пес, якого Джон ніжно любить, з рожевим бантом на плямистій голові. Я стільки чула про них і ось вони, — така мила ідилічна картина. Я не можу відвести погляд.

— Іноді забуваю, як мені пощастило, — стиха каже він.

— У вас чудова сім'я, — кажу я.

Я також кажу, як мене розчулило те, що він поділився цим фото зі мною. Я простягаю телефон назад, але Джон зупиняє.

— Чекайте, — каже він. — Це мої дівчата. А ось мій хлопчик.

Я відчуваю, як живіт зводить спазмом. Він збирається показати мені Гейба. Сама будучи мамою хлопчика, я не знаю, чи зможу втриматися від сліз.

Джон гортає кілька фотографій, і ось він — Гейб. Він такий чарівний, що я відчуваю, ніби серце зараз розірветься навпіл. У нього густе хвилясте волосся Джона і яскраві блакитні очі Марго. Він сидить на колінах Джона на грі «Доджерс», в ручці м'яч, на щоці ляпка гірчиці, а на обличчі такий вираз, ніби він щойно виграв чемпіонат з бейсболу. Джон каже, що вони просто зловили м'яч на трибунах, і Гейб був у захваті.

«Я найщасливіша людина у всьому світі!» — сказав у той день Гейб. Повернувшись додому, він знову вигукнув це і показав м'яч Марго та Грейсі, а потім знову, коли обіймався з Джоном перед сном. «Найщасливіша людина у всьому світі, усій галактиці і ще далі!».

— Я впевнена, що він справді був найщасливішим у той день, — кажу я й відчуваю, як мокріють очі.

— Ой Христа ради, тільки не треба через мене плакати, — каже Джон, відводячи очі. — Тільки цього бракувало — заплаканого терапевта.

— А чому б не плакати у відповідь на сум? — підкреслено кажу я.

Джон забирає телефон і щось набирає.

— Якщо дозволите користуватися телефоном, — каже він, — я вам ще дещо покажу.

Тепер, коли я побачила його дружину, доньок, собаку й покійного сина, цікаво, чим ще він вирішив зі мною поділитися.

— Ось, — простягнув він руку.

Я беру телефон і впізнаю сайт *New York Times*. Там огляд нового сезону Джонового серіалу.

— Гляньте останній абзац.

Я гортаю до кінця, де рецензент розводиться про напрямок, яким пішов серіал. Головний герой, пише рецензент, почав показувати проблиски людяності, що крилася під неприємним фасадом, не втрачаючи при цьому характеру, і це робить його ще цікавішим, а моменти співчуття — приємним поворотом у

сюжеті. Якщо глядачі колись спокусилися його збоченою відсутністю поваги до інших, додає рецензент, то тепер ми не можемо відвести погляд від того, як він намагається примирити це з тим, що криється в глибині його справжнього «я». Рецензія закінчується питанням: що ще ми побачимо, поки він і далі розкриватиме себе?

Я піднімаю від телефона очі й усміхаюся.

— Я згодна, — кажу я. — Особливо з питанням, поставленим наприкінці.

— Гарна рецензія, га? — каже він.

— Гарна. Ба більше...

— Ні-ні-ні, навіть не намагайтеся сказати мені, що це знову про мене. Це *персонаж*.

— Гаразд, — кажу я.

— Добре, — заспокоюється він. — Просто, щоб ми більше до цього не верталися.

Я зазираю Джонові в очі.

— Чому вам захотілося мені це показати?

Він дивиться на мене, як на ідіота.

— Бо це гарна рецензія! Це чортів *New York Times*!

— Але чому саме цей конкретний абзац?

— Тому що це означає, що нас показуватимуть по всіх каналах. А якщо цей сезон такий вже успішний, то мій канал просто не зможе не дати ще один сезон.

Я думаю про те, як важко для Джона бути вразливим. Як це чомусь викликає пекучий сором. І страх.

— Ну, — кажу я, — з нетерпінням чекаю, яким «персонаж» — я показую лапки в повітрі, як це робив Джон, — стане в наступному сезоні. Думаю, майбутнє готує багато цікавих можливостей.

Тіло Джона відповідає за нього — він червоніє. А спійманий на цьому паленіє ще густіше.

— Дякую, — відказує.

Я усміхаюся й зустрічаюся з ним очима, і він спромігся витримати мій погляд добрих двадцять секунд, перш ніж поглянути собі на ноги. Уткнувшись підборіддям в груди, шепоче:

— Дякую за... Ви знаєте, — він шукає потрібне слово — за все. Мої очі знову наповнюються слізьми.

— Прошу, — кажу я.

— Ну гаразд, — каже Джон, кахикнувши, і кладе ноги з акуратно наманікюреними нігтями на диван. — Тепер, коли прелюдії завершено, про що б нам сьогодні поговорити?

Сеанс 54. Не продуй

Єдві основні категорії людей, які аж так пригнічені, що задумуються про самогубство. Один тип думає: «У мене було гарне життя, і якщо я зможу просто вийти з цієї страшної кризи (смерть коханої людини чи тривале безробіття), мені буде на що сподіватися в житті. Але що робити, як не зможу?». Другий тип думає: «Мoje життя безглузде і нема на що сподіватися».

Рита потрапила до другої категорії.

Звичайно, історія, з якою пацієнт приходить на терапію, може бути геть не тією історією, з якою він терапію залишить. Те, що було включено в розповідь спочатку, може тепер бути викреслено, а те, що залишилося, може стати центральним сюжетним моментом. Деякі основні персонажі можуть стати другорядними, а другорядні — вийти на передній план. Роль самого пацієнта також може змінитися — від звичайного статиста до протагоніста, від жертви — до героя.

Через кілька днів після свого сімдесятого дня народження Рита приїжджає на чергову сесію. Замість того, щоб відзначати цю подію самогубством, вона принесла мені подарунок.

— Це мій вам подарунок з нагоди дня народження, — каже вона.

Подарунок Рити гарно загорнутий, і вона просить мене відкрити його в неї на очах. Коробка важка і я намагаюся розібратися, що ж там таке. Пляшки мого улюбленого холодного чаю, які вона колись завважила в моєму кабінеті? Велика книга? Набір чашок із гумористичними написами (я сподівалася на цей варіант).

Я копирсаюся пінопластових кульках і намацую щось керамічне (чашки!), витягнувши подарунок, дивлюсь на Риту й посміхаюся. Це виліплена з глини коробка з серветками, на якій написано: «Рита каже: не продуй». Дизайн сміливий і

невибагливий водночас, як сама Рита. Я перевертаю коробку і помічаю її логотип із назвою: «Це ще не кінець, Inc».

Я починаю їй дякувати, але вона перебиває.

— Я надихнулася нашими розмовами про те, що я не беру серветки, — пояснює Рита так, ніби я могла не вловити натяк. — Раніше я думала: «Що з цим терапевтом, чого вона постійно дуднить про ті серветки?» Я так і не зрозуміла, поки одна з дівчат, — маю на увазі одну з «Привіт, сім'я» дівчат, — побачила, як я взяла використану серветку з сумки, і сказала: «Фууу! Наша мама каже, що ніколи не слід користуватися брудними серветками!». І я подумала: «Так само і терапевт каже. Всім потрібна коробка свіжих серветок».

Те, що Рита сьогодні тут, аж ніяк не сигналізує про закінчення терапії, і так само я не вимірюю успіх терапії тим, що вона жива. Зрештою, що як Рита вирішила не вкорочувати собі віку у свій сімдесятий день народження, але все ще перебуває в тяжкій депресії? Те, що ми сьогодні святкуємо, — це не стільки її фізич на присутність, скільки емоційне пожвавлення — ризики, які вона бере на себе, щоб почати рухатися від закостеніння до відкритості, від самобичування до чогось близького до самоприйняття.

Хоча сьогодні нам є що відсвяткувати, терапія Рити продовжиться, оскільки старі звички вмирають останніми. Бо біль стихає, але не зникає. Тому що розірвані стосунки (із самим собою, з дітьми) потребують чуйного та добровільного примирення, а новим потрібна підтримка та осмислення, щоб процвітати. Якщо Рита буде з Майроном, їй доведеться ближче познайомитися з власними страхами, заздрістю, болем і минулими переступами, щоб цей наступний, четвертий, шлюб став її першою й останньою великою історією кохання.

Майрон, виявляється, не відповідав на лист Рити цілий тиждень. Вона написала все, що зачитувала мені, начисто і впхнула листа крізь щілину в його поштову скриньку і спочатку місця собі не знаходила. Її зір уже був далеким від ідеального, а

задавнений артрит ускладнював прощовхування листа крізь трохи заіржавілий отвір. Може, вона випадково запхала його в сусідню скриньку, ту, що належала «Привіт, сім'ї»? Це був би кінець світу! Вона цілий тиждень не могла викинути цю думку з голови, картаючи себе, аж поки не прийшло повідомлення від Майрона.

Рита прочитала мені його відповідь: «Рито, дякую, що поділилася цим зі мною. Я хочу з тобою поговорити, але мені треба чимало обдумати, а на це знадобиться час. До зустрічі. М.».

— «Треба чимало обдумати!» — вигукнула Рита. — Знаю я, що він там обдумує — який я монстр і чи він вдячний небесам, що може тепер зі мною не спілкуватися! Тепер, коли він знає правду, він обдумує, як би його забрати всі свої слова назад, коли він так розпинався на парковці й напав зі своїми поцілунками!

Я завважила, як її ображає мнима відмова Майрона від неї, і як швидко романтичний поцілунок перетворився в її устах на «напад».

— Це одне пояснення такої поведінки, — сказала я. — А інше в тому, що ви так довго ховалися від нього, що йому і справді необхідно трохи часу, аби охопити всю картину. Він поцілував вас на парковці, вилив вам душу, а ви його після того уникали. А тепер він отримує цей лист. Це *чимало*.

Рита хитає головою.

— От бачите, — продовжує вона так, ніби я й слова не сказала, — тому-то мені краще триматися від нього подалі.

Я сказала Риті те, що кажу всім, хто боїться, що їм буде боляче у стосунках, — а це, вважайте, кожен, у кого в грудях є серце. Я пояснила їй, що навіть у відносно ідеальних стосунках без цього ніяк, і хай би як сильно ви когось любили, часом можете скривдити цю людину не тому, що хочеться, а тому, що ви людина. Ви неминуче завдасте болю вашому партнерові, батькам, дітям, найближчому другу, а вони завдадуть болю вам,

адже якщо ви підписуєтеся на близькість, страждання є частиною угоди.

Але, продовжила я, в такій близькості є великий плюс — простір для загоєння ран. Терапевти називають цей процес розривом та загоєнням, і якщо у вас були батьки, котрі визнавали свої помилки і відповідали за них, ще й вас дитиною вчили визнавати свої помилки і вчитися на них, то розриви не будуть здаватися такими болісними у ваших стосунках у дорослому віці. Проте якщо в дитинстві такі розриви не загоювалися, вам знадобиться час і досвід, щоб пережити їх і перестати вірити, що кожен розрив сигналізує про кінець, і довіряти цьому. Навіть якщо стосунки зрештою не вдалися, ви переживете і цей розрив. Ви зцілитесь і почнете нові стосунки, і там будуть нові розриви і загоєння ран. Це нелегко — відкривати себе отак просто, опустити свій щит, але якщо ви хочете близьких стосунків, цього не обійти.

Рита щодня мені дзвонила, щоб повідомити, що Майрон не відповів. «Тиша в ефірі, — сказала вона в мою голосову пошту, а потім додала саркастично: — Він, певно, все ще *обдумує*.

Я переконувала її триматися за все хороше у своєму житті, незважаючи на тривогу, не втрачати надії через те, що щось у її житті приносило біль, не бути схожою на людину на дієті, яка раз зривається і каже: «Та все! Я вже ніколи не схудну», а потім решту тижня заїдає свій сум, і від того почувається у десять разів гірше. Я попросила її звітувати мені на голосову пошту про те, що вона робить кожен день, і Рита слухняно розповідала, що вона вечеряла з «Привіт, сім'єю», написала навчальний план для своїх студентів у коледжі, повела «внучок» у музей на урок історії мистецтва і приймала замовлення з веб-сайту. Але безумовно, повідомлення щоразу закінчувалося їдким коментарем про Майрона.

Потай, звичайно, я теж сподівалася, що Майрон таки озветься і зробить це раніше, ніж пізніше. Рита ризикнула, відкрившись йому, і я не хотіла, щоб цей досвід підтвердив її

глибоке переконання, що її неможливо полюбити. З кожним днем Рита — і я зараз — дедалі більше нервувала.

На наступній нашій сесії я з полегшенням зітхнула, почувши, що Рита з Майроном таки поговорили. І справді, його не на жарт ошелешило все, чим поділилася Рита, і те, що вона так багато приховувала. Хто була ця жінка, до якої його так сильно тягло? Чи була ця добра і турботлива людина тією самою жінкою, яка втікала від страху, поки чоловік кривдив їхніх дітей? Чи може ця жінка, яка обожнювала дітей з «Привіт, сім'ї», бути тою самою, яка нехтувала своїми власними? Чи була ця весела, талановита й дотепна жінка тою самою, яка проводила свої дні в імлі депресії? І якщо так, то що це означало? Який ефект може справити це не лише на Майрона, а й на його дітей та онуків? Зрештою, міркував він, з ким би він не зустрічався, ця людина буде вплетена у тканину його згуртованої родини.

У той тиждень «роздумів» Майрон зізнався Риті, що розмовляв із Мірною, своєю покійною дружиною, на розумну пораду якої він завжди покладався. Він все ще розмовляв з нею, і тепер вона казала йому не бути таким категоричним — краще бути обережним, але не закритим. Зрештою, якби їй не пощастило мати люблячих батьків і чудового чоловіка, хто знає, що вона зробила б за таких обставин? Він також зателефонував своєму братові, і той сказав: «Ти їй про тата розповів?». Під цим він мав на увазі: «Чи говорили ви про глибоку депресію тата після маминої смерті? Ти сказав їй, що боявся, що те саме трапиться з тобою після смерті Мірни?».

І зрештою він зателефонував своєму найкращому другові дитинства, який уважно вислухав історію Майрона, а потім сказав: «Друже, ти тільки те й робиш, що говориш про цю жінку. У нашому віці хто не має за собою такого багажу, що літак під його вагою піде на екстрену посадку? Ти думаєш, у тебе нічого такого немає? У тебе покійна дружина, з якою ти щодня розмовляєш, і тітка в божевільні, про яку ніхто не згадує.

Ти, звісно, непогана партія, але серйозно, друже. Ти думаєш, ти хто, прекрасний принц?».

Проте найголовніше — Майрон поговорив сам із собою. Його внутрішній голос сказав: «Ризикни. Можливо, наше минуле не визначає нас, а інформує. Можливо, все, що вона пережила, — це саме те, що й робить її такою цікавою — і такою турботливою зараз».

— Ніхто й ніколи не називав мене турботливою, — сказала Рита в моєму кабінеті, витираючи сльози, коли почала розповідати про розмову з Майроном. — Тільки егоїстичною й вимогливою.

— Але з Майроном ви не така, — сказала я.

Рита помовчала, подумала.

— Так, — по хвилі відповідає вона. — Не така.

Дивлячись на Риту, я ще раз упевнилася, що серце так само крихке у сімдесят, як і в сімнадцять. Вразливість, бажання, пристрасть — все воно в повній силі, скільки б років вам не було. Кохання ніколи не старіє. Попри те, як ви переситилися, як багато страждань принесло вам кохання, від нового кохання хіть-нехіть захочеться сподіватися й жити, як це було в перший раз. Можливо, цього разу дедалі більш приземлено — у вас більше досвіду, ви мудріші, знаєте, що у вас менше часу, але серце все одно стискається, коли чуєте голос коханого чи бачите, як на екрані вискакує його номер. Любов на схилі життя має свої переваги — бути особливо всепрощаючою, щедрою, чутливою — і поквапною.

Рита сказала, що розмова з Майроном закінчилася ліжком, і вона пережила те, що вона назвала «восьмигодинним оргазмом», саме те, чого вона зі своїм тактильним голодом так потребувала. «Ми заснули в обіймах одне одного, — сказала вона, — і це було так добре, як і декілька оргазмів, що цьому передували». За останні кілька місяців Рита з Майроном стали партнерами по життю й по грі у бридж; вони навіть виграли свій перший турнір. Вона все ще ходить на педикюр, не тільки

для масажу ніг, а й тому, що хтось, крім неї, тепер бачить пальці її ніг.

Це не означає, що Рита перестала боротися; вона бореться, іноді сильно. Незважаючи на те, що зміни в її житті додали жаданих кольорів її дням, вона все ще переживає те, що називає «щипками»: печаль за своїми дітьми, коли бачить Майрона разом з його дітьми; тривожність, яка виникає з новизною перебування у довірливих стосунках після її нестабільної історії стосунків з людьми.

Не раз Рита була на межі того, щоб прочитати щось негативне в Майронових словах чи саботувати їхні стосунки, щоб вона могла покарати себе за своє щастя або відступити, заховатися у звичну безпеку самотності. Але кожного разу вона наполегливо працювала над тим, щоб спершу обдумати все, а потім діяти. Я розповіла їй, що бачила, як руйнуються не одні стосунки просто тому, що одна людина страшенно боїться бути покинутою і тому робить усе, що в її силах, щоб відштовхнути іншу людину. Вона починає розуміти, що саботуванням самої себе намагається вирішити одну проблему (полегшити страх бути покинутою), створивши іншу (змусити партнера захотіти піти).

Ця фаза Ритиноного життя нагадує мені те, що я колись чула, хоч і не можу пригадати, де: «Всякий сміх і гарно проведений час у десятки разів приємніші зараз, ніж коли я ще не знала такої печалі».

* * *

Уперше за сорок років, каже мені Рита поки я відкриваю її подарунок, у неї була вечірка на день народження. Про яку вона до останнього моменту не знала. Вона собі думала по-домашньому відсвяткувати з Майроном, але коли вони зайшли до ресторану, на неї чекала група людей — сюрприз!

— Не можна так із сімдесятирічною, — каже Рита із задоволеною посмішкою. — Мене ж мало інфаркт не вхопив.

На неї чекали, плескаючи в долоні і сміючись, її «Привіт, сім'я» — Анна, Кайл, Софія та Еліс (дівчата намалювали їй у подарунок картину); син і донька Майрона та їхні діти (які поступово стають черговими улюбленими онуками Рити) та кілька її студентів із коледжу (одна студентка сказала їй: «Якщо ви хочете цікавої розмови, поговоріть із літньою людиною»). Також були члени ради мешканців їхнього будинку (після остаточної згоди приєднатися Рита очолила заміну іржавих поштових скриньок) та кілька знайомих по грі в бридж, з якими вони з Майроном нещодавно заприятелювали. Майже двадцятьох людей прийшли привітати жінку, яка ще рік тому не мала й однісінького друга у світі.

Але найбільший сюрприз стався того ранку, коли Рита отримала електронний лист від доньки. Після листа Майрону вона надіслала добре продуманий лист кожному зі своїх дітей, на який, як і зазвичай, відповіді не отримала. Але в той день з'явився електронний лист від Робін, який Рита зачитала мені на сесії.

«Мам, ти маєш рацію. Я тебе не прощаю і рада, що ти й не просиш мене про це. Чесно кажучи, я майже видалила твій лист, не читаючи, бо вирішила, що там буде звична фігня. І тоді, я не знаю, чому — можливо, тому, що ми так довго не контактували з тобою, — я подумала, що варто хоча б відкрити й переконатися, що там не пишеться, що ти вмираєш. Але я взагалі не очікувала подібного. І подумала: “Це справді моя мама?”»

Так от, я понесла твого листа до мого терапевта, — так, я ходжу до психотерапевта — і сказала їй: “Я не хочу стати такою”. Не хочу застрягнути в стосунках з агресивним партнером і придумувати відмовки, чому я від нього ніяк не піду, і думати, що вже запізно чи що в мене вже не вийде почати все наново чи ще бозна-що, чим я себе заспокоюватиму, коли Роджер знову спробує повернути мене. Я сказала їй, що якщо ти нарешті змогла

побудувати здорові стосунки, то зможу і я, а я не хочу чекати, поки мені стукне сімдесят. Ти помітила адресу, з якої я тобі це пишу? Це з моєї таємної пошти — з неї я розсилаю резюме на вакансії».

Рита замовкає, мовчки плаче і по хвилі продовжує.

«Знаєш, що забавно, мам? Коли я прочитала моєму терапевту листа, вона спитала, чи є в мене якісь радісні спогади з дитинства, а я не змогла згадати жодного. Але після того мені почали снитися ці сни. В одному я ходила на балет і, прокинувшись, усвідомила, що уві сні я була балериною, а ти — вчителькою, а потім згадала, як колись, мені тоді було років вісім чи дев'ять, ти повела мене в балетний клас і я страшенно хотіла вчитися, але мені сказали, що в мене мало досвіду, і не взяли. Я плакала, а ти обійняла мене й сказала: “Ходім, я сама тебе навчу”. І ми пішли в пусту студію і вдавали, ніби танцюємо. Пам'ятаю, як ми танцювали, сміялися і як мені хотілося, щоб це ніколи не закінчувалося. Після того мені снилися й інші сни, які витягли на поверхню приємні спогади з дитинства, спогади, про які я й не підозрювала.

Мабуть, я намагаюся сказати, що я ще не готова поговорити чи підтримувати якісь стосунки зараз, а може й ніколи, але хотіла, щоб ти знала: я запам'ятала про тебе все хороше. Цього було не так багато, але вже щось. Хай там як, ми були в шоці від твого листа. Ми всі поговорили і зійшлися на тому, що навіть якщо ми ніколи не збудуємо з тобою якихось стосунків, ми мусимо привести свої життя в порядок, бо, як я вже сказала, якщо ти змогла, то зможемо і ми. Терапевт сказала, що, можливо, я не хочу приводити його в порядок, бо тоді ти виграєш. Я не знала, що вона мала на увазі, але тепер, мені здається, розумію. Або починаю розуміти.

Ну, з днем народження.

Робін.

P.S. Симпатичний сайт».

Рита піднімає погляд від електронного листа. Вона не впевнена, що з цим зробити. Вона хотіла би, щоб її сини також відповіли, бо вона дуже хвилюється за всіх своїх дітей. Про Робін, котра так і не пішла від Роджера. Про хлопчиків — один все ще бореться з наркозалежністю, другий розлучився вдруге з «капосною, сварливою жінкою, яка женила його на собі вигаданою вагітністю», і найменший, який покинув коледж через труднощі в навчанні й відтоді стрибав з роботи на роботу. Рита каже, що намагалася допомогти, але вони не хотіли з нею говорити, та й до того ж, як вона їм допоможе зараз? Коли просили фінансову допомогу, вона давала, а це єдиний контакт, який їм був потрібний.

— Я переживаю за них, — каже вона. — Постійно переживаю.

— Можливо, замість того, щоб переживати за них, ви їх просто любіть, — відповіла я. — Можливо, це саме те, що їм потрібно від вас.

Я думаю про те, що мали відчувати її діти, отримавши цього листа від матері. Рита хотіла розповісти їм про свої стосунки з «Привіт, сім'єю», показати їм, що вона змінилася, щоб вони побачили її як люблячу матір, якою вона хотіла бути для них. Але я порадила їй поки що викреслити це. Я подумала, що вони, певно, були б обурені, як пацієнт, який розповів мені про свого батька, котрий покинув сім'ю, одружився з молодшою жінкою і та народила від нього дітей. Його батько був дратівливий та емоційно віддалений, але діти в сім'ї номер два отримали просто таки Татка року — він ходив з ними на футбол, відвідував їхні уроки гри на фортепіано, допомагав у шкільних заходах, проводив з ними канікули, знав імена їхніх друзів. Мій пацієнт відчував себе стороннім, небажаним гостем у сім'ї номер два, і йому, як і багатьом людям з подібними історіями, було дуже боляче бачити, як батько став батьком, якого він завжди хотів, — але для інших дітей.

— Гадаю, це можна вважати початком, — кажу я про лист.

Зрештою двоє з її синів вирішили налагодити контакт з Ритою і познайомилися з Майроном. Вперше в їхньому житті вони почали будувати стосунки з надійною, люблячою людиною, яка, вважає, могла стати їм за батька. Наймолодший, однак, не міг перебороти свій гнів. Усі її діти — далекі й усе ще сердиті на неї, але це нормально — принаймні цього разу Рита може їх чути, не затуляючись від них захисними рефlekсами чи слізьми. Робін переїхала в невелику квартирку-студію і пішла на роботу секретарем в пси-хіатрічну клініку. Рита просила її переїхати поближче до неї з Майроном, щоб не лишатися наодинці з собою після Роджера, але Робін не хоче покидати свого терапевта (або, підозрює Рита, Роджера) — поки не хоче.

Це не ідеальна сім'я чи хоча б функціональна, але це сім'я. Рита нарешті щаслива попри біль від усього того, чого не може виправити.

І хоча дні Рити нарешті заповнені подіями, вона встигає додати ще кілька нових виробів на свій вебсайт. Один — табличка, яку можна вішати біля входних дверей. Вона складається з двох слів, оточених смішними фігурками чоловічків. І написано на ній «ПРИВІТ, СІМ'Я!».

Другий — постер для Майронової доньки, вчительки. Одного разу вона побачила ці слова на сті-кері над Ритиним столом і попросила роздрукувати такий принт для її класної кімнати, щоб навчити своїх школярів життєствердності. На ньому було написано: «НЕВДАЧІ — ЧАСТИНА ТОГО, ЩО ОЗНАЧАЄ БУТИ ЛЮДИНОЮ».

— Я, напевно, вчитала це десь, — сказала вона мені, — але взагалі не могла згадати, де.

Насправді щось подібне колись на сесії сказала їй я, але я не проти, що вона не пам'ятає. Психіатр Ірвін Ялом писав, що набагато краще, коли пацієнт досягає прогресу, хоча й забуває, про що ми з ним говорили, ніж навпаки (набагато популярніший вибір серед пацієнтів) — коли він точно пам'ятає все, про що говорилося, але при цьому ніяк не змінюється.

Третя новинка Рити — невеликий постер, на якому двоє сивочолих людей, їхні тіла тісно сплетені, а довкола вигуки, як у коміксах: «Ай!...моя спина!» «Повільні-ше...у мене ж серце!». А над тілами акуратно виведено: «У СТАРИХ ЛЮДЕЙ ТЕЖ БУВАЄ СЕКС».

Цей її витвір і досі купують найліпше.

Сеанс 55. Це моя вечірка, плачте, скільки заманеться

Приходить електронний лист, і пальці завмирають на клавіатурі. Темою зазначено «Буде вечірка... вдягайте чорне!». Відправник — Метт, чоловік Джулі, і я вирішую не відкривати, поки не закінчу з пацієнтами на день. Не дуже хочеться відкривати запрошення на похорон Джулі просто перед сесією.

Я знову думаю про ієрархію болю. Коли почала терапію з Джулі, уявляла, що важко буде спершу слухати про пухлини та хімію, а потім переходити до «Ви знаєте, я думаю, що наша няня цупить у нас речі» і «Чому саме я завжди маю ініціювати секс?».

Я боялася, що подумки буду картати всіх: «Ви думаєте, що у вас проблеми?».

Проте виявилось, що робота з Джулі зробила мене співчутливішою. Проблеми інших пацієнтів також мали значення: зрада людини, якій довірили піклування про їхню дитину; почуття сорому та порожнечі, коли партнери відкидають їхні бажання. Під цими деталями крилися ті ж вагомі питання, з якими змушена була зіткнутися Джулі: як відчувати себе в безпеці в такому ненадійному, невизначеному світі? Як ладнати з людьми? Робота з Джулі викликала в мене ще сильніше почуття відповідальності перед іншими моїми пацієнтами. Кожна година важлива для всіх нас, і я хочу бути повною мірою присутньою у годину терапії, яку я проводжу з кожним із них.

Коли з кабінету йде остання людина, я повільно заповнюю картки пацієнтів, все ще не наважуючись відкрити листа. Відкривши, бачу, що запрошення містить ще й записку від Джулі, де вона пояснює, що хоче, аби люди прийшли на прощальну вечірку «виплакати всі очі» і сподівається, що така здибанка піде на користь її самотнім друзям, «бо коли ти

знайомишся на похороні, завжди пам'ятатимеш, якими цінними є любов і життя і не розмінюватимешся на дрібниці». Там також було посилення на некролог, який Джулі склала у мене в кабінеті.

Я шлю свої співчуття Метту, а за мить приходить інший лист, де написано, що це ще Джулі лишила його мені. «Оскільки я мертва, перейду одразу до діла, — написано там. — Ви казали, що прийдете на мою прощальну вечірку. Я знатиму, якщо вас там не буде. Не забудьте сісти між моєю сестрою та тіткою Айлін, тою, що завжди... та ви й самі пам'ятаєте цю історію. Ви знаєте всі мої історії».

Унизу постскриптом від Метта: «Прошу, будьте з нами в цей день».

Звичайно, я хочу прийти, і я розглядала можливі ускладнення, перш ніж пообіцяла Джулі. Не всі терапевти вчинили б однаково. Деякі хвилюються, що можуть перетнути межу — занадто прив'язатися. І хоча в окремих випадках це може бути правдою, здається дивним, що у професії, присвяченій людському існуванню, від терапевтів очікують, що ті ховатимуть свою людяність у далеку шухляду, коли мова йде про смерть пацієнта. Це не стосується інших спеціалістів у житті людини: адвоката Джулі, мануального терапевта, онколога. Нікого не здивує, якщо вони відвідають похорон. Однак вважається, що терапевти мають триматися осторонь. Але що робити, якщо їхнє перебування там втішить сім'ю пацієнта? А що, якби це втішило самого терапевта?

Зазвичай терапевти переживають смерть своїх пацієнтів у собі. З ким я могла поговорити про смерть Джулі, крім хіба колег по консультаційній групі чи Венделла? Але все одно ніхто з них не знав її так, як я, або так, як її родина та друзі (які можуть горювати за нею вкупі). Терапевт же приречений оплакувати її насамоті.

Навіть на похороні не слід забувати про конфіденційність. Обов'язок щодо захисту конфіденційності наших пацієнтів зі

смертю не закінчується. Наприклад, дружина, чий чоловік покінчив життя самогубством, може зателефонувати до його терапевта, щоб отримати відповіді, але терапевти не можуть порушити свій етичний кодекс. Ці розмови захищені. Так само, якщо я відвідую похорон пацієнта, і хтось запитує, звідки я знала померлого, я не можу сказати, що була його терапевтом. Подібні проблеми виникають частіше у випадку раптової смерті — самогубства, передозування, серцевого нападу, автомобільної катастрофи — ніж у таких ситуаціях, як у Джулі. Зрештою ми обговорюємо з пацієнтами чимало речей — і з Джулі ми обговорювали її бажання, щоб я прийшла на її похорон.

«Ви пообіцяли, що залишитесь зі мною до кінця, — сказала вона з кривою помішкою приблизно за місяць до смерті. — Ви не можете покинути мене на моєму похороні, правда ж?».

В останні тижні Джулі ми говорили про те, як вона хотіла попрощатися зі своєю родиною та друзями. «Що ви хочете їм лишити? Що би ви хотіли, щоб вони лишили вам?».

Я мала на увазі не раптові примирення, пробачення на смертному ложі — це здебільшого фантазії: люди можуть хотіти миру та ясності, розуміння і зцілення, але саме смертне ложе часто є сумішшю з наркотиків, страху, розгубленості й слабкості. Ось чому особливо важливо бути людьми, якими ми хочемо бути, *зараз*: стати відкритішими, поки ще є можливість. Бо якщо ми будемо занадто довго вагатися, дуже багато чого так і залишиться висіти в повітрі. Я пам'ятаю пацієнта, який через роки нерішучості нарешті наважився звернутися до свого біологічного батька, котрий хотів налагодити стосунки з сином. Тільки син цей дізнався, що батько лежить у комі й навряд чи колись із неї вийде.

Ми також надаємо надмірного значення останнім моментам, дозволяючи їм витіснити все, що було раніше. У мене був пацієнт, чия дружина впала й померла посеред розмови, коли він став у позу, що не буде окремо прати свою

білизну. «Вона померла сердитою на мене, вважаючи мене козлом», — сказав він. Насправді ж у них був міцний шлюб і глибока взаємна любов. Та позаяк ця сварка закріпилася як останні слова, які вони одне одному сказали, вона набула такого значення, якого в іншому разі не мала б.

Останніми місяцями Джулі все частіше засинала під час наших сесій, і якщо раніше здавалося, ніби час зупиняється щоразу, як вона приходить до мене, то тепер це відчувалося як генеральна репетиція смерті; вона «приміряла», як це буде — в тиші, спокої, без страху перед самотністю.

«Майже — це завжди найважче, хіба не так? — сказала вона одного дня. — Майже щось отримати. Майже народити дитину. Майже чиста томограма. Майже не мати раку». Я подумала про те, скільки людей у житті не наважуються робити те, що дійсно хочуть, бо набагато болісніше наблизитися до мети, але не досягти її, ніж взагалі не ризикувати.

Під час одної з наших мовчазних сесій Джулі сказала, що хоче померти вдома, і наші останні сесії там і проходили. Довкола ліжка вона порозставляла фотографії всіх, кого любила. Вона грала в «Скреббл», передивлялася старі сезони «Холостяка», слухала улюблену музику й приймала гостей.

Проте пізніше насолоджуватися навіть такими дрібничками ставало все важче. Джулі сказала родині: «Я хочу жити, але не так», і вони зрозуміли це так, що вона незабаром перестане їсти. Вона і так не могла їсти більшість продуктів. Коли ж вирішила, що тієї дещиці життя, яка в ній ще лишилася, не вистачає на підтримання повноцінного життя, її тіло, природно, наслідувало її приклад, і вона зів'яла за кілька днів.

У нас не було глибокого «грандіозного фіналу», як Джулі називала нашу фінальну сесію. Останні її слова до мене були про стейк. «Боже, я би все віддала за стейк! — сказала вона слабким, ледве чутним голосом. — Сподіваюся там, куди я там потраплю, будуть стейки». І тоді вона заснула. Таке останнім часом нерідко траплялося, коли попри «наш час добігає кінця»,

розмова триває далі. У найкращих прощаннях завжди є відчуття, ніби ще не все сказано.

Я вражена — хоч і не мала би — натовпом на похоронній вечірці Джулі. Тут сотні людей з усіх періодів її життя: друзі дитинства, приятелі з літнього табору, друзі по марафону, друзі з книжкового клубу, друзі з коледжу, друзі з аспірантури, друзі по роботі та колеги (як з університету, так і з «Trader Joe's»), батьки, бабусі й дідусі, батьки Метта. Я знаю, хто вони, тому що люди з усіх цих груп встають і говорять про Джулі, розповідаючи історії про те, ким вона була і що вона для них значила.

Коли настає Меттова черга говорити, всі затихають, і, сидючи в задньому ряду, я дивлюсь на свій холодний чай і серветку в руці. «ЦЕ МОЯ ВЕЧІРКА, ПЛАЧТЕ, СКІЛЬКИ ЗАМАНЕТЬСЯ!» — написано на ній. А на стіні я помітила плакат з написом: «Я ВСЕ ЩЕ НЕ ОБИРАЮ НІ ТЕ, НІ ІНШЕ».

Метт збирається з думками і по хвилі починає говорити. Він розповідає історію, як Джулі написала для нього книжку, щоб лишити йому щось після смерті. Вона назвала її «Найкоротший найдовший роман: епічна історія кохання і втрати». Тут голос його підводить. Він повільно опановує себе і продовжує.

Пояснює, що з подивом виявив, що наприкінці історії — їхньої історії — Джулі включила розділ про те, як вона сподівається, що Метт завжди буде кохати у своєму житті. Закликала його бути чесним і добрим до тих, кого називала його «подругами в скорботі» — жінками, з якими він зустрічатиметься, коли «одужає». «Ніколи не обманюй їх, — писала вона. — Можливо, ви можете дати одне одному щось корисне й необхідне». Далі вона вигадала йому смішний і милий профіль для сайту знайомств, який Метт міг використати для пошуку подруг, а потім посерйознішала. І написала до болю красивий любовний лист у вигляді іншого профілю, який Метт міг використати, щоб знайти ту, з якою

залишиться назавжди. Вона розповіла про його таргани в голові, його відданість, їхнє неймовірне статеве життя і про те, яким дивовижним батьком він був би. Вона знала це, писала вона, бо вони встигли побути батьками — хоч і для ненароджених дітей і лише впродовж кількох місяців.

Коли Метт закінчує читати, люди і плачуть і сміються водночас. «У кожної людини за життя має бути принаймні одна епічна історія кохання, — підсумувала Джулі. — Наше кохання було такою історією для мене. Якщо пощастить, їх може бути дві. Бажаю тобі ще однієї епічної історії кохання».

Ми всі подумали, що це вже кінець, але Метт продовжує й каже, що було б чесно, щоб Джулі теж знайшла кохання, куди б вона не потрапила. Тож у подібному дусі він теж вирішив написати її профіль для знайомства з кимось на небесах.

У залі чутно кілька ніякових смішків. «Може, це якось неправильно — сміятися в таку годину?». Але ні, це саме те, чого Джулі хотіла б, мені так здається. Отак ніяково, смішно й сумно, що скоро вже всі сміються й витирають сльози. «Вона ненавидить гриби, — написав Метт її небесному залицяльникові, — тому не готуй їй нічого з грибами. А якщо у вас там десь буде «Trader Joe's», і вона захоче там попрацювати, то просто підтримай її. Матимеш гарні знижки».

Він продовжує говорити про те, як Джулі повставала проти смерті багатьма способами, але насамперед тим, що Метт любив називати «доброю» до інших, залишаючи світ кращим, ніж він був доти. Він їх не пере-лічує, але я знаю, що вони є — і одержувачі її доброти говорять самі за себе.

Я рада, що прийшла, рада, що змогла виконати обіцянку Джулі, а також побачити той бік її життя, який для мене як терапевта зазвичай закритий — як виглядає їхнє життя поза кабінетом терапії. Сам на сам з пацієнтом терапевти копають углиб, але не вшир: слова без ілюстрацій. Незважаючи на те, що я — найін-формованіший інсайдер думок і почуттів Джулі, тут я аутсайдер серед усіх цих людей, яких я не знаю, але які знали

Джулі. На навчанні нам казали, що якщо ми відвідуємо похорон пацієнта, ми маємо залишатися осторонь, уникати взаємодії з присутніми. Я так і роблю, але коли вже збираюся йти, зі мною заговорює якась привітна парочка. Кажуть, що Джулі відповідальна за їхній шлюб — вона організувала їм побачення всліпу п'ять років тому. Я усміхаюся, слухаючи історію, потім намагаюся перепросити їй тихенько піти геть, але не встигаю, бо жінка в парі запитує: «А ким для вас була Джулі?».

— Другом, — автоматично відповідаю я, дбаючи про конфіденційність, але в ту мить, як вимовляю це, розумію, що не збрехала.

«Ви будете про мене думати?» — питала мене Джулі перед своїми численними операціями і я завжди відповідала, що буду. Ця впевненість заспокоювала її, допомагала їй залишатися зосередженою в цей непростий і тривожний для неї час.

Однак пізніше, коли стало зрозуміло, що Джулі помере, це питання набуло іншого значення: «Чи залишиться в тобі жива частина мене?».

Джулі якось сказала Метту, що відчуває себе жахливо від того, що вмирає в нього на руках. Наступного дня він послав їй записку зі словами з мюзиклу «Таємний сад». У ньому привид коханої дружини питає згорьованого чоловіка, чи він пробачить їй, чи зможе тримати її в серці й «знайти інший спосіб мене любити тепер, коли ми нарізно». І Метт написав: «Так». І додав, що не вірить, що люди просто беруть і щезають після смерті, і певний, що в нас лишається щось і живе вічно.

Коли я йшла до машини в той день, я чула в голові питання Джулі: «Ви думатимете про мене?».

Уже стільки років по тому я досі думаю.

І найчастіше згадую її в моменти тиші.

Сеанс 56. Щастя — це інколи

Чесно, не стримуйтеся, скажіть прямо: ви вважаєте мене мудаком? — питає Джон і кладе на стіл наші обіди.

Сьогодні він привів на сесію свою собаку Роуз — її «саня» захворіла, а Марго за містом — і тепер це кудлате неподобство сидить на колінах Джона, нюхаючи пакети з їжею. Очі Джона й лискучі намистини очей Роуз вичікувально втуплені в мене.

Його питання заскочило мене зненацька. Якщо скажу «так», то можу образити Джона, а це останнє, чого б мені хотілося. Якщо скажу «ні», я, можливо, заохочуватиму певну його поведінку замість того, щоб вказувати на неї й наштовхувати на роздуми. А передостаннє, чого б мені хотілося, — це підлабузнюватися до Джона. Я могла б повернути питання йому: «А ви як гадаєте, ви мудаки?». Але мене цікавить дещо інше — чому він питає і чому саме зараз?

Джон скидає кросівки, але замість того, щоб всісти-ся зі схрещеними ногами на дивані, він нахиляється вперед, впирається ліктями в коліна. Роуз зістрибує вниз, вмощується на підлозі і дивиться вгору на Джона. Він вручає їй частування. «На, моя маленька принцесо», — муркає він.

— Ви не повірите, — каже він, підводячи на мене очі, — але кілька днів тому я бовкнув у розмові з Марго абищо. Вона сказала, що її терапевт порекомендував для нас терапію для пар, а я сказав, що хочу рекомендацію від вас, бо щось я не дуже довіряю порадам її ідіота-терапевта. У ту ж секунду я зрозумів, що варто було фільтрувати слова, але вже було пізно й Марго вгриз лася в мене мертвою хваткою. «Мій ідіот-терапевт? Мій?» — сказала вона так, ніби якщо мій терапевт не розгледів, яка я скабка в дупі, тоді це я ходжу до ідіота. Я вибачився за те, що назвав її терапевта ідіотом, а вона — за те, що назвала мене скабкою в дупі, і тоді ми розсміялися, і я не можу згадати, коли

ми востаннє так сміялися. Ми не могли зупинитися, аж нас почули дівчата й прийшли глянути, що тут за гармидер. Вони дивилися на нас, як на божевільних. «Що такого смішного?» — повторювали вони, а ми не могли пояснити. Я не думаю, що ми самі *знали*, що ж нас так насмішило.

— Тоді й дівчата почали сміятися, і ми реготали просто з того факту, що не можемо перестати сміятися. Рубі аж по підлозі качалася, а потім і Грейсі слідом, а ми з Марго презирнулися і теж попадали на підлогу й під дружний регіт по підлозі нас качалося вже четверо. А потім Роузі підбігає перевірити, що ж там таке, бачить цю катавасію і застигає просто на порозі. Вона стоїть там і хитає головою, ніби каже: «Оце ви, люди, даєте». І тікає. А потім ми сміємося вже з Роузі. І поки я катався по підлозі з дружиною й дітьми, а з іншої кімнати на нас гавкав наш пес, я дивився на цю сцену немов згори, немов і переживав її, і спостерігав очима стороннього водночас, і подумав: «Я люблю свою довбану сім'ю».

Він милується спогадом і по хвилі продовжує.

— Я давно не був такий щасливий, — каже він. — І ви знаєте, що? Ми з Марго насправді провели разом дуже хорошу ніч після цього. Звичної напруги як не було.

Джон усміхається на згадці.

— Але тоді, — продовжує він, — я не знаю, що сталося. Взагалі я вже сплю набагато краще, але тієї ночі я не одну годину думав про те, що сказала Марго про те, що я мудак. Я не міг викинути це з голови. Бо я знаю, ви ж не думаєте, що я мудак. Я про те, що я ж вам явно подобаюся. Тоді я й подумав: «Так, стоп, а що, як Марго має рацію?». Що робити, якщо я мудак, але ви цього не бачите? Тоді ви справді ідіот-терапевт. То що це — я мудак чи ви ідіотка?

«Оце так пастка, — думаю я. — Або я кажу, що він мудак, або стверджую, що я ідіотка». Я думаю про Джулі з її «я не обираю жодне».

— Можливо, є третій варіант, — пропоную я.

— Я хочу правди, — твердо каже він.

Мій науковий керівник одного разу зауважив, що часто в терапії зміни відбуваються «поступово, потім раптово», і таке може бути й у Джоновій ситуації. Я уявляю, що коли Джон метався й крутився в ліжку й не міг заснути, той картковий будинок, який він збудував на переконанні, що всі інші — ідіоти, розвалився, і тепер він залишився з уламками: «Я мудак. Я не кращий за всіх — не особливий. Моя мама помилилася».

Але це теж неправда. Це просто крах нарцисичної оборони. Джон починав з переконання, що «я хороший, а ти поганий», а тепер все перевернуто догори ногами — «ти хороший, а я поганий».

— Правда, якою я її бачу, — чесно кажу я, — не в тому, що я ідіотка чи ви мудак, а в тому, що іноді, щоб захистити себе, ми саме так і поведимося.

Я спостерігаю за Джоновою реакцією. Він робить вдих і, здається, збирається сказати якийсь дотеп, але потім вирішує цього не робити. Він хвилину мовчить, дивиться на Роузі — та саме заснула.

— Так, — каже він. — Я поводжуся, як мудак. — Потім посміхається і додає: — *Іноді*.

Нещодавно ми з Джоном говорили про красу слова «іноді», як «іноді» нас урівнює, утримує нас у зручній середині, а не лишає бовтатися на одному чи на другому кінці спектру. Воно допомагає нам врятуватися від тиранії чорно-білого мислення. Джон сказав, що коли борсався між тиском свого шлюбу і кар'єрою, то думав, що настане момент, коли він знову буде щасливий, а тоді, коли загинув Гейб, думав, що щасливим вже ніколи не буде. Тепер він відчуває, що це не або / або, так або ні, завжди або ніколи.

— Можливо, щастя — це інколи, — каже він, відкинувшись на спинку дивана. Ця ідея приносить йому полегшення. — Я думаю, що нам не завадило б спробувати походити до того

терапевта для пар, — додає Джон, натякаючи на того терапевта, якого порадив Венделл.

Після смерті сина Марго з Джоном пішли на кілька сесій терапії для пар, але вони були такі злі й повні сорому й ненависті, поперемінно звинувачуючи одне одного і самих себе, що навіть тоді, коли терапевт спробував поговорити про п'яного водія як про призвідника аварії, Джон назвав це «безглуздом розтином». Якщо Марго хотіла терапії, він був обома руками за, але не бачив причин продовжувати свої власні щотижневі тортури ще на одну годину.

Але тепер, пояснює, він погоджується на терапію для пар, бо втратив так багато — маму, сина, можливо, навіть самого себе — і хоче боротися, щоб утримати Марго, поки не пізно.

Останнім часом вони з Марго почали — обережно, делікатно — говорити про Гейба і ще про багато іншого. Вони тільки починають дізнаватися, хто вони на цьому відтинку життя і куди прямують. І хай би який був результат, розсудив Джон, можливо, терапевт для пар може допомогти.

— Але якщо він виявиться ідіотом... — починає Джон і я зупиняю його.

— Щойно у вас з'явиться таке відчуття, — кажу я, — я пораджу вам почекати, доки не матимете більше інформації. І якщо терапевт буде хоч трохи корисним, у процесі вам буде некомфортно, і тоді ми зможемо поговорити про цей дискомфорт тут, у кабінеті. Давайте подумаємо над цим разом, поки ви не вирішите.

Я згадую, як я сумнівалася у Венделлі, як проектувала на нього свій дискомфорт. Пам'ятаю, як подумки чудувалася, що він таке цікаве кутив, коли вперше заговорив про моє горе. Пам'ятаю, як іноді вважала його зашкарубло-старомодним і скептично ставилася до його компетентності.

Можливо, нам усім потрібно сумніватися, протестувати і ставити все під сумнів, перш ніж зможемо насправді відпустити.

Джон розповідає, що коли він не міг заснути, він почав згадувати дитинство. Ще малим хлопчиком він хотів бути лікарем, але в його сім'ї не було достатньо грошей, щоб відправити його вчитися до медичного університету.

— Я й гадки не мала, — кажу я. — Яким лікарем?

Джон дивиться на мене так, ніби відповідь очевидна.

— Психіатром, — була відповідь.

Джон — психіатром! Я намагаюся уявити, як він приймає пацієнтів: «Ваша теща таке бовкнула? Ну не дурепа?!».

— Чому психіатром?

Джон закриває очі.

— Бо я був малим, у якого померла мати, *ясне діло*, і хотів урятувати її чи себе, чи ще кого. — Він на мить замовкає. — Ну і ще я був занадто ледачим, щоб стати хірургом.

Мене вражає його одкровення, хоч він і не стримався від жартика, аби прикрити свою вразливість.

У всякому разі, він подав документи до медичного університету з надією на значну фінансову допомогу. Він знав, що піде звідти з величезним боргом, але подумав, що із зарплати лікаря зможе згодом його погасити. Він непогано вчився у коледжі, спеціалізуючись на біології, але, оскільки йому доводилося працювати по двадцять годин на тиждень, щоб могли оплатити навчання, його оцінки не були такими високими, як хотілося б. Безумовно, не такими високими, як у тих вічно невсипущих студентів, які ночей не спали, пообкладавшись книжками, і змагалися за найкращі результати.

І все-таки його запросили на співбесіду в кількох університетах. Екзаменатор завчено хвалив його вступне есе, а потім пробував окреслити його шанси, враховуючи його хороший, але далеко не винятковий середній бал. «Вам би письменником бути!» — казали йому на співбесіді не один раз, чи то жартома чи то всерйоз. Джон сердився. Хіба не ясно з його заявки, що він тяжко працює, готуючись при цьому до

вступу в медуніверситет? Хіба це не показує його цілеспрямованість? Його трудову етику? Його готовність іти до мети? Хіба вони не бачили, що жменька ненайлыпших оцінок були показниками не його успішності, а того, що він не встигав вчитися, тим більше залишатися після занять, якщо лабораторні затягувалися надовше?

Зрештою, Джон таки втрапив до одного медуні-верситету, але йому не надали достатньої фінансової допомоги. А оскільки він знав, що з медуніверситетом не вийде так просто, як з коледжем, він відмовився від пропозиції і засів перед телевізором, у розпачі малюючи подумки своє безрадісне майбутнє. Його батько (вчитель, як і покійна мати) запропонував Джону піти вчителем у школу, але Джон не міг не згадати відому приказку «Хто сам не вміє щось робити, той вчить інших». Але Джон міг робити — він знав, що може подужати навчання в медичному університеті — йому просто потрібні гроші. І тоді, коли він сидів перед телевізором і проклинав своє похмуре майбутнє, у нього виникла ідея.

Він подумав: «Гей, я ж теж можу писати таке лайно».

Коротше кажучи, Джон купив книжку про мистецтво сценариста, вичавив із себе серію, надіслав її агентові, ім'я якого знайшов у каталозі, і його взяли на роботу в якості штатного письменника на серіал. Серіал, за його словами, був «добірним сміттям», але його план полягав у тому, щоб пописати три роки, заробити реальні гроші, а потім знову подати заявку до меду-ніверситету. Проте за рік його найняли на набагато кращий серіал, а наступного року — на мега-популяр-не шоу. На той час, коли назбирав гроші, щоб нарешті вступити до медичного, Джон уже мав нагороду Еммі, що красувалася в нього у квартирі. Він вирішив не подавати заявки повторно. А що як він взагалі нікуди не пройде? Крім того, він хотів заробити гроші — шалені гроші, які можна було заробити в Голлівуді, — щоб його майбутнім дітям не довелося постати перед таким вибором. Зараз у нього стільки грошей, що його

донечки можуть спокійно провчитися в медуніверситеті кількаразово.

Джон потягується, вирівнює ноги. Роузі розплющує очі, зітхає, знову заплющує. Він продовжує розповідати, що пам'ятає, як стояв на сцені на церемонії нагородження разом з колегами по серіалу і думав: «Ха! Як вам таке, недоумки! Ви можете взяти свої листи відмови і запхати гарненько собі в дупу! У мене є срана Еммі!».

З кожним роком, коли його серіал здобував усе більше нагород, Джон відчував дивне вдоволення. Він згадував усіх тих людей, які не вірили, що він на щось здатний, але тепер ось він де, з офісом, заваленим Еммі, з купою грошей на банківському рахунку і думав: «Вони не можуть цього у мене забрати».

Я думаю про те, як «вони» забрали його матір.

— Хто «вони»? — запитую.

— Кляті екзаменатори на співбесіді, — каже він.

Вочевидь, його успіх був зумовлений так само помстою, як і потужним бажанням. І мені цікаво, хто «вони» для нього зараз. У більшості з нас є такі «вони» в аудиторії, хоча ніхто насправді не дивиться на нас, принаймні не так, як ми думаємо. Людям, які справді дивляться, які нас справді *бачать*, байдуже, що ми з себе корчимо. Хто *ті* люди для Джона?

— Та ну, — каже він. — Нікому не байдуже, що ми з себе корчимо.

— Думаєте, і мені теж?

Джон зітхає.

— Ви мій *терапевт*.

— І? — знизую плечима.

— Коли я катався по підлозі разом зі своєю сім'єю, — каже він, — мені в голову прийшла предивна думка. Я подумав, що хотів би, щоб ви побачили нас у той момент, бо в мене було якесь таке відчуття, ніби ви мене не зовсім знаєте. Бо тут я — суцільна приреченість і похмурість. І от їхав до вас сьогодні й думав: «А, може, вона справді знає». Може, у вас є якесь, не

знаю, терапевтичне шосте чуття щодо людей. Тому що — і я не знаю, чи це через ваші набридливі запитання, чи садистське мовчання, — але у мене склалося враження, ніби ви мене *розумієте*. І я не хочу, аби ви ще зазналися чи ще що, але подумав, що, можливо, у вас склалася повніша картина того, ким я є, ніж у будь-кого в моєму житті.

Я так зворушена, що не можу вимовити й слова. Мені хочеться сказати, що мені приємно не тільки від того, що він відчуває, а й що готовий цим поділитися. Я хочу сказати, що навряд чи забуду колись цей момент, але поки я опановую свій голос, Джон встигає вигукнути:

— О, Христа ради, тільки не треба знову плакати через мене.

Я сміюся і Джон зі мною. А тоді я сказала йому те, що не вийшло якусь хвилину тому. Тепер вже Джон бореться зі слізьми. Я згадую, як раніше Джон казав, що Марго постійно плаче і я припустила, що вона робить подвійну роботу, плачучи за них обох. Можливо, порадила я, йому варто дозволити Марго плакати — і собі заразом. Джон ще не був готовий дозволити Марго бачити його сльози. Та беручи до уваги, що мені він це дозволив, я плекала великі надії на їхню терапію для пар.

— Бачите, — показує Джон на свої сльози. — Моя клята людяність.

— Вона прекрасна.

Ми так і не торкнулися пакетів з обідами. В їжі поміж нами тепер немає потреби.

Через кілька тижнів я вдома на дивані ридаю, як дитина. Дивлюся серіал Джона, і соціопатичний персонаж, який потроху м'якшає по ходу серіалу, розмовляє з братом — людиною, про яку кілька серій тому ми й гадки не мали. Соціопатичний персонаж і його брат, мабуть, були не надто близькі, і глядачі через флешбек дізнаються, чому так сталося: брат звинувачує соціопатичного персонажа в смерті сина. Це така щемна сцена, і я думаю про дитячу мрію Джона стати психіатром і про те, що його глибоке розуміння болю — це саме

те, що робить його таким сильним письменником. Може, цей дар лишився від болю після смерті матері, а пізніше і Гейба? Або це була спадщина стосунків, які були в нього з ними, поки вони були живі?

На наступній нашій сесії Джон скаже мені, що дивився цю серію з Марго і що вони говорили про це зі своїм терапевтом для пар, який поки що здається «ніби не ідіотом». На початку серії вони з Марго сиділи по різні краї дивана, але коли почалася сцена флешбеку, він не знав чому, чи то інстинктивно чи любовно, чи те й інше, просто підсів до неї близько-близько, обплів її ноги своїми і обоє дружно схлипували всю сцену. Поки він розповідає, я згадую, як далеко відсіла від Венде-лла в першу нашу сесію і скільки часу минуло, перш ніж мені нарешті було комфортно підсісти ближче. На цій сесії Джон скаже, що я мала рацію — що це нормально, — плакати разом з Марго, і що це не потопило їх обох у сльозах, а навпаки — вивело на безпечний суходіл.

І тоді я уявляю себе, Джона з Марго і мільйони глядачів по всьому світі, як вони лежать у себе на диванах, розчулені, розкраяні навпіл його словами, і думаю, як Джон для всіх нас показав, що плакати — нормально.

Сеанс 57. Венделл

Я назвала вас Венделлом, — кажу я своєму терапевтові, чиє справжнє ім'я, мушу зізнатися, не Венделл.

Щойно я на нашій сесії оголосила: я знову почала писати книжку, і він — мій терапевт на ім'я Венделл — відіграє в ній помітну роль.

Додаю, що не планувала цього робити. А тиждень тому мене немов потягла до столу якась невмолима сила, я увімкнула ноутбук, відкрила чистий документ і писала годинами, немов прорвало греблю. Я знову відчула себе самою собою, але трохи іншою — вільнішою, більш розслабленою, більш живою — і переживала те, що психолог Міхай Чиксентміхай називає «поток». І тільки коли вже почала відчайдушно позіхати, помітила скільки часу минуло й залізла в ліжку. Я виморилася, але то була приємна, життєдайна втома.

Наступного ранку я прокинулася свіжою й бадьорою і таємнича сила знову потягла мене до ноутбука. Я подумала про план Джона стати психіатром. Для багатьох людей заглиблюватися в свої думки і почуття — це як зайти в темний сповоначий парк — нікому не хочеться заходити туди одному. Люди приходять на терапію, щоб зайти туди з кимось, і серіал Джона дивляться з подібної причини: від того їм менш самотньо, це дозволяє їм побачити на екрані версію себе, що навімання бреде крізь життя.

Можливо, в такий спосіб він став для багатьох психотерапевтом — і, можливо, його хоробрість у написанні про власну втрату надихнула мене написати про мою.

Увесь тиждень я писала про свій розрив з Хлопцем, про свого терапевта, про власну недовговічність, про наш страх взяти на себе відповідальність за своє життя і про необхідність зробити це, аби зцілитися. Я писала про заваднені історії та

неправдиві версії подій і про те, як минуле та майбутнє можуть заповзати в сьогодення, іноді повністю його затьмарюючи. Я писала про те, як триматися за щось і як відпускати, і про те, як важко буває обійти ті тюремні ґрати, навіть коли свобода не просто перед нами, а буквально *всередині нас*, у нашій свідомості. Я писала про те, як попри зовнішні обставини ми маємо вибір, як жити своїм життям, і що попри те, що сталося, що ми втратили чи скільки нам років, як сказала Рита, це ще не кінець. Я писала про те, як іноді ми маємо ключ до кращого життя, але потрібен хтось, хто покаже нам, де ми його покинули, той клятий ключ. Я писала про те, як для мене цією людиною був Венделл, і як для інших цією людиною іноді буваю я.

— Венделл... — каже він, немов приміряючи ім'я — чи пасує?

— Це так добре — знову писати.

— У цьому є сенс, — каже він, натякаючи на наші попередні розмови.

І це правда — я не могла написати книжку про щастя, бо насправді не шукала щастя. Я шукала *сенс* — а далі приклалося б і щастя. І я так довго не могла наважитися розірвати книжковий договір, бо тоді мусила б відпустити свій костур — «я мала б написати книжку про батьківство», — що захищав мене від того, щоб спробувати щось нове. Навіть після того, як розірвала угоду, я ще тижнями чіплялася за жаль і фантазії на тему «чи легше склалося б моє життя, якби я написала вже ту чортову книжку». Як і Рита, я дуже неохоче давала собі просто порадіти за свій успіх, більше думаючи про те, чого не змогла досягнути, аніж про те, що насправді цим звільнила себе.

Проте мені випав другий шанс. Венделл одного разу зазначив, що протягом життя ми говоримо з собою більше, ніж з будь-якою іншою людиною, але що наші слова не завжди добрі, правдиві чи корисні — або навіть шанобливі. Більшість того, що ми кажемо собі, ми ніколи не казали людям, яких любимо чи які нам небайдужі, наприклад, нашим друзям чи

дітям. У терапії ми вчимося приділяти пильну увагу тим голосам у наших головах, щоб ми могли навчитися краще спілкуватися з собою і більше себе поважати.

Отже, сьогодні, коли Венделл каже: «У цьому є сенс», я знаю, що під цим «у цьому» він також має на увазі *нас*, наш час разом. Люди часто думають, що йдуть на терапію за поясненнями — скажімо, чому Хлопець пішов або чому в них депресія, — але за чим вони насправді прийшли, то це за *досвідом*, чимось унікальним, що з часом формується між двома людьми на щотижневих сесіях. Саме сенс цього досвіду дозволив мені знайти сенс в іншому.

Минуть місяці, перш ніж я почну розглядати варіант перетворення цих опівнічних сесій за ноутбуком на справжню книжку, перш ніж я вирішу використати власний досвід, щоб допомогти іншим знайти сенс у своєму житті. І щойно я наберуся сміливості показати себе такою, це стане книжкою, яку ви зараз читаете.

— Венделл, — проказує він, смакуючи ім'я. — Мені подобається.

Але лишилася ще одна історія.

— Я готова танцювати, — сказала я Венделлу за кілька тижнів до цього, здивувавши не тільки його, а й себе.

Я думала над словами Венделла кілька місяців тому: після того, як я сказала йому, що відчуваю себе зрадженою власним тілом на танцполі на тому весіллі, коли нога відмовлялася мені служити, він запропонував потанцювати, щоб показати мені, що я можу звернутися по допомогу й ризикнути. І вчинивши так, я зрозуміла пізніше, він теж ризикнув. Терапевти весь час ризикують на благо своїх пацієнтів, приймаючи рішення за долю секунди, припускаючи, що ці ризики принесуть набагато більше користі, ніж шкоди. Терапія — не набір чітких правил, й іноді для терапевта єдиний спосіб підштовхнути пацієнта, застряглого в якійсь ситуації, — це самому ризикнути й вийти

за рамки зони комфорту, щоб показати вихід на власному прикладі.

— Ну, якщо, звісно, пропозиція все ще в силі, — додала я.

Венделл якусь хвилю мовчить, а потім усміхається. Таке відчуття, ніби ми помінялися ролями.

— В силі, — сказав він після короткого вагання. — Під що ви хотіли б потанцювати?

— Як щодо «Let It Be»? — запропонувала я.

Я недавно грала цю мелодію «The Beatles» на піаніно, і вона виникла в голові, перш ніж я встигла подумати, що це не зовсім танцювальна пісня. Я вже було подумала змінити її на щось із Принса чи Бейонсе, але Венделл встав, взяв зі столу свій айфон, і за мить у кабінеті линули культові вступні акорди. Я встала, але одразу жижки заструсилися. Я почала щось белькотіти, буцім нам би увімкнути щось більш клубне й танцювальне, щось таке...

І тоді залунав приспів: «Let it be, let it be, let it be, let it be...» і Венделл почав гойдатися, немов підліток на концерті якогось хеві-метал-гурту, перебільшено стріпуючи головою для комічного ефекту. Я лише очима кліпала в зачудуванні. Весь такий строгий Венделл імітує в повітрі гру на гітарі.

Пісня підійшла до її спокійнішого й щемного другого куплету про людей з розбитими серцями, але Вендел все ще шалено гоцав, немовби кажучи: «До біса всіх Принсів і Бейонсе разом узятих. Життя не мусить бути ідеальним». І я дивилася, як цей довготелесий чоловік вальсує по кімнаті, і намагалася просто не думати і — просто бути. Мені згадався мій перукар Корі. А чи *можу* я «просто бути»?

І знову приспів, і раптом я піймала себе на тому, що витанцювую по кімнаті разом з ним, ніяково підсмію-ючись спочатку, кружляючи довкола Венделла, який, здавалося, геть злетів з катушок. Але очевидним був той факт, що йому повністю комфортно у своєму тілі, у цій ситуації. А ще він мав

рацію — попри проблеми з ногою все одно варто було вийти на танцмайданчик.

Тепер ми обоє танцювали і співали вголос — про світло, яке сяє в похмуру ніч, — деручи горлянки так, ніби ми знаходимось у караоке-барі, танцюючи в тій же кімнаті, в якій я так часто розклеювалася перед ним.

«There will be an answer, let it be»

Музика закінчилася раніше, ніж я очікувала, — як і час нашої сесії. Але на відміну від тих сесій зараз у мене не виникло відчуття, ніби мені потрібно більше часу. Я відчула дивне задоволення в тому, що наш час добіг кінця.

Незадовго до цього я сказала Венделлу, що почала розмірковувати, як би це було, — припинити терапію. За рік так багато змінилося, і я відчувала себе не просто готовою зіткнутися з життєвими викликами та неви-значеностями, а й спокійнішою всередині. Венделл усміхнувся — саме така усмішка, яку я бачила недавно, яка немов промовляла: «я за вас дуже радий» — і запитав, чи варто вже говорити про припинення.

Я вагалася. Ще ні.

Однак, коли Венделл повернув свій айфон назад у шухляду і повернувся на місце на дивані, мені здалося, що вже таки пора. Існує біблійний вираз, що приблизно перекладається як «Спочатку зробиш, потім зрозумієш». Іноді нам доводиться покластися на віру і ступити крок, перш ніж значення цього стане очевидним. Одне діло — говорити про те, щоб позбутися способу мислення, який обмежує, інше — втілити сказане. Перехід від слів до дій, відчуття запаморочливої свободи від такого поступу надихнув мене перенести це за межі кабінету терапії у своє життя.

І з цим я була готова визначити дату, щоб піти.

Сеанс 58. Пауза в розмові

Найдивніше в терапії полягає в тому, що вона вибудовується навколо закінчення. А починається це з усвідомлення того, що наш час разом обмежений, і успішний результат полягає в тому, що пацієнти досягають своїх цілей і покидають терапію. Цілі для кожної людини свої, і терапевти розмовляють зі своїми пацієнтами про те, які ж вони, ці цілі. Зменшити тривожність? Покращити стосунки з кимось? Бути добрішим до самого себе? Кінцева точка залежить від пацієнта.

У ліпшому разі закінчення відчувається як органічне. Можна зробити ще багато чого, але ми і так зробили досить багато. Пацієнт почувається добре — є витривалішим, гнучкішим, здатним орієнтуватися в повсякденному житті. Ми допомогли їм почути запитання, про які вони навіть не підозрювали, хоча підсвідомо ставили самі собі: «Хто я?» «Чого я хочу?» «Що стоїть на моєму шляху?».

Однак незаперечне й те, що терапія полягає водночас у формуванні глибокої прихильності до людей, а потім — у прощанні з ними.

Іноді терапевти дізнаються, як склалося життя їхніх пацієнтів, якщо ті повертаються в більш пізній період свого життя. А в іншому випадку нам залишається тільки здогадуватися. Як вони там? Як ведеться Остіну після того, як він покинув дружину і розкрив усім у свої 30, що він гей? Чи живий іще чоловік Джанет із Альцгеймером? Чи залишилася Стефані у своєму шлюбі? Стільки історій залишилося незакінченими, стільки людей, про яких я думаю, але більше ніколи не побачу.

«Ви мене пам'ятатимете?» — питала Джулі, але це питання було властиве не лише для її ситуації.

Сьогодні я прощаюся з Венделлом. Ми говорили про це тижнями, а тепер, коли він тут, я не знаю, як йому подякувати. Мене вчили, що коли пацієнти дякують нам, це допомагає нагадати їм, що саме вони зробили важку роботу.

«Це все ви самі, — кажемо ми. — Я тільки допоміг направити вас». І в певному сенсі це правда. Те, що вони підняли слухавку й наважилися прийти на терапію, а потім щотижня працювати над проблемами, — це те, що ніхто інший не міг за них зробити.

Проте нас навчили і дечому іншому, чого ми не можемо зрозуміти, поки не проведемо тисячі годин сесій: ми ростемо у взаємодії з іншими. Кожен хоче почути в голосі співрозмовника «Я вірю в тебе. Я бачу можливості, які ти сам, можливо, ще не бачиш. Я розумію, що все може статися не так, як гадалося». У терапії ми кажемо: «Давайте поредагуємо вашу історію».

На початку, коли я говорила про Хлопця в дусі «я безневинно постраждала сторона» Венделл сказав: «Ви хочете, щоб я з вами погодився?». Я відповіла, що не хотіла, щоб він погоджувався зі мною (хоча так і було!), а просто хотіла, аби він був чутливий до шоку, якого я зазнала, а тоді продовжила розповідати йому, як саме я це уявляю. У той момент він сказав, що я намагаюся «контролювати терапію» і що мої спроби гнути ситуацію на свій копил, можливо, зіграли певну роль у тому, що так сталося з Хлопцем. Венделл не хотів займатися терапією так, як того хотіла я. Хлопець не хотів жити в задоволеній домашності нашого з ним світу так, як хотіла я. Венделл не гаяв би мій час таким чином, пояснив він; він не хотів через два роки, як Хлопець, раптом сказати: «Вибачте, я так не можу».

Пам'ятаю, як я обожнювала й водночас ненавиділа Венделла за те, що він це сказав. Це наче коли хтось нарешті наважиться сказати вам, що у вас є проблеми, і ви відчуваєте потребу оборонятися, але заразм і полегшення, що ця людина каже все, як є. Така от делікатна в терапевтів робота. Ми з Венделлом працювали над моїм горем, але також і над моїм внутрішнім

тюремником — мною ж. І ми це робили разом. Терапія працює тільки тоді, коли зусилля обоєпільні.

«Вас ніхто не буде рятувати», — сказав колись Венделл. Він і не рятував мене, але допоміг мені врятувати саму себе.

Тож коли я дякую Венделлу, він не відкидає мою вдячність якоюсь скромною банальністю.

— Мені приємно, — каже він.

Нещодавно Джон зауважив, що хороший телесеріал залишає глядачів з відчуттям, ніби час між щотижневими серіями — це просто пауза в цій історії. Так само, за його словами, він почав розуміти, що кожна наша сесія — це не окрема розмова, а одна і тривала, і що час між сесіями був лише паузою, а не крапкою. Я ділюся цим з Венделлом, годинник невимоложно відлічує хвилини до кінця нашої заключній сесії.

— Давайте вважати це паузою в розмові, — кажу я. — Як і кожен тиждень, але довшою.

Я кажу йому, що одного дня можу повернутися, бо це правда — люди йдуть і повертаються в різні періоди свого життя. А терапевт все ще там, сидить у тому ж кріслі, тримаючи всю їхню спільну історію у своїх думках.

— Ми можемо вважати це паузою, — відповідає Вендел, а потім додає частину, яку важче вимовити: — Навіть якщо ми більше не побачимося.

Я усміхаюся, точно знаючи, що він має на увазі. Будь-які стосунки в житті насправді не закінчуються, навіть якщо ви ніколи більше не побачите цю людину. Кожна людина, з якою ви були близькі, живе десь всередині вас. Ваші кохані, батьки, ваші друзі, люди — як живі, так і мертві (символічно чи буквально) — усі вони викликають спогади — свідомі чи ні. Часто вони показують, як ви ставитесь до себе та інших. Іноді ви подумки ведете з ними розмови; іноді вони говорять з вами уві сні.

Протягом тижнів до цієї сесії мені снилося, як я покидаю терапію. В одному сні я бачила Венделла на конференції. Він

стояв із кимось, мені незнайомим, і я не була певна, чи він побачив мене. Я відчуваю прірву між нами та всім, що колись було між нами. І тоді стається наступне: він озирається. Я киваю. Він киває. Натяк на усмішку, яку тільки я можу розгледіти.

В іншому сні я відвідую подругу в її кабінеті — хто ця подруга невідомо — і коли я виходжу з ліфта на її поверсі, я бачу, як з якихось дверей виходить Венделл. Цікаво, він там зустрічається з колегами по консультаційній групі? Чи може, він щойно сам був на сесії.

Я в шоці. У Венделла є терапевт! Хтось із цих людей — Венделлів терапевт? Може, це взагалі моя подруга? Так чи інак, він цього не соромиться. «Привіт», — каже він з теплотою в голосі й заходить у ліфт. «Привіт», — кажу я й іду повз нього.

Цікаво, що означають ці сни. Мене завжди бентежить, коли я як терапевт не можу зрозуміти власні сни. Я приношу їх на розгляд Венделлу. Він також не знає, що вони означають. Ми придумуємо теорії, — два терапевти, які аналізують сновидіння терапевта. Ми говоримо про те, що я відчувала уві сні. Ми говоримо про те, як я почуваюся зараз — і тривожно і схвильовано водночас. Ми говоримо про те, як важко прив'язуватися, а потім прощатися.

— Гаразд, — кажу я зараз у Венделловому кабінеті. — Пауза.

У нас залишилася хвилина, і я намагаюся запам'ятати цю мить. Венделл зі схрещеними і неможливо довгими ногами, стильною сорочкою і хакі, а також сьогодні модними синіми шнурованими черевиками, з яких визирали веселенькі шкарпетки в квадратик. Його обличчя — зацікавлене, співчутливе. Ледь припорошена сивиною борода. Стіл із пачкою серветок між нами. Шафа, книжкова полиця та письмовий стіл, на якому завжди стоїть його ноутбук і більше нічого.

Венделл двічі плескає по ногах і встає, але не каже своє звичайне «Побачимось на наступному тижні» біля порога.

— Бувайте, — кажу я.

— Бувайте, — каже він і простягає руку, щоб потиснути мою.

Відпустивши його долоню, я розвертаюсь і проходжу через приймальню з тими модними кріс лами, чорно-білими фотографіями та генератором білого шуму, потім рушаю вниз коридором до виходу з будівлі. Коли я підходжу до вхідних дверей, з вулиці заходить жінка. Однією рукою вона притискає до вуха телефон, а другою відчиняє двері.

— Мушу йти. Чи можу я зателефонувати вам через годину? — каже вона в слухавку.

Я тримаюся позаду, спостерігаючи, як вона крокує по коридору. Звичайно ж, вона відкриває двері в кабінет Венделла. Цікаво, про що вони будуть говорити. Цікаво, чи вони колись танцюватимуть?

Я згадую нашу розмову і думаю, як довго триватиме пауза.

На вулиці я прискорюю крок. Мене пацієнти чекають — такі ж звичайні люди, як і я, і всі ми намагаємося розібратися з нашими непростими життями. От-от перемкнеться зелене світло на розі, і я біжу, щоб його наздогнати, але раптом відчуваю тепло на своїй шкірі й зупиняюся на тротуарі, піднімаю обличчя до сонця, ніжачись у його теплій купелі й намагаючись охопити очима всенький світ.

А взагалі-то в мене купа часу.

Подяка

Я не просто так питаю пацієнтів на самому початку про людей у їхньому житті, адже — я казала це мільйон разів і скажу в мільйон перший — ми ростемо у взаємодії з іншими. Виявляється, книжки ростуть так само. Я неймовірно вдячна усім цим людям:

Насамперед, це мої пацієнти. Саме вони є причиною того, що я усім цим займаюся, і я захоплююся ними нескінченно. Щотижня вони працюють, докладають зусиль чи не більших, ніж олімпійські спортсмени, тож бути частиною цього процесу — велика честь. Сподіваюся, що я справедливо ставилася до їхніх історій і описала їхні життя на цих сторінках з належною повагою. Вони навчили мене стільком речам.

Венделле, дякую, що бачили мою нешаму, навіть (особливо), коли я сама не могла її розгледіти. Сказати, що мені пощастило опинитися у вашому кабінеті — це нічого не сказати.

Терапія — це така мішанина всього, але з-поміж іншого — це ремесло, яке відточують роками. Мені пощастило вчитися в найкращих. Гарольд Янг, Астрід Шварц, Лорейн Роуз, Лорі Карні та Річард Данн допомагали мені з самого початку. Лорі Грейпс була мудрим наставником і щирим прихильником, завжди знаходячи час для швидкої консультації між сесіями. Наші зустрічі з консультаційною групою стали для мене найкомфортнішим місцем для проведення важкої роботи з аналізування як себе, так і своїх пацієнтів.

Гейл Росс зробила це все можливим, передавши мене у здібні руки Лорен Вайн, — щасливий випадок з багатьох причин, одна з яких полягає в тому, що до всього вона ще й невістка терапевта, тож точно розуміла, чого я намагалася досягти на цих сторінках. Вона була натхненником і радником цього проекту і бралася за діло з таким ентузіазмом, що автори можуть тільки мріяти. Брюс Ніколс та Еллен Арчер

підтримували цей проект буквально на кожному кроці. Пілар Гарсія-Бра-ун була феєю за лаштунками; якби ж я могла бути хоч наполовину такою здібною та ефективною в роботі, як вона. Коли настав час співпрацювати з рештою команди видавництва, я не могла повірити, скільки талантів уміщалося під одним дахом. Моя величезна вдячність вам — Лорі Глейзер, Мейр Горман, Тарін Редер, Лейла МеГліо, Ліз Андерсон, Ханна Гарлоу, Ліза Гловер, Деббі Енгель та Лорен Ізенберг. Ваш блискучий розум та креативність не перестають мене вражати. Марта Кеннеді (спасибі за чудовий дизайн обкладинки) та Артур Маунт (дякую за ілюстрації для мого кабінету) зробили цю книжку красивою і зсередини, і зовні.

Треїсі Ро, доктор медицини, була не просто вимогливим редактором, який врятував мене (і моїх читачів) від незліченних граматичних катастроф. Ми також виявили безліч паралельних переживань, і її веселі коментарі на полях зробили цей процес суцільною насолодою (для мене; бо від моїх помилок їй, певно, інколи хотілося тікати світ за очі, а точніше до своїх пацієнтів).

Дара Кей допомогла зорієнтуватися в лабіринті міжнародної документації для наших закордонних видань. Коли Скотт Стоссел вперше розповів мені про Еліс Троу, він вжив слово «легендарна», і мав рацію. Її ясність, настанови та мудрість справді були легендарними. Вона бачила зв'язки між моїм життям і життям моїх пацієнтів, яких навіть я не бачила; відповідала на електронні листи в будь-яку годину дня і ночі; і як хороший терапевт ставила проникливі питання, підштовхувала мене копати глибше й допомагала мені розкритися повніше, ніж я колись збиралася. Еліс, якщо у двох словах, — вона у всій книжці.

Ще тоді, коли моя перша чернєтока містила цілих 600 непристойно довгих сторінок, невелика армія дуже чесних і дуже щедрих душ була така ласкава дати свої відгуки. Кожен із них допоміг удосконалити книжку кардинально, і якби я мала

можливість подарувати гарну карму на все життя, я б її подарувала: Келлі Авербах, Керолін Карлсон, Аманді Фортіні, Сарі Гепола, Девіду Гохману, Джудіт Ньюмен, Бретту Пейселу, Кейт Філіпс, Девіду Ренсіну, Бетані Залтман, Кайлу Сміту та Майвен Трейджесер.

Анат Берон, Емі Блум, Таффі Бродессер-Акнер, Ме-ган Даум, Рейчел Каудер-Нейлбафф, Баррі Нейлбафф, Пеггі Оренштайн, Фейт Салі, Джоел Штайн та Хезер Турджеон — усі вони надавали моральну та практичну підтримку та / або веселі ідеї для назви книжки. Таффі також запускала в мене своїми бомбами правди, коли мені це найбільше було потрібно. Кмітливий Джим Левін підбадьорив мене в ключовий момент, і його підтримка важила неймовірно. Емілі Перл Кінгслі дала своє благословення, коли я попросила дозволу передрукувати на цих сторінках її прекрасний твір «Ласкаво просимо в Голландію». Керолін Бронштейн слухала... і слухала... і слухала.

Коли ви пишете книжку, вам знадобиться немало часу, перш ніж ви матимете привілей спілкуватися з читачами, але коли пишете щотижневу колонку, ваші читачі — ось вони поруч з вами. Величезне спасибі моїм читачам «Шановного терапевта», а також Джефрі Голдбергу, Скотту Стосселу, Кейт Джуліан, Едрієнн Лафранс і Бецці Розен із *the Atlantic* за те, що вони дали мені можливість і довірили мені вести відверті розмови з відважними читачами, які пишуть мені у пошуках цієї відвертості. Дякую Джо Пінскер, редактору від бога, за те, що підтвердив: те, що я пишу, таки має сенс і тепер звучить набагато краще. Працювати з усіма вами завжди радість.

Моя найбільша подяка — моїй родині. Венделл бачив мене лише раз на тиждень; ви ж змушені бачити мене постійно. Ваша любов, підтримка та розуміння — це моє все. Особлива подяка «повному комплекту» Закові за щоденну магію в моєму житті, а також за корисні ідеї про те, що сказати у моїй колонці з порадами та як назвати мою книжку. Нелегко мати маму-терапевта, і нелегко мати маму-письменницю. Тобі дісталася

подвійна доза, хороший мій, і ти впорався з усім цим з приголомшливою гідністю. Ти надаєш сенсу слову «сенси», і, як завжди, я люблю тебе «нескінченніше за нескінченність».

Примітки

[1] Намастé — традиційне індійське і непальське привітання. У буквальному перекладі означає «уклін тобі». — Тут і далі — прим. перекл., якщо не зазначено іншого.

[2] Орнаментальна композиція, що складається з повторюваних елементів каплеподібної форми. Інші назви — індійський огірок, східна груша, азербайджанська бута, турецький біб. Вільний простір може бути заповнений декоративними елементами в рослинному стилі, колами та іншими графічними елементами. Візерунки із цим зображенням зустрічаються в малюнках килимів, тканин, творів декоративно-прикладного мистецтва, а також декорі архітектурних споруд.

[3] Пристрій, призначений для створення приємного для вуха звукового фону. Різкі чи надто гучні звуки-подразники маскуються білим шумом.

[4] Medical College Admission Test — стандартизований комп'ютеризований тест для тих, хто бажає навчатися на медичному факультеті навчальних закладів США.

[5] Люди, схильні відтерміновувати виконання завдань, перекладати відповідальність на інших, працювати хаотично, без плану.

[6] «Гарольд і Мод» — чорна кінокомедія американського режисера Гела Ешбі 1971 р. У головного героя Гарольда з'являється хобі — інсценізація самогубств та відвідування похоронів.

[7] Стандартизований тест для вступу до коледжів у США.

[8] Набоков В. Лоліта / пер. з англ. Є. Даскал. — Харків: КСД, 2018. — 432 с.

[9] Соціальна і професійна діяльність, спрямована на те, щоб за допомогою кола друзів і знайомих максимально швидко й ефективно вирішувати складні життєві завдання і бізнес-питання.

[10] Рубін Г. Проект щастя / пер. з англ. А. Сагана. — Львів: ВСЛ, 2017. — 368 с.

[11] «Писар Бартлбі» — оповідання Германа Мелвілла, в якому головний герой, писар в юридичній конторі, щоразу відмовляється від додаткової роботи ввічливим «Я волів би цього не робити».

[12] Міжнародна класифікація хвороб, десятий перегляд.

[13] П'яте видання Посібника з діагностики психічних захворювань.

[14] Віртуальний асистент, система запитання-відповідь, адаптована під iOS.

[15] У перекладах з англійської чеське за походженням прізвище часто транскрибують як Прочаска. — Прим. ред.

[16] Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. англ. О. Замойської. — Харків: КСД, 2016. — 160 с.

[17] «The lady doth protest too much» — рядок із «Гамлета» Вільяма Шекспіра, Дія III, Сцена II. Слова належать королеві, яка завважує нещире перегравання актора на сцені. Переклад Леоніда Гребінки.

[18] В структурній моделі психіки Фройда Ід (Воно) — примітивні, інстинктивні й уроджені аспекти особистості (сон, їжа, дефекація, копуляція).

[19] Чекав, коли нарешті усміхнусь, та щось давно не мав нагоди.