

Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта
Ірвін Ялом

Зручне крісло у напівзатемненому кабінеті, уважний психотерапевт, який вислухає всі ваші спогади і вирішить усі проблеми... Вас ніколи не цікавило, як це працює насправді? Один з найталановитіших у світі психотерапевтів розповість історії кількох своїх пацієнтів різного віку і статі - одруженої літньої жінки, яка закохалася в молодого лікаря, самотньої дівчини, котра разом із зайвими кілограмами скине маску базіки й веселухи, щоб нарешті стати щасливою, поважного бухгалтера, що на додачу до нападів мігрені залишить у минулому цілий віз родинних негараздів і чоловічих проблем... Відмовившись від формалізованих діагнозів, доктор Ялом шукає особливий підхід до кожного зі своїх підопічних, щораз винаходить новий метод терапії, долаючи психологічні бар'єри, що зводилися роками, шукаючи ту потужну емоцію, яка переможе депресію, невпевненість чи руйнівну злість і змінить життя на краще.

Ірвін Ялом

Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта

© Irvin D. Yalom, 1989, 2012

© Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2017

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2017

Моїй родині: моїй дружині Марилін та моїм дітям - Єві, Рейду, Віктору й Вену

Слова подяки

Значну частину цієї книжки я написав, коли перебував у творчій відпустці і мав змогу багато подорожувати. Я щиро вдячний багатьом людям та всім навчальним закладам, які допомагали мені й організовували мою роботу: Гуманітарному центру Стенфордського університету, Дослідницькому центру ім. Белажіо фонду Рокфеллера, докторам Мікіко та Ценехіто Гасегава в Токіо

та на Гаваях, кафе «Мальвіна» в Сан-Франциско, Бенінгтонському коледжу, а саме курсу творчого письма.

Я вдячний своїй дружині Марилін (моєму незмінному найбільш суворому та найбільш відданому читачеві); моєму редакторові видавництва «Бейсік Букс» Фібі Госс, редакторові, яка зуміла дати життя цій книжці та всім попереднім моїм працям, які вийшли в цьому видавництві, а також головному редакторові Лінді Карбоне. Дякую також багатьом-багатьом колегам та друзям, які не мовчали, а критикували мене, хвалили, заохочували та втішали, коли було потрібно. Процес був тривалий, тому, на жаль, я забув деякі імена й назву не всіх. Моя найбільша вдячність Пет Баумгарднер, Гелен Блау, Міель Картер, Ізабель Девіс, Стенлі Елкіну, Джону Фелстінеру, Альберту Жерарду, Маклін Жерард, Рутелен Джозельсон, Герарту Катчадоріану, Стіні Катчадоріан, Маргарет Ледерберг, Джону Л'Еро, Мортону Ліберману, Ді Луму, К. Й. Лум, Мері Джейн Мофат, Нен Робінсон, моїй сестрі Джен Роуз, Джині Серенсен, Девіду Шпігелю, Вінфріду Вайсу, моєму синові Бенджаміну Ялому, який у 1988 році навчався в Стенфордському університеті та був лікарем-ординатором у психіатричній лікарні, а також моїй секретарці Бі Мітчелл, яка без упину протягом 10 років друкувала клінічні історії хвороб та занотовувала всі ідеї, які згодом перетворилися на цю книжку. І, як завжди, я вдячний Стенфордському університету за підтримку, академічну свободу та пречудову інтелектуальну спільноту, які були такі необхідні мені для роботи.

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

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

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

Передмова

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

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

Стільки бажань. Стільки прагнень. І так багато болю лише за кілька хвилин розмови. Справжнє самокатування. Біль, який тебе ніколи не полишає, повсякчас паморочить голову та заважає жити. Біль, який насправді так близько. Багато подій, які стаються з нами кожного дня, – проста групова вправа, кілька хвилин роздумів, якийсь витвір мистецтва, проповідь у церкві, особиста криза, втрата близької людини – нагадують нам, що наші найбільші бажання вже ніколи не здійсняться: бути молодим, зупинити час, повернути втрачених близьких людей, вічне кохання, бажання власної значущості та безсмертя.

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

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

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

Я впевнений, що саме цей біль існування і є основним матеріалом психотерапії, а не, як часто вважають, притлумлені інстинктивні прагнення чи не до кінця поховані уламки особистої трагедії в минулому пацієнта. Коли я лікував цих десятиох пацієнтів, мої перші клінічні припущення – припущення, на яких я заснову свою техніку, – це те, що тривога з'являється від спроб людини, свідомих чи підсвідомих, впоратися зі складними переживаннями, які і є, власне, істинами нашого існування[1 – Для ознайомлення з більш детальною інформацією про екзистенціальний підхід у психології, а також теорію і практику психотерапії на його основі дивіться мою книгу «Екзистенціальна психотерапія» (Нью-Йорк: Бейсік Букс, 1980). (Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)].

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

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

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

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

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

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

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

Сексуальний акт також згадується і в інших історіях як талісман, покликаний стримати старість та відкласти смерть. Саме так пояснюється нездоланий потяг до сексу з багатьма жінками в молодого чоловіка, який бореться з раком і, очевидно, програє цю битву («Якби згвалтування не забороняли...»), та небажання старика викинути давні пожовклі листи своєї померлої коханої, написані понад тридцять років тому («Не ходіть крадькома»).

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

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

У той час як віра в особисту унікальність дає нам відчуття безпеки, інший захисний механізм заперечення смерті – віра у всемогутнього рятівника – переконує нас, що за нами постійно наглядають, і ми відчуваємо себе

назавжди захищеними зовнішніми силами. Ми впевнені, що, навіть якщо помиляємося, хворіємо, ризикуємо, десь у світі існує наш ангел-охоронець, який завжди врятує нас.

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

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

* * *

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

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

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

Кожен психотерапевт знає, що найважливіший перший крок під час лікування – це визнання пацієнтом власної відповідальності за свої проблеми. Чим довше пацієнт вірить, що всі його труднощі створені якимись зовнішніми силами чи іншими людьми, тим менше шансів на успіх терапії. Перш за все пацієнт хоче вирішити проблему, але не може зрозуміти, навіщо йому змінювати самого себе. Адже це не він, а його оточення (друзі, робота, родина) має змінюватися. Якщо ж ні, то їх можна обмінити на більш чуйних та тямущих людей. Саме так і було з Дейвом (в історії «Не ходіть крадькома»), який скаржився, що його дружина – справжній наглядач, не дає і кроку йому ступити. Дейв гірко нарікав, що все його життя схоже на в'язницю, аж до того часу, поки не визнав факт, що він сам відповідальний за створення цієї в'язниці. Згодом він успішно пройшов курс лікування.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рішення справді складно ухвалювати, і на те є причини. Джон Ч. Гарднер^[2] – Американський письменник. «Грендель», найбільш відомий його роман – переказ міфу про Беовульфа. (Прим. ред.)] у своєму романі «Грендель» розповідає про розумного чоловіка, який після тривалих роздумів про таємниці життя доходить висновку, що всі теорії обмежуються лише двома простими, на перший погляд, але такими жакливими постулатами: «Усе зникає: альтернативи виключають одна одну». Перший постулат стосується смерті, і його ми вже обговорили. Другий – «альтернативи виключають одна одну» – є важливим ключем для розуміння, чому ж так важко ухвалити рішення. Будь-яке рішення, що його ухвалює людина, потребує відмови від чогось: за кожне сказане «так» потрібно сказати хоча б одне «ні». Отож, кожне рішення відбирає можливості розглянути інші варіанти (слова вирішити та рішити, тобто убити, мають один корінь). Таким чином, Тельма захопилася за мізерний шанс оживити стосунки зі своїм колишнім коханцем, а відмова від цієї можливості для неї фактично означала слабкість та смерть.

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

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

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

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

Один з найбільших парадоксів життя – це те, що самоаналіз породжує тривогу. Об'єднання (синтез), навпаки, усуває тривогу в крайніх її проявах, і самоаналіз уже не потрібен. Людина, яка закохалася і переживає щасливий період еднання, не схильна до саморефлексії, тому що її самотне, охоплене сумнівами я (яке супроводжується страхом ізоляції) стає уже ми. Таким чином, людина позбувається тривоги, але й втрачає сама себе.

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

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

Ми все життя намагаємося не залишатися на самоті, але настає час, особливо перед наближенням смерті, коли очевидною стає страшна правда: ми

народжуємося на самоті і помираємо на самоті. У мене було багато пацієнтів при смерті, які казали, що найстрашніше у смерті те, що доводиться помирати на самоті. Умирущому хочеться, щоб з ним хтось був і допоміг подолати самотність. Так, пацієнт із оповідання «Не ходіть крадькома» сказав: «Навіть якщо ти один у човні, завжди приємно побачити світло інших човнів, які пропливають повз тебе».

* * *

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

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

Лише в деяких з моїх десяти історій з досвіду психотерапевта описані дискусії про сенс життя. Пошук сенсу життя дуже схожий на пошук задоволення від життя, і він не має здійснюватися прямим способом. Сенс життя впливає з діяльності, яка має значення: чим більше помірковано ми проживаємо життя, тим менша вірогідність, що ми зрозуміємо його сенс. Раціональних запитань про сенс життя завжди значно більше, ніж відповідей на них. Під час терапії, як і в житті, сенс – це лише похідний продукт діяльності, і психотерапевт має скерувати всі зусилля пацієнта на пошук правильних відповідей. Варто знати, що діяльність не забезпечує раціональні відповіді на запитання про сенс життя – вона робить ці запитання безглуздими.

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

Справді, здатність миритися з невпевненістю є передумовою для нашої професії. Хоча побутує думка, що психотерапевти систематично та вміло скеровують своїх пацієнтів і ведуть їх через добре сплановані етапи терапії до поставленої мети, насправді таке трапляється вкрай рідко. Ці

історії є свідченням того, що терапевти часто виявляють нерішучість, імпровізують та наосліп шукають правильний напрямок. Існує велика спокуса домогтися визначеності, вдавшись до методик ідеологічної школи чи визнаної терапевтичної системи, однак тут криється підступ: такі переконання можуть зашкодити випадковим зустрічам, які вкрай необхідні для ефективної терапії.

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

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

Подвійна роль спостерігача та учасника вимагає багато зусиль від лікаря та змушує ставити болісні запитання, як чинив я в цих десяти історіях. Чи слід мені, наприклад, очікувати від пацієнта, який попросив мене зберігати його любовні листи, що він подолає проблеми, яких я сам уникав усе своє життя? Чи можливо допомогти йому і змусити жити далі, а не зупинитися, як я? Чи маю я про щось запитувати помираючого чоловіка, удову, матір, яка втратила дитину, чи пенсіонера, який вірить, що його незвичайна мрія може здійснитися? Чи слід мені ставити питання, на які я не маю відповідей? Чи повинен я показувати свою слабкість і свої вади пацієнтові, якого я побачив з іншого боку? Чи зміг би я створити чесні та теплі стосунки з огрядною жінкою, чий вигляд відштовхував мене? Чи слід мені вирішувати самотійно: розбивати або ж ні ірраціональні любовні ілюзії старої жінки, які давали їй хоч якусь розраду? Чи маю я право нав'язувати свою волю чоловіку, який лише шкодить собі і занапашає себе трьома нерозпечатаними листами?

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

смерті, кохання – до втрат, свобода – до страху, а розвиток – до розпаду. Ми, кожен з нас, у цьому світі існуємо разом.

Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта

Ліки від кохання

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

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

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

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

Під час першої зустрічі Тельма була відсторонена та напружена. Я вирішив розрядити обстановку і посміхнувся їй у приймальні, але це не допомогло. Вона не посміхнулась мені у відповідь, а просто мовчки пішла за мною коридором. Як тільки ми зайшли в кабінет, вона навіть не роздивилась інтер'єр, а відразу сіла в крісло. Відтак, не чекаючи на мої коментарі й

навіть не розстібнувши гудзики на своїй важкій куртці, яку надягла на спортивний костюм, вона різко глибоко вдихнула повітря і почала:

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

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

Вона вела далі:

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

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

- А ця, - сказала Тельма, коли побачила, що я вже дивлюся на іншу фотографію, на якій була зображена гарна, хоча й трохи флегматична шістдесятирічна жінка, - була зроблена десь вісім років тому. Як бачите, - вона провела рукою по своєму нечесаному волоссю, - я дуже змінилася.

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

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

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

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

Декілька хвилин Тельма вихваляла свого колишнього лікаря Метью.

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

- Наприклад?

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

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

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

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

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

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

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

Але того вечора, з причин, які Тельма не може зрозуміти навіть зараз, вона і Метью вислизнули з тенет щоденної реальності. Ніхто не слідкував за часом, вони мовчки домовилися вдавати, ніби не було нічого незвичайного в

тому, щоб поговорити, випити разом кави та пообідати. Їй здалося нормальним поправити зім'ятий комірець на його сорочці, зняти порошок з його піджака, взяти його за руку, коли вони повільно йшли до Ноб-хілла[3 - Аристократичний район Сан-Франциско. (Прим. перекл.)]. Метью здалося природним описати його нове помешкання в Гайті[4 - Район Сан-Франциско. (Прим. перекл.)], Тельмі - сказати, що вона аж вмирає, так хоче його побачити. Вони сміялися, коли Тельма сказала, що її чоловік десь поза містом: Гаррі, член Консультативної ради бойскаутів Америки, розповідав про функції організації по всій Америці раз на тиждень. Метью був вражений, що нічого не змінилося, не було потреби пояснювати йому щось - врешті, він знав про неї все.

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

- Скажіть, що відбувалося далі.

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

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

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

- А що трапилося після того?

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

Вона зробила паузу і розридалася.

Вчасно він зрозумів, що це неправильно, подумав я.

- Можете продовжувати?

- Я запитала його: «А якщо уявити, що зателефоную тобі наступного року чи через років п'ять? Ти зустрівся б зі мною? Ми могли б прогулятися по Золотій Брамі[5 - Підвісний міст через протоку Золота Брама в Сан-Франциско. (Прим. перекл.)]? Чи ти дозволив би обійняти тебе?» Метью не відповів на мої запитання, а взяв мене за руку, всадив собі на коліна і міцно обіймав кілька хвилин.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Усі вісім років я не припиняла думати про нього. О сьомій ранку я думаю, чи він уже прокинувся, о восьмій – уявляю, як їсть вівсянку (він так любить вівсянку, адже виріс на фермі в Небрасці). Я і далі шукаю його очима на вулиці, куди б я не йшла. Часто мені здається, що бачу його, тоді я біжу і наштвхуюсь на незнайомих. Я досі про нього мрію. Я програю в пам'яті всі наші зустрічі, кожен з двадцяти семи днів, коли ми були разом. Майже все моє життя минає у мріях – я ледве усвідомлюю, де я зараз і що роблю. Моє життя відбувається вісім років тому.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метью досліджував (чи розігрував) якусь психосексуальну проблему і використав для цього свою пацієнтку, а може, й кількох.

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

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

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

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

Моею метою було встановити тісні та серйозні стосунки між нами, а потім використати їх як віддушину, у якій вона розчинить свою одержимість. Але це не так легко. Її досвід лікування був жахливий. Уявіть-но тільки, ходити до психотерапевтів вісім років і не говорити про реальну проблему! Це свідчить про те, що Тельма належить до особливого типу людей, які живуть інтимним життям у фантазіях, але уникають його в реальності.

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

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

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

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

Я ніколи, ніколи не буду розмовляти з моїм чоловіком про Метью. Кілька років тому я сказала йому, що випадково зустріла Метью і ми трохи потеревенили. Пізніше я змушена була розповісти трохи більше, бо Гаррі зробив висновок, що Метью певною мірою відповідальний за мою спробу самогубства. Якби він дізнався правду, я вірю, що вбив би Метью. Так, Гаррі одержимий гаслами честі бойскаутів. Бойскаути – це все, чим напхана його голова, але, зрозумійте, Гаррі – дуже жорстока людина. Він був офіцером морської піхоти Британської армії під час Другої світової війни і спеціалізувався на прийомах рукопашного бою.

– Розкажіть мені трохи про Гаррі.

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

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

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

– Інша річ, про яку я весь час думаю, але не можу поговорити, – самогубство. Я знаю, що раніше чи пізніше все одно це вчиню. Для мене це єдиний вихід. Але я ніколи не згадую про той випадок у присутності Гаррі. Я майже вбила його тоді, коли намагалася це зробити. У нього стався серцевий напад, і зараз він виглядає на десять років старшим. Коли ж, на мій подив, я прокинулася живою в лікарні, я багато думала про те, що накоїла і скільки горя завдала моїй родині. Тоді, в лікарні, я ухвалила для себе певні рішення.

– Які рішення?

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

– Я вирішила ніколи не казати й не робити нічого такого, що завдасть нових страждань Гаррі. Я вирішила завжди йти йому на поступки, погоджуватися з ним в усьому. Він хотів збудувати нову кімнату для свого тренувального

обладнання – окей. Йому забагнулося поїхати у відпустку до Мексики – чудово. Він хоче піти на прийом для парафіян нашої церкви – прекрасно.

Помітивши мою зацікавленість щодо парафіян, Тельма пояснила:

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

Я працював з багатьма людьми, які дійсно намагалися накласти на себе руки, але зазвичай цей неприємний досвід надавав їм можливості змінитися, вони досягали якоїсь зрілості, ставали певною мірою мудрішими. Зустріч віч-на-віч зі смертю змушує людину серйозно себе запитати про сенс життя і поводитися як годиться. А ті, хто готувався до зустрічі зі смертю через невиліковну хворобу, часто ремствували: «Невже я мав чекати так довго, щоб зрозуміти правду? Чому я мучився до того часу, поки моє тіло не пронизав рак? Адже саме зараз я знаю!» Але Тельма була інакшою. Рідко я зустрічав когось, хто побував так близько до смерті і зробив так мало висновків. Рішення, які вона ухвалила, коли прийшла до тями після передозування снодійним... Чи вона справді вірить, що зробить Гаррі щасливим, механічно погоджуючись із кожною його забаганкою і приховуючи свої власні бажання та думки? І що було б гірше для Гаррі, ніж те, що його дружина плаче весь останній тиждень і нічого не каже йому? Ця жінка потонула в самообмані.

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

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

– Ну, так, власне кажучи, я...

Але Тельма не чекала, щоб я закінчив своє речення.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ніколи ще я не зустрічав людину, яка б наділила іншу особу такою могутністю. Уявіть тільки-но: вона заявляла, що коротка телефонна розмова раз на рік могла її вилікувати. Я замислився, чи дійсно таке можливо. Пам'ятаю, що подумав: раптом нічого більше не подіє, ніщо не змусить мене провести подібний експеримент! Я визнав, що шанси допомогти Тельмі були мізерними: її самообман, її дурні вчинки, її опір самоаналізу, її схильність до суїциду - усі ці факти сигналізували: «Обережно!»

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

Були й інші ознаки, що волали до моєї уваги, але я вирішив їх проігнорувати. Я міг би, наприклад, надати більше значення тому факту, що Тельма перебуває на психіатричному лікуванні вже двадцять років! Коли я проходив практику в психіатричній лікарні імені Джонса Гопкінса, персонал

знав багато секретних прийомів для діагностування хронічної хвороби. Один з найбільш смішних – це зважування клінічної картки пацієнта: чим важча його картка, тим гірший прогноз. Тельма за свої неповні сімдесят років мала картку вже як мінімум у десять фунтів, і на жодній сторінці, достеменно на жодній, не було рекомендації пройти курс психотерапії.

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

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

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

Справжні причини, чому я взявся за Тельму, були іншими: по-перше, я був приголомшений цілковитою одержимістю коханням, яка засіла дуже глибоко і проявляється в надзвичайно вразливій формі, і я не збирався діставати її і вивчати; по-друге, у мене була риса, яку зараз я називаю звичайною зарозумілістю, – я вірив, що можу допомогти будь-якому пацієнту, що ніхто не може уникнути впливу моїх супернативок. Досократики визначали зарозумілість як «непокору божественному закону». Так, я був непокірним, звичайно, не божественному закону, а закону природи, закону, який керував плином подій у моїй фаховій сфері. Гадаю, я тоді мав передчуття, ще до того, як моя робота з Тельмою завершилася, що мене будуть вважати самовпевненим та зарозумілим.

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

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

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

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

- Ні, Тельмо, я не кажу про події восьмилітньої давнини. Я кажу про ваш теперішній стан і про те, що ви не можете жити повноцінним життям, бо постійно прокручуєте цю минулу історію в своїй голові, знову і знову. Я подумав, що ви прийшли до мене тому, що хочете припинити ці тортури над собою.

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

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

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

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

- Я вірю. Коли я ухвалюю рішення, я вже ніколи не зміню його.

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

На мій подив, Тельма кивнула, погоджуючись зі мною.

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

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

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

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

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

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

- Я вам обіцяю.

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

Вона виявляла двоїсте ставлення до терапії, хоча й вважала цей метод своєю останньою надією. Жоден сеанс їй не подобався. Десь за перших десять тижнів я зрозумів це. Якщо ми аналізували її почуття до Метью, одержимість мучила її протягом наступного тижня. Якщо ж, навпаки, ми говорили на інші теми, навіть такі важливі, як її стосунки з Гаррі, вона вважала такий сеанс марнуванням часу, бо ми ігнорували її головну проблему - Метью.

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

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

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

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

Приблизно за два роки до початку сеансів з Тельмою на одній конференції я зустрівся із жінкою, яка полонила мої думки та мрії. Її образ не виходив у

мене з голови, і що б я не робив, мені ніяк не вдавалося перестати думати про неї. Певний час усе було гаразд: мені подобалася така одержимість, і я смакував її знову й знову. За кілька тижнів я поїхав у відпустку з моєю родиною на Карибські острови. Через кілька днів після повернення я усвідомив, що мені не вдалося гарно відпочити, так ніби я щось пропустив. Я почав сумувати за красою пляжу, буйною та пишною острівною рослинністю, мені не вистачало гострих відчуттів, що отримуєш під час підводного плавання, я скучав за пейзажами підводного світу. Уся ця реальність блокувалася моєю одержимістю. Мені здалося, що на острові мене не було. Я сконцентрувався на спогадах про ту жінку, програвав їх знову й знову у своїй пам'яті, але це все була лише безглузда фантазія. Неспокійний і втомлений самотуртурами, я пройшов терапію (не вперше) і через кілька важких місяців знову був сам собою, зміг повернутися до захопливої справи – проживати власне життя так, як це було раніше. (Цікаво те, що ми з моїм психотерапевтом стали близькими друзями, і лише через кілька років він зізнався, що тоді, коли лікував мене, і сам був одержимий прекрасною італійкою, чия увага була прикута до когось іншого. І таким чином, від пацієнта до психотерапевта і знову від психотерапевта до пацієнта по колу переходить одержимість.)

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

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

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

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

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

Гадаю, саме з цієї причини психотерапевтам не слід встановлювати з пацієнтами тісний емоційний зв'язок. Через їхню виняткову роль, їхній доступ до глибоких почуттів та найзаповітніших секретів пацієнтів їхній відгук завжди має колосальне значення. Пацієнти ніколи не мають бачити

свого лікаря таким, яким він є насправді. Моя злість до Метью зростає ще більше.

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

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

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

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

- Мене нудить від думки, що він мене зневажає.

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

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

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

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

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

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

Тельма мовчала. Я підвищив ставки.

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

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

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

Але радше я говорив би до стіни.

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

Це мене вкрай розчарувало. Безумовно, Тельма сама відповідальна за своє скрутне становище. Безумовно, це вигадка, що Метью мав над нею якусь владу. Безумовно, вона сама надала йому цю владу, у пориві відмовитися від власної свободи та відповідальності за свої життєві труднощі. Вона зовсім не хотіла повертати собі свободу. Вона мала сильне бажання підкорятися.

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

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

Як же я прагнув під час таких складнощів упевненості у своїх діях та результативності, яку обіцяють консервативні підходи! Психоаналіз належить до найбільш ліберальних ідеологічних шкіл психотерапії і завжди переконує в необхідності дотримання певного порядку дій. Тому здається, що лікарі-психоаналітики більше впевнені абсолютно в усьому, ніж я у будь-чому. От би було чудово хоча б одного разу відчуті, що я точно знаю, що роблю під час сеансів, наприклад, що я шанобливо обговорюю, у правильній послідовності, етапи лікування пацієнта.

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

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

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

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

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

- Як ви самі можете звільнитися від усього цього? Як можна вас звільнити? Чи міг би Метью відпустити вас? Можливо, ви колись уявляли розмову, під час якої Метью вас відпускає?

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

- Часто, дуже часто.

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

Раніше Тельма опиралася всьому, що я пропонував, і я вже готував свої аргументи, щоб переконати її цього разу, але, на мій подив, вона з ентузіазмом погодилася. Можливо, за двадцять років терапії вона працювала із гештальт-психологами, які використовували ці прийоми, а можливо, це був

її сценічний досвід. Вона майже зіскочила зі свого крісла, прочистила горло, щоб було краще чути її голос, жестами показала, що одягнула краватку і застібнула піджак, злегка всміхнулася та чарівно перебільшила доброзичливий і великодушний вираз обличчя, знову кашлянула, ніби перевіряючи, як звучить голос, сіла в інше крісло і стала Метью.

- Тельмо, я прийшов, аби нагадати тобі, скільки в нас було приемних моментів під час сеансів терапії, і хочу, щоб ти залишалася моїм другом. Мені подобалися наші дискусії, те, як ми вільно обговорювали багато речей. Мені подобалося жартувати над твоїми ганебними вчинками. Я був правдивий. Я маю на увазі, що всі речі, які я казав тобі чи комусь ще, були правдою. А потім сталася подія, яку я вирішив від тебе приховати і яка змусила мене змінити свою поведінку. Це не твоя провина - ти не зробила нічого огидного чи неприємного, - що ми не змогли побудувати довготривалих стосунків. Я просто зустрів іншу жінку - Соню.

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

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

Вона знову стала Метью і вела далі:

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

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

Ми обоє мовчали. Коли я подумав про слова, якими вона говорила в ролі Метью, я легко зрозумів її почуття і те, чому вона, без сумніву, програвала їх так часто: вони підтримували її бачення реальності, вони виправдовували Метью та звільняли його від будь-якої відповідальності (врешті, це саме психіатр порадив йому більше не спілкуватися з Тельмою) і підтверджували, що з нею не відбулося нічого ганебного, що не було нічого непристойного в їхніх стосунках, справа була лише в тому, що Метью відчував більшу відповідальність за іншу людину. Інша жінка - Соня - це сама Тельма в молодості, підказала мені, що потрібно пильніше вивчити ставлення моєї пацієнтки до свого віку.

Я був захоплений ідеєю звільнення від одержимості. Чи ці слова Метью дійсно давали їй свободу? Я раптом пригадав історію з пацієнтом у перші роки своєї практики (лікар завжди пам'ятає своїх перших хворих, вони ніби закарбовуються у пам'яті, як період професійного становлення). Пацієнт, який був параноїком, наполягав на тому, що я не доктор Ялом, а агент ФБР, і вимагав доказів моєї ідентифікації. Коли наступного сеансу я простодушню показав йому своє свідоцтво про народження, водійські права та паспорт,

він вимагав довести, що всі ці документи дійсні: лише зв'язки з ФБР дають можливість отримати такі гарні підробки, ще й так швидко. Якщо мережа агентів розширюється, то вже ніхто не може бути поза нею.

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

– Як вам рольова гра, Тельмо? Які почуття вона розворушила?

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

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

– Чесно кажучи, є ще й інша причина (на додачу до моєї обіцянки Метью), чому я не говорила про нього з моїми психотерапевтами чи з кимось іншим. Я знаю, вони скажуть, що це безрозсудна пристрасть, сильне захоплення чи якийсь невротичний стан, перенесення тощо. «Кожен пацієнт закохується у свого психотерапевта», – я таке вже десь чула. А може, вони скажуть, що це... Як це називається, коли психотерапевт передає щось пацієнту?

– Контрперенесення.

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

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

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

А Метью? Кого чи що він любив? Я ще не знаю, але не думаю, що це було кохання або ж турбота. Він не кохав вас, Тельмо, він вас просто використовував. Він зовсім не піклувався про Тельму, про справжню Тельму! Його турбота була неширою. Ви сказали, що він міг розігравати з вами якусь гру. Що ж, це може бути правильним здогадом.

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

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

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

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

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

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

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

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

Самотнє я розчинилося і стало щасливими ми. Як часто я це чув! Це таке собі загальне визначення будь-якої форми щастя - романтичного, сексуального, політичного, релігійного, містичного. Кожен прагне щасливого об'єднання з кимось і вітає його, коли воно з'являється на обрії. Але є одна відмінність у випадку з Тельмою - це відбувається не тому, що вона його хоче, а тому, що вона мусить це мати, щоб уникнути якоїсь небезпеки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тельма, як завжди, уникала особистих тем.

- Це ж очевидно, що така робота має більше користі. Наприклад, ваша пацієнтка – мама з трьома дітьми. У неї все життя попереду, її покращений душевний стан принесе користь її дітям та дітям її дітей.

Я наполягав:

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

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

- Ми можемо зосередитися на вас і мені, а не на психіатрії, психотерапевтах і пацієнтах? Хіба ви не хотіли мене запитати: «Як ви ставитеся, Ірве...» – тут Тельма посміхнулася. Вона рідко називала мене на

ім'я, надаючи перевагу прізвищу, - «...до того факту, що лікуєте мене, Тельму, жінку, якій сімдесят років?»

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

- Я маю рацію? Це те запитання?

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

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

Тельма кивнула.

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

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

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

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

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

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

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

- Ви говорите точно як Метью.

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

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

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

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

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

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

- Мені здається, Тельмо, що має бути ще якась причина, чому ви дозволяєте собі вважати думку Метью надзвичайно важливою і чому ви відмовляєтеся дослухатися до моєї думки взагалі. Урешті, як і Метью, я знаю про вас теж багато. Я також психотерапевт - та що там казати, у мене на двадцять років більше досвіду, ніж у Метью, і я набагато мудріший за Метью. Мені цікаво, чому ви не враховуєте моєї думки?

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

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

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

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

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

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

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

Але її відчай поглибився. Відтепер кожен тиждень у неї був жахливий. Вона стала ще одержимішою, більше плакала, віддалялася від Гаррі, багато часу планувала своє самогубство. Усе частіше й частіше я чув, як вона критикує мої методи лікування. Вона заявляла, що наші сеанси мають успіх лише тоді,

коли ми обговорюємо щось, що її дратує чи завдає дискомфорту, і вона шкодує, що зобов'язала себе до шести місяців лікування.

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

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

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

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

Я не знав, що може трапитися під час такої незвичної тристоронньої зустрічі. Але я відчував дивну впевненість, що все мине якнайкраще. Будь-яка інформація допоможе. Будь-яке зіткнення з реальністю дозволить мені звільнити Тельму від її зацикленості на Метью. Незважаючи на глибину вад його характеру - а я не мав сумніву, що вони значні, - я був упевнений: у моїй присутності він не зробить нічого такого, що б потурало її фантазіям про поновлення стосунків.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тельма встала зі свого крісла й підійшла до вікна.

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

– Найкраща відповідь, яку я міг би дати на ваші запитання, – це те, що розмова з Метью наблизить нас до правди. Ви ж хочете цього, чи не так? – Вона стояла до мене спиною, але я подумав, що помітив її легкий кивок, який означав згоду. – Ви не можете більше жити у брехні чи своїх фантазіях!

Знаєте, Тельмо, ви багато разів запитували мене про мій теоретичний напрямок. Я часто не відповідав, оскільки вважав, нібито розмова про школи

психотерапії відволіче нас від особистих проблем, які нам треба було розв'язувати. Але я скажу лише одну річ. Можливо, єдине найважливіше кредо, яке в мене є, – невивчене життя не варте того, щоб бути прожитим. Прихід Метью може стати ключем до справжнього пізнання, що ж насправді з вами відбувається останні вісім років.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– І?

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

– І як ви почувалися?

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

- Чи можете мені розповісти, про що ви говорили?
- Ой, я уже й не пам'ятаю. Ми просто теревенили.
- Про минуле? Теперішнє?
- Знаєте, це звучить смішно, але я нічого ніяк не пам'ятаю.
- Чи можете ви згадати хоч щось?

Багато психотерапевтів на моєму місці могли б інтерпретувати це як спосіб закритися від мене. Можливо, мені слід було б так само це проінтерпретувати, але я не міг чекати. Було страшенно цікаво! Це було так схоже на Тельму – не думати, що в мене теж можуть бути якісь бажання.

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

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

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

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

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

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

Тельма приїхала за двадцять хвилин до початку. Того ранку я займався кореспонденцією й кілька разів виходив до секретарки. Я одразу помітив Тельму в кімнаті очікування. Вона була вдягнена в яскраво-синю трикотажну сукню, яка гарно їй облягала, – відважний крок для сімдесятирічної леді, але я думаю, що вона успішно впоралася зі своїм завданням. Пізніше, коли я

запросив її до кабінету, я зробив їй комплімент, а вона повідомила мені змовницьким шепотом, приклавши палець до вуст, що цілий тиждень обирала, що вдягнути. Це була перша нова сукня, яку вона купила за останні вісім років. Підправляючи помаду на губах, вона заявила, що Метью приїде за хвилину-другу – точно в призначений час. Він сказав їй, що не хоче довго чекати перед кабінетом, щоб часом не зіштовхнутися з кимось із колег, які можуть проходити повз. Я не міг засуджувати його за це.

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

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

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

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

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

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

Він не розгубився й одразу знайшовся, що сказати:

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

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

– Нам потрібно багато про що поговорити сьогодні. Почнемо?

Почала Тельма:

– Це дивно, але я навіть не збільшила дозу ліків сьогодні. – Вона обернулася до Метью. – Я досі на антидепресантах. Уже минуло вісім років – о Боже, вісім років, у це важко повірити, – і за вісім років я, напевно, спробувала вісім нових видів антидепресантів. Жоден з них так і не допоміг мені. Цікаво те, що чим далі, тим більше всі їхні побічні ефекти

посиллюються. У мене пересохло в роті, тому я ледве можу говорити. Чому так? Стрес посилює побічні ефекти?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Молодець, дівчинко! Я схвально посміхнувся їй.

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

– Я думав про тебе щодня всі ці останні вісім років! Я переймався тобою. Я дуже переживав. Я хочу знати, як твої справи. Я хочу, щоб ми знайшли

якийсь спосіб зустрічатися приблизно раз на кілька місяців, щоб обмінюватися новинами. Я не хочу припиняти наші стосунки.

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

- Інколи турбота може виявлятися мовчанням.

Тельма хитнула головою:

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

Метью вів далі:

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

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

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

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

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

Потім Метью з простодушним виглядом повернувся до мене й почав:

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

Вісім років тому, десь за рік, як я закінчив своє навчання, у мене був серйозний психічний зрив. Тоді ж я зацікавився буддизмом й інтенсивно зайнявся медитацією Віпасана - це форма буддистської медитації... - Коли Метью побачив, що я кивнув, він перервав свою історію. - Здається, ви знайомі із цим - мені було б дуже цікаво дізнатися вашу думку. Так, так, але зараз краще продовжити... Я медитував по три-чотири години на день. Я навіть хотів стати буддистським ченцем і їздив до Індії в Ігатпурі, маленьке селище на північ від Бомбею, де мав можливість усамітнено медитувати. Але випробування було занадто складним для мене - суцільна тиша, повна ізоляція, потрібно було займатися медитацією по чотирнадцять годин на день - і я почав втрачати себе. На третьому тижні в мене почалися галюцинації, і мені здалося, що я можу бачити крізь стіни та маю повний доступ до своїх попередніх і майбутніх життів. Ченці відправили мене до Бомбея, де індійський лікар призначив мені антипсихотичні ліки і подзвонив

моєму братові, який прилетів за мною до Індії. Чотири тижні я пролежав у лікарні в Лос-Анджелесі. Коли мене виписали, я одразу полетів назад до Сан-Франциско, а наступного дня зустрів Тельму, абсолютно випадково, на Юніон-сквер.

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

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

– У мене були тільки найкращі почуття до неї. Ми були як одне ціле. Я волів, щоб вона мала все, чого хотіла від життя. Більше того, я думав, що її пошуки щастя збігалися з моїми пошуками. Я перебував у такому самому стані – вона і я були такі схожі. Я сприймав буддистське переконання універсальної єдності та заперечення власного «я» дуже буквально. Я не знав, де одне «я» закінчується і де починається друге. Я дав їй усе, що вона хотіла. Вона хотіла, щоб я став ближчим до неї, вона хотіла піти до мене додому, вона хотіла сексу – я прагнув дати їй усе, чого вона хоче, у стані досконалого єднання та любові.

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

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

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

Я повернувся подивитися на Тельму, проте вона відвела погляд. Метью закінчив говорити, але вона й далі мовчки дивилася у вікно. Невже вона все це знала від самого початку і приховала від мене? Чи вона настільки була захоплена своєю власною драмою і своїми власними потребами, що зовсім не усвідомлювала, у якому стані перебував Метью? А може, вона пам'ятала це якийсь час, а потім витіснила інформацію, яка не збігалася з її власною життєво необхідною брехнею?

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

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

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

Я пам'ятаю, що почувався спантеличеним – так багато узагальнених образів Метью зруйнувалися за кілька хвилин. Назавжди зник образ Метью-соціопата чи Метью-психотерапевта-експлуататора. Натомість з'явилося нав'язливе питання: хто кого використовував у цих стосунках?

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

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

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

Я замислився про рішення Метью щодо його кар'єри, мені стало цікаво, чи доріс він до моменту, коли має повернутися до професії психотерапевта – можливо, зараз він міг би стати гарним лікарем, – аж коли побачив, що час наш майже вичерпався.

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

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

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

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

Я намагався допомогти Тельмі виговоритися.

– Чому? Чому ви не вірите йому?

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

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

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

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

Наш сеанс тривав уже на двадцять хвилин довше, і ми мали зупинитися, попри те, що Тельма так і не відновила самовладання. Я призначив їй зустріч на наступний день не лише для того, щоб підтримати її, але й щоб провести з нею ще одне заняття, поки вона яскраво пам'ятає всі деталі.

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

Тельмі не стало краще наступного дня, і її стан був у крайній нестабільності протягом нашого сеансу. Вона часто починала плакати і навіть впадала в гнів. По-перше, вона журилася через те, що Метью так погано думає про неї. Її дуже хвилювали слова Метью, що він «турбувався» про неї, адже зараз це звучало як образа. Він не згадав, зазначила вона, жодної з її позитивних

рис характеру, і Тельма переконала себе, що його переважне ставлення до неї можна описати словом «недружне».

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

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

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

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

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

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

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

- Яке щастя, Тельмо? Який шанс?

- Як який шанс? Надія на ті двадцять сім днів. До вчорашнього дня у мене був шанс, що Метью і я можемо повернутися в той час. Поки ми були там, почуття були справжніми, я знаю, кохання існує, коли я відчуваю його. Поки нічого не сталося, я і Метью завжди мали шанс повернутися в той час. До вчорашнього дня. Учора все зникло. Учора. У вашому офісі.

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

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

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

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

Я провадив далі:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Мій тиждень був жахливим, справжнісіньким пеклом! Моя одержимість зникла, майже зникла, гадаю. Раніше я витрачала дев'яносто відсотків часу на думки про Метью, а зараз – менше ніж двадцять відсотків. І навіть ці двадцять відсотків інші.

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

- Як ви поясните те, що з вами відбувається?

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

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

- Розкажіть трохи більше про свої почуття.

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

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

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

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

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

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

- Я не розумію. Що було ударом по зубах?

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

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

Але Тельма не слухала мене, а торочила своє:

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

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

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

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

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

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

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

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

Я був спантеличений і не міг відповісти одразу.

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

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

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

Але вона була проти:

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

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

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

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

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

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

Чим більше я намагався розібратися у своїх думках, тим більше усвідомлював, що одну з моїх перших реакцій можна було висловити запитанням: «Як ви могли так вчинити?» Хоча, поза сумнівом, мій гнів виник з моєї власної розгубленості. Я був також певен, що якоюсь мірою відгукувався на почуття Тельми до мене, і мав визнати, що я ніс відповідальність за всі її втрати. Тристоронній сеанс був моєю ідеєю, і саме я був тією людиною, яка вирвала її з фантазій. Я знищив її світ. Так сталося, що я робив невдячну справу. Навіть вислів знищувати мрії, з його негативним, нігілістичним значенням, мав викликати в мене пересторогу. Я подумав про О'Ніла та його п'єсу «Продавець льоду гряде» і долю Гікі[6 – Персонаж п'єси «Продавець льоду гряде», який розповідає п'яницям у салуні історії про свою дружину та продавця льоду, чим намагається зруйнувати їхні ілюзії.]. Ті, кого він намагається повернути до реальності і чий марні сподівання хоче розвіяти, повстають проти нього і згодом повертаються до життя серед мрій.

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

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

Я намагався проаналізувати ці думки з Тельмою.

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

Мені здалося, що вона кивнула головою.

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

Тельма кивнула головою уже більш рішуче.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24864759&lfrom=362673004) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Примітки

1

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

2

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

3

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

4

Район Сан-Франциско. (Прим. перекл.)

5

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

6

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