ПЕРЕВЕДЕНО НА 24 ЯЗЫКА

Лори Готтлиб

«Я собирался прочитать пару глав, но не смог оторваться и дочитал до конца, наслаждаясь каждым словом».

ИРВИН ЯЛОМ

ВЫ ХОТИТЕ ПОГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ?

18+ Содержит нецензурную брань!

Психотерапевт. Ее клиенты. И правда, которую мы скрываем от других и самих себя

Лори Готтлиб

Вы хотите поговорить об этом? Психотерапевт. Ее клиенты. И правда, которую мы скрываем от других и самих себя

Серия «Психологический бестселлер (Эксмо)»

Серия «Служебная тайна. Неизвестная сторона известных профессий»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50588344
Вы хотите поговорить об этом? Психотерапевт. Ее клиенты. И правда, которую мы скрываем от других и самих себя: Эксмо; Москва; 2020
ISBN 978-5-04-107788-4

Аннотация

Невероятно искренние и поразительно откровенные мемуары психотерапевта, покорившие мир. О книге с восторгом отзываются Арианна Хаффингтон, Сьюзан Кейн и Ирвин Ялом.

Лори – психотерапевт из Лос-Анджелеса. Каждый день в ее кабинет приходят самые разные люди, чтобы рассказать о своих проблемах – потому что им не с кем об этом поговорить.

– Джон – успешный продюсер с красавицей-женой и двумя детьми – уверен, что все вокруг идиоты. Но какая тайна на самом деле скрывается за его самоуверенностью и эгоизмом?

– Рита, одинокая женщина, планирует покончить с собой, если через год ее жизнь не изменится. После трех неудачных браков она так и не обрела любовь, а дети не желают ее видеть. Есть ли у нее шанс на счастье?

– Джулия во время медового месяца с любимым мужем узнает, что у нее рак. Как справиться с осознанием собственной скорой смерти, когда твоя жизнь только началась?

– Шарлотта не может остановить бесконечный цикл саморазрушения: алкоголизм и беспорядочные связи стали ее способом справиться с детскими травмами. Но если прошлое изменить невозможно, как изменить себя?

– Уэнделл – эксцентричный психоаналитик – нужен самой Лори, чтобы справиться с тяжелым расставанием. Но действительно ли она тоскует об ушедшем бойфренде, а не о чем-то большем?

В кабинете психотерапевта нет места тайнам, иллюзиям и самообману. И без бумажных платков точно не обойтись…

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Примечание автора 10
Часть первая 11
1 11
2 24
3 35
4 43
5 51
6 61
7 73
Конец ознакомительного фрагмента. 76

Лори Готтлиб
Вы хотите поговорить об этом? Психотерапевт. Ее клиенты. И правда, которую мы скрываем от других и самих себя

Lori Gottlieb
MAYBE YOU SHOULD TALK TO SOMEONE: A Therapist, HER
Therapist, and Our Lives Revealed
Copyright © 2019 by Lori Gottlieb
All rights reserved
Published by special arrangement with Houghton Miffl in Harcourt Publishing Company.
Cover design by Gill Heeley
Illustrations copyright © 2019 by Arthur Mount.

© Бабина Н., перевод на русский язык, 2020
© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

«Я читаю книги о психотерапии почти полвека, но я никогда не встречал чего-то подобного «Вы хотите поговорить об этом?»: это настолько смелая, дерзкая, полная прекрасных историй, искренняя, глубокая и захватывающая книга! Собирался прочитать пару глав, но не смог оторваться и дочитал до конца, наслаждаясь каждым словом».

Ирвин Ялом, психотерапевт, почетный профессор психиатрии Стэнфордского университета, автор бестселлера «Палач любви» и множества других

«Если у вас есть хоть капля интереса к психотерапии или к загадке человеческого бытия, вы должны прочитать эту книгу. В ней столько мудрости, теплоты и юмора: вы отлично проведете время в компании Лори Готтлиб!»

Сьюзан Кейн, автор бестселлера «Интроверты. Как использовать особенности своего характера»

«Это смелая и вдохновляющая книга, которая способна по-настоящему изменить вас. Лори Готтлиб открывает завесу тайной жизни психотерапевтов и их клиентов и тем самым помогает нам понять не только себя и окружающих, но и саму суть человеческой природы. Ее желание разобраться с проблемами даже самых непростых ее пациентов показывает, что мы не

одни такие «странные», и может, нам просто стоит… поговорить обо всем этом?»
Арианна Хаффингтон, основатель Huffington Post, автор бестселлера «Выдохшиеся»

«Настоящая, живая, откровенная… Невыразимо искренние мемуары о психотерапии человека с уникальным опытом – и врача, и пациента».
The New York Times Book Review

«Книга для поклонников Оливера Сакса и… Норы Эфрон. Осторожно: вы не сможете оторваться!»
People Magazine

«Психотерапевт и колумнист The Atlantic Лори Готтлиб мудро, убедительно и с юмором продемонстрирует нам, каково это – оказаться на другой стороне кушетки».
O, The Oprah Magazine

«Чудесная книга… Готтлиб рассказывает о своих клиентах, и о собственном опыте – как психотерапевта, так и клиента – с любовью к людям, юмором и изяществом».
Publishers Weeekly

«Психотерапевт, столкнувшийся с теми же проблемами, с которыми пытаются справиться ее клиенты… Кто НЕ захочет об этом прочитать?! Лори Готтлиб ищет ответы на свои вопросы с

обезоруживающей откровенностью».
The Washington Post

Книги Лори Готтлиб:

Marry Him: The Case for Settling for Mr. Good Enough
Stick Figure: A Diary of My Former Self
I Love You, Nice to Meet You: A Guy and a Girl Give the Lowdown on Coupling Up
Inside The Cult Of Kibu: And Other Tales Of The Millennial Gold Rush

* * *

Счастье стоит классифицировать как психическое расстройство и внести в будущие издания основных диагностических руководств под новым названием: «Большое аффективное расстройство приятного типа». В обзоре соответствующей литературы показано, что счастье статистически нетипичное состояние, его составляют отдельные кластеры симптомов, оно ассоциируется с рядом когнитивных нарушений и, возможно, отражает ненормальное функционирование центральной нервной системы. Против этого есть лишь одно возможное возражение – счастье не расценивается негативно. Но с научной точки зрения это нерелевантный

критерий.
РИЧАРД БЕНТАЛЛ,
JOURNAL OF MEDICAL ETHICS, 1992

Известный швейцарский психиатр Карл Юнг говорил:

«Люди готовы на что угодно, лишь бы избежать попытки заглянуть в собственную душу».

Но также он говорил следующее:

«Кто смотрит внутрь себя, просыпается».

Примечание автора

Эта книга задает вопрос: «Как мы меняемся?» – и отвечает: «Во взаимосвязи с другими». Отношения, о которых я пишу здесь, между пациентом и психотерапевтом, требуют священного доверия – только тогда появится сама возможность измениться. В дополнение к полученным письменным разрешениям на использование их историй в книге, я пошла на многое, чтобы скрыть черты личности и любые узнаваемые детали; в некоторых случаях беседы и сценарии нескольких пациентов были приписаны одному. Все изменения тщательно продуманы и дотошно выверенны, чтобы дух истории остался неизменным, одновременно служа великой цели: раскрыть нашу общую природу, помочь нам увидеть себя более ясно. Так что, если вы узнали себя на этих страницах, это одновременно и совпадение, и случайность.

Примечание к терминологии: тех, кто посещает психотерапию, называют по-разному, чаще всего – «*пациентами*» или «*клиентами*». Я не думаю, что оба слова в точности отражают отношения с людьми, с которыми я работаю. Но «*люди, с которыми я работаю*» звучит странно, а слово «*клиенты*» может смущать из-за множества присвоенных ему коннотаций, поэтому для простоты и ясности я использую слово «*пациенты*».

Часть первая

Нет ничего желаннее, чем освободиться от болезни, но нет ничего страшнее, чем оказаться без костыля.
Джеймс Болдуин

1
Идиоты

ПРИМЕЧАНИЕ К ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ, ДЖОН:

Пациент жалуется на «подверженность стрессу», проблемы со сном и трудности во взаимоотношениях с женой. Демонстрирует раздражительность по отношению к окружающим и ищет помощи, чтобы «справляться с идиотами».

«Прояви сочувствие».

Глубокий вдох.

«Прояви сочувствие, прояви сочувствие, прояви сочувствие…»

Я мысленно повторяю это, словно мантру, в то время как сорокалетний мужчина, сидящий напротив, рассказывает мне обо всех людях в его жизни, которых считает «идио-

тами». Почему, вопрошает он, мир переполнен таким количеством идиотов? Они такими рождаются? Становятся? Может быть, размышляет он, это как-то связано с той химией, что добавляют в современную еду?

– Вот почему я стараюсь есть органические продукты, – говорит он. – Чтобы не стать таким же идиотом, как все остальные.

Я упускаю из виду, о каком именно идиоте идет речь: это может быть стоматолог, который задает слишком много вопросов («Ни один из них не риторический»); коллега, который общается *исключительно* вопросами («Он никогда ничего не *утверждает*, потому что это означало бы, что ему есть что сказать»); водитель, остановившийся на желтый сигнал светофора прямо перед ним («Никакого чувства *спешки*!»); сотрудник *Apple* в секции *Genius Bar*, который не смог починить его ноутбук («Нашли гения!»).

– Джон, – говорю было я, но он начинает рассказывать бессвязную историю о своей жене. Я не могу вставить ни слова – а ведь он пришел ко мне за помощью.

Кстати, я его новый психотерапевт. (Мой предшественник, который продержался всего три сеанса, был «славный, но идиот».)

– А потом Марго начинает злиться, можете себе представить? – говорит он. – Но она *не говорит*, что злится. Она просто *ведет себя*, как будто очень зла, чтобы я спросил, что случилось. Но я знаю, что если спросить, первые три раза

она ответит: «Ничего», а где-то на четвертый или на пятый раз скажет: «Ты *знаешь*, в чем дело». И я отвечу: «Если бы знал, не *спрашивал*!»

Он улыбается. У него широкая улыбка. Я пытаюсь работать с этим – с чем угодно, чтобы превратить его монолог в диалог и наладить контакт.

– Любопытно, что вы сейчас улыбнулись, – говорю я. – Потому что вы рассказываете о том, как все вас раздражают, в том числе и Марго, и все же улыбаетесь.

Улыбка становится еще шире. Я никогда не видела таких белых зубов. Они сияют, как алмазы.

– Я улыбаюсь, Шерлок, потому что *точно знаю*, что беспокоит мою жену.

– А! – отвечаю я. – Значит…

– Погодите, сейчас будет самое интересное, – перебивает он. – Как я уже сказал, я и в *самом деле* знаю, что не так, но я не собираюсь выслушивать очередную жалобу. Так что вместо того, чтобы спрашивать, я…»

Он делает паузу и смотрит на часы на книжной полке позади меня.

Я хочу использовать эту возможность, чтобы слегка замедлить Джона. Можно было бы прокомментировать этот взгляд на часы (ему кажется, что его здесь поторапливают?) или то, что он только что назвал меня Шерлоком (я его раздражаю?). Или я могла бы не уходить от его линии повествования и попытаться понять, почему он приравнивает чув-

ства Марго к жалобам. Но если я решу прояснить контекст, мы не установим контакт за эту сессию, а Джон, как я узнаю сейчас, – человек, который испытывает проблемы, налаживая контакты с людьми.

– Джон, – начинаю я снова. – Давайте вернемся к тому, что сейчас произошло…

– Отлично, – перебивает он. – У меня есть еще двадцать минут.

И продолжает свой рассказ.

Мне очень хочется зевнуть, и приходится прикладывать абсолютно нечеловеческие усилия, чтобы крепко стиснуть челюсти. Я чувствую сопротивление мышц, искажающих мое лицо в нелепую гримасу, но, к счастью, зевок остается внутри. К несчастью, наружу вырывается отрыжка. Довольно громкая. Как будто я пьяна (на самом деле нет; обо мне в этот момент можно сказать много неприятного, но «пьяная» не из их числа).

Из-за отрыжки рот снова приоткрывается. Я сжимаю губы так сильно, что глаза начинают слезиться.

Конечно, Джон этого даже не заметил. Он по-прежнему говорит о Марго.

Марго сделала то. Марго сделала это. Я сказал то, она сказала это. А я потом сказал…

Во время учебы куратор однажды сказала мне: «В каждом есть черты, за которые можно полюбить». К своему величайшему изумлению я обнаружила, что она была права. Невоз-

можно узнать о человеке все и не проникнуться к нему симпатией. Мы могли бы взять злейших врагов, поместить их в одну комнату, заставить поделиться своим опытом, личными историями, страхами и страданиями – и даже самые непримиримые противники вдруг поладили бы. Я находила что-то приятное буквально в каждом, с кем имела дело в качестве психотерапевта, включая человека, обвиняемого в покушении на убийство (за всей этой яростью прятался настоящий милашка).

Я никак не отреагировала, когда за неделю до этого, во время нашей первой сессии, Джон объяснил, что пришел ко мне, потому что в Лос-Анджелесе я была «никем». Это означало, что он не столкнется с кем-то из коллег по телеиндустрии, приходя на лечение. (Его коллеги, предполагал он, ходят к «известным, *опытным* психотерапевтам».) Я просто отметила это на будущее, до времен, когда он станет более открыт к общению со мной. И я даже не дрогнула в конце той сессии, когда он вручил мне пачку денег и объяснил, что предпочитает платить наличными, чтобы жена не узнала, что он посещает психотерапевта. «Вы будете кем-то вроде моей любовницы, – сказал он. – Или девочки по вызову. Без обид, но вы не тот тип женщины, которую я бы назвал своей любовницей… если вы понимаете, о чем я».

Я не понимала. (Кто-то поблондинистее? Помоложе? С более белыми и сверкающими зубами?) Но решила, что подобный комментарий – одна из защитных реакций Джона на

сближение с другим человеком или признание, что ему нужен кто-то еще.

– Ха-ха, девочка по вызову! – сказал он, задержавшись у двери. – Я просто буду приходить каждую неделю, сбрасывать накопившееся напряжение, и никто не узнает об этом. Смешно ведь!

О да, хотела сказать я, *безумно смешно*.

Тем не менее, когда я слышала его смех, пока он спускался по лестнице, я была уверена, что смогу найти в себе проблески симпатии к Джону. Несмотря на отталкивающую манеру поведения, что-то симпатичное – даже прекрасное – наверняка должно было обнаружиться.

Но это было на прошлой неделе.

Сегодня он казался полным мудаком. Мудаком с потрясающими зубами.

Прояви сочувствие, прояви сочувствие, прояви сочувствие.

Я повторяю свою беззвучную мантру, снова пытаясь сосредоточиться на Джоне. Он рассказывает об ошибке, совершенной кем-то из персонала на его шоу (человеком, чье имя в повествовании так и звучит – Идиот). И в это время до меня доходит: напыщенные речи Джона звучат до жути знакомо. Не ситуации, которые он описывает, но чувства, которые те пробуждают в нем – и *во мне*. Я знаю, как это помогает – обвинить внешний мир в собственных неудачах, чтобы отодвинуть на второй план свою роль в экзистенциальной пьесе

под названием *«Моя Невероятно Важная Жизнь»*. Я знаю, каково это – купаться в праведном гневе, в совершеннейшей уверенности в собственной правоте и в жуткой обиде. Именно так я чувствую себя весь день.

Чего Джон не знает, так это того, что меня трясет с прошлого вечера, когда мужчина, за которого я собиралась замуж, внезапно объявил, что уходит. Сегодня я пытаюсь сосредоточиться на пациентах (позволяя себе плакать только в десятиминутные перерывы между сеансами, тщательно вытирая потекшую тушь перед следующим посетителем). Другими словами, я справляюсь со своей болью так же, как, полагаю, Джон справляется со своей: скрывая ее.

Будучи психотерапевтом, я многое знаю о боли и о том, как она связана с утратами. Но еще я знаю кое-что гораздо менее очевидное: перемены и утраты идут рука об руку. Мы не можем измениться без каких-либо потерь – вот почему многие люди говорят, что хотят меняться, но все равно остаются прежними. Чтобы помочь Джону, мне надо было узнать, какую потерю он пережил, но прежде всего мне нужно было понять свою. Потому что сейчас все, о чем я могла думать, это то, как поступил мой бойфренд накануне вечером.

Идиот!

Я смотрю на Джона и думаю: *я слышу тебя, брат*.

Погодите-ка, подумаете вы. *Зачем вы все это мне расска-*

зываете? Разве психотерапевтам не стоит оставлять свои личные переживания при себе? Разве они не тот самый чистый лист, который никогда не привносит ничего от собственной личности, необъективные наблюдатели, которые воздерживаются от осуждения пациентов – даже про себя? Кроме того, разве психотерапевт не должен, как никто другой, держать свою жизнь под контролем?

С одной стороны – да. Все, что происходит в кабинете, должно быть в интересах пациента, и если психотерапевт не может отделить собственные переживания от аналогичных эмоций людей, которые к нему приходят, ему однозначно стоит поискать работу по другому направлению.

С другой стороны, это – прямо здесь, прямо сейчас происходящее между мной и вами – не психотерапия, а история о психотерапии: как мы исцеляемся и чем руководствуемся при этом. Прямо как в шоу на канале *National Geographic*, которые показывают эмбриональное развитие и рождение редких крокодилов. Я хочу запечатлеть процесс, при котором люди, отчаянно пытающиеся измениться, давят изнутри на створки своих раковин до тех пор, пока те не треснут и не раскроются – незаметно (но иногда громко) и медленно (но иногда внезапно).

Так что пусть подобный образ меня – с текущей по заплаканному лицу тушью в перерывах между сеансами – может быть неприятен для созерцания. Именно здесь начинается история о горстке страдающих людей, с которыми вы обя-

зательно познакомитесь, – и с моей собственной человечностью.

Психотерапевт, разумеется, ежедневно сталкивается с вызовами, как и любой другой человек. Это сходство, на самом деле, лежит в основе того контакта, который мы устанавливаем с незнакомцами, доверяющими нам свои самые интимные события и секреты. Во время учебы мы узнаем разнообразные теории, инструменты и методы, но за фасадом этой с трудом наработанной экспертности лежит тот факт, что мы знаем, как трудно быть человеком. Другими словами, мы по-прежнему приходим на работу, будучи собой – со своими слабыми местами, ожиданиями и незащищенностью, своими личными историями. Из всех моих верительных грамот самой важной является то, что я сертифицированный член человеческой расы.

Но показать эту человечность – совсем другое дело. Коллега как-то рассказала: когда ее доктор в телефонном разговоре сообщил, что ее беременность замерла, она была в *Starbucks* и залилась слезами прямо там. Случайно увидевший ее пациент отменил следующую встречу и больше не появлялся.

Писатель Эндрю Соломон рассказывал следующую историю о супружеской паре, которую он встретил на конференции. В течение дня, по его словам, каждый из супругов в личной беседе признался ему, что принимал антидепрессанты, но не хотел, чтобы другой знал об этом. Оказалось, что *они*

прятали одни и те же лекарства в одном доме. Не важно, насколько общество открыто к вещам, которые раньше считались сугубо частными; стигматизация наших эмоциональных проблем остается неизменной. Мы можем говорить почти обо всем, что касается физического здоровья (вы можете представить себе супругов, прячущих друг от друга свои лекарства, помогающие при рефлюксе?), даже о сексе, но стоит поднять тему тревожности, депрессии или непреодолимого горя, как в выражении лиц, оглядывающихся на вас, вы с огромной долей вероятности прочтете: «*Спасите меня от этого разговора, немедленно*».

Но чего мы так боимся? Это же не значит, что если мы вглядимся в эти темные углы и включим свет, то обязательно найдем кучу тараканов. Светлячки тоже любят темноту. И в подобных местах есть красота. Но мы должны как следует присмотреться, чтобы увидеть ее.

Моя работа, работа психотерапии, состоит в том, чтобы наблюдать.

И не только за пациентами.

Малоизвестный факт: психотерапевты тоже ходят к психотерапевтам. На самом деле, мы обязаны посещать сеансы во время обучения, чтобы иметь представление о том, что будут ощущать наши будущие пациенты. Мы учимся воспринимать обратную связь, переносить дискомфорт, знать о слепых пятнах и осознавать влияние нашего поведения и

личных историй на нас самих и на других людей.

Но затем мы получаем лицензию, люди начинают приходить за советом *к нам*, и… мы продолжаем ходить на психотерапию. Не обязательно на постоянной основе, но большинство из нас оказываются в чьем-то чужом кресле: отчасти – чтобы было где поговорить об эмоциональном воздействии той работы, которой мы занимаемся, отчасти из-за того, что жизнь идет своим чередом, и психотерапия помогает противостоять своим демонам, когда те наносят визит.

А они обязательно будут это делать, потому что у каждого есть свои демоны: большие, маленькие, новые, старые, тихие, громкие – разные. Эти общие страхи – свидетельство того, что мы не так уж и отличаемся. Это открытие позволяет выстроить с ними иные отношения – например, попытаться урезонить свой навязчивый внутренний голос или не заглушать чувства, отвлекаясь на вино, еду или бесконечные часы, проведенные в интернете (занятие, которое мой коллега называет «самым эффективным безрецептурным быстродействующим обезболивающим»).

Один из самых важных шагов в психотерапии – помочь людям взять на себя ответственность за текущие собственные трудности. Только осознав, что они могут (и должны) наладить свою жизнь, они приобретают способность порождать изменения. Тем не менее люди чаще носятся с верой в то, что большинство проблем создают обстоятельства или

конкретная ситуация – словом, нечто внешнее. И если проблемы обусловлены *всем и вся, приходящим извне*, к чему утруждать себя изменениями? Даже если вести себя по-другому, разве остальной мир не останется прежним?

Это весомый аргумент. Но жизнь обычно работает не так.

Помните знаменитую фразу Сартра: «Ад – это другие»? Это правда: мир заполнен сложными людьми (или, как полагает Джон, «идиотами»). Готова поспорить, вы могли бы с ходу назвать пять воистину невыносимых людей – одних вы старательно избегаете, других избегали бы, не носи они ту же фамилию, что и вы. Но иногда – гораздо чаще, чем мы обычно осознаем, – этими невыносимыми людьми являемся мы сами.

Именно так: иногда ад – это мы.

Иногда *мы сами* становимся корнем собственных проблем. И если нам удастся сойти с привычного пути, случается нечто удивительное.

Психотерапевт как бы держит зеркало перед лицом пациента, но пациенты делают то же самое в ответ. Терапия – не односторонний, а параллельный процесс. Каждый день пациенты поднимают вопросы, над которыми приходится думать и нам самим. Если они смогут яснее увидеть себя в созданном нами отражении, мы сможем четче разглядеть себя – в их осмыслении. Это происходит с психотерапевтами по ходу сеанса; это же случается и с нашими психотерапевтами. Мы зеркала, отражающие зеркала, отражающие зеркала, по-

казывающие друг другу то, что мы пока не можем увидеть.

* * *

Что возвращает меня к Джону. Сегодня я не думаю обо всем этом. Это был трудный день с трудным пациентом; ситуацию ухудшало еще и то, что Джон в моем графике шел сразу за молодой женой, умирающей от рака. Это и так плохое время для работы с кем бы то ни было, но особенно – в дни, когда вы не выспались, ваши свадебные планы только что рухнули и вы понимаете, что ваша боль тривиальна в сравнении с чувствами смертельно больной женщины, и одновременно чувствуете (но едва ли осознаете), что она нетривиальна, потому что умираете внутри.

Тем временем в паре километров от меня, в старомодном кирпичном здании на узкой улице с односторонним движением, психотерапевт по имени Уэнделл тоже принимал пациентов. Один за другим они садились на диван с видом на прекрасный сад во внутреннем дворике, обсуждая те же самые вещи, которые мои пациенты рассказывали мне на верхнем этаже стеклянной офисной башни. Пациенты Уэнделла посещали его неделями, месяцами, даже годами, но мне еще только предстояло его встретить. На самом деле, я даже не слышала о нем. Но этому было суждено измениться.

Я вот-вот стану новым пациентом Уэнделла.

2
Если бы у королевы были яйца…

ПРИМЕЧАНИЕ К ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ, ЛОРИ:

Пациентка лет сорока пяти проходит курс лечения после неожиданного расставания. Говорит, что ей нужно «всего несколько сессий, чтобы справиться с этим».

Все начинается с презентации проблемы.

По определению *презентация проблемы* – это событие, которое приводит человека на психотерапию. Это может быть паническая атака, увольнение, рождение ребенка, проблемы в отношениях, неспособность сделать серьезный жизненный выбор или приступ депрессии. Иногда презентация проблемы менее конкретна – это ощущение тупика или смутное, ноющее чувство, что что-то идет не так.

Какой бы ни была проблема, обычно она «презентуется», потому что человек достигает переломной точки в жизни. *Повернуть направо или налево? Сохранить статус-кво или двигаться на неизведанную территорию?* (Предупреждаю: психотерапия всегда выводит на неизведанную территорию, даже если вы выбираете статус-кво).

Но люди не переживают из-за переломных моментов, когда приходят на свой первый сеанс. По большей части они

просто хотят почувствовать облегчение. Они хотят рассказать свои истории и начинают с презентации проблемы.

Итак, позвольте посвятить вас в подробности Инцидента с Бойфрендом.

* * *

Первое, что я хочу сказать о Бойфренде, – он необыкновенно добропорядочный человек. Он добрый и щедрый, забавный и умный, и если вы в данный момент не смеетесь над очередной его шуткой, значит, он рулит в аптеку в два часа ночи, чтобы купить тот самый антибиотик, который ну никак не может подождать до утра. Если он вдруг окажется в магазине *Costco*, то напишет и спросит, не нужно ли вам чего-нибудь. А когда вы ответите, что надо купить стиральный порошок, он привезет еще и ваши любимые фрикадельки, а также двадцать банок кленового сиропа для вафель, которые сам же приготовит. Он донесет эти двадцать банок из гаража до вашей кухни, уберет девятнадцать из них в высокий шкафчик, куда вы не дотягиваетесь, а двадцатую поставит на полку, откуда утром ее будет легко достать.

Еще он оставляет любовные записки на вашем столе, подает вам руку, придерживает двери и никогда не жалуется, когда его затаскивают на семейные праздники, потому что он искренне рад провести время с вашими родственниками – даже самыми любопытными или пожилыми. Безо всякого

повода он заказывает вам с *Amazon* набитые книгами посылки (книги для вас – эквивалент цветов), а вечером вы валяетесь рядом в кровати и вслух читаете друг другу выдержки из них, прерываясь только на страстные поцелуи. Когда вы запоем смотрите что-то на *Netflix*, он нежно массирует то самое место на спине, где имеется намек на сколиоз; а когда он останавливается и вы слегка подталкиваете его локтем, он снова продолжает на еще шестьдесят восхитительных секунд, прежде чем предпринимает попытку убрать руки так, чтобы вы не заметили (и вы притворяетесь, что не заметили). Он делится остатками своего бутерброда, и санскрином, и дает закончить за ним фразу, и расспрашивает, как прошел день, с внимательностью личного биографа. Он будет помнить о вашей жизни больше, чем вы сами.

Если этот портрет выглядит однобоко – так и есть. Существует множество способов рассказать историю, и если я чему-то научилась, будучи психотерапевтом, так это тому, что большинство людей – довольно ненадежные рассказчики. Это не значит, что они намеренно вводят в заблуждение. Дело скорее в том, что любая история имеет несколько линий повествования, и люди сознательно отбрасывают те из них, которые не соответствуют их точке зрения. Большинство пациентов рассказывают мне истинную правду – с определенного ракурса. Спросите человека о его спутнике жизни, пока оба влюблены друг в друга, затем еще раз – после разрыва, и каждый раз вы узнаете только половину истории.

Что вы только что прочитали о Бойфренде? Это хорошая половина.

* * *

А теперь плохая: десять вечера, будний день. Мы лежим в постели, болтаем и едва успели решить, на какой фильм пойдем в кино в выходные, как Бойфренд странно затихает.

– Ты устал? – спрашиваю я.

Мы оба работающие родители-одиночки, нам хорошо за сорок, так что обычно утомленное молчание не означает ничего. Даже когда мы не измотаны, совместное времяпрепровождение в тишине приносит чувство покоя и расслабления. Но если бы тишину можно было услышать, сегодняшнее молчание звучало бы иначе. Если вы когда-нибудь были влюблены, то знаете, о чем я говорю: это молчание на частоте, которую может воспринять только ваша вторая половинка.

– Нет, – говорит он. Один слог, но его голос слегка дрожит; за этим следует еще более напряженное молчание. Я смотрю на него. Он смотрит на меня. Он улыбается, я улыбаюсь, и снова наступает оглушительная тишина, нарушаемая лишь шорохом его дергающейся под одеялом ноги. Теперь я встревожена. В рабочем кабинете меня не напрягают даже настоящие марафоны по молчанию, но в собственной спальне я могу продержаться не более трех секунд.

– Что-то не так? – спрашиваю я, прикладывая максимум усилий, чтобы голос звучал как обычно. Но это риторический вопрос, если вообще вопрос. Ответ, видимо, «да», потому что во всей мировой истории за этим вопросом не следовало ничего обнадеживающего. Когда на терапию приходит пара и первоначальный ответ звучит как «нет», со временем выясняется, что за ним скрыта иная истина – какая-то вариация на тему «*я тебе изменяю», «я гей», «я превысил (а) лимит по кредитке», «моя стареющая мать теперь будет жить с нами»* или *«я тебя больше не люблю»*.

Ответ Бойфренда – не исключение.

– Я понял, что не смогу жить под одной крышей с ребенком еще десять лет.

Я понял, что не смогу жить под одной крышей с ребенком еще десять лет.

Я начинаю смеяться. Знаю, в его словах нет ничего смешного, но учитывая, что мы планируем провести жизнь вместе, а у меня восьмилетний ребенок, это звучит настолько забавно, что я воспринимаю это как шутку.

Бойфренд ничего не говорит, так что я прекращаю смеяться. Смотрю на него. Он смотрит в сторону.

– О чем ты вообще говоришь? Что значит «ты не сможешь жить с ребенком еще десять лет»?

– Прости, – отвечает он.

– Простить за что? – спрашиваю я, все еще пытаясь понять. – Ты серьезно? Ты хочешь расстаться?

Он объясняет, что *на самом деле* хочет продолжать отношения, но сейчас, когда его дети-подростки вот-вот отправятся в колледж, он понял, что не готов ждать еще десять лет, пока гнездо опустеет.

Моя челюсть отваливается. В буквальном смысле. Я чувствую, как рот открывается и какое-то время просто висит в воздухе. Я впервые слышу об этом, так что нужна пара минут, чтобы челюсть смогла закрыться и я вновь обрела способность разговаривать. Мой мозг кричит: «*Что-о-о-о?*», а рот изрекает:

– И как давно ты об этом думаешь? Если бы я сейчас не спросила, что не так, то когда ты вообще собирался мне это *сказать*?

Мне кажется, что это не по-настоящему, потому что всего пять минут назад мы выбирали кино на выходные. Мы планировали быть *вместе* в эти выходные. *В кино!*

– Не знаю, – смущенно отвечает он. Он пожимает плечами, не двигая ими. Все его тело – одно сплошное пожимание плечами. – Никак не мог найти подходящий момент, чтобы затронуть эту тему. (Когда мои друзья-психотерапевты слышат эту часть истории, то немедленно определяют его как «избегающий тип личности». Когда все остальные мои друзья слышат это, они немедленно классифицируют его как «мудака».)

Снова молчание.

Я чувствую себя так, словно смотрю на эту сцену сверху,

наблюдая за растерянной версией себя, невероятно быстро проходящей через известные стадии горя: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Если смех был отрицанием, а мое *«и когда ты собирался мне сказать?»* – гневом, то сейчас я перехожу к стадии торга. Как, спрашиваю я, мы можем все уладить? Может быть, мне надо чаще звонить няне? Или мы будем чаще ходить на свидания?

Бойфренд качает головой. Его подростки не просыпаются в семь утра, чтобы поиграть в Лего, говорит он. Он предвкушает приближающуюся долгожданную свободу и хочет расслабляться по утрам в выходные. Не важно, что мой сын играет в Лего сам по себе. Проблема, видимо, в том, что иногда он говорит: «Посмотри на мой Лего! Посмотри, что у меня получилось!»

– Дело в том, – объясняет Бойфренд, – что я не хочу смотреть на Лего. Я просто хочу почитать газету.

Я обдумываю вероятность того, что его тело захватили инопланетяне. Или что у него начинает развиваться опухоль мозга, первый симптом которой – изменения личности. Интересно, что Бойфренд подумал бы обо мне, если бы я решила расстаться с ним, потому что его дочери-подростки хотят показать мне свои новые леггинсы из *Forever 21*, когда я пытаюсь расслабиться и почитать книгу. *Я не хочу смотреть на леггинсы. Я просто хочу почитать книгу.* Что же это за человек такой, кто исчезает просто потому, что не хочет смотреть на леггинсы?

– Я думала, ты хочешь на мне жениться, – говорю я жалобным голосом.

– Я *хочу*, – говорит он. – Я просто не хочу жить с ребенком.

Я обдумываю это секунду, словно головоломку, которую пытаюсь разгадать. Это звучит как загадка Сфинкса.

– Но у меня *с самого начала* был ребенок, – говорю я, и мой голос становится громче. Я взбешена оттого, что он поднял эту тему сейчас, что он вообще поднял эту тему. – Это тебе не заказ в ресторане! Как бургер без картошки, как…

Я думаю о пациентах, которые описывают свои идеальные сценарии развития событий и настаивают, что будут счастливы исключительно в такой ситуации. *«Если бы он не бросил бизнес-школу, чтобы стать писателем, он был бы парнем моей мечты (поэтому я рассталась с ним и встречаюсь с менеджерами хедж-фондов, которые наводят на меня скуку)». «Если бы работа не была за мостом, это было бы идеальной возможностью (поэтому я остаюсь на своей бесперспективной работе и продолжаю рассказывать, как завидую карьерам своих друзей)». «Если бы у нее не было ребенка, я бы на ней женился»*.

Конечно, у всех нас есть качества, которые все портят. Но когда пациенты постоянно занимаются подобным анализом, иногда я говорю: «Если бы у королевы были яйца, она была бы королем». Если вы идете по жизни, постоянно все фильтруя и выбирая, если вы не сознаете, что «лучшее – враг хо-

рошего», вы можете лишить себя радости. Поначалу пациенты бывают ошарашены моей прямотой, но фактически это экономит им месяцы терапии.

– На самом деле, я не хотел встречаться с женщиной, у которой есть ребенок, – говорит Бойфренд. – Но потом я влюбился в тебя и не знал, что делать.

– Ты не мог влюбиться в меня *до* первого свидания, на котором я сказала, что моему сыну шесть, – говорю я. – Ты ведь знал, что надо сделать *после этого*, не так ли?

Снова удушающее молчание.

Как вы уже, наверное, догадались, разговор ни к чему не привел. Я пыталась понять, не кроется ли истинная причина в чем-то еще – как она может *не* быть в чем-то еще? В конце концов финалом стало его желание свободы. «Дело не в тебе, дело во мне» (которое всегда расшифровывается как *«дело не во мне, дело в тебе»*). Может быть, Бойфренд несчастен из-за чего-то другого в наших отношениях, о чем боится мне рассказать? Я спрашиваю его спокойно, мой голос становится мягче, потому что я помню: Очень Разозленные Люди Не Очень Идут На Контакт. Но Бойфренд настаивает на том, что все дело лишь в его желании жить без детей – но не без меня.

Я испытываю какую-то смесь шока и недоумения. Я не понимаю, почему это никогда не всплывало. Как можно спать с человеком и совместно планировать дальнейшую жизнь, когда втайне думаешь, не уйти ли? (Ответ прост – это довольно распространенный защитный механизм, который называет-

ся «компартментализация». Но прямо сейчас я слишком занята другим защитным механизмом – отрицанием, – чтобы это увидеть).

Бойфренд, кстати, адвокат, так что он излагает все так же, как делал бы это перед судом присяжных. Он на самом деле хочет на мне жениться. Он на самом деле меня любит. Ему просто хочется проводить больше времени со мной. Ему хочется иметь возможность спонтанно уехать куда-нибудь вместе на выходные или вернуться с работы и отправиться куда-нибудь поесть, не беспокоясь о ком-то третьем. Ему нужна приватность пары, а не коллективная жизнь семьи. Когда он узнал, что у меня есть маленький ребенок, он подумал, что это не лучший вариант, но ничего не сказал мне, потому что решил, что сможет приспособиться. Однако два года спустя, когда мы были близки к тому, чтобы стать одной семьей, как раз тогда, когда его свобода замаячила впереди, он осознал, насколько она для него важна. Он знал, что отношения подходят к концу, но в то же время не хотел этого. Даже когда он думал о том, чтобы все мне рассказать, он не знал, как заговорить об этом, потому что мы уже давно были вместе и я бы явно очень сильно разозлилась. *Он не решался мне сказать*, говорит он, *потому что не хотел быть ублюдком*.

Защита уходит на перерыв – и ей очень жаль.

– Тебе жаль? – перебиваю я. – Знаешь что? Пытаясь НЕ БЫТЬ ублюдком, ты стал ХУДШИМ ублюдком в мире!

Он снова замолкает, и тут до меня доходит: вот это жуткое

молчание и было его способом поднять эту тему. И хотя мы снова и снова говорим одно и то же, пока лучи солнца не начинают пробиваться сквозь жалюзи, внутри мы оба знаем, что сказать больше нечего.

У меня есть ребенок. Он хочет свободы. Ребенок и свобода взаимоисключающи.

Если бы у королевы были яйца, она была бы королем.

Вуаля – я презентовала свою проблему.

3
Пространство шага

После того как вы говорите кому-нибудь, что вы психотерапевт, следует удивленная пауза, за которой следуют неудобные вопросы: «О, психотерапевт! Рассказать тебе о моем детстве?» Или: «Поможешь разрешить проблему со свекровью?» Или: «Меня тоже подвергнешь психоанализу?» (Ответы, кстати: «Пожалуйста, не надо», «Возможно» и «Зачем мне это делать? Если бы я была гинекологом, разве вы спросили бы, не хочу ли я провести осмотр?».)

Но я понимаю, откуда берутся эти вопросы. Это все страх – страх быть разоблаченным, раскрытым. *Заметите ли вы неуверенность, которую я так умело скрываю? А мою уязвимость, мою ложь, мой стыд?*

Разглядите ли вы человека в моей личности?

Меня поражает, что люди, с которыми я разговариваю на барбекю или на ужине у общих друзей, кажется, не задаются аналогичным вопросом: а могут ли *они* разглядеть *во мне* некие качества, которые я тоже пытаюсь скрыть в вежливой беседе. Стоит им услышать, что я психотерапевт, как я превращаюсь в кого-то, кто может проникнуть в их разум – если только они не будут достаточно осторожны, чтобы защититься шуточками про психотерапевтов или побыстрее отойти в сторону, чтобы снова наполнить бокал.

Однако иногда люди задают больше вопросов. «С какими людьми вы сталкиваетесь в своей практике?» Я говорю, что это такие же люди, как и все остальные – то есть точно такие же, как те, кто спрашивает. Однажды на вечеринке в честь Дня независимости я сказала одной любопытствующей паре, что довольно многие ходят на парную терапию, и они начали спорить прямо у меня на глазах. Ему было любопытно, почему она проявляет такой интерес к работе семейного психотерапевта – в конце концов, у *них-то* нет проблем (неловкий смешок). Она хотела знать, почему он не проявляет интереса к эмоциональной стороне жизни пар – в конце концов, возможно, им могла бы понадобиться некоторая помощь (испепеляющий взгляд). Но воспринимала ли я их как очередных пациентов? Отнюдь. В тот раз именно я была человеком, отошедшим «наполнить бокал».

Психотерапия вызывает странные реакции, потому что в какой-то мере она похожа на порнографию. И та, и другая связаны с обнаженностью. Обе могут вызвать нервную дрожь. И обеими пользуются миллионы людей, большинство из которых держит это в тайне. И хотя статистики пытались определить число людей, проходящих психотерапию, их результаты считаются искаженными, потому что многие пациенты предпочитают не признавать этого.

Но даже эти заниженные цифры все равно высоки. Около тридцати миллионов взрослых американцев в течение года оказываются на кушетке у практикующих психотерапевтов,

а ведь Соединенные Штаты в этом отношении даже не являются мировым лидером. (Любопытный факт: страны с наибольшим количеством психотерапевтов на душу населения – это, в порядке убывания, Аргентина, Австрия, Австралия, Франция, Канада, Швейцария, Исландия и США).

Учитывая, что я психотерапевт, вы могли бы подумать, что на следующее утро после инцидента с Бойфрендом меня может посетить мысль самой обратиться к специалисту. Я работаю в окружении дюжины психотерапевтов – в здании, полном психотерапевтов; я участвую в нескольких консультационных группах, в которых мы совместно разбираем вопросы пациентов, так что я хорошо разбираюсь в этом мире.

Но пока я парализованно лежу в позе эмбриона, это не то решение, которое я готова принять.

– Вот ведь скотина! – говорит Элисон, моя лучшая подруга, когда я пересказываю ей эту историю прямо из кровати, пока сын не проснулся. – Да и скатертью дорога! Что за человек может так поступить – даже не с тобой, а с твоим сыном?

– Точно! – соглашаюсь я. – *Что за человек* может так поступить?

Следующие двадцать минут мы проводим, поливая Бойфренда грязью. Во время первого приступа боли люди, как правило, набрасываются либо на других, либо на себя, чтобы обратить гнев наружу или внутрь. Мы с Элисон, разумеется,

выбираем первый вариант! Она, на Среднем Западе, начинает работать на два часа раньше, чем я, на Западном побережье, и сразу переходит к делу.

– Знаешь, что тебе нужно? – говорит она.

– Что? – Мне кажется, будто меня пырнули ножом прямо в сердце, так что я готова на все, чтобы унять эту боль.

– Тебе надо с кем-нибудь переспать! Переспать с кем-нибудь и забыть о Детоненавистнике.

Мне моментально начинает нравиться новое имя Бойфренда – Детоненавистник.

– Ясно, что он оказался не тем человеком, каким ты его считала. Выкинь его из головы.

Элисон двадцать лет замужем за парнем, с которым они встречались еще в колледже – она понятия не имеет, как утешать одиноких людей.

– Это может помочь тебе быстрее вернуться в игру. Это как упасть с велосипеда – надо сразу же садиться обратно, – продолжает она. – И не закатывай глаза.

Элисон хорошо меня знает. Я закатываю свои красные, горящие от слез глаза.

– Хорошо, пересплю с кем-нибудь, – хмыкаю я, зная, что она пытается меня развеселить. Но потом снова рыдаю. Я чувствую себя как шестнадцатилетка после первого разрыва отношений – не могу поверить, что так реагирую в свои сорок.

– О нет, – говорит Элисон, и ее голос будто обнимает ме-

ня. – Я здесь, и ты с этим справишься.

– Я знаю, – отзываюсь я, но пока что не справляюсь. Есть такая известная поговорка, парафраз из стихотворения Роберта Фроста: «Лучший выход – всегда насквозь». Единственный способ добраться до другой стороны тоннеля – пройти его *насквозь,* не *в обход*. Сейчас я не могу представить себе даже вход.

После того как Элисон паркует машину и обещает позвонить в первый же свой перерыв, я смотрю на часы. 6:30 утра. Я звоню своей подруге Джен, психотерапевту с другого конца города. Она отвечает после первого же гудка, и я слышу, как ее муж спрашивает, кто это. Джен шепчет: «*Кажется*, это Лори». Она явно видела имя на экране, но я плачу так отчаянно, что даже не могу поздороваться. Если бы не определитель номера, она бы явно решила, что звонит какой-то больной пранкер.

Я перевожу дыхание и рассказываю ей, что случилось. Она внимательно слушает. Говорит, что не может в это поверить. Мы опять проводим двадцать минут за поливанием Бойфренда грязью, а потом я слышу, как ее дочь заходит в комнату и говорит, что ей нужно приехать в школу пораньше на тренировку по плаванию.

– Я позвоню тебе в обед, – говорит Джен. – Но пока я не уверена, что это конец истории. Что-то не так. Если только он не социопат, все это никак не вяжется с тем, что я видела в последние два года.

– Вот именно, – говорю я. – Значит, он социопат.

Я слышу, как она делает глоток из стакана и ставит его обратно.

– В таком случае, – говорит она, проглотив воду, – у меня есть на примете отличный парень. Не Детоненавистник.

Ей тоже нравится новое имя Бойфренда.

– Через пару недель, когда ты будешь готова, я хотела бы тебя познакомить.

Я почти улыбаюсь от нелепости ситуации. Что мне действительно нужно в первые часы после расставания, так это чтобы кто-то посидел рядом со мной и моей болью. Но я знаю, каким беспомощным чувствуешь себя, когда видишь, как твой друг страдает, а ты *ничего не делаешь,* чтобы это исправить. «Посидеть рядом с тобой и твоей болью» – один из тех редких видов жизненного опыта, который люди получают в защищенном пространстве кабинета психотерапевта, но его очень сложно воссоздать за пределами этой комнаты – даже для Джен, которая сама психотерапевт.

Положив трубку, я задумываюсь о фразе «через пару недель». Смогу ли я и правда собраться на свидание так скоро? Я представляю, как знакомлюсь с приличным парнем, который изо всех сил старается завязать разговор на первом свидании и ненароком упоминает что-то, что напоминает мне о Бойфренде (почти все напоминает мне о Бойфренде, я уверена), а я не могу сдержать слез. Слезы на первом свидании – это провал. Психотерапевт, рыдающий на пер-

вом свидании, – это одновременно и провал, и тревожный сигнал. Кроме того, мое ограниченное восприятие позволяет сосредоточиться исключительно на происходящем прямо сейчас.

Сначала один шаг, потом другой.

Это то, что я говорю своим пациентам, находящимся в разгаре депрессии; то, что заставляет их задуматься. *Вон там ванная. Это около полутора метров от меня. Я ее вижу, но не могу там оказаться разом.* Один шаг, потом другой. Не смотреть на все расстояние сразу. Просто сделать шаг. А после него сделать еще один. И вот вы уже добираетесь до душа. А потом сможете добраться до завтра – и до следующего года тоже. *Один шаг*. Людям в депрессии сложно представить, что она скоро пройдет, но им и не нужно этого делать. Любая деятельность побуждает вас делать что-то еще, заменять порочный круг правильным. Большая часть великих трансформаций происходит после сотни мизерных, едва заметных шагов, которые мы делаем на своем пути.

Многое может случиться в пространстве шага.

Каким-то образом у меня получается разбудить сына, приготовить завтрак, собрать ему обед с собой, поговорить с ним, завезти его в школу и доехать до работы, не уронив ни слезинки. *Я могу это сделать*, думаю я, поднимаясь в лифте к своему офису. *Один шаг, потом другой*. Одна пятидесятиминутная сессия за раз.

Я захожу на этаж, здороваюсь с коллегами в коридоре, от-

крываю дверь в свой офис и начинаю привычную рутину: убираю личные вещи, отключаю звук в телефоне, открываю ящик с папками и взбиваю подушки на диване. Потом, изменяя привычке, сажусь туда сама. Я смотрю на пустое кресло психотерапевта и изучаю вид с этой стороны комнаты. Это странным образом успокаивает. Я остаюсь здесь, пока маленький зеленый огонек на двери не начинает мигать, сигнализируя, что мой первый пациент уже здесь.

Я готова, думаю я. Один шаг, потом другой. *Со мной все будет хорошо*.

Хотя сейчас – нет.

4
Поумнее или посексуальнее?

Меня всегда привлекали истории – не только то, что в них происходит, но и то, как их рассказывают. Когда люди приходят на психотерапию, я слушаю не только их непосредственное повествование, но и отмечаю *гибкость* в обхождении с рассказом. Считают ли они свою историю единственной, «точной» версией? Или же знают, что их вариант – лишь один из возможных способов ее рассказать? Осознают ли они, что опущенные и упомянутые детали, а также мотивация поделиться историей влияет на восприятие слушателя?

Я очень много думала над этими вопросам лет в двадцать – не в связке с психотерапией и пациентами, а в отношении персонажей кино и на телевидении. Вот почему, выпустившись из колледжа, я нашла работу в сфере развлечений – или, проще говоря, «в Голливуде».

Это было крупное актерское агентство, и я работала ассистентом младшего агента, который, как и многие в Голливуде, был ненамного старше меня. Брэд представлял сценаристов и режиссеров и выглядел так по-мальчишески – со своими гладкими щеками и лохматыми патлами, которые он постоянно смахивал с глаз, – что его модные костюмы и дорогие туфли выглядели на нем слишком взросло, как будто он надел вещи отца.

Технически мой первый день на работе был испытательным сроком. Глория из отделов кадров (я так и не узнала ее фамилии: все называли ее «Глория из отдела кадров») сказала, что Брэд сократил количество кандидатов в ассистенты до двух финалисток, и каждая из нас должна проработать день в качестве теста. В середине своего тестового дня, возвращаясь из копировальной комнаты, я подслушала разговор своего будущего босса и еще одного агента, его наставника.

– Глория из отдела кадров хочет получить ответ до вечера, – услышала я голос Брэда. – Выбрать ту, что поумнее, или ту, что посексуальнее?

Я застыла потрясенная.

– Всегда выбирай умную, – ответил второй агент, и мне стало интересно, какой именно считает меня Брэд.

Час спустя я получила работу. И несмотря на то что я сочла сам вопрос вопиюще некорректным, странным образом я чувствовала себя оскорбленной.

Я не очень поняла, почему Брэд оценил меня как «умную». Все, что я сделала в тот день, – несколько раз позвонила по телефону (звонки постоянно срывались из-за нажатия не той кнопки или сбоя телефонной системы), сварила кофе (который дважды вернули обратно), отксерила сценарий (я нажала «10» вместо «1», устанавливая количество копий, и спрятала девять лишних сценариев под диван в комнате отдыха) и споткнулась о провод от лампы в офисе Брэда, при-

землившись на задницу.

Я сделала вывод: та, что посексуальнее, должно быть, непроходимо глупа.

Технически моя должность называлась «литературный ассистент», но на деле я была секретаршей, которая весь день прокручивала список звонков, обзванивала руководителей студий и кинематографистов, сообщала их помощникам, что мой босс на проводе, и переключала звонок на него. Всем было известно, что ассистенты должны молча слушать эти звонки, чтобы мы знали, какие сценарии куда отправить, не требуя дополнительных инструкций. Однако порой участники разговора забывали о нас, и мы слушали всевозможные сплетни из жизни знаменитых друзей наших руководителей: кто поссорился с супругом, кого из управляющих студии «конфиденциально» собираются отправить на «продюсерский отгон» – условное обозначение для бессмысленного студийного производства. Если человек, с которым хотел переговорить мой босс, был недоступен, я должна была «оставить сообщение» и перейти к следующему из сотен имен в списке, иногда получая стратегические инструкции перезванивать в неподходящее время (до 9:30 утра, потому что никто в Голливуде не приходил на работу раньше 10.00, или во время обеда), чтобы намеренно упустить человека.

При всей блистательности мира кино – каталог Брэда был забит домашними номерами и адресами людей, которыми я восхищалась годами, – работа ассистента была полной его

противоположностью. Вы делаете начальнику кофе, записываете к парикмахеру и на педикюр, забираете вещи из химчистки, перехватываете звонки от родителей или бывших, копируете и рассылаете документы, отвозите машины в мастерскую, выполняете личные поручения и всегда, в обязательном порядке, приносите бутылки с охлажденной водой на каждую встречу (не говоря ни слова сценаристам и режиссерам, с которыми мечтали встретиться всю жизнь).

Наконец, поздно вечером вы допечатываете десять страниц пометок – с одинарным междустрочным интервалом – к сценариям, которые пришли от клиентов агентства, чтобы ваш босс мог глубокомысленно комментировать их на следующей встрече, ничего не читая. Мы, ассистенты, тратили немало усилий на эти заметки, чтобы продемонстрировать, насколько мы талантливы и способны, чтобы однажды – Господи, пожалуйста! – оставить работу ассистента с ее отупляющими обязанностями, долгими рабочими часами и минимальной платой без компенсаций за переработку.

Через несколько месяцев работы стало очевидно, что пока те, кто посексуальнее (а их было немало), в моем агентстве получали все внимание, те, кто поумнее, получали дополнительную работу. В свой первый год я почти не спала, потому что читала десятки сценариев в неделю и писала комментарии к ним – после рабочего дня или в выходные. Но я не возражала. На самом деле это была лучшая часть моей работы.

Я училась создавать истории и влюблялась в увлекательных персонажей с богатым внутренним миром. Шли месяцы, и я начала немного больше доверять своим инстинктам, уже не так боясь предложить нелепую идею.

Вскоре меня взяли на должность начинающего администратора; теперь я принимала участие в тех встречах, на которые другие ассистенты приносили бутылки с водой. Я тесно сотрудничала со сценаристами и режиссерами, сидя в кабинете и изучая материал, сцену за сценой; помогала вносить правки, на которых настаивала студия, не доводя сценаристов, которые защищали свое детище, до яростного исступления и угроз покинуть проект. (Эти переговоры окажутся отличной практикой для парной психотерапии.)

Иногда, чтобы мне не мешали в офисе, я работала с кинематографистами по утрам в своей крошечной квартирке. Вечером, выбирая закуски на следующий день, я думала: *«Джон Литгоу*[1] *будет есть этот бублик в моей дрянной гостиной с этим жутким ковром и облупившимся потолком. Может ли быть что-то лучше этого?»*

Оказалось, что может, – по крайней мере, я так думала. Меня повысили. Это было повышение, ради которого я много работала и о котором мечтала. До тех пор пока я его не получила.

---

[1] Американский актер, двукратный номинант на премию «Оскар» (за роли в фильмах «Мир по Гарпу» и «Язык нежности»), лауреат премий «Золотой глобус», «Эмми», «Тони». – *Прим. ред.*

Ирония заключается в том, что большая часть творческой деятельности на подобной работе появляется, пока у вас нет большого опыта. Когда вы только начинаете, вы человек «за кулисами», который делает всю сценарную работу в офисе, пока более высокопоставленные люди охотятся за талантами, обедают с агентами или заглядывают на съемочные площадки, чтобы узнать, как идут дела компании. Когда вы становитесь директором по развитию, то переходите от внутренних взаимодействий к внешним – и если вы были общительным ребенком в старшей школе, эта работа для вас. Но если вы были книжным червем и постоянно проводили время с друзьями в библиотеке, будьте осторожнее в своих желаниях.

Теперь я целый день неуклюже пыталась социализироваться на деловых обедах и встречах. Вдобавок все процессы, казалось, двигались со скоростью ледника. На создание фильма могут уйти годы – в прямом смысле, и я тонула в мысли, что занимаюсь не тем. Мы с подругой переехали в двухквартирный дом, и она обратила внимание на то, что я все вечера напролет смотрю телевизор. Прямо вот патологически.

– Кажется, ты в депрессии, – озабоченно сказала она. Я ответила, что это не депрессия, а просто скука. Я не осознавала, что если мысль о том, что после ужина ты включишь телевизор – единственное, что помогает продержаться целый день, – то ты, скорее всего, *и правда* в депрессии.

Примерно в то же время я как-то сидела за ланчем в отличном ресторане с прекрасной дамой-агентом, которая говорила о чудесной сделке, которую она заключила, и заметила, что в моей голове все время вертятся три слова: *Мне. Вообще. Плевать.* Не важно, что говорила агент, эти слова крутились, как заезженная пластинка; они не исчезли, когда нам принесли счет и когда я поехала обратно в офис. Они звучали в моей голове весь следующий день и еще несколько недель, пока я наконец не признала, пару месяцев спустя, что они никуда не денутся. *Мне. Вообще. Плевать*.

И поскольку единственное, что меня тогда *действительно* заботило, – это просмотр телепередач (поскольку только погружаясь в воображаемые миры новых еженедельных эпизодов, я хоть что-то чувствовала – точнее, не испытывала неприятных ощущений, причины которых не могла понять), я стала искать работу на телевидении. Через несколько месяцев я начала работать над производством сериалов на канале *NBC*.

Это казалось сбывшейся мечтой. Я думала: *«Я снова буду помогать рассказывать истории. Даже лучше: вместо работы над самодостаточными фильмами с тщательно продуманными концовками я буду работать над сериалами. За несколько эпизодов и сезонов я помогу зрителям узнать своих любимых персонажей, слой за слоем, – персонажей таких же несовершенных и противоречивых, как и мы сами, чьи истории так же запутанны».*

Казалось, это идеальное лекарство от моей скуки. Мне понадобились годы, чтобы понять, что я решаю не ту проблему.

5
Намасте в постели

ПРИМЕЧАНИЕ К ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ, ДЖУЛИЯ:

33 года, профессор в университете. Обратилась за помощью, чтобы справиться с известием об онкологическом диагнозе, полученном после возвращения из свадебного путешествия.

– Это пижамный топ? – спрашивает Джулия, входя в мой кабинет. После инцидента с Бойфрендом прошла уже половина рабочего дня – следующей стоит встреча с Джоном (и его идиотами), так что я почти продержалась.

Я вопросительно смотрю на нее.

– Я про вашу футболку, – говорит она, садясь на кушетку.

Я мысленно возвращаюсь к утру, вспоминая серый свитер, который я собиралась надеть, а затем мое сердце провалилось в пятки: в голове всплыло изображение свитера, лежащего на кровати рядом с серым пижамным топом, который я сняла перед тем, как пойти в душ, все еще ошеломленная после расставания.

Господи.

В один из своих набегов на *Costco* Бойфренд прихватил для меня кипу пижам, украшенных надписями вроде «Я, блин, настоящий луч солнца» или «Еще одна фраза на зануд-

ском, и я захраплю» (*совсем не тот* месседж, который психотерапевт хочет донести до пациента). Я пытаюсь вспомнить, в какой из них я была прошлой ночью.

Набравшись храбрости, я опускаю взгляд. Надпись на топе гласит: «Намасте[2] в постели». Джулия смотрит на меня, ожидая ответа.

Когда я не знаю, что сказать в кабинете – что случается с психотерапевтами куда чаще, чем осознают пациенты, – я могу не говорить ничего, пока не придет лучшее понимание момента, или все же попытаться ответить; но что бы я ни выбрала, я должна сказать правду. Так что хоть мне и хочется сказать, что я занимаюсь йогой или что мой топ – просто обычная футболка, это все ложь. Джулия занимается йогой в рамках программы *Mindful Cancer*, и если она начнет упоминать различные позы, то мне придется врать дальше и делать вид, что я понимаю, о чем речь, или признаться, что я солгала.

Я помню, как во время моего обучения один из моих коллег-интернов сказал пациентке, что его не будет в клинике в течение трех недель, и она спросила, куда он собирается.

– Я еду на Гавайи, – честно сказал интерн.

– В отпуск? – спросила пациентка.

– Да, – ответил он, хотя на самом деле там должна бы-

---

[2] На английском фраза звучит как *Namast'ay in Bed* (вместо корректного *Namaste*), создавая игру слов: окончание слова созвучно с глаголом *stay,* а *stay in bed* можно перевести как «останься в кровати». – *Прим. ред.*

ла пройти его свадьба, за которой следовало двухнедельное свадебное путешествие по островам.

– Долгий отпуск, – заметила пациентка.

Интерн, решив, что новости о свадьбе – это уже личное, вместо уточнений сосредоточился на этом комментарии. Что для нее означает пропуск трех недель психотерапии? На что похожи ее чувства из-за его отсутствия? Все это привело к плодотворным обсуждениям, но в воздухе повис непрямой вопрос: *Раз сейчас не лето и не праздники, зачем вам трехнедельный отпуск?* Конечно же, когда интерн вернулся к работе, пациентка заметила обручальное кольцо и почувствовала себя обманутой: «Почему вы просто не сказали мне правду?»

В ретроспективе он уже предпочел бы сказать. Ну и что с того, если его пациентка узнает, что он женится? Психотерапевты женятся, а пациенты на это реагируют. Это просто факт, с которым можно работать. А вот утерянное доверие вернуть трудно.

Фрейд утверждал: «Врач должен быть непроницаем для пациента и, как зеркало, отражать лишь то, что ему показывают». В наши дни, однако, большинство психотерапевтов используют в своей работе некую форму так называемого «самораскрытия», будь то проявление личных реакций во время сессии или признание, что они смотрят те же шоу, названия которых всплывают в речи пациента. (Лучше признать, что вы смотрите «Холостяка», чем прикидываться

незнающим и ошибиться, назвав по имени человека, о котором пациент еще не упоминал.)

При этом дилемма касательно того, чем можно делиться, становится неизбежной. Одна моя коллега рассказала пациентке, у ребенка которой диагностировали синдром Туретта[3], что у ее сына такое же заболевание – и это укрепило их отношения. Другой мой коллега работал с человеком, чей отец покончил жизнь самоубийством, но не признался пациенту, что его собственный отец тоже совершил суицид. В каждой ситуации есть расчет, субъективная лакмусовая бумажка, которую мы используем для оценки ценности самораскрытия: будет ли эта информация полезной для пациента?

Будучи уместным самораскрытие может сократить некоторую дистанцию при общении с пациентами, которым кажется, что никто не сталкивался с тем же опытом, и это может поспособствовать их откровенности. Но если оно не к месту и исключительно потворствует желаниям терапевта, пациент будет чувствовать себя некомфортно и начнет закрываться – или просто сбежит.

– Да, – говорю я Джулии. – Это пижамный топ. Кажется, я надела его по ошибке.

Мне интересно, что она ответит. Если спросит о причине, я скажу правду (не углубляясь в детали): утром я была слегка

---

[3] Врожденное генетическое заболевание нервной системы, выражающееся в бесконтрольных двигательных и звуковых тиках. – *Прим. пер.*

рассеянной.

– О, – протягивает она. Потом ее рот кривится, словно она вот-вот заплачет, но вместо этого она начинает смеяться.

– Простите, я не над вами смеюсь. «Намасте в постели». Будто про меня!

Она рассказывает мне о женщине из программы *Mindful Cancer*, которая утверждает, что если Джулия не отнесется к йоге со всей серьезностью – вместе со знаменитыми розовыми ленточками[4] и оптимизмом, – то рак убьет ее. И не важно, что онколог Джулии уже сообщил ей, что рак ее убьет. Эта женщина продолжает настаивать, что его можно вылечить йогой.

Джулия презирает ее.

– Я представила, что прихожу на йогу в этом топе и…

Теперь она неудержимо хохочет, пытаясь сдержаться, но не выдерживает и снова громко смеется. Я не видела, чтобы Джулия хоть раз смеялась – с тех пор, как она узнала, что умирает. Должно быть, именно такой она была в то время, которое называет «до р. э.» или «до раковой эры», – счастливой, здоровой, влюбленной в своего будущего мужа. Ее смех звучит как песня; он так заразителен, что я тоже начинаю смеяться.

Мы вместе сидим и хохочем: она – над лицемерной женщиной, я – над своей ошибкой. Над тем, как нас предают наши рассудки и тела.

---

[4] Символ всемирной кампании по борьбе с раком груди. – *Прим. ред.*

Джулия нащупала свою раковую опухоль, занимаясь сексом с мужем на пляже Таити. Но она и не заподозрила, что это рак. Ее грудь казалась мягкой, а позже, в душе, мягкий участок странно изменился. Но у нее часто появлялись подобные участки на груди, и ее гинеколог всегда говорил, что это железы, которые меняют размер в определенные дни месяца. Так что она подумала, что, возможно, беременна. Они с Мэттом, ее новоиспеченным супругом, были вместе уже три года, и оба говорили о желании завести ребенка после свадьбы. За несколько месяцев до этого события они перестали предохраняться.

Это был весьма удачный момент для рождения малыша. Джулия только получила должность в штате университета и после нескольких лет напряженного труда могла наконец немного передохнуть. Теперь у нее было больше времени на хобби: марафонский бег, скалолазание и выпечку нелепых тортиков для племянника. На замужество и родительство тоже, само собой.

Когда Джулия вернулась из свадебного путешествия, она пописала на тест-полоску и показала ее Мэтту, который подхватил ее на руки и протанцевал с ней по всей комнате. Они решили, что песня, которая в тот момент звучала по радио – *«Walking on Sunshine»* – теперь будет песней их малыша. Взволнованные, они поехали к акушеру на первый пренатальный осмотр, и когда доктор нащупал «железу», которую

Джулия заметила во время медового месяца, его улыбка медленно погасла.

– Возможно, ничего особенного, – сказал он. – Но давайте проверим.

Оказалось, это вовсе не «ничего особенного». Молодая, едва вышедшая замуж, беременная, не имеющая случаев рака в семье, Джулия оказалась жертвой случайности Вселенной. Пока она пыталась понять, как одновременно начать лечение и остаться беременной, у нее случился выкидыш.

Тогда Джулия и оказалась в моем офисе.

Это было странное назначение, учитывая, что я не специализировалась на работе с раковыми пациентами. Но именно недостаток опыта стал той причиной, по которой Джулия хотела работать со мной. Она сказала своему врачу, что не хочет психотерапевта «из раковой команды». Она хотела чувствовать себя нормальной, быть среди людей, живущих обычной жизнью. А поскольку врачи казались уверенными в том, что после операции и химиотерапии с ней все будет в порядке, она решила сосредоточиться на том, чтобы пройти курс лечения и вновь почувствовать себя новобрачной. (Что она должна писать, рассылая открытки с благодарностями за подарки? *«Спасибо за эту прекрасную вазу… Возьму ее в постель, чтобы было куда блевать».)*

Лечение было тяжелым, но Джулии стало лучше. На следующий день после того, как врачи объявили, что она побе-

дила опухоль, они с Мэттом, а также самыми близкими друзьями и родственниками, отправились на прогулку на воздушном шаре. Шла первая неделя лета; они стояли, держась за руки, и любовались закатом высоко над землей. Джулия больше не чувствовала себя обманутой, как это было во время лечения, скорее удачливой. Да, она хлебнула горя. Но весь этот ад остался за спиной, а будущее лежало впереди. Через полгода ей предстояло пройти последнее сканирование, которое дало бы «отмашку» на беременность. Той ночью ей приснилась она сама – женщина за шестьдесят, держащая на руках своего первого внука.

Джулия была в хорошем настроении. Наша работа закончилась.

Я не встречалась с Джулией в промежуток времени между полетом на воздушном шаре и сканированием. Но мне начали звонить другие раковые пациенты, которых направил ее онколог. Ничто так не отнимает чувство контроля, как болезнь, даже если в реальности мы контролируем все куда меньше, чем нам кажется. Люди не хотят думать об этом, но вы можете все делать правильно – и в жизни, и в предписаниях врачей, – и все равно вытащить короткую спичку. И когда это происходит, все, что вы можете проконтролировать, – это способ реакции на нее, *ваш* способ, а не мнение окружающих, которые наперебой говорят вам что делать. Я позволила Джулии пойти своим путем – я была настолько неопытной, что не имела четкого представления о том, как этот путь

вообще должен выглядеть, – и, кажется, это помогло.

– Не знаю, что вы с ней сделали, – сказал онколог Джулии, – но она вроде осталась довольна результатом.

Я знала, что не сделала ничего гениального в работе с ней. По большей части я просто старалась не коробиться от ее непосредственности. Но эта непосредственность заходила так далеко, потому что мы тогда даже не думали о смерти. Вместо этого мы обсуждали плюсы и минусы платков и париков, секс и вид тела после операции. И я помогала ей продумать, что делать с браком, родителями, работой – так же, как делаю это с другими пациентами.

Затем в один из дней я проверяла сообщения на автоответчике и услышала голос Джулии. Она хотела встретиться как можно скорее.

На следующее утро она пришла; ее лицо было пепельного цвета. Сканирование, которое должно было показать чистый снимок, выявило редкую форму рака, отличного от исходной. И он убивал ее. Это могло занять год или пять, при удачном стечении обстоятельств – десять лет. Конечно, они с врачами собирались рассмотреть все возможные варианты экспериментального лечения – но это все, что оставалось делать.

– Вы будете со мной? До моей смерти? – спросила Джулия, и хотя инстинктивно я хотела сделать то же, что и все люди, когда кто-то приносит им весть о смерти, то есть вообще отрицать ее (*«О нет, давай не будем об этом думать.*

Это экспериментальное лечение может помочь!»), я должна была напомнить себе, что моя задача – помочь Джулии, а не утешить себя.

К тому же в тот момент, когда она задала этот вопрос, я была в ступоре, все еще переваривая новости. Я не была уверена, что подхожу для этого. Что, если я скажу или сделаю что-то не то? Обижу ли я ее, если мои чувства – дискомфорт, страх, печаль – проявятся в мимике или языке тела? У нее всего одна возможность сделать все так, как ей хочется. Что, если я подведу ее?

Она, должно быть, заметила мое сомнение.

– *Пожалуйста*, – сказала она. – Я знаю, что это не прогулка в парке, но я не могу общаться со всеми этими раковыми специалистами. Они будто в секте. Называют всех «смелыми», но разве у нас есть выбор? И вообще, мне так страшно, я все еще съеживаюсь при виде иголок, прямо как в детстве, когда мне делали уколы… Я не смелая, и я не воин, сражающийся в битве. Я обычный профессор в колледже. – Она подалась вперед на кушетке. – У них там *аффирмации* на стенах. Ну пожалуйста!

Глядя на Джулию, я не могла сказать «нет». Более того – я не хотела это делать.

И тогда природа нашей совместной работы изменилась: я должна была помочь ей примириться со смертью.

В этот раз моя неопытность могла иметь значение.

6
В поисках Уэнделла

– Может, ты хочешь с кем-то поговорить об этом, – предлагает Джен через две недели после нашего с Бойфрендом расставания. Она позвонила узнать, как мои дела, пока я на работе. – Тебе нужно найти место, где ты не будешь психотерапевтом, – добавляет она. – Нужно пойти туда, где ты сможешь капитально расклеиться.

Я смотрюсь в зеркало, висящее около двери в моем кабинете, которое я использую, чтобы убедиться, что помада не отпечаталась на зубах, когда ко мне вот-вот зайдет пациент, а я только что перекусила во время короткого перерыва между сессиями. Я выгляжу нормально, но чувствую себя ошеломленной и дезориентированной. С пациентами я веду себя безупречно (видеть их – настоящее облегчение, аж пятьдесят минут передышки от собственной жизни), но между сеансами я схожу с ума. По правде говоря, с течением времени я чувствую себя хуже, а не лучше.

Я перестала спать. Я не могу сосредоточиться. С тех пор как мы с Бойфрендом расстались, я умудрилась забыть кредитку в магазине *Target*, уехала с заправки, не закрыв крышку бензобака, и свалилась со ступеньки в гараже, сильно разбив колено. Моя грудь болит, как будто сердце раздавили на мелкие кусочки, хотя я знаю, что это не так, потому что

сейчас оно работает еще усерднее, быстро бьется в режиме 24/7 – верный признак тревожности. Меня мучают мысли о душевном состоянии Бойфренда: мне кажется, он спокоен и не испытывает никаких мук совести, а я по ночам лежу на полу своей спальни и скучаю по нему. Затем я начинаю думать о том, скучаю ли я по нему вообще: разве я знала его *по-настоящему*? Я скучаю по нему – или по некоему образу его?

Так что, когда Джен сказала, что мне нужен психотерапевт, я знала, что она права. Мне нужен кто-то, кто поможет мне пройти через этот кризис.

Но кто?

Найти психотерапевта – сложная задача. Это не то же самое, что, скажем, поиски хорошего врача общей практики или стоматолога, потому что почти все их ищут. А вот психотерапевт? Учтите, что:

1. Если вы попросите кого-то порекомендовать вам психотерапевта и окажется, что человек не пользуется его услугами, он или она могут быть оскорблены, что вы вообще предположили подобное. Примерно по той же причине, если вы попросите кого-то порекомендовать психотерапевта, а этот человек регулярно видится с ним, он или она могут расстроиться из-за того, что это настолько очевидный факт. Возникает вопрос: *«У нее столько знакомых, почему она решила спросить меня?»*

2. Когда вы наводите справки, существует определенный риск, что собеседник поинтересуется причинами. «Что случилось? – может спросить он. – Проблемы в семье? Ты в депрессии?» Даже если люди не задают вопросы вслух, каждый раз при виде вас они могут мысленно задумываться над этим. *«Что не так? Проблемы в семье? Ты в депрессии?»*

3. Если психотерапевта советует ваш друг, могут всплыть неожиданные «побочные эффекты» касательно того, что вы говорите в кабинете. Если, например, ваш друг перескажет психотерапевту не самый лестный случай с вашим участием, а вы представите другую версию того же события (или вообще опустите его), то специалист может увидеть вас с того ракурса, демонстрацию которого вы не выбирали. И вы не будете знать, что известно о вас психотерапевту, потому что он не вправе распространяться о чем-то, сказанном на сессиях другого человека.

Несмотря на эти оговорки, сарафанное радио часто становится весьма эффективным способом найти психотерапевта. Как бы вы ни поступили, возможно, вам придется встретиться с несколькими людьми, прежде чем вы найдете *того самого*. Все потому, что сойтись с психотерапевтом – совсем не то же самое, что сойтись с другими врачами (как сказал один мой коллега, «это не то же, что выбор хорошего кардиолога, который видит вас пару раз в году и так никогда и не узнает о ваших самых больших уязвимостях»). Многочисленные ис-

следования показывают, что *самый* важный фактор, способствующий успеху лечения, – это ваши отношения с психотерапевтом, ваше «чувство, что вас чувствуют». Это куда важнее, чем его образование, вид терапии и аспект проблемы.

Но у меня возникают весьма уникальные ограничения в поисках специалиста. Чтобы избежать этической проблемы «двойственных взаимоотношений», я не могу работать с людьми из своего круга общения – даже с родителями одноклассников моего сына, с сестрой моего коллеги, с подругой мамы или с соседом. Отношения, возникающие в кабинете психотерапевта, должны быть самостоятельными, отдельными и обособленными. Эти правила не действуют на практиков иного направления: вы можете играть в теннис или состоять в одном книжном клубе со своим хирургом, дерматологом или хиропрактиком – но не с психотерапевтом.

Это радикально сужает мои перспективы. Я дружу, направляю пациентов, езжу на конференции или еще как-то взаимодействую со множеством психотерапевтов в нашем городе. В конце концов, мои друзья-психотерапевты вроде Джен тоже знакомы со множеством специалистов, как и я. Даже если Джен посоветует мне одного из своих коллег, которого я не знаю, будет что-то неловкое в том, что она дружит с моим психотерапевтом – это слишком близко. А если поспрашивать коллег? Тут дело вот в чем: я не хочу, чтобы они знали, что я ищу для себя специалиста. Не будут ли они

колебаться – сознательно или нет, – направляя ко мне пациентов?

Так что хоть я и окружена психотерапевтами, мое затруднительное положение пробуждает в памяти строки Кольриджа: «Вода, вода, кругом вода, // Но нет ни капли для питья»[5].

Но к концу дня у меня появляется идея.

Моя коллега по имени Каролина работает не в моем офисе, даже не в моем здании. Нас сложно назвать друзьями, хотя на профессиональные темы мы вполне дружески общаемся. Иногда мы делимся пациентами: я работаю с парой, а она – с кем-то из них индивидуально, или наоборот. Я доверяю любой рекомендации, которую она даст.

Я звоню ей без десяти час; она берет трубку.

– Привет, как дела? – спрашивает она.

Я говорю, что все отлично. «Просто *отлично*», – повторяю я с энтузиазмом в голосе. Я не упоминаю о том, что почти не сплю, не ем и чувствую себя так, словно вот-вот упаду в обморок. Я интересуюсь, как у нее дела, а затем перехожу к делу.

– Мне нужна твоя рекомендация, – говорю я. – Для друга.

Я быстро объясняю, что «друг» ищет психотерапевта-мужчину, чтобы Каролина не уточнила, почему я не направила его к ней.

---

[5] С. Т. Кольридж, «Поэма о старом моряке». – *Прим. пер.*

Даже в телефонном разговоре я практически слышу, как у нее в голове крутятся шестеренки. Примерно три четверти практикующих психотерапевтов (в противовес исследовательской работе, психологическому тестированию или руководящим должностям в медицине) – женщины, поэтому приходится напрячь мозг, чтобы найти мужчину. Я добавляю, что в моем офисном здании есть один такой кандидат, и он один из самых талантливых специалистов среди тех, кого я знаю, но моему другу это не подходит, потому что он чувствует себя неуютно, приходят на терапию в мой офис с общей приемной.

– Хм, – задумчиво протягивает Каролина. – Дай-ка подумать. Пациент – мужчина?

– Да, слегка за сорок, – говорю я. – Высокофункциональный.

Высокофункциональный – это принятое среди психотерапевтов кодовое слово для обозначения «хорошего пациента», такого, с которым приятно работать – для балансировки тех пациентов, с кем мы не меньше хотим работать, но которые не столь высокофункциональны. Это те, кто может строить отношения, брать на себя ответственность и рефлексировать. Они не звонят каждый день в перерывах между сессиями, описывая срочные проблемы. Исследования показывают (и здравый смысл настаивает на том же), что большинство психотерапевтов предпочитает работать с открытыми и ответственными пациентами, которые способны выра-

жать свои мысли словами; такие пациенты идут на поправку куда быстрее. Я добавляю слово «высокофункциональный» потому, что это расширяет круг психотерапевтов, которые могут заинтересоваться подобным случаем – и да, я настаиваю на том, что я относительно высокофункциональна (по крайней мере, была таковой до недавнего времени).

– Думаю, ему будет комфортнее с мужчиной, у которого есть жена и дети, – продолжаю я.

У этого параметра тоже есть свои причины. Я понимаю, что это несправедливое предположение, но я боюсь, что женщина-психотерапевт может априори склоняться к сопереживанию после разрыва, а мужчина, никогда не бывший женатым и не имеющий детей, не поймет нюансов ситуации, касающихся ребенка. Короче, я хочу убедиться, что *объективный профессионал мужского пола, имеющий опыт семейной жизни и родительства* – прямо как Бойфренд, – будет так же потрясен поведением Бойфренда, как и я, потому что тогда я буду знать, что мои реакции нормальны и что я, в конце концов, не схожу с ума.

Да, я ищу объективности – но только потому, что убеждена в том, что она будет в мою пользу.

Я слышу, как Каролина стучит по клавиатуре. *Щелк, щелк, щелк*.

– Как насчет… нет, этого вычеркиваем, он слишком хорошо о себе думает, – говорит она о каком-то безымянном

психотерапевте. И снова возвращается к клавиатуре.

Щелк, щелк, щелк.

– У меня есть один коллега, с которым мы когда-то были в одной консультационной группе, – начинает она. – Но не знаю. Он крутой. Очень квалифицированный. Он всегда может сказать что-то, что буквально откроет тебе глаза. Он просто…

Каролина медлит.

– Просто что?

– Он вечно такой *счастливый*. Это выглядит… *неестественно*. Ну типа… да какого черта ты все время такой радостный? Но некоторым пациентам это нравится. Думаешь, твой друг с ним сработается?

– Точно нет, – говорю я. Я тоже подозрительно отношусь к хронически счастливым людям.

Далее, Каролина называет хорошего специалиста, которого я относительно неплохо знаю, поэтому говорю ей, что он не будет работать с моим другом из-за *конфликта* – это принятое среди психотерапевтов сокращение для фразы «они пересекались, больше я ничего не могу сказать».

Она снова стучит по клавиатуре – *щелк, щелк, щелк*. Потом останавливается.

– Слушай, есть психолог по имени Уэнделл Бронсон, – говорит Каролина. – Мы не общались несколько лет, но учились вместе. Он умный. Женат, и дети есть. Ему под пятьдесят или вроде того, и в профессии он не первый день. Хо-

чешь, скину его контакты?

Я говорю, что хочу. То есть «мой друг» хочет. Мы обмениваемся любезностями и завершаем разговор.

В данный момент я знаю об Уэнделле только то, что рассказала Каролина, плюс то, что через улицу от его офиса есть двухчасовая бесплатная парковка. Я знаю, что там можно оставить машину, потому что когда через минуту Каролина присылает мне сообщение с номером телефона и адресом, я понимаю, что делаю эпиляцию бикини в салоне на той же улице (*не то чтобы мне в обозримом будущем понадобилась эта услуга*, думаю я, и это вызывает новый поток слез).

Я беру себя в руки на срок, достаточный для звонка Уэнделлу, – и, конечно же, слышу сообщение автоответчика. Психотерапевты редко отвечают на звонок офисного телефона, чтобы пациенты не чувствовали себя отвергнутыми, так что на разговоры остается всего несколько минут между сеансами. Коллеги обычно связываются через мобильный телефон или пейджер.

Я слушаю стандартную запись. («Здравствуйте, вы позвонили в офис Уэнделла Бронсона. Я отвечаю в рабочие часы с понедельника по пятницу. Если у вас что-то срочное, пожалуйста, наберите…») После гудка я оставляю краткое сообщение с точной информацией, которую хочет получить специалист: имя, одно предложение с причиной звонка и номер телефона для обратной связи. Я держусь хорошо – пока не добавляю, что я тоже психотерапевт, думая, что это поможет

мне встретиться с ним поскорее. Но мой голос срывается, когда я выдавливаю из себя само слово «*психотерапевт*». Сгорая от стыда, я делаю вид, что закашлялась, и бросаю трубку.

Когда Уэнделл перезванивает мне час спустя, я стараюсь говорить как можно более собранно, объясняя, что мне нужно лишь немного «антикризисной помощи», всего несколько недель, чтобы «переварить» неожиданный разрыв, а затем со мной все будет хорошо. Я уже проходила психотерапию раньше, говорю я, поэтому приду «мозговправленная». Он не смеется над моей шуткой, и я почти убеждаюсь в том, что у него нет чувства юмора – но это не важно: для оказания помощи в кризис не нужно чувство юмора.

В конце концов, все это только для того, чтобы вернуть меня в привычную колею.

За весь разговор Уэнделл произносит около пяти слов. И я использую термин «слова» в широком смысле – это больше похоже на несколько «*угу*», а затем он предлагает встретиться на следующее утро, в девять часов. Я соглашаюсь, и разговор завершается.

Уэнделл был немногословен, но наша беседа дарит мне моментальное чувство облегчения. Я знаю, что это обычный эффект плацебо: пациент часто чувствует надежду перед первой встречей, еще даже не ступив в кабинет психотерапевта. Я не отличаюсь от других. *Завтра*, думаю я, *мне помогут с этим. Да, я в расстроенных чувствах, потому что все произошло слишком неожиданно, но скоро я приду*

в себя (в смысле, Уэнделл подтвердит, что Бойфренд социопат). *Когда я буду вспоминать о прошлом, это расставание будет бликом на радаре моей жизни. Ошибкой, из которой я извлеку урок, такой ошибкой, которые мой сын называет «блистательный упс».*

Тем вечером, перед тем как лечь спать, я собираю вещи Бойфренда – его одежду, гигиенические принадлежности, теннисную ракетку, книги и гаджеты – и упаковываю их в коробку, чтобы вернуть ему. Я достаю пижамы *Costco* из ящика и нахожу стикер с игривой подписью, который Бойфренд приклеил к одной из них. Интересно, когда он это писал, он уже знал, что уйдет?

На консультационном разборе, на котором я была за неделю до расставания, коллега привел в пример пациентку, которая узнала, что ее муж ведет двойную жизнь. У него не просто несколько лет были какие-то интрижки на стороне – нет, другая женщина забеременела от него и вот-вот должна была родить. Когда жена узнала об этом (он вообще собирался ей это рассказать?), она перестала понимать, что ей дальше делать с их совместной жизнью. Были ли ее воспоминания настоящими? Взять, например, их романтический отпуск: была ли ее версия поездки точной, или же это был какой-то вымысел, учитывая, что в то же время у него были и внебрачные отношения? Она чувствовала себя так, словно ее ограбили – не только в браке, но и в воспоминаниях. По аналогии с этой ситуацией, когда Бойфренд клеил стикер к

моей пижаме – и когда вообще покупал мне пижамы, – он уже тайно планировал свою свободную, бездетную жизнь? Я хмурюсь и думаю: *«Лжец»*.

Я уношу коробку в машину и ставлю ее на переднее сиденье, чтобы не забыть о ней. Может быть, я даже завезу ее прямо с утра, по дороге на встречу с Уэнделлом.

Жду не дождусь, когда он скажет мне, какой Бойфренд социопат.

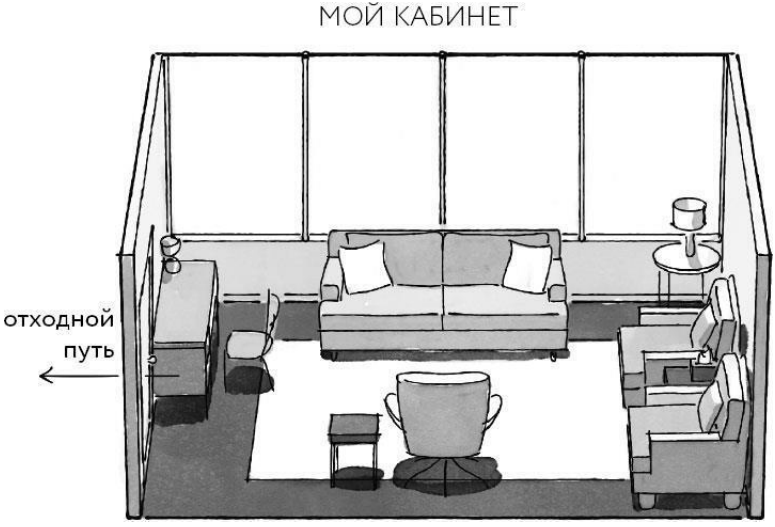
7
Начало познания

Я стою в дверях кабинета Уэнделла, пытаясь решить, где мне сесть. Я видела множество кабинетов людей моей профессии – супервизоров во время обучения, коллег, которых я посещала, – но такого, как у Уэнделла, не видела ни разу.

Да, на стенах привычно висят дипломы, на полках стоят книги по психотерапии, а любой намек на личную жизнь (вроде семейных фотографий) отсутствует – на столе только одинокий ноутбук. Но вместо стандартно стоящего кресла психотерапевта в центре комнаты и сидений у стен (во время интернатуры нас учат садиться поближе к двери – на случай, если «обстановка начнет накаляться» и нам понадобится отходной путь), в кабинете Уэнделла углом стоят два длинных дивана, а между ними – небольшой столик. Никакого кресла.

Я в замешательстве.

Вот схема моего кабинета:



А вот схема кабинета Уэнделла:

КАБИНЕТ УЭНДЕЛЛА

Уэнделл – очень высокий и худой мужчина с залысинами и сутулой осанкой, характерной для нашей профессии – стоит и ждет, когда я сяду. Я обдумываю все варианты: предполагаю, вряд ли мы усядемся бок о бок на одном диване, но какой из них он обычно предпочитает? Тот, что у окна (чтобы иметь возможность ускользнуть)? Или тот, что у стены? В итоге я выбираю место А, у окна, после чего он закрывает дверь, пересекает комнату и расслабляется на месте С.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию 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.