

Вступ

— Тобто ти пишеш книжку, здатну позбавити тебе роботи? — замислено резюмувала найстарша донька, вислухавши захоплену оповідь про мій задум.

Дітям, зокрема підліткам, з висоти власного унікального досвіду часто видається, що їхні батьки трохи несповна розуму. У комунікації між нами бувають миті, коли, відверто кажучи, я саме так і почуваюся. Але не цього разу. Книжка, яку ви тримаєте в руках, роботи мене не позбавить. Вона зробить її результативнішою.

Уявлення про мій фах в Україні дуже змінилося від того моменту, коли я почала навчатися психотерапії, не маючи чітко сформульованої цілі й навіть не уявляючи достоту, яким буде мій наступний крок у професійній реалізації, й до сьогодні, коли я маю вже багаторічну успішну психотерапевтичну практику.

Я зразка серпня 2008 року — свіжоспечена лікарка із сертифікатом про завершення інтернатури з психіатрії і кількомісячною першою дитиною

на руках, — ще надто часто бачила настороженість або скепсис в очах тих, хто чув про обрану мною спеціальність.

«Психіатрія — не найкращий вибір для жінки», «Психотерапія — забаганка тих, кому нічого робити», «Платити за те, щоб тебе послухали?!», «Хіба це робота?» — хтось це говорив уголос, хтось лише виразно заковчував очі чи іронічно посміхався. Усе, що починалося на «пси-», у більшості людей викликало п'ятдесят відтінків сумніву.

Сьогодні я також бачу сумнів. Але нині він про крайнощі. Хтось і далі вважає психотерапію не більш ніж ловким маркетингом, а психологів і психотерапевтів — шарлатанами чи інфоциганамі. На жаль, не завжди безпідставно.

Хтось, навпаки, шукає, що «пропрацювати», навіть якщо загалом задоволений власним життям. Якщо, звісно, не порівнювати його з життям інших у соцмережах.

Психічне здоров'я трансформувалося в милозвучне «ментальне», а відтак стало доступним для широкого кола: і споживачів, і спеціалістів. Разом з високим попитом і високою пропозицією зріс і сумнів. То психотерапію — кожному чи вона таки не всім потрібна? А якщо потрібна, то яка?

Чим відрізняється терапія від консультування? Скільки потрібно сесій та чому пакети послуг — і справді маркетинг?

Що можна зробити, щоб допомогти собі самотійно? Як готуватися до психотерапії?

У цій книжці буде мало прямих вказівок — така вже прикра в психотерапевтів натура, — але точно буде матеріал для формування власних висновків і відповідей на важливі для вас запитання.

Усі теми проілюстровано історіями, створеними за мотивами реальних подій, але, звісно, вигаданими (конфіденційність — основне правило терапевтичної роботи) й базованими на моєму багаторічному професійному досвіді.

Для когось ця книжка буде просто цікавим інсайдерським описом психотерапевтичної кухні, для когось — першим кроком до особистої терапії, для когось — усвідомленням «мені не треба», а для когось, сподіваюся, стане запрошенням навчатися і розвиватися в професійній сфері.

Робота буде, шановні колеги. Для хороших фахівців вона завжди є.

Розділ 1. Я і мої стосунки із собою

Хочу «пропрацювати» самооцінку

Жінка, яка того незвично теплого й сонячного листопадового ранку несміливо постукала у двері мого кабінету, одразу справила на мене якесь суперечливе враження. Ефектна висока брюнетка з розкішним густим волоссям, вишукано й дорого вдягнена, вона, здавалося, намагалася не займати багато місця, соромилася своєї яскравої зовнішності й навіть говорила стишеним голосом.

— Сюди? — невпевнено перепитала, вагаючись між стільцем і диваном, коли я відповіла на привітання і запропонувала сідати.

Присівши на край дивана й намагаючись триматися невимушено, моя гостя закинула ногу на ногу. За мить змінила позу — склала ноги, як Кейт Міддлтон на офіційних фото, та поклала руки на коліна, обхопивши вузьке зап'ястя однієї пальцями іншої.

Історію, яку вона розповіла мені того дня і яка обростала деталями в процесі нашої роботи, я чула не вперше. І не востаннє. З індивідуальними деталями, звісно, але...

Аліні — 33, заміжня, мама двох дітей трьох і п'яти років, не працює. Чоловік успішно продовжує сімейний бізнес, стосунки загалом хороші, дім — повна чаша. І наче все добре... Але їй чомусь часто хочеться плакати. Побут з'їдає час утричі швидше, ніж це було в юності: за нескінченною і нікому, здається, не помітною роботою немає життя. Принаймні такого, про яке вона колись мріяла. Чоловік Олег хороший і турботливий, але він багато працює, а коли повертається ввечері додому, то дітей просить не галасувати, а Аліну слухає неувважно, постійно заглядаючи в телефон або перериваючи її проханнями подати сіль, налити води чи відрізати ще хліба. Воно й не дивно: нічого цікавішого за витівки дітей чи випадково почуті плітки про спільних знайомих дружина не може йому розповісти. А якщо ж він чує її скарги або помічає сліди сліз на обличчі, то дивується:

— Глянь на своє життя. Ти маєш усе: здорових і розумних дітей, мою любов і забезпечення. Ми подорожуємо, ти розкішно вдягнена й живеш у комфорті. Чого тобі не вистачає?

Іноді жартує:

— Згадай, звідки я тебе взяв. І подумай, де ти тепер: живеш як королева, а я, як вірний васал, ні в чому тобі не відмовляю.

Це правда, яку сказано наче й з любов'ю, але чомусь від такого ще більше хочеться плакати. Олег нічого їй не жаліє, але гроші заробляє і зберігає він. Щоб узяти — треба попросити. Через рік після народження молодшого сина Аліна хотіла повернутися до туристичної агенції, де працювала раніше, але Олег і його батьки в один голос умовляли:

– Навіщо це тобі? Що ти там заробиш? Хіба тобі чогось бракує?

І навіть її мама підтримала:

– Марко ще такий маленький, ти йому потрібна. Я так жалкую, що колись мало часу приділяла тобі й братові. Але я мусила працювати, ти ж знаєш... А ти не мусиш.

Аліні й справді в дитинстві завжди не вистачало мам. І не лише тому, що вона багато працювала. Навіть удома мама завжди була не повністю присутньою – своє життя вона присвячувала татові. Він пив, але в сім'ї про це прямо не говорили. Бабуся, а за нею і вся родина називали татову залежність «проблемами» – з такою співчутливою інтонацією, як говорять про хворобу. Мамина фраза «У татка знову проблеми» була поганим прогнозом: увечері вона спершу чекатиме на дзвінок, дратуючись щоразу, коли діти прагнуть уваги, потім телефонуватиме сама: йому, його друзям, колегам, бабусі, а опісля, коли зовсім спочине, піде шукати. Іноді сама, а частіше – з Аліною. Тата доведеться забирати із чужих брудних кухонь (що краще) або з його улюблених генделіків (що дуже принизливо, бо там люди)... А потім вести, майже нести, додому, заспокоювати, мити й укладати спати.

Опісля він завжди просив вибачення, плакав, бив себе в груди та клявся, що то було точно востаннє. Мама пробачала, бо любить, а дітям потрібен тато. Хоча насправді важко сказати, хто кому в їхній сім'ї був більше потрібним.

На дітей у матері не залишалося ні сил, ні часу. Вона їх, звісно, любила й іноді, наче отямившись, раптом починала активно піклуватися та розпитувати: як справи, що у школі, чи потрібна допомога. Але Аліна з братом,

не змовляючись, обирали давати собі раду самі й не засмучувати маму: їй і так вистачає клопотів.

Для своїх дітей Аліна, звісно, хотіла іншого. Тому на роботу не повернулася. Намагалася продавати в інстаграмі прикраси, які створювала власноруч із епоксидної смоли й засушених трав і квітів, але продажів було мало, тому вона це покинула. Олег і досі жартує, що краще б вона смолою одразу гроші заливала...

Більше Аліна не намагалася шукати власну справу.

– Мабуть, мені треба якось підвищити самооцінку, – сказала вона мені ще тоді, під час першої сесії. – Найкраща подруга Оленка давно таке радить. Саме вона вас і порекомендувала. Каже, що я зовсім себе не поважаю і не ціню. А я лише хотіла бути щасливою. Бо в мене й справді все є. Немає тільки радості...

Підвищити самооцінку — один з найпоширеніших індивідуальних запитів у моїй практиці. Іноді саме в такому формулюванні, іноді — як частина проблеми постійної тривожності, депресивних чи психосоматичних розладів, іноді — як підґрунтя дисфункціональних стосунків.

Чому самооцінка така важлива? Бо вона визначає наше функціонування. Схильність до самозасудження і неможливість себе приймати викликають дуже болючі переживання та порушують задоволення базових потреб. Щоб уникнути болю, ми намагаємося зводити навколо себе захисні мури з перфекціонізму, обмеження контактів з іншими, відмови розпочинати щось нове або привертати до себе увагу, гострої реакції на критику чи заборони звертатися по допомогу. З таким важко жити. І нам ніяк не вдається знайти чітку