

## В товаристві міських божевільних

Першого дня своєї практики я, новоспечена психологиня, самовдоволено сиділа у своєму кабінеті. Озброєна знаннями й безліччю корисних правил, я нетерпляче чекала на пацієнтів, яких могла б «вилікувати».

То були оманливі думки.

На щастя, я тоді й гадки не мала, яка заплутана клінічна психологія, інакше б вибрала замість неї чисто наукові дослідження — принаймні там я вільно почувалася б зі своїми суб'єктами і змінними. А тут я мусила вчитися гнучкості, щоб мати бодай ту децицю інформації, що просочувалася упродовж одного тижня. Того першого дня я навіть не здогадувалася, що таке справжня психотерапія: це не те, коли психолог розв'язує проблеми, а те, коли двоє людей довго, тиждень за тижнем, зустрічаються, намагаючись знайти щось схоже на психологічну істину, з якою обоє могли б погодитися.

Усвідомити це мені допомогла найбільше моя перша пацієнтка — Лора Вілкс. Її скерував до мене терапевт, що в голосовому повідомленні сказав: «Подробиці дізнається від неї самої». Не знаю, хто почувався більше наляканим — я чи Лора. Ще недавно будучи студенткою в джинсах і футболці, я вбралася в шовкову блузу та дорогий костюм із широкими,

мов у хокеїста, накладними плечима, як того вимагала мода початку вісімдесятих. І тепер сиділа за величезним письмовим столом з червоного дерева — така собі суміш Анни Фройд<sup>1</sup> і Джоан Кроуфорд<sup>2</sup>. На щастя, у свої двадцять з лишком років я вже трішки посивіла, що додавало виглядові вельми потрібної солідності.

Лора була десь півтора метра заввишки, мала фігурку «пісковий годинник», великі мигдалюваті очі й такі пухленькі уста, що, було б це через тридцять років, я припустила б, що вона вколює ботокс. Темні очі різко виділялися на тлі порцелянової шкіри і густого, мельованого волосся, що світлими хвилями розсипалося по плечах. Бездоганний макіяж з яскраво-червоною помадою підкреслював красу обличчя. У туфлях на шпильках, гарно скроєній шовковій блузці і чорній обтислій спідниці вона мала вельми шикарний вигляд.

Лора сказала, що їй двадцять шість років, вона незаміжня, працює у великій брокерській фірмі. Починала секретаркою, але згодом її підвищили і перевели до відділу кадрів.

Коли я спитала, чим можу їй допомогти, Лора відвернулася й деякий час дивилася у вікно. Я чекала, коли вона заговорить. То була так звана терапевтична мовчанка — доволі незручна, але яка змушувала пацієнта розповісти правду. Врешті-решт вона промовила:

— У мене герпес.

— Оперізувальний чи простий? — поцікавилася я.

— Той, що підчіплюєш, коли ти геть брудний.

— Такий, що передається статевим шляхом, — розтлумачила я її слова.

<sup>1</sup> Австрійська психологиня, шоста донька Зигмунда Фрейда. (Тут і далі прим. пер.)

<sup>2</sup> Американська акторка німого і звукового кіно.

Відтак поцікавилася, чи її сексуальний партнер знає, що в нього герпес. І Лора відповіла, що Ед, хлопець, з яким вона зустрічалася вже два роки, запевняв її, що з ним усе гаразд. Але вона знайшла в його шафці пляшечку з пігулками, які прописали їй самій. На мої подальші запитання вона відповідала так, ніби не бачила в такій поведінці нічого дивного, і запевнила, що ніяк не могла б цьому зарадити:

— Це ж Ед. Я вже добряче його вилаяла. А більше нічого не годна зробити.

Така млява реакція свідчила про те, що Лора звикла до себелюбства і нещирості свого коханця. Вона пояснила, що звернулася до мене, бо навіть найсильніші ліки не позбавляли рецидивів, а тому Лорин терапевт вважав, що їй потрібна психіатрична допомога. Проте вона ясно давала зрозуміти, що не має наміру лікуватися. Просто хоче позбутися герпесу.

Я пояснила, що в деяких людей саме стрес пробуджує заснулий вірус.

— Знаю, що означає слово «стрес», — відповіла вона, — хоча й не знаю, як власне він проявляється. Але не думаю, що в мене стрес. Просто стараюся вижити серед міських божевільних. — Її мало що хвилювало, уточнила вона, але герпес ледве не витряс із неї душу.

Насамперед я постаралася заспокоїти її тим, що кожна шоста людина у віці від чотирнадцяти до сорока дев'яти років має герпес.

— Ну то й що? — відказала вона. — Значить, всі ми плюскоємося в одній брудній калюжі.

Тоді я вирішила підійти до питання з іншого боку і запевнила, що зрозуміла причину її клопоту. Хлопець стверджує, що кохає її, а сам зрадив. Крім того, вона мучилася — і справді, Лора ледь була спроможна всидіти. А найгіршим

був сором: віднині доведеться кожному, з ким спатиме, пояснювати, що вона хвора на герпес або ж бацилоносійка.

Лора погодилася зі мною й додала, що найстрашнішим для неї було те, що вона зі шкіри пнулася, аби лише піднятися над сімейними обставинами, та врешті знову опинилася в багнюці.

— Мов трясовина, — бідкалася вона. — Хай як намагаєшся вивізти з багна і твані, тебе однаково засмоктує назад. А я так старалася.

Утім, коли я попросила її розповісти про свою родину, вона сказала, що не збирається «правити теревені». Мовляв, вона людина практична, просто хоче зменшити стрес, чи як там це називається, і тримати під контролем остогидлий герпес. Думала, що все обмежиться одним сеансом, на якому я випишу їй «ліки» від «стресу». Та я спантеличила її, сказавши, що стрес або тривожність, звісно ж, можна зменшити, але подеколи їх важко позбутися остаточно. І пояснила, що нам потрібно зустрітися ще, і то не один раз, тоді вона дізнається, що таке насправді стрес, як саме він на неї впливає, що було джерелом її занепокоєння, а тоді вже думати про те, як його послабити. Можливо, її імунна система бореться зі стресом так завзято, що в неї не лишається ніяких сил для подолання вірусу герпесу.

— Годі повірити. Таке враження, ніби прийшла видерти зуба, а мені необачно ще й мозок витягли, — з відразою промовила Лора, але зрештою таки здалася. — Гарзд, запишіть мене на ще один сеанс — не більше.

Важко лікувати пацієнта, коли той до цього психологічно не готовий. Лора просто хотіла позбутися герпесу і сподівалася досягти мети за допомогою терапії. Також не бажала розповідати про свою родину, бо не розуміла доцільності такої сповіді.

Тобто були дві речі, які я аж ніяк не могла передбачити першого дня своєї практики. По-перше, чому ця жінка не знала, що таке стрес? По-друге, я вивчила сотні історій хвороб, передивилася безліч медичних плівок, побувала на кількох десятках науково-практичних конференцій, і жодного разу не чула, щоб пацієнт відмовлявся розповісти про своїх родичів. Навіть на нічних чергуваннях у психлікарнях, де в дальніх палатах туляться хворі душі, усі були готові говорити. Навіть коли хтось із них вигадував щось несосвітнене — як було з однією пацієнткою, що стверджувала, ніби вона родом із Назарету, а її батьки — Марія з Йосипом — ніхто зі мною не сперечався. І ось, перша ж моя пацієнтка задумала чинити опір! І тоді я збагнула, що маю підлаштуватися під Лорині химери, під її темп, бо інакше вона просто піде геть. І досі пам'ятаю, як записала тоді на аркуші планшета: «Завдання номер один: достукатися до Лори».

\* \* \*

Таке поняття, як «перенесення» (почуття, що їх пацієнт переживав раніше і тепер спрямовує на лікаря), Фройд вважав наріжним каменем будь-якої терапії. Тоді як зворотне перенесення — це те, що лікар відчуває до пацієнта. Упродовж кількох десятків років приватної практики я мала змогу переконатися: якщо ви щиро не симпатизуєте пацієнтові, не вболіваєте за нього, він неодмінно це побачить, і тоді вся терапія піде коту під хвіст. Між лікарем і пацієнтом є певний хімічний зв'язок, який жоден із нас не спроможний створити штучно. Багато психотерапевтів, мабуть, не погодяться зі мною, але, на мою думку, вони лише вводять самих себе в оману.

Мені пощастило. Приязнь до Лори я відчула відразу. Її смілива хода, запальна мова, ділові манери — цим вона скидалася на мене саму. Попри те, що Лора працювала шістдесят

годин на тиждень, вона примудрялася відвідувати ввечері університет і вперто здобувала освіту. Їй було двадцять шість, і ось-ось вона мала отримати диплом фахівця з комерційної діяльності.

\* \* \*

На другий сеанс Лора принесла із собою чотири книжки про стрес — усі вони рясніли жовтими папірцями з нотатками. Крім того, притягла величезну маркерну дошку, на якій накреслила мудровану різнокольорову діаграму. Згори написала: «Стрес?????». Знизу містилося кілька колонок; перша була помальована начервоно й мала заголовок: «Спілкування з мерзотниками». Усі «мерзотники» ділилися на підкатегорії. Одним із них був Лорин бос Клейтон, другим — її хлопець Ед, а третім — батько.

Лора встигла прочитати всі принесені книжки і, як вона сказала, намагалася тепер збагнути причину свого стресу. Над схемою працювала цілий тиждень. Коли я звернула її увагу на те, що там не було жодного жіночого імені, Лора пильно подивилася на діаграму й відповіла:

— Цікаво. І справді. Мерзотниць я не знаю. Мабуть, коли стикаюся з ними, то відразу починаю уникати або не дозволяю набридати.

Я зазначила, що ми наблизилися до того, щоб вона могла, нарешті, дати означення слову «стрес», і попросила пояснити, чому всі ці чоловіки опинилися в списку.

— Бо для них не існує ніяких правил, і їм справді на все начхати, — відповіла вона.

Я сказала, що хотіла б мати уявлення про її дотеперішнє життя, особливо після того, як вона внесла до списку свого батька. Лора відразу закотила очі під лоба. Я вирішила не відступати й запитала, чим найбільше їй запам'ятався батько.

Лора без вагань заходилася розповідати. Їй було чотири роки, коли вона впала з дитячої гірки й порізала ногу об якусь залізяку. Батько турботливо підхопив її на руки і відніс до лікарні, де їй наклали шви. І коли вони сиділи в чекальні, медсестра завважила: рана глибока, але Лора однаково не пхикає — справжній боєць, що й казати. Тоді батько обхопив її рукою, притулив до себе і сказав: «Моя. Пишаюся донькою. Сильна, мов коняка, — ніколи не жаліється».

Того дня Лора добре затимила на майбутнє: її любитимуть, якщо вона буде сильна і ніколи не жалітиметься. Я звернула її увагу на двоякість такої заяви, проте Лора відказала: «Усіх люблять лише за щось». Вочевидь, безумовна батьківська любов — коли люблять, хай що ти вчинила, — була їй незнайома.

Я поцікавилася її матір'ю, вона коротко сказала, що та померла, коли Лорі було вісім років. На моє прохання описати її, Лора використала лише два доволі незвичні, на мою думку, слова: «італійка» та «далека». Більше вона нічого не могла про неї сказати. Та коли я трохи напосіла, спромоглася лише згадати, як мати подарувала їй одного разу на Різдво іграшкову кухонну плиту й усміхнулася, коли чотирирічна Лора взялася її відразу відкривати.

Не знала Лора і справжньої причини материнної смерті. Довелося мені просити її розповісти про це детальніше.

— Зранку вона була в гарному настрої. А потім я і малі — брат і сестра — повернулися зі школи й побачили, що немає ніякого обіду, і це здалося дивним. Я відчинила двері батьківської спальні — мама начебто дрімала. Я потрусила її, а тоді повернула горілиць. І досі пам'ятаю сліди від шенілового покривала на її обличчі. Я не телефонувала батькові, бо не знала, де він працює. І наказала малим повертатися до школи. А відтак набрала 911.