

## Розділ 1

# Ятрогенія

У 2006 році я збрала все, що мала, і переїхала з Вашингтона до Лос-Анджелеса, щоб бути ближче до мого тодішнього хлопця. Я була в Каліфорнії лише раз, за кілька місяців до цього, коли літала до його батьків, щоб познайомитися. За винятком мого хлопця та його сім'ї, всі інші, хто міг би впізнати моє тіло в разі моєї передчасної смерті, мешкали на східному узбережжі нашої країни.

Тоді мені виповнилося двадцять вісім років. Я нещодавно закінчила юридичний факультет і зіткнулася з неприємними наслідками омріяної колись професії юриста. Я відчувала глибокий душевний неспокій. Мій хлопець мав бізнес у Лос-Анджелесі. Якщо я хотіла, щоб у нас з ним усе склалося, мені потрібно було перебиратися до Каліфорнії.

Але я також цілком усвідомлювала, що в цьому новому для мене «його» житті я маю непогані шанси збожеволіти. Моя найкраща подруга Ванесса жила у Вашингтоні. Ми обидві працювали в юридичних фірмах. Через тривалий робочий день і різницю в часі поспілкуватися телефоном було просто неможливо. Мені потрібен був хтось,

хто вислухав би мої тривоги щодо всього, що відбувалося в моєму житті. Мені потрібна була інша «Ванесса», доступна щочетверга о шостій вечора. Вперше в житті я могла собі це дозволити, тому звернулася по допомогу до психотерапевта.

Щотижня, протягом «п'ятдесяти хвилин», моя терапевтка приділяла мені всю свою увагу. Якщо я набридала їй тим, що торочила те саме, вона ніколи на це не скаржилася. Вона була професіоналом. Ніколи не змушувала мене почуватися надто зануреною в себе, навіть коли таке траплялося. Вона дозволяла мені виговоритися, дозволяла плакати. Я часто виходила з її кабінету з відчуттям, що якась скалка міжособистісної взаємодії, яка вже починала гноїтися, була витягнута з мого тіла, а її позбулася.

Вона допомогла мені зрозуміти, що я не така вже й погана. Більшість неприємного, що траплялося зі мною, було провиною інших. Так, багато людей, що мене оточували, виявилися гіршими, ніж я спершу думала. Разом ми ставили їм діагнози. Хто б міг подумати, що так багато моїх близьких родичів страждають на нарцисичний розлад особистості? Я знайшла душевне заспокоєння. Дуже швидко терапевтка стала мені справжньою подругою, яка погоджувалася зі мною майже в усьому й любила дошкульно критикувати людей, яких ми (начебто) обидві знали.

Рік минув просто чудово. Мій хлопець оспівдився мені. Я погодилася. А потім, абсолютно неочікувано, за місяць до того, як ми мали одружитися, моя психотерапевтка кинула бомбу: «Я не впевнена, що ви двоє готові до шлюбу. Можливо, нам потрібно ще трохи попрацювати з цим».

Я відчула деморалізуючий шок, наче врізалася в скляні двері.

Моя терапевтка була статечною жінкою. Вона була щонайменше на п'ятнадцять років старша за мене, мала докторський ступінь із психології та, очевидно, міцний шлюб. Вона зрідка згадувала про те, що ніколи не пропускає занять із гімнастики пілатес. Одного разу я застала її за поїданням протеїнового батончика, який жінка дбайливо розгорнула, сидячи за бездоганно чистим столом. Я була в захваті від її самовладання й гідності, які вона зуміла привнести в наше безглузде життя. Можливо, її заява мала б призвести до емоційної кризи, але з якоїсь причини цього не сталося. Попри весь свій досвід, вона була лише людиною й могла помилятися. Я переїхала на протилежний бік країни і влаштувала тут собі нове життя. На той час я була впевнена, що не згодна з її оцінкою і мені не потрібен її «дозвіл». Я залишила їй голосове повідомлення, подякувала за допомогу, а потім поінформувала, що наші зустрічі тимчасово припиняються.

За кілька років, незважаючи на щасливий шлюб, я відновила сеанси з нею. А потім близько року відвідувала ще й психоаналітика. Усі ці спілкування з психотерапевтами то дарували мені «просвітлення», то породжували тривогу. Іноді це бувало навіть прикольо. Дізнатися трохи більше про роботу власного розуму іноді буває доволі корисно, часто навіть приємно.

Коли я погоджувалася з терапевткою, то говорила їй про це. Коли ж не погоджувався, ми дискутували. Коли я відчувала, що мені потрібно рухатися далі, змінювала тему нашої розмови. Коротше кажучи, я поводитися, як доросла. Досить довго я плавала в бурхливих водах життя, аби дещо про себе дізнатися, розвинути в собі самоповагу й відчуття того, що моє сприйняття дійсності чогось варте. Я могла сказати: «Здається, я справилася на вас хибне враження», або «Можливо, ми покладаємо за-

багато провини на мою маму?», або навіть «Я вирішила припинити терапевтичні сеанси».

Діти й підлітки зазвичай не готові говорити таке. Дисбаланс авторитету між дитиною та психотерапевтом є надто значним. Почуття власної гідності в дітей і підлітків усе ще перебуває в процесі формування. Вони погоджуватимуться з інтерпретаціями або рекомендаціями терапевта. Вони не можуть не погодитися з поглядом психотерапевта на свою сім'ю або на самих себе, оскільки у них немає погляду Архімеда. Вони ще замало пожили на цьому світі.

Проте батьки одного зі мною віку легко записують своїх дітей до психотерапевтів, іноді навіть для профілактики. Я розмовляла з мамами, які потребували консультації психотерапевта, щоб допомогти дитині адаптуватися до дошкільного закладу або пережити смерть улюбленого кота. Одна мама почала користуватися послугами психотерапевта «на постійній основі», щойно її дві доньки пішли до середньої школи. «Щоб їм було з ким поговорити про все те, про що я ніколи не хотіла говорити з мамою».

Кілька мам розповіли мені, що вони звернулися до психотерапевта, щоб той стежив за думками й відчуттями їхніх похмурих підлітків. «Терапевтка не говорить мені, що саме розповідає моя донька, натомість запевняє, що все гаразд», — завіряла мене мама. Але час від часу, як я здогадалася, терапевтка все ж переказує мамі дещо з того, що вона почула під час «допитів» маленької «військовополоненої».

Якщо поняття «терапія» тут здається дещо розпливчастим, це значною мірою пов'язане з поглядами експертів. Американська академія дитячої та підліткової психіатрії пропонує тавтологію замість визначення. Що таке психотерапія? «Форма психіатричного лікування, яка пе-

редбачає терапевтичні бесіди та взаємодію між терапевтом і дитиною або родиною». <sup>1</sup> Американська психологічна асоціація пропонує схоже визначення психотерапії: «Будь-яка психологічна послуга, яку надає кваліфікований фахівець». <sup>2</sup>

Що таке годинник? *Пристрій для вимірювання часу.* А що таке час? *Те, що вимірює годинник.* Будь-яка розмова психотерапевта з пацієнтом вважається «терапією», але, сподіваюся, ви вже вловили, що мова стосується не про почуття й особисті проблеми, які стилізують під медицину.

Батьки часто вважають, що психотерапія з професіоналом, який має добрі наміри, може лише допомогти в емоційному розвитку їхньої дитини. Це велика помилка. Психотерапія, як і будь-яке зовнішнє втручання, може не лише допомогти, але й нашкодити.

## Ятрогенія.

### Коли цілителям можуть нашкодити

Кожного разу, коли пацієнт заходить до кабінету лікаря, він ризикує. <sup>3</sup> Деякі ризики виникають через некомпетентність лікаря. Пацієнт приходить на операцію, щоб вирізати хвору нирку, а лікар оперує здорову нирку. (Подібна плутанина трапляється частіше, ніж ви можете уявити.) <sup>4</sup> Або через недбалість хірург може залишити затискач чи тампон в животі пацієнтки, а потім зашиває місце хірургічного надрізу.

Або він вирізає потрібний йому орган пацієнта. Або операція проходить успішно, але в прооперованого пацієнта починається зараження, спричинене опортуністичною інфекцією. Або виникає алергічна реакція на наркоз. Або пацієнта діймають пролежні від занадто довгого

лежання в реанімації. Або все йде за планом, але потім виявляється, що через неправильний діагноз лікування було помилковим.

Усі ці випадки підпадають під категорію так званої ятрогенії. У буквальному перекладі з давньогрецької це означає «те, що походить від цілителя» й описує явище, коли лікар завдає шкоди пацієнтові під час лікування. Найчастіше це трапляється не внаслідок професійної недбалості, хоча буває і таке, і не тому, що лікар є лихою або некомпетентною людиною, а тому, що лікування наражає пацієнта на екзогенні ризики.

Ятрогенія можлива всюди, адже всі втручання пов'язані з певним ризиком. Коли хворий пацієнт погоджується на лікування, ризики зазвичай того варті. Коли ж це робить загалом здоровий пацієнт, ризики часто переважають можливі шанси на покращення його здоров'я.

Те, що я буду називати в цій книжці «втручанням», стосується будь-якої поради, яку ви зазвичай даєте тільки тим, хто має якісь проблеми й не може з ними самостійно впоратися. Через це порада дітям «їсти овочі», «висипатися» чи «проводити більше часу з друзями» є саме порадою, але не втручанням, оскільки нам усім варто це робити.

Що стосується втручань, хорошим правилом є ось що... Не робіть рентген, якщо він вам не потрібен. Не варто наражати свій організм на мікроби у відділенні швидкої допомоги лише для того, щоб привітатися з другом-лікарем. І, можливо, не варто відправляти свою дитину до психотерапевта, якщо вона цього не потребує. Перші дві поради всім відомі, а от остання може вас здивувати.

## Психотерапія потребує попереджувального знака

Протягом десятиліть стандартною психотерапією, яку пропонували пройти жертвам катастроф, тим, хто пережив атаки терористів, учасникам бойових дій<sup>5</sup> і тим, хто зазнав важких опіків, був «психологічний дебрифінг».<sup>6</sup> Терапевт запрошував жертв трагедії на групову сесію, під час якої учасників заохочували ділитися своїми негативними емоціями, вчили розпізнавати симптоми посттравматичного стресового розладу й не рекомендували припиняти терапію. Багато досліджень свідчать, що після припинення психотерапії симптоми посттравматичного стресового розладу завжди погіршуються.<sup>7</sup>

Доброзичливі психотерапевти часто поводяться так, ніби розмова з професіоналом про ваші проблеми буде лише корисною для всіх, проте це не зовсім відповідає дійсності.<sup>8</sup> Також не можна стверджувати: якщо терапевт дотримується протоколів і має добрі наміри, пацієнт обов'язково одужає.

Будь-яке втручання, досить дієве, щобвилікувати пацієнта, також є доволі потужним, щоб йому нашкодити. Психотерапія не є доброякісним народним засобом лікування. Вона може дати полегшення, але приблизно у 20 % випадків здатна завдати ненавмисної шкоди.<sup>9</sup>

Психотерапія може призвести до того, що пацієнтка дійде висновку, ніби страждає на психічну хворобу, після чого почне ставитися до себе відповідним чином.<sup>10</sup> Може спричинити відчуження в родині, коли пацієнт починає вірити в те, що в усьому винна мати й що він більше ніколи не хоче її бачити. Може посилити напруження між чоловіком і дружиною, позбавити пацієнта душевної стійкості, зробити більш пригніченим, знизити його

самооцінку, через що він не здатен змінити своє життя на краще.<sup>11</sup> Пацієнт поступово зживається зі шкіряною канапою та зручно розташованою коробочкою з паперовими носовичками під рукою, через що стане надмірно залежним від свого терапевта.<sup>12</sup>

Це стосується навіть дорослих, які загалом набагато менше зазнають впливу інших. Такі ось ятрогенні наслідки становлять щонайменше такий самий ризик, а можливо, і набагато більший, коли психотерапія стосується дитини.

Поліціанти, які побували на місці авіакатастрофи, а потім пройшли курс психологічного дебрифінгу, через вісімнадцять місяців виявляли більше ознак занепокоєння, пов'язаного зі спогадами про трагедію, ніж ті, хто залишився без психологічної підтримки.<sup>13</sup> Жертви опіків після терапії виявляли сильніше занепокоєння своєю зовнішністю, ніж ті, хто залишився без психотерапії.<sup>14</sup> Пацієнтки з раком молочної залози, які відвідували групи підтримки, почувалися гірше, ніж ті, хто відмовився від участі в них.<sup>15</sup> Психотерапевтичні консультації людей, які переживають важку втрату, часто ускладнюють, а не полегшують психологічне відновлення після неї.<sup>16</sup> Деякі люди, які кажуть, що «просто не хочуть про це говорити», краще за експертів знають, що їм допоможе. Вони проводять більше часу з родиною, виконують фізичні вправи, ретельно дбають про побут і зрештою поступово пристосовуються до своєї втрати.<sup>17</sup>

Коли справа доходить до нашої психіки, ми набагато більше схильні до самозцілення, ніж часто допускають або згодні визнати фахівці з психічного здоров'я. Вівторок, п'ята година дня — це не той час, коли ми готові поділитися своїми особистими проблемами з найманим експертом. Обмінятися спогадами з другом, пожартувати із чоловіком, оскільки не наважуєтеся на таку витів-