

## Розділ 1

# У ПАСТЦІ ЧУЖОЇ ІСТОРІЇ

*Я йду з ліхтарями на пошуки себе.*

ЕМЛІ ДКІНСОН

**Я** вже шість разів переписувала цей розділ. У ньому було занадто багато моєї історії або занадто мало. Це було виснажливо для мене.

Іронія в тому, що мені доводиться переказувати свою історію. Крім того, що як терапевтка я зазвичай не ділюся цією інформацією, я ніколи не хотіла про це розповідати. Ніколи не хотіла, щоб ви, читачі, знали про це, або хтось інший. Чому? Бо це була таємниця, яку я мусила приховувати. Коли я була молодшою, я тремтіла від думки, що хтось про це дізнається, боялася того, що може статися. Я думала, що це унеможливить моє життя в суспільстві, близькість з людьми, повне пізнання.

Я дуже старалася не розповідати свою історію і не ділитися своїми страхами та жахливими думками. Ні з ким. Протягом багатьох років. Тобто коли я не змогла більше стримувати думки, вони вилилися назовні, до всіх, хто хотів мені допомогти. Чи допомогло мені те, що я розповіла свій секрет? Чесно? Не дуже. Тому що ніхто не мав уявлення, що робити з цією інформацією або зі мною.

Але перш ніж ми підемо далі, дозвольте мені розповісти вам те, що я знаю зараз як терапевт-практик. Я ділюся цією вразливою історією тут, щоб донести те, що я вважаю правдою: нерозуміння нашого болю посилює, продовжує і ізолює нас у нашій боротьбі. Тоді ми плутаємо себе з нашим болем. Ви побачите це в моїй історії, і я бачу це в унікальних історіях, з якими працюю.

Я розповім вам, як це було — жити роками без цього полегшення і розуміння. Моя історія не про труднощі. Це спадщина відлуння тиші безіменного болю і розповіді, які ми створюємо, щоб заповнити цю величезну тиху порожнечу.

У молодості я зазнала сексуального насильства, ці ранні переживання породили глибоку недовіру до себе і глибокий сором. Це сталося в період розвитку, коли діти вважають себе всемогутніми. Вважала, що це моя вина, я була впевнена, що погана. Не розуміючи цієї типової реакції на ранню травму, продовжувала заповнювати історію про те, чому я почувалася так погано.

Я несла цей сором і непрожиту травму у свою підлітковість. Саме тоді мені відкрилася правда про давні родинні травми й про те, що одна з близьких нам

людей була жорстокою. У ту мить я ніби зсередини розвалилася. Мене почала переслідувати думка: якщо ця людина здатна на таке жахіття, то ким же тоді можу виявитися я? Це відкриття вплелось в біль моїх ранніх травм, і сором породив у моїй уяві страшні нові історії.

Раніше мої страхи були дитячими — здавалося, що я, наприклад, вампір, але ще цього не усвідомлюю. Та тепер вони розрослися до таких масштабів, що я навіть говорити про них не наважувалася. Суміш непрожитої травми, паралізуючого сорому, спадку замовчуваного болю й цілковитої втрати довіри до себе викликала в мені гул тривожного розладу, який поступово захоплював увесь мій внутрішній світ.

У мене стрімко проявився недіагностований обсессивно-компульсивний розлад (ОКР).<sup>1</sup> Зазвичай він починається в пізньому дитинстві чи ранній юності; за статистикою, приблизно одна людина зі ста має його, і більшість живе без діагнозу півтора десятиліття.

Лише згодом я дізналася, що ті симптоми, які я відчувала в підлітковому віці, називаються его-дистонічними нав'язливими думками. Це небажані й лячні образи — насильницькі, сексуальні, моторошні й украй виснажливі. Це наче жити у фільмі жахів, де найстрашніші сцени прокручуються у свідомості знову й знову. Уявіть найбільш огидну чи тривожну думку, яка коли-небудь виникала у вашій голові. А тепер — що вона ніколи не зникає, а повторюється по колу, розростається, обростає «кінцівками» й породжує нові, ще жахливіші варіації.

Такі думки трапляються і при інших розладах. Наприклад, у матерів із післяпологовим ОКР виникають нестерпні й небажані уявлення про те, що вони можуть

нашкодити власній дитині, або що з нею станеться щось лихе. У підлітковому віці й аж до студентських років я переживала такі самі нестерпні думки.

Про це майже не говорять уголос, бо сам факт зізнання здається глибоко непристойним. Люди, які страждають від цих думок, не говорять про них, бо вони суперечать їхній сутності. Та поки не знатимете, що це лише прояв ОКР, неминуче вважатимете: це й є ви. Саме так було зі мною. А коли такі думки заселяють кожен куточок свідомості, неможливо не почати сумніватися у власній ідентичності. Мое й без того крихке відчуття довіри до себе, надцерблене ранніми травмами, остаточно розсипалося.

Але тоді я нічого цього не знала.

Я лише відчувала, що біль, який мене роздирав, був нестерпним, і жити з ним далі я більше не могла.

Без точного розуміння власних страждань я дійшла висновку: я й справді така погана, як і боялася. Дійшло до того, що я почала думати про самогубство — просто тому, що хотіла, аби все це припинилося. Хотіла не відчувати такого нестерпного тягаря. І я шукала навколо бодай когось чи чогось, що могло б допомогти.

На піку моїх психічних мук у кінці дев'яностих я також стала християнкою. Тоді я ходила до різних церков, і майже всі вони спиралися винятково на силу молитви як на ліки від людських страждань. Там було багато Біблії — і майже нічого іншого.

А я тим часом була виром жажливих, подеколи навіть насильницьких думок, які закручувалися в моїй голові, — я боялася самої себе, але водночас відчайдушно шукала допомоги. Та коли я наважувалася

поділитися, декотрі люди дивилися на мене з шоком, розгубленістю чи навіть страхом. Заради справедливості мушу сказати: багато хто був добрим, навіть співчутливим. Але вони не мали жодного уявлення, що це таке, й, можливо, почувалися просто дивно від моїх слів.

Перший великий крок до зізнання я зробила в шістнадцять років — перед бідолашним пастором невеликої церкви в передмісті Джорджії, який нічого не підозрював. Ми з родиною тоді взагалі не були завзятими прихожанами. Але я була у відчаї. Я вибігала до вітваря знову й знову, благаючи, щоб мене «зцілили» від цих моторошних думок, — і не тільки в цій церкві, а й у безлічі інших упродовж наступних років.

Коли я сиділа в кабінеті того пастора, він навмисно залишив двері відчиненими, щоб секретарка-жінка могла бути неподалік — мабуть, запобіжний захід на випадок розмови наодинці з підлітком. Коли я почала розповідати йому про свої страхи, він швидко мене перебив і втихомирив. Тепер я розумію: він, мабуть, просто хотів мене захистити. Тоді це поспішне «тихше» на саму згадку про мої страждання відчувалося як сором, що обпікає тіло зсередини.

Потім я вийшла сама до своєї маленької машини на майже порожній парковці. Це була лише одна з багатьох самотніх прогулянок після чергової невдалої спроби знайти допомогу.

Він не мав жодного уявлення, що зі мною відбувається. Я теж. До того моменту я роками жила з цими тривожними образами, які спалахували в моїй свідомості. Від страху я буквально й метафорично «затримувала подих», намагаючись силою волі змусити

їх більше не повертатися. Та ви ж знаєте, як буває з думками, які відчайдушно намагаєшся прогнати: вони тільки сильніше засідають у голові.

Я постійно була тривожною. І коли ця тривога ставала надмірною, я іноді блювала в туалеті. Я була налякана, розгублена. Я була впевнена: ніхто й ніколи не відчував нічого подібного. Усе, чого я прагнула, — бути як усі. У ті перші роки мого християнства було принизливо виходити до людей і «сповідатися» в тому, що в мене є страшні думки. Інколи, намагаючись бодай трохи полегшити стан, я розповідала про якусь конкретну свою тривогу.

Сьогодні я відчуваю безмежне співчуття до тієї юної себе. Вона носила на собі чужий сором, наче бейдж із власним ім'ям, і пред'являла його кожному, аби лише знайти полегшення та спокій.

Часом я думаю: що ті люди відчувають сьогодні, згадавши мої зізнання? Що вони думали тоді? Мені здавалося, що якщо поділитися з багатьма, стане легше. Але цього ніколи не ставалося. Чому? Бо ніхто не знав, що зі мною насправді. А оскільки вони не знали, я й далі доходила висновку: зі мною коїться щось по-справжньому страшне.

І я роками носила той сором — родича мого давнішого сорому.

Чи знаєте ви, що означає прожити більшість своїх років у переконанні, що з вами щось серйозно не так? Можливо, знаєте. Це глибоко вплинуло на мене. Можливо, воно глибоко вплинуло й на вас. Це було нестерпно відволікально. Я боролася лише за те, щоб тримати голову над водою, водночас намагаючись удавати, ніби живу цілком нормальним життям.

Ззовні все мало бездоганний вигляд: у мене були двоє працьовитих батьків, які робили все можливе, щоб піклуватися про мене. Зрештою, я наважилася розповісти їм про свою тривогу, сором (тоді я навіть не знала цього слова) та страшні думки. Вони щиро хвилювалися, але не знали, як допомогти. Це був інший час, і батьки мого покоління ще не мали того розуміння проблем психічного здоров'я, яке маємо сьогодні.

У мене був старший брат, з яким ми іноді сварилися, але водночас я його любила і вважала найсмішнішою людиною, яку будь-коли зустрічала. Я грала у футбол, добре вчилася в школі. Здавалось би, все в порядку. Ніхто й запідозрити не міг би, що під цією зовнішньою «нормальністю» я тонула у власному морі сорому.

Ніхто не розумів, наскільки жахливими ставали нав'язливі думки, ті самі, які я в розпачі відкривала бідним людям у церкві. Коли мама розповіла мені про знайомого, який виявився жорстоким і небезпечним, мене наче вибило з колії. Мій підлітковий розум не знав, як упоратися з цим жахливим відкриттям. Саме тоді почали з'являтися найстрашніші думки: якщо така людина може вчинити подібне, то що можу зробити я? Що це означає? Як це збагнути? І знову ніхто не здогадувався, що я розвалююся зсередини. Тому допомоги я не отримала. І знову дійшла висновку: зі мною щось глибоко не так.

Минали роки. Зовні я продовжувала здаватися «все ще нормальною», хоча трималася за життя, наче білими кісточками пальців стискаючи його, лише щоб виконувати звичайні речі. Інші дівчата на ночівлях