

Від автора бестселерів «Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта»
і «Шопенгауер як ліки. Психотерапевтичний роман»

ІРВІН ЯЛОМ — жива легенда психоаналізу, засновник школи екзистенціальної психології, доктор медичних наук і професор Стенфордського університету, за чіими підручниками навчаються тисячі майбутніх лікарів у всьому світі. Доктор Ялом створив новий жанр навчальної оповіді, у якій зі щирістю й дотепністю розповідає про випадки зі своєї психіатричної практики.

Затишний кабінет. Навпроти вас на м'якій та зручній кушетці сидить він — психотерапевт, той, хто вислухає історію ваших страждань, допоможе... Йому ви готові повністю довіритися. А як щодо нього? Чи так само ваш лікар відвертий з вами? За допомогою історії Ернеста Леша, досвідченого фахівця, автор відкриває перед читачем загадковий і не завжди привабливий зворотний бік психотерапії. Які таємниці минулого приховує Ернест, про що він думає під час чергового сеансу, дивлячись на свого пацієнта? І, зрештою, хто такий терапевт: бог чи людина зі своїми хибами та слабкостями? Перед вами — психотерапія без прикрас.

Роман-викриття. Ялом показує читачу зворотний бік праці психоаналітиків. Захоплива, приголомшлива і сповнена глибоких роздумів історія.

Goodreads

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5096-3



9 786171 250963

ІРВІН
ЯЛОМ

БРЕХУНИ НА КУШЕТЦІ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ОПОВІДІ



ІРВІН ЯЛОМ



БРЕХУНИ НА КУШЕТЦІ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ОПОВІДІ



IRVIN D. YALOM

LYING ON THE COUCH

 HarperCollins *Publishers*

ІРВІН ЯЛОМ

БРЕХУНИ НА КУШЕТЦІ

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ОПОВІДІ

ХАРКІВ  **КЛУБ**
2018  СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЯ

УДК 159.9
Я51

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:
Yalom I. D. *Lying on the Couch : A Novel* / Irvin D. Yalom. —
New York : Harper Perennial, 1997. — 384 p.

Вперше опубліковано *HarperCollins Publishers Inc.*

Переклад здійснюється з дозволу *Sandra Dijkstra Literary Agency*

Переклад з англійської *Віри Кучменко*

Дизайнер обкладинки *Ярина Сасенко*

ISBN 978-617-12-5096-3
ISBN 978-0-06-092851-3 (англ.)

© Irvin D. Yalom, Dr, 1996
© Hemiro Ltd, видання українською
мовою, 2018
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейно-
го Дозвілля», переклад і художнє
оформлення, 2018

Майбутньому — Лілі, Алані, Ленор, Джейсону, Десмонду.
Нехай ваші життя сповняться дивом

ПОДЯКА

Мій ризикований перехід від психіатрії до письменництва підтримали багато людей, зокрема Джон Белеціс, Мартел Брянт, Кейсі Ф'юч, Пеггі Гіффорд, Рутеллен Йоссельсон, Джуліус Каплан, Стіна Качадуріан, Елізабет Теллент, Джозі Томпсон, Алан Рінцлен, Девід Спігель, Сол Спіро, Ренді Вайнгартен, мої партнери з покеру, Бенджамін Ялом та Мерілін Ялом (без них мені було б не так комфортно писати цю книгу). Я безмежно вдячний усім вам.

ПРОЛОГ

Ернестові подобалося бути психотерапевтом. День у день пацієнти запрошували його в найпотаємніші закутки свого життя. День у день він дбав про них і заспокоював, допомагав позбутися розпачу. Натомість його обожнювали та плекали. І платили, хоча Ернест часто думав про те, що якби він не потребував грошей, то займався б психотерапією безкоштовно.

Щасливий той, хто любить свою роботу. Ернест почувався щасливим, і то неабияк. Це було щось більше, ніж щастя. Благословення. Він був людиною, якій вдалося знайти власне покликання, чоловіком, який міг упевнено сказати: «Я там, де й маю бути, на піку моїх талантів, зацікавлень, пристрастей».

Ернест не був релігійною людиною. Та, коли він щоранку розгортав свій журнал реєстрацій та бачив імена вісьмох-дев'ятьох людей, із якими проведе цей день, його охоплювало відчуття, яке можна було назвати виключно релігійним. У такі миті Ернест мав величезне бажання дякувати комусь чи чомусь за те, що віднайшов своє покликання.

Траплялися ранки, коли він вдивлявся в небо над своїм вікторіанським будинком на Сакраменто-стрит, намагаючись пронизати поглядом густий туман, і уявляв, як у темному сяйві світанку перед ним постають його попередники-психотерапевти.

«Дякую, дякую вам», — наспівував Ернест. Він був вдячний усім цілителям, які присвятили життя боротьбі з розпачем.

Передусім предкам, чиї небесні обриси були ледь помітні: Ісусові, Будді, Сократу. Трохи нижче виднілися вже чіткіші силуети великих прабатьків — Ніцше, К'еркегор, Фройд, Юнг. А ще ближче можна було розгледіти «дідусів» психотерапії: Адлера, Горні, Саллівана, Фромма й миле усмінене обличчя Шандора Ференці.

Кілька років тому вони відгукнулися на його крик розпачу: після професійної практики він учинив так само, як і будь-який інший молодий та амбітний нейропсихіатр — вирішив удатися до дослідницької діяльності. За нею було майбутнє — ідеальний простір для особистих можливостей. Та предки знали, що він зійшов на манівці. Йому не судилося працювати в науковій лабораторії, як не судилося й займатися розподілом ліків у психофармакології.

Вони відрядили до нього посланця, кумедного представника влади, аби той повернув його на правильний шлях. До того самого дня Ернест і гадки не мав, чому вирішив стати психотерапевтом. Але пам'ятав, коли саме це сталося. Той день запам'ятався йому неймовірно чітко, як і посланець — Сеймур Троттер. Чоловік, якого він бачив тільки раз у житті і який змінив його життя назавжди.

Шість років тому завідувач кафедри запропонував йому приєднатися до команди Стенфордського комітету з медичної етики, і першою дисциплінарною справою Ернеста стала справа лікаря Троттера — сімдесятидворічного патріарха психіатрії та колишнього очільника Американської психотерапевтичної асоціації. Його звинувачували в домаганнях до своєї тридцятидвохрічної пацієнтки.

Тоді Ернест був помічником професора, який закінчив практику тільки чотири роки тому. Увесь свій час він присвячував нейрохімічним дослідженням, тоді як у світі психотерапії почувався наївною дитиною. І ця наївність була настільки велика, що Ернест навіть не розумів, чому цю справу довірили

саме йому, але так сталося, що до неї ніхто не взявся б. Будь-який інший досвідчений психіатр Північної Каліфорнії благаговів би перед Сеймуром Троттером і панічно його боявся б.

Для інтерв'ю Ернест обрав досить аскетичний адміністративний кабінет і намагався виглядати максимально офіційно. Очікуючи на появу лікаря Троттера, він сидів за столом, кидуючи оком на годинник, а на столі перед ним лежала закрита тека з матеріалами справи. Щоб уникнути упередженого ставлення, Ернест вирішив поговорити з обвинуваченим без попередньої підготовки й почути історію з його вуст такою, яка вона є. З матеріалами можна ознайомитися пізніше, а за потреби організувати ще одну зустріч.

Незабаром він почув постукування, що відлунювало від підлоги в коридорі. Невже лікар Троттер сліпий? Його про це не попереджали. Постукування наближалось й супроводжувалося човганням. Ернест підвівся і вийшов у коридор.

Ні, не сліпий. Кульгавий. Похитуючись і незграбно балансує між двома палицями, лікар Троттер поволі брів коридором. Він зігнувся й широко розставляв палиці майже на відстані витягнутої руки. Гарні й мужні вилиці та підборіддя були в чудовій формі, тоді як «м'які ділянки» вже давно скорилися зморшкам та старечим плямам. Шкіра на шиї зібралася глибокими складками, а з вух стирчали куці сивого волосся. Утім, вік ще не перемиг цього чоловіка — у ньому жевріло щось молоде, навіть хлопчаче. Що ж це було? Можливо, волосся — сиве й густе, підстрижене «їжачком», чи одяг — синя джинсівка на білому светрі з високою горловиною.

Вони познайомилися біля входу до кімнати. Лікар Троттер зробив кілька хитких кроків, зненацька підняв свої палиці, енергійно крутнувся і, неначе випадково, граційно опустився на стілець.

— Просто в яблучко! Дивина, еге ж?

Та Ернест не мав наміру відволікатися.

— Лікарю Троттер, ви розумієте мету цієї розмови та чому я записую її на плівку?

— Подейкують, що адміністрація лікарні хоче нагородити мене як найкращого працівника місяця.

Ернест невідривно дивився на старого крізь свої великі окуляри й мовчав.

— Вибачайте, це ваша робота і таке інше, та коли перевалюєш за сьомий десяток, то гарний жарт є приводом для сміху. Авжеж, на тому тижні я відсвяткував сімдесят перший день народження. А скільки років вам, лікарю?.. Забув, як вас звати. Щомиті десятки моїх кортикальних нейронів вилітають із голови, мов ті мухи в передсмертній агонії, — мовив він, поплескуючи себе по потилиці. — А найбільша іронія в тому, що я опублікував чотири статті про хворобу Альцгеймера. Щоправда, не згадаю, де саме, але то були гарні журнали. Ви про це знали?

Ернест заперечно похитав головою.

— Отже, ви не знали, а я забув. Тепер ми плюс-мінус на одному рівні. А знаєте, які є переваги у хвороби Альцгеймера? Старі друзі стають новими, і можна ховати великодні шоколадні яйця для самого себе.

Незважаючи на певне роздратування, Ернестові не вдалося приховати усмішку.

— То як вас звати, скільки вам років та яких поглядів дотримуєтеся?

— Лікар Ернест Леш, що ж до решти — не думаю, що зараз ця інформація є вкрай актуальною. Сьогодні в нас і без того чимало роботи.

— Моєму синові сорок. Не думаю, що вам більше, ніж йому. Я знаю, що ви закінчили Стенфордський університет. А ще чув, що торік ви виступали на кількох серйозних заходах і чудово впоралися. Доповіді були чіткі та зрозумілі. Тепер уся увага на психофармакологію, еге ж? І як же вас, хлопці, зараз навчають психотерапії? Та й чи навчають узагалі?

Ернест зняв годинника з руки і поклав на стіл.

— Іншим разом я радо надам вам копію розкладу занять у Стенфорді, та зараз, лікарю Троттер, пропоную зосередитися на справі. Мабуть, буде краще, якщо я почую розповідь про пані Фелліні з ваших вуст.

— Гаразд-гаразд. Хочеш, щоб я був серйозним. Хочеш, аби я розповів свою історію. Сідай, хлопчику, і я її тобі розповім. Почнімо з самого початку. Це трапилось чотири роки тому — як мінімум, чотири... Я вже розгубив усі записи з приводу цієї пацієнтки... то коли це було, згідно з вашими записами? Що? Ви ще не читали матеріали? Було лінки чи намагаєтеся уникнути ненаукової упередженості?

— Я волів би, щоб ви продовжували, лікарю Троттер.

— Перший принцип інтерв'ю — створення теплої атмосфери, сповненої довіри. Тепер, коли ви так майстерно досягли цієї мети, я почуваюся значно вільніше й можу спокійно говорити про цей болісний і неприємний досвід. О, *це* вас збентежило. Стережіться, лікарю Леш, я вже сорок років читаю те, що написано на обличчях людей. І мені це вдається. Тож, якщо ви більше не плануєте мене перебивати, я почну. Готові?

Кілька років тому (скажімо, близько чотирьох) жінка на ім'я Белль увійшла, чи радше увіпхалася, до мого офісу, або ж навіть приволоклася — отак, мабуть, точніше. Чи є таке дієслово — *приволіктися*? Вік — десь за тридцять, із багатої шведсько-італійської родини — і в депресії. Було літо, спека, а вона вдягла блузку з довгими рукавами. Очевидно, що схильна різати собі вени — усі зап'ястки в шрамах. Якщо побачите влітку пацієнта в одязі з довгим рукавом, лікарю Леш, це має вас збентежити, бо перед вами той, хто ріже собі вени чи колеться. Симпатична, чудова шкіра, спокусливий погляд, елегантно вбрана. Справжній клас, але на межі розпаду.

Довга історія саморуйнування. Ви й самі розумієте: наркотики, спробувала все, нічого не прогавила. Коли ми вперше

зустрілися, вона знову почала пити й подеколи колола собі героїн. Але реальної залежності ніколи не мала. У неї чомусь не було того потягу (є такі люди), однак вона над цим працювала. Ще мала розлади, пов'язані з харчуванням. Переважно прояви анорексії, але траплялися й напади блювоти, що супроводжують булімію. Я вже казав про порізи, їх було чимало вздовж обох рук та зап'ястків: їй подобалися кров і біль, і тільки в такі миті вона відчувала, що живе. Пацієнти весь час про таке говорять. Півдюжини шпиталізацій, які, щоправда, тривали недовго. За день-два вона зазвичай виписувалася. Медперсонал страшенно радів, коли ця жінка покидала стіни лікарні. Вона була справжнім асом, коли треба було здійснити якусь бучу. Пам'ятаєте *«Ігри, в які грають люди»* Еріка Берна?

Ні? Мабуть, ви тоді ще не народилися. Господи, який же я старий. А книга чудова — БERN був справжнім розумником. Раджу прочитати — таке не можна забувати.

Одружена, дітей не мала. Вона відмовилася від цієї ідеї — казала, що світ є надто жахливим місцем, тож дітям не варто тут бути. Чоловік був хороший, а стосунки паскудні. Він страшенно хотів дітей, тож вони багато сварилися з цього приводу. Він був банкіром і займався інвестиціями, як і її батько, постійно десь їздив. Через кілька років шлюбу його лібідо щезло чи, може, зосередилося на зароблянні грошей. Він добре заробляв, але ніколи не зривав джек-потів, як її батько. Завжди заклопотаний, купа справ, спав із комп'ютером. Може, і трахався з ним — хто його знає? Бо ж Белль він, безперечно, не трахав. Вона казала, що він уникав її роками — можливо, через гнів із приводу того, що в них не було дітей. Важко сказати, що тримало їхній шлюб до купи. Він виріс у родині послідовників «Християнської науки» й завжди відмовлявся від сімейної терапії, та й будь-якої психотерапії взагалі. Утім, вона зауважувала, що ніколи особливо на цьому не наполягала. Тож... Що ще? Допомагайте, лікарю Леш.

Попередня терапія? Чудово. Доречне запитання. Я завжди запитую про це протягом перших тридцяти хвилин розмови. Безперервна терапія (чи її спроби), починаючи з підліткового віку. Пройшла через руки всіх психотерапевтів Женеви, деякий час провела в Цюриху. Вступила до американського коледжу в Помоні — і знову-таки почала міняти психотерапевтів, мов рукавички, нерідко обмежуючись одним сеансом. Із трьома-чотирма залишалася протягом кількох місяців, однак насправді ніхто їй не припав до душі. Белль ставилася до всіх досить зневажливо, і зараз нічого не змінилося. Ніхто її не вартий чи принаймні не підходить їй. Із кожним терапевтом щось було негаразд: той надто формальний, а той бундючний, той надто засуджує, а той надто поблажливий, той надто діловий, той одержимий діагнозами, а хтось схилений на стереотипах. Психіатричне лікування? Психологічні тести? Поведінкові протоколи? Забудьте — щойно їх пропонували, як вона одразу відмовлялася від послуг лікаря. Що ще?

Чому вона мене обрала? Чудове запитання, лікарю Леш, це зосереджує нас на головному й прискорює перебіг розмови. Скоро з вас вийде класний психотерапевт. Я відчув це, щойно прослухав ваші виступи. Прекрасний і гострий розум. Це було помітно за вашим викладом матеріалу. Та найбільше мені сподобалися презентації конкретних випадків, а особливо те, що ви дозволяєте пацієнтам на себе впливати. Я зрозумів, що ви маєте всі необхідні інстинкти. Карл Роджерс зазвичай казав: «Не марнуйте свій час на навчання психотерапевтів, натомість присвятіть його їхньому *вдбору*». Я завжди знав, що в цьому щось таки є.

То на чому я зупинився? Ага, як вона мене знайшла: гінеколог, якого вона просто обожнювала, був моїм колишнім пацієнтом. Сказав, що я правильний хлопець, без заскоків, не боюся «забруднити» руки. Белль знайшла мої праці в бібліотеці, їй сподобалася стаття, яку я написав п'ятнадцять років тому:

йшлося про ідею Юнг'а щодо винайдення нової терапевтичної мови для кожного пацієнта. Знайомі з цією працею? Ні? Її опублікували в «Журналі ортопсихіатрії». Яюсь надішлю вам копію. Я пішов далі, ніж Юнг. Запропонував винаходити нову терапію для кожного пацієнта — вона мала з усією серйозністю зважати на унікальність пацієнтів, а відтак ми могли б розробляти для кожного з них унікальну психотерапію.

Кави? Так, залюбки вип'ю. Чорної, будь ласка. Дякую. Ось так вона до мене й потрапила. А яким буде ваше наступне запитання, лікарю Леш? *Чому?* Саме так. Таким воно й має бути. Завжди запитуйте про це нового пацієнта задля продуктивності вашої спільної роботи. А відповідь така: небезпечні сексуальні вибрики. Вона й сама це розуміла. Частенько могла щось таке утнути, але почала втрачати останні децимі самоконтролю. Тільки уявіть: підїжджала на шосе до якогось мікроавтобуса чи вантажівки, досить високого, щоб водій міг бачити її в машині, задирала спідницю й мастурбувала на швидкості вісімдесят миль за годину. Божевілля! А тоді трохи далі по шосе виходила і, якщо водій їхав за нею, зупинялася, залазила до кабіни й робила йому мінет. Смертельний номер. І таких випадків було чимало. Белль настільки бракувало самоконтролю, що коли їй було нудно, вона йшла до якогось бару Сан-Хосе (звісно, низького стибу), де збиралися чикано або чорні, і когось там знімала. Вона страшенно збуджувалася, коли опинялася в небезпечних ситуаціях, коли її оточували незнайомці, потенційні гвалтівники. Та агресивними були не тільки чоловіки, але й проститутки, адже вона забирала в них кусень хліба. Вони погрожували їй, що заб'ють до смерті, тож Белль доводилося переходити з місця на місце. СНІД, герпес, безпечний секс, презервативи? Скидалося на те, що вона ніколи про це не чула.

Тож коли ми з Белль почали працювати, вона була приблизно такою. Ну то як, картинка вже вимальовується? Маєте

запитання, чи я можу продовжувати? Гаразд. І гадки не маю, як мені це вдалося, але під час нашої першої зустрічі я вправився з усіма її випробуваннями. Вона повернулася до мене і другого, і третього разу, і лікування розпочалося. Зустрічалися двічі або тричі на тиждень. Цілісіньку годину я розпитував її про роботу з попередніми психотерапевтами. Якщо бачите, що маєте справу з «важким пацієнтом», лікарю Леш, ця стратегія працює найкраще. Дізнайтеся, як вони її лікували, і намагайтеся уникнути їхніх помилок. Забудьте нісенітницю на кшталт тієї, що пацієнт не готовий до терапії! *Це терапія не готова до пацієнта. Але треба бути сміливим та творчим, аби винайти нову терапію для кожного.*

Белль Фелліні була не з тих, до кого можна застосувати традиційну техніку. Якби я просто робив свою роботу — збирав дані, рефлексував, емпатував, тлумачив — вона б умить щезла. Повірте. *Sayonara*¹. *Auf Wiedersehen*². Саме так вона й чинила з усіма попередніми психотерапевтами, а більшість із них мали гарну репутацію. Знаєте, є такий жарт: операція була успішною, щоправда, пацієнт помер.

Отже, який метод використовував я? Боюся, ви вже трохи розгубилися. *Мій метод — це відмова від будь-яких методів!* І я не прикидаюся мудрагелем, лікарю Леш, — це найперше правило ефективної терапії. Ви теж маєте його дотримуватися, якщо станете психотерапевтом. Я намагався дотримуватися принципу: більше людяності, менше автоматизму. Я ніколи не складаю систематизованих терапевтичних планів — ви теж не робили б цього після сорока років безперервної практики. Просто довіряю своїй інтуїції. Та вам як початківцеві це не підійде. Кинувши оком у минуле, можу сказати, що найбільш разючим аспектом патології Белль була її імпульсив-

¹ До побачення (яп.). (Тут і далі прим. перекл.)

² До побачення (нім.).

ність. З'явилося бажання — гоп, і вона поспішає його задовольнити. Пригадую, як хотів підвищити її толерантність до фрустрації. То була вихідна точка, моя перша — і, можливо, найважливіша — мета терапії. Гм, з чого ж ми почали? Важко пригадати, якими були перші кроки, — з того часу сплигло чимало років, а записів я не маю.

Я ж казав, що загубив їх. О, бачу сумнів на вашому обличчі. Записів немає. Зникли зо два роки тому, коли я переїжджав до іншого офісу. Тут без варіантів: мусите мені повірити. Головне, що мені запам'яталося, — це те, що з самого початку все йшло як по маслу. Не знаю чому, але Белль одразу до мене прикипіла. Навряд чи йшлося про мою привабливість. На той час мені якраз зробили операцію з приводу катаракти, тож моє око мало жакхливий вигляд. Та й атаксія аж ніяк не додавала мені сексуальності — наша спадкова мозочкова атаксія, якщо вас цікавлять деталі. Поза сумнівом, вона прогресує... один-два роки ще зможу ходити, а тоді три-чотири роки покатаюся в інвалідному візку. *C'est la vie*¹.

Гадаю, я сподобався Белль, бо ставився до неї як до особистості. Робив точнісінько те саме, що робите зараз ви — і хочу сказати, лікарю Леш, що я дуже це ціную. Я не переглядав жодну з її медичних карт. Рухався наосліп, хотів мати незамилене око. Белль *ніколи* не була для мене діагнозом: ані межовим станом, ані харчовим, компульсивним чи антисоціальним розладом. З усіма своїми пацієнтами я дотримуюся саме такого підходу. Сподіваюся, що й для вас я теж не перетворюся на діагноз.

Запитуйте, чи я вважаю діагностування необхідним? Гм, я знаю, що ви, молоді випускники, та й психофармакологічна галузь загалом, просто-таки цим живете. Психіатричні журнали засмічені непотрібними дискусіями щодо особливостей

¹ Це життя (фр.).

діагностики. У майбутньому все це перетвориться на баласт. Я знаю, що діагностика важлива, коли йдеться про окремі психози, та в щоденній психотерапії вона відіграє незначну й насправді негативну роль. Ви ніколи не замислювалися над тим, як легко поставити діагноз, коли бачиш пацієнта вперше, а от коли починаєш його пізнавати, процес значно ускладнюється? Запитайте про це будь-якого досвідченого терапевта під час особистої розмови — і він скаже вам те саме! Інакше кажучи, впевненість обернено пропорційна знанню. Скидається на своєрідну науку, еге ж?

Лікарю Леш, хочу, щоб ви зрозуміли: я не *ставив* Белль діагнозу, бо не *мислю* такими категоріями — і дотримуюся цього підходу дотепер. Незважаючи на все, що сталося, на те, як вона зі мною вчинила, щодо цього я залишаюся непохитним. Гадаю, вона це усвідомлювала. Ми були двома людьми, між якими налагоджується зв'язок. І Белль мені подобалася. Завжди. Я її просто обожаював! І про це вона теж знала. Може, саме в *цьому* й криється найважливіше?

Коли йшлося про розмовну терапію, Белль не можна було назвати гарною пацієнткою за жодними стандартами. Імпульсивна, зосереджена виключно на своїх учинках, жодного інтересу до власної особистості, не схильна до самоспостережень, вільних асоціацій. Їй ніколи не вдавалося впоратися з традиційними завданнями терапії: дослідити саму себе, зазирнути глибше — і через це вона почувалася ще гірше. Ось чому терапія завжди зазнавала поразки. З цієї причини я усвідомлював, що мушу привернути її увагу в інший спосіб, і тому мав винайти для Белль абсолютно нову терапію.

Наприклад? Гаразд, розповідь про те, що трапилося на початку терапії. То був приблизно третій чи четвертий місяць. Тоді я зосередився на її саморуйнівній сексуальній поведінці та запитав, чого вона насправді хоче від чоловіків — і зокрема від першого чоловіка в її житті, себто батька. Але потрапив

у глухий кут. Вона не бажала говорити про минуле — за її словами, вона вже добряче покопирсалася в тому лайні з іншими мозкоправами. До того ж Белль вважала, що той, хто розгрибає згарище минулого, насправді шукає для себе виправдань і прагне уникнути відповідальності за власні вчинки. Вона прочитала мою книжку з психотерапії та цитувала мені мої ж слова. А я це ненавиджу. Коли пацієнт чинить опір, цитуючи твої праці, вважай, що тебе міцно взяли за яйця.

Під час одного сеансу я попросив її пригадати ранні дитячі мрії та сексуальні фантазії. Врешті-решт вона вирішила мене насмішити й описала фантазію, яка частенько зринала в її уяві у віці восьми-дев'яти років. Надворі справжня буря, вона заходить до кімнати — геть змерзла й змокла до нитки. Там на неї чекає старший чоловік. Він обнімає Белль, знімає з неї мокрий одяг, витирає її великим теплим рушником і дає їй випити гарячого шоколаду. Я запропонував їй рольову гру: попросив вийти з кабінету й увійти знову, уявивши, що вона вимокла під дощем і дуже змерзла. Частину з роздяганням я, звісно, пропустив, але приніс із ванної кімнати великий рушник і гарненько її розтер — утім, без жодного сексуального підтексту, як і завжди робив. Я «висушив» Белль спину й волосся, а тоді закутав у рушник, всадовив у крісло й приготував для неї чашку розчинного гарячого шоколаду.

Навіть не питаєте, чому я вирішив зробити це саме тоді. Коли так довго працюєш психотерапевтом, то вчишся довіряти власній інтуїції. Цей учинок змінив усе. На якусь мить Белль просто забракло слів, її очі наповнилися слізьми — і вона розридалася, мов дитина. Доти Белль ніколи, жодного разу не плакала під час розмови з психотерапевтом. Її опір неначе розчинився в повітрі.

Про що йдеться, коли я кажу, що «опір розчинився в повітрі»? А про те, що вона мені довірилася, усвідомила, що ми з нею союзники. Якщо вжити технічний термін, лікарю Леш,

то це був «терапевтичний альянс». Відтак вона перетворилася на справжню пацієнтку. Із неї просто вивергалася важлива інформація. Белль не могла дочекатися нашої наступної зустрічі, її життя зосередилося довкола терапії. Вона безупинно повторювала, який я важливий для неї — і зауважте, для цього знадобилося тільки три місяці!

Чи був я *надто* важливим? Ні, лікарю Леш, психотерапевт не може бути надто важливим на початку терапії. Навіть Фройд застосовував стратегію заміщення психоневрозу неврозом перенесення — це потужний спосіб, що дозволяє взяти під контроль деструктивні симптоми.

Маєте спантеличений вигляд. Гм, саме це й трапляється, коли пацієнт одержимий психотерапевтом: після кожної зустрічі він поринає в тривалі роздуми або ж вдається до уявних діалогів із терапевтом між сеансами. З часом ці симптоми поступово витісняє терапія. Іншими словами, джерелом симптомів уже не є внутрішні невротичні фактори: вони починають коліватися згідно з потребами терапевтичних стосунків.

Дякую, Ернесте, кави більше не треба. А ви випийте ще. Не проти, що я назвав вас на ім'я? От і добре. То про що йшлося? Ага, я вирішив зосередитися саме на такому розвитку подій. Робив усе можливе, щоб стати ще важливішим для Белль. Відповідав на кожне запитання щодо особистого життя, усіяко вихваляв її позитивні риси. Казав їй, що вона дуже інтелігентна й розумна жінка. Я ненавидів те, що вона з собою робила, і говорив їй про це у вічі. Це було нескладно: мені потрібно було просто говорити правду.

Раніше ви запитували мене, якої методики я дотримувався. Гадаю, найкращою відповіддю буде: *я говорив правду*. З часом я почав відігравати в її фантазіях провідну роль. Белль охоплювали мрії про нас — ось ми з нею наодинці, тримаємо одне одного в обіймах, граємось, як батько з дитиною, ось я її годую... Одного разу вона принесла на сеанс баночку желе

«Jell-O» та ложку й попросила, щоб я її погодував. Я зробив це, а вона отримала неабияке задоволення.

Звучить досить невинно, чи не так? Та навіть тоді, коли все тільки починалося, я відчував, що наді мною бовваніє якась тінь. Я знав про це, знав тоді, коли вона розповідала про те, як збуджувалася, коли я її годував. Знав і тоді, коли Белль зізнавалася, що робить довгі запливи на каное — двічі чи тричі на тиждень, — щоб побути на самоті, похитатися на воді й насолодитися фантазіями про мене. Я усвідомлював, що мій підхід ризикований, але то був виважений ризик. Хотів вибудувати позитивне перенесення, аби потім використовувати його для подолання схильності Белль до саморуйнування.

Уже за кілька місяців я став настільки важливим для неї, що нарешті зміг узятися до її патології. Спершу зосередився на питаннях життя і смерті: ВІЛ, витівки в барах, янгол милосердя, який орально задовольняє водіїв на шосе... Вона зробила аналіз на ВІЛ — дякувати Богові, він був негативний. Пам'ятаю, що результатів довелося чекати два тижні, і я переймався цим не менше, ніж вона.

Ви коли-небудь мали справу з пацієнтами, які очікують результатів тесту на ВІЛ? Ні? Маю сказати, Ернесте, той період чекання є справжнім джерелом можливостей. Його можна використовувати для реальної роботи. Протягом кількох днів пацієнти перебувають віч-на-віч зі своєю смертю — можливо, вперше в житті. І саме в цей час ви можете допомогти їм проаналізувати та перерозподілити їхні пріоритети, вибудувати їхнє життя й поведінку на підвалинах дійсно вартісних речей. *Екзистенційна шокова терапія* — подеколи я називаю це явище саме так. Та з Белль це не спрацювало. Вона цим не переймалася. Завжди все заперечувала. Подібно до більшості пацієнтів, схильних до саморуйнування, вважала, що завдати їй шкоди не здатен ніхто, окрім неї самої.

Я детально розповів їй про ВІЛ та герпес (на диво, останнього в неї теж не виявили), а також про все, що стосувалося безпечного сексу. Провів інструктаж щодо безпечних місць, де можна підчепити чоловіка, якщо це вкрай необхідно: тенісні клуби, збори асоціації батьків та вчителів, літературні зустрічі в книжкових крамницях. Белль була просто неймовірна — неабияка майстерність! Якихось п'ять-шість хвилин — і вона вже могла призначити зустріч симпатичному незнайомцеві, а водночас на відстані десяти футів могла стояти його дружина, яка й гадки про це не мала. Мушу визнати: я їй заздрих. Більшість жінок навіть не усвідомлюють, як їм щастить у цій справі. От ви можете уявити чоловіка — особливо такого пошарпаного стариганя, як я, — який би робив це з такою легкістю?

Як я вже зауважував, Белль мала одну дивовижну рису — то була абсолютна чесність. Під час перших сеансів, коли ми вирішили працювати разом, я виклав свою головну умову співпраці: *бути чесними в усьому*. Вона мала розповідати мені про всі значущі події свого життя: вживання наркотиків, імпульсивну сексуальну поведінку, порізи, блювоту, фантазії — і жодного винятку, бо, якщо цього не робити, ми просто гаятимемо час. Та якщо вона ділитиметься зі мною всім, то може повністю на мене покластися — і ми впораємося з проблемою разом. Белль погодилася, і ми скріпили угоду урочистим рукостисканням.

І, наскільки мені відомо, вона дотримала свого слова. Власне, то була частина моєї системи, бо ж, якби протягом тижня сталися якісь серйозні зриви — скажімо, Белль порізала руки чи подалася до бару — я проаналізував би це якомога детальніше. Наполіг би на глибокому й ретельному дослідженні всього, що сталося перед зривом. Я сказав би: «Будь ласка, Белль, я маю знати про все, що цьому передувало, про все, що може допомогти нам зрозуміти, чому ж так вийшло: що сталося того ранку, якими були ваші думки, відчуття, фантазії». Я притиснув її до стіни, адже вона хотіла говорити про зовсім інші речі і їй

не хотілося марнувати стільки часу на подібні балачки. І це допомагало мені контролювати її імпульсивність.

Інсайт? О, він аж ніяк не був ключовим гравцем у терапії Белль. Авжеж, вона почала частіше усвідомлювати той факт, що її імпульсивну поведінку спричиняє відчуття омертвіння чи порожнечі і що ризиковані вчинки, порізи, секс, пиятика — це спроби заповнити цю порожнечу або повернутися до життя.

Однак Белль так і не вдалося зрозуміти, що всі ці спроби були марними. Кожна з них ілюструвала принцип бумеранга — і в результаті її охоплював глибокий сором, а тоді починалися більш відчайдушні та більш саморуйнівні спроби відчувати себе живою. Дивовижно, але вона повсякчас відкидала ідею про те, що її поведінка призводить до певних наслідків.

Отож метод інсайту не допоміг. Я мав звернутися до інших технік і спробував усі інструменти, що їх пропонують книги, ба навіть більше, аби допомогти їй контролювати імпульсивність. Ми склали перелік деструктивних видів її поведінки, і вона пообіцяла не робити нічого з цього переліку, попередньо мені не зателефонувавши, аби я мав шанс переконати її не робити цього. Утім, вона рідко телефонувала, бо не хотіла завдавати мені клопоту. Глибоко всередині Белль відчувала, що наш зв'язок дуже тонкий і що невдовзі я від неї втомлюся й захочу позбутися. Я марно переконував її, що це не так. Тоді вона попросила дати їй якусь річ, що повсякчас нагадувала б про мене. На її думку, це зміцнило б її самоконтроль. «Виберіть собі будь-яку річ із мого офісу», — сказав я. І Белль дістала з кишені мого піджака носовичок. Я віддав їй його, але спочатку написав на тканині кілька важливих фраз:

Я почуваюся мертвою і завдаю собі болю, аби відчувати, що живу.

Я нічого не відчуваю, тож маю наражатися на ризик, аби повернутися до життя.

Усередині мене — порожнеча, і я намагаюся заповнити її наркотиками, їжею, спермою.

Але це ненадовго вирішує мою проблему. Зрештою мені стає соромно — і я відчуваю ще сильніше омертвіння й порожнечу.

Я звелів Белль медитувати над цим носовичком і перечитувати ці рядки щоразу, коли вона відчуватиме прояви імпульсивної поведінки.

Ернесте, ви маєте глузливий вигляд. Не згодні? А чому? Надто хитромудро? Аж ніяк. Згоден, що все видається досить заплутаним, але коли йдеться про безнадійні випадки, потрібні відчайдушні кроки. Я з'ясував, що пацієнтам, яким не вдається розвинути відчуття постійності предметного світу, корисно мати при собі щось конкретне — якесь нагадування. Один із моїх учителів, Льюїс Гілл, який геніально лікував тяжкі випадки шизофренії, дмухав у маленькі пляшечки і давав їх пацієнтам: ті мали носити їх на шиї, поки лікар був у відпустці.

То як, Ернесте, вам і цей спосіб видається хитромудрим? Дозвольте мені вжити інше слово, більш доречне: *креативний*. Пригадуєте, що я раніше казав про створення нової терапії для кожного пацієнта? Саме це я й мав на увазі. Крім того, ви ще не запитали мене про головне.

Чи це спрацювало? Авжеж, авжеж. Доречне запитання. Саме про це і слід запитувати. Забудьте про правила. Так, це спрацювало! Це було ефективно як для пацієнтів лікаря Гілла, так і для Белль, яка носила носовичок із собою і поступово почала контролювати свою імпульсивність. «Зриви» траплялися дедалі рідше, тож невдовзі під час терапевтичних сеансів ми вже могли зосередитися й на інших питаннях.

Що? Ефективність звичайнісінького перенесення? Ернесте, та ви вже починаєте щось у цьому кумекати. Це добре — і добре, що ви про це запитали. Відчуваєте, де криється

Популярне видання

ЯЛОМ Ірвін

**Брехуни на кушетці.
Психотерапевтичні оповіді**

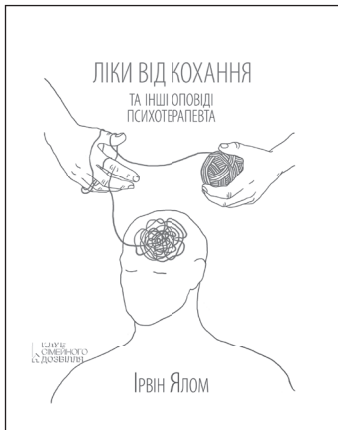
Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. В. Приходченко*
Художній редактор *Ю. О. Дзекунова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Н. Я. Радченко*

Підписано до друку 10.05.2018. Формат 70х108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosLight». Ум. друк. арк. 20,64.
Наклад 5000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT



Зручне крісло в напівзатемненому кабінеті, уважний психотерапевт, який вислухає всі ваші спогади й вирішить усі проблеми... Вас ніколи не цікавило, як це працює насправді? Один із найталановитіших у світі психотерапевтів розповість історії кількох своїх пацієнтів різного віку і статі — одруженої літньої жінки, яка закохалася в молодого лікаря, самотньої дівчини, котра разом із зайвими кілограмами скине маску базіки й веселухи, щоб нарешті стати щасливою, поважного бухгалтера, що на додачу до нападів мігрені залишить у минулому цілий віз родинних негараздів і чоловічих проблем... Відмовившись від формалізованих діа-

гностів, доктор Ялом шукає особливий підхід до кожного зі своїх підопічних, щораз винаходить новий метод терапії, долаючи психологічні бар'єри, що зводилися роками, шукаючи ту потужну емоцію, яка переможе депресію, невпевненість чи руйнівну злість і змінить життя на краще.

Звичайний психотерапевт Джуліус Герцфельд дізнається, що в нього виявили меланому і жити йому залишається щонайбільше рік. Кардинально переосмисливши своє минуле, він раптово вирішує дізнатися, як склалося життя тих пацієнтів, яким він не зміг допомогти. Зокрема життя Філіпа Слейта — сексуально одержимого хіміка-соціопата. Під час зустрічі Джуліус розуміє, що Філіпу вдалося вилікуватися самотужки завдяки... філософії Артура Шопенгауера. Тепер лікар та пацієнт у певному сенсі міняються місцями...

