

Вступ

Я провела в терапії роки, очікуючи, що психотерапевти запитують мене про мої великі бажання. Але ніхто цього так і не зробив. Я відволікала себе дрібними **бажаннями** та великими перешкодами, переслідуючи деякі з тих, що мали для мене значення, і водночас стримуючи себе в безліч способів. Я не раз ставала на власному шляху й більше прив'язувалася до тягарів, ніж до можливостей.

Запитайте мене, чого я справді хочу! Що змушує мене жити?

Я прагнула дозволу. А мене стримували сором і гордість. Хай які широкі горизонти я бажала мати, вузькість мислення втримувала мене від повноцінної участі у власному житті.

Нарешті, втомлена очікуванням та відчуттям застрягості, я почала сама ставити ці запитання, коли стала психотерапевткою. Працюючи з тисячами людей з усіх верств суспільства, я була вражена, яким наелектризованим може бути вивчення прихованих бажань. Хай би що це було, хай би якими були обставини, виокремлення того, чого ми хочемо, просуває нас уперед і дає нам відчуття можливості. Розуміння наших бажань повертає нас до себе і стає трампліном для зростання.

Ми всі маємо бажання — і внутрішні суперечності. Деякі з наших бажань ми демонструємо, але інші приховуємо, навіть від власного усвідомлення. Наші потаємні бажання лякають та хвилюють нас. Ми боїмося провалу і тривожимося щодо успіху. Розпізнавання та розуміння того, чого ми хочемо, допомагає нам подивитися на себе прямо й стимулює до задоволенішого та радіснішого життя.

Суспільство вимагає від нас виконувати чужі та приховувати власні бажання. Ми вдаємо, що хочемо відповідного, правильного чином. Женемо від себе бажання, яких не повинні мати. Поміщаємо наші таємні прагнення на такий собі психологічний склад — наше **непрожите життя**.

Ми зберігаємо секрети не лише від інших, а й від самих себе. Коли ми можемо розкритися й поговорити про свої заборонені прагнення, це стає відкриттям. Зустріч із нашими таємними бажаннями — важлива частина психотерапії. Ми маємо справу з болісними жалями та нереалізованими фантазіями. Ми дивимося в обличчя всього, що тягнеться з нашого минулого й заважає нам тепер. Іноді секрети, які ми розкриваємо, — це вже відомі нам приховані проблеми: любовні зв'язки, залежності, нав'язливі ідеї. Але іноді наші секрети — це нерозказані історії, яких ми не розповідали навіть собі.

Наші таємні бажання конфліктують із нашими повинностями — тим, що ми маємо хотіти чи робити, щоб це отримати. Ми застрягаємо, бо боїмося провалу й маємо суперечливі почуття щодо наших бажань. Догодження людям та перфекціонізм можуть завадити нам наважитись здобути новий досвід, і ми тоді всіляко намагаємося цього уникати. Ми знеболюємо себе наркотиками або алкоголем. Ми вдягаємо маски, приховуючи частини себе. Ми хочемо того, чого начебто не маємо хотіти, і не хочемо того, чого начебто маємо. Ми часто боїмося своїх справжніх почуттів і надто націлені жити за сценарієм. Ця книжка заохочує вас розуміти та приймати ваші бажання. Вона пропонує альтернативу почуттю сорому, що стримує та придушує наші таємні прагнення. Найкращий вихід із відчуття застрягості — це розуміти наші бажання, усвідомлювати, що вони означають, і чітко розставляти пріоритети.

У своїх фантазіях ми уявляємо, яким могло б бути наше життя. **Одного дня** ми зробимо те, що насправді хочемо зробити. **Якби тільки** щось пішло для нас інакше або ми зробили інший вибір, життя було б таким, як ми хочемо. Але це *одного дня* та *якби тільки* морочить нам голову, мучить нас проблисками минулого та уявного майбутнього, водночас блокуючи нашу здатність максимально скористатися з усіх можливостей теперішнього. Історії в цій книжці розповідають про людей різного віку та етапів життя, що мають труднощі зі своїми потаємними прагненнями. Після зустрічі зі своїми бажаннями та власною правдою вони почали працювати над розв'язанням накопичених проблем.

Ця книжка допоможе вам сягнути власних глибин, щоб зрозуміти те, що ви приховуєте від інших та самих себе, і завдяки цьому усвідомленню скоріше відшукати власний бажаний шлях уперед у цьому єдиному дорогоцінному житті.

Розділ 1

ЛЮБИТИ, І ЩОБ ЛЮБИЛИ НАС

Ми хочемо любити, і щоб нас теж любили. Це може бути просто та легко. Це може бути нестерпно та безмежно складно. Ми шукаємо любові, боремося з фантазіями, вважаємо любов неможливою, вимагаємо її, боїмося, руйнуємо, відштовхуємо, жадаємо. Ми розбиваємо серця, зокрема власні. Життя може бути жахливим, але любов робить його прекрасним.

Ми всі маємо історії про любов. Це ті історії, які, на вашу думку, її описують. Ви можете не озвучувати їх напряду, але це внутрішні сценарії, часто незавершені, які формують любов, яку ви хочете, уявляєте, даєте. Ви знаєте про любов із власного досвіду, з культури, від людей, що вас любили, розчаровували, відштовхували, вчили, оберігали. Ви вчитеся. Поки живете, можете вчитися. Ви дізнаєтеся про любов від незнайомців, із невдач, книжок, фільмів, розповідей інших людей, живої природи. Іноді любити інших — це пекло, а іноді любов здається спасінням. Ви можете любити й ненавидіти одну й ту саму людину, зокрема самих себе.

Корисно постійно оновлювати наші любовні історії. Потрібна щаслива випадковість, образ, загадковість. Світ змінюється, і ми разом із ним, а широкі уявлення про любов дають гнучкість мисленню. Однією з найбільших перешкод для

Розділ 1 • Любити, і щоб любили нас

пошуку справжньої любові може бути завузьке уявлення про те, якою вона має бути.

Історії, які ми розповідаємо собі про любов, чіпляють нас дуже глибоко. Вони формують наші переконання щодо людських істот, інших людей, самих себе, життя як такого. Наші історії зазвичай водночас болісні та приємні. Те, якою ми бачимо любов, може звеличувати або принижувати життя. Терапія допомагає людям озвучувати ці історії, переглядати їх та розуміти їхнє значення. Подумайте про ваш досвід любові. Чи пам'ятаєте ви також, що почувалися так, ніби вас не люблять? Як ви дійшли до усвідомлення любові та її почуття?

Є безліч способів любити, і щоб любили вас. Любов може обіцяти та розчаровувати, ми можемо вірити в неї чи сумніватися в ній. Ми можемо дуже погано обходитися з людьми, яких любимо, а люди, які люблять нас, можуть завдавати нам болю. Любов може давати почуття безпеки й почуття страху. Ми можемо про все мовчати або тримати любов на відстані руки. Ми можемо саботувати любов у тисячі способів. Один спосіб — заперечення. Інший — витіснення.

Ми часто боїмося справді любити себе. Думаємо, що це зробить нас егоманіяками, або боїмося виявити, що хвалимо себе безпідставно, і почуватимемося дурними. Ми думаємо, ніби потребуємо від інших підтвердження, що ми гідні любові, перш ніж зможемо дозволити собі любити на повну. Ледь не найкраще з того, що я можу робити як психотерапевтка, — це залишати місце для способів, у які ми не любимо себе. Неправильно думати, що ми маємо бути гідні любові весь час. Можна також усвідомити, що ми любимо людей, які підставляли, зраджували, кривдили нас.

Люди постійно говорять мені про любов. Вони приходять на терапію в пошуках допомоги з любов'ю. Їх засмучує те, як

їх люблять чи не люблять, не розуміють, підводять, лякають. Але дуже часто прагнення любові не таке пряме. Проблеми любові все одно постають під час терапії. Наші тривоги, страхи, втрати, ентузіазм — це фундаментальні почуття, пов'язані з любов'ю у всіх її варіаціях. Любов — сюжет і суть більшості історій. Моя робота — розбиратись у складнощах стосунків, які ми маємо з іншими людьми, самими собою та світом. Любов до себе — одна з тих концепцій, які ми любимо в теорії, але зблизька дуже складні. Деяким людям вона може даватись легко, але для багатьох із нас може бути найскладнішою.

Під час терапії деякі клієнти неохоче висловлюють, що бажать любові, бо не вважають любов імовірною. Частина з того, що вони дізнаються під час терапії, — це всі способи, потрібні їм, щоб забути їхні припущення про любов. Ми часто страшенно боїмося припуститися помилки, і тиранія перфекціонізму замикає нас у тривожному, замороженому стані, що стає перешкодою для будь-якого пошуку стосунків та досвіду у світі. Ми водночас хочемо й боїмося любові. Нас стримує **завіса неприйняття** (страх відторгнення). Але коли ми усвідомлюємо свої базові бажання, то можемо відділити міфи від фактів, й обриси любові стають реальними та можливими. Це може означати примирення з власною невпевненістю або усвідомлення того, що ми вже маємо.

Джордж Бернард Шоу (твори якого я вважаю більш натхненними, ніж численні підручники з психотерапії) сказав: «Люди прив'язуються до своїх тягарів іноді більше, ніж тягарі до них». Коли йдеться про наші великі хотіння, ми знаходимо способи відмовити себе від того, щоб прямо думати про свої справжні бажання та потреби. Ми заплутуємося в перешкодах. І любов тут — не виняток. Ми описуємо причини, чому не можемо

чогось зробити, проблеми, які нас не пускають. Ми можемо думати, що легше сказати, чого ми не хочемо, ніж чого справді хочемо. Якщо дозволити собі хотіти любові, це відкриває нас нашим вразливостям і загрожує неприйняттям та приниженням, які ми вже переживали або тільки уявляємо. Тому щоб висловити бажання любові, потрібна велика сміливість.

Бажання любити, і щоб нас любили, — просте та примітивне. Воно також може здаватися пекельним і складним. Тесса зустрілася з любов'ю, коли прощалася з життям. Вона розповіла мені свої історії любові та життя.

Що знала Тесса

Моя психотерапевтична практика почалась у велелюдній лондонській лікарні. Я була частиною команди, що проводила обмежену в часі психотерапію з тяжко хворими пацієнтами та їхніми рідними. Про справжню приватність годі й мріяти, а обстановка була імпровізована: ми працювали біля ліжка, у підсобках, коридорах. Я відчувала якийсь непохитний оптимізм, що терапія може щось дати, попри умови та обставини. Я досі в це вірю. Наше життя можна покращити багатьма способами.

Перше звернення передала нашій команді одна з палатних медсестер. У старомодній манері, яку я ледь розшифрувала, чоловік писав, що його дружина, за шістдесят і на пізній стадії раку підшлункової залози, хотіла б із кимось поговорити. Це потрібно було організувати якнайшвидше.

Я підійшла до відчинених дверей палати з дуже піднесеним почуттям та новеньким бейджиком на шнурку навколо шиї, що вирізняв мене як фахівчиню. Я так пишалася цим своїм бейджиком (бо тоді вперше побачила себе психотерапевткою),

що іноді носила його до та після роботи. Медсестра провела мене кімнатою, повною пацієнток, до ліжка помітно елегантною жінки. Хоч Тесса була хвора, вона випромінювала м'яку життєву силу та жіночність. Вона мала доглянуте волосся, на губах була помада, і жінка напівсиділа з допомогою кількох подушок. На її ліжку лежав журнал *Financial Times*, а на столу поруч — стосик книжок і карт. Палата була повна недуги та хаосу, проте навколо Тесси панувала маленька зона вдумливого порядку. Біля її ліжка сидів шляхетного вигляду добродій, який, щойно побачив мене, одразу встав і представився як Девід, її чоловік. Він чемно, без жодної ніяковості перепросив і сказав, що повернеться за годину.

Тесса зустрілася зі мною очима.

— Підійдіть ближче, — попросила вона.

Я сіла на стілець біля неї, який був ще теплий після її чоловіка. У мені щось ожило. Я запнула навколо нас завісу, щоб створити якесь відчуття приватності, хоча б символічний терапевтичний простір. І сказала їй, що ми маємо п'ятдесят хвилин. Я намагалася випромінювати певний авторитет і професіоналізм. Зблизька руки Тесси були в лілових синцях, і я бачила хворобливість, яку вона всіляко намагалась приховати.

— Я не повинна гаяти часу. Можна говорити з вами відверто? — промовила вона з такою дикцією і чіткістю, що це змусило мене сісти рівніше. Я сказала, що так, звичайно, саме для цього я й прийшла.

— Я маю на увазі говорити по-справжньому. Чесно. Ніхто мені цього не дозволяє. Я припускаю, що вас до цього готували. Медсестри та лікарі, мої рідні — вони намагаються мене розважати й створювати затишок. Вони метушаться і змінюють тему, якщо я наслідуюся згадати те, що відбувається. Я не хочу змінювати тему. Я хочу зустрітися із цим.

— Розкажіть мені, з чим ви хочете зустрітися, — сказала я.

— Моєю смертю. Моїм життям, хочу побачити його. Я уникала цього все своє життя, і це мій останній шанс придивитись як слід.

Я звертала увагу на кожне слово, яке вона вимовляла, і те, як вона його вимовляла. Те, як люди описують щось на першій зустрічі, може пролити світло на роки вперед. Деякі її слова я записувала з палкою старанністю, зберігаючи ці записи, але неухильно стежила за тим, щоб ми якомога більше зберігали зоровий контакт, переживали цей сеанс разом. Розмовляючи з Тессою в такому місці, тільки це я й могла запропонувати, тому постійно поверталась до того, щоб просто бути з нею присутньою.

— Я щодня відчуваю, як згасаю. Я хочу впорядкувати свої справи. Для цього я просто мушу обговорити дві речі. Чіткість завжди була моєю перевагою. Я ніколи раніше не була в терапії. Фактично це спілкування, де я можу говорити вільно, знайти якусь істину та, мабуть, значення, і побачити, що можливо. Я права?

— Так, так, — сказала я, киваючи на знак згоди. Сама чіткість!

— Але, будь ласка, домовмося спершу про дещо. Я маю лише безпосереднє враження про вас. Під ним не багато підстав, але я відчуваю, що можу вам довіритися. Тож займімося цим по-справжньому. Я не хочу, щоб це було одноразово. Я не якась там дівчина на одну ніч. Домовмося, що ви повернетесь і відвідуватимете мене, допоки я більше вже не зможу з вами говорити.

— Ми можемо домовитись про додаткові сеанси, — сказала я.

— Для ясності: ви приходитимете, допоки я вже більше не зможу. Якщо я збираюсь виговоритися, мені потрібно

знати, що я можу розраховувати на це, на вас, хай там що і хай скільки часу я ще маю. Добре?

— Так, добре. — Моя практика мала суворе обмеження у дванадцять сеансів, і я не мала жодної гадки про те, скільки лишилося Тессі, але як можна було не погодитись? Вона взяла керівництво на себе, і, з огляду на її ситуацію, це було прийнятно. Ми уклали терапевтичний альянс, заснований на безпеці, взаєморозумінні, довірі.

— Гаразд. — Вона подивилась мені в обличчя й подалася трохи вперед, наче нарешті знайшла власний простір.

— Я суперечитиму сама собі. Не зупиняйте мене. Сказавши, що чіткість — моя перевага, я тепер казатиму все, що хочу, знаючи, що ми ще маємо трохи часу. — У її голосі вчувався абсолютний авторитет, але були й нотки лукавства.

— Можете починати. — Якби вона хотіла від мене підказки, я б могла ставити їй запитання і скеровувати розмову у звичній для першого сеансу манері, але Тесса хотіла й потребувала не цього.

— Моя перша «проблема», як кажуть люди під час терапії (у мої часи проблеми не були пов'язані з емоціями), — це жаль. Я хочу розповісти вам про цей жаль, але, будь ласка, Шарлотто, не відмовляйте мене від цього. Я просто маю про це розповісти.

Я погодилась.

— Мені шкода, що я не приділяла більше часу обійманню своїх хлопчиків. Я маю двох синів, тепер уже зовсім дорослих. Застрягла в цьому ліжку, я шкодую про це більше, ніж про будь-що інше. Я не шкодую так за своїм життям — вечереми, подорожами, сукнями й черевичками, прикрасами. Усе це я можу відпустити. Я люблю фарбувати губи й мати гарні речі, але зараз мені це здається неважливим. Проте мені болять, коли я думаю, що могла б обіймати їх набагато більше.

Я відіслала їх обох до інтернату. Малими. Коли вони були ще не готові. Особливо наш старший син. Він дуже не хотів їхати. Благав мене не змушувати його. Тоді відіслати їх подалі здавалося правильним з усіх можливих причин. Щокілька років ми з Девідом переїздили до іншої країни. Не хочу обтяжувати вас виправданнями. Головне, що якби я справді слухала, можливо, ми могли хоча б обійматися й бути ближчими. Обійми, колісання — тільки про це й думаю... Я хочу лише пригорнути своїх хлопчиків і опинитись у нашому старому будинку разом, у теплих та близьких стосунках. Ви здаєтеся молодою, надто молодою, щоб мати дітей. Ви їх маєте?

— Ні, поки що ні, — одразу відповіла я, хоч і знала, що мій тодішній куратор не схвалив би такого незахищеного зізнання.

— Ну, ймовірно, матимете, і коли матимете, обіймайте їх. Робіть також усе інше, але обійми дуже важливі. Це мене трохи дивує... Я прожила своє життя, не усвідомлюючи їхньої важливості. «Обіймашки» — саме слово звучить по-дурному. Проте вони важливі. Вони мають велике значення. Я розумію це лише тепер.

Я зустріла її повчальний погляд і відчула потребу продемонструвати, що всотую її життєві уроки. Вона говорила виразно й тепер згадувала добрі часи в її житті. Я слухала так само уважно, як роблю завжди, бажаючи справді заглибитися в її голос, послання, історію.

Її чоловік Девід був кар'єрний дипломат, що працював в Азії та Африці, і загалом вони жили в шести різних країнах.

— Як ви можете уявити, нас усюди запрошували. Елегантні резиденції. Найгламурніші події та вечірки. Ми зустрічали неймовірних людей. Найцікавіших персонажів. І кілька смертельно нудних також. — Вона описувала звані вечері, які влаштовувала, розкішні сукні, які змінювала, частування,

які готувала для гостей, «не надто екзотичні, але надійні й завжди переперчені». — «Забагато перцю, Тессо!» Мені всі це казали, але я обожнювала перець і вважала себе жінкою з перчиком, тому навіть не думала зупинитись. Не відчуваю жодного каяття через це. І господи, я сумую за тим, як мої рідні дражнили мене за цю пристрасть. Тепер, коли я хвора, мене ніхто не дражнить.

Вона розповіла мені, як любила запалювати свічки:

— Девід сміявся з мене через усі ті свічки. Він казав, що мені не слід так метушитися. Але казав це досить мило. «Не треба стільки клопоту, Тессо. Ніхто навіть не помітить». Та це був приємний клопіт, і, розумієте, я помічала. Деякі клопоти варті того хоча б тому, що ми хочемо зачарувати самих себе. Так, точно, тепер я це кажу — я зачаровувала себе цими маленькими, гарненькими способами. Я любила це робити. Шарлотто, не забувайте зачаровувати себе. Цю частину любові до себе. І любові до життя.

Вона б хотіла бути редакторкою:

— Я обожнюю знаходити дрібні помилки й підмічати, що можна покращити. З мене була би добра редакторка. І я завжди вловлюю намір, хай який заплутаний вислів. Крім, мабуть, моїх власних.

Але вона була рада, що не мусила працювати. Вона дуже часто переїжджала, багато працювала, але інакше, і вельми цим насолоджувалась. Вона попросила мене уявити її в інші моменти її життя:

— Ви бачите мене тепер, у такому стані, але уявіть мене з пишним волоссям. Я завжди любила пишне волосся, хай яка зараз мода. Знаєте, шістдесяті, зачіски Жаклін Онасіс. — Вона сумує за своїм тілом, тим, що вибирала і як виражала себе, коли була здорова.

Коли вона говорила про соціалізацію, безліч годин із друзями, то намагалась пригадати, як вони проводили час, що робили кожної миті разом. Вона припустила, що вони пили, говорили про книжки, людей, театр, кіно, подорожі, мистецтво, політику, все це, але не могла пригадати всіх подробиць. Насправді її влаштовував туманний серпанок цього аспекту її життя, бо вона була переконана, що мала «добрі старі часи». Вона безпричинно хвилювалася, що думають про неї люди.

— Я згадую друзів, які мене любили: я знала, що вони мене люблять, і дуже сильно любила їх. І ці зв'язки додавалися до життя. Але я переймалася через людей, яких навіть не знала. Якесь марнування часу, — сказала вона. — Люди завжди неминуче марнують час, але це було вже занадто.

Тессі потрібно було повторити, як сильно вона шкодує, що не приділяла більше часу обіймам дітей. У пастці цього ліжка її знайшли думки та почуття, і тікати було нікуди. Вона нарешті мусила прийняти, що це був дуже глибокий жаль.

— Хлопчики наполягають, що їм абсолютно нормально, як усе було. Вони ніколи по-справжньому не скаржились. До речі, вони зараз на шляху до Лондона, і завтра я їх побачу.

— О, це так мило, — промовила я. Ця прозаїчна ремарка — ото було й майже все, що я сказала, разом із дрібною заохочувального мурмотіння та звуків на знак того, що я стежу за кожним словом. Я була глибоко залучена, і багато говорити було не потрібно. Я була поруч. Вона хотіла, щоб я слухала.

— Я просто не дуже близька з хлопчиками. Я люблю їх обох, дуже сильно, а вони, мабуть, люблять мене просто тому, що я їхня мама, але я шкодую, що не давала собі відчувати любов, показувати любов *більше*. Знаєте, вони обидва одружені, їм уже за тридцять. Власних дітей поки що немає.